

## **GECOK BONCEL SEBAGAI KULINER KHAS KEDUNGDALEM YANG KAYA AKAN ALBUMIN BERMANFAAT BAGI PENYEMBUHAN LUKA**

*Akartono, Dina Rahayu Ruslani, Dita Yolanda, Faizah Syrtaliya, Fikri Akhmad Fauzi, Felayati Barkah, Jamaludin, Putri Lismawati, Rasdi, Saripudin, Sefi Rahmawati, Sukaemawati, Warna, Yossih Amelia Fatmawati.*

Universitas Muhammadiyah Cirebon

[lilismawa25@gmail.com](mailto:lilismawa25@gmail.com)

*Submitted: 20 November 2021 Reviewed: 25 November 2021 Accepted: 27 November 2021*

### **ABSTRAK**

Perkembangan kuliner khas Kedungdalem yang beraneka ragam mulai dari makanan pokok hingga selingan. Dengan perkembangan zaman inovasi berbagai macam olahan makanan dikemas menjadi kemasan yang modern, sehingga banyak makanan tradisional yang hampir tidak dikenal khususnya oleh kalangan milineal. Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi atau gambaran, mengenai pengetahuan kalangan milenial di desa kedungdalem mengenai pengenalan masakan khas kedungdalem.metode yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan menganai pengenalan makanan khas kedungdalem, yang terdiri dari makanan pokok dan selingan seperti berbagai varian masakan ikan boncel yaitu :boncel kuah kecap, boncel kuah balado, boncel sambal ijo dan yang paling populer adalah Gecok Boncel dan makanan selingan seperti : gayam, kembili dan sukun. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan masyarakat dan kalangan milenial dapat lebih mengenal pentingnya mengajarkan dan mengenalkan masakan khas desa Kedungdalem terutama hidangan yang memiliki ciri khas tersendiri seperti Gecok Boncel dan kepada kalangan milenial dapat menjaga kelestariannya, sehingga dapat diwariskan kegenerasi selanjutnya.

Kata kunci : kaum milenial kuliner Gecok Boncel desa Kedungdalem

### **ABSTRACT**

*The development of Kedungdalem's culinary specialties that range from staple foods to snacks. With the development of the era of innovation, various kinds of processed foods are packaged into modern packaging, so that many traditional foods are almost unknown, especially by millennials. The general purpose of this research is to obtain information or an overview, regarding the knowledge of millennials in the village of Kedungdalem regarding the introduction of the typical cuisine of Kedungdalem. The method used in this study is a qualitative method. The results of this study indicate that most respondents have knowledge about the introduction of typical kedungdalem foods, which consist of staple foods and distractions such as various variants of boncel fish dishes, namely: boncel in soy sauce, boncel balado sauce, boncel sambal ijo and the most popular are Gecok Boncel and snacks such as: gayam, kembili and breadfruit. Based on the results of this study, it is hoped that the community and millennials can be more familiar with the importance of teaching and introducing the typical cuisine of the Kedungdalem village, especially dishes that have their*

*own characteristics such as Gecok Boncel and millennials can maintain its sustainability, so that it can be passed on to the next generation.*

### **Penulis Korespondensi :**

Putri Lismawati  
Universitas Muhammadiyah Cirebon  
Email : [lilismawa25@gmail.com](mailto:lilismawa25@gmail.com)

## **PENDAHULUAN**

Banyak ragam dan jenis Kuliner khas tradisional yang Kami temukan di Desa Kedungdalem salah satunya yang paling populer adalah GECOK BONCEL. Kuliner yang satu ini layak menjadi prioritas destinasi wisata kuliner khas masyarakat Kedungdalem yang akan menambah khasanah kuliner nusantara.

### **Mengenal Gecok Boncel**



Gecok Boncel merupakan perpaduan dari Bumbu Gecok dan Boncel atau dalam Bahasa Indonesiana yaitu IKAN GABUS. Nama Gecok pada makanan tradisi jawa barat seperti Gecok Ayam, Gecok Terong dan perpaduan lainnya banyak kita temui di desa lain, Tapi Gecok yang ada di Desa Kedungdalem sangat unik karena dipadukan dengan Ikan Gabus atau yang biasa dikenal dengan ikan Boncel.

Bahan dasar dari menu khas ini yaitu Ikan Gabus (Boncel) dan kelapa yang di parut ditambah dengan bumbu rempah lokal yang menjadikan citarasa yang khas dari menu tradisional ini.

Rumusan Masalah : Bagaimana cara mengenalkan makanan khas desa Kedungdalem kepada kalangan milenial ?

Tujuan : Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi atau gambaran, mengenai pengetahuan kalangan milenial di desa Kedungdalem mengenai pengenalan masakan khas kedungdalem.

## HASIL PENELITIAN

Dari segi kandungan Gizi juga sangat bagus untuk tubuh karena ikan gabus (Boncel) sendiri kaya akan protein dan rendah kolesterol sedangkan dari rempah lokal sudah pasti banyak mengandung zat yang dibutuhkan tubuh seperti vitamin dan lainnya.

Meski ikan lain juga dikenal sebagai sumber protein yang baik untuk tubuh, namun ikan gabus dikenal memiliki jenis kandungan gizi yang lebih tinggi. Kandungan protein ikan gabus sebesar 25,5%, lebih tinggi jika dibandingkan dengan kadar protein dari ikan bandeng (20,0%), ikan mas (16,0%), ikan kakap (20,0%), maupun ikan sarden (21,1%).

Hebatnya, ikan gabus ini sangat kaya akan albumin , salah satu jenis protein penting bagi tubuh manusia. Albumin diperlukan tubuh manusia, terutama dalam proses penyembuhan luka-luka. Pemberian daging ikan gabus atau ekstrak proteinnya telah dicoba untuk meningkatkan kadar albumin dalam darah dan membantu penyembuhan beberapa penyakit seperti kanker, *stroke*, gagal ginjal, *diabetes mellitus* hingga pengobatan pasca operasi.

Kekurangan albumin dalam tubuh manusia (*hypoalbumin*) menyebabkan nutrisi tidak bisa diedarkan dengan baik ke seluruh tubuh. Bagi anak, kekurangan albumin akan menyebabkan terhambatnya pertumbuhan, perkembangan otak yang tidak maksimal, penurunan kekebalan tubuh hingga menyebabkan anak mudah sakit.

**Kandungan Ikan Gabus (dalam 100 g)**

Komponen Kimia	Jenis	
	Ikan Segar	Ikan Kering
Kalori (Kal)	69	24
Protein (g)	25,2	58,0
Lemak (g)	1,7	4,0
Besi (mg)	0,9	0,7
Kalsium (mg)	62	15
Fosfor (mg)	176	100
Vit. A (SI)	150	100
Vit. B1 (mg)	0,04	0,10
Air (g)	69	24
BDD (%)	64	80

Sumber: Sediaoetama, 1985

## Bahan-Bahan Yang Dibutuhkan Untuk Membuat Gecok Boncel Diantaranya :

1. Kacang tanah yang sudah di goreng
2. Cabai (sesuai selera bisa pedas atau tidak)
3. Bawang merah
4. Garam
5. Penyedap rasa
6. Gula pasir
7. Kelapa yang sudah di parut
8. Air

## **Gecok Boncel Sebagai Produk Unggulan dan Salah Satu Kuliner Warisan Leluhur Masyarakat Kedungdalem**

Desa kedungdalem melimpah akan sumberdaya alam selain hamparan sawah, Ikan tawar termasuk Boncel sendiri sangat melimpah di desa kedungdalem dan bukan dari hasil ternak melainkan dari sawah dan saluran irigasi pertanian. Juga sumberdaya manusianya selain Petani juga mansayarakat Kedungdalem sangat gemar mencari ikan, dan kalau dikembangkam bisa juga Gecok boncel ini menjadi salah satu produk unggulan Desa Kedungdalem.

Olahan makanan yang berbahan dasar ikan gabus (boncel) sangat banyak kita temukan di tempat lain, tapi berbeda dengan olahan ikan gabus(boncel)yang berasal dari kedungdalem, walaupun secara tampilan sajian dan perpaduan bumbu-bumbu yang sangat sederhana tapi memiliki keunikan dan citarasa tersendiri ditambah dengan resep tradisional ini sudah diwariskan turun temurun masyarakat Kedungdalem.

### **KESIMPULAN**

Di Era Kemajuan jaman sekarang ini banyak ragam kuliner dengan nama dan sajian yang lebih menarik, sehingga Gecok Boncel kurang diminati oleh masyarakat luas, keadaan ini yang membuat nama Gecok Boncel tidak sepopuler pada jamannya. Kuliner istimewa ini hampir tidak dikenal oleh generasi milenial sekarang.

Inovasi dan kreasi dalam sajian serta kemasan produk kuliner khas ini sangat dibutuhkan untuk Kembali mengangkat nama Gecok Boncel di masyarakat luas dan bisa bersaing dengan produk kuliner lainnya, karena kuliner khas ini merupakan kuline yang sangat menarik sehingga patut kita lestarikan dan kita kembangkan. Maka dibutuhkan keterlibatan berbagai pihak untuk bisa mengembangkan dan menjaga agar tetap lestari sebagai salah satu warisan leluhur dan salah satu objek wisata kuliner Nusantara.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Mujiharto, T.J. 2015. *Kualitas Albumin Ikan Gabus*.Serial online 27 Mei 2015. 2 hlm
- RAHMAWATI , 2011. *MANFAAT IKAN TAWAR*, JAKARTA, ERLANGGA
- Tono, 2021. *Wawancara kuliner khas desa Kedungdalem*, Kedungdalem