



KAJIAN ETNOSAINS PEMBUATAN MAKANAN TRADISIONAL LOMAK DAERAH MANGGARAI

**Veronika P. Sinta Mbia Wae¹, Noviana Deam Fatima²,
& Yustika Elviani Nandang^{3*}**

^{1,2,&3}Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Flores, Jalan Sam Ratulangi Nomor 20, Ende, Nusa Tenggara Timur
86318, Indonesia

*Email: wiwindelfiani@gmail.com

Submit: 01-08-2025; Revised: 22-08-2025; Accepted: 23-08-2025; Published: 01-10-2025

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji nilai-nilai etnosains yang terkandung dalam proses pembuatan makanan tradisional *Lomak* dari daerah Manggarai, Nusa Tenggara Timur. *Lomak* merupakan salah satu warisan kuliner yang tidak hanya memiliki cita rasa khas, tetapi juga mencerminkan pengetahuan lokal masyarakat Manggarai, mulai dari pemilihan bahan, teknik pengolahan, hingga upaya pelestarian makanan. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pembuatan *Lomak* mengandung prinsip-prinsip ilmiah, seperti teknik fermentasi alami, pemanfaatan bahan lokal secara berkelanjutan, serta pengetahuan tradisional mengenai sanitasi dan konservasi pangan. Kajian etnosains ini diharapkan dapat menjadi sumber pembelajaran kontekstual dalam pendidikan sains sekaligus berkontribusi pada pelestarian budaya lokal. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan inovasi pangan yang memadukan aspek manajemen usaha, strategi pemasaran, dan pelestarian budaya, sehingga berpotensi meningkatkan pendapatan pengrajin *Lomak* di wilayah Manggarai.

Kata Kunci: Etnosains Pangan, Kearifan Lokal Manggarai, *Lomak*.

ABSTRACT: This study aims to examine the ethnoscientific values contained in the process of making traditional *Lomak* food from the Manggarai area, East Nusa Tenggara. *Lomak* is one of the culinary heritage that not only has a distinctive taste, but also reflects the local knowledge of the Manggarai people, starting from the selection of ingredients, processing techniques, to food preservation efforts. This study uses a qualitative approach with data collection techniques in the form of observation, in-depth interviews, and documentation studies. The results of the study show that the process of making *Lomak* contains scientific principles, such as natural fermentation techniques, sustainable use of local ingredients, and traditional knowledge about sanitation and food conservation. This ethnoscience study is expected to be a source of contextual learning in science education while contributing to the preservation of local culture. The novelty of this research lies in the application of food innovation that combines aspects of business management, marketing strategy, and cultural preservation, so that it has the potential to increase the income of *Lomak* artisans in the Manggarai area.

Keywords: Food Ethnoscience, Manggarai Local Wisdom, *Lomak*.

How to Cite: Wae, V. P. S. M., Fatima, N. D., & Nandang, Y. E. (2025). Kajian Etnosains Pembuatan Makanan Tradisional *Lomak* Daerah Manggarai. *Biocaster : Jurnal Kajian Biologi*, 5(4), 620-628. <https://doi.org/10.36312/biocaster.v5i4.624>



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

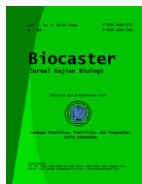


PENDAHULUAN

Masyarakat Manggarai, Nusa Tenggara Timur, memiliki hubungan yang erat dan harmonis dengan alam. Kehidupan sehari-hari mereka terjalin secara sinergis dengan lingkungan sekitar, suatu bentuk kolaborasi yang telah diwariskan secara turun-temurun. Daerah Manggarai dikenal sebagai salah satu destinasi pariwisata yang menawarkan ragam wisata kuliner. Mayoritas makanan khas daerah ini berbahan dasar hasil sektor pertanian, perkebunan, dan perikanan (Jelahut *et al.*, 2020). Hal ini terlihat dari berbagai produk makanan di Kabupaten Manggarai Barat yang banyak menggunakan jagung, ubi, kacang-kacangan, daging sapi, daging babi, dan ikan sebagai bahan utama. Sistem pertanian, khususnya pertanian ladang berpindah (tumpang sari), mencerminkan kearifan lokal masyarakat Manggarai. Lahan tidak dieksploitasi secara berlebihan; setelah masa panen, lahan dibiarkan dalam kondisi *fallow* untuk memulihkan kesuburan tanah sebelum kembali digarap. Pola tanam yang beragam ini tidak hanya menciptakan ketahanan pangan, tetapi juga menjaga keseimbangan ekosistem (Niman *et al.*, 2023).

Pemanfaatan sumber daya air dilakukan secara bijak dengan sistem irigasi sederhana yang disesuaikan dengan kondisi geografis setempat. Di sisi lain, peternakan sapi dan kambing menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat Manggarai. Hewan ternak digembalakan di lahan terbuka, sehingga membantu pemupukan alami lahan pertanian. Sistem ini menunjukkan pemahaman masyarakat tentang siklus alam serta hubungan timbal balik antara pertanian dan peternakan. Selain itu, masyarakat Manggarai memanfaatkan tumbuhan sebagai bahan bangunan rumah, seperti kayu dan bambu yang diambil dari hutan dengan prinsip keberlanjutan. Mereka hanya mengambil bahan sesuai kebutuhan dan tetap memperhatikan proses reboisasi. Prinsip ini juga berlaku pada pemanfaatan bahan makanan, dimana masyarakat mengandalkan berbagai jenis tumbuhan dan hewan yang tersedia di alam sekitar dengan tetap menjaga kelestariannya (Kaho, 2016). Pengetahuan tradisional masyarakat Manggarai tentang pengelolaan sumber daya alam sangat luas. Mereka memahami jenis tanaman yang sesuai dengan kondisi tanah tertentu, teknik pengelolaan air yang efisien, serta cara menjaga kelestarian hutan. Pengetahuan ini diwariskan secara turun-temurun dan menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari (Iswandono *et al.*, 2015).

Makanan tradisional merupakan cerminan identitas budaya dan kearifan lokal suatu masyarakat. Di Manggarai, Nusa Tenggara Timur, *Lomak* menjadi salah satu makanan khas yang tidak hanya memiliki cita rasa unik, tetapi juga sarat dengan nilai budaya yang diwariskan lintas generasi. Menurut Wachidah *et al.* (2025), makanan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai konsumsi harian, tetapi juga sebagai media komunikasi budaya yang menghubungkan generasi masa lalu dengan masa kini. Pendapat ini sejalan dengan Carolina *et al.* (2024) yang menyatakan bahwa proses pembuatan makanan tradisional mengandung pengetahuan etnosains yang mengintegrasikan kearifan lokal dalam pemanfaatan sumber daya alam secara berkelanjutan. Salah satu kuliner khas Manggarai yang kini mulai kurang diminati oleh sebagian masyarakat adalah *Lomak*. Padahal, *Lomak* merupakan kekayaan kuliner yang hingga kini tetap mempertahankan eksistensinya. Seiring perkembangan sektor pariwisata, kuliner tradisional



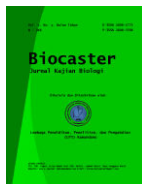
Manggarai memiliki potensi menjadi daya tarik tersendiri bagi wisatawan, baik domestik maupun mancanegara yang ingin mengenal dan mencicipi kuliner asli masyarakat Manggarai (Marsiti *et al.*, 2019).

Makanan tradisional ini mencerminkan kearifan lokal masyarakat Manggarai dalam memanfaatkan sumber daya alam yang tersedia. *Lomak* berbahan dasar kelapa, daun ubi, daun pepaya, dan buah pepaya. Daun singkong segar memberikan rasa lezat dan tekstur kenyal, sedangkan kelapa parut menambah cita rasa gurih dan aroma khas. Bahan-bahan yang digunakan umumnya tersedia di sekitar lingkungan masyarakat, dan variasinya bergantung pada musim. Selain daun singkong (*cassava leaves*), sayuran yang kerap digunakan antara lain daun ubi jalar (*sweet potato leaves*), daun pepaya, dan buah pepaya yang dipadukan dengan bumbu alami, seperti bawang putih, bawang merah, cabai, kencur, dan garam.

Proses pembuatan *Lomak* sederhana, mencerminkan kesederhanaan dan kepraktisan masyarakat Manggarai. Sayur *Lomak* menjadi bagian penting dalam menu makan sehari-hari, sekaligus kerap disajikan dalam upacara adat dan perayaan tradisional, menjadikannya simbol kebersamaan dan penghormatan terhadap tradisi. Namun, perkembangan zaman turut memengaruhi pola konsumsi masyarakat. Makanan instan dan cepat saji yang dianggap lebih praktis menyebabkan makanan tradisional, termasuk *Lomak* semakin jarang dikonsumsi. Meski demikian, *Lomak* tetap bertahan sebagai bagian penting dari identitas kuliner dan budaya Manggarai. Kajian mengenai *Lomak* tidak hanya penting dari sudut pandang kuliner, tetapi juga sebagai upaya pelestarian warisan budaya dan pengetahuan tradisional. Di sisi lain, dinamika pasar lokal juga dapat memengaruhi popularitas *Lomak*. Perubahan harga bahan baku misalnya, dapat memengaruhi minat masyarakat, sementara peningkatan pendapatan konsumen dapat menjadi peluang untuk mengembangkan pemasaran *Lomak* agar lebih menarik dan kompetitif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif (Waruwu, 2023) yang bertujuan untuk menggambarkan proses pembuatan *Lomak*. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman mendalam mengenai praktik kultural dan kearifan lokal dalam pembuatan makanan tradisional *Lomak* di Desa Waning, Kabupaten Manggarai, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Alur penelitian dimulai dari tahap observasi awal, kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam dengan narasumber yang memiliki pengetahuan tradisional, seperti Bapak Hardi, Bapak Tadeus, dan Ibu Yani. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali informasi mengenai komposisi, teknik pengolahan, serta makna kultural yang terkandung dalam pembuatan *Lomak*. Selain wawancara, dokumentasi juga dilakukan untuk merekam proses pembuatan dan penyajian sayur *Lomak*, serta aktivitas sosial yang berkaitan dengan makanan tersebut. Analisis data dilakukan secara tematik dengan mengidentifikasi pola-pola naratif dan makna yang muncul dari hasil wawancara serta dokumentasi lapangan. Hasil analisis ini kemudian digunakan untuk merumuskan pemahaman yang komprehensif mengenai peran *Lomak* dalam struktur sosial dan identitas budaya masyarakat Desa Waning.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep etnosains mulai berkembang pada sekitar tahun 1960-an sebagai bagian dari gerakan untuk mengakui dan menghargai kearifan lokal dalam berbagai budaya di dunia. Pada awal kemunculannya, kajian etnosains banyak dilakukan oleh para antropolog yang tertarik memahami bagaimana masyarakat tradisional mengklasifikasikan dan memahami lingkungan alam mereka. Salah satu pelopor dalam bidang ini adalah Harold Conklin yang pada tahun 1954 melakukan penelitian tentang sistem klasifikasi tumbuhan pada masyarakat Hanunoo di Filipina.

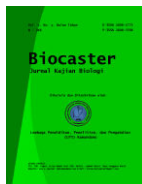
Kemunculan kajian etnosains tidak terlepas dari kritik terhadap dominasi ilmu pengetahuan Barat yang sering kali mengabaikan atau merendahkan sistem pengetahuan tradisional. Etnosains mengintegrasikan pengetahuan tradisional suatu masyarakat dengan ilmu pengetahuan modern. Istilah ini berasal dari kata *ethno* yang berarti bangsa atau suku, dan *science* yang berarti ilmu pengetahuan. Dengan demikian, etnosains dapat diartikan sebagai kajian mengenai sistem pengetahuan yang berkembang dalam suatu kelompok masyarakat atau etnis tertentu.

Salah satu contoh praktik etnosains dapat ditemukan pada makanan tradisional *Lomak*, sayuran khas Manggarai yang terbuat dari daun ubi, buah pepaya muda, serta bahan rempah sederhana. Rasa pahit dari bunga pepaya memberikan sensasi khas pada masakan ini. Pemanfaatan bahan-bahan lokal dalam pembuatan *Lomak* mengungkap kekayaan pengetahuan tradisional masyarakat Manggarai dalam mengelola dan memanfaatkan sumber daya alam untuk kebutuhan pangan.

Sayur *Lomak*, atau yang dikenal dengan sebutan *ute lomak* di Manggarai, Nusa Tenggara Timur, merupakan hidangan tradisional yang terbuat dari daun singkong dan pepaya muda yang direbus, kemudian dicampur dengan bumbu seperti bawang merah, bawang putih, kelapa parut, dan cabai sebagai penambah cita rasa. Hidangan ini menjadi pelengkap makanan pokok masyarakat Manggarai dan lazim ditemui di berbagai rumah tangga.

Namun, dalam beberapa tahun terakhir, terjadi penurunan luas panen tanaman sayuran di Manggarai. Menurut Bapak Hardi, lomak merupakan makanan khas Manggarai yang diwariskan secara turun-temurun, dengan proses pembuatan yang sederhana dan tidak memerlukan waktu lama. Sayangnya, sebagian masyarakat di Desa Waning kurang memahami proses pembuatannya, bahkan sering kali bahan yang digunakan tidak lengkap. Bapak Tadeus menambahkan bahwa meskipun *Lomak* masih dikonsumsi oleh masyarakat, cara pengolahan tradisional seperti menumbuk bumbu secara manual menghasilkan cita rasa yang lebih autentik. Sementara itu, menurut Ibu Yani, anak-anak kini jarang mengonsumsi *Lomak* dan lebih memilih makanan instan.

Dahulu, *Lomak* yang terbuat dari daun ubi, daun pepaya, atau pakis yang dimasak dengan bumbu sederhana, merupakan makanan sehari-hari masyarakat Manggarai, khususnya di pedesaan. Akan tetapi, masuknya makanan modern dan bahan instan membuat konsumsi makanan tradisional ini berkurang, terutama di kalangan generasi muda. Urbanisasi juga mendorong perubahan gaya hidup. Di kota-kota seperti Ruteng dan Labuan Bajo, makanan cepat saji dan restoran modern semakin diminati, sehingga menggeser popularitas sayuran lokal seperti *Lomak*. Selain itu, kurangnya regenerasi pengetahuan membuat generasi muda tidak lagi



memahami proses pengolahan *Lomak* secara tradisional. Keterbatasan pasokan sayuran lokal juga mendorong pedagang mendatangkan stok dari luar daerah. Untuk mengatasi masalah tersebut sekaligus mendukung ketahanan pangan, berbagai inisiatif telah dilakukan. Di Manggarai Barat misalnya, pemerintah daerah melaksanakan gerakan tanam sayuran organik di pekarangan rumah yang melibatkan Kelompok Wanita Tani (KWT) Pelita Hati di Kecamatan Macang Pacar. Program ini bertujuan meningkatkan ketersediaan pangan sehat sekaligus mendukung perekonomian lokal. Selain itu, di Kelurahan Manggarai Selatan, dilakukan panen perdana sayuran hidroponik sebagai upaya diversifikasi metode budidaya sayuran. Inisiatif-inisiatif ini menunjukkan adanya potensi untuk menghidupkan kembali konsumsi sayuran tradisional seperti *Lomak*, sekaligus menguatkan peran etnosains dalam mendukung ketahanan pangan dan pelestarian budaya masyarakat Manggarai.

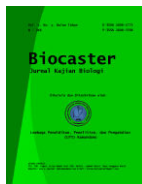
Tanaman pepaya (*Carica papaya* L.) merupakan tanaman yang adaptif di daerah beriklim tropis maupun subtropis. Tanaman ini dapat tumbuh baik di pekarangan maupun melalui budidaya intensif, mulai dari dataran rendah 50 mdpl hingga dataran tinggi 1.000 mdpl (Sari & Khaira, 2020). Pepaya dapat berbuah sepanjang tahun tanpa mengenal musim. Buahnya digemari masyarakat karena kandungan gizinya yang tinggi serta berbagai manfaat kesehatan.

Tanaman pepaya bersifat *dioecious*, namun juga terdapat tipe *gynodioecious* bahkan *trigynodioecious* dengan tiga tipe pembungaan, yaitu bunga jantan, bunga betina, dan bunga sempurna (hermafrodit) (Ramírez *et al.*, 2015). Indonesia memiliki berbagai jenis pepaya, baik hasil hibridisasi, penggaluran, maupun pepaya lokal atau pepaya kampung yang tumbuh liar di masyarakat. Salah satu varietas unggul yang dilepas oleh Balai Penelitian Tanaman Buah Tropika pada tahun 2011 (sekarang BSIP Buah Tropika) adalah varietas pepaya merah delima yang memiliki karakter buah berukuran sedang, yaitu kurang dari 1.200 g.

Buah berbentuk lonjong umumnya memiliki daging buah lebih tebal, warna lebih merah, dan rasa yang lebih manis. Sebaliknya, buah berbentuk bulat memiliki daging buah yang lebih tipis, warna yang lebih muda, dan rasa yang kurang manis. Buah lonjong dihasilkan oleh pohon pepaya dengan bunga sempurna (hermafrodit), sedangkan buah bulat atau berbentuk menyerupai belimbing berasal dari pohon pepaya dengan bunga betina. Masyarakat di daerah tropis, termasuk Indonesia, lebih menyukai buah berbentuk lonjong (*elongata*) yang berasal dari tanaman hermafrodit.

Perbanyakan tanaman pepaya umumnya dilakukan secara generatif menggunakan biji karena metode ini lebih murah, mudah, dan cepat. Namun, kelemahan metode generatif adalah adanya segregasi ekspresi seks tanaman, sehingga tidak semua tanaman hasil perbanyakan menghasilkan bunga hermafrodit sesuai harapan petani. Selain buahnya, daun pepaya (*Carica papaya*) juga memiliki banyak manfaat kesehatan. Daun pepaya berwarna hijau tua, bertekstur lembut, dan sedikit berbulu. Rasa pahit yang khas sering menjadi alasan masyarakat enggan mengonsumsinya. Namun, memahami penyebab rasa pahit ini dapat membantu dalam mengolah daun pepaya agar lebih dapat diterima (Putri *et al.*, 2017).

Beberapa faktor yang menyebabkan rasa pahit pada daun pepaya antara lain: 1) kandungan alkaloid, yaitu daun pepaya mengandung berbagai alkaloid seperti



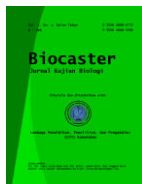
karpain, pseudokarpain, dan dehidrokarpain. Senyawa-senyawa ini berperan penting dalam menciptakan rasa pahit, sekaligus menjadi mekanisme pertahanan alami tanaman terhadap hama dan penyakit; 2) enzim papain, yaitu enzim proteolitik ini terdapat pada seluruh bagian tanaman pepaya, termasuk daunnya. Meskipun bermanfaat bagi kesehatan, papain juga memberikan kontribusi terhadap rasa pahit daun pepaya; dan 3) usia daun, yaitu daun yang lebih tua cenderung memiliki rasa lebih pahit dibandingkan daun muda, karena akumulasi senyawa pahit yang lebih tinggi seiring pertambahan usia daun.

Manfaat Kesehatan dari Daun Pepaya

Daun pepaya memiliki berbagai manfaat kesehatan yang mendukung fungsi tubuh secara menyeluruh. Kandungan enzim seperti papain membantu melancarkan pencernaan dengan meningkatkan pemecahan protein, sekaligus mengurangi masalah perut seperti sembelit dan kembung. Daun pepaya juga berperan penting dalam menjaga kesehatan hati dengan membantu membersihkan racun dari tubuh. Kaya akan antioksidan, daun pepaya mampu melawan radikal bebas dan melindungi sel dari kerusakan, sehingga membantu mencegah penyakit kronis seperti kanker dan penyakit jantung. Sifat antiinflamasi yang dimilikinya juga bermanfaat untuk meredakan peradangan, termasuk pada sendi dan saluran pencernaan. Selain itu, kandungan vitamin C dan antioksidan di dalamnya berkontribusi pada kesehatan kulit, mencegah penuaan dini, serta membantu mengurangi jerawat. Kandungan kalium pada daun pepaya berperan dalam menurunkan tekanan darah, sementara vitamin C mendukung sistem kekebalan tubuh dan membantu melawan infeksi (Rahmawati *et al.*, 2023; Safnowandi, 2022).

Secara kimiawi, daun pepaya mengandung berbagai senyawa bermanfaat seperti enzim, antioksidan, mineral, dan nutrisi lain yang mendukung kesehatan tubuh. Enzim utama yang terkandung adalah papain yang membantu mencerna protein sekaligus memiliki efek antiinflamasi, serta kimopapain yang berperan dalam pemecahan protein dan banyak dimanfaatkan dalam pengobatan untuk mengurangi rasa sakit dan peradangan. Selain itu, terdapat lisin yang membantu metabolisme karbohidrat. Dari kelompok antioksidan, daun pepaya mengandung vitamin C yang melindungi sel dari kerusakan akibat radikal bebas, vitamin A yang penting untuk kesehatan mata dan kulit, vitamin K yang berperan dalam proses pembekuan darah, serta flavonoid yang memiliki sifat antioksidan sekaligus antiinflamasi. Kandungan mineral dalam daun pepaya juga cukup melimpah, seperti kalium untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh dan membantu menurunkan tekanan darah, kalsium untuk kesehatan tulang dan gigi, serta magnesium yang penting untuk fungsi otot dan saraf. Daun pepaya juga mengandung berbagai asam amino esensial yang dibutuhkan tubuh, serta serat yang berperan dalam melancarkan pencernaan dan menjaga kesehatan sistem pencernaan secara keseluruhan.

Sementara itu, *Saung Lomak* merupakan salah satu kuliner khas masyarakat Manggarai Raya di Flores, Nusa Tenggara Timur (NTT). Olahan ini berupa sayur tradisional yang terbuat dari daun singkong, kelapa parut, dan kemiri sangrai. Dalam bahasa Manggarai, daun singkong disebut *saung ndaeng*. Sayur ini selalu hadir dalam berbagai acara adat maupun keluarga, dan disukai oleh hampir semua kalangan masyarakat. Bahan-bahan untuk membuat *Saung Lomak* mudah



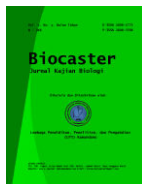
ditemukan, baik dari pekarangan rumah sendiri maupun dibeli di pasar, seperti terasi sebagai bahan pelengkap. *Saung Lomak* dapat disebut sebagai sayur *urap* khas Manggarai, karena komposisi bumbunya mirip dengan *urap*, namun memiliki kekhasan tersendiri. Selain daun singkong sebagai bahan dasar, masakan ini sering dipadukan dengan daun pepaya, buah pepaya muda, bunga pepaya, atau jantung pisang yang direbus. Parutan kelapa yang disangrai bersama bumbu memberikan rasa gurih dan aroma khas. Beberapa variasi resep juga menambahkan kemiri tumbuk yang disangrai, dan terasi bakar untuk menghasilkan cita rasa yang lebih kuat dan wangi. Bagi masyarakat Manggarai, *Saung Lomak* adalah hidangan yang tiada duanya, terutama ketika dinikmati bersama nasi hangat, ikan asin, dan sambal lawar.

Manfaat Kesehatan dari Daun Singkong

Daun singkong memiliki berbagai manfaat kesehatan karena kandungan nutrisinya yang melimpah. Daun ini kaya akan vitamin A, vitamin C, zat besi, dan kalsium yang membantu memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh sekaligus mencegah kekurangan vitamin dan mineral (Firdausni & Anova, 2015). Selain itu, kandungan antioksidan pada daun singkong mampu melindungi tubuh dari kerusakan sel akibat radikal bebas. Vitamin C yang terkandung di dalamnya berperan penting dalam meningkatkan kekebalan tubuh dan melawan infeksi. Kandungan kalium pada daun singkong juga membantu menurunkan tekanan darah serta menjaga kesehatan jantung. Tidak hanya itu, serat yang terdapat di dalamnya turut mendukung kesehatan pencernaan dan mencegah sembelit, menjadikannya bahan pangan yang bermanfaat untuk menunjang kesehatan secara menyeluruh.

Secara kimiawi, daun singkong kaya akan berbagai nutrisi dan senyawa bioaktif yang mendukung kesehatan tubuh. Daun ini mengandung beragam vitamin dan mineral penting, seperti vitamin A yang berperan dalam menjaga kesehatan mata, kulit, dan sistem kekebalan tubuh; vitamin C sebagai antioksidan kuat yang meningkatkan daya tahan tubuh dan melindungi sel; zat besi untuk pembentukan sel darah merah sekaligus pencegahan anemia; kalsium untuk kesehatan tulang dan gigi; kalium yang membantu mengatur tekanan darah serta keseimbangan cairan; dan magnesium yang penting bagi fungsi otot dan saraf. Selain itu, daun singkong mengandung flavonoid dan polifenol yang memiliki sifat antioksidan sekaligus antiinflamasi yang berperan dalam melindungi tubuh dari risiko penyakit jantung. Karotenoid yang terkandung di dalamnya juga berfungsi untuk melindungi tubuh dari risiko kanker. Kandungan serat pada daun singkong mendukung kesehatan pencernaan, sedangkan protein dan berbagai asam amino yang terdapat di dalamnya berperan penting dalam pertumbuhan dan perbaikan sel tubuh. Meski demikian, daun singkong juga mengandung senyawa sianida yang bersifat toksik. Namun, kandungan ini dapat dihilangkan dengan proses perebusan sebelum pengolahan, sehingga aman untuk dikonsumsi.

Proses pembuatan sayur *Lomak* diawali dengan menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan. Rebus air dalam panci hingga mendidih, kemudian masukkan daun singkong dan rebus hingga sedikit lembek. Setelah itu, angkat daun singkong, lalu masukkan buah pepaya dan daun pepaya, dan masak hingga matang. Setelah sekitar 30 menit, angkat daun pepaya beserta buah pepaya, lalu rendam menggunakan air dingin. Sambil menunggu bahan dingin, sangrai kelapa parut



hingga berwarna kecokelatan. Selanjutnya, campurkan daun singkong, daun pepaya, dan buah pepaya ke dalam kelapa parut sangrai, lalu tambahkan bumbu seperti garam dan penyedap rasa secukupnya. Aduk hingga merata, dan sayur *Lomak* siap disajikan.

SIMPULAN

Saung Lomak merupakan salah satu kuliner khas masyarakat Manggarai Raya di Flores, Nusa Tenggara Timur (NTT). Kuliner ini termasuk olahan sayur tradisional yang terbuat dari daun singkong, kelapa parut, dan kemiri sangrai. Makanan ini memiliki nilai budaya yang tinggi, karena selalu hadir dalam berbagai acara adat dan masih dikonsumsi secara luas oleh masyarakat setempat. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian masyarakat di Desa Waning belum sepenuhnya memahami proses pembuatan *Saung Lomak* secara lengkap. Selain itu, mulai terlihat pergeseran minat pada generasi muda yang cenderung lebih menyukai makanan instan dibandingkan makanan tradisional. Oleh karena itu, diperlukan upaya pelestarian melalui edukasi dan dokumentasi resep tradisional agar kekayaan kuliner lokal ini tetap lestari dan dapat dikenal lintas generasi. Meskipun terjadi kemajuan zaman, masyarakat khususnya generasi penerus, memiliki tanggung jawab untuk menjaga kearifan lokal agar tidak hilang dan tetap menjadi bagian dari identitas budaya daerah.

SARAN

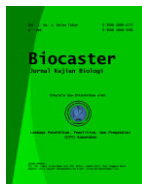
Untuk menjaga kelestarian pengetahuan tradisional dalam pembuatan makanan *Lomak*, masyarakat dan pemerintah daerah perlu berperan aktif dalam mendokumentasikan sekaligus mewariskan praktik ini kepada generasi muda. Proses pembuatan *Lomak* tidak hanya memiliki nilai budaya, tetapi juga mengandung unsur sains lokal yang dapat dimanfaatkan dalam pendidikan, khususnya dalam pembelajaran berbasis kearifan lokal. Oleh karena itu, integrasi pengetahuan etnosains ke dalam kurikulum sekolah di wilayah Manggarai dapat menjadi strategi efektif untuk membangun kesadaran budaya sekaligus pemahaman ilmiah di kalangan peserta didik.

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

- Carolina, H. S., Liliawati, W., & Sriyati, S. (2024). Kajian Etnosains pada Kuliner Khas Lampung Seruit: Integrasi dengan Konsep Biologi SMA. *Jurnal Biotek*, 12(1), 1-17. <https://doi.org/10.24252/jb.v12i1.47597>
- Firdausni, F., & Anova, I. T. (2015). Pemanfaatan Daun Ubi Kayu Menjadi Dendeng sebagai Makanan Alternatif Vegetarian Pengganti Protein. *Jurnal Litbang Industri*, 5(1), 61-69. <https://doi.org/10.24960/jli.v5i1.662.61-69>
- Iswandono, E., Zuhud, E. A. M., Hikmat, A., & Kosmaryandi, N. (2015).



- Pengetahuan Etnobotani Suku Manggarai dan Implikasinya terhadap Pemanfaatan Tumbuhan Hutan di Pegunungan Ruteng. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*, 20(3), 171-181. <https://doi.org/10.18343/jipi.20.3.171>
- Jelahun, F. E., Wahyudin, U., & Bajari, A. (2020). *Memahami Kearifan Lokal Masyarakat Manggarai NTT dalam Melindungi Lingkungan*. Bandung: Unpad Press.
- Kaho, L. M. R. (2016). Karakteristik Ekologi dan Pengelolaan Savana di Nusa Tenggara Timur. In *Prosiding Seminar Nasional Biodiversitas Savana Nusa Tenggara* (pp. 157-168). Kupang, Indonesia: Balai Penelitian dan Pengembangan Lingkungan Hidup dan Kehutanan Kupang.
- Marsiti, C. I. R., Suriani, N. M., & Sukerti, N. W. (2019). Strategi Pengembangan Makanan Tradisional Berbasis Teknologi Informasi sebagai Upaya Pelestarian Seni Kuliner Bali. *Jurnal IKA*, 17(2), 128-135. <https://doi.org/10.23887/ika.v17i2.19844>
- Niman, E. M., Tapung, M. M., Ntelok, Z. R., & Darong, H. C. (2023). Kearifan Lokal dan Upaya Pelestarian Lingkungan Air: Studi Etnografi Masyarakat Adat Manggarai, Flores, Nusa Tenggara Timur. *Paradigma : Jurnal Kajian Budaya*, 13(1), 1-16. <https://doi.org/10.17510/paradigma.v13i1.1160>
- Putri, S. H., Sayuti, K., & Nurdin, H. (2017). Kajian Kombinasi Daun Pepaya (*Carica papaya* L.) dan Daun Surian (*Toona sureni* (Bl.) Merr.) serta Aplikasinya pada Produk Mie Basah. *Jurnal Teknotan*, 11(1), 22-29. <https://doi.org/10.24198/jt.vol11n1.3>
- Rahmawati, A. M., Anam, K., & Sasikirana, W. (2023). Review Artikel: Potensi Daun Pepaya (*Carica papaya* L.) sebagai Antikanker. *Generics : Journal of Research in Pharmacy*, 3(1), 27-35. <https://doi.org/10.14710/genres.v3i1.17197>
- Ramírez, R. G., López, R. S., & Blanco, M. P. L. (2015). Situación Actual y Perspectivas Tecnológicas para la Papaya (*Carica papaya* L.) en el Distrito de Veracruz, Veracruz. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 6(4), 749-761. <https://doi.org/10.29312/remexca.v6i4.616>
- Safnowandi, S. (2022). Pemanfaatan Vitamin C Alami sebagai Antioksidan pada Tubuh Manusia. *Biocaster : Jurnal Kajian Biologi*, 2(1), 1-8. <https://doi.org/10.36312/bjkb.v2i1.43>
- Sari, M., & Khaira, I. L. (2020). Ekstrak Daun Pepaya (*Carica papaya* L.) terhadap Mortalitas Larva Nyamuk *Aedes aegypti*. *Epidemica : Journal of Public Health*, 1(1), 17-23.
- Wachidah, L., Subandiyah, H., Indarti, T., Albaburrahim, A., & Alatas, M. (2025). Penanaman Pekerti melalui Simbol Makanan Rakyat dalam Cerita Digital: Perspektif Gastrosemiotik tentang Kecerdasan Majemuk. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series*, 8(3), 1037-1049. <http://dx.doi.org/10.20961/shes.v8i3.107327>
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (*Mixed Method*). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896-2910. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.6187>