



## Tradisi Nginang Pada Masyarakat Suku Jawa Desa Gondang Rejo, Pekalongan

Sekar Arum Ramadhani\*, Karsiwan

Program Studi Tadris Ilmu Pengetahuan Sosial Institut Agama Islam Negeri Metro, Kota Metro.

\* Email Korespondensi: [Sekarar.57@gmail.com](mailto:Sekarar.57@gmail.com)

### INFO ARTIKEL

#### **Kata Kunci:**

Tradisi, Nginang, Suku Jawa, Gondang Rejo, Pekalongan

#### **Cara Sitasi:**

Wardani, D. S. D. Musa, D. T. Yuliono, A. (2024).

Tradisi Nginang Pada Masyarakat Suku Jawa Desa Gondang Rejo, Pekalongan.

Cenderawasih: Jurnal Antropologi Papua. 5(1): 39 – 48.

#### **DOI:**

<http://dx.doi.org/10.31947/jap.v5i1.3754>

### ABSTRACT

The tradition of Nginang or betel is a typical cultural practice among Javanese people, especially in Gondang Rejo Village, Pekalongan. This tradition is carried out by chewing betel, whitening (enjet), tobacco (mbako), and gambier in a social procession involving various cultural elements. This research aims to explain the tradition or habit of nginang among the Javanese people in a village called Gondang Rejo, Pekalongan sub-district, Kab. East Lampung. This research uses a qualitative descriptive approach method. Through observation, interviews and documentation analysis for data collection. The research results show that the Nginang Tradition is a practice that is highly respected by the Javanese people in Gondang Rejo Village. People believe that the nginang tradition can care for and maintain healthy teeth, the people who still have a lot of nginang are women. The Nginang tradition is a typical cultural practice among Javanese people, especially in Gondang Rejo Village, Pekalongan. Apart from that, the Nginang Tradition also has an important role in maintaining the cultural identity of the Javanese people and strengthening relations between community members.

Copyright © 2024 CENDERAWASIH. All rights reserved.

### 1. Pendahuluan

Indonesia merupakan negara yang beragam budaya dan tradisi, secara geografis berbagai kelompok masyarakat tinggal di wilayah Indonesia. Indonesia merupakan negara multikultural didunia, dapat dilihat mulai dari kehidupan sosial, budaya, hingga letak geografis Indonesia yang begitu kompleks dan beragam. Beberapa etnis tersebar di beberapa pulau di Indonesia. Selain itu masyarakat Indonesia bersifat heterogen dan beragam macam suku, bahasa, agama, adat istiadat, tradisi dan lain sebagainya.

Keragaman budaya dan adat istiadat inilah yang menjadi kekayaan bangsa Indonesia. Dilihat dari keadaannya, tradisi adalah suatu kebiasaan yang diwariskan secara turun temurun oleh nenek moyang dan masih dilakukan dalam masyarakat. Tradisi nginang merupakan bagian penting dari kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia, khususnya di kalangan suku Jawa.

Desa gondang rejo merupakan salah satu desa yang terletak dikecamatan Pekalongan, Kabupaten Lampung Timur, Provinsi Lampung. Desa Gondang rejo berbatasan langsung dengan Desa Siraman disebelah utara, Desa Sidodadi disebelah selatan, desa Gunung Tiga disebelah Timur, dan Batanghari Nuban disebelah Barat. Sebelum bernama desa Gondang rejo dulunya bernama Bedeng 32, kemudian berkembang menjadi kampoeng Gondang rejo dan sekarang menjadi Desa Gondang rejo. Desa Gondang rejo mayoritas masyarakatnya bersuku jawa. Dan di desa ini masyarakatnya masih menjalankan tradisi atau kebiasaan dahulu yaitu nginang. Tradisi merupakan sebuah praktik yang telah mengakar kuat dalam budaya Indonesia selama berabad-abad, nginang memainkan peran yang lebih dari sekadar kebiasaan sehari-hari. Lebih dari itu, tradisi nginang menjadi salah satu dari sedikit aspek yang masih bertahan dalam menghadapi arus modernisasi dan globalisasi yang semakin meluas.

Tradisi merupakan suatu kebiasaan yang dilakukan se sejak dahulu. Suatu kelompok pasti mempunyai berbagai macam tradisi. Tradisi merujuk pada suatu sistem atau pola perilaku yang diturunkan dari generasi ke generasi selanjutnya. Hal yang paling utama dari adanya tradisi adalah adanya informasi secara turun temurun baik lisan maupun tertulis. Tradisi dapat mencakup berbagai aspek kehidupan, termasuk tradisi keagamaan, keluarga, tradisi seni dan budaya. Tradisi sangat terkait dengan konteks budaya dimana mereka berkembang. Setiap kelompok budaya memiliki tradisi yang unik, mencerminkan sejarah, nilai-nilai dan kepercayaan mereka sendiri. Perilaku masyarakat biasanya dipengaruhi oleh kebudayaan atau kebiasaan yang berlaku disalam masyarakat tersebut. Salah satu kebiasaan orang dahulu adalah tradisi menyirih atau nginang. Tradisi nginang memiliki akar yang kuat didalam kehidupan masyarakat Indonesia termasuk dikalangan perempuan. Dalam perjalannya nginang bukan hanya kebiasaan keseharian, nginang merupakan bentuk komunikasi tanpa kata dan bahasa. Masyarakat perempuan yang terlibat dalam tradisi nginang tidak hanya menjadi pengikut melainkan juga menjaga dan memelihara nilai-nilai yang terkandung dalam tradisi nginang. (Putra & Herbudy, 2018)

Tradisi nginang adalah praktik tradisional yang lazim dijumpai pada masyarakat suku jawa. Nginang adalah suatu kebiasaa mengunyah sirih yang dicampur dengan kapur dan gambir lalu dimasukan kedalam daun sirih. Tradisi nginang merupakan bagian dari budaya jawa yang telah turun temurun dari generasi kegenerasi. Dalam budaya jawa nginang dianggap sebagai cara untuk mempererat hubungan sosial antar individu dan sebagai ekspresi dari keramahan dan keakraban. Meskipun praktik nginang memiliki hubungan sosial dan budayayang kuat, beberapa orang juga meyakini bahwa nginang memiliki manfaat kesehatan tertentu. Bahwa bahan-bahan nginang memiliki eefek antimikroba dan antiseptik yang dapat membantu menjaga kesehatan mulut dan gigi. Selain itu tradisi nginang diyakini memiliki efek relaksasi dan penenang yang dapat membantu mengurangi stres dan kegelisan. (Naufal et al. 2021)

Nginang merupakan suatu kebiasaan masyarakat tradisional yang mengakar kuat pada kehidupan yang diwariskan secara turun-temurun. Kebiasaan ini merupakan wujud kebudayaan tradisional. Budaya merupakan keseluruhan hasil kerja sosial dan

Kebiasaan, salah satunya yaitu kebiasaan nginang. Nginang sendiri merupakan hasil jerih payah, rasa dan kreasi manusia. Semua karya, rasa, dan cipta dikuasai oleh karsa orang-orang yang menentukan kegunaannya agar sesuai dengan kepentingan sebagian besar atau dengan seluruh masyarakat. Dengan demikian, kebiasaan dalam aktivitas nginang menunjukkan bahwa bagaimana masyarakat mengekspresikan dirinya dalam konteks ruang dan waktu. Nginang biasanya diramu terlebih dahulu dengan daun sirih, kapur sirih, gambir dan tembakau. Orang yang biasanya meninang menganggap bahwa sirih merupakan bahan pokok dan tidak bisa digantikan dengan apapun. Mengunyah daun sirih merupakan kenikmatan yang tidak bisa didefinisikan dengan kata-kata. Jadi budaya nginang adalah sebuah kebiasaan memakan sirih dan bahan bahan campurannya yang dilakukan oleh masyarakat. Adanya tradisi nginang yang berkembang di masyarakat sepuh kini sudah mulai melegenda terutama pada manfaatnya atau khasiatnya. Kebiasaannya nginang dahulu dilakukan oleh orang yang suka ngemil, namun masa kini kebiasaan nginang sudah mulai dilupakan. Orang dahulu percaya bahwa dengan nginang dapat merawat kesehatan mulut, terutama dapat memperkuat gigi, dahulu juga belum adanya pasta gigi sehingga masyarakat menggunakan nginang sebagai alternatif pilihan. (Arini Nur Novianti<sup>1</sup>, 2022)

Nginang merupakan salah satu kebiasaan yang diturunkan secara turun temurun dari nenek moyang yang berkembang hingga sekarang. Nginang merupakan sebuah kebiasaan mengunyah sirih dan mencampurkannya dengan kapur, gambir, dan tembakau, yang kemudian diwariskan secara turun temurun dari generasi terdahulu hingga sekarang. Kata nginang berasal dari bahasa jawa dan berasal dari suku kata perkinangan yang berarti wadah. Secara historis kebiasaan nginang sudah lama dikenal dan dipraktikan oleh masyarakat suku jawa. (Sutana et al., 2021). Nginang menjadi kebiasaan masyarakat tradisional yang umumnya terlihat dalam kehidupan masyarakat. Kebiasaan ini menjadi wujud kebudayaan masyarakat tradisional sebagai sebuah hasil karya, rasa, dan cipta masyarakat. Nginang tidak hanya merupakan praktik tradisional yang sederhana, tetapi juga mencerminkan kekayaan budaya, nilai-nilai sosial, dan tantangan kesehatan yang kompleks dalam masyarakat Indonesia. Keterwujudan ini suatu kebudayaan kebendaan dan kebudayaan jasmaniah yang diperlukan oleh manusia untuk melestarikan kebudayaan serta hasilnya dapat diabadikan untuk kebutuhan masyarakat. (NINGSI, 2018)

Perempuan Jawa dengan tradisi nginang merupakan kebiasaan mengkonsumsi sirih, gambir, tembakau, dan kapur lalu dikunyah menjadi satu. Nginang sudah menjadi kebiasaan yang sulit untuk ditinggalkan, beberapa lansia yang mengatakan bahwa dengan menginang dapat membuat gigi kita sehat dan kuat, serta dapat menghilangkan bau mulut. Tetapi di era globalisasi sekarang ini kebiasaan nginang sudah mulai ditinggalkan. Banyak anak muda yang tidak tertarik dengan ini. Padahal banyak manfaat dari nginang. Namun adanya kehadiran rokok, vape maupun cemilan yang membuat kebiasaan atau tradisi nginang semakin pudar. Maka seharusnya kita sebagai generasi muda penerus bangsa dapat melestarikan tradisi nginang tersebut, mengingat dari kebiasaan atau tradisi nginang mempunyai manfaat yang baik. Karena seiring dengan kemajuan zaman saat ini, sehingga dapat terkikis tradisi nginang tersebut. Dalam upaya untuk melestarikan tradisi ini, penting bagi masyarakat untuk terus memahami makna dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, sambil juga mempertimbangkan dampaknya terhadap kesehatan dan lingkungan (Mulyadi, 2018)

Penelitian tentang taridisi ngingang pada masyarakat jawa di desa gondang rejo, 1) Penelitian I Gede Sutana dkk tahun 2021 tetang Ngingang: kebiasaan Masyarakat tradisional dalam memelihara kesehatan gigi dan mulut (I Gede Sutana 2021), Penelitian Muhammad Afi Naufal dkk 2021 tentang Pengetahuan Budaya Ngingang pada masyarakat Dukuh tegalasri, Klaten sebagai Obat (Naufal 2021). 3) Penelitaian Arini nur novita & Miranita Kusniati 2022 tenatang Rekontruksi sains asli pada tradisi ngingang untuk memperkuat gigi (Arini & Miranti 2022). 4) Rahel Violine & Srimarti Rukimin 2018) tentang gambaran kepercayaan tentang khasiat menyirih pada masyarakat papua di kelurahan ar dipura i distrik jayapura selatan kota jayapur (Rahel & Srimarti, 2018), dan 5) Catur Agung 2017 tentang Ngingang. Dalam Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengali pengetahuan masyarakat mengenai tardisi atau kebiasaan ngingang, serta untuk mengetahui bagaimana peran tradisi ngingang di era modern ini. Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya pelestarian pengetahuan lokal tentang tradisi ngingang sebagai warisan budaya yang memiliki potensi dalam bidang perawatan gigi dan mulut secara tradisional, terutama di tengah arus modernisasi yang menggeser kebiasaan-kebiasaan tradisional masyarakat Jawa di Desa Gondang Rejo, Pekalongan.

## **2. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena sosial dengan cara yang mendalam dan detail. Pendekatan ini fokus pada interpretasi makna, pengalaman, dan persepsi individu atau kelompok terhadap suatu fenomena, serta memperhatikan konteks dan kompleksitasnya. Penelitian ini dilakukan di Desa Gondang Rejo kecamatan Pekalongan, Lampung Timur. Tahapan yang dilakukan dalam proses ini yaitu yang pertama tahapan pengumpulan data, kedua dengan reduksi data, dan terakhir penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 1992). Teknik pengumpulan data dimulai dengan melakukan wawancara di desa tersebut. Wawancara dilakukan dengan seorang lansia yang masih melakukan kebiasaan mengingang. Setelah melakukan wawancara dan memperoleh sebuah data, maka dapat ditariklah kesimpulan.

## **3. Hasil dan Pembahasan**

Sirih merupakan tanaman yang banyak ditemukan diberbagai wilayah. Salah satunya di desa Gondang rejo, daun sirih digunakan untuk mengingang atau menyirih oleh beberapa lansia di daerah tersebut. Bagian yang banyak digunakan dari tanaman sirih untuk mengingang yaitu daunnya. Daun sirih biasanya memiliki bentuk hati atau bulat telur, dengan tepi yang bergelombang dan permukaan yang berkilau. Daun ini memiliki warna hijau yang cerah dan aroma yang khas. Mengingang merupakan sebuah aktivitas masyarakat yang sudah menjadi budaya atau kebiasaan sebagai wujud ekpresi jiwa. Bahan untuk mengingang pasti tidak modern dan seenak permen bahkan makan makan modern sekarang ini. Bahan yang digunakan untuk mengingang adalah daun sirih, kapur sirih, gambir, dan tembakau. Sebenarnya mengingang merupakan salah satu usaha untuk merawat dan menjaga gigi agar lebih sehat dan kuat serta menjaga kesehatan mulut. Mengingat pada zaman dahulu belum ada pasta gigi dan sikat gigi. Selain untuk mengingang pada masyarakat adat jawa biasanya tanaman sirih digunakan dalam upacara pernikahan temu manten yaitu upacara pertemuan dua mempelai

melalui lempar sirih. Tradisi nyirih atau ngingang menggabarkan keutuhan kehidupan manusia antara aktivitas fisik, hati dan spiritual. Secara umum ngingang dilakukan dengan cara meletakkan kapur sirih dan beberapa pelengkapya yaitu kapur sirih (enjet), gambir, dan tembakau, itu diletakan pada daun sirih. Daun sirih dilipat bersama campuran lainnya selanjutnya dimasukan kemulut. Bahan bahan dalam mengingang dipercaya memberikan manfaat bagi kesehatan gigi dan mulut.

Kesehatan gigi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak di rasakan oleh masyarakat zaman dahulu. Kesehatan gigi adalah keadaan dimana gigi dan mulut tidak berbau, gusi kuat dan bebas lubang. Dahulu masih banyak orang yang kurang memperhatikan kesehatan giginya. Namun kebersihan mulut memegang peranan yang sangat penting dalam pencegahan penyakit lain di sekitar mulut. Menggunakan pasta gigi untuk menyikat gigi merupakan salah satu manfaat merawat gigi. Tugas utama pasta gigi adalah membersihkan gigi, menghilangkan bau mulut dan menguatkan gigi. Namun seperti kita ketahui, bahwa produksi pasta gigi di kalangan masyarakat pada zaman dulu masih sangat sedikit. Itulah sebabnya banyak masyarakat tradisional yang suka meracik bahan-bahan tradisional untuk digunakan menjaga kesehatan gigi. Cara-cara ini nantinya akan menjadi tradisi. Tradisi sendiri merupakan suatu hal yang diwariskan secara turun temurun. Salah satu tradisi masyarakat zaman dahulu untuk menjaga kesehatan gigi adalah dengan melahirkan tradisi ngingang. (Suparno, Citra Monika Saini Camalin, dan Chintami Setyawan Putri 2020)

Ngingang adalah praktik tradisional yang umum dijumpai di kalangan masyarakat di Indonesia, terutama di kalangan suku Jawa. Kegiatan ngingang tidak hanya sekadar kebiasaan sehari-hari, tetapi juga memiliki makna yang dalam dalam konteks budaya, sosial, dan kadang-kadang juga agama. Secara budaya, ngingang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari tradisi Indonesia. Sedangkan dalam konteks sosial, ngingang juga memiliki peran penting dalam mempererat hubungan antaranggota masyarakat. Namun, ngingang juga memiliki implikasi kesehatan yang perlu diperhatikan. Meskipun bahan-bahan seperti sirih dan kapur sirih memiliki beberapa manfaat kesehatan, konsumsi tembakau dalam ngingang memiliki risiko kesehatan yang signifikan, terutama terkait dengan risiko kanker mulut.

Beberapa penelitian menunjukkan kebanyakan para pingingang memiliki mulut yang sehat, gigi yang kuat, dan jarang berlubang meski sudah berumur giginya tetap sehat dan bakoh meskipun giginya agak berwarna kuning kemerahan. Hal ini memiliki korelasi dengan kesehatan gigi dan mulut karena beberapa campuran tersebut yaitu gambir dan daun sirih dikenal sebagai antiseptik. Senyawa dalam daun sirih dapat mencegah pertumbuhan bakteri penyebabnya sakit gigi dan bau mulut. Selain itu, ngingang juga menggunakan endapan kapur (enjet) sebagai bahan campurannya. Endapan yang membentuk pasta ini mengandung kalsium yang dipercaya bermanfaat bagi kesehatan gigi dan tulang pada manusia. Berikut beberapa bahan ngingang serta manfaatnya bagi kesehatan gigi dan mulut.

#### 1. Daun sirih

Didesa Gondang rejo daun sirih tidak hanya digunakan sebagai bahan utama untuk ngingang tetapi juga dalam upacara pernikahan adat jawa biasanya digunakan daun sirih untuk acara temu manten dimana pengantin ditemukan dan melemparkan suruh tersebut. Selain itu juga daun sirih digunakan sebagai obat tradisional dimana masyarakat desa gondang rejo percaya jika luka (mimisan), sakit mata itu dapat menggunakan daun sirih untuk pengobatannya. Bahan utama dalam ngingang adalah daun sirih, dalam pemanfaatanya daun sirih mengandung manfaat sebagai antimikroba terhadap bakteri yang berada didalam mulut. Sehingga bakteri

bakteri yang terdapat pada mulut dapat Sehingga masyarakat lansia tersebut percaya jika dengan menginang dapat menjaga kesehatan gigi.(I Gusti Ayu Ari Agung, Hervina, 2016)

2. Kapur sirih (enjet)

Kapur sirih merupakan bahan yang menyerupai kapur yang digunakan oleh orang dahulu untuk memakan sirih. Kapur sirih terbuat dari endapan batu kapur atau batu gamping, batu kapur dalam proses pembuatannya direndam selama satu minggu. Batu kapur tersebut akan tekstur seperti lumpur tetapi berwarna putih, itulah yang disebut kapur sirih (enjet). Kapur sirih memberikan manfaat bagi kesehatan dan kecantikan. Namun kapu sirih sendiri bersifat panas sehingga tidak boleh sembarangan untuuk digunakan, terutama bagi orang yang memiliki kulit yang sensitif. Dalam menginang tidak boleh menggunakan kapur sirih banyak-banyak nanti rasanya akan pahit. Kapur sirih tidak boleh digunakan secara berlebihan jika digunakan secara berlebihan dapat menimbulkan beberapa penyakit seperti sariawan bahkan kanker lidah. (Lande, 2019)

3. Gambir

Gambir merupakan sejenis getah yang dikeringkan yang terbuat dari tanaman dengan nama lati Uncaira Gambir Robx atau tanaman gambir yang bersumber dari remasan daun dan rantingnya. Gambir mempunyai beberapa manfaat salah satunya sebagai antioksidan. Antioksidan merupakan senyawa yang dapat mecegah dan memperlambat bakteri. Gambir juga memiliki kandungan antibakteri yang dapat menjaga kesehatan pada mulut agar tidak sariawan dan sebagai obat kumur-kumur untuk sakit tenggorokan. Dalam menginang penggunaan gambir sebaiknya tidak terlalu banyak karna akan timbul rasa pahit. Karena gambir Gambir memiliki rasa cita yang pahit. Hal itu karena gambir memiliki bahan kimia yang terkandung di dalamnya, seperti zat samak dan asam katekutanar. Namun jika dikonsumsi dalam jumlah sedikit dan dengan waktu yang lama maka akan berubah menjadi manis di mulut. Akan tetapi jika dikonsumsi secara berlebih, maka akan terasa pahit.(Aditya & Ariyanti, 2016)

4. Tembakau (mbako)

Tembakau merupakan tanaman perkebunan tetapi bukan tanaman pangan. Tembakau biasanya dimanfaatkan daunnya sebagai bahan pembuatan rokok. Tembakau yang digunakan dalam ngingang biasanya telah diolah terlebih dahulu sesuai bentuk untuk dikunyah. Tembakau yang digunakan dalam ngingang memiliki karakteristik tertentu yang membedakan dari tembkau yang digunakan untuk rokok. Tembakau memiliki aroma yang khas sehingga dapat dikenali dengan mudah. Tembakau memiliki rasa pahit saat dikunyah atau dihisap. Tembakau mengandung minyak atsiri, alkaloid, fenol yang mempunyai sifat antibakteri. Tembakau memiliki manfaat sebagai salah satu bahan alternatif untuk pengobatan, bahwa tembakau digunakan sebagai bahan pestisida alami dan pencegahan karies gigi (bagian gigi yang rusak permanen).

Bahan bahan yang digunakan untuk ngingang dipercaya dapat memelihara kesehatan gigi dan mulut. Kebanyakan para pingingang memiliki mulut yang sehat, gigi yang kuat dan gigi jarang berlubang dan tahan sampai lansia, walaupun giginya berwarna merah kekuningan. Beberapa campuran yakni gambir serta daun sirih dikenal dengan antiseptik.

Ngingang merupakan kebiasaan yang terdapat di seluruh indonesia. Ngingang merupakan suatu kebiasaan yang dilakukan oleh seseorang yang sudah lansia atau memiliki usia lebih dari 40 tahun. Ngingang merupakan kebiasaan mencampurkan daun

sirih, gambir, tembakau atau kapur sirih lalu dijadikan satu dan dikunyah. Dan terdapat beberapa manfaat ngingang. Berdasarkan observasi ngingang dipercaya dapat memperkuat gigi walaupun dengan menginning membuat warna pada gigi menjadi kemerahaan atau kekuningan tetapi mereka percaya bahwa dengan menginning membuat gigi mereka menjadi sehat dan awet. Ngingang biasanya dilakukan oleh masyarakat tersebut dalam sehari sebanyak dua sampai tiga kali tergantung dari keinginan untuk menginning. Menginning selain memperkuat gigi, menginning juga dapat mengurangi rasa kantuk dan menghilangkan stres pikiran. Jika tidak menginning selama sehari mulutnya akan asam dan tidak enak. Jadi, diusahakan harus menginning meskipun hanya sehari sekali (sumber wawancara : Mbah Tajem 2023)

Menginning merupakan kebiasaan mengunyah daun sirih, kapur sirih, dan gambir. Beliau tidak menggunakan tembakau atau mbako karena mengandung bahan yang cukup kuat, beliau mengatakan jika diirnya tidak kuat jika menggunakan tembakau. Menginning juga dianggap sebagai pengganti pembersih mulut karna pada zaman dahulu belum ada pasta gigi maupun sikat gigi. Mereka dahulu menginning mulai dari usia remaja, biasanya mereka menginning setelah menyelesaikan aktivitas. (sumber wawancara: Mbah Kaliyem 2023) Daun sirih yang umum digunakan adalah daun sirih hijau. Daun sirih hijau lebih sering digunakan dalam ngingang dibandingkan daun sirih merah karena rasa dan teksturnya yang lebih enak untuk dikunyah. Daun sirih merah berlendir dan sangat pahit jika dimakan. Selain itu, daun sirih merah juga memiliki daun yang tebal dan kaku sehingga tidak menjadi nikat jika menginning. Berbeda dengan daun sirih hijau, rasanya manis dan mudah dikunyah. Daun Sirih efektif menghilangkan bau mulut akibat bakteri dan jamur. Sehingga pada zaman dahulu, mengiang bisa dijadikan salah satu alternatif bagi masyarakat khususnya wanita untuk menghilangkan bau mulut. Daun sirih yang digunakan untuk mengiang yaitu daun sirih muda karena terasa lebih enak, sedangkan daun sirih yang tua saat dikunyah dalam waktu yang lama. Daun sirih muda lebih banyak mengandung diastase, gula dan minyak atsiri dibandingkan daun sirih tua. Selain itu, daun sirih muda lebih mudah dikunyah karena jaringan kolenkimnya masih muda. Jaringan kolenkim merupakan jaringan yang menyokong atau memperkuat tulang daun. Selain itu, daun sirih muda lebih mudah dikunyah karena jaringan kolenkim nya masih muda. Jaringan kolenkim merupakan jaringan yang menyokong atau jaringan yang menguatkan tulang daun. (Zain & Ashadi, 2015)

Tradisi atau kebiasaan Ngingang di Desa Gondang rejo sudah jarang sekali ditemukan. Tradisi ngingang saat ini sudah mulai di lupakan dan ditinggalkan, sebaiknya tradisi atau kebiasaan menginning tetap dilakukan karena dengan menginning memberikan beberapa manfaat bagi kesehatan pada mulut, terutama dalam memperkuat kesehatan gigi (Alexander Prabu Sadewo, 2020). Berikut beberapa cara melestarikan tardisi ngingang atau kebiasaan Ngingang :

1. Pendidikan didalam keluarga, Keluarga merupakan orang yang paling dekat dengan ketika. Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat, keluarga terdiri atas ayah, ibu, kakak dan adik. Didalam keluarga pastinya orang tua selalu mendidik anak-anaknya dengan cara yang baik. Dalam medndidik anak-anaknya biasanya ayah atau ibu selalu menceritakan atau memberi tahu hal-hal yang perlu diketahui oleh anaknya. Peran keluarga sangatlah banyak. Keluarga dapat menceritakan kepada anak,cucu dan keluarga mereka. Memberikan pemahaman bagaimana cara menginning dan apa saja manfaat dari menginning. Dan membiasakan anak, cucu, maupun keluarganya dengan menginning, menginning dengan menginning dapat membantu merawat kesehatan pada gigi.

2. Pendidikan Sekolah, Dalam proses pendidikan penting untuk mengenalkan budaya atau tradisi dahulu agar tetap dilestarikan, karena di era globalisasi saat ini perkembangan teknologi dapat membuat kita melupakan tradisi atau kebudayaan yang seharusnya dilestarikan. Dan di dalam pendidikan seharusnya memberi pemahaman tentang nilai-nilai budaya dan sejarahnya, dan diharapkan dengan memberikan pemahaman anak dapat melestarikan tradisi tersebut. Salah satu peran utama pendidikan adalah untuk menjembatani kesenjangan antara generasi muda dengan warisan budaya dan tradisi yang telah ada sejak zaman dahulu. Melalui pembelajaran yang terarah dan terstruktur, anak-anak dapat diberi kesempatan untuk memahami asal-usul, makna, dan nilai-nilai yang terkandung dalam budaya dan tradisi mereka. Ini mencakup pengajaran tentang perayaan keagamaan, adat istiadat, cerita rakyat, tarian tradisional, bahasa daerah, dan sebagainya.
3. Pameran atau Acara Budaya, Dengan mengadakan pameran atau acara budaya yang berkaitan dengan cara menginang bisa menjadi alternatif yang baik untuk mempromosikan atau mengenalkan tradisi tersebut kepada masyarakat khususnya anak muda sekarang ini. Dengan adanya pameran atau acara budaya ini dapat menciptakan momentum positif dan minat lebih besar terhadap tradisi menginang. Pameran atau acara budaya dapat mencakup berbagai kegiatan, seperti demonstrasi cara membuat menginang, pameran foto atau artefak terkait menginang, serta diskusi atau seminar tentang asal-usul dan makna tradisi ini. Melalui kegiatan-kegiatan ini, kita dapat menarik minat dan perhatian masyarakat, terutama anak muda, dan memperkuat kembali kepedulian terhadap warisan budaya kita.
4. Kesadaran diri, dalam melestarikan tradisi menginang mengacu pada pemahaman dan pengakuan setiap individu tentang pentingnya mempertahankan praktik tersebut sebagai bagian dari warisan budaya mereka. Hal ini penting karena tradisi menginang sering kali mewakili nilai-nilai budaya yang telah diturunkan dari generasi ke generasi, dan keberlangsungannya bergantung pada kesadaran dan komitmen individu untuk mempertahankannya. Dengan memiliki kesadaran diri yang kuat, setiap individu diharapkan dapat merenungkan bagaimana mereka dapat berperan dalam menjaga dan melestarikan tradisi menginang. Hal ini dapat meliputi refleksi tentang cara mereka dapat mengenalkan praktik ini kepada generasi muda, mendukung kegiatan budaya yang berhubungan dengan menginang, atau bahkan secara aktif terlibat dalam mempraktikkan menginang dalam kehidupan sehari-hari.

#### **4. Simpulan**

Tradisi menginang merupakan kebiasaan masyarakat Jawa khususnya perempuan di desa gondang rejo. Tradisi menginang merupakan salah satu kekayaan budaya yang masih mengalir hingga saat ini. Tradisi menginang dilakukan dengan menguyah daun sirih, tembakau, kapur sirih, dan gambir. Melalui wawancara, observasi dan interkasi dengan masyarakat desa gondang rejo, bahwa menginang bukanlah sekedar tradisi fisik yang diteruskan secara turun temurun dari generasi ke generasi berikutnya. Melainkan simbol kebersamaan, identitas dan hubungan harmonis antara manusia dengan alam. Di desa gondang rejo ini tradisi menginang dilakukan setiap hari hal ini membuktikan bahwa warisan budaya dapat menjadi bagian dari kehidupan modern tanpa kehilangan esensi dan maknanya. Pentingnya tradisi menginang di desa gondang rejo terletak pada pemahaman bahwa setiap generasi membuka jendela kedalam warisan yang lebih besar. Kesadaran diri masyarakat terhadap nilai-nilai budaya yang dipegang erat dalam menginang menjadi pendorong utama dalam melestarikan tradisi menginang ini. Ditengah modernisasi saat ini desa gondang rejo mampu menjaga keseimbangan antara tradisi

dan dinamika perkembangan zaman. Bagi masyarakat desa gondang rejo, ngingang bukan hanya sekedar praktik tradisional, tetapi suatu bentuk ungkapan identitas, solidaritas dan penghargaan terhadap warisan budaya. Pelestarian tradisi ngingang bukan hanya tanggung jawab masyarakat setempat, diharapkan di semua tempat tetap melestarikan tradisi ngingang ini.

### Referensi

- Aditya, M., & Ariyanti, P. R. (2016). Manfaat Gambir ( *Uncaria gambir* Roxb ) sebagai Antioksidan. *Majority*, 5(3), 129–133.
- Alexander Prabu Sadewo. (2020). Ngingang Pada Perempuan Jawa di Desa Bandung Baru Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu. July, 1–23.
- Arini Nur Novianti<sup>1</sup>, M. K. (2022). Rekonstruksi Sains Asli pada Tradisi Mengingat Untuk Memperkuat Gigi di Desa Kadilanggon. *Proceeding Seminar Proposal*, 40–48.
- I Gusti Ayu Ari Agung, Hervina, N. W. A. S. (2016). Nutrisi Dan Zat Bioaktif Daun Sirih (*Piper betle*.L), Kesehatan Gigi dan Mulut (Nomor July).
- Lande, P. K. (2019). Kebiasaan menyirih di Desa Lipang Kecamatan Alor Timur Laut Kabupaten Alor NTT Desa. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/808/>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1992). *Analisis data kualitatif: Buku sumber tentang metode-metode baru* (T. R. Rohidi & Mulyarto, Penerjemah). UI Press.
- Mulyadi, C. A. (2018). Ngingang. 15. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.008>
- Naufal, M. A., Mumpuni, A. N., Sulyanah, Safitri, N. A., Chairunnisa, G., Lendra, W., Ikhrum, M. A., Riska, Priyanti, Khairiah, A., & M, D. (2021). Pengetahuan Budaya Ngingang Oleh Masyarakat Dukuh Tegalsari, Klaten dan Desa Pakuncen, Serang Sebagai Obat. *Prosiding SEMNAS BIO 2021*, 01(2021), 60–70.
- NINGSI, A. L. (2018). Aktivitas Antioksidan Dari Ekstrak Daun Tembakau (*Nicotiana Tabacum* L.) Yang Berasal Dari Desa Cabbenge Kabupaten Soppeng. 42. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=119374333&site=ehost-live&scope=site%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.neuron.2018.07.032%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2017.03.010%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.neuron.2018.08.006>
- Putra, & Herbudy, A. D. (2018). Kebudayaan Kemanusiaan Dan Lingkungan Hidup. *E-Journal Universitas Atma Jaya Yogyakarta*, 51–78. <http://e-journal.uajy.ac.id/17653/>.
- Rohmawati, I., Arfianto, B., & Ulfah, M. (2018, November). Local Wisdom “Ngingang” Sebagai Alternatif Oral Drugs Addict Treatment Di Pusat Rehabilitasi Narkotika. In *Seminar Nasional Sains & Entrepreneurship V 2018*. Naufal, Muhammad Afi, Apsari Nisa Mumpuni, Sulyanah, Niken Ayu Safitri, Ghina Chairunnisa, Widya Lendra, Muhammad A Ikhrum, et al. 2021. “Pengetahuan Budaya Ngingang Oleh Masyarakat Dukuh Tegalsari, Klaten dan Desa Pakuncen, Serang Sebagai Obat.” *Prosiding SEMNAS BIO 2021* 01 (2021): 60–70.
- Suparno, Nilasary Rochmanita, Citra Monika Saini Camalin, dan Chintami Setyawan Putri. 2020. “Pengaruh Formulasi Pasta Gigi Kombinasi Ekstrak Etanol Daun Sirih (*Piper betle* L), Biji Pinang (*Areca catechu*) dan Gambir (*Uncaria gambir*) terhadap Hambatan Pertumbuhan Bakteri *Streptococcus Mutans*.” *CERATA Jurnal Ilmu Farmasi* 11 (2): 15–21. <https://doi.org/10.61902/cerata.v11i2.139>.

- Sutana, I. G., Sinarsari, N. M., & Dwipayana, A. A. P. (2021). Nginang: Kebiasaan Masyarakat Tradisional Dalam Memelihara Kesehatan Gigi dan Mulut. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(2), 123. <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i2.2698>
- Zain, E. R., & Ashadi, R. W. (2015). Uji Efektivitas Antimikroba Pada Ekstrak Daun Gambir ( *Uncaria Gambier Roxb .* ) Dan Daun Sirih Hijau ( *Piper Betle Linn .* ) Terhadap *Streptococcus Mutans* , *Escherichia Coli* Dan *Candida Albicans* Effectiveness Test Antimicrobial Gambir Leaf Extract ( *Uncaria*. 1(1), 64-71.