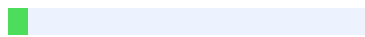




# Plagiarism Checker X - Report

Originality Assessment

## 5%



**Overall Similarity**

**Date:** Nov 13, 2024

**Matches:** 118 / 2185 words

**Sources:** 13

**Remarks:** Low similarity detected, consider making necessary changes if needed.

**Verify Report:**

Scan this QR Code



Eksplorasi Singkat Laku Tobe, “Tumpeng” Singkong Tradisional dari Pulau Timor Barat,  
Nusa Tenggara Timur

Hyldegardis Naisali<sup>1</sup>, Jatmiko Eko Witoyo<sup>2,\*</sup>, Panggulu Ahmad Ramadhani Utoro<sup>3</sup>, Nelsy  
Dian Permatasari<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Sains, dan Kesehatan, Universitas Timor,  
Jalan Km 09, Kelurahan Sasi, Kefamenanu-Timor Tengah Utara, 85613

<sup>2</sup>Program Studi Teknologi Industri Pertanian, Fakultas Teknologi Industri, Institut Teknologi  
Sumatera, Jalan Terusan Ryacudu, Desa Way Huwi, Kabupaten Lampung Selatan, 35365

<sup>3</sup>Jurusan Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Mulawarman, Jalan  
Pasir Balengkong, Gn. Kelua, Kota Samarinda, 75119

<sup>4</sup>Jurusan 9 [Teknologi Pangan, Politeknik Tonggak Equator](#), Jalan Fatimah, Kota  
Pontianak, 78243

\*Email: [jatmiko.witoyo@tip.itera.ac.id](mailto:jatmiko.witoyo@tip.itera.ac.id)

## Abstract

West Timor Island in East Nusa Tenggara (ENT) Province has a distinctive culinary diversity that illustrates the rich culture and local wisdom of its people. One of the ethnic cuisines in ENT that is not widely known is laku tobe, made from cassava and processed into dried cassava flour, combined with grated coconut and brown sugar to form its distinctive taste. Laku tobe is generally served at traditional ceremonies and has a conical shape resembling a small “tumpeng” and a savory and sweet taste. However, information about the composition of the constituent materials and method of production of laku tobe is still very limited. This article aims to briefly provide information about the composition of the constituent materials and the production process of traditional laku tobe that the Timorese People in ENT widely carry out through a review of various literary sources and empirical

experience from one of the authors. The results of the study show that laku tobe has the potential to be developed in the context of ethnic food and can be widely introduced while maintaining traditional elements and more optimal nutritional values. It is hoped that laku tobe can become a culinary icon from ENT that is known nationally and internationally.

Keywords: Laku Tobe, Processing Method, Ethnic Food, Cassava, West Timor Island

## Abstrak

Pulau Timor Barat di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) memiliki keragaman kuliner khas yang menggambarkan kekayaan budaya dan kearifan lokal masyarakatnya. Salah satu kuliner tradisional di NTT yang belum banyak dikenal adalah laku tobe, **2 yang terbuat dari bahan** utama singkong yang diolah menjadi tepung gaplek, yang dikombinasikan dengan kelapa parut, dan gula merah sebagai pembentuk cita rasa. Laku tobe umumnya disajikan pada upacara adat dan memiliki bentuk kerucut menyerupai tumpeng kecil, serta **10 cita rasa gurih dan manis**. Namun, informasi mengenai komposisi bahan penyusun dan metode pembuatan laku tobe masih sangat terbatas. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk memberikan informasi mengenai komposisi bahan penyusun dan **1 proses pembuatan laku tobe** secara tradisional yang banyak dilakukan oleh Masyarakat Timor, NTT secara singkat melalui tinjauan berbagai sumber pustaka dan pengalaman empiris dari salah satu penulis. Hasil kajian menunjukkan bahwa laku tobe **11 memiliki potensi untuk dikembangkan dalam** konteks pangan etnik dan dapat dikenalkan secara luas dengan tetap mempertahankan unsur tradisional dan nilai gizi yang lebih optimal. Harapannya, laku tobe dapat menjadi ikon kuliner dari NTT yang dikenal di tingkat nasional dan internasional.

Keywords: Laku Tobe, Metode Pengolahan, Pangan Etnik, Singkong, Pulau Timor Barat

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki keberagaman dan variasi dalam hal kebudayaan, baik berupa suku bangsa, bahasa daerah, pakaian daerah, upacara adat dan lain sebagainya. Selain itu, <sup>4</sup> Indonesia juga kaya akan makanan tradisional dari setiap daerah atau suku dan memiliki makna atau filosofi mendalam bagi pemiliknya (Achroni, 2017). Makanan tradisional didefinisikan sebagai makanan turun temurun dari generasi sebelumnya dan sudah membudaya di suatu daerah yang diolah dari bahan pangan lokal yang tersedia dan umumnya memiliki fungsi khusus sebagai makanan ritual atau makanan dengan fungsi sosial dan budaya lain (Moeriabrata, 1997). Setiap daerah atau suku <sup>4</sup> di Indonesia memiliki jenis makanan tradisional yang berbeda-beda, baik sebagai makanan pokok maupun makanan selingan (Darnys, 1991). Salah satu contoh provinsi di Indonesia yang banyak memiliki jenis makanan tradisional yang masih terpelihara dengan baik dan diwariskan dari generasi satu ke generasi berikutnya adalah Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT). Makanan tradisional dari NTT yang sudah dikenal oleh masyarakat, baik masyarakat nasional dan internasional adalah makanan tradisional NTT berbahan dasar jagung seperti jagung bose (Hamaisa et al., 2024; Naisali et al., 2023a; Nino et al., 2021), dan jagung katemak (Hamaisa et al., 2021; Witoyo et al., 2024). Namun, makanan tradisional NTT dari bahan pangan lokal lain seperti umbi-umbian lokal belum banyak tereksplorasi dan diperkenalkan dengan baik pada masyarakat non NTT, salah satunya adalah laku tobe.

Laku tobe merupakan makanan tradisional dari Pulau Timor Barat, <sup>2</sup> Nusa Tenggara Timur yang memiliki bentuk kerucut menyerupai tumpeng dengan ukuran yang lebih kecil (Amsikan & Deda, 2018; Deda & Maifa, 2021; Nafanu, 2022). Secara bahasa, “laku” memiliki makna ubi, dan “tobe” memiliki makna anyaman, yang merujuk pada alat pencetak dalam pembuatan laku tobe berupa anyaman berbentuk kerucut. Laku tobe merupakan makanan khas dari orang Timor dan umumnya terbuat dari ubi kayu. Lebih lanjut, laku tobe umumnya disajikan pada upacara-upacara penting adat seperti upacara saat panen, upacara memungut hasil panen, maupun pada saat upacara ole-ole (Amsikan

& Deda, 2018). Namun, informasi mengenai komposisi bahan penyusun dan **1 proses pembuatan laku tobe** secara tradisional masih sangat jarang untuk dieksplorasi secara detail. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk memberikan informasi mengenai komposisi bahan penyusun dan **proses pembuatan laku tobe** secara tradisional yang banyak dilakukan oleh Masyarakat Timor NTT secara singkat. Dengan adanya, artikel ini diharapkan laku tobe dari NTT makin dikenal oleh masyarakat non NTT, baik di tingkat nasional maupun internasional secara luas.

## BAHAN DAN METODE

Penulisan artikel ini menggunakan 2 pendekatan, yaitu pendekatan studi pustaka dan pengalaman empiris dari salah satu penulis yang merupakan Masyarakat asli dari Pulau Timor Barat, NTT. Pendekatan studi pustaka dilakukan dengan mengacu dari berbagai artikel ilmiah yang didapatkan secara gratis dan daring dari Google Cendikia (<https://scholar.google.com/>) terkait dengan topik yang dibahas (Naisali et al., 2023b) dengan kata kunci “laku tobe”. Sumber referensi lain yang digunakan adalah berita daring dari media massa nasional terpercaya yang digunakan sebagai referensi pendukung dalam penulisan artikel ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Komposisi Penyusun **3 Laku Tobe**

**Laku tobe** (Gambar 1) merupakan makanan tradisional dari Pulau Timor Barat, Nusa Tenggara Timur, dan memiliki menyerupai bentuk tumpeng (kerucut), namun memiliki ukuran yang mini dengan cita rasa gurih dan manis (Amsikan & Deda, 2018; Deda & Maifa, 2021). Komposisi bahan penyusun laku tobe relatif sederhana dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang berlimpah dan tersedia di Pulau Timor Barat yaitu singkong (*Manihot esculenta*), yang dikenal dengan beberapa nama daerah di **3 Nusa Tenggara Timur (NTT)**, seperti ohu ai, uwi kaju, lauk hau, sura kaju, luwa, dan wo hiwu adju **5** (Hutubessy et al., 2021; Lende et al., 2020; Naisali et al., 2023b). Hal ini dikarenakan produksi singkong di NTT tergolong tinggi, yaitu sebesar 439508 dari luas lahan seluas 32.298 Ha pada tahun 2023 dan hanya difungsikan sebagai bahan pangan

sekunder <sup>7</sup> (Badan Pusat Statistik Provinsi Nusa Tenggara Timur, 2023). Metode tradisional yang digunakan oleh masyarakat NTT untuk memperpanjang umur simpan singkong adalah dengan mengolahnya menjadi gaplek dengan memanfaatkan pengeringan alami menggunakan sinar matahari, dan kemudian disimpan untuk digunakan sebagai cadangan makanan di musim tertentu, terutama musim paceklik. Gaplek singkong inilah yang digunakan masyarakat NTT sebagai bahan baku pembuatan berbagai makanan tradisional khas dari NTT, seperti ue malar, ue nomi (Darnys, 1991), dan laku tobe dengan mentransformasikan terlebih dahulu menjadi tepung gaplek dengan cara ditumbuk menggunakan alu di dalam lumpang (Darnys, 1991). Tepung gaplek memegang peran penting dan bahan utama dalam pembuatan laku tobe yang difungsikan sebagai sumber karbohidrat sekunder. Secara kimiawi, tepung gaplek memiliki kadar energi sebesar 345 kalori dan tinggi kadar karbohidrat yaitu sebesar 83,1%. <sup>12</sup> Selain itu, tepung gaplek memiliki kadar serat sebesar 6,7%, kadar protein sebesar 2,4%, kadar abu sebesar 1,1%, kadar lemak sebesar 0,4%, dan kadar air sebesar 13% (Asmoro, 2021). Menurut (Prasetyo et al., 2019), tepung gaplek memiliki protein kasar sebesar 3,3%, lemak kasar sebesar 5,3% dengan total energi sebesar <sup>6</sup> 3000 kcal per kg, dan mengandung mineral penting seperti fosfor sebesar 0,17%, dan kalsium sebesar 0,57%. Tingginya kadar karbohidrat dan energi yang terkandung pada tepung gaplek merupakan pilihan yang tepat digunakan sebagai sumber karbohidrat pada pembuatan laku tobe.

Bahan lain penyusun laku tobe adalah kelapa parut yang berfungsi untuk memberikan rasa gurih pada laku tobe. Hal ini dikarenakan kelapa parut yang diperoleh dari daging kelapa segar memiliki kadar lemak yang relatif tinggi yaitu sekitar 41,16%, diikuti oleh kadar air sebesar 22,33%, kadar serat kasar sebesar 12,79%, kadar abu sebesar 7,76%, dan kadar protein sebesar 11,59% (Igwe & Ugwunnaji, 2016). Kandungan lemak yang tinggi pada kelapa parut akan memberikan sensasi gurih dan lezat pada laku tobe. Menurut (Harry et al., 2019) dan (Riyanti, 2017), <sup>8</sup> rasa gurih pada suatu bahan pangan dipengaruhi oleh kandungan lemak yang terkandung di dalam suatu bahan pangan. Semakin banyak

kandungan lemak pada suatu bahan pangan, maka bahan pangan tersebut memiliki rasa yang lebih gurih dan lezat. Cita rasa gurih dari laku tobe ditentukan oleh seberapa banyak kelapa parut yang ditambahkan, dan ini bergantung pada pembuatnya, seperti makanan tradisional lainnya. Penambahan kelapa parut sebagai topping dan pemberi rasa gurih ini telah dijumpai pada beberapa makanan tradisional lain seperti cenil, klepon, serabi dan makanan tradisional lainnya (Nurhayati et al., 2016).

Cita rasa manis dari laku tobe diperoleh dari gula merah. Tingkat kemanisan dari laku tobe bervariasi penambahan gula merah dan tergantung pembuatnya. Gula merah dipilih sebagai sumber pemanis pada laku tobe dikarenakan banyak dijumpai di Pulau Timor Barat, NTT. Umumnya, gula merah cetar di NTT terbuat dari nira lontar (siwalan), sehingga memberikan cita rasa manis yang khas (Ledheng & Naisumu, 2020). Secara kimia, gula lontar memiliki kadar sukrosa sebesar 83,6%, dan memiliki nilai yang **6 lebih tinggi dibandingkan dengan** kadar sukrosa gula kelapa yaitu sekitar 79,10% (Rondonuwu, 2021). Kadar sukrosa yang tinggi pada gula merah lontar memberikan kontribusi rasa manis pada laku tobe yang dan memiliki nilai rasa manis yang berbeda dibandingkan jenis gula lain seperti fruktosa dan glukosa (Ismawati et al., 2016; Sutrisno & Susanto, 2019; Zaldiansyah et al., 2018). Namun, rasa sukrosa ini cenderung lebih tidak manis dibandingkan dengan jenis gula lain seperti fruktosa (Sutrisno & Susanto, 2019), sehingga rasa laku tobe yang dihasilkan tidak terlalu manis. Bahan baku penyusun laku tobe ditampilkan pada Gambar 2.

## **1 Proses Pembuatan Laku Tobe**

Pembuatan laku tobe secara tradisional diolah dengan cara yang sangat sederhana dengan tetap mempertahankan kearifan lokal dari masyarakat Timor. Pembuatan laku tobe umumnya dikukus/ ditanak di dalam periuk tanah liat tradisional dengan menggunakan anyaman berbentuk kerucut sebagai cetakan dan dimasak diatas tungku api sederhana (Gambar 3B). Tahapan **1 proses pembuatan laku tobe** pada penulisan artikel ini menggabungkan proses dari berbagai referensi (Kaesnube, 2024; Nafanu, 2024), dan pengalaman empiris dari salah satu penulis yang merupakan Masyarakat asli dari Pulau

Timor Barat, NTT. Tahapan **proses pembuatan laku tobe** secara lengkap dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Persiapkan alat dan bahan yang digunakan untuk pembuatan laku tobe.
- 2) Gapek (Gambar 2A) dihaluskan dan diayak halus untuk menghasilkan tepung gapek (Gambar 2B) yang digunakan sebagai bahan baku utama pada pembuatan laku tobe. Umumnya ukuran tepung gapek yang disarankan adalah lolos 100 mesh. Namun, di masyarakat Timor tidak ada kriteria ukuran mesh tepung gapek **3** **untuk membuat laku tobe.**
- 3) Kelapa di kupas dan diparut sehingga didapatkan kelapa parut (Gambar 2C), dan gula merah dihaluskan/ diris kecil kecil. Ukuran gula merah yang digunakan dalam pembuatan laku tobe sebaiknya kecil atau tipis.
- 4) Tepung gapek dan kelapa parut dicampurkan dengan perbandingan 1:1 (b/b) dan tambahkan air secukupnya sampai adonan cukup basah dan homogen. Gula merah (Gambar 2D) ditambahkan sesuai dengan selera dan dilakukan homogenisasi. Apabila ingin rasa laku tobe yang dihasilkan lebih manis, maka gula merah yang ditambahkan harus lebih banyak.
- 5) Adonan bahan **1** **laku tobe yang telah** homogen dibentuk kedalam cetakan yang berbentuk kerucut, yang dikenal dengan nama tobe (Gambar 3A).
- 6) Adonan yang telah dicetak di kukus pada periuk tanah liat di atas tungku sederhana (Gambar 3B) atau menggunakan panci di atas kompor selama  $\pm$  30 menit setelah air mendidih untuk memastikan laku tobe matang dengan sempurna. Selama proses pengukusan di atas kukusan, perlu ditutup agar panas merata dan laku tobe matang secara merata.
- 7) **1** **Laku tobe yang telah** matang ditandai dengan perubahan warna tepung gapek menjadi berwarna kuning, siap untuk diangkat dan dihidangkan. Laku tobe sebaiknya disajikan dan dikonsumsi dalam keadaan masih panas (hangat), baik sebagai makanan pokok maupun makanan camilan.

KESIMPULAN

Laku tobe merupakan makanan tradisional dari Pulau Timor Barat, <sup>2</sup> Nusa Tenggara Timur, yang memiliki nilai budaya dan makna sosial penting dalam masyarakat setempat. Dengan komposisi bahan yang sederhana, yaitu tepung gaplek, kelapa parut, dan gula merah dengan proses pembuatan tradisional dengan tetap mempertahankan cita rasa dan keunikan lokalnya. Potensi laku tobe sebagai ikon kuliner khas NTT membuka peluang untuk memperkenalkan makanan ini ke masyarakat yang lebih luas, baik nasional maupun internasional. Upaya promosi dan dokumentasi diperlukan untuk memastikan kelestarian kuliner <sup>13</sup> ini sebagai bagian dari warisan budaya Indonesia. Selain sebagai ikon kuliner tradisional, laku tobe memiliki potensi besar untuk dieksplorasi dari sisi nilai gizi dan optimasi komposisi bahan.

## REFERENSI

## GAMBAR

Gambar 1. Laku tobe (A) (Amsikan & Deda, 2018) dan (B) (Dokumentasi Pribadi, 2024)

Gambar 2. Gapek (A), tepung gapek (B), kelapa parut (C), gula merah (D) dan bahan baku lengkap penyusun laku tobe (E) (Dokumentasi Pribadi, 2024)

Gambar 3. Cetakan laku tobe (A) (Dokumentasi Pribadi, 2024), dan pengukusan laku tobe di dalam periuk tanah liat diatas tungku sederhana (Tim Redaksi, 2023)

9

9

9

9

9

## Sources

1	<a href="https://www.kompasiana.com/greg.nafanu/637c468508a8b5098b6eb9d2/laku-tobe-makanan-tradisional-nusantara-asal-timor">https://www.kompasiana.com/greg.nafanu/637c468508a8b5098b6eb9d2/laku-tobe-makanan-tradisional-nusantara-asal-timor</a> INTERNET 1%
2	<a href="https://www.selasar.com/makanan-khas-ntt/">https://www.selasar.com/makanan-khas-ntt/</a> INTERNET 1%
3	<a href="https://www.mimpiintt.com/2021/08/cara-membuat-laku-tobe.html">https://www.mimpiintt.com/2021/08/cara-membuat-laku-tobe.html</a> INTERNET 1%
4	<a href="https://www.goodnewsfromindonesia.id/2017/02/09/akulturasi-budaya-di-balik-makanan-nusantara">https://www.goodnewsfromindonesia.id/2017/02/09/akulturasi-budaya-di-balik-makanan-nusantara</a> INTERNET <1%
5	<a href="https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JPDG/article/download/13394/7464">https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JPDG/article/download/13394/7464</a> INTERNET <1%
6	<a href="https://www.academia.edu/55517091/Nilai_Kecernaan_Bk_dan_Bo_Tepung_Gaplek_dari_Ber_bagai_Jenis_Tanaman_Singkong_Manihot_utilissima_Secara_in_Vitro">https://www.academia.edu/55517091/Nilai_Kecernaan_Bk_dan_Bo_Tepung_Gaplek_dari_Ber_bagai_Jenis_Tanaman_Singkong_Manihot_utilissima_Secara_in_Vitro</a> INTERNET <1%
7	<a href="https://ntt.bps.go.id/id/publication/2024/02/28/56eb9d4253a9d35283615899/provinsi-nusa-tenggara-timur-dalam-angka-2024.html">https://ntt.bps.go.id/id/publication/2024/02/28/56eb9d4253a9d35283615899/provinsi-nusa-tenggara-timur-dalam-angka-2024.html</a> INTERNET <1%
8	<a href="https://www.researchgate.net/publication/313680720_Pengaruh_Proses_Pemasakan_Terhadap_Komposisi_Zat_Gizi_Bahan_Pangan_Sumber_Protein">https://www.researchgate.net/publication/313680720_Pengaruh_Proses_Pemasakan_Terhadap_Komposisi_Zat_Gizi_Bahan_Pangan_Sumber_Protein</a> INTERNET <1%
9	<a href="https://www.akreditasi.org/akreditasi-jurusan/21636/akreditasi-jurusan-teknologi-pangan-politeknik-tonggak-equator-2021-2022/">https://www.akreditasi.org/akreditasi-jurusan/21636/akreditasi-jurusan-teknologi-pangan-politeknik-tonggak-equator-2021-2022/</a> INTERNET <1%
10	<a href="https://id.theasianparent.com/nasi-tiwul">https://id.theasianparent.com/nasi-tiwul</a> INTERNET <1%
11	<a href="https://repository.pertanian.go.id/bitstreams/9241f077-707f-4841-a61b-a43ce3502d2b/download">https://repository.pertanian.go.id/bitstreams/9241f077-707f-4841-a61b-a43ce3502d2b/download</a> INTERNET <1%
12	<a href="https://www.researchgate.net/publication/328831887_PENGGUNAAN_TEPUNG_GAPLEK_SEBAGAI_SUBSTITUSI_TEPUNG_TERIGU_DALAM_PEMBUATAN_BOLU_KUKUS">https://www.researchgate.net/publication/328831887_PENGGUNAAN_TEPUNG_GAPLEK_SEBAGAI_SUBSTITUSI_TEPUNG_TERIGU_DALAM_PEMBUATAN_BOLU_KUKUS</a> INTERNET <1%
13	<a href="https://rislah.com/10-upacara-adat-di-indonesia-dan-asal-daerahnya-yang-kaya-tradisi/">https://rislah.com/10-upacara-adat-di-indonesia-dan-asal-daerahnya-yang-kaya-tradisi/</a> INTERNET <1%

EXCLUDE CUSTOM MATCHES OFF

EXCLUDE QUOTES ON

EXCLUDE BIBLIOGRAPHY ON