

POTENSI *TABHA LAME* SEBAGAI PANGAN FUNGSIONAL TRADISIONAL UNTUK MENDUKUNG LAKTASI: KAJIAN ETNOBOTANI DI SUKU UA KABUPATEN NAGEKEO

Veronika P. Sinta Mbia Wae¹, Anjelina Larici Babo^{2*}, Maria Fransiska Owa³, Yuliana Bupu⁴, Bonefasia Gabriela Noni Ngange⁵, & Maria Prima Owa⁶

^{1,2,3,4,5,&6}Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Flores, Jalan Sam Ratulangi, Ende, Nusa Tenggara Timur 86318, Indonesia

*Email: angelinalarici3@gmail.com

Submit: 01-07-2025; Revised: 14-07-2025; Accepted: 15-07-2025; Published: 20-07-2025

ABSTRAK: *Tabha Lame* merupakan makanan tradisional khas Suku Ua di Kabupaten Nagekeo yang secara turun-temurun dipercaya dapat meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI). Namun, kepercayaan tersebut belum pernah dikaji secara ilmiah dan terdokumentasi secara sistematis, terutama terkait fungsi gizinya dan nilai etnobotaninya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi komposisi bahan, proses pengolahan, serta potensi gizi *Tabha Lame* sebagai pangan fungsional berbasis lokal. Kajian ini dilakukan dengan pendekatan deskriptif kualitatif melalui metode wawancara dan dokumentasi lapangan terhadap tokoh adat dan perempuan pemilik pengetahuan tradisional. Hasil menunjukkan bahwa *Tabha Lame* disusun dari bahan lokal, seperti: jali (*Coix lacryma-jobi*), daun kelor (*Moringa oleifera*), kacang tanah (*Arachis hypogaea*), dan santan kelapa yang dimasak dengan teknik *Dhedhu Zaka*. Kandungan fitoestrogen, zat besi, protein nabati, vitamin A, dan asam lemak tak jenuh pada bahan-bahan tersebut berkontribusi dalam mendukung proses laktasi. Proses memasak lambat mempertahankan zat gizi mikro, sedangkan penyajian bernuansa simbolik menunjukkan integrasi antara gizi dan budaya. Simpulan kajian ini menegaskan bahwa *Tabha Lame* merupakan pangan fungsional berbasis lokal yang potensial dikembangkan dalam intervensi gizi ibu menyusui berbasis komunitas dan pelestarian pengetahuan tradisional.

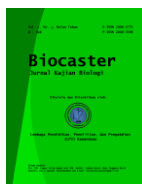
Kata Kunci: Etnobotani, Laktasi, Pangan Fungsional, Suku Ua, *Tabha Lame*.

ABSTRACT: *Tabha Lame* is a traditional food of the Ua Tribe in Nagekeo Regency which has been traditionally believed to increase breast milk production. However, this belief has never been scientifically studied and systematically documented, especially regarding its nutritional function and ethnobotanical value. This study aims to identify the composition of ingredients, processing, and nutritional potential of *Tabha Lame* as a locally based functional food. This study was conducted using a qualitative descriptive approach through interviews and field documentation methods with traditional leaders and women who possess traditional knowledge. The results show that *Tabha Lame* is made from local ingredients, such as: jali (*Coix lacryma-jobi*), moringa leaves (*Moringa oleifera*), peanuts (*Arachis hypogaea*), and coconut milk cooked using the *Dhedhu Zaka* technique. The content of phytoestrogens, iron, vegetable protein, vitamin A, and unsaturated fatty acids in these ingredients contribute to supporting the lactation process. The slow cooking process maintains micronutrients, while the symbolic presentation demonstrates the integration between nutrition and culture. The conclusion of this study confirms that *Tabha Lame* is a locally based functional food with potential for development in community-based nutritional interventions for breastfeeding mothers and the preservation of traditional knowledge.

Keywords: Ethnobotany, Lactation, Functional Food, Ua Tribe, *Tabha Lame*.

How to Cite: Wae, V. P. S. M., Babo, A. L., Owa, M. F., Bupu, Y., Ngange, B. G. N., & Owa, M. P. (2025). Potensi *Tabha Lame* sebagai Pangan Fungsional Tradisional untuk Mendukung Laktasi: Kajian Etnobotani di Suku Ua Kabupaten Nagekeo. *Biocaster : Jurnal Kajian Biologi*, 5(3), 367-375. <https://doi.org/10.36312/biocaster.v5i3.515>

Uniform Resource Locator: <https://e-journal.lp3kamandanu.com/index.php/biocaster>

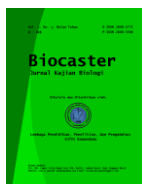


PENDAHULUAN

Kabupaten Nagekeo merupakan salah satu wilayah di Provinsi Nusa Tenggara Timur yang terletak di Pulau Flores bagian tengah. Masyarakat Nagekeo memiliki hubungan yang erat dan harmonis dengan alam, dengan kehidupan sehari-hari yang menyatu dalam sistem ekologi, budaya, dan spiritualitas. Bentang alam daerah ini didominasi oleh perbukitan, lahan pertanian, serta hutan tropis yang kaya akan keanekaragaman hayati. Salah satu kelompok masyarakat adat yang mendiami wilayah ini adalah Suku Ua di Kecamatan Boawae, yang dikenal masih memegang teguh adat istiadat dan kearifan lokal, termasuk dalam pengelolaan sumber daya alam dan pengolahan makanan tradisional. Salah satu warisan budaya kuliner penting dari Suku Ua adalah makanan tradisional *Tabha Lame*, yang secara turun-temurun dikonsumsi dan diyakini dapat mendukung produksi Air Susu Ibu (ASI). Hidangan ini diolah menggunakan bahan-bahan lokal, seperti: jali (*Coix lacryma-jobi* L.), daun kelor (*Moringa oleifera* Lam.), dan kacang tanah (*Arachis hypogaea* L.), yang dikenal memiliki nilai gizi tinggi dan manfaat kesehatan. Kepercayaan masyarakat terhadap khasiat *Tabha Lame* merupakan bagian dari pengetahuan tradisional berbasis etnobotani yang mencerminkan hubungan mendalam antara manusia dan alam (Martínez *et al.*, 2015).

Kajian etnobotani secara ilmiah berfokus pada bagaimana masyarakat tradisional memanfaatkan tumbuhan untuk kehidupan sehari-hari, termasuk sebagai pangan fungsional. Pangan fungsional didefinisikan sebagai makanan yang tidak hanya memberikan nutrisi, tetapi juga berfungsi secara fisiologis, misalnya dalam mendukung laktasi (Handito *et al.*, 2019). Bagi masyarakat pedesaan seperti Suku Ua, keberadaan pangan fungsional lokal sangat penting mengingat keterbatasan akses terhadap produk komersial seperti susu formula atau suplemen. Oleh karena itu, makanan tradisional seperti *Tabha Lame* memiliki relevansi tinggi dalam upaya pemenuhan gizi berbasis sumber daya lokal. Makanan ini tidak hanya hadir sebagai asupan nutrisi, tetapi juga sebagai simbol identitas budaya dan strategi adaptif komunitas lokal terhadap tantangan ekologis dan sosial (Nafilah *et al.*, 2023).

Namun demikian, hingga saat ini belum terdapat kajian ilmiah yang secara khusus membahas komposisi gizi, manfaat fungsional, dan sistem pengetahuan masyarakat terkait *Tabha Lame*. Sebagian besar penelitian tentang pangan fungsional di Indonesia masih terfokus pada bahan tunggal seperti daun kelor atau temulawak, tanpa mempertimbangkan integrasi bahan dalam satu hidangan utuh serta konteks budaya pengolahannya (Siska *et al.*, 2024). Kajian ilmiah yang mendokumentasikan pemanfaatan *Tabha Lame* secara sistematis masih sangat terbatas, padahal informasi semacam ini penting dalam mendukung upaya keberlanjutan pangan serta pelestarian pengetahuan dan budaya lokal. Ketiadaan dokumentasi yang memadai berisiko menyebabkan terputusnya transmisi pengetahuan tradisional antar generasi.



Kebaruan ilmiah dari penelitian ini terletak pada dua aspek utama. Pertama, penelitian ini mengkaji *Tabha Lame* sebagai satu kesatuan makanan fungsional, bukan sekadar kompilasi bahan individu, melainkan sebagai bentuk integratif dari tanaman lokal yang diolah secara tradisional. Kedua, penelitian ini mendokumentasikan pengetahuan etnobotani masyarakat Suku Ua, khususnya dalam pemanfaatan tanaman pangan lokal yang selama ini belum tersipikan secara akademik. Dokumentasi ini penting untuk memastikan keberlanjutan pengetahuan lokal di tengah perubahan sosial dan modernisasi yang cepat. Penelitian ini juga memiliki nilai strategis dalam mendorong pemanfaatan pangan lokal yang sehat, terjangkau, dan relevan bagi konteks masyarakat pedesaan (Suyatno *et al.*, 2019).

Dengan demikian, masalah utama dalam penelitian ini adalah belum adanya kajian ilmiah yang mendalami secara sistematis komposisi, fungsi, dan potensi *Tabha Lame* sebagai pangan fungsional pendukung laktasi. Selain itu, belum terdokumentasikannya pengetahuan etnobotani masyarakat Suku Ua terkait pemanfaatan tanaman lokal dalam pembuatan makanan ini menjadi hambatan dalam pelestarian dan pengembangan pengetahuan lokal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kandungan gizi dan potensi *Tabha Lame* sebagai pangan fungsional pendukung laktasi, serta mendokumentasikan pengetahuan etnobotani masyarakat Suku Ua sebagai bagian dari pelestarian budaya dan pemanfaatan sumber daya lokal secara berkelanjutan.

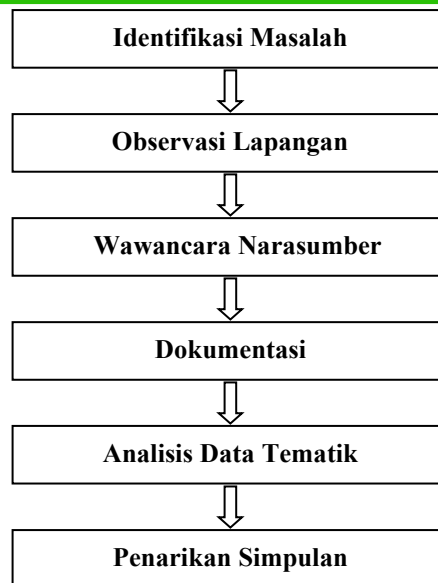
METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam pemanfaatan *Tabha Lame* oleh masyarakat Suku Ua di Kabupaten Nagekeo. Jenis penelitian ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali makna, nilai, dan pengalaman yang berkaitan dengan tradisi konsumsi makanan khas tersebut, khususnya dalam konteks ibu pascapersalinan. Subjek dalam penelitian ini adalah masyarakat Suku Ua, sedangkan objek penelitian adalah *Tabha Lame* sebagai makanan tradisional yang diyakini memiliki manfaat kesehatan dan simbolik.

Alur penelitian dimulai dari tahap observasi awal dan pengumpulan data melalui wawancara dengan narasumber yang memiliki pengetahuan tradisional, seperti Mama Tresia, Mama Matilde, dan Mama Cresensiana. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali informasi mengenai komposisi, makna kultural, serta kepercayaan masyarakat terhadap manfaat *Tabha Lame*. Selain wawancara, dokumentasi juga digunakan untuk merekam proses pembuatan dan penyajian *Tabha Lame*, serta aktivitas sosial yang berkaitan dengan konsumsi makanan tersebut. Analisis data dilakukan secara tematik, yaitu dengan mengidentifikasi pola-pola naratif dan makna yang muncul dari hasil wawancara dan dokumentasi lapangan.

Rancangan Penelitian

Gambar 1 menggambarkan secara sistematis tahapan-tahapan dalam pelaksanaan penelitian deskriptif kualitatif mengenai pemanfaatan *Tabha Lame* oleh masyarakat Suku Ua, dimulai dari proses identifikasi masalah hingga tahap penarikan simpulan.



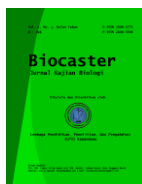
Gambar 1. Alur Tahapan dalam Pelaksanaan Penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini menemukan bahwa *Tabha Lame* makanan tradisional khas Suku Ua, mengombinasikan berbagai jenis tumbuhan lokal seperti *Coix lacrym-jobi* (jali), *Moringa oleifera* (daun kelor/marongge), dan *Arachis hypogaea* (kacang tanah), serta bahan lain seperti santan kelapa dan rempah-rempah. Temuan penting dari penelitian ini menunjukkan bahwa *Tabha Lame* bukan hanya berfungsi sebagai pangan tradisional, tetapi juga memiliki potensi sebagai pangan fungsional laktagogum, yaitu makanan yang dapat merangsang dan meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI). Kandungan zat gizi dalam bahan-bahan tersebut terbukti secara ilmiah mendukung proses laktasi. Misalnya, jali mengandung senyawa fitoestrogen yang menyerupai hormon estrogen, yang secara fisiologis dapat meningkatkan sensitivitas reseptor prolaktin di kelenjar pituitari sehingga mempercepat produksi ASI (Jin & Fan, 2019). Demikian pula *Moringa oleifera* dikenal sebagai tanaman herbal yang kaya zat besi, vitamin A, dan kalsium yang memainkan peran penting dalam pemulihan ibu pasca persalinan dan peningkatan kualitas serta volume ASI (Raslina *et al.*, 2018; Emilien *et al.*, 2020).

Secara ilmiah, kandungan protein, asam lemak tak jenuh, dan vitamin B kompleks dari kacang tanah dan beras merah membantu memperbaiki status gizi ibu menyusui, sekaligus menunjang metabolisme tubuh yang optimal untuk menunjang produksi ASI. Santan kelapa yang kaya asam laurat juga diketahui mampu meningkatkan kadar kolesterol HDL yang berperan dalam sintesis hormon-hormon penting, termasuk yang berhubungan dengan laktasi (Kristina, 2020). Penambahan rempah seperti jahe dan lengkuas dalam *Tabha Lame* tidak hanya memperkaya rasa, tetapi juga memberikan efek antiinflamasi dan memperlancar peredaran darah, yang secara tidak langsung mendukung proses laktasi melalui perbaikan aliran darah menuju jaringan payudara. Gingerol berfungsi sebagai antioksidan yang mengurangi stres oksidatif pada ibu menyusui.



Fenomena ini menunjukkan bahwa *Tabha Lama* dirancang berdasarkan pemahaman lokal yang selaras dengan prinsip ilmiah modern, yaitu pemanfaatan biodiversitas lokal sebagai sarana pemulihan kesehatan ibu menyusui. Pengolahan secara tradisional dengan teknik *Dhedhu Zaka* memungkinkan pematangan bahan secara perlahan, yang diyakini mempertahankan kandungan gizi mikro, seperti zat besi dan flavonoid dari daun-daunan segar yang dimasukkan di tahap akhir. Dari perspektif biologis, zat-zat gizi ini berkontribusi terhadap peningkatan kualitas ASI, serta membantu pemulihan fisik dan hormonal ibu setelah melahirkan.

Jika dibandingkan dengan makanan lokal lain seperti *Bose* yang berbahan dasar jagung dan kacang-kacangan, *Tabha Lama* menunjukkan keunggulan dalam hal kompleksitas bahan dan kandungan gizi fungsional. Penelitian oleh Widodo (2018) menunjukkan bahwa makanan berbahan jali dan daun kelor mampu meningkatkan kadar prolaktin secara signifikan pada ibu menyusui. Meskipun *Bose* kaya karbohidrat dan protein nabati, belum ada bukti ilmiah yang menunjukkan pengaruh langsung terhadap produksi ASI. Selain itu, *Tabha Lama* juga memiliki dimensi kultural yang kuat. Proses penyajiannya tidak sekadar ritual penyajian makanan, tetapi mencerminkan pengetahuan tradisional tentang perawatan ibu pascapersalinan, yang menggabungkan nilai nutrisi, kasih sayang, dan simbolisme budaya dalam satu kesatuan praktik.

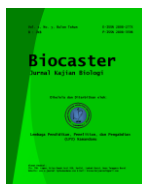
Dengan demikian, *Tabha Lama* bukan hanya menjadi bagian dari warisan kuliner lokal, tetapi juga menunjukkan peran penting makanan dalam sistem pengetahuan kesehatan tradisional. Penelitian ini mengungkap bahwa praktik memasak dan menyajikan *Tabha Lama* mencerminkan bentuk lokal dari *ethnobotanical knowledge*, yaitu pemanfaatan tanaman sebagai sarana penyembuhan yang didukung oleh data ilmiah modern tentang gizi dan kesehatan reproduktif. Maka dari itu, *Tabha Lama* dapat direkomendasikan sebagai contoh pangan fungsional berbasis lokal yang potensial dikembangkan lebih lanjut dalam intervensi kesehatan ibu dan anak berbasis komunitas.

Pembahasan

Pengolahan dan Budaya Penyajian Tabha Lama Suku Ua

Tabha Lama identik dengan rasa gurih dan beraroma lezat karena beras merah, jali, dan kacang tanah yang dimasak dengan rempah-rempah, seperti bawang putih, bawang merah, sereh, lengkuas, dan santan kelapa. Proses pemasakan *Tabha Lama* di kalangan masyarakat Suku Ua masih mempertahankan metode tradisional yang dikenal dengan sebutan *Dhedhu Zaka*. *Dhedhu Zaka* merupakan cara tradisional yang biasanya menggunakan panci atau priuk dalam pemasakan. Beras merah, jali, kacang tanah, dan lengkuas direbus atau dimasak, kemudian ditambahkan santan kelapa, daun *marongge*/kelor, daun katuk, dan garam. Teknik *Dhedhu Zaka* memerlukan waktu memasak yang lebih lama karena proses pematangan jali, kacang tanah, dan beras merah yang relatif lama.

Proses memasak *Tabha Lama* dimulai dengan menyiapkan bahan-bahan yang mudah ditemukan di sekitar rumah, seperti biji jali yang ditanam di ladang, kacang tanah, daun kelor dari pekarangan, santan kelapa, serta bumbu dapur seperti bawang merah, bawang putih, lengkuas, dan jahe. Pertama-tama, biji jali dicuci bersih lalu direbus hingga empuk. Setelah jali matang, masukkan beras merah ke dalam rebusan, lalu haluskan kacang tanah dan campurkan ke dalam



panci bersama jali dan beras merah. Setelah ketiga bahan tersebut empuk dan tercampur rata, tuangkan santan kelapa dan tambahkan irisan jahe untuk memberikan aroma khas pada masakan. Ketika masakan hampir matang, masukkan daun kelor segar agar nutrisinya tetap terjaga dan tampilannya lebih menarik. Proses memasak dilakukan dengan api kecil supaya bumbu meresap sempurna. Terakhir, tambahkan garam secukupnya untuk memperkaya cita rasa, lalu koreksi rasa hingga pas. Setelah matang, *Tabha Lame* siap disajikan, terutama bagi ibu menyusui sebagai pangan tradisional yang dipercaya dapat membantu melancarkan produksi ASI.

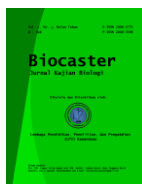
Proses penyajian *Tabha Lame* bagi ibu menyusui dalam masyarakat Suku Ua dilakukan penuh perhatian dan sarat makna simbolis. Setelah dimasak hingga matang, *Tabha Lame* biasanya disajikan dalam wadah alami seperti *kula* (wadah yang terbuat dari labu botol yang sudah diangkat isinya lalu dikeringkan), ini sebagai lambang kesederhanaan dan kedekatan dengan alam. Makanan ini disajikan dalam kondisi hangat, karena dipercaya lebih efektif dalam membantu melancarkan produksi ASI. Sebelum diberikan kepada ibu menyusui, anggota keluarga, terutama perempuan yang lebih tua seperti ibu atau nenek, biasanya memberikan doa atau ucapan syukur sebagai bentuk penghormatan atas kelahiran bayi dan keselamatan ibu. Penyajian ini sering dilakukan di dalam rumah, dalam suasana tenang dan penuh kehangatan keluarga. Ibu menyusui dianjurkan mengonsumsi *Tabha Lame* secara rutin, terutama pada pagi atau sore hari, agar khasiatnya lebih optimal. Tradisi ini mencerminkan bahwa penyajian makanan bukan hanya sekadar rutinitas, tetapi juga bagian dari perawatan pascamelahirkan yang menggabungkan nilai gizi, kasih sayang, dan kearifan lokal.

Mengenal Biodiversitas sebagai Bahan Dasar Pembuatan Tabha Lame Khas Suku Ua

Biodiversitas atau keanekaragaman hayati merupakan suatu kompleks ekologi yang mencakup segala bentuk kehidupan termasuk hewan, tumbuhan, mikroorganisme, ekosistem, dan berbagai proses ekologi yang terkait, termasuk keanekaragaman ekosistem, keanekaragaman spesies, dan keanekaragaman genetik (Wang *et al.*, 2020). Masyarakat Suku Ua masih menggunakan biodiversitas dalam pemenuhan kehidupan sehari-hari. Bahan utama dari *Tabha Lame* khas Suku Ua adalah bumbu rempah dan santan (*opsional*) serta dilengkapi dengan sayur-sayuran. Biodiversitas masih menjadi peran utama dalam pembuatan *Tabha Lame* khas Suku Ua. Pemanfaatan berbagai jenis rempah seperti daun kemangi, serai, dan lengkuas yang masih tumbuh di pekarangan rumah serta pemanfaatan jenis sayuran seperti daun kelor dan daun bayam yang biasa digunakan sebagai bahan tambahan dalam pembuatan *Tabha Lame*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, *Tabha Lame* merupakan pangan tradisional khas Suku Ua yang memiliki potensi ilmiah sebagai makanan fungsional pendukung laktasi pada ibu menyusui. Penelitian ini mengungkapkan bahwa bahan-bahan utama *Tabha Lame*, seperti: *Coix lacryma-jobi* (jali), *Moringa oleifera* (daun kelor), dan *Arachis hypogaea* (kacang tanah) mengandung senyawa aktif seperti fitoestrogen, zat besi, kalsium, dan protein. Kandungan tersebut



secara fisiologis berperan dalam meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin, dua hormon utama dalam proses produksi ASI. Temuan ini menunjukkan bahwa praktik pengolahan pangan oleh masyarakat Ua tidak hanya berakar pada kearifan lokal, tetapi juga sejalan dengan prinsip ilmiah dalam bidang gizi dan kesehatan reproduksi. *Tabha Lama* mencerminkan perpaduan antara identitas budaya dan praktik perawatan pascapersalinan yang berbasis bukti.

Dengan demikian, *Tabha Lama* dapat direkomendasikan sebagai contoh pangan fungsional lokal yang relevan untuk dikembangkan dalam strategi gizi komunitas dan pelestarian pengetahuan tradisional. Namun, karena penelitian ini masih bersifat kualitatif dan belum dilengkapi analisis laboratorium terhadap kandungan gizinya, diperlukan studi lanjutan untuk menguji validitas nutrisi secara empiris. Potensi ini membuka peluang pengembangan *Tabha Lama* sebagai model intervensi gizi dalam konteks ketahanan pangan berbasis budaya.

SARAN

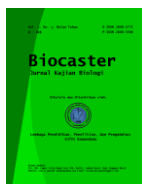
Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar dilakukan kajian lanjutan yang bersifat multidisipliner untuk memperkuat dasar ilmiah dari manfaat *Tabha Lama* sebagai pangan fungsional. Penelitian lebih lanjut dapat mencakup analisis kandungan gizi makro dan mikro, identifikasi senyawa bioaktif, serta uji farmakologis dan klinis terhadap efek konsumsi *Tabha Lama*, khususnya dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Selain itu, perlu dilakukan studi etnografi komparatif di wilayah-wilayah lain yang memiliki tradisi serupa, guna memperluas pemahaman tentang keragaman pangan lokal yang berpotensi dikembangkan sebagai intervensi gizi berbasis budaya. Keterlibatan lintas sektor antara peneliti, praktisi kesehatan, pemerintah daerah, dan masyarakat lokal juga sangat penting dalam rangka melestarikan, mendokumentasikan, dan mengintegrasikan warisan kuliner tradisional ke dalam strategi ketahanan pangan dan program kesehatan masyarakat. Upaya ini tidak hanya akan memperkuat posisi pangan lokal dalam pembangunan gizi nasional, tetapi juga menjaga keberlanjutan sistem pangan berbasis kearifan lokal di tengah arus globalisasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

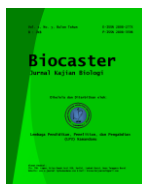
Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan bantuan secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penelitian, serta yang telah memberikan inspirasi dan semangat dalam setiap langkah penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Adi, A. C. (2016). *Ilmu Gizi, Teori, & Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Adiasih, P. K., & Brahmana, E. M. (2015). Makanan Tradisional sebagai Warisan Budaya Bangsa. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 2(1), 15-28. <https://doi.org/10.21831/jipsindo.v2i1.4890>
- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraheni, D. T. (2014). Peran Makanan Tradisional dalam Mendukung Kesehatan Ibu dan Anak. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 5(2), 89-98. <https://doi.org/10.22435/kespro.v5i2.3689.89-98>



- Departemen Ketahanan Pangan Republik Indonesia. (2016). *Panduan Identifikasi dan Pengembangan Makanan Tradisional Indonesia*. Jakarta: Departemen Ketahanan Pangan Republik Indonesia.
- Emilien, C. H., Hsu, W. H., & Hollis, J. H. (2020). The Effect of Soluble Fiber Dextrin on Subjective and Physiological Markers of Appetite: A Randomized Trial. *Nutrients*, 12(11), 1-11. <https://doi.org/10.3390/nu12113341>
- Handito, D., Saloko, S., Cicilia, S., & Siska, A. I. (2019). *Pangan Fungsional*. Mataram: Mataram University Press.
- Harjanto, S. (2019). *Etnobotani Indonesia: Pemanfaatan Tumbuhan dalam Kehidupan Tradisional*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Jin, Y., & Fan, M. (2019). Treatment of Gynecomastia with Prednisone: Case Report and Literature Review. *The Journal of International Medical Research*, 47(5), 2288-2295. <https://doi.org/10.1177/0300060519840896>
- Kementerian Pertanian Republik Indonesia. (2015). *Rencana Strategis Kementerian Pertanian 2015-2019*. Jakarta: Kementerian Pertanian Republik Indonesia.
- Kristina, W. (2020). Efektivitas Kombinasi Sari Buah Naga Merah dengan *Virgin Coconut Oil* terhadap Kadar Kolesterol Tikus Putih *Sprague dawley* Dislipidemia. *Skripsi*. Politeknik Negeri Jember.
- Kurniasih, D., Astawan, M., & Wresdiyati, T. (2010). Densitas Gizi dan Sifat Fungsional Asi Eksklusif. *Media Gizi dan Keluarga*, 34(1), 8-13. <https://doi.org/10.25182/mgk.2010.34.1.8-13>
- Nafilah, N., Jaladri, I., Elfina, M., Ramadhani, F., Manggabarani, S., Purba, J. L. A., Tanuwijaya, R. R., Faiza, E. I., Alam, R. A. C., Sinaga, Y. L. D. Y., Lestari, A., & Desi, D. (2023). *Sosial Budaya Gizi*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Nuraini, S. (2018). Makanan Tradisional dan Identitas Budaya Lokal. *Jurnal Antropologi Indonesia*, 39(2), 112-125. <https://doi.org/10.7454/ai.v39i2.8913>
- Pawera, L., Khomsan, A., Zuhud, E. A. M., Hunter, D., Ickowitz, A., & Polesny, Z. (2020). Wild Food Plants and Trends in Their Use: From Knowledge and Perceptions to Drivers of Change in West Sumatra, Indonesia. *Foods*, 9(10), 1-22. <https://doi.org/10.3390/foods9101424>
- Purwanti, S. (2017). *Makanan Fungsional Tradisional Indonesia*. Malang: UB Press.
- Rahardjo, M., & Rostini, T. (2013). *Keanekaragaman Hayati dan Pemanfaatannya*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Raslina, H., Dharmawibawa, I. D., & Safnowandi, S. (2018). Diversity of Medicinal Plants in National Park of Rinjani Mountain in Order to Arrange Practical Handout of Phanerogamae Systematics. *Bioscientist : Jurnal Ilmiah Biologi*, 4(1), 1-6. <https://doi.org/10.33394/bioscientist.v4i1.210>
- Siska, A. I., Rachmani, E. P. N., Widyawati, P. S., Darmakusuma, D., Kamarudin, A. P., Astuti, S. D., Budaraga, I. K., Arafah, E., Julianti, E., Lumbessy, A. S., Febriati, N., Kunarto, B., & Mutis, A. (2024). *Teknologi Pengolahan*



Pangan. Padang: CV. Hei Publishing Indonesia.

- Wahyuni, E., Sumiati, S., & Nurliani, N. (2013). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu terhadap Peningkatan Produksi ASI di Wilayah Puskesmas Srikuncoro, Kecamatan Pondok Kelapa, Bengkulu Tengah. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 16(4), 418-424. <https://doi.org/10.22435/bpsk.v16i4.3689>
- Wang, S., Chen, A., Xie, K., Yang, X., Luo, Z., Chen, J., Liang, G., He, X., Tang, X., & Zhang, D. (2020). Functional Diversity Enhances the Resistance of Ecosystem Multifunctionality to Aridity in Global Drylands. *Journal of Applied Ecology*, 57(10), 1995-2006. <https://doi.org/10.1111/1365-2664.13693>
- Widodo, A. S. (2018). Pengaruh Konsumsi Makanan Tradisional Berbahan Jali dan Daun Kelor terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 6(3), 145-152. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2018.6\(3\).145-152](https://doi.org/10.21927/ijnd.2018.6(3).145-152)
- Winarno, F. G. (2018). *Kimia Pangan dan Gizi*. Jakarta: M-Brio Press.