

Bubur Sumsum Dalam Perspektif Gaya Hidup Dan Kesehatan

¹Ibnu Ajie Baldiyasa, ²M.Syaiful Arman, ³Pabio Ibrahimovich, ⁴Raymondus Rula, ⁵Praja Ganesya

¹Management Perhotelan, Politeknik Sahid Jakarta

*¹ibnuaji617@gmail.com, ²halolupi301205@gmail.com, ³pabioibrahimovich07@gmail.com, ⁴yataray73@gmail.com, ⁵prajaganesya4867@gmail.com

Received January 2026 | Revised January 2026 | Accepted February 2026

*Correspondence Author

Abstract

Bubur sumsum is a traditional Indonesian dish made from rice flour and coconut milk, possessing significant cultural and social value within the community. Amidst the evolution of modern lifestyles, bubur sumsum is no longer consumed solely within traditional contexts but has also emerged as a snack and side dish in daily activities, particularly among the productive age group. This study aims to analyze the consumption patterns of bubur sumsum from the perspectives of lifestyle and health among individuals in the productive age range of 12–50 years. Furthermore, it examines the differences in consumption motivations across generations and explores the historical development of bubur sumsum over time.

This research employs a descriptive quantitative approach using a survey method involving 136 respondents who have previously consumed bubur sumsum. Data were collected via online questionnaires and analyzed using descriptive statistics and thematic analysis. The results indicate that bubur sumsum is generally consumed as an afternoon snack or served during family gatherings and specific occasions. The primary motivations for consumption include nostalgia, its light flavor profile, and cultural value. The younger generation tends to be attracted to innovation and modern presentation, whereas the older age groups place greater emphasis on classic flavors and health considerations.

From a health perspective, bubur sumsum is perceived as an easily digestible food, although concerns exist regarding sugar and fat content if consumed in excess. Consequently, the consumption of bubur sumsum should be adjusted according to portion size, frequency, and an active lifestyle. This study concludes that bubur sumsum has the potential to remain relevant in a modern lifestyle if developed through innovations that prioritize health aspects without compromising its traditional identity.

Keywords: bubur sumsum, lifestyle, health, productive age, traditional food

Abstrak

Bubur sumsum merupakan makanan tradisional Indonesia yang berbahan dasar tepung beras dan santan, serta memiliki nilai kultural dan sosial yang kuat dalam kehidupan masyarakat. Seiring dengan perkembangan gaya hidup modern, bubur sumsum tidak lagi hanya dikonsumsi dalam konteks tradisional, tetapi juga hadir sebagai camilan dan hidangan pendamping aktivitas sehari-hari, khususnya di kalangan usia produktif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola konsumsi bubur sumsum dari perspektif gaya hidup dan kesehatan pada masyarakat usia produktif 12–50 tahun. Selain itu, penelitian ini juga mengkaji perbedaan motivasi konsumsi antar generasi serta perkembangan bubur sumsum dari masa ke masa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei terhadap 136 responden yang pernah mengonsumsi bubur sumsum. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif serta analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bubur sumsum umumnya dikonsumsi sebagai camilan sore atau hidangan pada acara keluarga dan momen tertentu. Motivasi utama konsumsi meliputi faktor nostalgia, cita rasa yang ringan, serta nilai budaya. Generasi muda cenderung tertarik pada inovasi dan tampilan modern, sementara kelompok usia yang lebih dewasa lebih menekankan cita rasa klasik dan pertimbangan kesehatan.

Dari sisi kesehatan, bubur sumsum dipersepsikan sebagai makanan yang mudah dicerna, meskipun terdapat kekhawatiran terhadap kandungan gula dan lemak apabila dikonsumsi secara berlebihan. Oleh karena itu, konsumsi bubur sumsum perlu disesuaikan dengan porsi, frekuensi, dan gaya hidup aktif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa bubur sumsum memiliki potensi untuk tetap relevan dalam gaya hidup modern apabila dikembangkan melalui inovasi yang memperhatikan aspek kesehatan tanpa menghilangkan identitas tradisionalnya.

Keywords: bubur sumsum, gaya hidup, kesehatan, usia produktif, makanan tradisional

PENDAHULUAN

Bubur sumsum merupakan salah satu makanan tradisional Indonesia yang terbuat dari tepung beras dan santan, disajikan dengan kuah gula merah atau gula aren. Secara historis, bubur sumsum tidak hanya berfungsi sebagai pangan,

tetapi juga memiliki makna sosial dan kultural dalam masyarakat Nusantara, seperti hidangan acara keluarga, ritual, dan momen kebersamaan. Dalam konteks gaya hidup modern, bubur sumsum mengalami pergeseran fungsi dari makanan tradisional rumahan menjadi camilan sehari-hari yang kembali populer di berbagai kalangan usia .

Namun, seiring meningkatnya kesadaran terhadap kesehatan dan perubahan pola hidup masyarakat usia produktif, konsumsi bubur sumsum perlu ditinjau kembali dari sisi gaya hidup, kandungan gizi, serta relevansinya bagi berbagai generasi.

1. LITERATURE REVIEW

Bubur sumsum merupakan salah satu makanan tradisional Indonesia yang telah lama hadir dalam kehidupan masyarakat sebagai hidangan rumahan maupun sajian pada acara adat dan keluarga. Terbuat dari tepung beras dan santan, bubur sumsum dikenal dengan teksturnya yang lembut dan rasa yang sederhana, sehingga mudah diterima oleh berbagai kelompok usia. Dalam konteks budaya, bubur sumsum tidak hanya berfungsi sebagai makanan, tetapi juga sebagai simbol kebersamaan, perawatan, dan kehangatan keluarga. Gardjito (2019)

Seiring berkembangnya gaya hidup modern, pola konsumsi makanan tradisional mengalami perubahan. Bubur sumsum yang sebelumnya identik dengan hidangan rumah tangga kini mulai muncul kembali sebagai camilan atau dessert di ruang publik, seperti pasar modern, bazar, dan media sosial. Literatur menunjukkan bahwa kebangkitan makanan tradisional ini sering kali didorong oleh faktor nostalgia,

pencarian identitas budaya, serta tren konsumsi yang menekankan pengalaman dan makna di balik makanan.

Dari sisi kesehatan, bubur sumsum memiliki kandungan karbohidrat sebagai sumber energi, lemak dari santan, serta gula dari gula aren. Beberapa sumber menyebutkan bahwa gula aren dan santan mengandung mineral dan zat gizi tertentu, PERSAGI (2018) namun kandungan kalori dan gula yang cukup tinggi menjadikan bubur sumsum perlu dikonsumsi secara bijak. Oleh karena itu, kajian mengenai bubur sumsum tidak dapat dilepaskan dari pembahasan gaya hidup dan kesadaran kesehatan masyarakat.

2. BUBUR SUMSUM DAN USIA PRODUKTIF (12–50 TAHUN)

Usia produktif, yaitu rentang usia 12–50 tahun, merupakan kelompok yang memiliki aktivitas tinggi dan peran penting dalam kehidupan sosial dan ekonomi. Pada kelompok ini, pilihan makanan sering kali dipengaruhi oleh kesibukan, pola kerja, serta kesadaran terhadap kesehatan.

Kelompok usia 12–20 tahun cenderung mengonsumsi bubur sumsum sebagai camilan ringan atau makanan bernuansa nostalgia. Daya tarik visual, kemasan modern, dan kemunculan bubur sumsum di media sosial menjadi faktor yang memengaruhi minat konsumsi. Sementara itu, kelompok usia 21–30 tahun mulai mempertimbangkan keseimbangan antara rasa, kepraktisan, dan kesehatan. Bubur sumsum dikonsumsi sebagai comfort food, terutama pada momen tertentu seperti berbuka puasa atau acara keluarga.

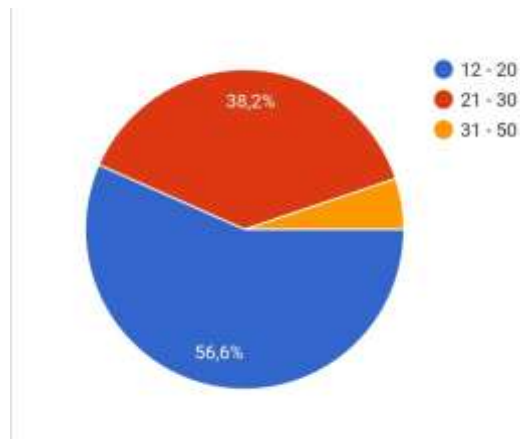
Pada usia 31–50 tahun, konsumsi bubur sumsum lebih sering dikaitkan dengan nilai tradisi dan kebiasaan lama. Kelompok ini cenderung lebih selektif terhadap bahan dan porsi karena meningkatnya perhatian terhadap kondisi kesehatan, seperti gula darah dan kolesterol. Perbedaan ini menunjukkan bahwa usia dan generasi memengaruhi cara masyarakat memaknai dan mengonsumsi bubur sumsum. Rozin (2006)

3. PERKEMBANGAN BUBUR SUMSUM DARI MASA KE MASA

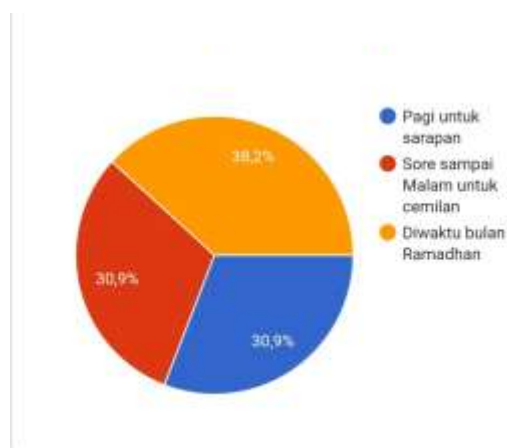
Pada masa lalu, bubur sumsum disajikan secara sederhana dengan bahan yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar. Fungsinya lebih menekankan pada pemenuhan kebutuhan pangan dan nilai tradisi. Seiring waktu, perubahan gaya hidup dan teknologi mendorong bubur sumsum untuk beradaptasi.

Perkembangan tersebut terlihat dari munculnya variasi bahan, seperti penggunaan pewarna alami, penambahan ubi jalar ungu, atau inovasi penyajian yang lebih modern. Khafidz (2021). Selain itu, konteks konsumsi bubur sumsum juga bergeser dari ruang privat (rumah) ke ruang publik (pasar, bazar, dan kafe). Perkembangan ini menunjukkan bahwa bubur sumsum bukanlah makanan yang statis, melainkan mampu bertransformasi mengikuti perubahan zaman tanpa kehilangan identitas dasarnya. Winarno (2013)

4. METODE

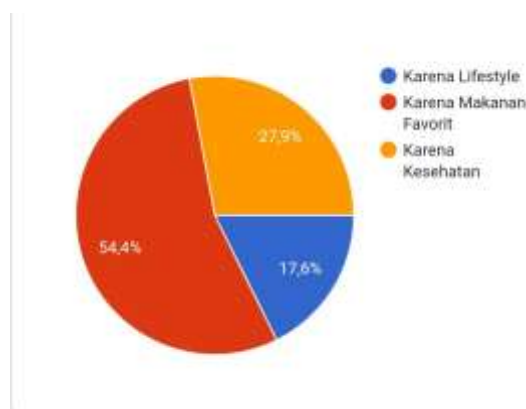


Gambar 4. Umur Peminat Bubur Sumsum
[Sumber : Data Diolah Peneliti]



Gambar 4.1 Waktu Terakhir Konsumsi
[Sumber : Data Diolah Peneliti]

Gambar 4.2 Waktu Untuk Konsumsi
[Sumber : Data Diolah Peneliti]



Gambar 4.3 Alasan Konsumsi
[Sumber : Data Diolah Peneliti]

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode **survei**. Pendekatan ini dipilih untuk menggambarkan secara umum bagaimana persepsi, kebiasaan, dan alasan konsumsi bubur sumsum di kalangan responden, tanpa bertujuan menguji hubungan sebab-akibat secara mendalam. Fokus penelitian diarahkan pada pola konsumsi bubur sumsum dalam konteks gaya hidup modern dan kesadaran kesehatan.

Responden dalam penelitian ini berjumlah **136 orang**, yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner daring menggunakan Google Form. Berdasarkan hasil survei, mayoritas responden berada pada rentang usia **12–20 tahun (56,6%)**, diikuti oleh usia **21–30 tahun (38,2%)**, dan sebagian kecil berada pada rentang usia **31–50 tahun**. Komposisi ini menunjukkan bahwa responden didominasi oleh kelompok usia muda dan usia produktif awal, yang relevan dengan tujuan penelitian dalam melihat persepsi generasi muda terhadap makanan tradisional.

5. HASIL

Berdasarkan metode survei yang telah dijelaskan sebelumnya, data diperoleh dari **136 responden** yang mengisi kuesioner secara daring. Hasil penelitian ini disajikan secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden, pola konsumsi bubur sumsum, serta alasan dan persepsi responden terhadap bubur sumsum di era modern.

5.1 Karakteristik Responden

Hasil survei menunjukkan bahwa responden didominasi oleh kelompok usia **12–20 tahun sebesar 56,6%**, diikuti oleh usia **21–30 tahun sebesar 38,2%**, dan

sisanya berada pada rentang usia **31–50 tahun**. Komposisi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari generasi muda dan usia produktif awal, yang memiliki gaya hidup dinamis dan menjadi kelompok penting dalam melihat keberlanjutan makanan tradisional di masa depan.

5.2 Pengalaman Konsumsi Bubur Sumsum

Sebagian besar responden menyatakan **pernah mengonsumsi bubur sumsum**, menunjukkan bahwa bubur sumsum masih dikenal luas dan bukan makanan yang asing bagi responden. Hanya sebagian kecil responden yang menyatakan tidak pernah atau ragu-ragu pernah mengonsumsinya. Temuan ini memperkuat bahwa bubur sumsum masih memiliki eksistensi yang kuat di tengah masyarakat, khususnya generasi muda.

5.3 Waktu Terakhir Mengonsumsi Bubur Sumsum

Terkait dengan waktu terakhir konsumsi, mayoritas responden (**58,1%**) menyatakan terakhir mengonsumsi bubur sumsum dalam rentang waktu **kurang dari satu bulan**. Sebanyak **8,1%** responden menyatakan mengonsumsi bubur sumsum dalam waktu **kurang dari satu minggu**, sementara sisanya menjawab lebih dari satu bulan, sudah lama, atau tidak mengingat secara pasti. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun bubur sumsum bukan makanan yang dikonsumsi setiap hari, makanan ini masih cukup rutin dikonsumsi dalam periode waktu tertentu.

5.4 Waktu Konsumsi Bubur Sumsum

Hasil survei menunjukkan bahwa konteks waktu konsumsi bubur sumsum cukup beragam. Sebanyak **38,2%** responden menyatakan paling sering mengonsumsi

bubur sumsum pada bulan **Ramadan**, sementara **30,9%** responden mengonsumsinya pada **pagi** hari sebagai **sarapan**, dan **30,9%** lainnya mengonsumsinya pada **sore hingga malam hari sebagai camilan**. Temuan ini menunjukkan bahwa bubur sumsum tidak terikat pada satu waktu konsumsi tertentu, namun fleksibel mengikuti kebutuhan dan kebiasaan responden.

5.5 Alasan Mengonsumsi Bubur Sumsum

Berdasarkan jawaban terbuka responden, alasan mengonsumsi bubur sumsum didominasi oleh faktor **rasa dan kenyamanan**, seperti “karena suka”, “teksturnya lembut”, dan “pas lagi pengen”. Jawaban-jawaban ini menunjukkan bahwa bubur sumsum dipersepsikan sebagai makanan yang sederhana, mudah dinikmati, dan memberikan rasa nyaman, bukan sebagai makanan yang rumit atau membutuhkan pertimbangan khusus.

5.6 Persepsi Bubur Sumsum di Era Modern

Ketika responden diminta menyampaikan alasan mengapa bubur sumsum masih diminati di era modern, hasil survei menunjukkan bahwa faktor **makanan favorit** menjadi alasan terbesar (**54,4%**), diikuti oleh faktor **kesehatan** (**27,9%**), dan **lifestyle** (**17,6%**). Temuan ini mengindikasikan bahwa daya tarik utama bubur sumsum masih terletak pada cita rasa dan kebiasaan konsumsi, namun aspek kesehatan dan gaya hidup modern mulai memainkan peran dalam mempertahankan relevansinya.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil survei terhadap 136 responden, dapat disimpulkan bahwa bubur sumsum masih memiliki eksistensi dan relevansi dalam pola konsumsi masyarakat,

khususnya pada kelompok usia muda dan usia produktif awal. Mayoritas responden pernah mengonsumsi bubur sumsum, dengan frekuensi yang tidak terlalu sering namun tetap berulang, menunjukkan bahwa bubur sumsum diposisikan sebagai camilan atau makanan pelengkap, bukan makanan pokok sehari-hari.

Pola konsumsi bubur sumsum cenderung bersifat kontekstual, dengan momen konsumsi yang paling dominan terjadi pada bulan Ramadan, diikuti oleh konsumsi sebagai sarapan pagi dan camilan sore hingga malam hari. Hal ini menunjukkan bahwa bubur sumsum memiliki fleksibilitas waktu konsumsi dan masih terkait erat dengan tradisi serta kebiasaan tertentu dalam kehidupan masyarakat.

Alasan utama responden mengonsumsi bubur sumsum didominasi oleh faktor rasa, kenyamanan, dan tekstur yang lembut. Bubur sumsum dipersepsikan sebagai makanan yang sederhana, mudah dinikmati, dan memberikan rasa nyaman. Selain itu, persepsi bahwa bubur sumsum masih diminati di era modern lebih banyak didorong oleh statusnya sebagai makanan favorit, meskipun faktor kesehatan dan gaya hidup modern mulai turut memengaruhi pandangan responden.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bubur sumsum tidak kehilangan makna di tengah perubahan gaya hidup modern. Meskipun tidak dikonsumsi secara rutin, bubur sumsum tetap memiliki nilai budaya, emosional, dan fungsional bagi masyarakat. Agar tetap relevan di masa depan, bubur sumsum berpotensi dikembangkan melalui inovasi penyajian dan penyesuaian komposisi bahan yang lebih selaras dengan kesadaran

kesehatan, tanpa menghilangkan identitas tradisionalnya.

7. REFERENSI

- Bubur sumsum. (n.d.). *Wikipedia bahasa Indonesia*. https://id.wikipedia.org/wiki/Bubur_sumsum
- Bubur sumsum : hidangan tradisional yang tetap melekat di hati masyarakat Indonesia. (2025, Mei). *Palpos Disway*. <https://palpos.disway.id/read/693122/bubur-sumsum-hidangan-tradisional-yang-tetap-melekat-di-hati-masyarakat-indonesia/15>
- Fakta dan sejarah dari hangatnya bubur sumsum yang perlu kamu ketahui. (2018, Mei). *IDN Times*. <https://www.idntimes.com/food/dining-guide/fakta-dan-sejarah-dari-hangatnya-bubur-sumsum-yang-perlu-kamu-ketahui-01-t5ql4-993k6b>
- Gardjito, M. (2019). *Gastrodiplomasi: Upaya Memperkenalkan Budaya Indonesia Melalui Gastronomi*. Yogyakarta: Gastronomi Indonesia.
- Khafidz, W. (2021). *Kuliner Indonesia: Melestarikan Warisan Melalui Inovasi dan Teknologi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sarat makna, ini arti bubur sumsum bagi masyarakat Jawa. (2023, Maret). *Liputan6*. <https://www.liputan6.com/regional/read/5221854/sarat-makna-ini-arti-bubur-sumsum-bagi-masyarakat-jawa>
- Sejarah dan asal-usul bubur sumsum. (2025, Februari). *RRI*. <https://rri.co.id/kuliner/1346936/sejarah-dan-asal-usul-bubur-sumsum>

- PERSAGI. (2018). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Rozin, P. (2006). The Socio-cultural Context of Eating. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 84(4), 734-735.
- Winarno, B. (2013). *100 Mak Nyus Makanan Tradisional Indonesia*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas.