



## ETNOBOTANI TANAMAN PANGAN DARI MASYARAKAT DESA MEKAR PELITA KECAMATAN SAYAN KABUPATEN MELAWI

**Kiki Firdawati<sup>1</sup>, Syamswisna<sup>2\*</sup>, dan Hayatul Fajri<sup>3</sup>**

<sup>1,2,&3</sup>Program Studi Pendidikan Biologi, FKIP, Universitas Tanjungpura,  
Indonesia

\*E-Mail : [syamswisna@fkip.untan.ac.id](mailto:syamswisna@fkip.untan.ac.id)

DOI : <https://doi.org/10.33394/bioscientist.v9i2.4206>

Submit: 25-09-2021; Revised: 07-10-2021; Accepted: 19-10-2021; Published: 30-12-2021

**ABSTRAK:** Pangan nabati sangat penting bagi keberlangsungan kehidupan manusia. Berbagai jenis tumbuhan dari Desa Mekar Pelita, Kecamatan Sayan, Kabupaten Melawi, Provinsi Kalimantan Barat, dimanfaatkan sebagai sumber pangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis tumbuhan yang dimanfaatkan sebagai sumber pangan masyarakat di Desa Mekar Pelita, Kabupaten Melawi, Provinsi Kalimantan Barat. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi (pengamatan), dan identifikasi tumbuhan. Sumber informan ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan 66 jenis tumbuhan dari 39 famili yang dimanfaatkan sebagai sumber makanan oleh masyarakat Desa Mekar Pelita. Tumbuhan tersebut dikonsumsi sebagai sayuran, bumbu masakan, kudapan, sumber karbohidrat utama (nasi), atau dikonsumsi langsung. Lebih lanjut, warga Desa Mekar Pelita memiliki tiga jenis tumbuhan khas yang digunakan sebagai bahan tambahan makanan. Daun Cekoruk (*Sapindaceae*) digunakan sebagai penambah rasa, karena memberikan rasa seperti terasi, Daun Kesopang (*Piperaceae*) digunakan sebagai penyedap makanan, dan Kerutau (*Morus sp.*) digunakan untuk memberikan rasa manis (pengganti gula). Spesies khas lainnya yang juga ditemukan di Desa Mekar Pelita adalah Kelopuk. Daun Kelopuk (*Malvaceae*) dikonsumsi oleh ibu menyusui untuk meningkatkan kualitas ASI.

**Kata Kunci:** Etnobotani, Olahan Masakan, Tanaman Pangan.

**ABSTRACT:** Vegetable food is very important for the sustainability of human life. Various types of plants from Mekar Pelita Village, Sayan District, Melawi Regency, West Kalimantan Province, are used as food sources. This study aims to determine the types of plants that are used as food sources for the community in Mekar Pelita Village, Melawi Regency, West Kalimantan Province. Data collection techniques used interviews, observations (observations), and plant identification. The source of the informant was determined by purposive sampling technique. Based on the results of the study, it was found that 66 species of plants from 39 families were used as food sources by the people of Mekar Pelita Village. These plants are consumed as vegetables, cooking spices, snacks, the main source of carbohydrates (rice), or consumed directly. Furthermore, the residents of Mekar Pelita Village have three types of typical plants that are used as food additives. Czechruk (*Sapindaceae*) leaves are used as a flavor enhancer, because they give a taste like shrimp paste, Kesopang leaves (*Piperaceae*) are used as food seasoning, and Kerutau (*Morus sp.*) are used to give a sweet taste (sugar substitute). Another typical species found in Mekar Pelita Village is Kelopuk. Kelopuk leaves (*Malvaceae*) are consumed by nursing mothers to improve the quality of breast milk.

**Keywords:** Ethnobotany, Processed Cuisine, Food Crops.



**Bioscientist : Jurnal Ilmiah Biologi** is Licensed Under a CC BY-SA [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).





## PENDAHULUAN

Kajian etnobotani menekankan pada hubungan antara masyarakat dengan sumber daya tumbuhan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pengetahuan pemanfaatan tumbuhan di masyarakat perlu digali sumber daya alamnya, sehingga keanekaragaman hayati di suatu daerah dapat dijaga kelestariannya (Setiawan & Maryatul, 2014). Etnobotani merupakan ilmu yang mempelajari budaya masyarakat dalam memanfaatkan tumbuh-tumbuhan yang dinilai dapat memberikan manfaat bagi manusia, salah satunya sebagai pangan. Tanaman pangan adalah tanaman yang sering dikonsumsi oleh masyarakat untuk memenuhi kebutuhan kalori (Syafitri *et al.*, 2014).

Salah satu manfaat tumbuhan adalah sebagai bahan makanan pokok. Sumber energi yang diperlukan tubuh berupa karbohidrat terdapat pada tumbuhan. Bagian dari tumbuhan yang sering dimanfaatkan sebagai pangan adalah seperti: buah, daun, batang, tunas, dan umbi (Silalahi *et al.*, 2018). Tumbuhan penghasil karbohidrat utama masyarakat di Indonesia adalah padi. Keanekaragaman pangan seperti umbi-umbian juga berpotensi sebagai karbohidrat, sehingga dapat menjadi penganekaragaman konsumsi pangan dan ketergantungan terhadap beras dapat dikurangi, masyarakat dapat mengandalkan bahan makanan pokok yang dapat ditemukan pada umbi-umbian, seperti: ubi kayu, ubi jalar, kentang, garut, gandum, kimpul, talas, gembili, ganyong, dan lain sebagainya (Latifah & Prahardini, 2020).

Dibandingkan dengan negara lainnya, konsumsi beras di Indonesia sangat tinggi yang mencapai 120 kg/tahun, sedangkan konsumsi rata-rata beras dunia hanya 60 kg/tahun (Ariska & Qurniawan, 2021). Hal ini menjadi salah satu acuan untuk mengetahui berbagai tumbuhan yang dapat dimanfaatkan sebagai tanaman pangan yang memiliki ciri khas lain dalam pemanfaatannya yang perlu diketahui, sehingga tidak hanya sebagai bahan makanan pokok, tetapi juga dapat menjadi olahan seperti: sayur, kudapan, bumbu masakan, dan berbagai olahan yang lainnya.

Pemenuhan kebutuhan pangan dalam skala kecil seperti di pedesaan, dapat dilakukan dengan cara memanfaatkan tumbuhan yang ada di lingkungan masyarakat (Arini *et al.*, 2021). Pengetahuan mengenai tanaman pangan dapat meningkatkan kelestarian keanekaragaman hayati yang merupakan sumber bahan makanan yang harus dijaga. Tanaman pangan memiliki peran penting dalam kebutuhan keberlangsungan kehidupan manusia. Informasi mengenai tanaman pangan perlu dicari dan digali di berbagai daerah yang belum diketahui potensi lokalnya. Kalimantan Barat adalah salah satu provinsi di Indonesia, yang memiliki kekayaan alam dan budaya. Keanekaragaman hayati yang dimiliki Provinsi Kalimantan Barat belum banyak diketahui masyarakat, sehingga perlu digali lebih lanjut.

Beberapa penelitian di Provinsi Kalimantan Barat pernah dilakukan sebelumnya, dan mengangkat informasi yang sama mengenai tanaman pangan yang menyebutkan bahwa, terdapat 50 spesies dari 35 famili tumbuhan yang dapat dimanfaatkan sebagai pangan oleh masyarakat sekitar Hutan Tembawang, Desa Aur Sampuk, Kecamatan Sengah Temila, Kabupaten Landak (Sumarlin *et al.*,



2016). Sedangkan penelitian yang lain menyebutkan bahwa, terdapat 47 spesies dari 27 famili tumbuhan yang berpotensi sebagai sumber pangan oleh masyarakat di Sekitar Kawasan Gunung Peramas, Desa Pangkalan Buton, Kecamatan Sukadana, Kabupaten Kayong Utara (Juliana *et al.*, 2013).

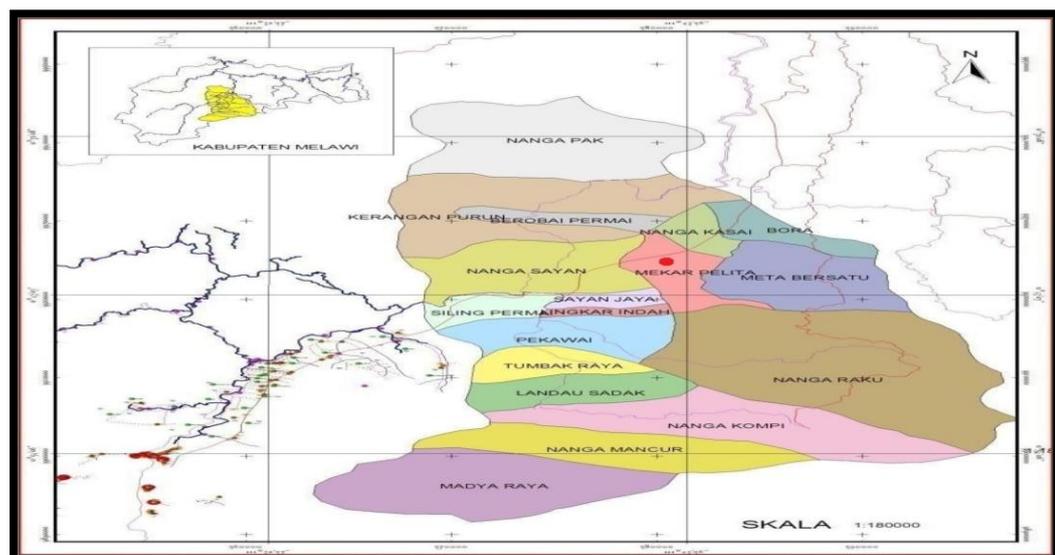
Salah satu desa yang terdapat di Kabupaten Melawi tepatnya di Kecamatan Sayan, yaitu Desa Mekar Pelita. Masyarakat di Desa Mekar Pelita pada umumnya masih mengkonsumsi berbagai bahan makanan yang telah diketahui pada zaman nenek moyang. Sampai sekarang, kondisi konsumsi bahan makanan secara turun temurun masih terus dilakukan. Beberapa bahan makanan yang dikonsumsi juga menjadi alternatif sebagai bahan makanan yang bermanfaat untuk bahan alami, seperti campuran pada masakan agar memiliki cita rasa yang khas. Hal tersebut perlu dilestarikan untuk menjaga kearifan lokal flora, khususnya yang berperan sebagai tanaman pangan.

Melihat keanekaragaman jenis tanaman pangan yang dapat dimanfaatkan di berbagai daerah, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Etnobotani Tanaman Pangan dari Desa Mekar Pelita, Kecamatan Sayan, Kabupaten Melawi, Provinsi Kalimantan Barat, sehingga dapat menjadi informasi serta wawasan mengenai tanaman pangan yang ada di Daerah Desa Mekar Pelita. Informasi ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua kalangan, baik oleh masyarakat setempat maupun bagi masyarakat di luar daerah tersebut.

## METODE

### Lokasi Penelitian

Desa Mekar Pelita merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Sayan, Kabupaten Melawi, Provinsi Kalimantan Barat, dengan luas wilayah Desa Mekar Pelita 78,0 km<sup>2</sup>, dengan 6,7% persentase terhadap luas kecamatan (BPS Kabupaten Melawi, 2019). Menurut data di kantor desa, Desa Mekar Pelita terdiri dari 4 dusun, yaitu: Dusun Meta Jaya, Dusun Merojok, Dusun Nanga Apin, dan Dusun Nanga Ipuh yang berpenduduk 1.316 jiwa dengan 371 kepala keluarga.



**Gambar 1. Lokasi Penelitian Desa Mekar Pelita, Kecamatan Sayan, Kabupaten Melawi.**

## Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan wawancara, observasi (pengamatan), dan identifikasi tumbuhan. Sumber informan ditentukan dengan teknik *purposive sampling*.

### Wawancara

Informasi mengenai etnobotani tanaman pangan diperoleh melalui wawancara kepada informan yang terdiri dari 6 orang. Informan yang digunakan memiliki pengetahuan serta pengalaman mengenai tanaman yang dimanfaatkan sebagai pangan, yang terdiri dari: 8 orang petani, 5 orang ibu-ibu PKK, 8 orang juru masak, serta masyarakat asli Desa Mekar Pelita (masyarakat yang tinggal dan menetap di Desa Mekar Pelita) sebanyak 10 orang. Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan sesuai dengan aturan wawancara etnobotani yang dikembangkan dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2015) dengan modifikasi.

### Observasi

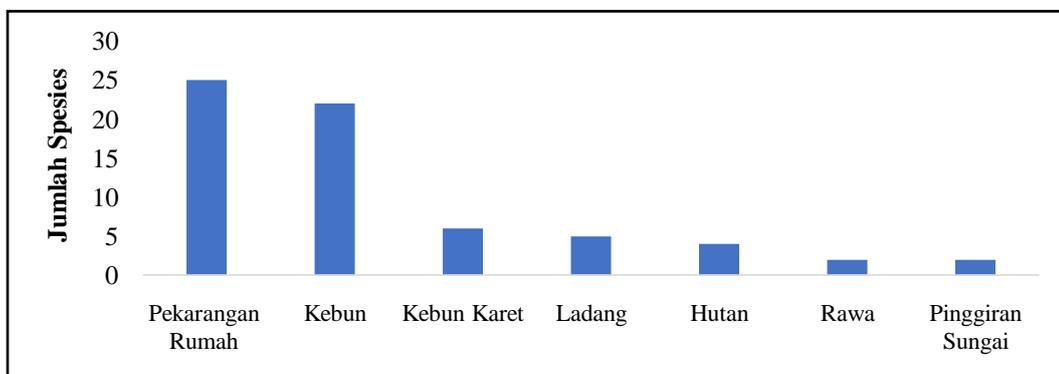
Data yang didapat dari hasil wawancara, digunakan sebagai acuan untuk observasi di lapangan. Observasi dilakukan dengan cara mengamati secara langsung tanaman yang disebutkan oleh narasumber, serta tanaman yang didapat kemudian didokumentasikan.

### Identifikasi Tanaman

Data yang dihasilkan dari wawancara dan observasi, digunakan untuk mengetahui identitas tanaman. Identifikasi tanaman menggunakan buku van Steenis *et al.* (1975). Tanaman yang sulit diidentifikasi menggunakan buku van Steenis, dikirim ke Laboratorium Biologi, FMIPA, Universitas Tanjungpura, untuk diidentifikasi oleh ahli taksonomi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2020 sampai dengan bulan Januari 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, tanaman pangan paling banyak ditemukan di pekarangan rumah warga, yaitu sebanyak 25 spesies (Gambar 2). Hal ini disebabkan karena masyarakat Desa Mekar Pelita menanam tanaman pangan sendiri. Berdasarkan hasil wawancara kepada 37 informan, diperoleh data tumbuhan yang dimanfaatkan sebagai tanaman pangan sebanyak 66 spesies dari 39 famili (Tabel 1).



**Gambar 2. Diagram Lokasi Ditemukannya Tanaman Pangan.**

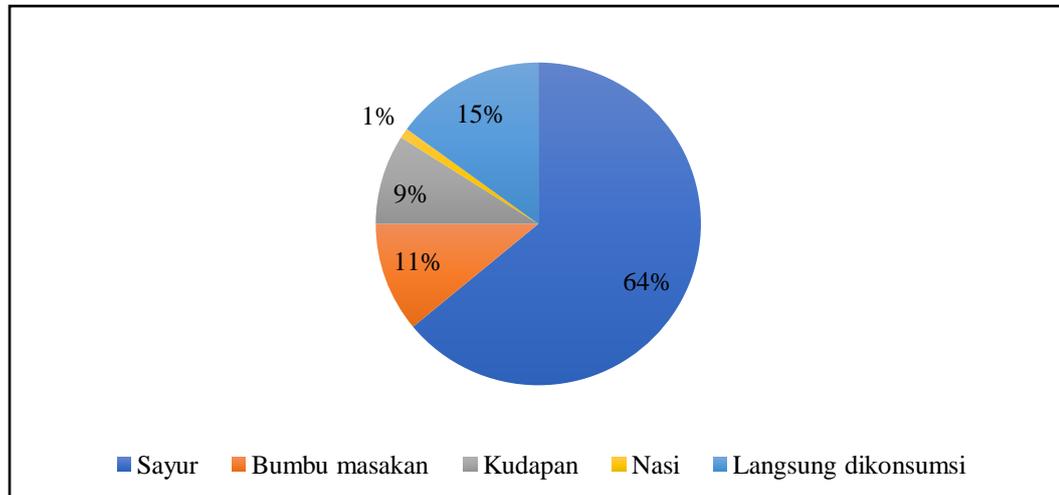


Tabel 1. Hasil Identifikasi Spesies Tanaman Pangan dari Desa Mekar Pelita, Kecamatan Sayan, Kabupaten Melawi.

No.	Nama Lokal	Nama Indonesia	Nama Latin	Famili	Olahan Masakan
1.	Asam Ganis	Asam Kandis	<i>Garcinia xanthochymus</i> Hook.	Clusiaceae	Bumbu/Rempah
2.	Asam Pelam	Mempelam	<i>Mangifera laurina</i> Blume.	Anacardiaceae	Sayur/Langsung Dikonsumsi
3.	Bayam	Bayam Cabut	<i>Amaranthus tricolor</i> L.	Amaranthaceae	Sayur
4.	Bawang Kocai	Lokio	<i>Allium Schoenoprasum</i> L.	Liliaceae	Sayur
5.	Bebuas	Buas-Buas	<i>Premna serratifolia</i> L.	Verbenaceae	Sayur
6.	Belimin Tunyok	Belimbing Wuluh	<i>Averrhoa bilimbi</i> L.	Oxalidaceae	Sayur
7.	Bidau	Melinjo	<i>Gnetum gnemon</i> L.	Gnetaceae	Sayur
8.	Cangkok	Katuk	<i>Sauropus androgynus</i> (L.) Merr.	Phyllanthaceae	Sayur
9.	Cekoruk	-	-	Sapindaceae	Bumbu/Rempah
10.	Engkudu	Mengkudu	<i>Morinda citrifolia</i> L.	Rubiaceae	Sayur
11.	Ensawi Kampong	Ensabi/Sawi Tanah	<i>Nasturtium montanum</i> Wall.	Brassicaceae	Sayur
12.	Ensawi Soma	Sintrong	<i>Erechtites hieraciifolia</i> Raf.	Asteraceae	Sayur
13.	Entimun	Timun	<i>Cucumis sativus</i> L.	Cucurbitaceae	Sayur
14.	Jamu Bol	Jambu Bol	<i>Syzygium malaccense</i> (L.) Merr.	Myrtaceae	Sayur/Langsung Dikonsumsi
15.	Jamu Boras	Jambu Biji	<i>Psidium guajava</i> L.	Myrtaceae	Langsung Dikonsumsi
16.	Jenge	Genjer	<i>Limncharis flava</i> Buch.	Limncharitaceae	Sayur
17.	Jolik	Jagung	<i>Zea mays</i> L.	Poaceae	Kudapan
18.	Jorin	Jengkol	<i>Phithecollobium lobatum</i> Benth.	Bignoniaceae	Sayur
19.	Kacang Kecipe	Kacang Kratok	<i>Phaseolus lunatus</i> L.	Fabaceae	Sayur
20.	Kacang Panyang	Kacang Panjang	<i>Vigna sinensis</i> L.	Fabaceae	Sayur
21.	Kacang Parang	Kacang Koro Pedang	<i>Canavalia gladiata</i> (Jacq.) DC.	Fabaceae	Sayur
22.	Kangkong	Kangkung	<i>Ipomoea reptans</i> Poir.	Convolvulaceae	Sayur
23.	Karet	Karet	<i>Hevea brasiliensis</i> Mull. Arg	Euphorbiaceae	Sayur
24.	Kedondong	Kedondong	<i>Spondias pinnata</i> Kurz.	Anacardiaceae	Langsung Dikonsumsi
25.	Keladi Bonang	Keladi	<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott.	Araceae	Sayur
26.	Kelopuk	-	-	Malvaceae	Sayur
27.	Kepare	Pare	<i>Momordica charantia</i> L.	Cucurbitaceae	Sayur
28.	Kenas	Nanas	<i>Ananascomosus</i> (L.) Merr.	Bromeliaceae	Sayur/Langsung Dikonsumsi
29.	Kerutau	<i>Morus</i> sp.	-	Moraceae	Bumbu/Rempah
30.	Kesopang	-	-	Piperaceae	Bumbu/Rempah
31.	Kulat Tahon	Jamur Gerigit	<i>Schizophyllum commune</i>	Schizophyllaceae	Kudapan
32.	Kunyit	Kunyit	<i>Curcuma longa</i> L.	Zingiberaceae	Bumbu/Rempah/Sayur
33.	Labu'	Labu Air	<i>Lagenaria siceraria</i> (Moiilina) Standl.	Cucurbitaceae	Sayur
34.	Lopang	Lepang	<i>Gymnopetalum cochinchinense</i> (Lour.) Merr.	Cucurbitaceae	Sayur
35.	Lotup	Ciplukan	<i>Physalis angulata</i> L.	Solanaceae	Sayur/Langsung Dikonsumsi
36.	Malai	Kundur	<i>Benincasa hispida</i> Thumb.	Cucurbitaceae	Sayur
37.	Nagasari	Kenikir	<i>Cosmos caudatus</i> Kunth.	Asteraceae	Sayur
38.	Nangka'	Nangka	<i>Artocarpus heterophyllus</i> L.	Moraceae	Sayur/Langsung Dikonsumsi
39.	Nangka' Belana	Sirsak	<i>Annona muricata</i> L.	Annonaceae	Langsung Dikonsumsi
40.	Nerian	Durian	<i>Durio zibethinus</i> Murr.	Bombacaceae	Kudapan/Sayur/Langsung Dikonsumsi
41.	Nio	Kelapa	<i>Cocos nucifera</i> L.	Arecaceae	Bumbu/Rempah/Sayur
42.	Padi	Padi	<i>Oryza sativa</i> L.	Poaceae	Nasi
43.	Paku' Kejampa	Southern Brackenfern	<i>Pteridium caudatum</i> (L.) Maxon	Dennstaedtiaceae	Sayur
44.	Paku' Kubo'	Paku Uban	<i>Nephrolepis biserrata</i> (L.) Schott.	Dryopteridaceae	Sayur
45.	Paku' Pantai	Paku Sayur	<i>Diplazium esculentum</i> Swartz.	Polypodiaceae	Sayur
46.	Paku' Pidin	Lemiding/Paku Merah	<i>Stenochlaena palustris</i> Bedd.	Blechnaceae	Sayur
47.	Pegagan	Pegagan	<i>Centella asiatica</i> (L.) Urb.	Apiaceae	Sayur
48.	Perengi	Labu Kuning	<i>Cucurbita moschata</i> Durch.	Cucurbitaceae	Kudapan/Sayur
49.	Pelak	Ubi Jalar	<i>Ipomoea batatas</i> Lamk.	Convolvulaceae	Kudapan
50.	Pisang	Pisang	<i>Musa paradisiaca</i> L.	Musaceae	Kudapan/Sayur/Langsung Dikonsumsi
51.	Potai	Petai	<i>Parkia speciosa</i> Hassk.	Fabaceae	Sayur
52.	Pusot Sawak	Pare Belut	<i>Trichosanthes anguina</i> L.	Cucurbitaceae	Sayur
53.	Rangki	Cabai Rawit	<i>Capsicum frutescens</i> L.	Solanaceae	Bumbu/Rempah
54.	Robong Muntik	Bambu Apus	<i>Gigantochloa apus</i> (Schult.f.)	Poaceae	Sayur
55.	Ruak	Rotan	<i>Calamus rotang</i> L.	Arecaceae	Sayur
56.	Sawet	Sawit	<i>Elaeis guineensis</i> Jacq.	Arecaceae	Sayur
57.	Semangka	Semangka	<i>Citrullus vulgaris</i> Schrad.	Cucurbitaceae	Sayur/Langsung Dikonsumsi
58.	Sibong	Kecombrang	<i>Etilingera elatior</i> (Jack) R.M.sm.	Zingiberaceae	Sayur
59.	Simpo	Simpur Air	<i>Dillenia suffruticosa</i> Griff. ex Hook	Dilleniaceae	Sayur
60.	Sorai	Sereh	<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf	Poaceae	Bumbu/Rempah
61.	Sukon	Sukun	<i>Artocarpus communis</i> Forst.	Moraceae	Kudapan
62.	Torong Cina	Terung Ungu	<i>Solanum melongena</i> L.	Solanaceae	Sayur
63.	Torong Kayu	Pepaya	<i>Carica papaya</i> L.	Caricaceae	Sayur/Langsung Dikonsumsi
64.	Torong Tulis	Terung Pipit	<i>Solanum torvum</i> Sw.	Solanaceae	Sayur
65.	Ubai	Salam	<i>Syzygium polyanthum</i> (Wight) Walp.	Myrtaceae	Bumbu/Rempah/Langsung Dikonsumsi
66.	Ubi Kayu	Singkong	<i>Manihot utilisissima</i> Pohl.	Euphorbiaceae	Kudapan/Sayur



Data hasil persentase tanaman pangan berdasarkan olahan, dapat dilihat pada Gambar 3.



**Gambar 3. Diagram Persentase Tanaman Pangan Berdasarkan Olahan.**

Makanan merupakan kebutuhan masyarakat dalam aspek sosial dan budaya. Oleh karena itu, setiap penyajian dalam masakan dan perilaku dalam memakan makanan tersebut merupakan aspek yang terkait dengan kebiasaan masyarakat, serta bentuk dari ekspresi budaya dan identitas (Utami, 2018). Masyarakat Desa Mekar Pelita menggunakan bahan makanan yang berasal dari berbagai jenis tanaman yang tumbuh di sekitar Desa Mekar Pelita. Salah satu contoh pemanfaatan tanaman untuk bahan pangan yaitu penggunaan bagian tumbuhan sebagai campuran pada masakan agar memiliki cita rasa yang khas. Banyaknya manfaat dari tanaman yang tumbuh di sekitar Desa Mekar Pelita menyebabkan perlunya upaya pelestarian untuk menjaga kearifan lokal flora.

Keanekaragaman tanaman pangan berdasarkan olahan masakan di Desa Mekar Pelita, ditemukannya 53 spesies yang dapat diolah sebagai sayur. Sayur merupakan salah satu komponen utama untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang seimbang bagi tubuh, karena mengandung vitamin, mineral, serat makanan, dan zat-zat *phytochemical* yang diperlukan tubuh. Tubuh memerlukan vitamin dan mineral agar proses pemanfaatan gizi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan yang kita konsumsi dapat diproses secara optimal (Arbie, 2015). Berdasarkan hasil wawancara, masyarakat Desa Mekar Pelita biasa memanfaatkan Daun Kelopak (Gambar 4) sebagai bahan pangan untuk meningkatkan kadar ASI bagi ibu menyusui. Salah satu tanaman pangan yang disebutkan memiliki ciri khas tersendiri dalam pemanfaatannya. Tidak hanya itu, daun kelopak juga biasa dikonsumsi oleh masyarakat selain ibu menyusui sebagai sumber serat dan vitamin.



**Gambar 4. Tanaman Kelopak (Malvaceae).**

Pemanfaatan tumbuhan sebagai sayuran yang lain yaitu karet (*Hevea brasiliensis* Mull. Arg), yang diolah dengan cara fermentasi melalui proses daun karet muda dicuci bersih, kemudian direbus, lalu dimasukkan ke dalam wadah yang tertutup rapi berisi nasi, tunggu sampai  $\pm 2$  malam, setelah itu dimasak dengan cara ditumis. Selanjutnya yaitu durian (*Durio zibethinus* Murr.), bunga durian diolah dengan cara ditumis. Kemudian kelapa (*Cocos nucifera* L.), daging muda buah kelapa biasanya disebut dengan “Kalok Nio”, diolah dengan cara ditumis berkuah.

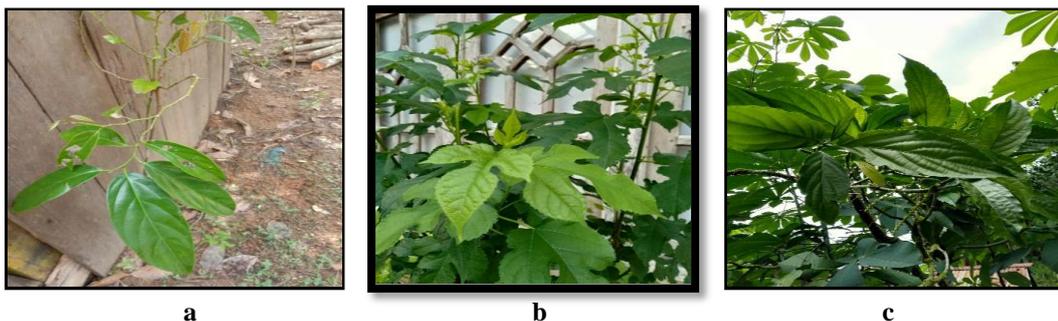
Terdapat 8 spesies yang dapat diolah sebagai kudapan. Sedap-sedapan atau kudapan adalah makanan kecil yang biasa dihidangkan bersama dengan minuman, baik untuk keperluan sehari-hari maupun untuk keperluan khusus. Sedap-sedapan di Indonesia diklasifikasikan berdasarkan rasa, bahan, dan teknik olah (Handayani & Marwanti, 2011). Beberapa tumbuhan yang dapat diolah menjadi kudapan, seperti: Jagung (*Zea mays* L.) diolah dengan cara direbus menjadi jagung rebus, Durian (*Durio zibethinus* Murr.) diolah menjadi lempok durian, Ubi Jalar (*Impomoea batatas* Lamk.) diolah menjadi kolak, Labu Kuning (*Cucurbita moschata* Durch.) diolah menjadi kue, Pisang (*Musa paradisiaca* L.) diolah menjadi kue pisang goreng, Sukun (*Artocarpus communis* Forst.) diolah menjadi gorengan, dan Singkong (*Manihot utilissima* Pohl.) diolah menjadi kue atau digoreng untuk dijadikan keripik ubi.

Satu spesies dapat diolah menjadi nasi. Masyarakat Desa Mekar Pelita memanfaatkan padi (*Oryza sativa* (L.) Schott.) yang diolah menjadi nasi sebagai sumber karbohidrat utama. Beras merupakan bahan pokok yang mudah disajikan dan memiliki kandungan energi yang sangat tinggi, serta berpengaruh terhadap aktivitas tubuh. Karbohidrat pada nasi mengandung glukosa yang diperoleh dari hidrolisis pati, dimana sekitar 1.250 molekul yang bermanfaat menghasilkan energi dalam tubuh, yang disebut dengan proses glikolisis dalam pembentukan ATP (*Adenosin Triposfat*), yang merupakan bentuk energi yang diperlukan oleh tubuh (Novianti *et al.*, 2017).

Terdapat 13 spesies yang dapat langsung dikonsumsi. Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan langsung dikonsumsi yaitu tanaman yang dapat dimanfaatkan namun tidak melalui proses dimasak. Beberapa tanaman yang dapat dimanfaatkan tanpa olahan masakan, seperti: buah Ciplukan (*Physalis angulata* L.), buah Jambu Biji (*Psidium guajava* L.), buah Nanas (*Ananas comosus* (L.)

Merr.), serta buah Kedondong (*Spondias pinnata* Kurz.). Beberapa tanaman yang telah disebutkan dapat dikonsumsi dengan mengupas kulitnya atau membuang bijinya.

Bumbu adalah tanaman aromatik yang ditambahkan dalam makanan sebagai penyedap dan pembangkit selera makan, serta dapat membuat masakan menjadi lebih wangi. Sebagian besar bumbu berasal dari tumbuh-tumbuhan dan digunakan dalam keadaan segar. Bumbu juga mengandung senyawa anti mikroba yang dapat mengawetkan makanan secara alami (Pramesthi *et al.*, 2020). Ditemukan 9 spesies yang dapat diolah sebagai bumbu masakan atau rempah-rempah. Salah satu tanaman yang dapat diolah sebagai bumbu masakan yaitu Asam Kandis (*Garcinia xanthochymus* Hook). Bagian tanaman yang digunakan yaitu buah yang memiliki cita rasa asam, digunakan sebagai asam bagi masakan seperti asam pedas ikan dan campuran masakan seperti sayur pakis (*Diplazium esculentum* Swartz.). Pemberian asam ini, apabila kita memasak ikan atau jenis daging lainnya dapat mengurangi amis pada masakan tersebut. Asam Kandis umumnya dikeringkan agar bisa disimpan, namun masyarakat juga biasa menggunakannya dalam keadaan segar atau basah.



Gambar 5. a) Tanaman Cekoruk (*Sapindaceae*); b) Tanaman Kerutau (*Morus* sp.); dan c) Tanaman Kesopang (*Piperaceae*).

Beberapa tanaman yang memiliki ciri khas dalam pemanfaatannya sebagai rempah oleh masyarakat Desa Mekar Pelita yang dijadikan bumbu alami pada masa nenek moyang masyarakat, yaitu: Daun Cekoruk digunakan sebagai pengganti rasa terasi pada masakan, Daun Kerutau digunakan sebagai pemanis alami masakan seperti tambahan gula untuk masakan, dan Daun Kesopang digunakan sebagai penyedap rasa. Masyarakat di Desa Mekar Pelita menggunakan ketiga rempah tersebut untuk campuran pada masakan, umumnya seperti sayur rebung dan keladi dengan cara memasukkan beberapa lembar daun ke dalam masakan saat proses memasak.

## SIMPULAN

Tanaman yang dimanfaatkan oleh masyarakat Desa Mekar Pelita sebagai pangan sebanyak 66 spesies dari 39 famili. Dalam pemanfaatannya berdasarkan olahan masakan, terdiri dari: 53 spesies dapat diolah sebagai sayur, 9 spesies sebagai bumbu masakan, 8 spesies sebagai kudapan, 1 spesies sebagai nasi, dan 13 spesies dapat dikonsumsi langsung. Terdapat tiga jenis tumbuhan khas yang



digunakan sebagai bahan tambahan makanan. Daun Cekoruk (Sapindaceae) digunakan sebagai penambah rasa karena memberikan rasa seperti terasi, Daun Kesopang (Piperaceae) digunakan sebagai penyedap makanan, dan Daun Kerutau (*Morus* sp.) digunakan untuk memberikan rasa manis (pengganti gula). Spesies khas lainnya yang juga ditemukan di Desa Mekar Pelita adalah tanaman Kelopuk. Daun Kelopuk (Malvaceae) dikonsumsi oleh ibu menyusui untuk meningkatkan kualitas ASI.

## SARAN

Penelitian selanjutnya disarankan adanya kajian lebih lanjut mengenai tanaman pangan yang dapat dimanfaatkan sebagai obat-obatan. Beberapa tanaman yang ada memiliki ciri khas dalam pemanfaatannya serta memiliki khasiat tertentu. Hal tersebut dapat menjadi informasi tidak hanya bagi masyarakat yang tinggal di Desa Mekar Pelita, namun juga bermanfaat bagi seluruh masyarakat pada umumnya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Mekar Pelita yang telah memberi izin untuk mengadakan penelitian, serta kepada masyarakat Desa Mekar Pelita yang telah berpartisipasi sebagai informan dalam wawancara mengenai pemanfaatan tanaman pangan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arbie, F. (2015). Pengetahuan Gizi Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja. *Journal Health and Nutrition*, 1(2), 23-31.
- Arini, W., Saputra, V.R., dan Ramadani, H. (2021). Pemanfaatan Tumbuhan Lokal Secara Tradisional dalam Peningkatan Ketahanan Pangan oleh Suku Dayak Iban di Desa Mensiau, Kalimantan Barat. *Biotropika: Journal of Tropical Biology*, 9(1), 38-45.
- Ariska, F.M., dan Qurniawan, B. (2021). Perkembangan Impor Beras di Indonesia. *Jurnal Agrimals*, 1(1), 27-34.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2015). *Pedoman Wawancara untuk Pengumpulan Tanaman Obat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- BPS Kabupaten Melawi. (2019). *Kecamatan Sayan dalam Angka 2019*. Nanga Pinoh: Badan Pusat Statistik Kabupaten Melawi.
- Handayani, T.H.W., dan Marwanti. (2011). *Pengolahan Makanan Indonesia*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Juliana, Riza, L., dan Mukarlina. (2013). Pemanfaatan Tumbuhan yang Berpotensi sebagai Sumber Pangan di Gunung Paramas Desa Pangkalan Buton Kecamatan Sukadana Kabupaten Kayong Utara. *Jurnal Protobiont*, 2(3), 117-121.
- Latifah, E., dan Prahardini, P.E.R. (2020). Identifikasi dan Deskripsi Tanaman Umbi-umbian Pengganti Karbohidrat di Kabupaten Trenggalek. *Agrosains: Jurnal Penelitian Agronomi*, 22(2), 94-104.





- Novianti, M., Tiwow, V.M.A., dan Mustapa, K. (2017). Analisis Kadar Glukosa pada Nasi Putih dan Nasi Jagung dengan Menggunakan Metode Sprektonik 20. *Jurnal Akademika Kimia*, 6(2), 107-112.
- Pramesthi, D., Ardyati, I., dan Slamet, A. (2020). Potensi Tumbuhan Rempah dan Bumbu yang Digunakan dalam Masakan Lokal Buton sebagai Sumber Belajar. *Biodik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 06(03), 225-232.
- Setiawan, H., dan Maryatul, Q. (2014). Kajian Etnobotani Masyarakat Adat Suku Moronene di Taman Nasional Rawa Aopa Matumohai. *Jurnal Penelitian Kehutanan Wallacea*, 3(2), 107-117.
- Silalahi, M., Nisyawati, dan Anggraeni, R. (2018). Studi Etnobotani Tumbuhan Pangan yang Tidak Dibudidayakan oleh Masyarakat Lokal Sub-Etnis Batak Toba di Desa Peadungdung Sumatera Utara Indonesia. *Jurnal Pengelolaan Sumber Daya Alam dan Lingkungan*, 8(2), 241-250.
- Sumarlin, D., Dirhamsyah, M., dan Ardian, H. (2016). Identifikasi Tumbuhan Sumber Pangan di Hutan Tembawang Desa Aur Sampuk Kecamatan Sengah Temila Kabupaten Landak. *Jurnal Hutan Lestari*, 4(1), 32-39.
- Syafitri, F.R., Sitawati, dan Lilik, S. (2014). Kajian Etnobotani Masyarakat Desa Berdasarkan Kebutuhan Hidup. *Jurnal Produksi Tanaman*, 2(2), 172-179.
- Utami, S. (2018). Kuliner sebagai Identitas Budaya: Perspektif Komunikasi Lintas Budaya. *Journal of Strategic Communication*, 8(2), 36-44.
- van Steenis, C., den Hoed, D., dan Bloembergen, S. (1975). *Flora*. Jakarta: PT. Pradnya Paramita.