



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 5 Tahun 2023 Page 205-213

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Ilabulo: Olah Rasa dalam Identitas Budaya Masyarakat Gorontalo

Hasnawati Junus^{1✉}, Moh. Imron Rosidi²

Program Studi Pendidikan Sejarah, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Gorontalo

Email: hasnawatyjunus@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mendalami pemahaman lebih lanjut mengenai ilabulo, makanan khas Gorontalo yang berperan penting dalam identitas budaya mereka. Ilabulo, sebagai salah satu hidangan khas Gorontalo, terbuat dari tepung sagu yang umumnya dicampur dengan ati ampela ayam dan berbagai rempah-rempah. Makanan ini memegang peranan penting dalam kehidupan masyarakat Gorontalo, tidak hanya sebagai hidangan tradisional tetapi juga sebagai simbol persatuan di tengah keragaman mereka. Selain populer di Gorontalo, ilabulo juga merupakan pilihan oleh-oleh yang dapat bertahan selama 3 hari jika disimpan dalam lemari pendingin. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka sebagai pendekatan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa ilabulo sering disajikan dalam acara pernikahan dan juga merupakan makanan pokok dalam pola makan masyarakat Gorontalo.

Kata Kunci : *Identitas Budaya, Ilabulo, Makanan Khas Gorontalo*

Abstract

This research was conducted with the aim to explore further understanding of ilabulo, a typical Gorontalo food that plays an important role in their cultural identity. Ilabulo, as one of Gorontalo's specialties, is made from sago flour which is commonly mixed with chicken gizzards and various spices. It plays an important role in the lives of Gorontalo people, not only as a traditional dish but also as a symbol of unity amidst their diversity. Besides being popular in Gorontalo, ilabulo is also a choice of souvenir that can last for 3 days if stored in the refrigerator. This research uses the literature study method as an approach. The results revealed that ilabulo is often served in weddings and is also a staple food in the Gorontalo diet.

Keywords: *Cultural Identity, Ilabulo, Gorontalo Specialty Food*

PENDAHULUAN

Makanan khas daerah adalah hidangan yang dibuat dengan bahan-bahan utama yang tersedia di wilayah tersebut, dan setiap daerah memiliki identitas unik dalam kuliner mereka. Biasanya, hidangan khas ini menggabungkan teknik memasak yang khas untuk menciptakan cita rasa yang istimewa, seperti yang terjadi pada *Ilabulo*, hidangan khas Gorontalo. Hidangan khas daerah juga seringkali memiliki manfaat kesehatan, termasuk kemampuan menyehatkan tubuh, merawat kesehatan, dan bahkan diyakini memiliki efek ajaib. *Ilabulo* terbuat dari bahan-bahan lokal dan alami, tanpa tambahan bumbu atau bahan sintesis yang dapat berisiko menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti kanker. Selain itu, hidangan ini memiliki aroma khas dan rasa yang lezat. Sayangnya, pelestarian dan pengembangan hidangan khas daerah seringkali terbatas, sehingga masyarakat cenderung tertarik dan bangga dengan produk makanan luar negeri yang seringkali dianggap lebih baik, meskipun harganya mungkin lebih mahal (Indra, 2019: 25). *Ilabulo* adalah hidangan tradisional yang khas dari Provinsi Gorontalo, biasanya terbuat dari jeroan ayam, dan sering disajikan dalam berbagai perayaan. Makanan ini memiliki cita rasa gurih yang unik dan aroma yang khas, serta telah menjadi bagian dari warisan budaya. Pentingnya makanan dalam kehidupan manusia tercermin dalam sejarahnya dan peran simboliknya dalam budaya. Makanan juga berfungsi sebagai indikator penting dalam hubungan sosial dalam berbagai perayaan seperti pernikahan dan festival lainnya (Harmain et al., 2017: 330).

Gorontalo juga memiliki hidangan khas yang sangat menarik, yang umumnya menggunakan bumbu seperti merica, pala, kayu manis, dan berbagai rempah-rempah lainnya. Meskipun jagung merupakan makanan pokok bagi masyarakat Gorontalo, hidangan olahan jagung mereka juga tidak kalah lezat, seperti *binde biluhuta* atau *milu siram* (jagung siram). *Binde biluhuta* memiliki kemiripan dengan sup jagung, tetapi perbedaannya terletak pada penambahan ikan cakalang, kelapa parut, daun kemangi, dan udang kering, yang memberikan rasa khas. Selain *binde biluhuta*, Gorontalo juga dikenal memiliki hidangan khas lain yang tak kalah enak, seperti *ilabulo*. *Ilabulo* terbuat dari lemak ayam, baik dari kulit atau bagian ekor, yang dimasak dengan rempah-rempah, kayu manis, dan tepung sagu. Kemudian, hidangan ini dibungkus dengan daun pisang, dikukus hingga matang, dan akhirnya dipanggang di atas bara untuk memberikan cita rasa istimewa. (Khadafi, 2008: 74).

Jika anda ingin mengunjungi Gorontalo, anda akan menemukan makanan khas Gorontalo yang unik yaitu *ilabulo*. Makanan ini memang tidak populer di daerah lain, tetapi banyak dijumpai di daerah Gorontalo. Makanan tersebut memiliki rasa yang sangat enak sehingga bisa dijadikan sebagai makanan panganan (Enterprise, 2010: 149; Adam & Xyzquolyna, 2020: 14). Di setiap daerah mempunyai ciri khas masakannya, yang sebagian besar menggunakan bahan yang dikombinasikan dengan cara memasaknya. Di Gorontalo, Copyrights @ Hasnawati Junus, Moh. Imron Rosidi

selain Binthe Biluhuta, ilabulo merupakan makanan tradisional yang cukup terkenal. Ilabulo makanan khas Gorontalo yang menyerupai pepes, juga dikenal sebagai penyebab perdamaian dalam konteks peperangan di masa kerajaan. Makanan ini sering dihidangkan selama periode pemerintahan kerajaan. Kelezatan ilabulo memiliki kemampuan untuk meredakan ketegangan dalam konflik yang terjadi selama masa pemerintahan kerajaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka, yang melibatkan pengumpulan data melalui pemahaman dan penelitian teori-teori yang ada dalam berbagai sumber literatur yang berkaitan dengan topik penelitian. Terdapat empat langkah utama dalam pelaksanaan studi pustaka ini, yaitu persiapan alat yang dibutuhkan, menyusun daftar pustaka yang relevan, pengaturan jadwal, serta membaca dan mencatat informasi dari berbagai sumber penelitian. Studi pustaka fokus pada analisis teoritis dan merujuk kepada berbagai referensi ilmiah yang relevan. Penelitian ini memanfaatkan berbagai sumber data dari literatur seperti buku, jurnal, artikel ilmiah, dan makalah yang berkaitan dengan topik penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan pencarian informasi mengenai variabel atau aspek penelitian melalui catatan, buku, makalah, artikel, jurnal, dan sumber-sumber serupa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Makanan Ilabulo Gorontalo

Tiap wilayah memiliki makanan khas yang biasanya mencerminkan bahan-bahan yang tersedia dan metode masak yang digunakan. Di Provinsi Gorontalo, selain makanan khas seperti binthe biluhuta, terdapat juga hidangan tradisional yang sangat populer, yaitu ilabulo. Ilabulo dibuat dari bahan dasar tepung sagu dan seringkali dicampur dengan hati ampela ayam serta bumbu pedas, kemudian dibungkus dengan daun pisang dan selanjutnya dimasak dengan cara dibakar atau dikukus. Ilabulo sering dihidangkan sebagai lauk-pauk, camilan, atau makanan selingan (Adam & Xyzquolyna, 2020: 14).

Prosedur Pembuatan Ilabulo



Gambar 1. Makanan Ilabulo yang Dibakar
Sumber: Discreenshot peneliti dari celebes.co



Gambar 2. Makanan Ilabulo yang Dikukus
Sumber: Discreenshot peneliti dari cookpad.com

Bahan yang digunakan:

- 250 Gram Hati dan Kulit Ayam
- 200 Gram Tepung Sagu
- 50 Gram Tepung Terigu
 - 300 ml Air
 - 65 ml Santan Kental
 - Daun Pisang
 - Minyak Kelapa

Bumbu Halus yang digunakan:

- 10 Buah Cabe Rawit
 - 2 Cabe Merah
- 3 Siung Bawang Putih
- 1/2 Sendok Teh Lada
- 1/2 Sendok Kaldu Bubuk

- Tambahkan Garam Secukupnya

Untuk meningkatkan cita rasa dan aroma khas llabulo, sebagian produksi llabulo menggabungkan hati ayam sebagai tambahan. Biasanya, warga Gorontalo tidak menggunakan hati ayam dan ampela dalam llabulo, padahal kedua komponen ini mengandung tinggi protein. Penggunaan ampela dan hati ayam pada llabulo penting untuk mempertahankan ciri khas dan cita rasanya yang unik. Pentingnya melestarikan dan mengembangkan budaya daerah Gorontalo mencakup perhatian khusus terhadap hidangan khasnya, seperti llabulo. Meskipun llabulo sering dijadikan makanan pokok, masyarakat seringkali kurang memahami nilai gizi yang terkandung dalam hidangan ini. Oleh karena itu, informasi mengenai nilai gizi llabulo, terutama dari ampela dan hati ayam, diharapkan dapat disampaikan kepada masyarakat. Hidangan khas llabulo yang terbuat dari tepung sagu memiliki peran penting dalam mendukung program pemerintah untuk mempromosikan beragam jenis makanan dan mengurangi konsumsi beras. Penelitian dilakukan untuk menilai nilai gizi dari ampela dan hati ayam dalam llabulo serta untuk mengukur tingkat penerimaan produk ini secara keseluruhan melalui uji sensoris (Nadirah, 2019: 2).

lLabulo merupakan sajian khas Gorontalo yang diolah dari tepung sagu dan hati ampela. Selama pengolahan menggunakan santan, llabulo biasa dihidangkan sebagai hidangan tengah hari bagi warga Gorontalo. Proses pembuatan makanan llabulo merupakan pencampuran antara tepung sagu, minyak kelapa, santan, sedikit air, lada secukupnya, bawang merah, bawang putih dan dilapisi dengan daun pisang. Makanan ini dikukus bisa juga dibakar (Kadir, 2022: 47).

Siapkan bahan yang sudah dicuci berupa bawang merah, bawang putih, cabai, merica, garam dan bahan tersebut dihaluskan. Letakkan ayam di wadah terpisah yang sudah dicuci, dipotong, dan digiling dan diberi tepung sagu beserta sedikit minyak sayur, selanjutnya dibungkus menggunakan daun pisang yang berbentuk persegi panjang. Siapkan kukusan berisi air dan panaskan hingga mendidih, setelah itu llabulo dikukus pada suhu 100°C selama 25 menit. Setelah matang, llabulo dikeluarkan kemudian dilakukan uji daya ikat air, kadar air, nilai pH dan kepekaan sensoris (Mamonto et al., 2021: 459).

Dalam penyajian llabulo, tepung sagu digunakan sebagai bahan isian yang memberikan struktur yang padat. Tepung sagu memiliki kandungan amilosa sebanyak 27% dan amilopektin sebanyak 73%, yang mempengaruhi kelarutan pati sagu serta suhu gelatinisasi. Selain itu, tepung sagu yang digunakan dalam llabulo memiliki komposisi dengan lemak sebesar 0,20%, karbohidrat sebanyak 84,70%, protein sekitar 0,70%, dan kadar air sekitar 16,63%. Hasil penelitian menunjukkan adanya variasi dalam penggunaan tepung sagu dalam llabulo, terutama terkait takaran tepung sagu yang

digunakan. Selain itu, ada perbedaan dalam jumlah daging ayam yang digunakan, berkisar antara 2 liter, 3 liter, hingga 4 liter. Penting untuk dicatat perbandingan antara konsumsi daging ayam dan jumlah sagu dalam llabulo, mengingat makanan ini sering dijadikan sebagai pengganti beras sebagai makanan pokok, namun masyarakat sering kali kurang memahami nilai gizi yang terkandung dalam llabulo (Nupulo et al., 2020: 627).

Cita Rasa

Setiap potongan daging yang berbeda dapat merubah rasa subjek pada ilabulo. Dari hasil penelitian flavor daging terjadi pada olahan yang mengandung daging giling. Banyak yang menyukai ilabulo dengan olahan rasa daging. Jika menambahkan bahan lain cita rasa pada makanan bisa berasal dari makanan itu sendiri. Ilabulo akan terasa enak jika tergantung pada komposisi dan warna produk olahan. Penilaian rasa dihasilkan dari komposisi dan kenampakan warna. Cita rasa utama daging olahan ditinjau dari komponen volatil dan non volatil sangat mempengaruhi daya terima daging olahan terutama cita rasa daging. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa produk ilabulo olahan rasanya enak baik yang terbuat dari daging cincang. Produk ilabulo yang terbuat dari daging cincang rasanya enak, namun lebih digemari panelis (Poliyama et al., 2021: 441).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ilabulo ikan patin lebih disukai oleh panelis. Pencampuran pada bumbu, menggunakan tepung sagu dan jagung dapat mempengaruhi cita rasa ilabulo. Aroma dan cita rasa yang enak pada ilabulo, selama proses mengolah pemasakan dan dipanggangnya yang dilapisi daun pisang menimbulkan aroma dan rasa yang khas. Rasa yang mengandung hidrolisis protein daging ikan dalam asam amino glutamat, yang menciptakan rasa ilabulo sorgum pekat. Pada penelitian sebelumnya oleh Harmain dan Yusuf, rasa pahit akibat penambahan tepung jagung tidak lagi pahit karena adanya konsentrasi *Alga K. Alvarezii* yang menutupi rasa pahit tersebut. (Harmain et al., 2017: 334)

Kadar Lemak Ilabulo

Kadar lemak dalam llabulo bervariasi tergantung pada jenis daging yang digunakan dalam setiap perlakuan. Pada perlakuan pertama, llabulo ayam memiliki kadar lemak sebesar 6,15%, perlakuan kedua, llabulo sapi, memiliki kadar lemak sebesar 8,96%, dan perlakuan ketiga, llabulo domba, memiliki kadar lemak sebesar 4,49%. Hasil analisis variasi menunjukkan bahwa perbedaan jenis daging yang digunakan sebagai isian dalam llabulo memiliki pengaruh yang signifikan ($P < 0,05$) terhadap kadar lemak dalam hidangan tersebut. Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan bahwa rata-rata kadar lemak tertinggi terdapat

pada perlakuan dengan daging sapi (P2), yaitu sekitar 8,96%, sementara kadar lemak terendah terdapat pada perlakuan dengan daging kambing (P3), sekitar 4,49%. Menurut USDA (2014), daging kambing memiliki nilai gizi yang baik karena mengandung asam amino esensial dan non-esensial. Daging kambing juga kaya akan taurin, karnitin, dan inosin, yang memiliki peran penting bagi kesehatan. Di sisi lain, lemak domba mengandung sekitar 50% lemak jenuh dan 50% lemak tak jenuh, dengan tingkat asam oleat (C18-1) yang tinggi. Dibandingkan dengan nilai gizi daging lainnya, daging kambing menunjukkan keunggulan, karena daging sapi mengandung sekitar 7,9 gram lemak yang dapat menyebabkan peningkatan signifikan dalam kadar lemak dalam ilabulo, sedangkan daging ayam hanya mengandung sekitar 6,3 gram lemak dan daging kambing sekitar 2,6 gram (Taha et al., 2022: 17).

Menurut seorang tokoh budaya Gorontalo terkemuka, yakni Bapak Abdul Wahab Lihu, yang dikenal juga sebagai Baate lo Limutu, ilabulo telah menjadi favorit di kalangan raja-raja dan tokoh penting sejak abad ke-15. Dalam bahasa Gorontalo, ilabulo memiliki arti "totombowata" atau kesatuan. Para raja pada masa lalu melihat ilabulo sebagai lambang persatuan (totombowata), yang mencerminkan harmoni di tengah perbedaan. Ini disebabkan oleh gabungan berbagai elemen dalam ilabulo, seperti sagu, lemak daging ayam, hati, ampela, dan berbagai rempah-rempah, yang digabungkan menjadi satu kesatuan yang sempurna dalam penyajiannya. Ilabulo memiliki tekstur yang lengket karena bahan dasarnya adalah sagu. Hidangan ini diciptakan dengan tujuan agar bisa dinikmati bersama, dan tekstur lengketnya mencerminkan simbol persatuan dalam masyarakat (Liu, Laya, & Triwibowo, 2019; Muththalib, 2023; Ragil, 2023)

SIMPULAN

Ilabulo adalah salah satu makanan khas Gorontalo yang dapat ditemukan di daerah tersebut, dan pembuatannya melibatkan serangkaian tahap pemasakan. Proses ini melibatkan penggunaan berbagai bahan, termasuk jeroan (hati dan ampela) serta kulit ayam. Dalam langkah awal pembuatan ilabulo, bahan-bahan seperti bawang merah, bawang putih, cabai, merica, dan garam yang telah dicuci harus dihaluskan. Selanjutnya, ayam yang telah dicuci, dipotong, dan digiling ditempatkan dalam wadah terpisah dan dicampur dengan tepung sagu dan sedikit minyak sayur. Campuran ini kemudian dibungkus dengan daun pisang berbentuk persegi panjang. Proses selanjutnya melibatkan penggunaan alat kukusan dengan air yang dipanaskan hingga mendidih. Ilabulo selanjutnya dikukus pada suhu 100°C selama 25 menit. Setelah matang, ilabulo dievaluasi melalui pengujian daya ikat air, kadar air, nilai pH, dan penilaian sensoris. Proses memasak ilabulo

dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan cara dikukus atau dengan cara dibakar di atas arang tempurung kelapa. Hidangan ini memiliki tekstur yang sedikit kenyal dan dicirikan dengan sentuhan rasa pedas yang memperkaya cita rasa ilabulo.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam N., & Xyzquolyna, D. (2020). Substitusi Tepung Kacang Hijau (*Phaseolus Radiatus* L.) Pada Pembuatan Makanan Tradisional Gorontalo Ilabulo. *Gorontalo Agriculture Technology Journal*, 3(1), 13-22.
- Enterprise, J. (2010). *Cara Inspirasi Berburu Ide Untuk Blog*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Harmain, R. M. Dali, F., Nurjanah, & Jacob, A. M. (2017). Karakteristik Organoleptik dan Kimia Ilabulo Ikan Patin Fortifikan. *Jurnal JPHPI*, 20(2), 329-338.
- Indra, R. (2019). Regional Development Strategis In Creative Industri (Study of Bakti Raja Distric, Humbang Distric Hasundutan. *Jurnal Akademi Pariwisata Medan*, 7(2), 25-32.
- Kadir, S. (2022). *Kuliner Bergizi Berbasis Budaya*. CV. Absolute Media.
- Khadafi, R. (2008). *Atlas Kuliner Nusantara Makanan Spektakuler 33 Provinsi*. Jakarta: Bukune.
- Liu, A. W., Laya, K., & Triwibowo, A. (2019). *Ilabulo dalam Warisan Budaya Takbenda*. <https://warisanbudaya.kemdikbud.go.id/?newdetail&detailCatat=1939#:~:text=Ilabulo%20merupakan%20adonan%20dari%20beberapa,cakalang%2C%20dan%20lain%20lain>.
- Mamonto, R. F., Rumondor, D. B. J., Rembet, D. G. D., & Rotinsulu, M. D. (2021). Pengaruh Pencincangan, Penggilingan, dan Pengirisan Daging Ayam Petelur Afkir Terhadap Daya Mengikat Air, Kadar Air, pH dan Organoleptik Ilabulo. *Zootec*, 41(2), 457-463.
- Muththalib, A. (2023). *Ilabulo, Kuliner Tradisional Khas Gorontalo*. <https://www.celebes.co/ilabulo-kuliner-gorontalo>
- Nadirah, S. (2019). Analisa Kandungan Lemak, Protein dan Organoleptik Ilabulo Hati dan Ampela Ayam. *Gorontalo Agriculture Technology Journal*, 2(1), 1-9.
- Nupulo, N., Kalele, J. A. D., Sembor, S. M., & Lontaan, N. N. (2020). Kualitas Ilabulo Menggunakan Tepung Sagu Dengan Level Yang berbeda. *Zootec*, 40(2), 626-625.
- Poliyama, P., Wahyuni, I., Sondakh, E. H. B., & Ratulangi, F. S. (2021). Pengaruh Bentuk dan Ukuran Potongan Daging Ayam Broiler Terhadap Sifat Fisik dan Organoleptik Produk Ilabulo. *Zootec*, 41(2), 405-413.
- Ragil, (2023). *Kuliner Ilabulo Khas Gorontalo yang Memiliki Makna untuk Merekatkan Masyarakat*. <https://traviogo.com/kuliner-ilabulo-khas-gorontalo-yang-memiliki-makna-untuk-merekatkan-masyarakat/>

Taha, S. R., Panamon, F., & Laya, N. K. (2022). Penggunaan Tiga Jenis Daging Terhadap Nilai Kandungan Lemak, Protein dan Organoleptik Ilabulo. *Gorontalo Journal of Equatorial Animals*, 1(1), 15-22.