

## RESEARCH STUDY

Indonesian Version

OPEN ACCESS

## Studi Eksplorasi Mengenai Filosofi, Kandungan Gizi, dan Nilai Makanan dalam Upacara Adat Suku Tengger

### *An Exploratory Study on the Philosophy, Nutritional Content, and Food Value in Traditional Ceremonies of the Tengger Tribe*

Lailatul Muniroh<sup>1,2\*</sup>, Mahmud Aditya Rifqi<sup>1,2</sup>, Annisa Socadevia<sup>1</sup><sup>1</sup>Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia<sup>2</sup>Center for Health and Nutrition Education, Counseling and Empowerment (ChENECE) Research Group, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia**INFO ARTIKEL**

Received: 02-12-2024

Accepted: 27-12-2024

Published online: 14-03-2025

**\*Koresponden:**

Lailatul Muniroh

[lailamuniroh@fkm.unair.ac.id](mailto:lailamuniroh@fkm.unair.ac.id)

DOI:

10.20473/amnt.v9i1.2025.137-145

**Tersedia secara online:**<https://e-journal.unair.ac.id/AMNT>**Kata Kunci:**

Filosofi Makanan, Kandungan Gizi, Nilai Makanan, Suku Tengger, Determinan Sosial Kesehatan

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Masyarakat Suku Tengger sangat erat dengan tradisi dan budaya dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam penyajian makanan yang memiliki filosofi mendalam. Selain nilai filosofis, makanan-makanan tersebut juga memiliki kandungan gizi serta makna penting atau nilai dalam pandangan Suku Tengger.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi filosofi, kandungan gizi, dan nilai makanan yang disajikan dalam upacara adat Suku Tengger.

**Metode:** Penelitian ini merupakan studi eksploratif dengan pendekatan kualitatif yang dilakukan di Desa Wonokitri, Kecamatan Tosari, Kabupaten Pasuruan, Jawa Timur, Indonesia. Informan penelitian terdiri dari Kepala Desa, tokoh adat, tokoh agama, dan tokoh masyarakat Suku Tengger. Variabel yang diteliti meliputi filosofi makanan, kandungan gizi, serta nilai makanan dalam upacara adat Suku Tengger.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat Suku Tengger secara rutin melaksanakan berbagai upacara adat, seperti Yadna Kasada, Karo, Unan-unan, Pujan Mubeng, dan Barikan. Selain itu, terdapat upacara individu seperti Entas-entas, Tugel Kuncung, Among-among, dan pernikahan. Dalam setiap upacara adat, terdapat sajian makanan utama berupa jadah, pasung, pepes, dan jenang merah putih, yang kaya akan karbohidrat dan memiliki rasa manis. Filosofi di balik sajian makanan ini telah diwariskan secara turun-temurun.

**Kesimpulan:** Masyarakat Suku Tengger tetap menjaga dan mempertahankan tradisi upacara adat mereka. Sajian makanan dalam upacara adat merupakan warisan budaya yang memiliki filosofi mendalam dan nilai yang dijunjung tinggi, sehingga tetap lestari. Makanan utama dalam upacara adat umumnya berupa kue tradisional yang memiliki kandungan karbohidrat tinggi.

**PENDAHULUAN**

Masyarakat Tengger tersebar di berbagai wilayah sekitar Gunung Bromo, Jawa Timur, Indonesia. Mereka mendiami desa-desa di beberapa kecamatan, di mana agama Hindu merupakan agama utama, dan adat istiadat Tengger masih dijaga dengan kuat. Desa-desa tersebut meliputi: Kecamatan Sukapura, Kabupaten Probolinggo: Ngadas, Jetak, Wonoto, Ngadirejo, dan Ngadisari; Kecamatan Sumber, Kabupaten Probolinggo: Ledokombo, Pandansari, dan Wonokerso; Kecamatan Tosari, Kabupaten Pasuruan: Tosari, Wonokitri, Sedaeng, Ngadiwono, dan Podokoyo; Kecamatan Puspo, Kabupaten Pasuruan: Keduwung; Kecamatan Poncosusumo, Kabupaten Malang: Ngadas; Kecamatan Senduro, Kabupaten Lumajang: Argosari dan Ranu Pani. Di antara desa-desa tersebut, Wonokitri dan Tosari di Pasuruan dikenal karena kuatnya pelestarian adat dan kepercayaan Tengger.

Masyarakat Tengger terus mempertahankan tradisi budaya mereka, termasuk dalam menyiapkan makanan khas untuk upacara adat. Sepanjang tahun, mereka mengadakan berbagai ritual adat, seperti Yadnya Kasada, Ojung, Karo, Entas-entas, Unan-unan, Pujan Mubeng, upacara kelahiran, Tugel, upacara pernikahan, upacara kematian, Barikan, Lilitan, dan banyak lagi<sup>1</sup>. Setiap upacara memiliki makanan persembahan yang khas. Misalnya, dalam upacara Unan-unan, disajikan kepala kerbau dan berbagai jajanan tradisional seperti Nagasari<sup>2</sup>. Makanan-makanan seremonial ini memiliki makna filosofis yang mendalam dan telah diwariskan secara turun-temurun, sehingga tradisi ini tetap lestari hingga saat ini<sup>3</sup>.

Makanan memainkan peran penting dalam memenuhi kebutuhan gizi manusia. Selain makanan sehari-hari, masyarakat Tengger juga mengonsumsi makanan khusus yang disiapkan untuk upacara adat, yang mereka yakini membawa berkah dan perlindungan

dari kemalangan. Mereka dengan antusias mengikuti ritual ini dan menikmati beragam hidangan yang disajikan. Makanan seremonial ini menyediakan makronutrien (karbohidrat, protein, dan lemak) serta mikronutrien (vitamin dan mineral). Karena bahan makanan yang digunakan dalam persembahan berasal dari ternak dan hasil pertanian lokal, makanan ini biasanya mencakup unggas, sapi, atau kerbau, serta hasil pertanian seperti daun bawang, wortel, kentang, dan kubis<sup>4</sup>.

Faktor budaya memiliki pengaruh besar terhadap pola makan masyarakat Tengger. Faktor-faktor ini membentuk preferensi makanan individu, kebiasaan makan, serta metode memasak. Di tingkat rumah tangga, pola makan diwariskan secara turun-temurun, memperkuat tradisi budaya<sup>5</sup>. Selain itu, perspektif budaya mendefinisikan nilai makanan, mengkategorikannya sebagai makanan bergizi, mewah, terjangkau, atau sakral. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi filosofi, kandungan gizi, dan nilai makanan dalam makanan seremonial tradisional Suku Tengger.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksploratif, yaitu jenis penelitian sosial yang bertujuan untuk memperdalam pengetahuan, menghasilkan ide-ide baru tentang suatu fenomena, mendeskripsikan fenomena sosial, dan menjelaskan bagaimana fenomena tersebut terjadi agar dapat merumuskan masalah secara lebih rinci<sup>6</sup>. Penelitian eksploratif bersifat kreatif, fleksibel, dan terbuka, memungkinkan peneliti untuk mempertimbangkan semua sumber yang tersedia sebagai informasi penting. Tidak ada tahapan tetap yang harus diikuti dalam pengumpulan data; peneliti dapat kembali ke tahap sebelumnya meskipun telah menyelesaikan langkah-langkah berikutnya. Penelitian ini menggunakan metode eksploratif kualitatif dengan pendekatan logika induktif, yang berarti analisis dimulai dari observasi spesifik yang kemudian mengarah pada pengembangan pola umum.

Penelitian ini dilakukan di Desa Wonokitri, Kecamatan Tosari, Kabupaten Pasuruan, yang merupakan salah satu daerah dengan mayoritas penduduk berasal dari Suku Tengger. Informan dalam penelitian ini meliputi kepala desa, tokoh adat, tokoh agama, dan tokoh masyarakat Suku Tengger. Peneliti melakukan wawancara langsung dengan informan menggunakan alat perekam suara dan daftar pertanyaan. Penelitian ini tidak menggunakan pengkodean data, tetapi mengandalkan analisis manual. Setiap wawancara dilakukan satu kali per informan dengan durasi sekitar 30 menit. Penelitian berlangsung dari April hingga November 2020.

Variabel penelitian meliputi filosofi makanan, kandungan makronutrien dan mikronutrien, serta nilai budaya makanan yang disajikan dalam upacara adat Suku Tengger. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam serta observasi langsung ritual adat Suku Tengger. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga pada 23 Oktober 2020 dengan nomor sertifikat etik: 2116-KEPK.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Desa Wonokitri, Kecamatan Tosari, Kabupaten Pasuruan merupakan salah satu desa di wilayah Suku Tengger, yang terletak di dataran tinggi pegunungan Bromo-Tengger-Semeru, Provinsi Jawa Timur, Indonesia. Secara topografis, Desa Wonokitri memiliki 30% wilayah dataran dan 70% wilayah perbukitan serta pegunungan dengan ketinggian sekitar 1.900 meter di atas permukaan laut. Curah hujan di desa ini mencapai 2.200 mm per tahun, dengan musim hujan berlangsung selama enam bulan dalam setahun. Suhu udara maksimum di sekitar Desa Wonokitri adalah 23°C, sedangkan suhu minimumnya mencapai 16°C. Mata pencaharian utama penduduk Desa Wonokitri adalah bertani dan beternak. Mereka lebih banyak menanam sayuran seperti wortel, kubis, dan kentang, yang cocok dengan suhu di dataran tinggi Bromo. Produk rumah tangga di desa ini didominasi oleh hasil hortikultura, rempah-rempah, pati, sayuran, herbal, dan produk pangan yang penggunaannya lebih banyak untuk kebutuhan sehari-hari serta keperluan upacara adat atau keagamaan, bukan untuk dijual<sup>7</sup>. Peternakan babi lebih umum dibandingkan dengan jenis ternak lainnya karena mayoritas penduduk desa ini beragama Hindu.

Desa Wonokitri merupakan salah satu desa yang masih mempertahankan budaya lokal Tengger secara kuat. Upacara adat masih rutin dilakukan setiap tahun tanpa ada bagian yang dihilangkan. Pemimpin adat, yang biasa disebut sebagai dukun desa, masih memiliki peran penting dalam kehidupan masyarakat, terutama dalam penyelenggaraan upacara adat. Migrasi penduduk dari dan ke Desa Wonokitri tergolong jarang terjadi, sehingga tradisi dan adat istiadat lokal tetap terjaga dengan baik.

Desa Wonokitri, bersama dengan Desa Ngadisari, Kecamatan Sukapura, Kabupaten Probolinggo, dikenal sebagai desa wisata yang mendukung Taman Nasional Bromo Tengger Semeru. Bahkan, Desa Wonokitri mendapatkan julukan baru sebagai Desa Edelweiss karena banyaknya tanaman edelweiss yang tumbuh di sana. Blapp dan Mitas (2017) berpendapat bahwa pariwisata pedesaan merupakan daya tarik bagi wisatawan yang mencari keindahan alam dan suasana yang lebih intim<sup>8</sup>. Kehadiran wisatawan yang berkunjung ke Bromo turut berdampak pada masyarakat di desa-desa sekitarnya, termasuk Desa Wonokitri. Perekonomian masyarakat menjadi lebih dinamis, meskipun mata pencaharian utama penduduknya adalah bertani. Selain itu, mereka juga memiliki pekerjaan sampingan sebagai pengemudi jeep wisata, ojek, atau pedagang di kawasan wisata Bromo Tengger.

Desa Wonokitri memiliki lokasi strategis karena merupakan desa paling ujung sebelum memasuki kawasan Taman Nasional Bromo Tengger Semeru dari wilayah Kabupaten Pasuruan. Investor dari berbagai daerah turut mengembangkan sektor pariwisata dengan membeli lahan dan membangun hotel, penginapan, serta tempat rekreasi baru. Hal ini menciptakan lapangan pekerjaan baru serta meningkatkan jumlah wisatawan yang berkunjung, sehingga kesejahteraan masyarakat Desa Wonokitri ikut meningkat. Pariwisata pedesaan menjadi peluang dalam mendorong kewirausahaan sosial<sup>9</sup>. Meskipun demikian, Desa Wonokitri tetap

mempertahankan identitasnya sebagai Desa Adat. Keberadaan investor dan pendatang baru tidak mengubah budaya lokal yang telah diwariskan selama bertahun-tahun<sup>1</sup>.

Penduduk Desa Wonokitri mayoritas beragama Hindu (95%), sementara sekitar 5% lainnya beragama Islam dan Kristen. Meski demikian, toleransi antarumat beragama di desa ini sangat baik. Masyarakat tetap berpegang teguh pada adat istiadatnya. Dukun desa memiliki kedudukan yang sangat dihormati, karena ia memimpin seluruh upacara adat yang dilakukan baik oleh individu maupun dalam kegiatan adat desa. Komoditas pertanian utama di desa ini adalah kentang, diikuti oleh bawang merah dan kubis, yang dipanen setiap empat

bulan sekali. Buah-buahan tidak banyak dibudidayakan karena suhu udara yang terlalu dingin. Namun, pisang dan tomat masih bisa tumbuh di daerah ini.

#### Karakteristik Informan Penelitian

Informan dalam penelitian ini adalah individu yang dianggap memahami upacara adat Suku Tengger. Pada setiap upacara adat Suku Tengger, keempat informan terlibat dalam pelaksanaan hingga penutupan upacara, sehingga mereka memiliki pemahaman yang mendalam terkait upacara adat serta makanan tradisional yang disajikan dalam upacara tersebut. Berikut ini disajikan karakteristik para informan.

**Tabel 1.** Karakteristik Informan Suku Tengger, Desa Wonokitri, Kabupaten Pasuruan Tahun 2020

No	Kode informan	Umur (tahun)	Pendidikan terakhir	Posisi
1	IF1	56	SMA	Kepala desa
2	IF2	68	SMP	Ketua adat
3	IF3	63	SMP	Pelayan upacara adat
4	IF4	69	SMP	Tokoh agama

\*IF (Informan)

#### Jenis Upacara dan Makanan Tradisional Suku Tengger

Suku Tengger memiliki berbagai upacara adat yang masih dipertahankan hingga saat ini. Kemajuan zaman dan teknologi tidak mengurangi tradisi leluhur Suku Tengger. Berbagai upacara adat dilakukan oleh masyarakat secara individu maupun yang diselenggarakan oleh desa, yang dikoordinasikan oleh Kepala Desa dan dipimpin oleh Dukun Desa. Selain itu, dalam setiap kegiatan upacara, terdapat ciri khas hidangan makanan yang biasanya disajikan. Berdasarkan hasil wawancara dengan informan, berikut beberapa upacara adat desa dan makanan yang rutin dilakukan:

#### Upacara Kasada

Upacara Kasada, dikenal sebagai "yadnya Kasada", merupakan kegiatan adat yang dipengaruhi oleh ajaran Hindu<sup>8</sup>. Upacara ini dilaksanakan setahun sekali, yaitu setiap tanggal 14 bulan Kasada (bulan kesepuluh dalam kalender Tengger) atau saat bulan purnama. Pada upacara ini, masyarakat Tengger memberikan sesaji atau persembahan berupa makanan, uang, pakaian, ternak,

dan hasil bumi (sayur dan buah-buahan) ke Gunung Bromo. Ritual ini dilakukan sebagai bentuk rasa syukur atas hasil pertanian dan peternakan yang melimpah, permohonan agar dijauhkan dari bahaya, serta peringatan terhadap pengorbanan putra Jaka Seger dan Roro Anteng, yaitu Raden Kesuma<sup>10</sup>. Setelah ritual selesai, seluruh persembahan yang dibawa dilemparkan ke kawah Gunung Bromo.

Upacara Kasada dilaksanakan dari tengah malam hingga dini hari. Perjalanan dimulai dari rumah dukun adat, kemudian menuju Pura Agung Poten, lalu dilanjutkan ke kawah Gunung Bromo. Upacara ini dilakukan sebagai bentuk permohonan keselamatan dan berkah<sup>11</sup>. Pada upacara Kasada, terdapat makanan yang disajikan serta digunakan sebagai sesaji. Persembahan utama dalam upacara ini adalah jadah, pasung, dan pepes, sebagaimana disampaikan oleh informan:

"...Ada sesaji makanan ringan khas Tengger yang digunakan saat Kasada, yang utama ada tiga, yaitu jadah, pasung, dan pepes." (IF4)



**Gambar 1.** Jadah (Berbentuk Persegi Panjang), Pasung (Berbentuk Kerucut Dilapisi), dan Pepes (Seluruh Permukaan Dilapisi Daun Pisang)



**Gambar 2.** Ongkek Berisi Ayam, Ikan Lele, Pisang, Jadah, Kue Pukis, Kue Bika Ambon, Jenang, dan Kue Bolu

Pada Gambar 1, terdapat tiga jenis makanan, yaitu jadah, pasung, dan pepes. Jadah adalah kue tetel yang dibuat dari beras ketan. Pasung adalah kue tradisional yang terbuat dari tepung jagung, dibungkus dengan daun pisang dalam bentuk kojong (bentuk kerucut), lalu dikukus. Pepes adalah kue tradisional yang dibuat dari campuran tepung beras, tepung tapioka, gula, air, dan santan, dengan isian pisang, lalu dibungkus dengan daun pisang. Kue pepes ini sering disebut juga sebagai kue nagasari atau kue nogosari.

Pada Gambar 2, terdapat foto ongkek. Ongkek adalah sesajen khusus dalam upacara Kasada yang berisi hasil bumi, kue-kue, dan pisang yang disusun melingkar, serta dilengkapi dengan bunga. Selain sesajen yang disajikan, terdapat juga hidangan pelengkap upacara, seperti nasi dan lauk-pauk (dalam hal ini ikan lele)<sup>12</sup>. Sementara itu, pada Gambar 2 (foto di sebelah kiri), terdapat sesajen berupa ayam mentah. Ayam mentah yang telah dipotong merupakan salah satu bentuk persembahan ternak yang nantinya akan dilemparkan ke kawah gunung.

"...Selain tiga makanan utama (jadah, pepes, pasung), terdapat juga pisang dan buah-buahan lainnya, nasi, lauk-pauk (ikan lele), 300 butir hasil bumi, dan sayuran." (IF4).

### Upacara Karo

Upacara Karo atau Pujan Karo terdiri dari berbagai ritual dan dilaksanakan oleh seluruh penduduk desa, terutama umat Hindu<sup>13</sup>. Upacara ini jatuh pada bulan ke-2 dalam kalender Tengger dan berlangsung selama 15 hari berturut-turut<sup>14</sup>. Upacara Karo wajib dilakukan sekali dalam setahun oleh masyarakat Tengger. Upacara Karo diawali dengan tarian sodoran, yang awalnya hanya dilakukan oleh satu orang, kemudian bertambah menjadi empat orang yang saling berpasangan.

"...Sodoran dapat dilakukan oleh semua laki-laki, semua perempuan, atau campuran keduanya. Di sini, anak-anak diajarkan menari sejak kecil agar tidak melupakan tradisi leluhur mereka." (IF1)

Upacara ini mencakup parade hasil bumi dan seni tradisional, kemudian dilanjutkan dengan silaturahmi bersama tetangga dan kerabat. Upacara Karo ditutup dengan tradisi Ojung, yaitu permainan perang rotan, yang hanya dilakukan oleh laki-laki dewasa tanpa baju sambil saling mencambuk menggunakan rotan. Dalam upacara Karo, terdapat berbagai sesajen utama seperti jadah,

pasung, pepes, serta makanan lainnya sebagaimana dinyatakan oleh informan.

"...Ketika mengikuti Ojung, tidak boleh ada dendam meskipun telah dicambuk. Itu hanyalah bagian dari tradisi. Meskipun dapat menyebabkan luka, hal itu tidak berakibat fatal. Luka biasanya sembuh dalam waktu seminggu, meskipun bekasnya mungkin tetap ada." (IF1)

"...Dalam upacara Karo, ada begitu banyak hidangan, sulit untuk merincinya satu per satu. Ada 5 jenis makanan khas yang disajikan selama Karo, yaitu jenang purata, jadah, pasung, pepes, 7 jenis jajanan warna-warni, 7 jenis buah warna-warni, 7 jenis air warna-warni, serta 7 jenis makanan ringan." (IF4)

Selama perayaan ini, puluhan ayam, kambing, sapi, dan babi disembelih untuk dikonsumsi. Bagi keluarga yang kurang mampu, pengadaaan hewan untuk disembelih dilakukan secara gotong royong. perayaan Karo menjadi momen penuh kebahagiaan, seolah-olah masyarakat Tengger ingin melepas lelah dan kebosanan setelah satu tahun bekerja di ladang. pada akhir upacara Karo, ditutup dengan upacara Ojung.

"...Ada upacara Ojung, jadi dua bulan setelah upacara Kasada diadakan upacara tradisional Karo yang kemudian ditutup dengan Ojung. Penutupan Karo disebut tarian Ojung, yaitu tarian sakral yang hanya dilakukan sekali dalam setahun." (IF4).

### Upacara Unan-unan

Upacara ini merupakan upacara khas masyarakat Hindu. Di Bali, upacara ini biasa disebut "Ngunyalatri", tetapi masyarakat Tengger menyebutnya "Ngunasasi", yang kemudian dikenal dengan nama Unan-unan. Upacara ini diadakan setiap lima tahun sekali, biasanya bersamaan dengan upacara Karo.

"...Hasil dari Unan-unan atau dalam bahasa Wonokitri disebut 'mecah'. Dalam kalender umum, kita tahu bahwa bulan Februari memiliki 28 atau 29 hari. Namun, dalam kalender masyarakat Tengger, setiap bulan hanya memiliki 29 atau 30 hari. Hasil dari perhitungan lima tahun ini menghasilkan satu bulan yang disebut Unan-unan". (IF2).

Tujuan upacara Unan-unan adalah untuk memberikan sedekah kepada alam beserta isinya, termasuk makhluk penjaga tempat seperti mata air, desa, dan lahan pertanian. Selain itu, upacara ini juga dikenal sebagai ritual pembersihan desa, yaitu membebaskan desa dari gangguan roh halus sebagai bentuk permohonan penyucian agar terhindar dari penyakit, penderitaan, dan segala bencana. Dalam upacara ini,

kerbau dan kambing diarak keliling desa dari pura. Sementara itu, para pemuda dan orang tua desa menyiapkan tempat untuk penyembelihan kerbau, yang kemudian akan diolah oleh para ibu menjadi makanan sesajen<sup>15</sup>. Kerbau dianggap sebagai simbol kesejahteraan dalam kehidupan masyarakat<sup>3</sup>.

Sebagian besar unsur sesajen diambil langsung dari alam, dengan filosofi utama untuk penyucian dan keselamatan alam<sup>16</sup>. Hidangan khas dalam upacara ini adalah Unan-unan (Mahayuning Bumi), yang bermakna menghidupi tanah ibu, dengan pengorbanan kerbau atau kambing. Sementara itu, ubarampe atau pelengkapanya berasal dari hasil pertanian masyarakat. Pada upacara ini, selalu ada jenang merah (bubur dari beras merah) dan jenang putih (bubur dari beras putih), serta jenang pancawarna (bubur kacang hijau) dan pencok bakal. Pencok bakal adalah sesajen yang terbuat dari daun pisang berisi 5 tumpeng, telur ayam kampung, bumbu pepes, sabun, dan kaca<sup>12</sup>. Jenang merah dan putih menjadi sajian utama pada puncak acara Unan-unan. Selain jenang, ada juga makanan khas lainnya yang disajikan dalam upacara ini, yaitu jadah, pasung, dan pepes, yang bermakna makanan berbahan jagung dengan ubarampe (dalam bahasa Jawa berarti perlengkapan yang dibutuhkan dalam upacara tradisional) berupa ayam, sayuran, dan hasil bumi lainnya.

#### Upacara Pujan Mubeng

Upacara Pujan Mubeng diadakan pada bulan kesembilan atau panglong sanga, pada hari kesembilan setelah bulan purnama. Dalam upacara ini, warga Tengger berkeliling desa bersama dukun desa sambil memukul ketipung dan berjalan dari batas timur desa mengelilingi empat penjuru desa. Upacara ini bertujuan untuk membersihkan desa dari gangguan dan bencana. Prosesi ini diakhiri dengan makan bersama di rumah dukun desa. Makanan yang disajikan berasal dari sumbangan warga, terutama dalam bentuk hasil panen<sup>17</sup>. Seperti dalam hampir semua upacara adat lainnya, makanan khas seperti jadah, pasung, dan pepes juga disajikan dalam upacara ini, sebagaimana dinyatakan oleh informan:

"...Pujan Mubeng atau ndrunding diadakan pada bulan lunar. Dalam penanggalan Jawa, jatuh pada tanggal 24 dalam kalender Jawa. Persembahan khusus diberikan kepada yang menguasai air. Air yang diambil akan diminum oleh masyarakat, sementara sumber atau tempat air diambil akan diberi sesajen. Persembahan ini disebut prasraka kembang guban pitung pasang, terdiri dari jadah, pasung, dan pepes, serta bunga edelweis, raka, jangas, dan kacang menjari yang dicampur bersama." (IF3).

#### Upacara Barikan

Upacara Barikan dilaksanakan setelah terjadi bencana alam, seperti gempa bumi, gerhana, atau

peristiwa lain yang diyakini dapat memengaruhi kehidupan masyarakat Tengger. Biasanya, upacara ini diadakan lima hingga tujuh hari setelah bencana atau kejadian alam yang dianggap sebagai pertanda buruk<sup>18</sup>. Upacara Barikan sering disebut sebagai "selamatan desa", yang telah diwariskan secara turun-temurun oleh leluhur masyarakat setempat<sup>19</sup>. Pada upacara ini, masyarakat melakukan makan bersama, berdoa, berkumpul, dan bernyanyi untuk mempererat rasa kebersamaan. Makanan yang disajikan dalam upacara Barikan bervariasi, tergantung pada makanan yang dibawa oleh masing-masing warga. Upacara ini tidak hanya dilakukan setelah peristiwa tertentu tetapi juga sebagai bentuk ungkapan syukur kepada Tuhan. Seluruh masyarakat berkumpul dalam upacara ini, yang dipimpin oleh kepala desa dan dukun adat.

"...Upacara Barikan disajikan secara lengkap dengan berbagai macam minuman dan makanan. Seperti yang saya sebutkan, ada nasi dan lauk-pauk, tetapi perbedaannya adalah makanan ini dimakan bersama di tempat peribadatan. Jenis makanannya beragam, termasuk makanan pokok seperti jenang, kabuli, serabi biru, dan ketan. Di sini, setiap orang membawa hidangan yang berbeda dan lengkap, kemudian dibagikan dan dimakan bersama-sama." (IF4).

#### Upacara Entas-entas

Setiap warga memiliki upacara tradisional dengan tujuan tertentu, salah satunya adalah upacara Entas-entas. Upacara ini merupakan ritual tradisional untuk membebaskan arwah leluhur yang telah meninggal dunia<sup>20</sup>. Tidak ada aturan khusus mengenai kapan upacara ini harus dilakukan, apakah pada hari ke-100, bulan tertentu, atau tahun setelah kematian orang tua. Namun, umumnya upacara ini dilakukan pada hari ke-1000 setelah orang tua meninggal dunia. Upacara Entas-entas menjadi kewajiban bagi anak-anak yang masih hidup terhadap arwah leluhur mereka<sup>21</sup>. Seperti dalam upacara adat lainnya, makanan utama dalam upacara Entas-entas adalah jadah, pasung, dan pepes. Selain itu, terdapat beragam jenis makanan lainnya.

"...Upacara Entas-entas adalah upacara yang bersifat pribadi, biasanya dilakukan di rumah masing-masing keluarga, tetapi juga dapat diselenggarakan di Balai Desa. Di Bali, upacara ini dikenal dengan nama Ngaben, sedangkan di Tengger, disebut Entas-entas, dengan makna yang hampir sama. Dalam tradisi Jawa, terdapat ritual untuk orang yang telah meninggal pada hari ke-3, hari ke-7, dan hari ke-1000. Ketika mencapai hari ke-1000, upacara ini disebut sebagai Entas-entas. Dalam upacara ini, berbagai macam makanan dipersiapkan, karena tujuannya adalah menghormati arwah leluhur. Sesaji yang disiapkan mencakup berbagai jenis buah, terutama pisang, serta jajanan tradisional yang mirip dengan hidangan dalam upacara Karo, serta berbagai macam lauk-pauk." (IF4).



**Gambar 3.** Sesaji Upacara Entas-entas, Kawinan dan Tugel Kuncung

### Upacara Tugel Kuncung

Tugel Kuncung adalah ritual khitan bagi anak laki-laki dan perempuan di Desa Wonokitri, yang dilakukan sebelum mereka menginjak usia 15 tahun. Upacara ini wajib dilakukan jika keluarga memiliki kemampuan finansial, karena memerlukan biaya yang cukup besar. Namun, bagi yang tidak mampu secara materi, upacara ini tidak harus dilakukan. Pada upacara Tugel Kuncung, terdapat beberapa rangkaian ritual seperti punden-punden, mepek, dan pemotongan rambut. Tujuan dari upacara ini adalah untuk menolak bala dan menghindarkan anak dari hal-hal negatif yang bisa terjadi pada dirinya. Selain itu, upacara ini juga menandakan bahwa anak telah memasuki fase kedewasaan. Makanan yang disajikan dalam upacara ini adalah jenang merah (jenang abang), jenang putih, serta sesaji khusus yang digunakan dalam upacara Tugel Kuncung.

"...Dalam bahasa Jawa, ini disebut khitan, baik untuk anak laki-laki maupun perempuan. Sesaji khusus dalam upacara ini adalah jenang abang jenang putih, gedang ayu, beras pitrah, pras tampasesa, yang merupakan persembahan khusus untuk upacara Tugel Kuncung." (IF3).

Makna simbolis dari upacara ini terletak pada rangkaian sesaji, yang terdiri dari: kain mori (kain putih), beras, jajanan khas Tengger, tujuh jenis bunga, ayam panggang, pisang. Rangkaian sesaji ini melambangkan hasil bumi masyarakat Tengger, sebagai bentuk rasa syukur kepada Ida Hyang Widhi Wasa<sup>22</sup>.

### Upacara Among-among

Upacara Among-among dalam tradisi masyarakat Tengger mirip dengan selapanan dalam budaya Jawa, yaitu upacara yang dilakukan setelah bayi berusia 35 atau 44 hari. Selama 44 hari pertama setelah melahirkan, ibu bayi tidak diperbolehkan bekerja berat dan harus menjaga pola makan dengan menghindari makanan tertentu, seperti ikan laut dipercaya menyebabkan bayi mengalami gatal-gatal, timun dianggap mengurangi produksi ASI, makanan pedas diyakini dapat menyebabkan keguguran. Sebaliknya, ibu disarankan untuk mengonsumsi makanan pahit, seperti ranti, daun sawi, dan daun singkong<sup>23</sup>. Pada upacara Among-among, makanan utama yang disajikan adalah jenang, terutama jenang merah dan putih, serta berbagai sesaji lainnya.

"...Persembahan pertama dalam upacara Among-among adalah jenang abang, jenang putih, jenang manca warna, sega balong, sega kabuli, gedang ayu, beras pitrah, dan pras among." (IF3).

### Upacara Pernikahan Tengger

Prosesi pernikahan dalam masyarakat Tengger tidak jauh berbeda dengan adat pernikahan Jawa pada umumnya. Namun, sistem pernikahan Tengger memiliki empat tahapan utama, yaitu lamaran (pengajuan pinangan), pawiwahan (akad nikah atau ijab kabul), walagara (upacara pernikahan), undangan untuk kerabat dan leluhur. Pernikahan dalam masyarakat Tengger mengikuti sistem eksogami, yang berarti seseorang dapat menikah dengan sesama warga Tengger atau orang luar. Namun, jika seseorang menikah dengan orang luar dan memilih untuk tinggal di luar komunitas Tengger, maka mereka akan kehilangan status dan afiliasi sebagai bagian dari masyarakat Tengger<sup>24</sup>. Proses lamaran adat Tengger dilakukan secara sederhana. Jika lamaran diterima, akan dilanjutkan dengan notog (jawaban resmi terhadap lamaran). Setelah ada kesepakatan, maka diadakan walagara, yang merupakan upacara pernikahan tradisional<sup>25</sup>. Walagara adalah bagian penting dalam tradisi pernikahan Tengger yang mencakup prosesi penyucian simbolis bagi kedua mempelai. Prosesi ini menyerupai tradisi Islam, dimana doa atau mantra diucapkan dalam bahasa Jawa oleh pandita dukun (pemuka adat yang bertugas menikahkan pasangan), kemudian diikuti oleh pengantin pria.

Sebagai masyarakat agraris, penduduk Tengger di Desa Wonokitri menyadari keterbatasan lahan pertanian. Oleh karena itu, untuk menjaga keseimbangan antara jumlah penduduk dan luas lahan yang tersedia, mereka menerapkan pembatasan kelahiran<sup>26</sup>. Pada upacara pernikahan, hidangan tradisional yang disajikan meliputi tumpeng dan jenang merah sebagai lambang penyatuan hati antara kedua mempelai.

"...Karena ini ditujukan untuk sesama manusia. Maka, penobatan Raja Sari dan Ratu Sari bertujuan untuk mengikat hubungan batin dalam membentuk keluarga yang bahagia." (IF4).

### Filosofi Makanan dalam Upacara Adat

Makanan yang disajikan dalam upacara adat tentu memiliki makna tersendiri. Hal ini disebut sebagai filosofi makanan. Berdasarkan wawancara dengan para informan, terdapat informasi mengenai filosofi makanan yang disajikan dalam upacara adat. Pada upacara Kasada, makanan dipersembahkan kepada dewa, roh, dan leluhur. Selain itu, makanan dalam sesaji Kasada memiliki makna tersendiri, seperti sayuran yang melambangkan kesuburan dan ikan asin yang berfungsi sebagai pencernaan. Lauk pauk seperti ikan lele yang disajikan sebagai pelengkap sesaji memiliki makna pengorbanan atau upah dari suatu usaha. Kue tradisional seperti bolu, bika ambon, dan pukis melambangkan kemandirian karena dibuat sendiri. Beberapa kue memiliki makna khusus, seperti pepes yang berbentuk persegi panjang melambangkan arah mata angin. Kue yang dibungkus dengan daun pisang, seperti pepes dan jadah, melambangkan bahwa manusia tidak telanjang. Jadah, pepes, pasung, serta pisang yang telah dimasak melambangkan derajat yang tinggi. Kemudian, kue-kue tersebut disusun bersama hasil bumi lainnya membentuk lingkaran melengkung yang disebut ongkek, yang bermakna tidak ada awal dan tidak ada akhir<sup>12</sup>.

Pada upacara Karo, terdapat tujuh jenis makanan yang dipersembahkan kepada Tuhan dan leluhur. Upacara Karo ditutup dengan upacara Ojung, dimana banyak makanan disajikan. Selain itu, terdapat keunikan dalam sajian Ojung yang ditujukan kepada leluhur, karena menurut masyarakat Tengger, leluhur adalah cikal bakal manusia yang ada saat ini.

Menurut masyarakat Tengger, sesaji berupa kepala kerbau dan kambing dalam upacara Unan-unan merupakan bentuk pengorbanan bagi desa. Selain itu, terdapat makna lain dalam berbagai jenis makanan yang dijadikan sesaji. Jenang (bubur) yang disajikan dalam upacara adat memiliki makna yang berbeda berdasarkan warnanya: jenang putih melambangkan arah timur, jenang merah melambangkan arah selatan, dan jenang pancawarna melambangkan arah tengah. Pencok bakal yang berisi lima jenis buah dan telur ayam kampung melambangkan lima penjuru angin, sedangkan telur ayam kampung melambangkan dunia beserta isinya<sup>12</sup>.

Selain itu, dalam upacara Pujan Mubeng, makanan seperti jadah, pasung, dan pepes bermakna tolak bala. Upacara ini bertujuan untuk membersihkan desa dari gangguan dan bencana. Prosesi ini diakhiri dengan makan bersama di rumah dukun desa, dimana makanan yang disajikan berasal dari sumbangan warga desa<sup>1</sup>. Sementara itu, dalam upacara Entas-entas, sesaji bertujuan untuk mengangkat roh leluhur ke tempat yang lebih tinggi agar dapat selamat mencapai surga. Pada upacara pernikahan, terdapat hidangan tumpeng dan jenang merah, yang menjadi bagian dari rangkaian sesaji. Makna dari sesaji ini adalah untuk menyatukan hati pasangan pengantin.

### Kandungan Gizi dalam Sesaji

Berdasarkan wawancara dengan para informan, ditemukan bahwa makanan utama yang disajikan dalam upacara adat Suku Tengger adalah jadah, pasung, dan pepes. Jadah terbuat dari beras ketan yang dicampur dengan kelapa parut, sementara *pasung* dibuat dari

tepung beras dan santan. Pepes adalah hidangan berbahan dasar tepung beras yang berisi pisang, mirip dengan nagasari. Demikian pula, dalam upacara Among-among dan Tugel Kuncung, makanan yang disajikan termasuk jenang merah dan jenang putih, yang berbahan dasar beras. Makanan-makanan ini dikategorikan sebagai sumber karbohidrat kompleks, karena bahan utamanya meliputi beras, beras ketan, tepung beras, dan tepung ketan. Selain itu, makanan ini juga mengandung karbohidrat sederhana, seperti gula merah dan gula pasir. Santan yang sering digunakan dalam hidangan tersebut merupakan sumber lemak. Buah-buahan, seperti pisang dan buah lokal lainnya, menyumbangkan vitamin dan mineral, sedangkan lauk pauk seperti ayam dan daging babi menyediakan protein dan lemak. Namun, yang perlu diperhatikan adalah bahwa makanan ringan dan kue-kue yang kaya karbohidrat selalu ada dalam setiap upacara adat.

Karbohidrat adalah nutrisi penting yang berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh. Selain memberikan energi, karbohidrat juga berfungsi sebagai pemanis alami, membantu menghemat protein, mengatur metabolisme lemak, dan mendukung proses pencernaan<sup>27</sup>. Karena upacara adat di Suku Tengger sering diadakan secara rutin, serta makanan yang kaya karbohidrat selalu menjadi bagian dari sesaji, ada kekhawatiran bahwa asupan karbohidrat yang berlebihan dapat menyebabkan kelebihan glukosa dalam tubuh. Kelebihan karbohidrat dapat diubah menjadi lemak di hati, dan dalam jangka panjang, hal ini dapat berkontribusi terhadap peningkatan berat badan dan obesitas.

### Nilai Sesaji

Berdasarkan wawancara dengan para informan, kehadiran wisatawan atau pengunjung tidak mempengaruhi pola makan sehari-hari masyarakat Tengger. Mereka tetap berpegang teguh pada adat istiadat leluhur dan meyakini bahwa makanan yang berasal dari tanah mereka sendiri merupakan wujud rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa. Oleh karena itu, mereka secara konsisten menggunakan bahan pangan dari kebun mereka sendiri untuk setiap upacara adat yang mereka selenggarakan.

Masyarakat Tengger memiliki rasa hormat yang mendalam terhadap sesaji dalam upacara adat. Mereka menganggap sesaji sebagai sumber kehidupan dan mengutamakan sebagai ungkapan syukur kepada Sang Pencipta yang telah menghadirkan manusia di dunia. Terdapat aturan khusus mengenai persiapan, jenis, dan jumlah makanan dalam sesaji, yang telah diwariskan secara turun-temurun, sebagaimana diungkapkan oleh para informan.

### Keunggulan dan Keterbatasan Penelitian

Keunggulan penelitian ini adalah memberikan informasi tambahan, tidak hanya tentang filosofi dan nilai budaya makanan, tetapi juga mengenai kandungan gizi dalam sesaji yang biasanya disajikan dalam upacara adat Suku Tengger. Topik ini masih jarang dibahas dalam jurnal akademik. Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti perlunya analisis yang lebih mendalam terhadap kandungan gizi dalam makanan

upacara adat. Penelitian di masa depan sebaiknya tidak hanya mendeskripsikan komposisi makronutrien, tetapi juga menyediakan data rinci mengenai profil gizi lengkap dari sesaji masyarakat Suku Tengger.

#### KE Simpulan

Penelitian ini menyoroti bahwa masyarakat Tengger memiliki tradisi yang kuat dalam menyelenggarakan upacara adat serta menyajikan makanan sebagai bagian dari ritual tersebut. Pemilihan makanan dalam sesaji merupakan warisan budaya yang diturunkan dari generasi ke generasi, berdasarkan filosofi tertentu yang umumnya melambangkan makna positif. Berdasarkan segi nilai gizi, makanan dalam sesaji mengandung berbagai nutrisi karena berasal dari hasil pertanian dan peternakan. Namun, keberadaan kue manis yang sering disertakan dalam sesaji, jika dikonsumsi secara berlebihan, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan. Hal ini menekankan pentingnya membatasi asupan gula untuk menjaga keseimbangan pola makan.

#### ACKNOWLEDGEMENT

Para penulis artikel ini ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh informan atas waktu dan kontribusi mereka dalam penelitian ini. Para penulis juga menyampaikan apresiasi kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Airlangga serta Fakultas Kesehatan Masyarakat atas pendanaan yang diberikan untuk penelitian ini.

#### KONFLIK KEPENTINGAN DAN SUMBER PENDANAAN

Semua penulis tidak memiliki konflik kepentingan dalam artikel ini. Penelitian ini didanai oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga melalui program Penelitian Unggulan Fakultas (PUF) tahun 2020 dengan nomor 2063/UN3.1.10/PT/2020.

#### KONTRIBUSI PENULIS

LM: konseptualisasi, kurasi data, analisis formal, perolehan dana, investigasi, metodologi, perangkat lunak, supervisi, validasi, visualisasi, penulisan draf awal, penulisan-tinjauan & penyuntingan; MAR: kurasi data, analisis formal, investigasi, administrasi proyek, sumber daya, perangkat lunak, supervisi, validasi, visualisasi; AS: penulisan-tinjauan, penyuntingan.

#### REFERENSI

1. Majalah Kampus Universitas Negeri Malang (KOMUNIKASI). Kearifan Lokal Tradisi Suku Tengger. *Universitas Negeri Malang* (2018). Available at: <https://komunikasi.um.ac.id/2018/01/kearifan-lokal-tradisi-suku-tengger/>. (Accessed: 25<sup>th</sup> November 2024).
2. Sejati, A. E., Sumarmi, S., Astina, I. K., Susilo, S. & Kurniawati, E. The Environmental Conservation Value of Tengger Tribe's Traditional Ceremony in Supporting the Mount Bromo Tourism Area. *GeoJournal of Tourism and Geosites* **46**, 315–326 (2023). doi: <https://dx.doi.org/10.30892/gtg.46135-1029>.
3. Astina, I. K., Sumarmi, S., Felicia, M. Y. & Kurniawati, E. The Traditional Ceremonies of Tengger Tribe as a Sustainable Tourism Object in Indonesia. *GeoJournal of Tourism and Geosites* **39**, 1371–1378 (2021). doi: <https://dx.doi.org/10.30892/gtg.394spl07-780>
4. Dewi, F. N. I., Sopanah, S. & Hasan, K. Mengungkap Akuntansi Budaya Atas Pembiayaan Ritual Upacara Adat Kasada Suku Tengger Bromo Semeru. in *Proceeding of National Conference on Accounting & Finance* 407–413 (2022). doi: <https://dx.doi.org/10.20885/ncaf.vol4.art50>
5. Scaglioni, S. et al. Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients* **10**, 706 (2018). doi: <https://dx.doi.org/10.3390/nu10060706>
6. Mudjiyanto, B. Tipe Penelitian Eksploratif Komunikasi. *Jurnal Studi Komunikasi dan Media* **22**, 65 (2018). doi: <https://dx.doi.org/10.31445/jskm.2018.220105>
7. Subadyo, A. T. Preservation of Tengger Tribe Yard Landscape in the Enclave of Bromo Tengger Semeru National Park, Indonesia. *International Journal of Conservation Science* **10**, 507–518 (2019).
8. Blapp, M. & Mitas, O. Creative Tourism in Balinese Rural Communities. *Current Issues in Tourism* **21**, 1285–1311 (2018). doi: <https://dx.doi.org/10.1080/13683500.2017.1358701>
9. Peng, K.-L. & Lin, P. M. C. Social Entrepreneurs: Innovating Rural Tourism Through the Activism of Service Science. *International Journal of Contemporary Hospitality Management* **28**, 1225–1244 (2016). doi: <https://dx.doi.org/10.1108/IJCHM-12-2014-0611>
10. Hadi, N. Multicultural Transformation in Educational Studies (Multicultural Transformation of Kasada Tradition on Tengger Community in Educational Studies). in *Proceedings of the 1st International Conference on Social Sciences Education - 'Multicultural Transformation in Education, Social Sciences and Wetland Environment' (ICSSE 2017)* (Atlantis Press, France, 2018). doi: <https://dx.doi.org/10.2991/icsse-17.2018.55>.
11. Rafii, A. I., Sarmini, S., Prasetya, S. P. & Chanthoeurn, D. Local Cultural Wisdom of Natural Disaster-Prone Communities in Probolinggo, Indonesia (Socio-Religious Perspective). *International Journal Ihya' Ulum al-Din* **25**, 49–60 (2023). doi: <https://dx.doi.org/10.2991/icsse-17.2018.55>
12. Maryani, T., Soekopitojo, S. & Kiranawati, T. Identifikasi Hidangan pada Upacara Kesempatan Khusus Suku Tengger di Desa Argosari Kecamatan Senduro Kabupaten Lumajang. *Jurnal Inovasi Teknologi dan Edukasi Teknik* **1**, 232–243 (2021). doi: <https://dx.doi.org/10.17977/UM068v1n3p232-243>
13. Putri, V. E. et al. Relasi Tanda dan Nilai Filosofis Piranti Tradisi Entas-Entas Suku Tengger: Kajian Antropologik. *Jurnal Budaya* **3**, 27–35 (2022). doi: <https://dx.doi.org/10.20961/ni.v25i2.81772>

14. Ratih, E. K. & Juwariyah, A. Konstruksi Sosial Upacara Adat Karo Suku Tengger di Desa Tosari, Kecamatan Tosari, Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Analisa Sosiologi* **9**, 526-550 (2020). doi: <https://dx.doi.org/10.20961/jas.v9i2.42103>
15. BBC News Indonesia. Upacara Unan-Unan dan Kisah Toleransi Suku Tengger di Kaki Gunung Bromo. *BBC News Indonesia* (2018). Available at: <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-44340389>. (Accessed: 25<sup>th</sup> November 2024).
16. Sukmawan, S., Setiawati, E., Rizal, M. S. & Febriani, R. Dimensi Ekologi Folklor Unan-Unan Tengger. *Jurnal Ilmiah Edukasi & Sosial* **11**, 60–66 (2020).
17. Sukmawan, S. & Putra, M. Z. E. Tradisi Pujan Kasanga: Mengungkap Konsep Keselarasan Hidup Masyarakat Tengger. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* **8**, 173–184 (2023). doi: <https://dx.doi.org/10.24832/jpnk.v8i2.4350>
18. Putri, F. K. *et al.* Review: Local wisdom of the Tengger Tribe, East Java, Indonesia in environmental conservation. *Asian Journal of Ethnobiology* **5**, 20-34 (2022). doi: <https://dx.doi.org/10.13057/asianjethnobiol/y050103>
19. Agustina, A., Erik, A. I. & Deka, S. Upacara Barikan pada Masyarakat Desa Mororejo Kecamatan Tosari Kabupaten Pasuruan. (IAIN Sunan Ampel Surabaya, 1998).
20. Wahyuningtyas, S. Upacara Entas-Entas di Pura Sanggha Bhuana Lanud Iswahyudi Maospati Magetan (Studi Nilai Budaya dan Potensinya Sebagai Sumber Pembelajaran IPS SMP). *Gulawentah: Jurnal Studi Sosial* **3**, 68 (2018). doi: <https://dx.doi.org/10.25273/gulawentah.v3i2.3461>
21. Almaliki. Entas-entas: Ritual Menyempurnakan Arwah dari Suku Tengger. *Etnis.id* (2020).
22. Sari, E. V. Visualisasi dan Makna Simbolik Sesaji dalam Upacara Tugel Kuncung pada Masyarakat Tengger Desa Wonokitri-Tosari Kabupaten Pasuruan. (Universitas Negeri Malang, Malang, 2014).
23. Pustaka Jawatimuran. Upacara Among-among Masyarakat Tengger. *Pustaka Jawatimuran* (2012).
24. Egindo.co. Prosesi Pernikahan Adat Tengger Jawa Timur. *Egindo.co* (2019).
25. Sukarno, D. Walagara, Among-among, dan Entas-entas. *Sastra-Indonesia.com* (2010).
26. Laksono, A. D., Soedirham, O., Saptandari, P. & Wulandari, R. D. Study of family size among tenggerese in Indonesia. *International Journal of Innovation, Creativity and Change* **13**, 964–978 (2020). doi: <https://dx.doi.org/10.13140/rg.2.2.32030.69445>
27. Whitney, E. N., Rolfes, S. R., Crowe, T. & Walsh, A. *Understanding Nutrition*. (Cengage AU, 2019).