

## Pengetahuan Lokal Kesehatan dalam Narasi Prosa Rakyat Indonesia

Rizki Nurislaminingsih<sup>1\*</sup>, Fitri Perdana<sup>1</sup>, Roro Isyawati Permata Ganggi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro

\*Korespondensi: [nurislaminingsih@unpad.ac.id](mailto:nurislaminingsih@unpad.ac.id)

### Abstrak

Cerita rakyat merupakan bagian tak terpisahkan dari sebuah budaya, termasuk dari berbagai etnis di Indonesia. Namun demikian, sebagian masyarakat masih menganggap dongeng sebagai sarana hiburan untuk anak-anak sehingga kurang memahami bahwa sesungguhnya dalam cerita rakyat terdapat ilmu pengetahuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sisi ilmiah dari dongeng, yakni memunculkan pengetahuan lokal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa cerita rakyat Indonesia mengandung pengetahuan lokal. Kemuning tentang bahan membuat *skincare*. Si Pitung mengaitkan silat sebagai bagian dari olah raga. Hantu Laut Datuk Jerampang perihal hewan laut beracun dan berbisa sedangkan Bawang Putih Bawang Merah tentang hewan darat yang mematikan. Kebo Iwa tentang faktor eksternal penyebab gangguan pernafasan. Batu Kuwung dan Lutung Kasarung memberi contoh sumber mata air penyembuh penyakit kulit. Putri Tandampalik tentang air liur hewan untuk penyembuhan kulit. Karang Bolong menjelaskan bahan makanan nutrisi mikro sedangkan Dewi Sri tentang sumber karbohidrat. Rusa dan Kulomang mengenai efek buruk olahraga berlebihan. Reog Ponorogo menjelaskan hubungan gatal dengan kemampuan konsentrasi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah narasi prosa rakyat berupa dongeng ataupun legenda menyimpan pengetahuan lokal tentang kesehatan kulit, organ dalam, gerak tubuh, sumber makanan, dan psikis. Penelitian ini dapat menjadi sumber masukan bagi penggiat dongeng agar juga menceritakan unsur pengetahuan lokal yang terkandung didalamnya. Dengan demikian maka anak-anak pendengar dongeng tidak hanya merasa terhibur namun juga mendapat tambahan pengetahuan ilmiah.

**Kata kunci:** pengetahuan lokal kesehatan; cerita rakyat; narasi prosa; Indonesia

### Abstract

Folklore is an inseparable part of a culture, including from ethnic groups in Indonesia. However, some people still consider fairy tales as a means of entertainment for children so that they do not understand that in fact there is science in folklore. This study aims to identify the scientific side of fairy tales, namely to bring up local knowledge. The results of the study show that Indonesian folklores contain local knowledge. *Kemuning* is about ingredients for making skincare. *Si Pitung* relates silat as part of sports. *Hantu Laut Datuk Jerampang* is about poisonous and venomous sea animals while *Bawang Putih Bawang Merah* is about deadly land animals. *Kebo Iwa* is about external factors that cause respiratory disorders. *Batu Kuwung* and *Lutung Kasarung* provide examples of sources of spring water that cure skin diseases. *Putri Tandampalik* on animal saliva for skin healing. *Karang Bolong* explains micro-nutrient food ingredients while *Dewi Sri* is about carbohydrate sources. *Rusa and Kulomang* are about the bad effects of excessive exercise. *Reog Ponorogo* explains the relationship between itching and concentration ability. The conclusion of this study is that folk prose narratives in the form of fairy tales or legends contain local knowledge about skin health, internal organs, body movements, food sources, and the psyche. This research can be a source of input for fairy tale activists to also tell the elements of local knowledge contained in it. Thus, children who listen to fairy tales not only feel entertained but also get additional scientific knowledge.

**Keywords:** local health knowledge; folklore; prose narrative; Indonesia

### 1. Pendahuluan

Indonesia dikenal dengan keragaman suku yang memiliki ciri khas sesuai dengan latar belakang budaya. Keunikan mereka dapat dilihat dari falsafah hidup, adat istiadat, dan pengetahuan lokal. Salah satu cara untuk menghidupkan budaya mereka adalah melalui tradisi bertutur. Tradisi lisan menghasilkan beragam *folklore* yang menjadi memori kolektif masyarakat di masing-masing suku. Cerita rakyat dari setiap daerah pun berbeda tema, seperti pesan moral, cara hidup bermasyarakat, bencana, dan seni pengobatan tradisional. Danandjaja (1995) memberi penjelasan bahwa arti *folklore* dapat di lihat dari kata *folk* dan *lore*.

*Folk* adalah rakyat. Rakyat di Indonesia adalah pribumi atau pendatang yang telah tinggal di Indonesia secara turun-temurun baik di perkotaan maupun pedesaan. *Lore* adalah bagian dari kebudayaan yang disebarkan melalui tradisi lisan.

Menurut Danandjaja (2007) contoh tema folklor di Indonesia adalah status sosial (raja, bangsawan, rakyat biasa), jenis pekerjaan (petani, nelayan, pedagang, peternak, pemain sandiwara, guru sekolah, tukang becak), agama atau sistem kepercayaan, masyarakat yang tinggal di berbagai wilayah (pegunungan, pesisir, pedesaan, perkotaan), dan kehidupan orang Indonesia yang ada di luar negeri. Lebih jauh Danandjadja (2007) menjelaskan, jenis folklor di Indonesia mengacu pada pembagian yang dilakukan oleh Jan Harold Brunvand (1968) yaitu folklor lisan, folklor sebagian lisan, dan folklor bukan lisan. Folklor lisan adalah bahasa rakyat, ungkapan tradisional, puisi rakyat, narasi prosa rakyat, dan nyanyian rakyat. Folklor sebagian lisan dapat dilihat dari tindakan masyarakat yang percaya pada hal gaib seperti upacara ritual. Folklor bukan lisan adalah material (arsitektur bangunan adat, bentuk pakaian adat, dan lain-lain) dan nonmaterial (gerak atau bunyi sebagai isyarat untuk berkomunikasi).

Briggs & Naithani (2012) berpendapat, *folklore* sebenarnya adalah “simulasi fenomena” yang terjadi di masyarakat. Berbagai kejadian yang dialami masyarakat diceritakan kepada anggota masyarakat lainnya. Cerita ini didengar dan dipercaya. Pengetahuan yang ada dalam cerita dipraktikkan oleh masyarakat. Dengan demikian *folklore* mengandung pengetahuan lokal yang umumnya bersifat tradisional dan menjadi bagian dari budaya mereka. Menurut Lindahl (2012), legenda melibatkan kepercayaan, baik bagi yang bercerita atau yang mendengarkan. Bagi sebagian pendengar, legenda mempengaruhi pikirannya dan cara hidupnya. Legenda tidak semata-mata cerita yang dibesar-besarkan oleh masyarakat, namun juga mengandung pengetahuan yang dapat digunakan untuk menjalani kehidupan.

Penelitian kami sebelumnya mengenai pengetahuan lokal dalam folklor lisan Indonesia adalah narasi prosa rakyat tentang bencana dan nyanyian rakyat tentang kesehatan. Penelitian narasi prosa rakyat berupa dongeng atau legenda cerita rakyat tentang bencana berjudul “*Indigenous Knowledge About Disaster in Folk Prose Narratives of Indonesian Coast*” menunjukkan bahwa pengetahuan yang terkandung dalam cerita rakyat adalah tanda-tanda bencana dari langit (angin menderu, kilat, langit gelap gulita, awan hitam, dan hujan sangat lebat), tanda-tanda bencana dari laut (air surut, angin topan), cara menyelamatkan diri (memanjat pohon, mendaki bukit, dan pergi ke tempat yang lebih tinggi), dan pencegahan bencana (tidak membunuh binatang dan menebang pohon sembarangan). Hal tersebut adalah pengetahuan tentang cara mengenali tanda-tanda alam, cara menyelamatkan diri, dan mitigasi (Nurislaminingsih & Rochwulaningsih, 2022).

Penelitian kami tentang nyanyian rakyat dengan tema pengetahuan lokal kesehatan adalah “*Unveiling Indigenous Health Knowledge through Folk Songs: Prau Layar, Padhang Wulan, Suwe Ora Jamu, Kodok Ngorek*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang terkandung dalam lagu daerah adalah kesehatan mental (pentingnya piknik di laut, bermain dan bercanda dengan teman), kesehatan tubuh (tidur siang), dan nama-nama bahan untuk membuat jamu (minuman kesehatan). Penelitian ini

memunculkan temuan bahwa daun singkong dan daun ubi jalar berpotensi sebagai bahan perawatan kulit alami (Nurislaminingsih & Rochwulaningsih, 2023).

Kedua penelitian tersebut menginspirasi kami untuk membuat karya tulis lanjutan berupa pengetahuan lokal kesehatan dalam cerita rakyat. Dengan demikian tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengetahuan lokal tentang kesehatan yang tersirat dalam cerita rakyat Indonesia.

## 2. Landasan Teori

Bagi Nakata et al. (2005), *folklore* tidak semata cerita atau topik obrolan di kalangan masyarakat karena mengandung pengetahuan dari masyarakat lokal. Pengetahuan pribumi juga tersirat dalam cerita rakyat, peribahasa, lagu daerah, nilai budaya, kepercayaan, ritual, hukum adat, dan bahasa daerah. Pengetahuan pribumi biasanya bertema kesehatan, hortikultura, kehutanan, sistem pertanian, peternakan, dan perikanan. Bray and Martinez (2015: 55) mendefinisikan pengetahuan tradisional sebagai apa yang diketahui dan apa yang dapat dilakukan oleh masyarakat. Pengetahuan ini diperoleh dari pengalaman masa lalu, dipelajari, diyakini, dan dipraktikkan dalam lingkungan sosial. Mereka juga percaya bila pengetahuan lokal berguna untuk masa depan.

Pernyataan Nakata et al. (2005) dan Martinez (2015) tersebut menyiratkan bahwa *folklore* sesungguhnya merupakan media penyampai pengetahuan dari masyarakat ke masyarakat, dari penutur ke pendengar. Hasil dari penelitian Paramarta & Heriyanto (2023) menunjukkan bahwa berbagi pengetahuan dalam format santai dapat mengembangkan imajinasi dan memantik aktivitas saling bertukar ide.

## 3. Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi jenis pengetahuan lokal tentang kesehatan yang tersimpan dalam cerita rakyat berbentuk prosa. Kami membaca 25 buku kumpulan cerita rakyat asli Indonesia dan kumpulan dongeng nusantara untuk memperoleh data kualitatif. Dokumen-dokumen teks tersebut kami analisis dengan pendekatan *Content-Driven Document Analyses*. Menurut Guest, Namey, Mitchell (2013) analisis dokumen pada data kualitatif berguna bagi penelitian yang bertujuan untuk menyeleksi dokumen dan menganalisis isinya. *Content-Driven Document Analyses* dapat digunakan pada penelitian yang bertujuan untuk mengeksplorasi *content* dalam dokumen, menguraikan tema, dan mendeskripsikannya secara induktif. Pendekatan ini tidak memiliki aturan ketat dan baku dalam menentukan kode atau item saat menentukan tema. Peneliti dapat menangkap tema-tema tertentu saat membaca isi dokumen.

Kami mengumpulkan 40 buku tentang folkore Indonesia dan memilih 25 buku yang akan dianalisis. 15 buku sisanya tidak dianalisis karena memiliki isi yang sama persis dengan buku lainnya, hanya berbeda nama penerbit. Kami membaca berulang kali isi buku untuk mengidentifikasi folkore dengan tema kesehatan dan mendapat 12 cerita rakyat yang mengimplikasikan pengetahuan lokal tentang kesehatan. Hasil analisis dilengkapi dengan kutipan dari hasil penelitian lain (dari berbagai jurnal) yang relevan untuk memperkuat sisi ilmiah dari temuan dalam *folkore*. Pemilihan buku sebagai sumber *folkore* dilakukan berdasarkan penjelasan Moezzi (2017), bahwa “cerita rakyat tidak memiliki ciri-ciri yang mutlak atau baku karena berkembang di masyarakat tertentu dan dilestarikan dengan cara bercerita. Cerita yang dinarasikan

tidak hanya tentang kehidupan nyata, melainkan dapat juga berupa kisah magic, atau cerita diluar akal manusia lainnya. Sumber cerita dapat berasal dari pengalaman, fenomena sosial, fantasi, asumsi bahkan dugaan kemungkinan. Namun demikian, di era modern cerita rakyat telah banyak dibukukan, didokumentasi, dan dibuat kedalam video animasi”.

#### 4. Hasil dan Pembahasan

Dari daratan Andalas, yakni di provinsi Riau terdapat *folklore* berjudul Bunga Kemuning. Alkisah seorang putri raja bernama Kuning meninggal karena dicelakai oleh saudarinya. Di atas makamnya tumbuh pohon berdaun bulat hijau, berbunga putih, dan beraroma sangat wangi. Sang Raja menamainya pohon kemuning untuk mengenang nama putrinya, Kuning. Masyarakat percaya bahwa bunganya berguna untuk mengharumkan rambut sedangkan kulit kayunya untuk bahan bedak. Cerita rakyat tersebut mengimplikasikan bahwa pohon kemuning memiliki banyak manfaat, salah satunya adalah bahan untuk mempercantik kulit. Hasil penelitian Iswardhani (2017) menunjukkan bahwa masker wajah dengan bahan daun kemuning dan temugiring lebih efektif mengurangi hyperpigmentasi dibanding dengan masker bengkoang.

Menurut Joshi & Gohil (2023), ekstrak bagian-bagian dari kemuning (*Murraya paniculata*) seperti kulit kayu, daun, dan bunga terbukti mengandung senyawa fenolik, flavonoid, flavanon, seskuiterpenoid, polimetoksi glikosida, kumarin, siklokitral, metil salisilat, trans-nerolidol, kubusol, isogermakrena, -kadinol, dan kubus-11-ena. Kandungan tersebut menjadikan kemuning sebagai alternatif herbal yang tidak hanya bermanfaat bagi kecantikan namun juga memiliki sifat anti-diabetes, anti-obesitas, antibakteri, anti-implantasi, anti-oksidatif, sitotoksik, anti-diare, antidepresan, dan anti-kecemasan. Safitri et al. (2020) juga menjelaskan potensi dan manfaat daun kemuning (*Murraya paniculata* L) dalam kesehatan, yakni penyembuhan asma. Daunnya diremas, disaring, diminum, dan dioleskan ke dada. Cara ini dipercaya dapat mengurangi sesak nafas.

Batam memiliki cerita Hantu Laut Datuk Jerampang. Konon terdapat satu keluarga hantu yang terdiri dari ayah (Datuk Jerampang), istri (Mak Ungkai), dan anak laki-laki mereka (Awang Jangkung). Ketiganya selalu gentayangan dan mengganggu warga pesisir. Datuk Jerampang bertugas menenggelamkan perahu yang berlayar sedangkan anaknya merusak perahu yang parkir di pesisir. Mak Ungkai bertugas menyebarkan ikan berbisa seperti lepu, sembilang, dan utik jahan bersengat. Banyak warga yang meninggal akibat ikan beracun ini.

Meski di kemas dalam cerita horor dengan memunculkan tokoh hantu, dibalik dongeng Hantu Laut Datuk Jerampang tersimpan pengetahuan tentang hewan laut yang berpotensi membahayakan kesehatan. Kita perlu waspada agar tidak serta-merta mengkonsumsi semua hewan laut sebelum mengetahui jenisnya; kita harus dapat memilah yang aman, berbisa, dan beracun. Menurut Muntasib et al. (2018), contoh biota laut yang dapat membahayakan kita adalah ikan lepu ayam, ikan lepu batu, ubur-ubur, ular laut, karang, dan bulu babi. Deliana et al. (2022) melaporkan kasus efek hewan laut berbisa di Kabupaten Bintan Kepulauan Riau sebanyak 28 kasus. Sebagian dari mereka terkena sengatan ikan lepu. Selain itu kitapun perlu waspada akan jenis ikan yang memicu alergi *sea food*. Chalid et al. (2019) mencontohkan ikan tongkol

sebagai lauk yang berpotensi menyebabkan alergi. Gejala klinis reaksi alergi makanan adalah masalah kulit (gatal, bentol, bengkak), gangguan pernafasan (sesak nafas, batuk), dan syok anafilaksis (akibat respon imun yang berlebihan).

Jawa Tengah juga memberi ilmu tentang hewan beracun melalui cerita Bawang Putih dan Bawang Merah yang mengisahkan kehidupan kakak adik beda karakter. Bawang Putih mewakili sifat baik sedangkan Bawang Merah merepresentasi sifat buruk. Bawang putih mendapat hadiah labu dari seorang nenek yang ia bantu dengan tulus. Labu ini berisikan emas dan permata. Bawang merah yang iri kemudian berpura-pura membantu nenek. Ia mendapatkan imbalan labu juga. Namun saat dibuka, muncul ular dan kalajengking. Kedua hewan ini menggigit Bawang Merah hingga tewas.

Kisah tersebut mengajarkan kita untuk berhati-hati dengan hewan yang ada disekitar kita sebab ada jenis yang berbisa dan beracun. Menurut Oukkache et al. (2014) kalajengking memiliki sengatan dan ular memiliki gigitan yang beracun. Ribuan orang cedera karena sengatan dan gigitan hewan berbisa tersebut. Ini terjadi setiap tahun di seluruh dunia. Di Afrika Utara, lebih dari 100.000 sengatan kalajengking dan gigitan ular. Selain keduanya, spesies hewan lain yang memiliki potensi sebagai hewan beracun adalah laba-laba, sea anemones, cone snails, serangga, dan cacing.

Cerita rakyat yang terkanal dari Jakarta adalah Si Pitung, jagoan Betawi. Ia ditokohkan ahli seni beladiri khas Indonesia, yakni silat. Ilmu mengolah raga ini ia gunakan untuk membantu masyarakat dari penindasan penjajah. Si Pitung dikenal sebagai pembela rakyat kecil. Jika kita analisis lebih dalam, pada gerakan silat terdapat unsur kesehatan, serupa dengan olah raga. Hal ini seperti yang disampaikan Mardotillah & Zein (2016) bahwa silat tidak saja berperan sebagai simbol pemaknaan identitas budaya, namun juga memberi manfaat kesehatan. Beladiri silat dapat meningkatkan fisik dan mental peserta didik. Hasil penelitian Habsary et al. (2023) juga menunjukkan hal yang sama bahwa bela diri memberikan pengalaman gerak yang baik untuk kesehatan fisik dan membentuk tubuh.

Kisah kepahlawanan juga diberikan oleh Bali dengan tokoh raksasa bernama Kebo Iwa. Meski bertubuh tambun, perangnya sangat terpuji. Ia gemar membantu masyarakat menyelesaikan pekerjaan sehari-hari. Tubuh besarnya memudahkan untuk menyelesaikan banyak pekerjaan sekaligus. Pada suatu ketika terjadi pergolakan politik yang mengharuskan Kebo Iwa mengorbankan diri untuk menyelamatkan warga dari serangan musuh. Ia ditimbun pecahan batu kapur yang membuatnya sesak nafas dan pada akhirnya meninggal.

Dibalik kematian tragis Kebo Iwa, terdapat ilmu kesehatan yang bermanfaat bagi kita bahwa batu kapur dapat mengganggu pernafasan. Hamdan et al. (2021) mencontohkan aktivitas pemotongan batu kapur di Jalur Gaza. Pekerjaan ini merupakan salah satu industri terpenting bagi mereka. Namun demikian efek sampingnya terdapat banyak keluhan kesehatan dari para pekerja seperti batuk, nyeri dada, dan mengi. Penyebab utama penyakit tersebut adalah emisi debu dari batu kapur yang sedang dipecah atau dipotong. Hasil dari penelitian Utomo et al. (2021) juga membuktikan bahwa batu kapur dapat mengganggu fungsi paru-paru. Untuk mengurangi efek sesak nafas kita sebaiknya menggunakan alat pelindung pernafasan.

Folklore selanjutnya, Batu Kuwung dari Banten yang berkisah tentang saudagar kaya yang sangat sombong dan kikir menderita penyakit aneh. Saat bangun tidur tiba-tiba kedua kakinya tidak dapat digerakkan. Seluruh tabib yang diundang untuk mengobati tidak mampu menyembuhkan saudagar dari kelumpuhan. Tabib benar-benar bingung cara menyembuhkannya dan pada akhirnya menyerah. Saudagar kemudian didatangi oleh orang sakti yang memberikan petunjuk untuk menyembuhkan sakitnya. Orang sakti tersebut menyarankan untuk menghilangkan sifat sombong dan kikir. Pesan kedua adalah sang saudagar diharuskan bertapa di atas batu kuwung. Keajaiban terjadi. Diakhir batas waktu bertapa, tiba-tiba muncul semburan mata air panas di dekat pertapaan. Saudagar membasahi kakinya dengan air tersebut. Seketika kakinya dapat berfungsi normal.

Legenda Batu Kuwung menyadarkan kita bahwa sumber mata air panas bukanlah fenomena alam yang berdampak negatif sebab terdapat kandungan yang mengandung unsur obat. Wita et al. (2019) menjelaskan bikarbonat ( $\text{HCO}_3$ ) yang terdapat pada sumber air panas dapat menyembuhkan beberapa penyakit seperti hipertensi, penyakit jantung, aterosklerosis ringan, dan gangguan saraf, sedangkan kandungan natrium (Na) yang tinggi dapat menghaluskan dan mengembalikan elastisitas kulit.

Dongeng lain tentang seseorang yang terkena penyakit kemudian sembuh setelah berendam di sumber mata air adalah Lutung Kasarung dari Jawa-Barat. Putri Raja bernama Purbasari menderita penyakit kulit. Seekor lutung menyarankan sang putri untuk mandi di sebuah telaga. Penyakitnya seketika sembuh total. Kulitnya menjadi sehat, bersih, dan cantik. Penelitian Trimutia et al. (2021) membuktikan manfaat berendam di air belerang sebagai salah satu cara menyembuhkan kulit dari jamur *Trichophyton mentagrophytes*.

Kisah tentang putri raja yang menderita penyakit kulit juga dimiliki oleh Sulawesi Selatan. Sekujur tubuh Putri Tandampalik penuh penyakit. Raja kemudian memerintahkan agar Tandampalik mengasingkan diri ke pulau terpencil agar tidak menulari rakyat. Di tempat pengasingan, sang putri di datangi kerbau bule. Kerbau menjilati tubuhnya hingga kulit Tandampalik sehat kembali. Masyarakat kemudian percaya bahwa kerbau bule adalah hewan keramat yang tidak boleh dibunuh apalagi dikonsumsi. Kerbau bule dipercaya sebagai hewan penyembuh penyakit manusia.

Diluar kepercayaan suatu komunitas yang mengeramatkan kerbau bule, cerita Putri Tandampalik memberikan pengetahuan bahwa air liur hewan berguna untuk kesehatan kulit. Meski belum terdapat penelitian tentang efektivitas air liur kerbau pada kulit manusia, ada saliva hewan lain yang bermanfaat bagi kesehatan dan kecantikan kulit, yakni bekicot atau siput dan lintah.

Lendir bekicot diperoleh dari *Helix aspersa Müller* dan *H. aspersa var. maxima*. Lendir ini memiliki kandungan vitamin, allantoin, asam, dan protein yang berguna untuk pengobatan dan *skincare* dengan cara mempercepat penyembuhan luka, mengurangi efek sengatan matahari, menutrisi kulit, mengurangi bopeng, melindungi dari radikal bebas, peremajaan kulit, dan mengobati penyakit kulit (melanoma, jerawat) meredakan peradangan dan infeksi luka bakar (Wargala et al., 2023). Menurut Jahangir et al. (2016), lintah berguna untuk menyembuhkan berbagai penyakit dermatologis seperti kurap, *tinea corporis*, *chloasma*, kutil, eksim, psoriasis, vitiligo, dan alopecia.

Kartasura (sekarang menjadi bagian dari Jawa Tengah) mewariskan dongeng Karang Bolong. Dikisahkan, seorang permaisuri terkena sakit yang tidak dapat disembuhkan oleh tabib. Penasehat istana menyarankan sang pangeran agar bertapa mencari petunjuk dari Yang Maha Kuasa. Ia mendapat bisikan gaib untuk mengambil “bunga karang” di Pantai Selatan. Bunga yang dimaksud tentunya bunga kiasan yang bukan dari tumbuhan di tanah. Karang yang disebutkan adalah wilayah Karang Bolong yang memiliki banyak gua karang. Didalamnya terdapat sarang walet yang sekilas terlihat mirip bunga yang tumbuh di dinding gua. Sarang burung walet inilah yang diibaratkan bunga karang. Setelah mengkonsumsi sarang walet, sakit permaisuri berangsur sembuh.

Keajaiban yang dirasakan permaisuri tersebut tidak lepas dari kandungan nutrisi sarang walet yang tinggi. Menurut Dewi (2020), sarang burung walet adalah rajutan liur berbentuk mangkok yang berasal dari burung walet. Sarang burung walet diketahui memiliki banyak kandungan misalnya seperti *Sialic-acid*, *Glukosamine*, *D-mannitose*, *D-galactose*, *Nacetyl-D-galactosamine*, *N-acetyl-D-glucosamine*, *N-acetyl neurominate*, protein, karbohidrat, lemak, mineral, kadar air, kalsium, fosfor, serta zat besi yang bermanfaat untuk mempercepat proses penyembuhan luka, sebagai hepatoprotektif dan antioksidan.

Chye et al. (2017) berpendapat masyarakat Tionghoa sudah lama meyakini khasiat sarang walet untuk minuman dan makanan bergizi karena memiliki komposisi makro dan mikro seimbang yang kaya akan karbohidrat, glikoprotein, kalsium, natrium, magnesium, seng, mangan, dan zat besi. Mereka memanfaatkannya sebagai tonik kesehatan, penyegar kulit, pereda asma, dan penambah sistem kekebalan tubuh. Detail nutrisi dari sarang walet disampaikan Elfita (2014), yakni 16 asam amino, yang terdiri dari 7 jenis asam amino esensial yaitu Histidin (2.31%), Leusin (3.84%), Treonin (3.82%), Valin (3.93%), Metionin (0.48%), Isoleusin (1.80%), dan Fenilalanine (4.49%). 9 asam amino non esensial yaitu Asam Serin (4.56%), Aspartat (4.48%), Arginin (3.93%), Lisin (2.34 %), Prolin (3.64%), Asam glutamate (3.65%), Glisin (1.87%), Alanin (1.31%), dan Tirosin (3.92%).

Tatar Pasundan juga menghadirkan dongeng Dewi Sri Nyi Pohaci Long Kancana tentang tumbuhan yang bermanfaat bagi kesehatan. Dewi Sri adalah utusan dari khayangan yang menjelmaan menjadi manusia. Ia mengemban tugas penting untuk memenuhi kebutuhan manusia di bumi. sebelum tugasnya selesai, ia meninggal karena sakit. Setelah dimakamkan, pada pusaranya tumbuhlah padi. Sejak saat itu penduduk memanfaatkan padi sebagai sumber karbohidrat.

Dewi Sri hingga kini dikenal luas dengan sebutan dewi padi. Meski berasal dari dongeng, jika kita menganalisisnya dari sisi pengetahuan, maka terdapat unsur kesehatan dari tumbuhan padi, yakni sebagai salah satu sumber bahan pangan. Lebih rinci Chaudhari et al. (2018) mencontohkan jenis padi dan nutrisi yang terkandung didalamnya.

State	Rice variety	Medicinal use
Madhya Pradesh	<i>Aalcha</i>	Pimples, small boils in infant
	<i>Baissor</i>	Chronic headache, epilepsy
	<i>Gathuwanor</i>	Rheumatism
	<i>Karhani</i>	Paralysis
	<i>Kalimooch</i>	Skin diseases
	<i>Maharaji</i>	Post-natal tonic for women
	<i>Bhajari</i>	Renewal in placenta in cows
	<i>Dhanwar</i>	Renewal in placenta in cows
Orissa	<i>Mehar</i>	Post-natal tonic for women
	<i>Saraiphol</i>	Post-natal tonic for women
Karnataka	<i>Kari Bhatta</i>	Skin infections, increase milk in women
	<i>Karikagga</i>	Cooling effect
	<i>Atikaya</i>	Health tonic
	<i>Mullarya</i>	Cooling effect
Kerala	<i>Nivara</i>	Cure of <i>tridoshas</i>
	<i>Erumakkari</i>	Cough
Himachal Pradesh and Uttar Pradesh	<i>Katheri</i>	Post- delivery restoration of size of reproductive organs
	<i>Kaflaya</i>	Leucorrhoea
	<i>Matali, Lal Dhan</i>	High blood pressure, fever

**Gambar 1.** Jenis Beras dan Manfaatnya (Chaudhari et al., 2018)

Dari Maluku ada dongeng Si Rusa dan Si Kulomang. Rusa dan Kulomang (siput) lomba lari. Rusa merasa dapat mengalahkan siput dengan mudah karena rusa dapat berlari kencang sedangkan Kulomang berjalan sangat lambat. Rusa tidak mengetahui jika Kulomang bersiasat menaruh teman-temannya di setiap pos jalur lari. Ini mengesankan bahwa siput sudah terlebih dahulu sampai di pos sebelum rusa tiba. Rusa terus berlari kencang karena merasa didahului oleh siput. Rusa akhirnya kelelahan, kehabisan nafas, jatuh tersungkur, kemudian mati.

Rusa yang lari tanpa henti kemudian mati karena kelelahan mengajarkan kita bahwa olah raga yang berlebihan justru akan mengganggu kesehatan. Maron et al. (1996) mencontohkan kasus kematian saat perlombaan lari. Dari 215.413 pelari terdapat empat kematian mendadak karena penyakit kardiovaskular padahal tidak satupun dari pelari yang meninggal memiliki riwayat sakit jantung. Schnohr et al. (2015) menyarankan *jogging* sebaiknya dilakukan selama 1 hingga 2,4 jam per minggu dengan frekuensi 2 hingga 3 kali per minggu. Durasi ini merupakan perhitungan yang aman karena memiliki resiko kematian terendah.

Reog Ponorogo, yang selama ini kita kenal sebagai seni pertunjukan khas Jawa Timur sesungguhnya merupakan cerita rakyat yang diatraksikan. Konon, ada dua orang raja (bernama Singabarong dan Kelana Suwandana) bertarung untuk mendapatkan putri dari kerajaan Kediri. Kelemahan Singabarong ada pada kepalanya yang dipenuhi kutu. Saat berada di istana, selalu ada burung merak yang mematuki kepalanya untuk mengambil kutu. Hal ini mustahil dilakukan saat ia bertempur di medan perang. Konsentrasinya buyar saat kutu menggigiti kepalanya. Ia tidak dapat melawan musuh dengan baik. Ia lupa untuk menggunakan jurusnya dengan tepat karena pikirannya terpecah pada gatalnya kepala.

Singabarong tidak dapat berkonsentrasi menangkis serangan musuh karena kepalanya gatal. Pada saat terdesak ia melarikan diri ke istana mencari burung merak. Raja Kelana Suwandana melihat ada merak yang sedang mematuki kepala Raja Singabarong kemudian mengeluarkan kutukan. Raja Singabarong



berubah menjadi hewan berkepala dua, kepala singa yang dihinggapi burung merak. Gambaran tubuh Raja Singabarong dapat kita lihat dari wujud reog dari Ponorogo.

Ramadhaniah et al. (2023) menjelaskan bahwa kutu rambut (*Pediculus humanus var. capitis*) tidak saja mengakibatkan kulit kepala gatal namun juga menyebabkan infeksi yang kita sebut pediculosis. Sanders & Akiyama (2018) berpendapat bahwa gatal di kulit erat kaitannya dengan kecemasan. Semakin stres seseorang akan semakin memperburuk gatal karena terus berusaha untuk menggaruk. Fokusnya ada pada rasa gatal sehingga hilang konsentrasi akan hal lain.

## 5. Simpulan

Terdapat beberapa cerita rakyat Indonesia yang menyiratkan pengetahuan lokal tentang kesehatan. Bunga Kemuning menyadarkan kita akan manfaat pohon kemuning sebagai bahan untuk ramuan kesehatan dan kecantikan. Hantu Laut Datuk Jerampang mengajarkan kita bahwa beberapa hewan laut beracun dan berbisa. Pengetahuan tentang hewan darat yang beracun dan berbisa ada pada cerita Bawang Putih dan Bawang Merah. Dongeng Si Pitung mengimplikasikan manfaat silat untuk kesehatan. Kisah Kebo Iwa mengajarkan kita bahwa menghirup serbuk batu kapur dapat mengganggu pernafasan. Cerita Batu Kuwung dan Lutung Kasarung memantik pengetahuan kita bahwa sumber mata air panas memiliki manfaat untuk kulit. Pengetahuan tentang kesehatan kulit juga terimplikasi dalam dongeng Putri Tandampalik yang memunculkan tentang manfaat saliva hewan untuk kesehatan kulit manusia. Dongeng Karang Bolong mengajarkan kita bahwa sarang burung walet dapat menjadi sumber makanan kesehatan. Sumber makanan kesehatan berupa karbohidrat ada pada cerita Nyi Pohaci atau Dewi Sri. Cerita Rusa dan Kulomang menjadi pelajaran bahwa olah raga berlebihan dapat menyebabkan kematian. Reog Ponorogo mengindikasikan bahwa gatal pada kulit memiliki hubungan dengan tingkat konsentrasi seseorang. Penelitian ini mendapat temuan bahwa dongeng bukan semata cerita yang bertujuan untuk memberikan hiburan, namun juga menyimpan aspek pengetahuan yang dapat dilihat dari sisi ilmiah. Dengan demikian diharapkan dapat menjadi sumber masukan bagi pendongeng agar dapat menerangkan unsur ilmiah atau pengetahuannya saat bercerita tentang legenda sehingga pendengar akan mendapat tambahan ilmu.

## Daftar Pustaka

- Bray, D. and Martinez, G. (2015) 'Climate-change lore and its implications for climate science: Post-science deliberations?', *Futures*, 66, pp. 54–69. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.futures.2014.12.003>.
- Briggs, C.L. and Naithani, S. (2012) 'The Coloniality of folklore: Towards a multi-genealogical practice of folkloristics', *Studies in History*, 28(2), pp. 231–270. Available at: <https://doi.org/10.1177/0257643013482404>.
- Chalid, S.Y. et al. (2019) 'Profil dan sensitivitas protein alergen ikan tongkol (*Thunnus albacares*) sebagai reagen Skin Prick Test (SPT)', *Jurnal Kimia Valensi*, 5(1), pp. 44–55. Available at: <https://doi.org/10.15408/jkv.v5v1.9678>.
- Chaudhari, P.R. et al. (2018) 'Rice nutritional and medicinal properties: A review article', *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*, 7(2), pp. 150–156. Available at: <https://www.phytojournal.com/archives/2018.v7.i2.3233/rice-nutritional-and-medicinal-properties-a-review-article>.

- Chye, S.M. *et al.* (2017) 'A mini review on medicinal effects of Edible Bird's Nest', *Letters in Health and Biological Sciences*, 2(2), pp. 1–3. Available at: <https://doi.org/10.15436/2475-6245.17.016>.
- Danandjaja, J. (1995) 'A comparative study of Japanese and Indonesian folklores', *Southeast Asian Studies*, 33(3), pp. 484–496. Available at: [https://doi.org/10.20495/tak.33.3\\_484](https://doi.org/10.20495/tak.33.3_484).
- Danandjaja, J. (2007) *Folklor Indonesia: Ilmu gosip, dongeng, dan Lain-Lain*. Jakarta: Pustaka Utama Grafiti.
- Deliana, M., Pusparianda, D. and Y Silalahi, S.N. (2022) 'Kejadian kegawatdaruratan akibat sengatan hewan laut berbisa di Kabupaten Bintan Kepulauan Riau', *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 8(2), pp. 60–63. Available at: <https://doi.org/10.58550/jka.v8i2.155>.
- Dewi, M.E. (2020) 'Manfaat konsumsi sarang burung walet', *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 9(1), pp. 12–16. Available at: <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnunafis/article/view/43>.
- Elfita, L. (2014) 'Analisis profil protein dan asam amino sarang burung walet (*Collocalia fuchiphaga*) asal Painan', *Jurnal Kimia VALENSI*, 4(1), pp. 61–69. Available at: <https://doi.org/10.15408/jkv.v4i1.1078>.
- Guest, G., Namey, E.E. and Mitchell, M.L. (2013) *Collecting qualitative data: A field manual for applied research*. California: SAGE.
- Habsary, D. *et al.* (2023) 'Pendidikan seni dalam seni bela diri', *Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni*, 8(1), pp. 1–13. Available at: <https://doi.org/10.30870/jpks.v8i1.18795>.
- Hamdan, F.S., El-Ashgar, N.M. and Musalam, A.M.A. (2021) 'Respiratory health risks of limestone factories' dust: Gaza city as a case study', *Israa University Journal of Applied Science*, 5(1), pp. 74–86. Available at: <https://doi.org/10.52865/QETB1766>.
- Iswardhani, L. (2017) *Pengaruh penggunaan masker campuran rimpang temugiring (Curcuma Hyneana) daun kemuning (Murrayapaniculata Linn Jack) terhadap pengurangan hiperpigmentasi ringan*. Universitas Negeri Jakarta. Available at: [http://repository.unj.ac.id/29471/1/skripsi\\_LAYLA\\_ISWARDHANI\\_No reg%2C 5535112031.pdf](http://repository.unj.ac.id/29471/1/skripsi_LAYLA_ISWARDHANI_No%20reg%2C%205535112031.pdf).
- Jahangir, U., Akram, M. and Urooj, S. (2016) 'Leech therapy in dermatology', *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*, 5(3), pp. 214–216. Available at: <https://www.phytojournal.com/archives/2016/vol5issue3/PartC/6-3-44-145.pdf>.
- Joshi, D. and Gohil, K.J. (2023) 'A Brief Review on *Murraya paniculata* (Orange Jasmine): Pharmacognosy, phytochemistry and ethanomedicinal uses', *Journal of Pharmacopuncture*, 26(1), pp. 10–17. Available at: <https://doi.org/10.3831/KPI.2023.26.1.10>.
- Lindahl, C. (2012) 'Legends of hurricane katrina: The right to be wrong, survivor-to-survivor storytelling, and healing', *Journal of American Folklore*, 125(496), pp. 139–176. Available at: <https://doi.org/10.1353/jaf.2012.0015>.
- Mardotillah, M. and Zein, D.M. (2016) 'Silat : identitas budaya, pendidikan, seni bela diri, pemeliharaan kesehatan', *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 18(2), pp. 121–133. Available at: <https://doi.org/10.25077/jantro.v18i2.62>.
- Maron, B.J., Poliac, L.C. and Roberts, W.O. (1996) 'Risk for sudden cardiac death associated with marathon running', *Journal of the American College of Cardiology*, 28(2), pp. 428–431. Available at: [https://doi.org/10.1016/0735-1097\(96\)00137-4](https://doi.org/10.1016/0735-1097(96)00137-4).
- Moezzi, M., Janda, K.B. and Rotmann, S. (2017) 'Using stories, narratives, and storytelling in energy and

- climate change research', *Energy Research and Social Science*, 31, pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.erss.2017.06.034>.
- Muntasib, E.H. *et al.* (2018) 'Potensi bahaya bagi keselamatan pengunjung di kawasan wisata pantai Pangandaran Kabupaten Pangandaran Jawa Barat', *Jurnal Pengelolaan Sumberdaya Alam dan Lingkungan*, 8(1), pp. 15–25. Available at: <https://doi.org/10.29244/jpsl.8.1.15-25>.
- Nakata, M. *et al.* (2005) 'Indigenous knowledge, the library and information service sector, and protocols', *Australian Academic and Research Libraries*, 36(2), pp. 7–21. Available at: <https://doi.org/10.1080/00048623.2005.10721244>.
- Nurislaminingsih, R. and Rochwulaningsih, Y. (2022) 'Indigenous knowledge about disaster in folk prose narratives of Indonesian coast', *Journal of Maritime Studies and National Integration*, 6(1), pp. 50–61. Available at: <https://doi.org/10.14710/jmsni.v6i1.13767>.
- Nurislaminingsih, R. and Rochwulaningsih, Y. (2023) 'Unveiling indigenous health knowledge through folk songs : Prau Layar, Padhang Wulan, Suwe Ora Jamu, Kodok Ngorek', *JMSNI (Journal of Maritime Studies and National Integration)*, 7(2), pp. 45–57. Available at: <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.14710/jmsni.v7i2.22698>.
- Oukkache, N. *et al.* (2014) 'Evaluation of the lethal potency of scorpion and snake venoms and comparison between intraperitoneal and intravenous injection routes', *Toxins*, 6(6), pp. 1873–1881. Available at: <https://doi.org/10.3390/toxins6061873>.
- Paramarta, A.P. and Heriyanto, H. (2023) 'Peran tacit knowledge sharing terhadap creative behaviour dalam meningkatkan inovasi di Production House KITA', *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, dan Informasi*, 7(4), pp. 713–724. Available at: <https://doi.org/10.14710/anuva.7.4.713-724>.
- Ramadhaniah Sugiarti, H. Azhari and Sresta Azahra (2023) 'Gambaran kutu rambut *Pediculus humanus capitis* pada anak Sekolah Dasar 010 Di Kecamatan Palaran', *Borneo Journal of Science and Mathematics Education*, 3(2), pp. 93–104. Available at: <https://journal.uinsi.ac.id/index.php/bjsme/article/view/6316>.
- Safitri, R.N. *et al.* (2020) 'Pemanfaatan daun Kemuning sebagai obat tradisional penyakit asma', *PENDIPA Journal of Science Education*, 4(3), pp. 27–31. Available at: <https://doi.org/10.33369/pendipa.4.3.27-31>.
- Sanders, K.M. and Akiyama, T. (2018) 'The Vicious cycle of itch and anxiety', *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 87, pp. 17–26. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.01.009>.
- Schnohr, P. *et al.* (2015) 'Dose of jogging and long-term mortality: The Copenhagen City heart study', *Journal of the American College of Cardiology*, 65(5), pp. 411–419. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2014.11.023>.
- Trimutia, A., Marhamah and Sulistianingsih, E. (2021) 'Perbandingan daya hambat air belerang dari sumber air panas Natar dengan sumber air panas Way Belerang Kalianda terhadap pertumbuhan jamur *Trichophyton mentagrophytes*', *Jurnal Medika Malahayati*, 5(3), pp. 141–145. Available at: <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/medika/article/view/5112>.
- Utomo, S.W., Ni'mah, Z. and Asyary, A. (2021) 'The correlation of limestone dust exposure to lung function impairment in limestone mining's workers, centre Java, Indonesia', *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, pp. 265–272. Available at: <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.5796>.
- Wargala, E. *et al.* (2023) 'Snail mucus as an innovative ingredient used in the cosmetology and medical

industry', *Aesthetic Cosmetology and Medicine*, 12(2), pp. 45–49. Available at: <https://doi.org/10.52336/acm.2023.001>.

Wita, L.M. *et al.* (2019) 'Karakteristik hidrokimia untuk mengetahui sistem dan pemanfaatan fluida panas bumi daerah Kutai Kartanegara , Kalimantan Timur', *Padjajaran Geoscience Journal*, 3(5), pp. 361–368. Available at: <http://jurnal.unpad.ac.id/geoscience/article/download/26324/12801>.