

Tumpeng Sêga Punar: Eksplorasi Simbolik Kuliner dalam Perayaan Tradisional Jawa terhadap Kesadaran Gizi Seimbang Masyarakat

Nazwa Nisella Salsabila¹, Arsyatul Nikma², Rena Erlya Alberta³, Aisyah Nuril Alfi Syahr⁴, Faliyah Mishbah Ulayya⁵, Pradita Triya Agustin⁶

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65114, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: nazwa.nisella.2206126@students.um.ac.id

Abstract

Tumpeng sêga punar is one of the symbols of Javanese culture that is rich in meaning and philosophy. This research aims to explore the symbolic values of tumpeng sêga punar in the eyes of Javanese people, to know the perspective of public health experts on the existence of tumpeng sêga punar, and to know its nutritional value. The research method used was a qualitative approach with descriptive method. Data were collected through in-depth interviews with six Javanese ethnic women with different regional backgrounds who have an age range of 40–60 years and one public health expert who focuses on nutrition. The process of identifying the nutrition of tumpeng sêga punar itself was carried out using NutriSurvey software. Data analysis techniques used are data reduction, coding data, data presentation, and conclusion. The results showed that tumpeng sêga punar became one of the traditional culinary symbols in Java with a cone shape that depicts mountains, stages of life, and a peak of gratitude. While the yellow color describes glory, gold, and endless sustenance. Similarly, the side dishes also have their own meaning. In addition, tumpeng sêga punar also plays an important role in efforts to achieve balanced nutrition in the community and can be used as an effective medium for nutrition counseling or education. Thus, tumpeng becomes a dish philosophy that is rich in meaning and affects the nutritional awareness of the community at large.

Keywords: tumpeng; community nutrition; dish philosophy

Abstrak

Tumpeng sêga punar menjadi salah satu simbol budaya Jawa yang kaya akan makna dan filosofi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi nilai-nilai simbolis tumpeng sêga punar dalam kacamata masyarakat Jawa, mengetahui perspektif ahli kesehatan masyarakat terhadap keberadaan tumpeng sêga punar, dan mengetahui nilai gizinya. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan enam wanita beretnis Jawa dengan latar regional berbeda yang memiliki rentang usia 40–60 tahun, serta satu narasumber ahli kesehatan masyarakat yang berfokus pada bidang gizi. Untuk proses identifikasi kandungan tumpeng sêga punar sendiri dilakukan dengan menggunakan *software* NutriSurvey. Teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, pengkodean data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tumpeng sêga punar menjadi salah satu simbol kuliner tradisional Jawa dengan bentuk kerucut yang menggambarkan gunung, tahapan kehidupan, dan rasa syukur yang memuncak. Sedangkan warna kuning menggambarkan kemuliaan, emas, dan rezeki tidak berkesudahan. Begitu pula dengan lauk-pauk yang juga memiliki arti tersendiri. Selain itu, tumpeng sêga punar berperan penting dalam upaya mencapai gizi seimbang di masyarakat dan dapat dijadikan sebagai media penyuluhan atau pendidikan gizi yang efektif. Dengan demikian, tumpeng menjadi sebuah filosofi hidangan yang kaya makna serta memengaruhi kesadaran gizi masyarakat secara luas.

Kata kunci: tumpeng; gizi masyarakat; filosofi hidangan

1. Pendahuluan

Pulau Jawa dikenal dengan kekayaan tradisi dan budayanya. Perbincangan mengenai kebudayaan telah menggerakkan berbagai macam pihak. Daya kebudayaan menampakkan diri dalam setiap persoalan sebagai faktor yang tidak dapat dielakkan, sehingga mau tidak mau harus diperhatikan (Cathrin, 2017). Keseharian masyarakat Jawa sangat berkaitan dengan serangkaian upacara dan kegiatan yang bersifat ritual, termasuk pada aspek yang erat berhubungan dengan perjalanan hidup manusia dan acara-acara khusus. Hal ini tentu menjadi tradisi yang bernilai tinggi dan hingga kini masih dijalankan secara turun temurun oleh masyarakat. Berbagai macam upacara adat yang ada dalam masyarakat pada umumnya menjadi bentuk manifestasi dari fakta bahwa semua perencanaan, tindakan, dan perilaku telah diatur oleh nilai-nilai luhur. Senada dengan hal tersebut, (Dewantara, 2018) mengatakan bahwa banyak sekali tradisi yang ada pada masyarakat Suku Jawa, mulai dari tradisi dalam selamatan kehamilan, kelahiran bayi, pernikahan bahkan kematian, karena memang pada dasarnya tradisi-tradisi masyarakat suku Jawa secara garis besar dapat dipilah ke dalam tiga pokok, yaitu sistem upacara daur hidup dan sistem daur waktu, adat pergaulan, dan kesenian. Dalam tradisi tersebut tentu saja terdapat sajian makanan tradisional yang dihidangkan sebagai syarat dalam upacara yang berkaitan dengan daur kehidupan, syukuran, perayaan, maupun ungkapan permohonan yang masih sangat kental pada masyarakat di tanah Jawa.

Masyarakat Jawa selalu mengedepankan nilai-nilai tradisional dalam setiap aspek kegiatan mereka. Senada dengan hal tersebut, Yahya *et al.*, (2022) menyatakan bahwa hingga saat ini masih banyak masyarakat desa yang berpegang teguh pada adat istiadat ketika akan melakukan pekerjaan atau hajatan. Hal lain yang mendukung pernyataan tersebut adalah, adat istiadat yang masih dijunjung tinggi nilainya oleh masyarakat Jawa antara lain adat pernikahan, khitanan, kelahiran, kematian, dan lain-lain (Umar, 2021). Setiap upacara pun memiliki tata cara dan kelengkapan yang berbeda-beda, salah satunya tumpeng sêga punar. Tumpeng menjadi hidangan tradisional Indonesia yang umumnya disajikan dalam berbagai upacara dan acara resmi, seperti perayaan, peresmian, pernikahan, dan acaran syukuran. Sajian ini terdiri dari nasi yang disusun menyerupai kerucut, ditata dengan beralaskan daun pisang, dan disajikan dengan beragam lauk-pauk. Tumpeng berasal dari sebuah singkatan '*yen metu kudu mumpeng*' sehingga memiliki arti '*ketika keluar harus sungguh-sungguh, semangat*'. Dengan demikian, tumpeng sebagai wujud dari keikhlasan, toleransi, kebesaran jiwa, serta kekaguman atas kebesaran Tuhan sang Maha Pencipta (Lindayani *et al.*, 2020). Terdapat enam belas jenis nasi tumpeng sesuai dengan tujuannya. Salah satunya, tumpeng sêga punar merujuk pada hidangan tumpeng yang menggunakan nasi berwarna kuning terang sehingga melambangkan kehidupan yang penuh cahaya dan cerah. Biasanya, tumpeng ini disajikan dalam acara ulang tahun atau tasyakur milad.

Studi tentang simbolisme kuliner dalam tradisi perayaan Jawa, khususnya tumpeng sêga punar, merupakan langkah penting dalam memahami esensi budaya. Melalui pemahaman yang mendalam terhadap filosofi dan konteks budaya di baliknya, kita dapat meraih wawasan yang lebih luas mengenai nilai-nilai kultural yang dipegang teguh oleh masyarakat Jawa sebagai salah satu suku terbesar di Indonesia. Sejalan dengan itu, Sugiman (2019) mengatakan bahwa nasi tumpeng yang disajikan dalam acara tertentu oleh masyarakat Jawa bukan sekadar hidangan dengan penampilan menarik dan rasa lezat, tetapi juga memiliki nilai dan makna

filosofis dalam kehidupan manusia. Setiap bentuk tumpeng dan berbagai macam lauk pelengkap memiliki makna tersendiri sesuai dengan keperluannya. Lebih lanjut, lauk-pauk yang berbahan dasar beragam pangan lokal tersebut perlu dipahami kandungan gizinya dengan harapan mampu menjadi opsi makanan dalam upaya menjaga kesehatan dan keseimbangan nutrisi. Dalam panduan Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) ada empat lapis berurutan dari bawah ke atas. Empat lapisan berarti empat pilar yaitu konsumsi beraneka ragam pangan, aktivitas fisik, kebersihan diri, dan pemantauan berat badan. Pada lapisan paling atas yaitu membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak (Kartini *et al.*, 2019). Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat juga mengeluarkan panduan Isi Piringku, yang mengatur porsi sajian untuk satu kali makan dengan proporsi setengah piring berisi buah dan sayur, serta setengah piring lainnya terdiri dari sepertiga lauk-pauk dan dua per tiga makanan pokok. Sehingga, konsumsi tumpeng dapat menjadi efektif jika sesuai dengan pada pedoman yang ada.

Berdasarkan uraian di atas, pentingnya penelitian ini tergambar dari kompleksitas tumpeng sêga punar sebagai simbol budaya Jawa dan keterkaitannya dengan konsep gizi seimbang. Mengidentifikasi nilai-nilai simbolis dan filosofis dalam tumpeng sêga punar memungkinkan pemahaman yang lebih dalam tentang tujuan dan makna penyajiannya dalam acara-acara tertentu. Bersamaan dengan hal tersebut, mengevaluasi komposisi gizi tumpeng sêga punar menjadi penting karena memberikan gambaran menyeluruh tentang kontribusinya terhadap pola makan yang seimbang dan pemenuhan kebutuhan gizi masyarakat. Untuk mengeksplorasi hal ini, penelitian ini memiliki tiga tujuan yakni (1) mengetahui nilai-nilai simbolis tumpeng sêga punar dalam kacamata masyarakat Jawa, (2) mengetahui perspektif ahli kesehatan masyarakat terhadap keberadaan tumpeng sêga punar, dan (3) mengetahui nilai gizi tumpeng sêga punar. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi masyarakat dalam merancang menu tumpeng sêga punar yang memiliki nilai gizi seimbang.

Banyaknya literatur yang ada pada saat ini belum menggambarkan secara khusus mengenai eksplorasi simbolik dari tumpeng terkait dengan kesadaran gizi seimbang dalam masyarakat. Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya cenderung berfokus pada aspek makna dan filosofi tumpeng tanpa mempertimbangkan perspektif sosiologi antropologi gizi dan kesehatan masyarakat. Belum adanya penelitian yang menghubungkan simbolisme tumpeng dengan kesadaran gizi menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan yang perlu diisi. Dalam konteks masyarakat Jawa yang memiliki tradisi kuat terkait dengan tumpeng, pemahaman simbolik dalam aspek gizi sangatlah relevan. Penelitian semacam ini dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana masyarakat memahami dan mengaplikasikan nilai-nilai gizi dalam budaya dan tradisi mereka. Melihat tumpeng dari sudut pandang sosiologi antropologi gizi kesehatan dapat membuka ruang diskusi yang lebih luas tentang hubungan antara aspek budaya dan kesehatan. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan ilmu pengetahuan tentang budaya, gizi, dan kesehatan masyarakat.

2. Metode

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang berfokus pada data lisan. Sebagai studi kualitatif, fokus utama adalah pada pemahaman mendalam dan deskripsi yang detail terhadap fenomena yang diamati. Maka dari itu, penelitian ini mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasikan data terkait dengan eksplorasi makna simbolik tumpeng sêga punar dalam kaitannya dengan kesadaran gizi seimbang masyarakat.

2.2. Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Sumber data yang digunakan merupakan sumber data primer dengan melakukan wawancara langsung. Tujuan yang ingin dicapai adalah untuk menemukan dan memahami informasi yang relevan dalam mendukung penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode wawancara mendalam (*depth interview*) dan analisis kandungan gizi menggunakan *software* NutriSurvey. Informan yang terlibat dalam penelitian telah memenuhi syarat kesesuaian (*appropriateness*) dan kecukupan informasi yang mencerminkan kedalaman data yang diperlukan. Seleksi informan dilakukan melalui teknik *purposeful sampling*, dengan menggunakan *criterion sampling* sebagai pendekatannya. Untuk memperoleh data penelitian yang bervariasi, kami melibatkan enam wanita etnis Jawa dengan latar belakang regional yang berbeda dan rentang usia 40–60 tahun. Untuk mengatasi kendala jarak yang membatasi interaksi langsung antara pewawancara dan narasumber, proses wawancara dilakukan melalui sambungan video telepon pada tanggal 5–7 Mei 2024. Di samping itu, peneliti juga melakukan wawancara dengan seorang ahli kesehatan masyarakat yang berfokus pada bidang gizi. Ahli tersebut saat ini tengah menjadi asisten laboratorium gizi di Universitas Negeri Malang. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mendapatkan pandangannya mengenai nutrisi yang terkandung dalam tumpeng sêga punar dan bagaimana hal tersebut dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang gizi seimbang.

2.3. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data melibatkan data terbuka dan berdasar pada jawaban narasumber dengan langkah sebagai berikut.

- a. Reduksi data, setelah mendapat data yang ada peneliti melakukan proses perangkuman untuk difokuskan pada hal yang penting.
- b. Pengkodean data, peneliti mengklasifikasikan data yang diperoleh sesuai dengan kelompok bahasan yang telah ditentukan sebelumnya. Hal ini tertuang pada Tabel 1 dan Tabel 2.
- c. Penyajian data, penyajian berbentuk uraian singkat atau teks naratif.
- d. Penarikan kesimpulan, hasil atau informasi yang didapat disimpulkan dalam bentuk yang sebenar-benarnya.

3. Hasil dan Pembahasan

Dalam ilmu tata bahasa, kata tumpeng dapat diuraikan menjadi “*tumungkula kang kanthi mêng*” atau yang artinya “sujud dengan sungguh-sungguh dan berkelanjutan”. Dalam ritual

keagamaan, sujud berarti menyembah. Dalam kearifan filosofis, tumpeng berarti keharusan untuk beribadah secara terus menerus dan sungguh-sungguh (Cholistarisa *et al.*, 2022). Selain itu, tumpeng juga dikenal sebagai akronim dari “*yen metu kudu mumpeng*”, artinya “jika keluar harus sungguh-sungguh semangat”. Ini mengandung makna ketika manusia dilahirkan di dunia, maka harus menjalani kehidupan dengan penuh semangat dan tidak mudah putus asa. Tumpeng terdiri atas berbagai macam jenis, diantaranya adalah tumpeng sêga punar. Sêga diambil dari bahasa Jawa yang berarti nasi, sedangkan *punar* bermakna kuning bersinar. Maka dari itu, “sêga punar” memiliki arti nasi yang memiliki warna kuning cerah. Berikut ini merupakan contoh gambar tumpeng sêga punar yang dihidangkan dalam perayaan tradisional masyarakat Jawa.



Gambar 1. Tumpeng sêga punar
Sumber: dokumentasi pribadi peneliti

Seperti yang terlihat pada gambar 1 di atas, tumpeng sêga punar terdiri atas nasi kuning serta beraneka ragam jenis lauk. Tidak ada pakem khusus yang mengatur isian tumpeng, akan tetapi biasanya terdiri atas protein hewani, yakni ayam goreng atau ayam bakar, protein nabati seperti tempe dan tahu, kemudian didukung oleh sumber karbohidrat selain nasi yaitu mie dan perkedel, serta serat yang berasal dari *lalapan* atau *urap-urap*. Tradisi ini menunjukkan kekayaan budaya dan nilai-nilai sosial yang terkandung di dalamnya, serta memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana masyarakat Jawa mempertahankan warisan tradisional mereka melalui upacara-upacara yang sarat makna.

3.1. Tumpeng Sêga Punar dalam Kacamata Masyarakat Jawa

Tumpeng sêga punar dalam kacamata masyarakat Jawa menjadi sebuah simbol keberkahan dan kebersamaan yang dijunjung tinggi. Setiap elemen makanan dianggap memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan hidup. Tumpeng adalah wujud konkret dari rasa syukur atas berkah yang diberikan Sang Pencipta. Dengan demikian, tumpeng sêga punar bukan hanya sebuah hidangan nasi kuning dengan lauk-pauk beragam, namun juga sebuah simbol kekayaan budaya dan spiritualitas yang melekat erat serta mencerminkan filosofi hidup dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Jawa. Peneliti mengklasifikasikan pemaknaan tumpeng sêga punar menjadi tiga unsur yang dapat dilihat melalui tabel berikut.

Tabel 1. Klasifikasi dan Pengkodean Data I

No	Eksplorasi Simbolik	Kode Data
1	Bentuk	Ekstrak 1
2	Warna	Ekstrak 2
3	Jenis lauk	Ekstrak 3

Melalui pengamatan terhadap ketiga unsur ini, peneliti dapat lebih dalam memahami makna dan simbolisme yang terkandung dalam tumpeng sêga punar, serta pencerminan dalam kehidupan dan budaya masyarakat Jawa.

3.1.1. Eksplorasi Simbolik Bentuk Tumpeng Sêga Punar

Dalam tradisi Jawa, tumpeng identik dengan karakteristiknya berupa bentuk kerucut yang dicetak menggunakan alat bernama kukusan. Alat ini terbuat dari anyaman bambu dan biasa digunakan untuk menanak nasi. Seiring dengan kemajuan teknologi, kini tumpeng dibentuk dengan menggunakan cetakan yang terbuat dari logam, baik polos ataupun terdiri dari beberapa undakan. Bentuk tumpeng ini tentu memiliki arti tersendiri bagi masyarakat Jawa. Hasil wawancara mengenai eksplorasi simbolik bentuk tumpeng sêga punar dipaparkan sebagai berikut.

Ekstrak 1

*“Tumpeng sêga punar kuwi biasane disuguhne pas ulang tahun. Bentuk e lancip, kerucut ngono. Artine kurang luwih ya ngelambangne **tahapan uripe manungsa**. Diwiwiti saka bayi, terus sekolah, lulus tur kerja lan omah-omah. Intine, dadi **pandonga** supaya **kualitas urip e bocah meningkat**.” (Datum 1)*

*“Tumpeng sêga punar itu biasanya dihidangkan waktu ulang tahun. Bentuknya lancip, kerucut gitu. Artinya kurang lebih, ya, melambangkan **tahapan kehidupan manusia**. Dimulai dari bayi, terus sekolah, lulus lanjut kerja dan berumah tangga. Intinya, jadi doa supaya **kualitas kehidupan seorang anak meningkat**.” (Datum 1)*

Datum 1 menyajikan informasi terkait dengan filosofi bentuk dari tumpeng sêga punar yang berkembang di tengah masyarakat suku Jawa. Selain itu, disinggung juga bahwa tumpeng ini umum disajikan pada acara tasyakur milad atau ulang tahun anak. Tumpeng tinggi dengan proporsi yang semakin ke atas ujungnya bertambah runcing menjadi simbol dari tahapan pertumbuhan dan perkembangan manusia. Dalam setiap tahap tersebut, seorang anak diharapkan dapat mencapai prestasi tertinggi dalam kehidupannya.

Ekstrak 1

*“Biasane tumpeng iku ‘kan bentuk e koyok kerucut ngono, yo. Lek wong biyen-biyen iku jare **lambang gunung**. Gunung iku kan **nggen sing iso ngekeki kehidupan gawe kabeh makhluk hidup**, ya. Koyok hewan, tumbuhan, manungsa pisan yo lek golek-golek maem, iku kan yo nang gunung, kan? Wes koyok **sumber kehidupan** ngono gunung iku.” (Datum 2)*

*“Biasanya, tumpeng itu ‘kan bentuknya seperti kerucut itu, ya, Kalau orang dulu-dulu itu katanya **lambang gunung**. Gunung itu ‘kan tempat yang bisa **memberikan kehidupan untuk semua makhluk hidup**, ya. Seperti hewan, tumbuhan, manusia juga kalau cari-cari (sumber) makanan ‘kan juga ke gunung, ‘kan? Sudah seperti **sumber kehidupan**, gunung itu.” (Datum 2)*

Datum 2 menggambarkan tumpeng sebagai simbolisasi gunung yang menyediakan sumber penghidupan bagi seluruh makhluk Tuhan yang hidup di bumi. Hal ini dapat dipahami mengingat gunung menyimpan cadangan makanan dengan jumlah yang lebih dari cukup dan sumber mata air yang segar dan layak minum. Potensi sumber daya alam lain yang ada di gunung dan dapat menyokong kehidupan manusia diantaranya adalah sumber daya lahan dan sumber daya hutan dengan hasil berupa kayu maupun bukan kayu. Kayu dapat digunakan sebagai bahan pembuatan rumah dan gerabah, sedangkan hasil hutan bukan kayu dapat berupa bambu, rotan, getah, buah, dan rempah-rempah (Husen *et al.*, 2023).

Ekstrak 1

*“Bentuk tumpeng mengerucut itu sebagai **simbol rasa syukur yang memuncak** kepada Yang Mahatinggi yaitu Tuhan Yang Mahakuasa. Terus, tumpeng itu dihidangkan dalam tampah dan terbuka untuk siapa pun. Ini itu simbol kebersamaan dan rasa kekeluargaan ketika berbagi kebahagiaan.” (Datum 3)*

Datum 3 menekankan bentuk tumpeng yang mengerucut sama halnya dengan datum 1, tetapi memberikan pemaknaan yang sedikit berbeda. Datum 3 menginterpretasikan puncak tumpeng sebagai simbol ekspresi rasa syukur yang memuncak terhadap segala karunia Tuhan, sedangkan penyajian di atas tampah terbuka dianggap sebagai simbol semangat kebersamaan.

Berdasarkan analisis ekstrak 1, bentuk tumpeng sêga punar yang kerucut tidak hanya dianggap unik, tetapi juga mengandung filosofi dalam budaya masyarakat tradisional Jawa. Mulai dari tahapan pertumbuhan dan perkembangan manusia, harapan mencapai prestasi yang tinggi dalam tiap jenjang kehidupan, hingga simbolisasi gunung yang juga dipercaya sebagai paku bumi yang menyediakan sumber penghidupan bagi tiap makhluk. Jika ditarik ke belakang, sebelum Islam datang, masyarakat Jawa adalah penganut agama Hindu dengan berbagai aliran. Hal ini dibuktikan dengan berdirinya kerajaan Hindu yang mahsyur, seperti Kerajaan Majapahit dan Tarumanegara. Dalam mitologi agama Hindu, gunung dipercaya sebagai awal kehidupan dan puncaknya melambangkan Tuhan sebagai penguasa kosmos (Setyaningsih, 2020). Datum 3 juga menyoroti rasa syukur hingga ekspresi nilai sosial dalam bentuk semangat kebersamaan. Melalui bentuknya yang sederhana, tumpeng mencerminkan hubungan yang kompleks antara Tuhan, alam, dan sesama manusia. Selain itu, dalam konsep kepercayaan

tradisional Jawa atau Kejawaan, gunung menjadi tempat yang sakral karena berhubungan erat dengan langit dan surga (Krisnadi, 2015).

3.1.2. Eksplorasi Simbolik Warna Tumpeng Sêga Punar

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi VI, punar sebagai adjektiva diartikan sebagai kuning. Pada praktiknya, warna kuning sêga punar berasal dari kunyit. Penjelasan akan makna warna kuning tumpeng ini dipaparkan dalam verbatim berikut.

Ekstrak 2

“Tumpeng itu terdiri atas nasi berwarna kuning, terus dikelilingi sayuran dan lauk-pauk yang dihidangkan dengan indah dan menarik. Kenapa kok warna kuning? Karena kuning itu simbol kebahagiaan yang dicapai. Kuning juga sebagai warna emas yang bermakna kemuliaan, gitu. Nah, tumpeng itu biasanya ada dalam acara tertentu, misalnya ketika seseorang atau sebuah keluarga mendapatkan kesuksesan atau kebahagiaan. Salah satu contohnya itu saat milad/ulang tahun.”

Datum 4 memandang bahwa komposisi dari tumpeng sêga punar yang disajikan tidak hanya menggambarkan sebuah keindahan visual, tetapi juga mengandung pesan-pesan simbolis yang penting. Warna kuning dipilih bukan hanya karena estetika, tetapi juga karena memiliki makna sebagai simbol kebahagiaan dan kemuliaan yang telah atau hendak dicapai. Tumpeng tidak hanya menjadi bagian dari acara tertentu, tetapi juga menjadi manifestasi dari momen-momen penting dalam hidup seseorang atau sebuah keluarga, seperti sukacita yang dirayakan saat ulang tahun.

Ekstrak 2

“Yo, warna kuning kan lambang opo, yo? Koyok kebahagiaan, kemakmuran, ngono-ngono iku. Yo, harapane urip e anak utawa wong sing diselameti, koyok lahir, ulang taun, rabi, tuku omah, dan lain-lain iku iso cerah, bahagia, makmur, ayam, ngono.” (Datum 5)

“Ya, warna kuning ‘kan lambang apa, ya? Seperti kebahagiaan, kemakmuran, seperti itu. Ya, harapannya hidup dari anak atau orang yang sedang dirayakan seperti kelahiran, ulang taun, menikah, membeli rumah, dan lain-lain itu bisa cerah, bahagia, makmur, damai, begitu.” (Datum 5)

Datum 5 menghadirkan informasi dengan memaknai warna kuning sebagai warna yang menggambarkan kebahagiaan dan kemakmuran. Secara umum, warna kuning sudah lama identik dengan segala sesuatu yang dianggap baik di berbagai budaya masyarakat, seperti India yang juga mengartikan kuning sebagai visualisasi harapan, optimisme, dan keceriaan. Ini menunjukkan betapa pentingnya simbolisme warna kuning dalam masyarakat; sebagai lambang dari aspirasi dan keinginan akan kebahagiaan serta kemakmuran dalam kehidupan.

Dari analisis ekstrak 2, keseluruhan datum menyebut kuning sebagai warna yang mewakili kesuksesan dan keceriaan. Selain itu, penggunaan warna kuning juga mengindikasikan bahwa

tumpeng merupakan hidangan yang istimewa. Hal ini karena kuning juga dihubungkan sebagai warna emas yang bernilai tinggi dan rezeki tidak berkesudahan. Penggunaan warna kuning adalah bentuk pengharapan keluarga kepada seorang anak atau sanak keluarga lain agar dapat menjalani hidup bahagia dan berkecukupan. Sejalan dengan hal tersebut, Karja (2021) memaknai kuning sebagai warna yang agung, mulia, luhur, penuh kasih sayang, ceria, cerah, intuitif, dan hangat. Dengan demikian, warna merupakan salah satu kesakralan simbolik yang digunakan dalam berbagai bentuk perayaan tradisional.

3.1.3. Eksplorasi Simbolik Jenis Lauk Tumpeng Sêga Punar

Dalam tumpeng sêga punar, variasi jenis lauk menjadi salah satu elemen kunci yang memberikan keberagaman rasa dan tekstur pada hidangan ini. Tidak ada pedoman khusus yang mengatur varian lauk pada tumpeng sêga punar. Hal ini selaras dengan pernyataan para narasumber berikut.

Ekstrak 3

*“Jenenge tumpeng sêga punar utawa sing diarani sêga kuning kuwi **isine akeh**. Yen ditakoni ndi sing bener, ya gak ngerti. **Saka mbah-mbah mbien beda-beda**. Nanging, **biasane**, ya, **ingkung pitik utuh**, isa digoreng utowo dibakar, **perkedel**, **mie kuning** campur sayur kaya biasane, **kering tempe**, **endhog** dadar diiris, karo **sambel goreng kentang**. Kadang ditambahi **urap** barang. Nek hiasane ya saka timun karo wortel digawe kembangan. Pinggire iso dikek i godhong gedhang sing dibentuk segitiga karo selada. ..., Nek masalah artine masakan, sing jelas kabeh bahan pangan kuwi saka Allah sing wis enek ning alam. **Cacahe masakane pitu**, nek pitu kuwi artine **pitulungan**. Yen **godhong gedhang** sing dadi **hiasan** ning pinggir kuwi dadi **pralambange srengenge**. Bentuk e mirip ta?” (Datum 6)*

*“Namanya tumpeng sêga punar atau yang disebut nasi kuning itu **isinya banyak**. Kalau ditanya mana yang benar, ya, tidak tahu. **Dari kakek-nenek dulu beda-beda**. Tapi, **biasanya**, ya, **ayam utuh (ingkung)**, bisa digoreng atau dibakar, **perkedel**, **mie kuning** campur sayur seperti biasa, **kering tempe**, **telur** dadar terus diiris, dan **sambel goreng kentang**. Kadang ditambah **urap** juga. Kalau hiasannya, ya, dari timun dan wortel dibuat bunga. Pinggirnya bisa dikasih daun pisang yang dibentuk segitiga sama selada. ..., Kalau masalah arti masakan, yang jelas semua bahan makanan itu dari Allah yang sudah ada di alam. **Jumlah masakannya tujuh**, kalau tujuh (pitu) itu artinya **pertolongan (pitulungan)**. Kalau **daun pisang** yang jadi **hiasan** di pinggirnya itu jadi **simbol matahari**. Bentuknya mirip ‘kan?” (Datum 6)*

Datum 6 menerangkan bahwa tumpeng sêga punar memiliki isi yang beragam dan diturunkan dari generasi ke generasi. Meskipun begitu, jumlah lauk pendamping yang dianjurkan adalah sebanyak tujuh jenis dengan harapan selalu diberi pertolongan dalam menjalani kehidupan, baik dari sesama manusia maupun Tuhan. Pemaknaan dari narasumber selaras dengan hasil penelitian Yahya (2022) yang menyatakan bahwa dalam suatu perayaan, masyarakat suku Jawa identik dengan angka tujuh. Hal ini erat kaitannya dengan *pitulungan* yaitu harapan bantuan dari Tuhan, sebab *pitulungan* memiliki rangkaian depan kata *pitu* yang berarti tujuh dalam bahasa Indonesia. Sementara itu, daun pisang yang dibentuk segitiga dan

disusun sedemikian rupa dilambangkan sebagai matahari yang menjadi sumber energi esensial bagi kehidupan. Ketiadaan matahari sebagai sumber cahaya dan panas utama akan mengakibatkan eksistensi makhluk yang ada di bumi terancam.

Ekstrak 3

“... Biasane, **urap kuwi isine** campuran saka toge utowo capar, kacang lanjaran, kluwih, lan bayem tapi kadang enek kangkung e barang terus dicampur karo bumbu klopo parut. Nek perkoro artine, sak ngertiku, ya, Nduk, **capar kuwi subur**. Biasane, wong nek pengen ndue anak, dikongkon maem capar sing akeh. Yen **kacang lanjaran**, jare ben iso **mikir dowo, umure ya dowo. Kluwih linuwih lan bayem ayem tentrem**. Terus, **ingkung** kuwi kan pitik utuh sing diungkep bare dibakar utowo digoreng, **modele koyo sujud marang Pangeran**. **Inkung jungkung, rakyong ngono ta? Opo neh iki? Yen lawuh liyane koyo mie, kentang, kering tempe, perkedel, endog kuwi Budhe ora ngerti.**” (Datum 7)

“... Biasanya, **urap itu isinya** campuran dari tauge atau kecambah, kacang panjang, keluih, dan bayam tapi kadang ada kangkungnya juga, terus dicampur dengan bumbu kelapa parut. Kalau masalah artinya, setahuku, ya, Nduk, **kecambah itu subur**. Biasanya, orang kalau ingin punya anak disuruh makan kecambah yang banyak. Kalau **kacang panjang**, katanya biar bisa **berpikir panjang, umurnya juga panjang. Keluih linuwih (berlebih) dan bayam damai tentram**. Terus, **ingkung** itu ‘kan ayam utuh yang diungkep, setelah itu dibakar atau digoreng, **modelnya seperti sujud kepada Tuhan**. **Inkung jungkung (sujud), bukannya begitu? Apa lagi ini? Kalau lauk lain seperti mie, kentang, kering tempe, perkedel, telur itu budhe tidak tahu.**”

Datum 7 menyuguhkan keterangan terkait kelengkapan lauk penyerta tumpeng, yaitu makna dari tiap-tiap sayur penyusun urap dan *ingkung* ayam dari perspektif masyarakat Jawa. Maksud dari keluih linuwih adalah harapan untuk dapat hidup berlebih, bukan dalam arti bermewah-mewah, namun berkecukupan dan mampu menolong sesama. Simbolisasi lainnya cukup sederhana dan dapat dipahami secara mandiri. Pada hakikatnya, di luar dari konteks tradisi dan budaya, sayur memang menjadi salah satu sumber serat dan vitamin yang penting bagi tubuh. Selain itu, ayam *ingkung* utuh disimbolkan sebagai gerakan sujud, bentuk berserah diri, dan menyembah kepada yang Mahasuci.

Ekstrak 3

“Lek jenis lawuh e yo macem-macem. Ana **iwak pitik e, ana mie, ana kering tempe, kudus, urap-urap, endhog, timun, kemangi, selada/andewi**, kadang yo ana **iwak goreng e, macem-macem wis, ora mesti padha**. Iku kabeh dadi siji ndek tampah gedhe bareng karo sêga kuning maeng. Lawuhan sing macem-macem maeng iku, **ngelambangno keragaman sing ana ndek masyarakat**, keberagamane urip. Ana pisan sing ngartino e sebagai rezeki. Dadi,

harapane iku mugo-mugo iso urip sandingan, sugih rezeki, ayam, tentrem, gak ana masalah.”
(Datum 8)

*“Kalau jenis lauknya, ya, bermacam-macam. Ada **ayamnya**, ada **mie**, ada **tempe kering, kudus** (sambal goreng kentang), sayur **urap, telur, mentimun, kemangi, selada/andewi**, terkadang juga ada **ikan gorengnya**, bermacam-macam, **tidak selalu sama**. Itu semua jadi satu dalam tampah besar bersama dengan nasi kuning tadi. **Lauk-pauk yang bermacam-macam** tadi itu, **melambangkan keragaman** yang ada di masyarakat, keberagamannya hidup. Jadi, harapannya semoga bisa hidup beriringan, kaya rezeki, damai, tentram, tidak ada masalah.”* (Datum 8)

Datum 8 menggambarkan respons terhadap variasi lauk yang disajikan dalam tumpeng yang sangat beragam dan tidak selalu sama di setiap tumpeng. Keanekaragaman lauk yang disajikan dalam satu wadah besar ini sebagai representasi rezeki yang melimpah serta mencerminkan keberagaman yang ada dalam masyarakat dan kehidupan seseorang. Penyatuan ini aspirasi untuk hidup yang sejahtera dan harmonis di tengah-tengah keragaman yang ada dalam masyarakat. Pemaknaan ini tidak jauh berbeda dengan tradisi bancakan dan *dekahan* yang berkembang di masyarakat Sragen, Jawa Tengah. Dalam tradisi tersebut, penyajian berbagai masakan di atas tampah memiliki filosofi yang melambangkan adanya keseimbangan unsur hidup dan tidak hidup membentuk satu makanan utuh, yang bermakna seluruh masyarakat dapat hidup rukun dalam bingkai persatuan dan kesatuan (Erlangga, 2022).

Ekstrak 3

*“Isiane macem-macem. Biasane kuwi ana **urap-urap, mie goreng, ayam panggang, telur bumbu, sambel goreng kentang ati ampela, perkedel kentang, lan tahu bumbu manis**. Kuwi sebagai **bentuk rasa syukur** mergo pencapaian sing wis dilakoni selama iki. Terus harapane dikeki keberkahan, keselamatan, bahagia, karo rezekine lancar luwih lancar seko biasane.”* (Datum 9)

*“Isinya bermacam-macam. Biasanya itu ada **urap-urap, mie goreng, ayam panggang, telur bumbu, sambal goreng kentang hati ampela, perkedel kentang, dan tahu bumbu manis**. Itu sebagai **bentuk rasa syukur** karena pencapaian yang sudah dijalani selama ini. Terus harapannya diberi keberkahan, keselamatan, bahagia, dan lancar rezekinya lebih dari biasanya.”* (Datum 9)

Datum 9 menunjukkan bahwa tumpeng tidak hanya menjadi sebuah hidangan, tetapi juga sarana untuk mengungkapkan rasa syukur atas pencapaian dan pengalaman yang telah dialami. Selain itu, harapan yang tersemat dalam penyajian tumpeng adalah mendapatkan kebahagiaan bagi diri sendiri maupun keluarga, keberkahan, dan keselamatan agar terhindar dari bahaya serta mendapatkan perlindungan dari segala bentuk ancaman. Harapan lain yaitu kelancaran rezeki yang lebih berlimpah dari biasanya, menyiratkan aspirasi akan kemakmuran dan kecukupan dalam kehidupan.

Ekstrak 3

“Tumpeng itu ‘kan dikelilingi sayuran dan lauk-pauk. Itu adalah **simbol rezeki yang berlimpah**, yang menyehatkan, sehingga orang itu bisa **berbagi** kepada siapa pun.” (Datum 10)

Datum 10 menyoroti bahwa tumpeng tidak hanya sekadar hidangan nasi kuning yang dikelilingi oleh lauk-pauk, tetapi juga memiliki makna yang lebih mendalam. Dalam konteks ini, komponen-komponen makanan yang sehat dan bergizi tersebut mewakili keberkahan dalam hidup, memungkinkan seseorang untuk berbagi kebaikan dengan orang lain. Ini menunjukkan bahwa keberkahan dan kemakmuran tidak hanya tentang keberhasilan pribadi, tetapi juga mengenai kemampuan untuk memberikan manfaat kepada orang lain.

3.2. Tumpeng Sêga Punar dalam Perspektif Ahli Kesehatan Masyarakat

Tumpeng tidak hanya menjadi salah satu kuliner tradisional yang estetik karena bentuk dan warnanya menarik, tetapi juga memiliki nilai gizi penting di dalamnya. Secara umum, tumpeng terbuat dari nasi dan disajikan dengan lauk-pauk dan sayuran. Beragam jenis makanan yang terdapat dalam satu sajian tumpeng dapat memberikan asupan nutrisi yang seimbang, mencakup karbohidrat, protein, lemak, serta vitamin dan mineral. Demi menjaga asupan nutrisi yang cukup dan sesuai anjuran Kementerian Kesehatan RI, penting untuk diingat bahwa harus tetap memperhatikan ukuran porsi dan pola makan secara keseluruhan. Dengan demikian, pertimbangan perspektif ahli dalam penyajian dan konsumsi tumpeng sêga punar dapat menjadi langkah yang tepat dalam upaya promosi pola makan sehat dan seimbang dalam masyarakat. Peneliti mengklasifikasikan perspektif ahli menjadi empat unsur yang dapat dilihat melalui tabel berikut.

Tabel 2. Klasifikasi dan Pengkodean Data II

No	Tumpeng Sêga Punar dan Gizi Seimbang Masyarakat	Kode Data
1	Komposisi zat gizi tumpeng sêga punar secara umum	Ekstrak 4
2	Efektivitas tumpeng sêga punar dalam meningkatkan kesadaran gizi seimbang	Ekstrak 5
3	Cara memastikan tumpeng sêga punar memenuhi kebutuhan nutrisi	Ekstrak 6
4	Rekomendasi pembagian komponen makanan dalam porsi tumpeng sêga punar	Ekstrak 7

3.2.1. Komposisi Zat Gizi Tumpeng Sêga Punar Secara Umum

Dalam pengelompokkannya, zat gizi dibagi berdasarkan fungsi dan jumlahnya. Dari segi fungsi, zat gizi digolongkan menjadi tiga yang dikenal dengan “Triguna makanan”. Sementara itu, ditinjau dari jumlahnya, zat gizi dipecah menjadi dua, yakni zat gizi makro dan mikro (Marfuah *et al.*, 2022). Zat gizi makro dan mikro ini terdiri atas karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral. Selanjutnya, informasi mengenai komposisi zat gizi dalam tumpeng sêga punar, dapat ditemukan dalam verbatim berikut.

Ekstrak 4

*“Tumpeng itu banyak alirannya, ya. Isiannya bisa macam-macam. Kembali lagi, kita harus mengenal kalau berdasarkan pedoman gizi seimbang, itu berdasarkan dari isi piringku. Isinya itu setengah piring diisi dengan sayur dan buah, sedangkan setengah lainnya diisi dengan makanan pokok dan lauk-pauk. Kalau sepanjang yang saya tahu, kadang **kebanyakan tumpeng itu tidak sesuai dengan pedoman isi piringku**. Mungkin kalau kita bicarakan **kalorinya sangat besar**, ya. Karena memang ditujukan untuk dimakan secara bersama. Cuma memang komposisi dari tumpeng itu menurut saya sendiri **kebanyakan isinya malah karbohidrat**. Kenapa? Karena isinya tumpeng biasanya ada sambel goreng kentang dan **lemak** dari ati ampela. Terus mie, mie jawa itu ‘kan juga karbohidrat. Terus **protein hewannya** juga ada dua, Ada ayam ada daging. Biasanya juga ditambah perkedel yang merupakan karbohidrat. Ada **protein nabati**; ada kering tempe, hewannya lagi ada telur. Jadi, biasanya memang sepanjang tumpeng-tumpeng yang saya temui, isinya, ya, nasi, ati ampela, sambel goreng kentang, mie, ayam, kering tempe, sama telur. Nah, disitu **seratnya cenderung kurang atau ga ada**. Mungkin seratnya **cuman dari timun, selada, dan sayur-sayuran yang seperti itu**. Terus sebenarnya, **harus ada komposisi sayur yang lebih banyak juga**. **Mungkin ada memang tumpeng yang isinya ada sayurnya. Ada urap-urapnya. Kalau ada kayak gitu, berarti bagus, ada kandungan seratnya**. Cuma ‘kan kebanyakan karbonya, ya. Nasi sama mie kan karbo-karbo. Kalau menurut saya, sih, tumpeng itu kalorinya cukup tinggi dan **komposisinya juga tergantung dari isinya apa. Cara mengakalinya, ya, ambillah secukupnya**. ‘Kan nasi tumpeng itu untuk sharing, ya. Mungkin **tidak harus mengambil semuanya**.” (Datum 11)*

Datum 11 menyoroiti pentingnya kesadaran akan komposisi nutrisi dalam tumpeng sêga punar sebagai bagian dari upaya hidup sehat. Meskipun tumpeng dianggap sebagai hidangan untuk dimakan bersama-sama, pemahaman mengenai keseimbangan gizi menjadi kunci dalam memastikan makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Narasumber menegaskan bahwa mayoritas tumpeng yang beredar di masyarakat cenderung mengandung karbohidrat berlebih, sedangkan di sisi lain kurang dalam kandungan serat dari sayuran. Hal ini menekankan perlunya fokus pada komposisi makanan yang seimbang dengan memperhatikan kontribusi masing-masing komponen. Pemerintah Republik Indonesia, melalui Kementerian Kesehatan, telah mengeluarkan pedoman komposisi asupan zat gizi harian masyarakat, yang tertuang dalam kampanye “Isi Piringku”. Pedoman ini menyarankan agar 50% asupan terdiri dari buah dan sayur, sementara 50% sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein (Rahmi *et al.*, 2024). Selain itu, narasumber juga merekomendasikan untuk mengambil nasi dan lauk dengan proporsi yang tepat, yang mampu mewakili kebutuhan zat gizi makro dan mikro. Pemenuhan nutrisi yang baik sangat diperlukan oleh tubuh. Hal ini diungkapkan oleh Marlenywati (2017) yang menyatakan bahwa zat gizi pada makanan yang dikonsumsi diperlukan untuk pertumbuhan, perkembangan, pembentukan jaringan, pemeliharaan tubuh, memenuhi kebutuhan energi, pengatur kerja hormon, menjaga keseimbangan metabolisme, dan mempertahankan fungsi organ.

3.2.2. Efektivitas Tumpeng Sêga Punar dalam Meningkatkan Kesadaran Gizi Seimbang

Kesadaran masyarakat akan gizi seimbang terus ditingkatkan melalui berbagai upaya. Dalam upaya meningkatkan kesadaran tersebut, peran media sangatlah yang signifikan. Media memiliki kemampuan untuk menyampaikan informasi secara luas dan dapat diakses oleh banyak orang. Dalam konteks ini, tumpeng sêga punar dapat menjadi salah satu media yang secara efektif meningkatkan kesadaran gizi seimbang masyarakat. Pernyataan tersebut sejalan dengan penjelasan narasumber pada verbatim berikut.

Ekstrak 5

“Kita bisa menggunakan tumpeng sebagai media informasi atau media pendidikan gizi atau kalian melakukan dan menjadikan tumpeng sebagai media penyuluhannya untuk pengetahuan gizi seimbang. Cuman, ya, harus dimodifikasi. Jadi, bukan pakem tumpeng yang seperti itu (yang biasanya ada di masyarakat). Jadi, memang harus ada itu tadi isian-isiannya harus diubah, Tidak harus berpakem seperti tumpeng biasanya.” (Datum 12)

Datum 12 memberikan tanggapan bahwa tumpeng sêga punar memiliki potensi besar sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran gizi seimbang. Dalam konteks ini, tumpeng diadaptasi menjadi media informasi atau pendidikan gizi yang efektif. Untuk mencapai tujuan ini, perlu dilakukan modifikasi pada komposisi tumpeng yang biasanya ada di masyarakat. Modifikasi ini memungkinkan tumpeng untuk menjadi lebih sesuai dengan prinsip gizi seimbang dan dapat menjadi alat penyuluhan yang efektif untuk memperkenalkan pengetahuan gizi seimbang kepada masyarakat. Media sendiri menjadi salah satu faktor yang dapat mendorong keberhasilan sebuah sosialisasi atau penyuluhan, terutama kepada masyarakat luas. Penggunaan media tumpeng yang nyata digolongkan sebagai media tiga dimensi. Media tiga dimensi dianggap lebih efektif daripada jenis media lain karena dapat diraba dan dilihat dari berbagai sisi, bahkan jika menggunakan bahan pangan asli, dapat juga dikonsumsi. Dalam studinya, Suprihantini (2019) telah membuktikan bahwa media tiga dimensi efektif terhadap perubahan pengetahuan, sikap dan tindakan konsumsi buah dan sayur siswa di MI Tawakkal Denpasar.

3.2.3. Cara Memastikan Tumpeng Sêga Punar Memenuhi Kebutuhan Nutrisi

Gizi yang seimbang memegang peranan vital bagi tubuh dalam menyediakan energi, zat pembangun, serta pertahanan tubuh (Aisyah *et al.*, 2023). Dalam konteks tumpeng sêga punar, keberagaman bahan makanan yang digunakan menjadi identitas kunci kuliner tradisional ini. Dalam menyajikan tumpeng sêga punar, tidak hanya dipertimbangkan cita rasa dan estetika saja, tetapi juga keseimbangan nutrisi yang terkandung di dalamnya. Hal ini secara detail dijelaskan oleh narasumber dalam verbatim berikut.

Ekstrak 6

*“Di Indonesia ‘kan ada **konsep tumpeng gizi seimbang**. Nah, tumpeng gizi seimbang itu isinya ada **karbohidrat, vitamin dan serat, protein, serta membatasi minyak, gula, dan garam**. Ya, nanti **tinggal diatur** aja. Caranya **memodifikasi yang benar**, ya, ada karbohidratnya, tumpengnya mungkin oke lah pake nasi kuning tapi ga perlu pake santan biar*

membatasi lemak di dalamnya. Jadi, hanya nasi diberi kunyit gitu aja. Kalau nasi kuning tetep ada santannya, ya, itu yang membuat kadar lemaknya tinggi. Terus proteinnya ada dua, nabati dan hewani. Mungkin protein hewannya ada ayam sama telur. Atau ayam aja juga boleh. Nanti protein nabatinya bisa mengganti sambal goreng kentang menjadi orek tempe sama tahu. Terus bisa ditambahkan dengan sayur-sayuran misalnya urap-urap atau sayur yang lainnya. Kemudian, nanti sisanya bisa ditambahkan buah-buahan. Udah, itu menurut saya bisa jadi solusi alternatif yang menunjukkan tumpeng itu sebenarnya juga bisa jadi salah satu makanan yang sehat. Asalkan perpaduan komposisinya juga harus seperti itu.” (Datum 13)

Datum 13 memberi gambaran bahwa untuk memastikan tumpeng sêga punar memenuhi kebutuhan nutrisi, dapat diterapkan konsep tumpeng gizi seimbang yang telah ada di Indonesia. Konsep ini menekankan pentingnya menyajikan tumpeng dengan komposisi yang seimbang antara karbohidrat, vitamin, serat, protein, serta membatasi asupan minyak, gula, dan garam. Perpaduan komposisi dalam tumpeng memiliki peran penting dalam memastikan bahwa tumpeng tidak hanya enak dan meriah secara visual, tetapi juga dapat memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh. Dengan demikian, penerapan konsep tumpeng gizi seimbang dapat menjadi solusi untuk memastikan bahwa tumpeng sêga punar memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan.

3.2.4. Rekomendasi Pembagian Komponen Makanan dalam Porsi Tumpeng Sêga Punar

Tubuh seseorang memerlukan asupan nutrisi yang adekuat. Pemenuhan asupan nutrisi ini dapat diperoleh dari konsumsi makanan harian. Mengingat bahwa komponen tumpeng sêga punar umumnya belum mencapai keseimbangan nutrisi yang optimal, maka perlu dilakukan modifikasi pada komposisi tumpeng. Selain itu, dapat pula diatasi melalui pembagian porsi tumpeng sêga punar kepada setiap konsumen dengan memperhatikan proporsi nutrisi yang terkandung dalam masing-masing komponen. Melalui verbatim berikut, narasumber memberikan rekomendasi pembagian komponen makanan dalam porsi tumpeng sêga punar.

Ekstrak 7

*“Kalau tumpengnya besar, ya, **per orangnya** harus ada itu semuanya. Harus ada nasinya atau karbonya pilih salah satu. Mau makan nasi kuningnya atau mie-nya atau mau makan sambel goreng kentangnya. Kalau misalnya mau makan nasi kuningnya, ya, kalau bisa jangan makan ambil mie sama sambel goreng kentangnya atau perkedelnya. Jadi, bisa nasi, telurnya atau ayamnya, terus mungkin nanti ada sambal, kerupuk, dan jangan lupa ada seratnya, sayur-sayurannya. Harus ada sayur yang dimakan. Jadi, **jangan diambil seluruh komponen nasi tumpengnya**. Kita harus pintar-pinter memilih dan juga **membatasi asupan makanan** yang masuk ke dalam tubuh kita.” (Datum 14)*

Datum 14 menjelaskan rekomendasi tentang pembagian komponen makanan dalam porsi tumpeng sêga punar. Untuk menjaga keseimbangan nutrisi dan menghindari asupan yang berlebihan, setiap orang sebaiknya memiliki akses ke semua komponen makanan yang tersedia, tetapi tetap memperhatikan pilihan komponen makanan yang disantap dalam satu porsi tumpeng. Sebagai contoh jika dalam sajian tumpeng terdapat beberapa macam makanan

yang mengandung sumber karbohidrat misalnya nasi kuning, mie, sambal goreng kentang, dan perkedel, maka sebaiknya konsumen memilih salah satu dari pilihan tersebut. Konsumen juga dapat melengkapi nutrisi lainnya dengan mengambil makanan sumber protein, serat, dan vitamin.

Dari hasil analisis, diketahui bahwa tumpeng sêga punar memiliki potensi besar untuk menjadi bagian penting dalam pemenuhan nutrisi dan peningkatan kesadaran mengenai gizi seimbang di masyarakat. Namun demikian, modifikasi terhadap komponen tumpeng perlu dilakukan. Hal tersebut bertujuan untuk mencapai keseimbangan nutrisi secara optimal. Ini sejalan dengan prinsip *Nutrition Guide for Balanced Diet* yang disepakati pada konferensi pangan sedunia di Roma, Italia tahun 1992. Di Indonesia, prinsip tersebut dikenal dengan Pedoman Gizi Seimbang. Prinsip ini menekankan konsumsi makanan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam porsi sesuai dengan kebutuhan setiap orang menurut kelompok umur (Permenkes, 2014).

3.3. Nilai Gizi Tumpeng Sêga Punar

Diolah dalam proporsi yang besar, tumpeng sêga punar khas dihidangkan dengan memanfaatkan tampah sebagai wadah penyajiannya. Dalam konteks penelitian ini, unit analisis yang digunakan adalah tumpeng dari seorang wanita beretnis Jawa yang terbiasa menghidangkan masakan ini dalam beragam acara perayaan tradisional. Berikut merupakan tabel perbandingan nilai gizi antara tumpeng dalam porsi penuh dan tumpeng dalam tiap sajian individu.

Tabel 3. Nilai Gizi Per Sajian Besar (Tampah)

Kandungan Nutrisi	Jumlah
Energi	20519 kkal
Air	224,5 g
Protein	842,5 g
Lemak	1226,3 g
Karbohidrat	1665,0 g
Serat	175,8 g
PUFA	198,0 g
Kolesterol	3305,0 mg
Vitamin A	25053, 0 µg
Carotene	18,4 mg
Vitamin E	57,3 mg
Vitamin B1	7,0 mg
Vitamin B2	10,7 mg
Vitamin B6	18,2 mg
Asam Folat	2522,8 µg
Vitamin C	857,2 mg

Tabel 4. Nilai Gizi Per Porsi

Kandungan Nutrisi	Jumlah
Energi	684,0 kkal
Air	7,5 g
Protein	281 g
Lemak	40,9 g
Karbohidrat	55,5 g
Serat	5,9 g
PUFA	6,6 g
Kolesterol	110,2 mg
Vitamin A	835,1 µg
Carotene	0,6 mg
Vitamin E	1,9 mg
Vitamin B1	0,2 mg
Vitamin B2	0,4 mg
Vitamin B6	0,6 mg
Asam Folat	84,1 µg
Vitamin C	28,6 mg

Sodium	54733, 0 mg
Potasium	25504, 0 mg
Kalsium	4224,5 mg
Magnesium	2754,1 mg
Fosfor	9512, 9 mg
Besi	203, 1 mg
Zink	83, 8 mg

Sodium	1824,4 mg
Potasium	850, 1 mg
Kalsium	140, 8 mg
Magnesium	91, 8 mg
Fosfor	317,1 mg
Besi	6,8 mg
Zink	2,8 mg

Tabel 3 menggambarkan nilai gizi per satu tampah (dalam ukuran besar) dari tumpeng sêga punar, yang dianggap mampu memenuhi kebutuhan gizi untuk konsumsi kolektif hingga 30 orang. Dari tabel di atas dapat dicermati bahwa setiap satu tampah tumpeng sêga punar menyediakan energi sebesar 20.519 kkal. Berdasarkan analisis yang dilakukan oleh peneliti menggunakan perangkat lunak gizi "NutriSurvey", diperoleh informasi bahwa total energi yang diterima oleh setiap individu adalah sebesar 684,0 kkal, seperti yang tertera pada tabel 4. Angka ini telah mencapai sepertiga dari rekomendasi asupan kalori harian yang disarankan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Rekomendasi ini secara resmi tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Walaupun kebutuhan kalorinya tercukupi, belum dapat dipastikan bahwa kebutuhan nutrisi lainnya telah terpenuhi dengan baik.

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara peneliti dengan laboran gizi Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang, suatu makanan dapat dikatakan bergizi seimbang jika kandungan nutrisi makro dan mikro yang terkandung di dalamnya memenuhi kebutuhan tubuh, meliputi asupan protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral yang seimbang. Dalam hidangan tumpeng sêga punar, kandungan lemak dan karbohidrat cenderung tinggi. Hal ini menimbulkan kekhawatiran terkait keseimbangan nutrisi secara menyeluruh, mengingat kebutuhan nutrisi lainnya yang juga penting bagi kesehatan tubuh. Tingginya kandungan lemak akan menyebabkan gangguan kesehatan, seperti obesitas, jantung koroner, masalah hormonal, dan penurunan imunitas terhadap penyakit. Meskipun tumpeng sêga punar menyediakan energi yang mencukupi, penekanan terhadap kandungan lemak dan karbohidrat yang tinggi menandakan perlunya penyesuaian untuk memastikan bahwa makanan tersebut juga menyediakan jumlah yang memadai dari nutrisi makro dan mikro lainnya.

4. Simpulan

Tumpeng sêga punar merupakan hidangan tradisional Jawa dengan filosofi yang dalam dan biasa disajikan pada acara tasyakur milad. Sebagai simbol budaya, tumpeng ini mencerminkan nilai-nilai kehidupan seperti kebersamaan, kebahagiaan, kemakmuran, dan ungkapan rasa syukur kepada Tuhan. Dari eksplorasi simbolik bentuk, disimpulkan bahwa bentuk yang kerucut menggambarkan gunung, tahapan kehidupan manusia, serta simbol rasa syukur yang memuncak. Dari eksplorasi simbolik warna, diketahui bahwa warna kuning mengkiaskan kebahagiaan, kemakmuran, dan emas sebagai harapan rezeki yang tidak berkesudahan. Sedangkan, melalui eksplorasi simbolik lauk-pauk didapatkan informasi bahwa tumpeng sêga punar tidak memiliki pakem khusus tetapi biasanya berjumlah tujuh jenis yang melambangkan *pitulungan* (pertolongan) dari Tuhan dan setiap lauknya memiliki makna

tersendiri. Dalam perspektif gizi kesehatan, umumnya, tumpeng sêga punar yang beredar di masyarakat tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Untuk mengatasinya, perlu dilakukan modifikasi dan pembatasan konsumsi dari tiap jenis lauk pendamping tumpeng yang disediakan. Dari analisis yang dilakukan menggunakan *software* gizi NutriSurvey, teridentifikasi bahwa tiap porsi tumpeng sêga punar memenuhi sepertiga dari rekomendasi kalori harian. Namun, perlu dicatat bahwa belum dapat dipastikan kebutuhan nutrisinya telah terpenuhi dengan baik, sebab tumpeng sêga punar terlalu banyak mengandung karbohidrat dan tinggi lemak. Untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai gizi seimbang dan keberlanjutan budaya, tumpeng sêga punar dapat dijadikan media penyuluhan pangan sehat dengan berpedoman pada panduan Tumpeng Gizi Seimbang dan panduan Isi Piringku dari Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.

Daftar Rujukan

- Adriani, M. (2016). *Pengantar gizi masyarakat*. Jakarta: Prenada Media.
- Aisyah, I. S., Dari, D. W., Hayudanti, D., Kaluku, K., Briannita, A., Fikrinnisa, R., Rahmad, A. H. Al, Puspasari, K., Sari, Y. D., Nurhidayati, N., & Nugraheni, F. (2023). *Nutrisi dalam Gizi Masyarakat* (Oktavianis & I. Melisa, Ed.). Padang: Get Press Indonesia.
- Amalia, L., Permatasari, I. I., Khomsan, A., Riyadi, H., Herawati, T., & Nurdiani, R. (2015). Pengetahuan, sikap, dan praktek gizi ibu terkait iodium dan pemilihan jenis garam rumah tangga di Wilayah Pegunungan Cianjur. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 10(2). <https://doi.org/10.25182/jgp.2015.10.2.%25p>
- Cathrin, S. (2017). Tinjauan Filsafat Kebudayaan Terhadap Upacara Adat Bersih-Desa Di Desa Tawun, Kecamatan Kasreman, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur. *Jurnal Filsafat*, 27(1), 30-64. <https://doi.org/10.22146/jf.22841>
- Cholistarisa, D., Utami, T., Tsani, N., QA, L. R., & Darmadi, D. (2022). Tradisi Tingkeban (Syukuran Tujuh Bulanan Ibu Hamil) Pada Masyarakat Jawa Khususnya Berada Di Desa Bajulan, Kecamatan Saradan, Kabupaten Madiun. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 5(2), 190-195. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v5i2.10222>
- Dewantara, Y. F. (2018). Gastronomi Tumpeng dalam Budaya Selamatan Masyarakat Jawa. *Jurnal Pesona Hospitality Volume*, 11(1), 9–19. Retrieved from <http://jurnal.pertiwi.ac.id/index.php/pesonahospitality/article/view/89>
- Ed-Dally, M. Z. E.-D., & Faizah, N. (2020). Makanan Tumpeng dalam Tradisi Bancakan. *Qurthuba: The Journal of History and Islamic Civilization*, 3(3), 190–209. <https://doi.org/10.15642/qurthuba.2020.3.2.190-209>
- Erlangga, R. (2022). Budaya Islam Jawa sebagai Perekat Integasi Sosial: Studi Budaya Bancakan dan Dekahan Masyarakat Desa Karungan Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen. *Habitus: Jurnal Pendidikan, Sosiologi, & Antropologi*, 6(1), 33-52. <https://doi.org/10.20961/habitus.v6i1.60649>
- Husen, R., Hadun, R., & Salatalohy, A. (2023). Eksplorasi Jenis Produk Hasil Hutan Bukan Kayu (HHBK) di Pulau Tidore. *Savana Cendana*, 8(3), 66-78. <https://doi.org/10.32938/sc.v8i3.1998>
- Karja, I. W. (2021). Makna Warna. *Prosiding Bali Dwipantara Waskita: Seminar Nasional Republik Seni Nusantara*, 1(1). Retrieved from <https://eproceeding.isi-dps.ac.id/index.php/bdw/article/view/260>
- Kartini, T. D., Manjilala, M., & Yuniawati, S. E. (2019). Pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan praktik gizi seimbang pada anak sekolah dasar. *Media Gizi Pangan*, 26(2), 201-208. <https://doi.org/10.32382/mgp.v26i2.1231>
- Krisnadi, A. R. (2015). Tumpeng dalam kehidupan era globalisasi tumpeng in the era of globalization. *Jurnal Hospitality dan Pariwisata*, 1(2). <http://dx.doi.org/10.30813/jhp.v1i2.2462>

- Lindayani, L. H., Sumardi, M. A., & Owela, F. (2020). Perubahan Sajian Tumpeng Masa Kini di Kota Semarang. *Kebudayaan, Ideologi, Revitalisasi dan Digitalisasi Seni Pertunjukan Jawa dalam Gawai*, 242. Semarang: Unika Soegijapranata.
- Marlenywati, M., Saleh, I., & Lestari, P. (2017). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro, Sisa Makanan, Status Gizi dan Tingkat Kepuasan Mutu Hidangan Santri pada Sistem Penyelenggaraan Makanan (studi Disekolah Menengah Atas Islam Terpadu Al-Fityan Kabupaten Kuburaya). *Jumantik*, 4(2). <http://dx.doi.org/10.29406/jjum.v4i2.860>
- Marfuah, D., Luthfianto, D., Khotimah, S. K., Kusudaryati, D. P. D., Rachmawati, N. A., Noviyanti, R. D., Wardana, A. S., Fauzi, M. S., & Satriani. (2022). *Dasar Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia (2019). www.peraturan.go.id
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang (2014). www.peraturan.go.id
- Rahmi, C., Rasima, R., Yasni, H., Asmanidar, A., Orisinal, O., Julissasman, J., & Husaini, M. (2024). Edukasi Gizi Melalui Leaflet "Isi Piringku" dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Aceh Prodi Keperawatan Aceh selatan. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 4(1). <https://doi.org/10.51214/00202404825000>
- Setyaningsih, F. (2020). Bentuk dan Makna Upacara Manusia Yadhya Mitoni dengan Tradisi Jawa. *Widya Aksara: Jurnal Agama Hindu*, 25(2), 276-289. <https://doi.org/10.54714/widyaaksara.v25i2.130>
- Sugiman. (2019). Nilai Estetika Tumpeng Jawa. *Widya Aksara: Jurnal Agama Hindu*, 22(1). <https://doi.org/10.54714/widyaaksara.v22i1.21>
- Suprihantini, L. R., Sukraniti, D. P., & Kayanaya, A. G. R. (2019). Penyuluhan dengan Media Tiga Dimensi Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, Tindakan Konsumsi Buah dan Sayur. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 8(3), 117-123. <https://doi.org/10.33992/jig.v8i3.690>
- Umar, H. N. (2021). *Islam Nusantara: Jalan panjang moderasi beragama di Indonesia*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Yahya, M. D., Faizah, A. Z., & Soliqah, I. (2022). Akulturasi Budaya pada Tradisi Wetonan dalam Perspektif Islam. *AMORTI: Jurnal Studi Islam Interdisipliner*, 55-67. <https://doi.org/10.59944/amorti.v1i1.16>