Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa



BANCAKAN

SUDADI

Bacaan untuk Anak
Tingkat SD Kelas 4, 5, dan 6

MILIK NEGARA
TIDAK DIPERDAGANGKAN

BANCAKAN

Sudadi

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa

BANCAKAN

Penulis : Sudadi
Penyunting : Wenny Oktavia
Ilustrator : Bima Afrizal Malna
Penata Letak: Sudadi

Diterbitkan pada tahun 2018 oleh
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa
Jalan Daksinapati Barat IV
Rawamangun
Jakarta Timur

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
Isi buku ini, baik sebagian maupun seluruhnya, dilarang diperbanyak dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit, kecuali dalam hal pengutipan untuk keperluan penulisan artikel atau karangan ilmiah.

PB
398.209 598 2
SUD
b

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Sudadi
Bancakan/Sudadi; Penyunting: Wenny Oktavia; Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan 2017
vi; 54 hlm.; 21 cm

ISBN: 978-602-437-284-2

CERITA RAKYAT-JAWA
KESUSASTRAAN- ANAK

SAMBUTAN

Sikap hidup pragmatis pada sebagian besar masyarakat Indonesia dewasa ini mengakibatkan terkikisnya nilai-nilai luhur budaya bangsa. Demikian halnya dengan budaya kekerasan dan anarkisme sosial turut memperparah kondisi sosial budaya bangsa Indonesia. Nilai kearifan lokal yang santun, ramah, saling menghormati, arif, bijaksana, dan religius seakan terkikis dan tereduksi gaya hidup instan dan modern. Masyarakat sangat mudah tersulut emosinya, pemarah, brutal, dan kasar tanpa mampu mengendalikan diri. Fenomena itu dapat menjadi representasi melemahnya karakter bangsa yang terkenal ramah, santun, toleran, serta berbudi pekerti luhur dan mulia.

Sebagai bangsa yang beradab dan bermartabat, situasi yang demikian itu jelas tidak menguntungkan bagi masa depan bangsa, khususnya dalam melahirkan generasi masa depan bangsa yang cerdas cendekia, bijak bestari, terampil, berbudi pekerti luhur, berderajat mulia, berperadaban tinggi, dan senantiasa berbakti kepada Tuhan Yang Maha Esa. Oleh karena itu, dibutuhkan paradigma pendidikan karakter bangsa yang tidak sekadar memburu kepentingan kognitif (pikir, nalar, dan logika), tetapi juga memperhatikan dan mengintegrasi persoalan moral dan keluhuran budi pekerti. Hal itu sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yaitu fungsi pendidikan adalah mengembangkan kemampuan dan membangun watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa dan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Penguatan pendidikan karakter bangsa dapat diwujudkan melalui pengoptimalan peran Gerakan Literasi Nasional (GLN) yang memumpunkan ketersediaan bahan bacaan berkualitas bagi masyarakat Indonesia. Bahan bacaan berkualitas itu dapat digali dari lanskap dan perubahan sosial masyarakat perdesaan dan perkotaan, kekayaan bahasa daerah, pelajaran penting dari tokoh-tokoh Indonesia, kuliner Indonesia, dan arsitektur tradisional Indonesia. Bahan bacaan yang

digali dari sumber-sumber tersebut mengandung nilai-nilai karakter bangsa, seperti nilai religius, jujur, toleransi, disiplin, kerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai prestasi, bersahabat, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli sosial, dan tanggung jawab. Nilai-nilai karakter bangsa itu berkaitan erat dengan hajat hidup dan kehidupan manusia Indonesia yang tidak hanya mengejar kepentingan diri sendiri, tetapi juga berkaitan dengan keseimbangan alam semesta, kesejahteraan sosial masyarakat, dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Apabila jalinan ketiga hal itu terwujud secara harmonis, terlahirlah bangsa Indonesia yang beradab dan bermartabat mulia.

Salah satu rangkaian dalam pembuatan buku ini adalah proses penilaian yang dilakukan oleh Pusat Kurikulum dan Perbukuaan. Buku nonteks pelajaran ini telah melalui tahapan tersebut dan ditetapkan berdasarkan surat keterangan dengan nomor 13986/H3.3/PB/2018 yang dikeluarkan pada tanggal 23 Oktober 2018 mengenai Hasil Pemeriksaan Buku Terbitan Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.

Akhirnya, kami menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Kepala Pusat Pembinaan, Kepala Bidang Pembelajaran, Kepala Subbidang Modul dan Bahan Ajar beserta staf, penulis buku, juri sayembara penulisan bahan bacaan Gerakan Literasi Nasional 2018, ilustrator, penyunting, dan penyelaras akhir atas segala upaya dan kerja keras yang dilakukan sampai dengan terwujudnya buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi khalayak untuk menumbuhkan budaya literasi melalui program Gerakan Literasi Nasional dalam menghadapi era globalisasi, pasar bebas, dan keberagaman hidup manusia.

Jakarta, November 2018
Salam kami,

ttd

Dadang Sunendar
Kepala Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa

SEKAPUR SIRIH

Puji syukur kepada Allah Swt. yang telah melimpahkan karunia kesehatan dan kesempatan kepada saya sehingga bisa menyelesaikan buku sederhana ini. Buku ini berisi uraian tentang kuliner tradisional Jawa yang disebut bancakan.

Buku ini saya tulis sebagai upaya untuk memperkenalkan salah satu keunikan tradisi Jawa dalam memperingati hari kelahiran seseorang lewat bancakan yang umumnya terdiri atas nasi, sayuran hijau diberi parutan kelapa berbumbu, dan lauk pauk lainnya yang sederhana. Pada acara bancakan itu dibagikan nasi bancakan kepada anak-anak kecil teman bermain anak yang memperingati hari kelahirannya.

Yang terakhir, saya mengucapkan terima kasih kepada siswa-siswa kelas IX-B SMP Negeri 1 Wadaslintang tahun pelajaran 2016/2017 yang telah bersedia menjadi model simulasi tradisi bancakan di rumah saya. Kepada berbagai pihak yang telah membantu menyelesaikan karya sederhana ini dan tidak bisa disebutkan satu per satu, saya juga ucapkan banyak terima kasih.

Wonosobo, Oktober 2018
Sudadi

DAFTAR ISI

Sambutan iii
Sekapur Sirih v
Daftar Isi vii
1. Apakah Bancakan Itu? 1
2. Dongeng Asal Usul Bancakan 9
3. Resep Nasi Bancakan 27
4. Bancakan, Menu Sehat Bergizi dan Terjangkau ... 35
5. Mengapa Tradisi Bancakan Perlu Dilestarikan? 43
Daftar Pustaka 49
Biodata Penulis 50
Biodata Penyunting 53
Biodata Ilustrator 54

APAKAH BANCAKAN ITU?



Gambar 1. *Nasi Bancakan lengkap*

Pernahkah kalian mendengar kata ‘bancakan’? ‘Bancakan’ adalah istilah dalam bahasa Jawa yang sudah diserap dan menjadi bagian dari kosakata dalam bahasa Indonesia. Kata ‘bancakan’ sudah masuk dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI).

Menurut KBBI daring, bancakan punya 3 arti, yaitu 1) selamatan; kenduri; 2) hidangan yang disediakan dalam selamatan; 3) selamatan bagi anak-anak dalam merayakan ulang tahun atau memperingati hari kelahiran disertai pembagian makanan atau kue-kue.

Bancakan memang mirip kenduri, tetapi acara bancakan biasanya diperuntukkan bagi anak-anak kecil (usia TK, SD, atau SMP). Kenduri adalah bentuk ritual resmi yang biasa dilakukan oleh orang dewasa untuk memanjatkan doa bersama. Bancakan adalah bentuk kenduri yang jauh lebih sederhana. Sering orang menggunakan kata bancakan untuk menyebut kenduri atau selamatan sederhana dalam merayakan pernikahan atau khitan.

Awalnya, bancakan digunakan untuk menyebut sajian masakan (kuliner) tradisional dari Jawa Tengah atau Jawa Timur yang terdiri atas nasi dilengkapi sayur-sayuran hijau yang dicampur parutan kelapa berbumbu manis, pedas, asin yang disebut 'urap' dengan lauk sederhana seperti telur rebus dan ikan asin goreng. Nasi bancakan ini dihidangkan pada acara tertentu, terutama untuk memperingati hari kelahiran seorang anak. Dalam hal ini bancakan digunakan untuk menyebut tradisi makan bersama atau berbagi makanan bersama bagi

anak-anak untuk selamatan. Selamatan itu dimaksudkan untuk memohon keselamatan. Jadi, kata 'bancakan' dapat digunakan untuk menyebut hidangannya ataupun acaranya.

Hari lahir seorang berbeda dari peringatan ulang tahun. Hari ulang tahun hanya diselenggarakan sekali dalam setahun pada tanggal kelahiran seseorang, sedangkan hari lahir diperingati setiap tiga puluh lima hari.

Sejak zaman dulu hingga tahun 70-an, keluarga-keluarga Jawa di desa masih biasa mengadakan acara bancakan. Pada zaman itu keluarga Jawa lebih mengingat hari lahir anak-anak mereka daripada tanggal kelahirannya. Tidak mengherankan, banyak orang zaman dulu tidak memiliki data kependudukan lengkap. Beberapa orang lebih mementingkan mengingat hari kelahiran daripada tanggal kelahiran.

Bagi sebagian orang Jawa, pada zaman dulu mengingat hari kelahiran bisa dilakukan dengan berbagai cara. Salah satu cara unik untuk mengingat hari lahir (*weton*) adalah dengan memberi

nama (sebutan) berdasarkan nama hari kelahiran orang tersebut. Beberapa contoh menarik di antaranya ada nama Mbok Tugi (lahir hari Setu Legi), Pak Kliwon, Mas Boma (Rebo Manis), Mbak Poniyah, Yu Manisem, dan Pak Rebo.

Hari lahir (*weton*) adalah perpaduan antara hari lahir dan hari pasaran ketika seorang anak lahir. Hari lahir anak Jawa ada 35 variasi karena penanggalan Jawa memiliki tujuh hari yaitu *Senen* (Senin), *Selasa* (Selasa), *Rebo* (Rabu), *Kemis* (Kamis), *Jemuah* (Jumat), *Setu* (Sabtu). Di samping itu, penanggalan Jawa juga mengenal 5 hari pasaran, yaitu *Pon, Wage, Kliwon, Legi, Paing* (Priyono, 2016).

Di beberapa desa di Jawa Tengah saat ini, hari pasaran juga masih berlaku. Beberapa tempat menggunakan nama hari pasaran seperti Pasar Kliwon (di Surakarta) atau Pasar Wage (di Purwokerto). Mengikuti pola itu, orang akan pergi ke pasar sesuai dengan hari pasarannya. Misalnya, di Pasar Wage kegiatan jual

beli hanya terjadi pada hari pasaran Wage. Demikian halnya dengan pasaran Pon, orang akan pergi ke Pasar Pon hanya saat hari pasaran Pon.

Hari lahir (*weton*) penting diingat. Oleh karena itu, perlu diadakan bancakan pada hari lahir anak tersebut. Misalnya, seorang anak lahir hari *Rebo* dengan hari pasaran *Legi*, maka anak tersebut memiliki hari lahir (*weton*) Rebo Legi. Mengikuti pedoman itu, tradisi bancakan pada Rebo Legi akan berulang setiap tiga puluh lima hari.

Acara sederhana untuk memperingati hari lahir (*weton*) tersebut dilakukan dengan mengundang teman bermain atau teman sekolah. Teman-teman sepermainan itu hadir di rumah atau teras. Mereka duduk melingkar. Di tengahnya disediakan gunungan nasi lengkap dengan sayuran hijau dan putih berbumbu parutan kelapa (*urap*) dan lauk-pauk sederhana.

Sajian nasi bancakan ini umumnya ditempatkan di tengah *tampah* (wadah bulat bergaris tengah sekitar satu meter yang terbuat dari anyaman bambu



Gambar 2. *Membaca Doa Bancakan*

tipis) atau wadah lain. Tempat bancakan itu bisa diberi hiasan daun pisang. Sebelum membagikan nasi bancakan, biasanya tuan rumah mengajak anak-anak yang hadir untuk mengamini doa yang dipimpin tuan rumah (biasanya ibu atau ayah anak tersebut). Doa yang dipanjatkan (bisa dalam bahasa Jawa atau bahasa Indonesia) sebenarnya berisi permohonan kesehatan,

keselamatan, dan kebahagiaan anak tersebut. Orang tua anak tersebut juga mengingatkan agar anaknya diajak bermain kalau siang hari bersama mereka. Kata-kata yang diucapkan dalam bahasa Jawa berbunyi, '*Yen awan jaken dolan. Yen bengi kancanana turu*' (Kalau siang ajaklah bermain. Kalau malam temanilah tidur). Pada masa itu menjadi hal yang biasa anak-anak tidur di rumah tetangga atau bermain bersama menjelajah desa atau di sungai pada siang hari. Anak-anak yang hadir diminta untuk mengamini doa-doa tersebut. Doa dipanjatkan dengan khusyuk sehingga tidak ada anak yang berani bersenda gurau.

Setelah doa dibacakan sekaligus diamini oleh anak-anak yang hadir, tuan rumah membagi-bagikan nasi, urap, dan lauk-pauk. Mereka cukup duduk diam menanti pembagian jatah nasi bancakan. Beda dengan sesajen-sesajen yang harus diperebutkan saat upacara adat Jawa berlangsung, dalam tradisi bancakan nasi dan kelengkapan lainnya dibagi dengan adil oleh tuan rumah. Tidak diperkenankan berebut bancakan.

Jatah bancakan dibungkus lembaran daun pisang diberikan kepada setiap yang hadir. Setelah bancakan dibagikan, nasi dan lauk bisa disantap bersama-sama di tempat hingga habis atau langsung dibawa pulang. Menyantap bancakan bareng-bareng terasa lebih nikmat. Dulu menyantap bancakan tidak menggunakan sendok, tetapi kepalan tangan. Saat ini keadaan sudah berubah. Pada tradisi bancakan nasi dibagi-bagikan dalam piring kecil yang dilapisi daun pisang dan dilengkapi sendok makan pula. Ketika belum ada sendok, daun pisang juga bisa dibuat sendok untuk makan. Sendok dari daun pisang ini disebut *suru*.

Nasi, sayur, dan lauk-pauk biasanya tidak disisakan. Anak-anak bisa mengambil nasi lagi kalau mau. Jika masih tersisa, nasi itu akan dibagikan kepada anak-anak yang tempat tinggalnya lebih jauh dan tidak hadir di acara tersebut. Nasi bancakan yang tersisa dibungkus daun pisang dan dititipkan pada anak-anak yang hadir. Nasi yang dititipkan untuk mereka yang tidak hadir disebut nasi *gandulan*. Disebut nasi gandulan karena cara membawanya pakai kantong atau kantong plastik yang menggantung (*nggandul*) di tangan.

DONGENG ASAL USUL BANCAKAN

Zaman dulu ketika Tanah Jawa penuh hutan belantara, hiduplah seorang perjaka tampan. Karena bermukim di Desa Tarub, lelaki muda itu diberi nama Jaka Tarub. Pemuda tampan bertubuh tegap dan ramping itu gemar berburu di hutan dan bertanam padi dan palawija. Ia sangat rajin berkerja di sawah atau ladang membantu orang tuanya yang sudah lanjut usia.

Suatu malam Jaka Tarub kemalaman di hutan. Ia memutuskan tidur di atas pohon. Malam itu bulan purnama. Rembulan memancarkan cahayanya yang indah di langit yang cerah. Jaka Tarub tak bisa tidur. Keindahan langit malam itu sayang sekali kalau harus dilewati. Sejenak kemudian ia turun dari pohon dan ingin menjelajah hutan di tengah malam.

Setelah berjalan beberapa lama, Jaka Tarub tiba di tepi telaga. Dari telaga yang airnya jernih itu, terdengar suara gadis-gadis yang sedang bercanda.

“Mengherankan! Malam-malam begini ada suara-suara perempuan sedang mandi sambil bercanda di hutan!” kata Jaka Tarub sendirian. Jaka Tarub merasa penasaran. Berjingkat-jingkat ia mendekati telaga. Ia ambil satu selendang untuk disembunyikan di balik punggungnya.



Gambar 3. *Jaka Tarub & Nawang Wulan (kumbercer.blogspot.com)*

Setelah beberapa saat tujuh bidadari itu selesai mandi. Mereka mau terbang kembali ke surga. Akan tetapi, betapa terkejutnya Nawang Wulan ketika tahu selendangnya telah hilang dari tempatnya. Enam bidadari lainnya segera terbang ke langit. Nawang Wulan tinggal sendirian di tepi telaga itu. Ia merasa

sangat ketakutan dan menangis sejadi-jadinya. Di tengah kekalutan hatinya, Nawang Wulan bersumpah, kalau ada lelaki yang menolongnya, akan ia dijadikan suami.

Jaka Tarub mendengarkan sumpah Nawang Wulan dari balik semak belukar. Tak lama berselang, ia segera meloncat keluar dari persembunyiannya.

"Putri Cantik, akulah yang datang menolongmu," kata Jaka Tarub.

"Siapa kamu? Jangan dekati aku!" jawab Nawang Wulan ketakutan.

"Aku Jaka Tarub, seorang pemburu. Aku kemalaman di hutan ini. Jangan takut, Putri! Aku tidak akan berbuat jahat kepadamu."

"Kau mau menolongku?"

"Dengan senang hati, Putri Ayu! Kalau kau mau, kau akan kuajak pulang ke rumahku di Desa Tarub. Kau bisa hidup bersamaku."

"Tapi, aku harus yakin kalau kau tak akan berbuat jahat padaku."

“Aku bersumpah tak akan menyakitimu.”

“Kau tak akan berbohong?”

“Demi Dewata Agung, aku bersumpah tak akan berbohong padamu.”

“Baiklah. Aku pasrah. Aku akan mengikutimu.”

Jaka Tarub segera membawa Nawang Wulan ke rumahnya di Desa Tarub. Orang tua Jaka Tarub menyambut kepulangan anaknya dengan suka cita karena pagi itu anaknya membawa gadis jelita. Mereka terkesima melihat gadis yang cantik bertubuh langsing tinggi semampai dengan rambut bergelombang terurai panjang.

Jaka Tarub membuktikan kesetiaannya kepada Nawang Wulan. Pemburu muda itu begitu setianya menjaga dan menyayangi Nawang Wulan. Nawang Wulan juga merasakan betapa besar kasih sayang Jaka Tarub kepada dirinya. Tak lama kemudian mereka meresmikan pernikahan. Pernikahan itu diselenggarakan secara meriah. Warga Desa Tarub berdatangan ke tempat pernikahan untuk memberi doa kepada mempelai berdua.

Tak lebih dari setahun setelah menikah, Jaka Tarub dikaruniai seorang anak perempuan yang mungil dan cantik. Hidungnya kelihatan mancung. Matanya indah. Kulitnya bersih dan lembut. Anak perempuan itu diberi nama Nawangsih. Jaka Tarub sangat bangga dikaruniai anak secantik itu.

Kehadiran Nawangsih melengkapi kebahagiaan Jaka Tarub. Ia merasa menjadi lelaki paling bahagia di dunia, mempunyai istri bidadari dan seorang anak yang cantik pula. Bertambah rajinlah Jaka Tartub berburu di hutan dan bertanam padi di sawah. Pada masa itu hasil panen padi yang melimpah disimpan di lumbung. Kelak kalau datang musim kemarau panjang, mereka bisa menyambung hidup dengan makan persediaan beras di lumbung.

Tak lama berselang Tanah Jawa benar-benar dilanda kemarau panjang. Musim paceklik tiba. Banyak sumber air yang kering. Orang-orang kesulitan mendapatkan makanan dan air. Beruntung keluarga Jaka Tarub masih punya persediaan padi di lumbung.

Setiap hari Jaka Tarub melihat persediaan padi di lumbungnya. Namun, ada yang aneh pada lumbung padi itu. Mengapa? Tumpukan padi di lumbung itu kelihatan utuh. Diamati ulangnya tumpukan padi di lumbung itu. Jaka Tarub semakin yakin kalau tumpukan padinya tampak tak berkurang.

Suatu pagi Nawang Wulan ingin mencuci baju di telaga. Telaga itu letaknya agak jauh dari rumah karena kemarau panjang saat itu telah membuat sungai kering kerontang. Ia meninggalkan dandang di atas tungku. Sebelum pergi Nawang Wulan berpesan kepada Jaka Tarub, "Kangmas, aku mau pergi ke telaga. Kau jaga Nawangsih baik-baik, ya! Jangan sampai dia menangis."

"Ya, Diajeng. Biar kujaga anak kesayangan kita ini."

"Oh ya ... aku juga tinggalkan dandang untuk menanak nasi. Sebentar lagi nasinya sudah matang. Pesanku hanya satu. Jangan sampai Kangmas mencoba membuka dandang itu!" kata Nawang Wulan tegas.

"Mengapa begitu, Diajeng?"

“Tak perlu aku jelaskan sekarang, Kangmas.”

“Baik. Akan kuingat pesanmu itu, Diajeng.”

Nawang Wulan segera pergi ke telaga membawa baju-baju kotor untuk dicuci. Sambil menunggui Nawangsih, Jaka Tarub menyanyikan tembang-tembang Jawa. Tembang yang sangat merdu itu dinyanyikan untuk menidurkan Nawangsih. Tak lama berselang, Nawangsih tertidur. Jaka Tarub segera menaruh anaknya di ayunan. Ia berjalan ke dapur untuk meniup api di tungku yang hampir padam.

Ketika berjalan ke dapur, rasa penasaran Jaka Tarub semakin membuncah. Ia ingat pesan istrinya untuk tidak membuka dandang yang dipanasi di atas tungku itu. Namun, larangan itu justru menimbulkan keinginan kuat untuk mencari tahu apa sebenarnya yang ada di dalamnya? Kemudian, ia nekat membuka tutup dandang tersebut. Betapa terkejutnya Jaka Tarub ketika ia dapati dandang itu hanya berisi setangkai padi. “Pantas saja padi di lumbung itu tak pernah susut! Ternyata Diajeng Nawang Wulan hanya

memasak setangkai padi setiap hari. Baiklah, akan aku kembalikan buliran padi ini ke dalam dandang lagi," gumam Jaka Tarub sendirian.

Beberapa saat kemudian Nawang Wulan pulang. Baju-baju yang ia cuci segera dikeringkan di samping rumah. Nawang Wulan berjalan ke dapur. Ia mau melihat apakah nasinya telah masak. Namun, ketika sampai di dapur, wanita bidadari ini terperanjat karena nasinya belum juga masak. Ia buka dandang itu, dan betapa kagetnya ketika ia lihat setangkai padi itu masih utuh tergeletak di dasar dandang.

"Kangmas, kamu pasti sudah melanggar laranganku!" kata Nawang Wulan.

"Larangan apa, Diajeng?" jawab Jaka Tarub terperanjat.

"Tadi pagi Kangmas aku minta untuk tidak membuka dandang ini! Pasti Kangmas telah melanggar laranganku itu!"

"Emmm ... maaf, Diajeng. Tadi aku merasa sangat penasaran. Dandang itu aku buka. Hanya setangkai padi yang kutemukan di dalam dandang itu."

“Begitulah caranya aku memasak nasi, Kangmas. Sekarang padi itu tidak bisa masak menjadi nasi dan aku harus masak nasi seperti manusia biasa.”

“Aduh! Maafkan aku! Diajeng harus hidup susah. Semua itu karena salahku.”

“Aku sangat kecewa, Kangmas. Tapi tak apalah. Itu kesalahan kecil bagiku. Sekarang Kangmas Jaka Tarub harus menumbuk padi dan menyiapkan beras untuk dimasak seperti orang-orang di desa ini.”

“Tidak apalah, Diajeng. Biar aku yang menyiapkan beras itu setiap hari.”

Sejak saat itu Jaka Tarub harus menumbuk padi dengan alu dan lesung hingga jadi beras. Nawang Wulan harus menanak nasi menggunakan belanga (kendil) seperti orang-orang Jawa pada umumnya. Jaka Tarub sangat menyesal atas kelancangannya, tetapi penyesalan itu tidak berguna. Setiap hari ia harus menumbuk padi. Nawang Wulan setia menemani suaminya saat dia sedang menumbuk padi. Lama-

kelamaan tumpukan padi di lumbung menipis. Suatu pagi Nawang Wulan menemukan sesuatu yang mengejutkan di bawah tumpukan padi itu.

"Selendang merah jambu? Ya. Ini selendang yang aku cari selama ini. Tak kusangka, Kangmas Jaka Tarub telah mencuri dan menyembunyikan selendangku. Dengan selendang ini, aku bisa terbang kembali ke surga. Ya! Aku harus kembali ke surga bulan purnama yang akan datang."

Nawang Wulan tak ragu lagi untuk meninggalkan bumi. Ketika purnama tiba, ia segera berpamitan Jaka Tarub untuk terbang ke langit, dan kembali berkumpul saudara-saudaranya para bidadari di surga.

"Diajeng, jangan kau tinggalkan aku!" kata Jaka Tarub merengek-rengek.

"Tidak mungkin, Kangmas. Aku ini bidadari. Tempatku di surga, tidak di bumi seperti ini. Waktu kita untuk hidup bersama telah habis. Kita harus berpisah."

"Tapi, apakah Diajeng tega meninggalkan Nawangsih?"

"Sebenarnya berat juga hatiku, tetapi aku tak bisa mengingkari suratan takdir. Selamat tinggal, Kangmas!"

"Nawang Wulaaaaaan! Diajeng! Diajeng Nawang Wulan!" teriak Jaka Tarub penuh kesedihan. Ia panggil berulang-ulang istri yang sangat dicintainya itu, tetapi tak ada jawaban. Suasana hening seiring berhembusnya angin malam. Nawang Wulan terus terbang membubung tinggi ke langit.

Malam bulan purnama itu menjadi malam yang menyedihkan bagi Jaka Tarub. Itulah malam terakhir bagi Jaka Tarub bertemu Nawang Wulan. Tidak hanya sedih ditinggal istrinya, kini ia juga harus mencari makan dan memasak sendiri untuk dirinya dan mengurus anaknya yang masih kecil. Dalam kekalutan hatinya, Jaka Tarub berdiri sambil menggendong anaknya di tengah halaman. Ia menengadahkan tangan memanjatkan doa-doa menyuarakan kesedihan hatinya.

"Diajeng Nawang Wulan, kau sungguh tega! Kau tak punya rasa kasihan pada anak kita! Nawang Wulan, dengarkan jeritan hatiku!" teriak Jaka Tarub dibarengi tangis yang memilukan. Tiba-tiba saja datanglah suara dari langit.

“Kangmas, kau tak usah bersedih!”

“Diajeng Nawang Wulan, kembalilah lagi kau ke bumi. Aku tak mungkin hidup tanpa kamu!”

“Tidak mungkin, Kangmas! Aku harus hidup di duniaku yang sesungguhnya.”

“Bagaimana dengan anak kita yang masih kecil ini? Bagaimana aku bisa mengasuhnya?”

“Kalau Nawangsih menangis, bawalah ia keluar rumah. Saat bulan purnama aku pasti datang ke bumi. Aku akan menghiburnya dari langit.”

“Bagaimana kalau dia sakit? Aku tak bisa menjaganya.”

“Kangmas adakan bancakan pada hari kelahiran Nawangsih! Buatkan nasi ditambah sayuran dan lauk-pauk sederhana. Kau bagikan bancakan itu kepada anak-anak di sekitar rumah. Mintakan doa kepada anak-anak itu agar Nawangsih sehat, selamat selama-lamanya. Selamat tinggal, Kangmas! Aku tak bisa lama lagi menemui dirimu!”

“Diajeng ...!” teriak Jaka Tarub memilukan.

Jaka Tarub memandangi bayang-bayang Nawang Wulan di langit. Lama-kelamaan bayangan itu semakin kabur dan menghilang. Jaka Tarub meneteskan air mata. Kesedihan hatinya tak ada yang mengobati. Dia lihat Nawangsih yang mungil. Bertambahlah kesedihan hatinya. Anaknya itu telah kehilangan kasih sayang ibunya.

Nawang Wulan telah pulang ke surga. Jaka Tarub dan Nawangsih harus menjalani hidup di dunia sampai akhir masa hayatnya. Untuk memenuhi permintaan Nawang Wulan tersebut, setiap hari kelahiran (*weton*) Nawangsih selalu diadakan bancakan. Bancakan itu berupa nasi gunungan yang diberi hiasan sayuran hijau dan lauk-pauk sederhana.

Bancakan itu sendiri sebenarnya melambangkan doa dan pengharapan Jaka Tarub untuk keselamatan dan kebahagiaan putri semata wayangnya. Nasi bancakan dibuat kerucut seperti gunung. Gunung itu melambangkan harapan dan cita-cita yang tinggi. Jaka Tarub berharap Nawangsih menjadi anak

yang berguna bagi keluarga, tetangga, dan warga Desa Tarub dan sekitarnya. Puncak gunungan nasi diberi hiasan lombok merah menyala sehingga sekilas tampak seperti puncak gunung berapi. Ini menandakan pengharapan agar anak yang diberi bancakan itu tetap memiliki semangat hidup yang terus menyala seperti gunung api yang tidak pernah padam.

Di bagian bawah sayuran hijau bercampur parutan kelapa berbumbu ditata berkeliling sehingga terlihat seperti hutan di kaki gunung. Hiasan ini memang melambangkan kesuburan hutan. Hiasan sayur hijau ini juga melambangkan doa. Hijau adalah lambang kesuburan, kemakmuran, dan ketenteraman. Jaka Tarub berharap anaknya itu bisa tumbuh sehat dan hidup dengan ketenteraman dan kedamaian selama-lamanya. Agar seorang anak tumbuh sehat, anak tersebut seharusnya aman dari beragam penyakit. Jaka Tarub berharap agar Nawangsih dikaruniai kesehatan sepanjang hidupnya.



Gambar 4. *Nasi bancakan lengkap*

Untuk membuat hidup Nawangsih tenteram meskipun tidak memiliki ibu lagi, ia membutuhkan banyak teman bermain. Jaka Tarub berharap agar teman-temannya mau bermain bersama dia. Jika anaknya kelak sudah tumbuh besar, Jaka Tarub berharap anaknya bisa bermain bersama teman-temannya.

Warna putih dan kuning dari telur rebus yang dipecah menjadi potongan-potongan kecil dan irisan-irisan mentimun yang menghiasi sayuran hijau melambangkan pengharapan Jaka Tarub kepada

Nawangsih agar kelak ia memiliki masa depan yang cerah. Warna putih melambangkan kecerahan dan keceriaan. Dengan menghadirkan warna putih dalam bancakan itu, diharapkan anak yang diberi bancakan itu selalu memiliki hati yang ceria dan mendapatkan hidup yang cerah kelak di kemudian hari. Warna kuning bagian dari telur rebus memperkuat doa dan pengharapan itu.

Telur ayam rebus yang diiris-iris menjadi potongan-potongan kecil juga melambangkan doa. Telur merupakan hasil dari peternakan unggas yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. Lauk berupa telur ini juga melambangkan harapan orang tua yang mengadakan bancakan agar anaknya bisa menghasilkan (menelurkan) sesuatu karya yang berguna kelak kemudian hari. Dengan menelurkan karya, seseorang akan melewati hidupnya penuh makna.

Setelah doa dibacakan, Jaka Tarub memercikkan air menggunakan daun dadap *serep* ke kepala Nawangsih dan kepala anak-anak yang diberi selamatan bancakan itu. Ini adalah suatu cara untuk menyebarkan doa-doa

agar anak-anak diberi keselamatan dan perlindungan dari beragam penyakit. Hingga Nawangsih menjelang dewasa, bancakan terus diadakan setiap tiga puluh lima hari. Orang-orang di sekitar Desa Tarub ikut melakukan tradisi bancakan ini.

RESEP NASI BANCAKAN

Bagaimakah cara membuat bancakan? Sebenarnya membuat nasi bancakan tidaklah sulit. Seperti uraian terdahulu, bancakan terdiri atas tiga bagian utama yaitu nasi, sayuran hijau yang dicampur urap, dan lauk (biasanya telur rebus dan ikan asin goreng).

Sebelum dibagi-bagikan dalam porsi kecil, nasi bancakan dibentuk gunungan. Sayuran hijau ditaruh melingkar sehingga kelihatan seperti hutan hijau yang menyelimuti kaki pegunungan. Telur rebus yang dibagi menjadi irisan-irisan kecil ditaruh di atas sayuran hijau yang telah dicampur parutan kelapa berbumbu urap tersebut. Di puncak gunungan nasi bisa ditambahkan hiasan berupa cabai keriting yang tampak merah menyala untuk memberi kesan gunung tersebut gunung berapi yang masih aktif. Ikan asin goreng disajikan di wadah yang terpisah.

Berikut ini resep sederhana membuat bancakan yang terdiri atas bahan, alat, langkah memasak, dan petunjuk penyajian. Resep ini bisa digunakan untuk membuat dua puluh lima porsi nasi bancakan yang siap dibagikan kepada anak-anak.



Gambar 5. *Bahan Pokok Resep Bancakan*

a. Bahan

- ½ ikat daun kenikir (peterseli)
- ½ kg kacang panjang
- 2 ikat daun singkong
- ¼ kg tauge

- ½ kg kubis
- 2 ons tomat
- 2 ikat bawang
- 2 ons wortel
- ½ kg mentimun
- ½ ons bawang merah
- ½ ons bawang putih
- 4 butir kencur
- 2 ons cabai (campuran cabai rawit & cabai keriting)
- terasi (secukupnya)
- 1 sendok makan udang kering
- 1 sendok makan garam
- ½ ons gula jawa
- 2 butir kelapa (pilih yang masih muda)
- ½ kg telur ayam
- ¼ kg ikan asin
- tepung (secukupnya)
- 3 kg beras
- minyak goreng (secukupnya)

b. Alat

- *magic com* atau alat memasak nasi lainnya
- tampah (wadah bulat yang terbuat dari anyaman bambu tipis dengan diameter sekitar 100 cm) atau nampan.
- piring kecil (sejumlah anak yang hadir)
- sendok (sejumlah anak yang hadir)
- centong (alat untuk mengaduk nasi)
- wajan dan *susuk*
- baskom (untuk wadah sayuran mentah)
- pisau
- cobek dan muntu (untuk menghaluskan bumbu)

c. Langkah Memasak

1. Masak nasi hingga matang dan sisihkan di wadah hingga dingin atau panasnya berkurang sebelum dibentuk menjadi gunungan.
2. Cuci semua sayuran dan rebus semuanya kecuali mentimun dan tomat.
3. Parutlah kelapa muda dan taruh di baskom.

4. Cuci bumbu-bumbu (bawang merah, bawang putih, kencur, cabai). Kupas kulit kencur. Campur semua bumbu dan tambahkan garam dan udang kering. Lumatkan semua bumbu hingga menjadi pasta bumbu.
5. Ambil parutan kelapa muda dan campur dengan pasta bumbu dan aduk-aduklah hingga rata, lalu tumis dengan sedikit minyak sampai matang di wajan penggorengan.
6. Rebus telur hingga matang. Dinginkan dan kupaslah kulitnya.
7. Cuci ikan asin, campur dengan tepung secukupnya, dan goreng hingga matang. Angkat dari wajan penggorengan. Biarkan minyaknya kering dan taruh di wadah terpisah.
8. Bentuklah nasi menjadi gunungan di tengah tampah (wadah bundar dari anyaman bambu) atau wadah lain yang bisa digunakan. Jangan lupa berilah alas wadah tersebut dengan lembaran daun pisang.
9. Campur sayuran-sayuran yang telah direbus dengan parutan kelapa berbumbu (urap) dan

taruhlah sayuran itu mengelilingi gunungan nasi secara terpisah-pisah (kenikir, daun singkong, kubis, kacang panjang, wortel, dan tauge).

10. Tambahkan hiasan berupa irisan mentimun dan tomat di atas sayuran hijau tersebut.
11. Tambahkan hiasan berupa irisan telur rebus di atas sayuran-sayuran hijau pada posisi melingkar.
12. Beri hiasan puncak gunung nasi dengan irisan cabai merah menyala.
13. Tempatkan ikan asin goreng di dekat gunungan nasi.
14. Nasi bancakan siap untuk dihidangkan.

d. Petunjuk Penyajian



Gambar 6. *Menyajikan Bancakan*





Gambar 7. *Menyajikan Nasi Bancakan*

- Untuk membagi bancakan menjadi porsi siap makan, taruhlah nasi di atas piring atau daun pisang sesuai dengan porsi yang dikehendaki.
- Tambahkan sayuran yang sudah bercampur parutan kelapa (urap) secukupnya.
- Tambahkan irisan telur.
- Tambahkan ikan asin goreng.
- Nasi bancakan siap dibagikan.

BANCAKAN, MENU SEHAT BERGIZI DAN HARGA

TERJANGKAU




Gambar 8. *Bancakan Makanan Sehat*

Bancakan adalah menu kuliner tradisional dari Jawa. Sajian bancakan terdiri atas makanan pokok berupa nasi, sayuran hijau, dan lauk-pauk berupa telur rebus dan ikan asin goreng. Zaman dulu ikan asin yang dipilih yang pipih bulat, disebut *gereh pethek*. Perpaduan 3 unsur makanan itu membuat bancakan menjadi menu yang layak untuk anak-anak yang sedang membutuhkan zat gizi yang seimbang. Oleh karena itu, bancakan adalah makanan sehat dan bergizi dengan biaya pengadaan yang terjangkau.

Pertama, komposisi bahan bancakan semuanya

berasal dari bahan-bahan alami. Nasi, sayuran, bumbu urap, dan lauk yang disediakan untuk bancakan tidak mengandung bawan pengawet, pewarna buatan, penyedap rasa, dan pemanis buatan. Semuanya murni dari alam dan aman dikonsumsi, baik untuk anak-anak maupun orang dewasa.

Tak perlu diragukan lagi, bancakan adalah makanan yang layak untuk anak-anak. Bancakan aman dari berbagai zat berbahaya yang biasa terkandung di makanan pabrikan. Empat jenis pengawet dan pewarna makanan yang berbahaya bagi tubuh manusia, seperti yang dinyatakan oleh Sembiring (2015) adalah asam borat (boraks), formalin, kloramfenikol, dan pewarna tekstil. Mengonsumsi makanan yang mengandung bahan-bahan pengawet dan pewarna tersebut selama bertahun-tahun rentan terserang beberapa penyakit berbahaya seperti kanker, kerusakan ginjal, dan serangan jantung. Beberapa zat berbahaya lain seperti ditambahkan oleh Almadadi (2016) adalah sodium nitrit, BHA &

BHT, glycol, monosodium glutamate, aspartame, dan beberapa lainnya. Bancakan adalah jenis sajian kuliner yang tidak berpotensi mengandung bahan-bahan berbahaya seperti di atas. Satu-satunya bahan yang mungkin mengandung bahan pengawet formalin adalah ikan asin. Akan tetapi, hal itu bisa diatasi dengan merendam ikan asin di dalam air dan menggorengnya.

Kedua, bancakan memenuhi unsur utama menu sehat seimbang. Pinatih (2017) menyebutkan makanan seimbang haruslah mengandung karbohidrat, lemak, protein, mineral, dan serat. Karbohidrat sangat dibutuhkan oleh tubuh karena zat inilah yang memiliki peran penting sebagai penopang sumber tenaga utama untuk kegiatan sehari-hari tubuh manusia. Lemak merupakan sumber tenaga. Namun, karena bentuk alamiahnya, lemak lebih memakan waktu dan sulit diserap oleh tubuh. Lemak zat yang bersifat memberi cadangan energi bagi tubuh. Protein berfungsi untuk pertumbuhan tubuh dan mengganti jaringan tubuh yang rusak. Vitamin dan mineral

memiliki fungsi untuk membantu melancarkan kinerja tubuh. Serat memiliki banyak fungsi bagi tubuh, seperti 1) membantu menurunkan glukosa darah, 2) membantu menurunkan lemak darah, 3) melancarkan buang air besar, dan 4) membuat perut terasa lebih kenyang.

Lima unsur utama menu sehat seimbang ditemukan pada komposisi makanan yang digunakan untuk membuat bancakan. Karbohidrat diwakili oleh nasi. Lemak ditemukan pada lauk-pauk (telur dan ikan asin) dan parutan kelapa. Protein banyak terdapat pada telur, ikan asin, dan daun singkong. Vitamin dan mineral ditemukan pada sayuran yang lengkap. Yang lebih penting diketahui, bancakan banyak mengandung serat karena komposisinya didominasi oleh sayuran.

Ketiga, bancakan dibuat dari bahan-bahan segar dan sekali saji habis. Bahan-bahan penyusun menu bancakan adalah bahan-bahan alami yang segar. Karena komposisinya sebagian besar berupa sayuran bercampur urap, semua bahan sayurannya harus segar. Bancakan juga tidak bisa ditunda

penyajiannya atau disimpan untuk waktu lama. Sayur-sayuran yang telah dicampuri urap berpotensi busuk jika tidak segera dimakan. Oleh karena itu, begitu selesai membuat, acara bancakan harus secepatnya dimulai dan nasi beserta kelengkapannya juga harus segera dibagi-bagikan.

Keempat, bancakan tidak bisa dikelompokkan sebagai makanan sampah (*junk food*) yang membahayakan kesehatan. Istilah makanan sampah (*junk food*) sering digunakan untuk menyebut makanan dengan kandungan kalori tinggi, rendah serat, dan dominan mengandung lemak. Makanan sampah tidak mengandung nutrisi yang mencukupi. Azzahra (2014) dalam laman kompasiana.com memberi contoh beberapa makanan yang termasuk makanan sampah adalah hamburger dan kentang goreng dari restoran-restoran cepat saji. Makanan sampah biasanya menjanjikan kelezatan, tetapi tidak memenuhi kebutuhan nutrisi seimbang dan tentu saja tidak baik

untuk perkembangan fisik anak-anak. Menu bancakan tidaklah demikian karena mengandung unsur nutrisi yang seimbang.

Yang terakhir, bancakan tidak memerlukan biaya yang tinggi karena bahan yang digunakan tersedia melimpah di alam pedesaaan dan mudah didapatkan di pasar tradisional. Praktik membuat bancakan yang penulis lakukan di Wonosobo, Jawa Tengah awal Maret 2017 menunjukkan, dengan biaya Rp150.000 sudah bisa menyajikan satu gunungan nasi lengkap dengan telur dan ikan asin. Sajian bancakan ini bisa dibagi menjadi 25 porsi ukuran sedang yang sudah bisa membuat kenyang anak-anak yang menyantapnya. Bahkan, beberapa anak membawa pulang bungkusan nasi bancakan yang tersisa. Satu porsi bancakan rata-rata hanya membutuhkan biaya Rp 6.000.

Dengan mempertimbangkan tinjauan kesehatan dan ekonomi, bisa dikatakan bahwa bancakan adalah menu sehat yang murah. Komposisi makanan sehat

seimbang terpenuhi pada bancakan sehingga terjamin untuk layak dikonsumsi, baik oleh anak-anak maupun orang dewasa. Di samping itu, karena bahan-bahannya tersedia melimpah di alam, penyediaan bancakan hanya butuh biaya yang rendah (murah). Hampir semua kalangan bisa menyajikannya.

MENGAPA TRADISI BANCAKAN PERLU DILESTARIKAN?



Gambar 9. *Tradisi Makan Bersama Bancakan*

Tradisi bancakan merupakan bentuk kearifan lokal nenek moyang Indonesia. Bancakan berlaku, terutama di Jawa, selama beratus-ratus tahun. Saat ini tradisi bancakan telah tergerus budaya modern yang cenderung melupakan nilai-nilai tradisi yang mulia. Banyak orang melupakan warisan budaya nenek moyang yang mempunyai nilai luhur karena satu anggapan bahwa peninggalan budaya itu dianggap ketinggalan zaman. Jika tidak ada upaya untuk

melestarikan, peninggalan budaya nenek moyang itu akan hilang. Untuk itu, bancakan sebagai warisan budaya perlu dilestarikan dengan berbagai alasan.

Pertama, hal utama yang diajarkan dalam tradisi bancakan adalah mengembangkan rasa syukur. Setiap tiga puluh lima hari bancakan diadakan, anak-anak berlatih untuk mensyukuri anugerah umur dan kesehatan yang Tuhan berikan. Anak-anak dan juga orang tua selalu mengingat bahwa umur terus bertambah dan karunia kesehatan selalu dilimpahkan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Dengan meningkatkan rasa syukur itu, hidup akan lebih tenang, damai, dan bahagia. Bancakan adalah wujud rasa syukur itu.

Merujuk pada ajaran agama, rasa syukur perlu terus dikembangkan pada diri setiap orang. Rasa syukur akan menambah kenikmatan hidup seseorang. Sebaliknya, hilangnya rasa syukur menjadi awal hilangnya kebahagiaan hidup. Wujud bersyukur yang dilakukan lewat bancakan akan mendorong orang untuk bisa merasakan kebahagiaan yang lebih tinggi.

Kedua, tradisi bancakan sebenarnya mengajarkan kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara sejak anak usia dini. Lewat bancakan, nenek moyang bangsa Indonesia telah mengajarkan kepada anak cucu pentingnya hidup bersama dalam masyarakat. Sejak kecil anak-anak akan mengenal pentingnya hidup bersama, bermain bersama, makan bersama. Mereka akan berlatih untuk hidup rukun dalam masyarakat. Lewat tradisi bancakan, anak-anak yang biasanya suka bertengkar bisa rukun kembali karena mereka diundang dan harus menghadiri bancakan di rumah tetangganya. Anak-anak yang bertengkar itu bisa rukun kembali dan mau bermain bersama.

Beberapa unsur penting dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara meliputi semangat gotong royong, tolong-menolong, dan kerja sama. Hal itu bisa terwujud jika antaranggota masyarakat saling menghormati dan mau membantu satu sama lain. Acara bancakan adalah bentuk ritual sosial yang dimaksudkan untuk

mengajarkan kerukunan bersama di dalam masyarakat. Anak-anak perlu mengembangkan nilai-nilai kerukunan itu agar kelak setelah dewasa mereka bisa hidup rukun dengan sesama warga masyarakat di lingkungannya.

Ketiga, bancakan juga mengajarkan anak-anak untuk berbagi. Secara alamiah anak cenderung mempunyai keinginan untuk berkuasa. Anak-anak kecil cenderung egois atau mementingkan dirinya sendiri. Ini adalah hal yang wajar. Lewat bancakan, anak-anak belajar untuk membagikan makanan kepada teman-temannya. Teman-teman sepermainan akan merasa senang setelah mendapatkan jatah bancakan dan bisa pula makan bersama.

Satu unsur pentinglain dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara adalah kerelaan untuk berkorban demi sesama. Bancakan adalah bentuk latihan berkorban. Dengan membagi-bagikan nasi bancakan kepada teman sepermainan, anak-anak dilatih untuk berbagi kepada sesama. Kelak jika sudah dewasa, anak-anak itu diharapkan mau beramal

dan membagikan harta yang dimilikinya untuk kemanusiaan. Latihan berbagi ini sangat penting karena dengan berbagi anak belajar mengembangkan nilai rela berkorban untuk orang lain.

Keempat, tradisi bancakan juga bisa digunakan untuk mengembangkan rasa peduli sesama. Pada saat tradisi bancakan berlangsung anak-anak memikirkan siapa saja yang bisa hadir di bancakan itu dan siapa pula yang tidak bisa hadir. Anak-anak yang tidak bisa hadir biasanya diberi bagian tersendiri. Nasi *gandulan* ini melatih anak-anak untuk memikirkan orang lain.

Rasa peduli ini penting untuk dikembangkan karena budaya modern terus mengikis rasa peduli pada sesama. Banyak orang yang cenderung egois dan mementingkan diri sendiri. Jika hal ini dibiarkan akan membahayakan sendi-sendi kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Lewat bancakan, anak-anak belajar untuk peduli orang lain. Yang punya hajat peduli dengan tetangga. Yang hadir di acara kenduri peduli kepada teman-teman lain yang tidak bisa hadir di

acara kenduri tersebut. Begitu seterusnya. Anak-anak akan bergiliran mengadakan bancakan paling sedikit sepuluh kali dalam setahun. Kalau dilaksanakan secara berantai, benih-benih nilai kepedulian akan tersemai dalam diri anak-anak.

Dengan mempelajari nilai-nilai utama dari tradisi bancakan, tidak terlalu berlebihan jika bancakan layak dan perlu dilestarikan dalam kehidupan sehari-hari. Nilai syukur, rukun, semangat berbagi, dan peduli adalah beberapa nilai utama yang bisa dikembangkan lewat tradisi bancakan. Untuk itu, marilah kita lestarikan tradisi bancakan.



Gambar 10. *Menikmati Nasi Bancakan*

Bagaimana cara melestarikannya? Kita bisa memulai dengan mengadakan bancakan di lingkungan tempat tinggal kita. Untuk keluarga-keluarga yang mempunyai anak kecil, betapa indahnya jika mereka mau menyelenggarakan tradisi bancakan dengan mengundang teman-teman sepermainan anak tersebut.Semoga tradisi bancakan tetap lestari.

DAFTAR PUSTAKA

Azzahra. (2014). 'Beda Fastfood & Junkfood' dalam www.kompasiana.com, diakses pada 9 Maret 2017.

Almadadi, Wali. (2016). 'Daftar Pengawet & Zat Kimia Berbahaya' dalam www.peutrang.blogspot.co.id, diakses pada 9 Maret 2017.

Pinatih, Agung Swastika. (2017). 'Makanan Sehat Seimbang' dalam agungswastika.wordpress.com, diakses pada 9 Maret 2017.

Priyono, Umar. (2016). *Pedoman Pananggalan Tahun Jawa Islam Sultan Agungan*. Yogyakarta: Dinas Kebudayaan DIY.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring dalam http://kbbi.web.id. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kemdikbud.

Sembiring, Handika. (2015). 'Empat Jenis Makanan Yang Berbahaya Bagi Tubuh Anda' dalam www.jurucipir.com, diakses pada 9 Maret 2017.

BIODATA PENULIS



Nama Lengkap : Sudadi, M.Pd.
Ponsel : 081326968838
Pos-el : kisudadi@yahoo.com
Akun Facebook : Ki Sudadi
Alamat Kantor : SMP Negeri 1 Wadaslintang, Wonosobo
Bidang Keahlian: Bahasa dan Sastra Inggris, Bahasa dan Sastra Jawa

Riwayat Pekerjaan(10 tahun terakhir):

1. 1992–2017: Guru Bahasa Inggris SMP Negeri 1 Wadaslintang
2. 2001--2014: Dosen Tamu di PBI, Universitas Muhammadiyah Purworejo (UMP)
3. 2009–2016: Tutor Program S-1 PGSD Universitas Terbuka (UT) UPBJJ Yogyakarta

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S-2: Pendidikan Bahasa Inggris, UNNES (1999--2000)
2. S-1: Pendidikan Bahasa Inggris, IKIP Muhammadiyah Purworejo (1993--1996)
3. D-2: Pendidikan Bahasa Inggris, UNS (1987--1989)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. *Siti Musibah* (Antologi Cerkak Seksi Jaman) (2017)
2. *Tangise Jabang Bayi* (Antologi Cerkak) (2009)

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):

1. *The Importance of theme for Developing Materials* (JETA VISTA Journal Volume 1 No. 1. January 2009)
2. *Improving The Students' Writing Skills through The Guided Writing Technique* (Proceeding of 7th JETA Conference 2009)
3. *Designing Interactive Quizzes for Teaching Vocabulary at The Junior High School level* (Proceeding of 8th JETA Conference 2010)
4. *Prom-Ed as The Procedure for Teaching the Written Advertisement at the Junior Secondary Level* (JETA VISTA Journal Volume 1, Number 2, January 2012)
5. *Designing The Tasks for Improving The Students' Ability to Find The Implicit Facts from The Texts*

(JETA VISTA Journal Volume 2, Number 3, July 2012)

6. I*mproving The Writing Skill through the Use of Descriptive Disc for the Students of SMP* (JETA VISTA Journal Volume 3, Number 4, January 2013)
7. *Using The Power Point Programme to Do the Planning More Effectively* (Proceeding of 10th JETA Conference 2013)
8. *The Implementation of Scientific Approach in Developing ELT Materials* (Proceeding of 11th JETA Conference 2014)

Informasi Lain:

Lahir di Sukoharjo, 19 Maret 1969. Telah menikah dan berputra dua (Bima Afrizal Malna dan Rafi Rahman). Memiliki minat terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan bahasa, budaya, tradisi Jawa, bahasa dan sastra Inggris, dan pembelajaran bahasa Inggris. Aktif dalam kegiatan penulisan sastra Jawa terutama yang berbentuk cerkak (cerpen), cerita rakyat, cerita wayang, dan pembelajaran bahasa Inggris.

BIODATA PENYUNTING

Nama : Wenny Oktavia
Pos-el : wenny.oktavia@kemdikbud.go.id
Bidang Keahlian : Penyuntingan

Riwayat Pekerjaan
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa (2001—sekarang)

Riwayat Pendidikan
1. S-1 Sastra Inggris, Fakultas Sastra, Universitas Jember (1993—2001)
2. S-2 TESOL and FLT, Faculty of Arts, University of Canberra (2008—2009)

Informasi Lain
Lahir di Padang pada tanggal 7 Oktober 1974. Aktif dalam berbagai kegiatan dan aktivitas kebahasaan, di antaranya penyuntingan bahasa, penyuluhan bahasa, dan pengajaran Bahasa Indonesia bagi Orang Asing (BIPA). Telah menyunting naskah dinas di beberapa instansi seperti Mahkamah Konstitusi dan Kementerian Luar Negeri. Menyunting beberapa cerita rakyat dalam Gerakan Literasi Nasional 2016.

BIODATA ILUSTRATOR

Nama : Bima Afrizal Malna
Pos-el : bimaafrizal@gmail.com
Bidang Keahlian: Ilustrator

Riwayat Pekerjaan
1. 2014--2017: Siswa SMP Negeri 1 Wadaslintang

Riwayat Pendidikan
1. 2014--2017: Siswa SMP Negeri 1 Wadaslintang
2. 2008--2014: Siswa SD Negeri 2 Wadaslintang

Informasi Lain
Lahir di Wadaslintang, 23 Nopember 2001. Masih duduk di bangku kelas IX SMP Negeri 1 Wadaslintang. Belajar menjadi illustrator buku dengan memanfaatkan fasilitas pengolah foto di telepon genggam.

Buku ini saya tulis sebagai upaya untuk memperkenalkan salah satu keunikan tradisi Jawa dalam memperingati hari kelahiran seseorang lewat bancakan yang umumnya terdiri atas nasi, sayuran hijau diberi parutan kelapa berbumbu, dan lauk pauk lainnya yang sederhana. Pada acara bancakan itu dibagikan nasi bancakan kepada anak-anak kecil teman bermain anak yang memperingati hari kelahirannya.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa
Jalan Daksinapati Barat IV, Rawamangun, Jakarta Timur

ISBN 978-602-437-284-2