



RUSIP

Linggar Nunik Kiswari¹

Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Lampung Tengah¹,

Linggarkiswari@gmail.com

Abstrak

Ragam kuliner tradisional yang ada di Lampung membawa kekhasan budaya setempat. Salah satu kuliner tradisional khas Lampung adalah Rusip atau tumis terasi. Rusip merupakan salah satu jenis sambal yang berkembang di Lampung. Sambal yang dikenal dengan nama rusip ini memiliki perpaduan rasa segar, asam, gurih dan pedas. Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan salah satu sambal khas Lampung dari sudut pandang bentuk dan pengolahannya. Penumpulan data dilakukan dengan studi dokumen dengan analisis deskriptif. Hasilnya menunjukkan bahwa rusip atau tumis terasi memiliki rasa yang khas sesuai dengan tipe sambal daerah Sumatera yaitu dominan pedas. Bahan yang digunakan terdiri dari terasi mentah, belimbing wuluh, bawang merah, bawang putih, cabai rawit, garam dan bumbu penyedap. Selain sebagai pelengkap makanan, rusip juga menunjukkan kearifan lokal masyarakat Lampung dalam mengolah bahan pangan. Oleh karena jenis sambal yang disebut rusip ini perlu dilestarikan sebagai kuliner tradisional Lampung.

Kata kunci: rusip, sambal tradisional Lampung, tumis terasi.

Abstract

The diversity of traditional cuisine in Lampung reflects the uniqueness of local culture. One of Lampung's traditional culinary specialties is Rusip, or stir-fried shrimp paste. Rusip is a type of chili sauce that developed in Lampung. This chili sauce, known as rusip, has a blend of fresh, sour, savory, and spicy flavors. This article aims to describe one of Lampung's signature chili sauces, from the perspective of its form and preparation. Data collection was conducted through a document study with descriptive analysis. The results indicate that rusip, or stir-fried shrimp paste, has a distinctive flavor, consistent with the typical Sumatran chili sauce, which is predominantly spicy. The ingredients used include raw shrimp paste, starfruit, shallots, garlic, cayenne pepper, salt, and seasonings. Besides being a food complement, rusip also demonstrates the local wisdom of the Lampung people in processing food. Therefore, this type of chili sauce, called rusip, deserves to be preserved as a traditional Lampung culinary dish.

Keywords: *rusip, traditional Lampung chili sauce, stir-fried shrimp paste*

Copyright (c) 2026 Linggar Nunik Kaswari¹

✉ Corresponding author :

Email : Linggarkiswari@gmail.com

HP : 08127282379

Received 12 Januari 2025, Accepted 26 Januari 2026, Published 12 Februari 2026

PENDAHULUAN

Makanan tradisional di Indonesia telah hadir sejak lama dan tetap bertahan hingga saat ini, sehingga makanan tersebut termasuk dalam warisan budaya. Kuliner tradisional di Indonesia yang terdapat pada sertiap daerah memiliki cita rasa yang khas. Proses pembuatannya juga memiliki berbagai filosofi dan kearifan lokal dalam meningkatkan nilai tambah dari bahan pangan tersebut. Sumatera sebagai pulau yang terdiri dari sepuluh provinsi memiliki keberagaman suku dan budaya yang merupakan akulturasi dari berbagai budaya di dunia. Ragam kuliner tersebut mampu memberikan nilai autentisitas, lokalitas, dan pengalaman menyenangkan pada daerah yang dikunjungi. Nilai tersebut muncul karena kuliner Indonesia sangat dipengaruhi oleh faktor alam, sejarah dan budaya (Wijaya, 2019). Kuliner merupakan komoditas yang menarik untuk dikembangkan dan sangat erat kaitannya dengan upaya peningkatan kualitas pariwisata, juga budaya. Kuliner, terutama yang memiliki unsur budaya dapat menjadi daya tarik bagi wisatawan. Dalam konteks ekonomi kreatif, kuliner mencakup unsur kreativitas, estetika, tradisi dan kearifan lokal (Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif, 2014).

Makanan khas Sumatera identik dengan cita rasa yang kuat dan pedas. Perpaduan bumbu rempah yang beragam membuat kuliner khas Sumatera menjadi daya tarik tersendiri bagi masyarakat dalam hal kuliner Nusantara. Lampung merupakan salah satu provinsi yang ada di bagian paling ujung pulau Sumatera. Provinsi ini memiliki berbagai makanan khas yang diwariskan secara turun-temurun dan masih dipertahankan hingga saat ini. Ragam kuliner khas Lampung berupa makanan utama, makanan ringan, makan utama maupun makanan pendamping menunjukkan keberagaman Masyarakat yang tinggal di dalamnya. Salah satu makanan khas Lampung yang masih dilestarikan adalah rusip.

Rusip merupakan salah satu makanan tradisional Lampung yang termasuk dalam jenis sambal. Sambal ini menghasilkan aroma yang khas karena ada penambahan terasi khas Lampung. Sehingga cita rasa yang dihasilkan berbeda dengan sambal yang ada pada umumnya. Rusip sebagai pendamping dalam makanan utama menjadi pilihan yang paling disukai karena memiliki rasa pedas yang cocok dengan tipe sambal masyarakat Sumatera. Keberadaan rusip sebagai makanan tradisional menunjukkan kearifan lokal masyarakat dalam mengolah bahan pangan dan menunjukkan cita rasa kuliner khas Lampung. Sebagai salah satu makanan tradisional Lampung, diperlukan upaya untuk melestarikannya. Salah satunya dengan mengkaji dan mendokumentasikan makanan tersebut. Oleh karena ini artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk makanan tradisional Lampung yaitu Rusip dan cara pengolahannya.

PEMBAHASAN

1. Rusip atau Tumis Terasi Khas Lampung

Rusip adalah sambal yang berasal dari Lampung. Sambal ini memiliki rasa yang seger asam dan gurih pedas. Sambal rusip ini lebih dikenal dengan tumis terasi karena menggunakan bahan utama terasi mentah dan belimbing wuluh. Rusip merupakan makanan khas Lampung terutama di Kabupaten Lampung Tengah. Jenis sambal ini tersebar pada banyak wilayah di Lampung Tengah seperti Kecamatan Gunung Sugih, kampung Gunung Sugih dan masih ada di beberapa wilayah Kabupaten

Lampung Tengah lainnya seperti di kampung Bumi Aji, Tanjung Harapan, Haduyang Ratu, Kuripan, Padang Ratu, Terbanggi Besar, Indra Putra Subing, Buyut Ilir, Buyut Udik, Terbanggi Agung, Bumi Ratu, Haji Pemanggilaan, Bumi Udik. Bumi Ilir, Negara Aji Baru, Negara Aji Tua, Gunung Agung, dan di beberapa wilayah yang masyarakatnya terdapat suku asli Lampung.



Gambar 1. Rusip atau tumis terasi
(Kiswari, 2025)

Berdasarkan gambar 1, terlihat pada piring pojok kanan atas merupakan rusip atau tumis terasi dalam sebuah hidangan lengkap. Rusip biasanya menjadi sambal pelengkap dalam makanan utama yaitu nasi dengan berbagai lauk dan sayur. Cara makan rusip sama seperti sambal pada umumnya yaitu dengan menambahkan makanan ke dalam piring yang berisi nasi, lauk dan sayur. Perbedaan terletak pada cita rasa yang dihasilkan karena menggunakan terasi dan belimbing wuluh.

2. Pengolahan Rusip atau Tumis Terasi

Bahan-bahan yang digunakan dalam membuat Rusip atau tumis terasi adalah sebagai berikut:

- Terasi mentah
- Belimbing wuluh
- Bawang merah
- Bawang putih
- Cabai rawit
- Garam dan bumbu penyedap
- Minyak untuk menumis



Gambar 2. Bahan-bahan Rusip
(Kiswari, 2025)

Gambar 2 merupakan bahan-bahan yang digunakan dalam membuat rusip. Bawang merah dan bawang putih terlebih dahulu dibersihkan, kemudian cabai rawit dibuang tangkainya. Bawang merah, bawang putih, cabai dan belimbing wuluh dicuci sampai bersih lalu tiriskan. Selanjutnya iris tipis-tipis bahan tersebut seperti pada gambar 3.



Gambar 3. Bahan-bahan rusip yang telah diiris
(Kiswari, 2025)

Langkah selanjutnya adalah menumis bahan-bahan yang telah disiapkan. Panaskan minyak kemudian masukan bawang merah dan bawang putih, tumis hingga setengah matang dan layu. Lalu masukan terasi dan tumis hingga hancur. Masukan air secukupnya kemudian masak hingga mendidih. Setelah mendidih masukan irisan cabai rawit dan belimbing wuluh, tambahkan garam dan penyedap rasa, aduk sampai merata. Kemudian tunggu hingga air menyusut sampai belimbing wuluh dan cabai

rawit layu seperti pada gambar 4. Setelah itu rusip siap di hidangkan. Rusip dapat dihidangkan dengan menu pendamping seperti lalap rebus, ikan goreng, telur goreng, dan tempe goreng.



Gambar 4. Proses memasak rusip
(Kiswari, 2025)



Gambar 5. Rusip yang telah dimasak
(Kiswari, 2025)

Upaya pengembangannya yaitu mengenalkan rusip atau tumis terasi ini di berbagai acara seperti acara kumpul keluarga, acara jamuan adat, acara pengajian, dan acara lainnya. Agar mereka tahu bahwa bukan hanya sambal seruit saja sambal yang ada di lampung tetapi salah satunya adalah rusip ini sendiri yang termasuk dalam sambal khas Kabupaten Lampung Tengah.

KESIMPULAN

Rusip atau tumis terasi merupakan salah satu kuliner tradisional khas Lampung yang memiliki cita rasa yang khas. Makanan ini sebagai pelengkap pada makanan utama. Rusip yang memiliki rasa pedas, segar dan gurih membuat makanan utama menjadi lebih nikmat karena meningkatkan selera makan. Sesuai dengan selera Masyarakat Lampung yang menyukai makanan pedas dan gurih. Rusip atau tumis terasi berbahan utama cabai dengan penambahan terasi khas Lampung menjadi pilihan yang tepat sebagai makanan pelengkap. Sehingga Rusip atau tumis terasi menjadi pilihan sambal yang wajib hadir dalam setiap hidangan menu utama. Pengolahan yang sederhana membuat rusip atau tumis terasi mudah dibuat oleh siapapun yang menginginkannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, R. (2017). *Kuliner Tradisional Nusantara*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif. 2014. *Ekonomi Kreatif: Kekuatan Baru Indonesia Menuju 2025 - Rencana Aksi Jangka Mengengah 2015-2019*
- 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.
- Wijaya, S. 2019. Indonesian Food Culture Mapping: A Starter Contribution to Promote Indonesian Culinary Tourism." *Journal of Ethnic Foods*. 6 (9). DOI: 10.1186/s.42779-019- 0009-3
- Tim Penyusun. 2025. *Pokok Pikiran Kebudayaan Daerah (PPKD) Kabupaten Lampung Tengah 2025-2030*. Pemerintah Kabupaten Lampung Tengah: Lampung Tengah