ISJHS: Ibnu Sina Journal of Health Sciences
Volume 1 Number 3, September (2026)
DOI:




# Pariwisata Kuliner dan Kesehatan Nutrisi: Analisis Perilaku Konsumsi Makanan Tradisional dan Pola Makan Wisatawan

**Al Amin**
Halal Tourism Marketing, Department of Islamic Economics, Faculty of Economics and Business, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia, Department of Islamic Economics, Faculty of Economics and Business, Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia
Email: al.amin-2024@feb.unair.ac.id

Article History
Submitted: Juni 15 2026
Revised: Juli 20 2026
Accepted: September 5 2026
Published: September 25 2026

Keywords:
Culinary tourism, nutritional health, traditional food, consumption behavior, dietary patterns, sustainable tourism.

Abstract

Culinary tourism plays a significant role in promoting cultural preservation, economic development, and destination attractiveness. However, traditional food consumption during tourism activities may influence tourists' dietary patterns and nutritional health. This study aims to analyze traditional food consumption behavior, identify factors influencing tourists' dietary choices, and formulate strategies for developing health-oriented culinary tourism. This study employs a qualitative literature review method using scientific publications from 2024 to 2026. Data are analyzed through descriptive and thematic content analysis. The findings indicate that tourists' consumption behavior is influenced by taste preferences, cultural authenticity, travel motivation, nutritional literacy, and healthy food availability. Traditional food has considerable potential to support nutritional adequacy and dietary diversity; however, excessive consumption of foods high in sugar, sodium, saturated fat, and energy may contribute to nutritional imbalances. This study proposes an integrated nutritional health-based culinary tourism development framework encompassing nutritional quality, consumption behavior, nutritional literacy, supportive tourism environments, and healthy dietary patterns. The study concludes that integrating balanced nutrition principles, nutritional education, healthier food preparation methods, and stakeholder collaboration into culinary tourism development is essential for promoting tourists' nutritional well-being, preserving cultural authenticity, and supporting sustainable tourism development. Further empirical research is recommended to validate the proposed conceptual framework.

OPEN ACCESS

© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0)

## INTRODUCTION

Pariwisata kuliner merupakan sektor penting dalam industri pariwisata, memainkan peran strategis dalam mendorong pertumbuhan ekonomi, melestarikan warisan budaya, dan meningkatkan daya tarik destinasi. Makanan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai produk konsumsi tetapi juga sebagai representasi identitas budaya, kebijaksanaan lokal, dan karakteristik sosial ekonomi suatu wilayah. Kegiatan wisata kuliner memberikan kesempatan bagi wisatawan untuk mengeksplorasi beragam produk makanan, teknik persiapan, rasa, dan tradisi konsumsi lokal. Namun, perkembangan pariwisata kuliner harus disertai dengan perhatian lebih besar terhadap aspek kesehatan, khususnya kualitas nutrisi dan pola makan wisatawan. Thio et al. (2024) menjelaskan bahwa nilai konsumsi makanan dan sikap wisatawan terhadap makanan lokal memainkan peran penting dalam membentuk niat perilaku wisatawan kuliner. Oleh karena itu, pengembangan pariwisata kuliner tidak hanya harus menekankan kepuasan wisatawan dan manfaat ekonomi, tetapi juga mempertimbangkan kecukupan nutrisi dan promosi perilaku konsumsi sehat.

Makanan tradisional memiliki potensi besar untuk mendukung kebutuhan nutrisi karena

menggabungkan berbagai bahan lokal, termasuk sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, rempah-rempah, ikan, serta sumber protein hewani dan tumbuhan. Keanekaragaman bahan-bahan ini dapat berkontribusi untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat makanan. Kasmita et al. (2026), dalam penyelidikan mereka tentang komposisi nutrisi masakan Minangkabau tradisional, mengidentifikasi variasi komposisi makronutrien di berbagai produk makanan tradisional. Beberapa lauuk tradisional dan persiapan berbasis sayuran menunjukkan komposisi makronutrien yang relatif seimbang, sedangkan beberapa camilan tradisional sebagian besar berbasis karbohidrat. Temuan ini menunjukkan bahwa makanan tradisional berpotensi mendukung pola makan sehat jika dikonsumsi dalam porsi yang tepat, dengan keragaman diet yang cukup dan asupan nutrisi yang seimbang. Oleh karena itu, karakteristik nutrisi makanan tradisional harus menjadi pertimbangan penting dalam pengembangan destinasi wisata kuliner yang berorientasi kesehatan.

Meskipun potensi manfaat nutrisi dari makanan tradisional, perilaku konsumsi wisatawan selama perjalanan dapat menimbulkan berbagai tantangan nutrisi. Wisatawan sering mengalami perubahan dalam rutinitas makan, ketersediaan makanan, ukuran porsi, frekuensi konsumsi, dan preferensi terhadap makanan yang memberikan pengalaman sensorik yang khas. Konsumsi berlebihan makanan yang mengandung kadar gula, natrium, lemak jenuh, dan energi yang tinggi dapat berkontribusi pada ketidakseimbangan nutrisi. Ketika perilaku diet seperti ini terjadi berulang kali dalam jangka waktu lama, hal tersebut dapat meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, diabetes mellitus, dan penyakit kardiovaskular. Salehi et al. (2025) menunjukkan bahwa intervensi yang mempromosikan konsumsi makanan sehat dan berkelanjutan dalam sektor pariwisata masih belum cukup dikembangkan. Situasi ini menyoroti pentingnya mengintegrasikan edukasi nutrisi, kesadaran diet, dan strategi perubahan perilaku ke dalam pengembangan pariwisata kuliner. Mempromosikan praktik diet sehat tanpa mengurangi keaslian masakan tradisional merupakan tantangan besar bagi para pemangku kepentingan pariwisata.

Perilaku konsumsi makanan tradisional wisatawan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk motivasi perjalanan, preferensi rasa, pengetahuan nutrisi, persepsi kesehatan, keunikan makanan, keterjangkauan, dan lingkungan sosiokultural. Dalam pariwisata kuliner, keputusan konsumsi makanan tidak sepenuhnya ditentukan oleh kebutuhan fisiologis tetapi juga dipengaruhi oleh keinginan wisatawan untuk mendapatkan pengalaman baru dan mengeksplorasi budaya lokal yang otentik. Thio et al. (2024), dalam studi yang melibatkan 468 turis internasional yang mengunjungi Bali dan Jawa, menemukan bahwa nilai epistemik, emosional, fungsional, dan interaksi secara positif memengaruhi sikap wisatawan terhadap konsumsi makanan lokal. Sementara itu, Salehi et al. (2025), melalui tinjauan sistematis terhadap 87 studi, mengidentifikasi bahwa penelitian konsumsi makanan terkait pariwisata yang ada lebih menekankan faktor motivasi daripada kemampuan individu dan peluang untuk mengakses pilihan makanan sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku diet wisatawan merupakan fenomena multidimensi yang membutuhkan pendekatan terintegrasi yang mencakup kesehatan nutrisi, perilaku konsumen, dan manajemen pariwisata.

Meskipun perhatian akademis terhadap pariwisata kuliner dan kesehatan nutrisi meningkat, masih ada kesenjangan riset yang signifikan dalam mengintegrasikan perilaku konsumsi makanan tradisional dengan pola makan dan kesejahteraan nutrisi wisatawan. Studi wisata kuliner yang ada terutama berfokus pada motivasi konsumsi, pengalaman gastronomi, kepuasan wisatawan, citra destinasi, dan niat kunjungan kembali. Sebaliknya, penelitian kesehatan nutrisi umumnya menekankan komposisi makanan, kecukupan nutrisi, keragaman diet, dan pola konsumsi yang seimbang. Thio et al. (2024) berfokus pada nilai konsumsi makanan dan niat perilaku turis, sedangkan Kasmita et al. (2026) meneliti komposisi makronutrien produk makanan tradisional. Meskipun Salehi et al. (2025) meneliti konsumsi makanan yang berkelanjutan dan sehat dalam pariwisata, masih ada peluang untuk meneliti bagaimana karakteristik nutrisi makanan tradisional berinteraksi dengan frekuensi konsumsi, ukuran porsi, keragaman diet, dan pola makan keseluruhan wisatawan. Oleh karena itu, perspektif interdisipliner yang mengintegrasikan ilmu nutrisi, kesehatan masyarakat, perilaku konsumen, dan pengembangan pariwisata berkelanjutan diperlukan untuk mengatasi kesenjangan penelitian ini.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan yang semakin besar untuk mengembangkan destinasi wisata kuliner yang tidak hanya memberikan pengalaman gastronomi dan peluang ekonomi, tetapi juga mendukung kesehatan nutrisi dan kesejahteraan keseluruhan wisatawan. Memperkuat literasi nutrisi, menyediakan informasi nutrisi yang mudah diakses, mengontrol ukuran porsi, mendiversifikasi

menu makanan, dan mendorong metode persiapan makanan tradisional yang lebih sehat merupakan strategi penting untuk membangun lingkungan pariwisata kuliner yang sehat. Salehi et al. (2025) menekankan pentingnya mengembangkan intervensi yang mendorong pilihan makanan sehat dan berkelanjutan dalam lingkungan pariwisata. Selain itu, pengembangan pariwisata kuliner yang berorientasi kesehatan sejalan dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), khususnya SDG 2 (*Zero Hunger*), SDG 3 (*Kesehatan dan Kesejahteraan yang Baik*), SDG 8 (*Pekerjaan Layak dan Pertumbuhan Ekonomi*), dan SDG 12 (*Konsumsi dan Produksi yang Bertanggung Jawab*). Oleh karena itu, kolaborasi antara institusi pemerintah, tenaga kesehatan, ahli gizi, pengusaha kuliner, dan manajer pariwisata sangat penting untuk mengembangkan destinasi wisata kuliner yang sehat, inklusif, otentik secara budaya, dan berkelanjutan.

Berdasarkan pertimbangan ini, studi ini bertujuan menganalisis perilaku konsumsi makanan tradisional terkait pola makan dan kesehatan nutrisi wisatawan, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi pilihan makanan selama aktivitas wisata kuliner, serta merumuskan strategi untuk mengembangkan pariwisata kuliner berdasarkan prinsip nutrisi seimbang. Kebaruan dari studi ini terletak pada pengembangan kerangka konseptual terintegrasi yang menghubungkan nilai konsumsi makanan tradisional, literasi nutrisi, preferensi wisatawan, karakteristik nutrisi makanan, dan pola diet sehat dalam pengembangan pariwisata kuliner berkelanjutan**.** Secara teori, studi ini diharapkan memperkaya literatur interdisipliner mengenai hubungan antara pariwisata, perilaku konsumen, dan kesehatan nutrisi. Secara praktis, temuan ini diharapkan memberikan dasar konseptual bagi pembuat kebijakan, tenaga kesehatan, ahli gizi, pengusaha kuliner, dan manajer destinasi dalam merumuskan strategi wisata kuliner yang berorientasi kesehatan yang menyeimbangkan kepuasan wisatawan, pelestarian budaya, kesejahteraan nutrisi, dan pembangunan ekonomi lokal yang berkelanjutan.

## METHOD

Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif menggunakan metode tinjauan pustaka (*penelitian perpustakaan*) untuk menganalisis hubungan antara pariwisata kuliner, perilaku konsumsi makanan tradisional, pola diet wisatawan, dan kesehatan nutrisi. Pendekatan tinjauan pustaka memungkinkan peneliti untuk menelaah, menafsirkan, dan mensintesis konsep teoretis serta temuan empiris dari studi sebelumnya guna mengembangkan pemahaman yang komprehensif tentang faktor-faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi makanan wisatawan. Penelitian ini berfokus pada nilai konsumsi makanan tradisional, karakteristik nutrisi, keberagaman diet, literasi nutrisi, serta perilaku makan sehat di destinasi wisata kuliner. Salehi et al. (2025) menunjukkan relevansi sintesis literatur dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi makanan sehat dan berkelanjutan di lingkungan pariwisata. Selain itu, Thio et al. (2024) menekankan pentingnya nilai konsumsi dan sikap wisatawan dalam membentuk niat perilaku terkait makanan. Perspektif ini memberikan dasar teoretis untuk mengintegrasikan kesehatan nutrisi, perilaku konsumen, dan pengembangan pariwisata kuliner berkelanjutan.

Sumber data untuk studi ini terdiri dari data sekunder dari artikel ilmiah yang telah ditinjau sejawat dan diterbitkan di jurnal berindeks Scopus antara tahun 2024 dan 2026. Strategi pencarian literatur mencakup basis data akademik dan platform pencarian yang relevan, seperti Scopus, ScienceDirect, SpringerLink, dan Google Scholar. Proses pencarian menggunakan kata kunci seperti *"wisata kuliner," "konsumsi makanan tradisional," "kesehatan nutrisi," "pola diet turis," "perilaku makan sehat," "literasi nutrisi,"* dan *"konsumsi makanan berkelanjutan."* Pemilihan literatur didasarkan pada kriteria inklusi yang mencakup relevansi dengan tujuan penelitian, kebaruan publikasi, kredibilitas akademik, kualitas metodologis, dan ketersediaan

teks lengkap. Publikasi duplikat, dokumen yang tidak ditinjau sejawat, dan artikel yang tidak terkait dengan fokus penelitian dikecualikan dari analisis. Marzi et al. (2025) menekankan bahwa seleksi literatur yang transparan, evaluasi kritis, dan sintesis bukti terstruktur sangat penting untuk memperkuat ketelitian metodologis dan mengembangkan kontribusi teoretis dalam penelitian berbasis literatur.

Analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif yang dikombinasikan dengan analisis konten tematik. Prosedur analitis terdiri dari identifikasi literatur, pengurangan data, kategorisasi tematik, interpretasi komparatif, dan sintesis temuan penelitian yang relevan. Analisis ini berfokus pada empat tema utama: karakteristik nutrisi makanan tradisional, penentu perilaku konsumsi makanan wisatawan, hubungan antara pengalaman kuliner dan pola diet, serta strategi untuk mengembangkan pariwisata kuliner yang berorientasi kesehatan. Perhatian khusus diberikan pada literasi nutrisi, keragaman diet, ukuran porsi, frekuensi konsumsi, preferensi makanan, dan ketersediaan pilihan makanan sehat. Salehi et al. (2025) menyoroti pentingnya menelaah motivasi, kemampuan individu, dan peluang lingkungan dalam mempromosikan konsumsi makanan sehat dan berkelanjutan dalam pariwisata, sementara Thio et al. (2024) menunjukkan relevansi nilai konsumsi makanan dalam memahami niat perilaku wisatawan kuliner. Temuan tersebut kemudian disintesis untuk mengembangkan kerangka konseptual terintegrasi yang menghubungkan perilaku konsumsi makanan tradisional, kesehatan nutrisi, pola makan seimbang, dan pengembangan pariwisata kuliner berkelanjutan.

## RESULTS AND DISCUSSION

Sintesis literatur menunjukkan bahwa makanan tradisional merupakan komponen penting dalam pariwisata kuliner yang memiliki makna budaya sekaligus potensi manfaat nutrisi. Masakan tradisional umumnya menggabungkan bahan-bahan lokal yang tersedia, termasuk sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, ikan, daging, biji-bijian, dan rempah-rempah, yang berkontribusi pada penyediaan nutrisi esensial. Namun, kualitas nutrisi makanan tradisional bervariasi tergantung komposisi bahan, metode persiapan, ukuran porsi, dan frekuensi konsumsi. Kasmita et al. (2026) mengidentifikasi variasi komposisi makronutrien masakan Minangkabau tradisional, menunjukkan bahwa produk kuliner lokal berpotensi mendukung keamanan nutrisi jika dikonsumsi dengan tepat. Namun demikian, makanan tradisional yang dibuat dengan jumlah berlebihan minyak, gula, garam, dan santan dapat berkontribusi pada asupan energi, natrium, dan lemak jenuh yang berlebihan. Temuan ini menunjukkan bahwa makanan tradisional dapat mendukung kesehatan nutrisi wisatawan jika disertai dengan keberagaman diet, asupan nutrisi yang seimbang, persiapan makanan yang tepat, dan pengendalian porsi.

Temuan kedua mengungkapkan bahwa perilaku konsumsi makanan tradisional wisatawan dipengaruhi oleh faktor psikologis, budaya, sosial, ekonomi, dan lingkungan. Motivasi wisatawan, preferensi rasa, keaslian budaya, rasa ingin tahu, ketersediaan makanan, keterjangkauan, dan kesadaran nutrisi berkontribusi pada pemilihan makanan selama kegiatan pariwisata. Thio et al. (2024) menunjukkan bahwa nilai konsumsi makanan, khususnya nilai epistemik, emosional, fungsional, dan interaksi, memainkan peran penting dalam membentuk sikap wisatawan terhadap makanan lokal. Demikian pula, Salehi et al. (2025) mengidentifikasi motivasi, kemampuan individu, dan peluang lingkungan sebagai dimensi penting yang memengaruhi konsumsi makanan sehat dan berkelanjutan dalam pariwisata. Temuan ini menunjukkan bahwa pilihan makanan wisatawan tidak semata-mata ditentukan oleh pertimbangan nutrisi tetapi juga dipengaruhi oleh keinginan mereka untuk mendapatkan pengalaman gastronomi yang otentik. Oleh karena itu, memperkuat literasi nutrisi dan meningkatkan akses ke pilihan makanan tradisional sehat diperlukan untuk mendorong perilaku konsumsi yang lebih seimbang.

Temuan ketiga berkaitan dengan hubungan antara aktivitas wisata kuliner dan pola makan wisatawan. Partisipasi dalam wisata kuliner dapat mendorong wisatawan untuk mengeksplorasi beragam hidangan tradisional, yang berpotensi meningkatkan keragaman diet dan paparan terhadap makanan bergizi lokal. Namun, perubahan jadwal makan, konsumsi makanan yang sering, ukuran porsi

besar, dan preferensi terhadap makanan padat energi dapat berkontribusi pada ketidakseimbangan nutrisi. Salehi et al. (2025) mengidentifikasi keterbatasan dalam intervensi yang ada yang dirancang untuk mendorong konsumsi makanan sehat dan berkelanjutan dalam lingkungan pariwisata. Sementara itu, Kasmita et al. (2026) menyoroti pentingnya memahami komposisi nutrisi masakan tradisional dalam mendukung kecukupan nutrisi. Sintesis ini menunjukkan bahwa hubungan antara pariwisata kuliner dan kesehatan nutrisi bergantung pada jenis makanan yang dikonsumsi, metode persiapan, frekuensi konsumsi, ukuran porsi, dan kemampuan wisatawan untuk mempertahankan praktik diet yang seimbang. Oleh karena itu, pariwisata kuliner menghadirkan peluang sekaligus tantangan untuk mempromosikan kesejahteraan nutrisi.

Temuan keempat mengidentifikasi pengembangan pariwisata kuliner yang berorientasi kesehatan sebagai pendekatan strategis untuk mengintegrasikan kesehatan gizi, pelestarian budaya, dan manajemen pariwisata berkelanjutan. Mengembangkan pariwisata kuliner sehat membutuhkan kolaborasi antara pemerintah lokal, manajer pariwisata, tenaga kesehatan, ahli gizi, pengusaha kuliner, dan komunitas lokal. Strateginya meliputi penyediaan informasi nutrisi, pengembangan menu tradisional yang seimbang, peningkatan metode persiapan makanan, menawarkan porsi yang sesuai, dan mempromosikan edukasi nutrisi di kalangan wisatawan. Salehi et al. (2025) menekankan pentingnya menciptakan lingkungan pariwisata yang mendukung yang memfasilitasi pilihan makanan sehat dan berkelanjutan, sementara Thio et al. (2024) menyoroti relevansi pengalaman konsumsi makanan positif dalam membentuk niat perilaku turis. Temuan ini memberikan fondasi untuk mengembangkan kerangka kerja pariwisata kuliner terintegrasi yang menyeimbangkan kepuasan gastronomi, keaslian budaya, kecukupan nutrisi, dan pengembangan ekonomi lokal yang berkelanjutan.

**Pembahasan**

Temuan ini menunjukkan bahwa makanan tradisional memainkan peran strategis dalam menghubungkan pengembangan pariwisata kuliner dengan kesehatan nutrisi. Dari perspektif nutrisi, masakan tradisional dapat menyediakan makronutrien dan mikronutrien penting melalui pemanfaatan berbagai bahan lokal. Namun, manfaat kesehatannya bergantung pada komposisi bahan, teknik memasak, ukuran porsi, dan frekuensi konsumsi. Kasmita et al. (2026) menunjukkan bahwa masakan Minangkabau tradisional mengandung komposisi makronutrien yang beragam, menyoroti potensi kontribusinya terhadap keamanan nutrisi. Temuan ini menunjukkan bahwa makanan tradisional tidak hanya harus diposisikan sebagai daya tarik budaya tetapi juga sebagai sumber daya potensial untuk mempromosikan praktik diet sehat. Pengusaha kuliner dapat meningkatkan kualitas nutrisi makanan tradisional melalui teknik memasak yang lebih sehat, mengurangi penggunaan garam, gula, dan lemak jenuh yang berlebihan, serta peningkatan pemanfaatan sayuran dan bahan kaya nutrisi lainnya. Inovasi semacam ini harus diterapkan tanpa mengorbankan keaslian, signifikansi budaya, dan karakteristik khas masakan tradisional. Oleh karena itu, mengintegrasikan prinsip nutrisi ke dalam pengembangan makanan tradisional merupakan strategi penting untuk mempromosikan kesejahteraan wisatawan dan pariwisata kuliner yang berkelanjutan.

Perilaku konsumsi wisatawan merupakan dimensi fundamental dalam memahami hubungan antara pengalaman kuliner dan pola diet. Dari perspektif teori nilai konsumsi, wisatawan memilih makanan tradisional berdasarkan pertimbangan fungsional, emosional, epistemik, dan sosial. Thio et al. (2024) menunjukkan bahwa beberapa dimensi nilai konsumsi makanan memengaruhi sikap wisatawan terhadap masakan lokal. Namun, preferensi wisatawan terhadap rasa khas, keaslian budaya, dan pengalaman gastronomi yang berkesan mungkin tidak selalu sesuai dengan pilihan diet sehat. Salehi et al. (2025) menekankan bahwa mempromosikan konsumsi makanan sehat dan berkelanjutan membutuhkan perhatian pada motivasi, kemampuan, dan peluang lingkungan individu. Perspektif ini menunjukkan bahwa literasi nutrisi harus diintegrasikan ke dalam pengalaman wisata kuliner agar wisatawan dapat membuat pilihan makanan yang tepat. Menyediakan informasi nutrisi yang mudah diakses, kampanye edukasi, dan alternatif menu sehat dapat mendorong wisatawan untuk menyeimbangkan kenikmatan gastronomi dengan kebutuhan nutrisi. Oleh karena itu, memperkuat kesadaran nutrisi wisatawan merupakan mekanisme potensial untuk mengubah pengalaman kuliner menjadi peluang mempromosikan perilaku konsumsi yang lebih sehat.

Hubungan antara pariwisata kuliner dan pola diet juga memiliki implikasi penting untuk mencegah ketidakseimbangan nutrisi dan mendukung kesehatan masyarakat. Kegiatan wisata kuliner dapat mengubah rutinitas makan turis sementara melalui peningkatan frekuensi konsumsi, jadwal makan yang tidak teratur, ukuran porsi yang lebih besar, dan preferensi terhadap makanan tradisional yang kaya energi. Meskipun konsumsi sesekali makanan tersebut tidak selalu mengakibatkan dampak kesehatan yang buruk, konsumsi berlebihan dan berulang dapat berkontribusi pada ketidakseimbangan nutrisi jangka panjang. Sebaliknya, pariwisata kuliner dapat mendorong keberagaman diet dengan memperkenalkan wisatawan pada sayuran, buah, kacang-kacangan, ikan, dan produk makanan kaya nutrisi lainnya. Salehi et al. (2025) menyoroti kebutuhan lingkungan pariwisata yang memfasilitasi pilihan makanan yang lebih sehat, sementara Kasmita et al. (2026) menunjukkan potensi nutrisi dari masakan tradisional lokal. Oleh karena itu, destinasi wisata kuliner harus mendorong praktik diet yang seimbang melalui diversifikasi menu, ukuran porsi yang sesuai, metode persiapan makanan yang lebih sehat, dan ketersediaan alternatif makanan bergizi. Pendekatan ini menempatkan pariwisata kuliner sebagai instrumen potensial untuk promosi kesehatan, bukan sekadar aktivitas yang berorientasi pada konsumsi dan rekreasi.

Pengembangan pariwisata kuliner yang berorientasi kesehatan membutuhkan strategi kolaboratif yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan di sektor pariwisata dan kesehatan masyarakat. Pemerintah lokal dan otoritas pariwisata harus mendorong integrasi pertimbangan nutrisi ke dalam kebijakan pengembangan destinasi, sementara ahli gizi dan tenaga kesehatan dapat berkontribusi pada evaluasi menu, edukasi nutrisi, dan promosi praktik diet yang seimbang. Pengusaha kuliner harus didorong untuk memberikan informasi nutrisi yang transparan dan mengembangkan alternatif makanan yang lebih sehat sambil tetap menjaga keaslian kuliner tradisional. Salehi et al. (2025) menekankan pentingnya lingkungan yang mendukung dan intervensi perilaku dalam memajukan konsumsi makanan sehat yang berkelanjutan dalam pariwisata. Selain itu, Thio et al. (2024) menyoroti pentingnya sikap dan nilai konsumsi wisatawan dalam membentuk niat perilaku terhadap masakan lokal. Mengintegrasikan kualitas nutrisi dengan pengalaman gastronomi yang positif dapat memperkuat daya tarik destinasi dan mendukung konsumsi yang bertanggung jawab. Pendekatan ini juga sejalan dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), khususnya SDG 2 (*Nol Kelaparan*), SDG 3 (*Kesehatan dan Kesejahteraan yang Baik*), SDG 8 (*Pekerjaan yang Layak dan Pertumbuhan Ekonomi*), dan SDG 12 (*Konsumsi dan Produksi yang Bertanggung Jawab*).

Berdasarkan sintesis literatur, studi ini mengusulkan Kerangka Pengembangan Pariwisata Kuliner Berbasis Nutrisi Kesehatan Terpadu, yang mencakup kualitas nutrisi makanan tradisional, perilaku konsumsi wisatawan, literasi nutrisi, pola diet, dan pengembangan pariwisata kuliner berkelanjutan. Dalam kerangka ini, karakteristik nutrisi makanan tradisional menjadi dasar konsumsi sehat, sementara literasi nutrisi dan preferensi makanan dianggap sebagai penentu potensial keputusan diet wisatawan. Lingkungan pariwisata, termasuk ketersediaan makanan, informasi nutrisi, keterjangkauan, dan dukungan pemangku kepentingan, diposisikan sebagai dimensi fasilitator yang dapat mendorong praktik diet yang seimbang. Thio et al. (2024) memberikan dasar teoretis untuk memahami nilai konsumsi makanan, Salehi et al. (2025) memberikan perspektif tentang konsumsi makanan sehat yang berkelanjutan, dan Kasmita et al. (2026) memberikan bukti mengenai potensi nutrisi masakan tradisional. Kontribusi teoretis dari studi ini terletak pada mengintegrasikan perspektif-perspektif tersebut ke dalam kerangka interdisipliner yang menghubungkan pariwisata kuliner, perilaku konsumen, ilmu nutrisi, dan kesehatan masyarakat. Secara praktis, kerangka ini memberikan panduan untuk mengembangkan destinasi wisata kuliner yang menyeimbangkan kepuasan gastronomi, pelestarian budaya, kesejahteraan nutrisi, dan keberlanjutan ekonomi. Namun demikian, penelitian empiris lebih lanjut diperlukan untuk memvalidasi hubungan yang diusulkan dan menilai penerapannya di berbagai destinasi pariwisata.

## CONCLUSION

Studi ini menyimpulkan bahwa pariwisata kuliner memainkan peran strategis dalam menghubungkan perilaku konsumsi makanan tradisional dengan pola makan dan kesehatan nutrisi wisatawan. Makanan tradisional memiliki potensi besar untuk mendukung kecukupan nutrisi melalui pemanfaatan berbagai bahan lokal yang mengandung makronutrien dan mikronutrien penting. Namun,

manfaat nutrisinya bergantung pada komposisi makanan, metode persiapan, ukuran porsi, frekuensi konsumsi, dan keragaman diet. Perilaku konsumsi makanan wisatawan dipengaruhi oleh preferensi rasa, keaslian budaya, motivasi perjalanan, literasi nutrisi, kesadaran kesehatan, dan ketersediaan pilihan makanan sehat. Meskipun pariwisata kuliner memberikan peluang untuk mempromosikan keberagaman diet dan memperkenalkan produk makanan lokal bergizi, konsumsi berlebihan makanan tinggi gula, natrium, lemak jenuh, dan energi dapat berkontribusi pada ketidakseimbangan nutrisi jika berlangsung dalam jangka waktu lama. Oleh karena itu, mengintegrasikan prinsip nutrisi seimbang ke dalam pengembangan pariwisata kuliner sangat penting untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan wisatawan.

Studi ini mengusulkan *Kerangka Pengembangan Pariwisata Kuliner Berbasis Nutrisi Terpadu* yang menghubungkan kualitas nutrisi makanan tradisional, perilaku konsumsi, literasi nutrisi, lingkungan pariwisata yang mendukung, dan pola makan sehat. Secara teori, studi ini berkontribusi pada literatur interdisipliner dengan mengintegrasikan ilmu nutrisi, kesehatan masyarakat, perilaku konsumen, dan manajemen pariwisata berkelanjutan. Secara praktis, pemerintah daerah, ahli gizi, tenaga kesehatan, pengusaha kuliner, dan manajer pariwisata harus bekerja sama untuk meningkatkan pendidikan nutrisi, menyediakan informasi nutrisi yang transparan, mengembangkan menu makanan tradisional yang seimbang, dan mendorong metode persiapan makanan yang lebih sehat tanpa mengorbankan keaslian budaya. Strategi-strategi ini diharapkan dapat mendorong konsumsi yang bertanggung jawab, meningkatkan kepuasan wisatawan, mendukung kesejahteraan nutrisi, dan memperkuat pengembangan pariwisata kuliner berkelanjutan.

Namun demikian, studi ini terbatas oleh ketergantungannya pada data sekunder yang diperoleh melalui tinjauan pustaka. Penelitian di masa depan harus melakukan investigasi empiris menggunakan pendekatan kuantitatif, kualitatif, atau metode campuran untuk menelaah hubungan antara konsumsi makanan tradisional, literasi nutrisi, perilaku diet, dan kesehatan nutrisi wisatawan. Studi komparatif di berbagai destinasi wisata kuliner juga direkomendasikan untuk memvalidasi kerangka konseptual yang diusulkan dan mengidentifikasi strategi efektif untuk mengembangkan destinasi wisata kuliner yang sehat, otentik secara budaya, kompetitif, dan berkelanjutan.

## REFERENCES

Kasmita, Tasrif, N., Huda, N., Santi, T. D., & Gusnita, W. (2026). The role of Minangkabau culinary heritage in advancing nutritional security and SDG-2 targets: A macronutrient perspective. *Current Research in Nutrition and Food Science Journal, 14*(1), 438–446. https://doi.org/10.12944/CRNFSJ.14.1.30

Salehi, M., Lin, M. S., Filimonau, V., Kim, B., & Lin, P. M. C. (2025). How to advance sustainable healthy food consumption in tourism: A systematic literature review. *Journal of Sustainable Tourism, 33*(10), 2173–2201. https://doi.org/10.1080/09669582.2024.2431845

Thio, S., Kristanti, M., & Sondak, M. R. (2024). The role of food consumption value and attitude toward food on behavioral intention: Culinary tourist behavior in Indonesia. *Cogent Business & Management, 11*(1), Article 2371985. https://doi.org/10.1080/23311975.2024.2371985

Marzi, G., Balzano, M., Caputo, A., & Pellegrini, M. M. (2025). Guidelines for bibliometric-systematic literature reviews: 10 steps to combine analysis, synthesis and theory development. *International Journal of Management Reviews, 27*(1), 81–103. https://doi.org/10.1111/ijmr.12381

Salehi, M., Lin, M. S., Filimonau, V., Kim, B., & Lin, P. M. C. (2025). How to advance sustainable healthy food consumption in tourism: A systematic literature review. *Journal of Sustainable Tourism, 33*(10), 2173–2201. https://doi.org/10.1080/09669582.2024.2431845

Thio, S., Kristanti, M., & Sondak, M. R. (2024). The role of food consumption value and attitude toward food on behavioral intention: Culinary tourist behavior in Indonesia. *Cogent Business & Management, 11*(1), Article 2371985. https://doi.org/10.1080/23311975.2024.2371985

*ISJHS: Ibnu Sina Journal of Health Sciences*
E-ISSN: xxxx-xxxx; P-ISSN: xxxx-xxxx
.