

Makna Bengkuang dalam Komponen Rujak Tradisi Tujuh Bulanan di Kelurahan Ciganjur, Jakarta Selatan

The Meaning of Bengkuang in the Rujak Component of Tujuh Bulanan Tradition in Ciganjur Village, South Jakarta

Nurmaliha Khayrani¹⁾, Raden Ayu Nadira Cinta Ramadhytia¹⁾, Priyanti²⁾, Ardian Khairiah²⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Biologi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

²⁾Dosen Pengampu Mata Kuliah Etnobotani, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Jl. Ir. H. Djuanda No. 95 Ciputat, Kota Tangerang Selatan 15412

Email: khayraninurmaliha@gmail.com

ABSTRAK

Tradisi tujuh bulanan merupakan tradisi masyarakat untuk memperingati usia kehamilan tujuh bulan. Dalam tradisi ini, terdapat sajian rujak yang disebut rujak gobet. Rujak dalam konteks ini memiliki makna simbolik dan spiritual, yang berkaitan erat dengan doa dan harapan untuk keselamatan ibu serta janin. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji dan memahami makna simbolik, serta alasan kultural dan kesehatan dalam penggunaan bengkuang sebagai salah satu bahan utama sajian rujak di masyarakat Kelurahan Ciganjur, Jakarta Selatan. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif melalui metode purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bengkuang memiliki makna simbolik yang mendalam pada budaya tradisi tujuh bulanan, dan keberadaannya dalam rujak mencerminkan perpaduan antara kepercayaan tradisional, aspek kesehatan, serta wujud rasa syukur dalam praktik budaya tersebut. Masyarakat perlu selalu melestarikan makna bengkuang dalam rujak tujuh bulanan sebagai bagian dari kekayaan budaya lokal yang bernilai.

Kata kunci: Bengkuang, Rujak, Tujuh Bulanan

ABSTRACT

The seven-month tradition is a community tradition to commemorate the age of seven months of pregnancy. In this tradition, there is a salad dish called rujak gobet. Rujak in this context has symbolic and spiritual meanings, which are closely related to prayers and hopes for the safety of the mother and fetus. The purpose of this study is to examine and understand the symbolic meaning, as well as the cultural and health reasons for using bengkuang as one of the main ingredients of rujak in the community of Ciganjur Village, South Jakarta. This research was conducted using qualitative approach through purposive sampling method. The results showed that bengkuang has a deep symbolic meaning in the seven-month tradition culture, and its presence in rujak reflects a combination of traditional beliefs, health aspects, and a form of gratitude in the cultural practice. The community needs to always preserve the meaning of bengkuang in the seven-month salad as part of the valuable local cultural wealth.

Keywords: Jicama, Rujak, Seven Months

PENDAHULUAN

Indonesia dikenal sebagai negara yang kaya akan keberagaman budaya. Budaya memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, karena mencerminkan identitas serta nilai-nilai yang diwariskan dari generasi ke generasi. Kebudayaan Indonesia merupakan warisan leluhur yang otentik dan tersebar di seluruh wilayah Nusantara. Keanekaragaman budaya ini menjadi salah satu ciri khas bangsa Indonesia (Aprianti *et al.*, 2022).

Salah satu wujud nyata dari keberagaman budaya yang masih lestari dalam kehidupan masyarakat Indonesia adalah sistem kepercayaan yang berkembang secara turun-temurun. Kepercayaan yang diwariskan oleh para leluhur ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pembentukan karakter dan identitas budaya bangsa (Dolonseda *et al.*, 2022). Salah satu bentuk tradisi yang mencerminkan sistem kepercayaan tersebut adalah tradisi tujuh bulanan, yaitu upacara yang dilakukan saat usia kehamilan memasuki tujuh bulan. Tradisi ini dipandang sebagai ungkapan rasa syukur atas kesehatan ibu dan janin, serta sebagai permohonan doa agar proses persalinan berjalan lancar dan terhindar dari kesulitan (Tupamahu *et al.*, 2022; Sabila, 2022).

Dalam tradisi tujuh bulanan, salah satu sajian khas adalah rujak atau pada masyarakat Jawa disebut rujak gobet. Rujak gobet merupakan hidangan khas dengan cita rasa kompleks yang menggabungkan unsur asam, manis, asin, dan pedas. Hidangan ini terdiri dari tujuh jenis buah yang beragam, dicampur dengan bumbu pedas. Menariknya, dalam praktik budaya tertentu, rasa rujak gobet dipercaya dapat memberikan indikasi jenis kelamin bayi. Jika rasa yang dominan adalah asin, diyakini bahwa bayi yang akan lahir berjenis kelamin perempuan (Nurhadji *et al.*, 2020). Sumber lain menyebutkan bahwa rasa rujak gobet juga berkaitan dengan persepsi kelezatannya; apabila rasanya kurang enak, dipercaya calon bayi adalah laki-laki, sedangkan rasa yang enak dan seimbang dikaitkan dengan bayi perempuan (Putri *et al.*, 2020).

Proses pembuatan rujak gobet umumnya dilakukan oleh calon ibu, dengan pendampingan dari calon ayah, sebagai bagian dari prosesi adat. Teknik pengolahan buah dilakukan dengan cara diparut, dan meskipun jenis buah dapat bervariasi, jumlahnya tetap tujuh. Buah-buahan yang umum digunakan dalam tradisi masyarakat Jawa antara lain bengkuang, nanas, mangga muda, belimbing, timun, kedondong, dan jeruk bali. Filosofi di balik penggunaan berbagai jenis buah ini adalah agar anak yang lahir kelak dapat bersosialisasi dengan berbagai kalangan (Putri *et al.*, 2020). Dalam upacara adat tujuh bulanan, terdapat pula ritual 'dodol rujak' atau menjual rujak, yang dimaknai sebagai bentuk ungkapan rasa syukur kepada Tuhan atas keselamatan ibu dan bayi yang dikandung (Rinda *et al.*, 2024).

Rujak Gobet yang terdiri dari beragam jenis buah-buahan mengandung makna filosofis bahwa anak yang sedang dikandung diharapkan kelak memiliki kepribadian yang inklusif, mudah bergaul, dan mampu beradaptasi dengan berbagai kalangan tanpa memandang perbedaan (Putri *et al.*, 2020). Bengkuang yang digunakan dalam rujak tujuh bulanan tidak hanya berfungsi sebagai bahan pangan bergizi, tetapi juga mengandung makna simbolis dalam

budaya Indonesia. Kandungan air yang tinggi (sekitar 85%), serat pangan, vitamin C, dan inulin menjadikan bengkuang sebagai sumber hidrasi dan nutrisi yang baik (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Selain itu, bengkuang juga dikenal memiliki aktivitas antioksidan dan imunomodulator yang dapat mendukung kesehatan tubuh (Noman *et al.*, 2007; Nurrochmad *et al.*, 2010). Dalam konteks budaya, pemilihan bengkuang dalam rujak tujuh bulanan dapat diartikan sebagai harapan agar anak yang sedang dikandung tumbuh sehat, kuat, dan memiliki daya tahan tubuh yang baik.

Tradisi rujak dalam upacara tujuh bulanan tidak semata-mata merupakan praktik kuliner, melainkan mencerminkan kearifan lokal yang menyatukan aspek budaya, sosial, dan spiritual dalam masyarakat Indonesia. Melalui tradisi ini, nilai-nilai luhur seperti ungkapan rasa syukur, harapan akan keselamatan, serta semangat kebersamaan, terus dijaga dan diwariskan antar generasi sebagai bagian dari warisan budaya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji dan memahami makna simbolik, nilai filosofis, serta alasan kultural dan kesehatan dalam penggunaan bengkuang sebagai salah satu bahan utama dalam rujak yang disajikan pada tradisi tujuh bulanan di masyarakat Kelurahan Ciganjur, Jakarta Selatan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru mengenai pengetahuan lokal masyarakat dan dapat dijadikan sebagai informasi dasar mengenai pemanfaatan bengkuang sebagai komponen rujak dalam tradisi tujuh bulanan.

METODE PENELITIAN

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2025. Pengambilan data dilakukan di RT010/RW03, Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada wilayah RT010/RW03 yang mudah dijangkau dan meskipun berada di lingkungan perkotaan, masyarakatnya masih mempertahankan menyelenggarakan tradisi acara tujuh bulanan.

Prosedur Kerja

Penentuan Informan

Penentuan informan menggunakan metode *purposive sampling* untuk memastikan bahwa partisipan memiliki wawasan yang relevan dan mendalam terhadap fokus penelitian (Sugiyono, 2012). Informan kunci dalam penelitian ini adalah masyarakat yang memiliki pengalaman dalam menyelenggarakan acara tujuh bulanan. Jumlah informan kunci sebanyak enam orang yang terdiri dari dua tokoh masyarakat, dua sesepuh adat, dan dua ibu hamil. Penentuan informan dilakukan dengan mempertimbangkan peubah demografi berupa jenis kelamin dan umur. Kriteria jenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan rentang umur dari 25-70 tahun. Jumlah informan yang diwawancarai, yaitu sebanyak enam orang yang terdiri atas dua orang laki-laki dan empat orang perempuan. Sedangkan jumlah responden kuesioner sebanyak 40 orang. Umur informan dikelompokkan menjadi tiga kategori umur, terdiri dari

informan yang berumur antara 25-30 tahun sebanyak satu orang, informan yang berumur antara 46–61 tahun sebanyak dua orang, dan informan yang berumur 62-70 tahun sebanyak tiga orang.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dan informasi dilakukan melalui survei pendahuluan, wawancara terbuka-mendalam (*open-ended interview*) yang dilengkapi dengan kuesioner sebagai panduan dengan mengunjungi rumah informan secara langsung. Survei pendahuluan bertujuan untuk mengetahui kondisi lokasi penelitian serta sebagai langkah awal dalam membangun pendekatan dengan informan. Hal ini bertujuan agar informasi yang diperoleh sebagai pengetahuan murni dari setiap informan tanpa adanya pengaruh dari masyarakat lain. Adapun indikator yang ditanyakan kepada informan diantaranya aspek tradisi, manfaat atau makna bengkuang dalam rujak tujuh bulanan serta persepsi informan terkait pelestarian acara tujuh bulanan. Selain itu, studi literatur juga digunakan untuk memperoleh data sekunder dari berbagai sumber tertulis, seperti jurnal, buku, dan artikel yang relevan.

Analisis Data

Data yang diperoleh melalui wawancara di lapangan dan responden kuesioner, dikumpulkan dan dianalisis secara deskriptif kualitatif berupa uraian makna simbolik, serta alasan kultural dan kesehatan dalam penggunaan bengkuang sebagai salah satu komponen dalam rujak yang disajikan pada tradisi tujuh bulanan. Penelitian kualitatif adalah pendekatan yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme. Pendekatan ini digunakan untuk meneliti objek dalam kondisi alamiah, di mana peneliti berperan sebagai instrumen utama. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan triangulasi, yaitu kombinasi dari berbagai sumber, teknik, dan waktu. Analisis data bersifat induktif, yang berarti teori dikembangkan berdasarkan data yang terkumpul. Hasil penelitian kualitatif lebih menekankan pada pemahaman makna daripada generalisasi (Sugiyono, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kandungan Gizi dan Manfaat Kesehatan Bengkuang

Bengkuang (*Pachyrhizus erosus*) merupakan salah satu tumbuhan umbi-umbian yang kaya akan kandungan nutrisi dan senyawa bioaktif yang bermanfaat bagi kesehatan. Umbi bengkuang mengandung gula, pati, serta berbagai mineral penting seperti fosfor dan kalsium. Selain itu, kadar airnya yang tinggi, yaitu sekitar 86–90%, memberikan efek menyegarkan dan membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh. Rasa manis bengkuang berasal dari inulin, sejenis oligosakarida yang tidak dapat dicerna oleh tubuh manusia. Sifat ini menjadikan bengkuang sebagai pilihan makanan rendah kalori yang aman dikonsumsi oleh penderita diabetes atau individu yang menjalani diet rendah kalori (Steenis, 2008).

Tabel 1. Makna Simbolik Bengkuang Menurut *Key Informant* dalam Rujak Tujuh Bulanan

Informan	Makna Bengkuang
Sesepuh Adat	Simbol kesucian dan kesehatan bayi
Ibu Hamil	Harapan akan kelahiran yang lancar dan sehat
Tokoh Masyarakat	Representasi keseimbangan dalam kehidupan

Berdasarkan hasil wawancara dengan enam informan kunci di RT010/RW03 Kelurahan Ciganjur, diketahui bahwa bengkuang memiliki makna penting dalam tradisi rujak tujuh bulanan. Seluruh informan menyatakan bahwa keberadaan bengkuang dianggap wajib sebagai salah satu bahan rujakan, karena mengandung nilai simbolik, budaya, dan kesehatan. Sesepuh adat menyatakan bahwa bengkuang melambangkan kesucian dan harapan agar bayi yang lahir memiliki kulit yang cerah dan sehat. Hal ini sejalan, bahwa kandungan serat yang tinggi dalam bengkuang berperan dalam menjaga kestabilan kadar glukosa darah. Serat membantu memperlambat penyerapan gula sehingga mencegah lonjakan glukosa dalam darah (Wongsowijoyo, 2014). Selain itu, bengkuang diketahui memiliki kandungan vitamin C yang tinggi, yang berfungsi sebagai antioksidan kuat untuk melawan radikal bebas, terutama pada kondisi hiperglikemia. Senyawa isoflavon, flavonoid, dan saponin yang terkandung di dalamnya juga berperan sebagai antioksidan yang mampu melindungi membran sel dari kerusakan oksidatif (Fithroh & Sukarjati, 2014).

Selain manfaat kesehatan, bengkuang juga dikenal akan khasiatnya dalam bidang kosmetik dan perawatan kulit. Kandungan senyawa fenolik dalam bengkuang mampu menghambat pembentukan melanin akibat paparan sinar ultraviolet (UV), sehingga berpotensi mencerahkan kulit, menyamarkan bekas jerawat, serta mengurangi efek negatif dari penggunaan kosmetik. Oleh karena itu, bengkuang sering dijadikan bahan dasar dalam berbagai produk kecantikan (Dewi *et al.*, 2014).

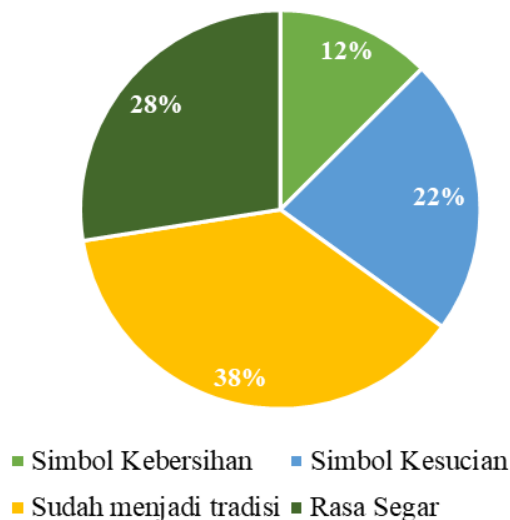
Bengkuang juga mengandung vitamin B1 yang berfungsi dalam pencegahan penyakit beri-beri, serta senyawa fitoestrogen yang bermanfaat bagi wanita menopause. Kandungan air yang tinggi menjadikan bengkuang sebagai buah yang dapat mencegah dehidrasi, sementara kandungan seratnya berperan dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan serta mengurangi risiko sembelit dan kanker kolon. Konsumsi bengkuang secara rutin diyakini juga dapat menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan mencegah penyakit jantung maupun stroke (Wongsowijoyo, 2014). Dalam pengobatan tradisional, bengkuang digunakan untuk mengatasi berbagai keluhan seperti diabetes mellitus, eksim, kutil, sariawan, demam, dan wasir (Wijayakusuma, 2001).

Makna Bengkuang Bagi Ibu Hamil: Ketenangan dan Keseimbangan

Tekstur bengkuang yang renyah dan berwarna putih juga dianggap mencerminkan kebersihan dan ketulusan hati sang ibu. Dengan demikian, sang ibu mengharapkan agar proses kehamilan dan persalinan berjalan dengan lancar dan baik. Perspektif ini sangat personal dan emosional, karena berkaitan langsung dengan kondisi fisik dan mental ibu selama kehamilan

serta doa-doa untuk keselamatan bayi yang dikandungnya. Secara budaya, bengkuang dipercaya sebagai lambang kesejukan dan ketenangan. Lima dari enam informan menyebutkan bahwa bengkuang dimaknai sebagai simbol agar ibu hamil tetap tenang, tidak emosional, dan agar proses kehamilan berjalan lancar.

Dalam pandangan masyarakat, sifat bengkuang yang dingin dan segar diyakini mampu "menyejukkan hati" ibu hamil serta memberi keseimbangan rasa dalam rujak yang umumnya bercita rasa pedas dan asam (Erawati *et al.*, 2022). Adapun tokoh masyarakat menafsirkan bengkuang sebagai representasi keseimbangan dalam kehidupan. Ini menunjukkan pandangan yang lebih luas, bahwa kehadiran anak dan proses kelahiran bukan hanya peristiwa biologis, tetapi juga bagian dari harmonisasi sosial dan spiritual dalam masyarakat.



Gambar 1. Persentase Responden Makna Bengkuang dalam Rujak Tujuh Bulanan

Berdasarkan hasil kuesioner bahwa makna bengkuang dalam rujak tujuh bulanan yang mendominasi yaitu "sudah menjadi tradisi" dengan persentase sebesar 38%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memandang kehadiran bengkuang lebih sebagai warisan budaya yang terus dilestarikan secara turun-temurun. Meskipun tradisi ini mengandung simbol-simbol dengan makna mendalam, banyak responden yang lebih menekankan pada pelaksanaan ritual sebagai bagian dari tradisi keluarga dan komunitas, tanpa selalu mengaitkannya dengan makna simbolik yang mendalam. Selanjutnya, sebanyak 28% responden mengaitkan bengkuang dengan "rasanya yang segar", yang mengindikasikan adanya apresiasi terhadap sensasi fisik atau cita rasa dari bengkuang dalam rujak. Hal ini menunjukkan bahwa selain nilai tradisional, faktor kenikmatan indrawi juga menjadi pertimbangan penting. Sementara itu, 22% responden memaknai bengkuang sebagai "simbol kesucian", yang sejalan dengan pandangan simbolik dari sesepuh adat dalam Tabel 1. Namun, hanya 12% responden yang melihat bengkuang sebagai "simbol kebersihan" bagi bayi yang akan dilahirkan.

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa persepsi masyarakat terhadap bengkuang dalam konteks rujak tujuh bulanan cenderung pragmatis dan kultural. Meskipun makna simbolik masih ada, namun dominasi pandangan bahwa bengkuang adalah bagian dari

tradisi memperlihatkan adanya pergeseran makna dari yang semula sakral menjadi bagian dari rutinitas budaya yang terus diwariskan. Pelestariannya mencerminkan perpaduan antara tradisi, kepercayaan, dan praktik sehari-hari yang masih dijaga oleh masyarakat setempat.

KESIMPULAN

Simbolisasi bengkuang sebagai lambang kesucian, ketenangan, dan harapan atas kelahiran yang sehat menunjukkan bahwa tradisi ini mengandung nilai-nilai luhur yang diwariskan secara turun-temurun. Selain itu, dari aspek praktis dan kesehatan, bengkuang dianggap bermanfaat serta mudah diperoleh, sehingga penggunaannya tetap lestari di masyarakat Ciganjur. Masyarakat perlu terus melestarikan makna simbolik bengkuang dalam rujak tujuh bulanan sebagai bagian dari kekayaan budaya lokal yang sarat nilai.

REFERENSI

- Aprianti, M., Dewi, D. A., & Furnamasari, Y. F. (2022). Kebudayaan Indonesia di Era Globalisasi Terhadap Identitas Nasional Indonesia. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1) : 996–998.
- Dewi, N. S., Parnanto, N. H. R., & Ariyantoro, A. R. (2014). Karakteristik Sifat Fisikokimia Tepung Bengkuang (*Pachyrhizus erosus*) Dimodifikasi Secara Asetilasi dengan Variasi Konsentrasi Asam Asetat Selama Perendaman. *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*, V(2) : 4-8.
- Dolonseda, H. P., Tokio, C. A. V., Kaempe, T. W., & Mesra, R. (2022). *Realitas Pendidikan Dan Kondisi Ekonomi Keluarga Petani Wortel Di Kelurahan Rurukan*. 7(4).
- Fithroh, A. F., & Sukarjati. (2014). Pengaruh Umbi Bengkuang (*Pachyrhizus erosus*) pada Berbagai Volume Dan Varietas terhadap Kualitas Spermatozoa Marmut (*Cavia porcellus*) yang Hiperglikemia. *WAHANA*, 62(1) : 1 - 14.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Komposisi Pangan Indonesia*.
- Noman, A. S. M., Hoque, M. A., Haque, M. M., Pervin, F., & Karim, M. R. (2007). Komponen nutrisi dan anti-nutrisi dalam umbi *Pachyrhizus erosus* L. *Food Chem*, 102 : 1112–1118.
- Nurhadji, N., Ibadullah, M., Hanif, M., Sulistyorini, S., & Erry, Y. S. (2020). Persepsi Masyarakat Desa Karangjati Kabupaten Ngawi Terhadap Tradisi Tingkeban. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(3) : 667-672.
- Nurrochmad, A., Leviana, F., Wulancarsari, C. G., & Lukitaningsih, E. (2010). Fitoestrogen dari *Pachyrhizus erosus* mencegah kehilangan tulang pada model osteoporosis tikus yang diovariectomi. *Int J Phytomed*, 2 : 363–372.

- Putri, Y. F. R., Nur'aini, L., Ahmad, J., & Fahrni, N. (2020). Makna Kultural Nama-Nama Hidangan dalam Upacara Adat Tingkeban pada Masyarakat Sawojajar Kota Malang (Kajian Antropolinguistik). *Jurnal Iswara*, 2(2) : 1-12.
- Rinda, S. O. N., Haryati, R. T., & Sulistiyowati, T. I. (2024). Etno Konservasi Jeruk Bali Merah (*Citrus maxima*) pada Tradisi Tingkeban Suku Jawa di Nganjuk Jawa Timur. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran*, 3(1) : 137-143.
- Sabila, A. A. (2022). *Tradisi Mitoni di Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan: Studi Perbandingan Pendapat Tokoh Nahdlatul Ulama dan Tokoh Persatuan Islam*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Steenis, Van. (2008). *Flora Untuk Sekolah Di Indonesia*. Jakarta: PT. Pradnya Paramita.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tupamahu, M. K., Tupamahu, K. H., Amnah, R., & Rauf, Abd, Mesra, R. (2022). The Existence and Education of Ceramic Craftsmen Society of Polutan Village in the 4 . 0 Industrial Revolution Era. *IJECA (International Journal of Education and Curriculum Application)*, 5(3) : 262–273.
- Wijayakusuma, Hembing. (2001). *Tumbuhan Berkhasiat Obat Indonesia: Rempah, Rimpang dan Umbi*. Cet. 1. Jakarta: Milenia Populer.
- Wongsowijoyo, Suyadi. (2014). *Umbi Umbi Berkhasiat Obat*. Yogyakarta : Leutikaprio.