



## TAPPEL BEBIH

Linggar Nunik Kiswari<sup>1</sup>

Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Lampung Tengah<sup>1</sup>,  
Linggarkiswari@gmail.com

### Abstrak

Kekayaan kuliner tradisional merupakan cerminan identitas budaya masyarakat pada setiap daerahnya. Salah satu makanan tradisional yang terdapat di daerah Lampung adalah Tappel Bebih. Tappel Bebih merupakan makanan ringan yang terbuat dari olahan singkong dan diolah secara tradisional. Makanan ini sering disajikan sebagai pendamping the atau kopi ketika ada tamu datang berkunjung. Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan Tappel Bebih sebagai makanan tradisional Masyarakat Lampung yang meliputi gambaran tappel bebih dan pengolahannya. Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumen dengan analisis deskriptif. Hasilnya menjelaskan bahwa makanan tradisional Tappel Bebih tidak hanya sebagai makanan ringan tetapi juga erat kaitannya dengan filosofi Masyarakat Lampung yaitu Piil Pesenghiri. Terdapat prinsip Nemui Nyimah yaitu sikap ramah ramah, dan murah hati dalam menjamu orang lain. Sehingga makanan tradisional Tappel Bebih perlu dilestarikan sebagai salah satu warisan kuliner tradisional Lampung.

**Kata kunci:** makanan tradisional, tappel bebih, warisan budaya lampung

### Abstract

*The richness of traditional culinary traditions reflects the cultural identity of the people of each region. One of the traditional foods found in Lampung is Tappel Bebih. Tappel Bebih is a snack made from processed cassava and traditionally prepared. This dish is often served as an accompaniment to tea or coffee when guests come to visit. This article aims to describe Tappel Bebih as a traditional Lampung food, including an overview of tappel bebih and its preparation. Data collection was conducted through document study with descriptive analysis. The results explain that the traditional Tappel Bebih food is not only a snack but also closely related to the Lampung philosophy of Piil Pesenghiri. It embodies the principle of Nemui Nyimah, which is a friendly and generous attitude when entertaining others. Therefore, the traditional Tappel Bebih food needs to be preserved as part of Lampung's traditional culinary heritage.*

**Keywords:** traditional food, tappel bebih, Lampung cultural heritage

Copyright (c) 2026 Linggar Nunik Kaswari<sup>1</sup>

✉ Corresponding author :

Email : Linggarkiswari@gmail.com

HP : 08127282379

Received 12 Januari 2025, Accepted 24 Januari 2026, Published 10 Februari 2026

## PENDAHULUAN

Kuliner tradisional merupakan bagian penting dari warisan budaya yang mencerminkan identitas, nilai, serta kearifan lokal suatu masyarakat. Setiap daerah di Indonesia memiliki ragam makanan tradisional yang tidak hanya berfungsi sebagai pemenuh kebutuhan pangan, tetapi juga memiliki makna sosial dan budaya dalam kehidupan masyarakatnya. Salah satu daerah yang kaya akan kuliner tradisional adalah Lampung. Provinsi ini memiliki berbagai makanan khas yang diwariskan secara turun-temurun dan masih dipertahankan hingga saat ini.

Provinsi Lampung dengan kondisi masyarakat yang multikultur menghadirkan ragam kuliner tradisional khas Lampung dan perpaduan sesuai dengan daerah asal. Ragam kuliner tradisional ini menjadi daya tarik untuk masyarakat pecinta kuliner. Salah satu makanan tradisional khas Lampung yang masih jarang diketahui oleh masyarakat adalah Tappel Bebih. Makanan ini merupakan hidangan tradisional yang terbuat dengan bahan utama yaitu singkong. Pada masyarakat Lampung, Tappel Bebih ini menjadi hidangan yang disajikan kepada tamu sebagai bentuk ramah tamah pemilik rumah.

Keberadaan makanan tradisional ini menunjukkan kekhasan budaya Lampung dan pengetahuan dalam pemanfaatan pengolahan bahan pangan. Proses penolahan Tappel Bebih ini sudah dilakukan secara turun temurun oleh Masyarakat sebagai bentuk warisan. Proses pengolahannya tergolong sederhana dan tidak rumit sehingga mudah dibuat oleh masyarakat. Namun perubahan zaman yang semakin pesat memuat makanan tradisional khas Lampung ini mengalami tantangan dalam pelestariannya. Bagi generasi muda, cenderung lebih memilih makanan modern dan cepat saji yang dianggap lebih praktis. Kondisi ini berdampak pada menurunnya tingkat konsumsi dari makanan tradisional Lampung khususnya Tappel Bebih.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya dalam memperkenalkan kembali makanan tradisional khas Lampung. Salah satu cara mempertahankannya adalah dengan mempublikasikan artikel terkait makanan tradisional Lampung yaitu Tappel Bebih. Masyarakat dengan kemampuan teknologi yang semakin maju akan sangat mudah untuk mengakses dan membaca tentang kuliner tradisional tersebut. Sehingga diharapkan adanya kajian tentang makanan tradisional Lampung yaitu Tappel Bebih ini dapat memberikan kontribusi dalam upaya pelestarian dalam kuliner tradisional khususnya daerah Lampung.

## PEMBAHASAN

### 1. Tappel Bebih

Tappel Bebih adalah makanan tradisional khas Lampung yang berkembang khususnya di Kabupaten Lampung Tengah dalam bentuk olahan Tappel Bebih. Hal ini dikarenakan produksi singkong di Kabupaten Lampung Tengah banyak. Produksi singkong ini dihasilkan langsung oleh petani singkong yang berada di Lampung Tengah. Dinamakan Tappel Bebih karena cara membuatnya di tapel-tapel atau di tempel-tempel. Tappel Bebih biasanya dijadikan camilan untuk pendamping minum kopi atau teh. Olahan Tappel Bebih ini di parut terlebih dahulu agar memudahkan mereka yang berusia lanjut mengunyahnya.

Filosofi Tappel Bebih tidak lepas dari jati diri orang Lampung yaitu Piil Pesenggiri. Salah satu prinsip Piil Pesenggiri yang terdapat pada Tappel Bebih adalah Nemui Nyimah yang berarti ramah tamah, suka menerima tamu dan murah hati. Prinsip tersebut diimplementasikan ketika ada tamu yang datang. Pada zaman dahulu, banyak tamu-tamu yang berkunjung kerumah, dan banyak diantaranya sudah berusia lanjut (nenek). Mereka membuat Tappel Bebih sebagai teman camilan pendamping kopi atau teh, cermin menyatukan atau kebersamaan ketika sanak saudara berkumpul.

Adapun sebaran dari makanan Tappel Bebih itu banyak di wilayah Lampung Tengah terutama di masyarakat suku Lampung asli seperti di Kampung Gunung Sugih, Bumi Ratu, Haji Pemanggilaan, Bumi Udik, Bumi Ilir, Negara Aji Baru, Negara Aji Tua, Gunung Agung, Bumi Aji, Tanjung Harapan, Haduyang Ratu, Kuripan, Padang Ratu, Terbanggi Besar, Indra Putra Subing, kampung Buyut Ilir, Buyut Udik, Terbanggi Agung, dan masih ada di beberapa wilayah Kabupaten Lampung Tengah yang asli suku Lampung.

Seiring dengan perkembangan zaman, makanan tradisional menghadapi tantangan dari semakin banyaknya makanan modern yang lebih praktis dan mudah diperoleh. Hal ini dapat menyebabkan berkurangnya minat masyarakat terhadap makanan tradisional. Oleh karena itu, diperlukan berbagai upaya untuk melestarikan makanan tradisional seperti Tappel Bebih. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui pendidikan budaya lokal, promosi kuliner tradisional, serta pengembangan produk makanan tradisional sebagai bagian dari potensi wisata daerah. Sehingga Tappel Bebih dapat tetap dikenal dan menjadi bagian dari identitas budaya masyarakat Lampung.

## 2. Pengolahan Tappel Bebih

Tappel Bebih merupakan makanan tradisional yang dibuat dari bahan-bahan sederhana yang mudah diperoleh di lingkungan masyarakat. Bahan dasar Tappel Bebih adalah singkong, gula, garam, minyak untuk memanggang. Terlihat pada gambar 1, empat bahan yang digunakan dalam pembuatan Tappel Bebih. Keempat bahan tersebut disiapkan dan diletakkan ke dalam tempat bersih yang telah disiapkan sebelumnya.



Gambar 1. Bahan-bahan Tappel Bebih  
(Kiswari, 2025)

Adapun proses pembuatan Tappel Bebih terdiri dari mengupas singkong yang telah disiapkan, lalu dicuci sampai bersih kemudian diparut kasar. Hasil singkong yang telah diparut selanjutnya dicampur dengan garam secukupnya dan diaduk rata seperti pada gambar 2. Setelah singkong parut dan garam dicampur rata, langkah selanjutnya adalah memanggang. Pemanggangan biasanya hanya dilakukan menggunakan kuali atau teflon yang sudah diolesi minyak sayur. Adonan singkong diambil secukupnya kemudian di tappel dan diratakan di atas kuali atau teflon yang sudah dipanaskan, proses ini dapat dilihat pada gambar 3. Adonan tersebut dipanggang hingga berwarna coklat keemasan. Setelah itu lalu ditabur menggunakan gula pasir untuk menambah citarasa manis. Lalu digulung dan dipotong sesuai selera. Tappel Bebih siap dihidangkan bersama kopi atau teh manis.



Gambar 2. Proses pencampuran singkong parut dan garam  
(Kiswari, 2025)



Gambar 3. Proses pemanggangan adonan dengan teknik tappel  
(Kiswari, 2025)



Gambar 3. Tappel Bebih  
(Kiswari, 2025)

Adapun makanan tradisional khas Lampung yaitu Tappel Bebih ini sudah beberapa kali diikuti dalam berbagai kegiatan promosi kuliner tradisional, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Pameran makanan khas daerah Lampung Tengah acara ekonomi kreatif di tugu kopian emas
2. Pekan raya provinsi Lampung di PKOR Way Halim
3. Setiap pameran hari besar di Sesat Agung Nuwo Balak

Mengikuti pameran kuliner khas daerah di acara titik kumpul Lampung Tengah

#### **KESIMPULAN**

Tappel Bebih merupakan salah satu makanan tradisional Lampung yang memiliki nilai budaya yang melekat. Tappel Bebih tidak hanya sebagai makanan ringan tetapi juga sebuah perwujudan dari sikap ramah tamah masyarakat Lampung kepada tamu yang datang. Makanan ini dibuat dari bahan singkong yang diolah sehingga menghasilkan rasa manis, gurih dan mudah dimakan. Proses pembuatan Tappel Bebih dilakukan melalui beberapa tahapan mulai dari pencucian singkong, diparut kasar yang dicampur dengan garam, kemudian di panggang dan ditaburi gula. Oleh karena itu, pelestarian makanan tradisional seperti Tappel Bebih perlu terus dilakukan agar tidak hilang oleh perkembangan zaman. Upaya pelestarian dapat dilakukan melalui dokumentasi, penelitian, serta pengenalan kuliner tradisional kepada generasi muda.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ariani, R. (2017). *Kuliner Tradisional Nusantara*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Rahman, F. (2016). *Jejak Rasa Nusantara: Sejarah Makanan Indonesia*. Jakarta: Gramedia.

Suryani, N. (2019). “Pelestarian Makanan Tradisional sebagai Warisan Budaya”. *Jurnal Budaya dan Pariwisata*, 8(2), 45–53.

Wibowo, A. (2018). “Kuliner Tradisional sebagai Identitas Budaya Daerah”. *Jurnal Gastronomi Indonesia*, 3(1), 12–20.

Tim Penyusun. 2025. *Pokok Pikiran Kebudayaan Daerah (PPKD) Kabupaten Lampung Tengah 2025-2030*. Pemerintah Kabupaten Lampung Tengah: Lampung Tengah