



THE LEGEND OF
Blendrang

Aan Choirul Anam - Ahmad Sugeng Riady
Ahmad Suherdi - Awalya Diti Ditami
Barit Fatkur Rosadi - Darni
Dhina Kurniawati - Eni Setyowati
Etik Rohmawati - Fikri Imanullah
Komsiyah S - Mohamad Ansori
Muslikah - Nur Fadhillah
Nurhadi - Nuriyah
Roblah Alma - Roni Ramlan
Sadiyahatul Munawaroh - Samsudin
Siti Kustiani - Siti Rodi'ah
Slamet Haryanto - Subadi
Sugito - Suprianto - Syaiful Anwar
Woko Utoro - Zidna Nabillah

Editor

Dr. Ngainun Naim



THE LEGEND OF BLENDRANG

Kenangan, Pengalaman, dan Kesan Tak
Terlupakan

**Aan Choirul Anam, Ahmad Sugeng Riady, Ahmad Suherdi,
Awalya Diti Ditami, Barit Fatkur Rosadi, Darni, Dhina
Kurniawati, Eni Setyowati, Etik Rohmawati, Fikri Imanullah,
Komsiyah. S, Mohamad Ansori, Muslikah, Nur Fadhilah,
Nurhadi, Nuriyah, Robiah Alma, Roni Ramlan, Sadiyatul
Munawaroh, Samsudin, Siti Kustiani, Siti Rodi'ah, Slamet
Haryanto, Subadi, Sugito, Suherdi, Suprianto, Syaiful Anwar,
Woko Utoro, Zidna Nabilah**

Editor:
Dr. Ngainun Naim



THE LEGEND OF BLENDRANG

Kenangan, Pengalaman, dan Kesan Tak
Terlupakan

Aan Choirul Anam, Ahmad Sugeng Riady, Ahmad Suherdi,
Awalya Diti Ditami, Barit Fatkur Rosadi, Darni, Dhina
Kurniawati, Eni Setyowati, Etik Rohmawati, Fikri Imanullah,
Komsiyah. S, Mohamad Ansori, Muslikah, Nur Fadhilah,
Nurhadi, Nuriyah, Robiah Alma, Roni Ramlan, Sadiyahatul
Munawaroh, Samsudin, Siti Kustiani, Siti Rodi'ah, Slamet
Haryanto, Subadi, Sugito, Suherdi, Suprianto, Syaiful Anwar,
Woko Utoro, Zidna Nabilah

Editor:
Dr. Ngainun Naim



PENGANTAR EDITOR

Menulis Diri, Memberdayakan Diri

Ngainun Naim

THE LEGEND OF BLENDRANG

Kenangan, Pengalaman, dan Kesan Tak Terlupakan

Copyright © Aan Choirul Anam, dkk. 2020
Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Layout: Arif Riza
Penata Sampul: Arif Azizi
Ilustrasi: tassepatukaos.com
Penyelaras Akhir: Saiful Mustofa
viii + 136 hlm: 14.8 x 21 cm
Cetakan Pertama, Oktober 2020
ISBN: 978-623-6704-11-0

Anggota IKAPI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memplagiasi atau memperbanyak seluruh isi buku ini.

Diterbitkan oleh:
Akademia Pustaka
Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung
Telp: 081216178398
Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

Salah seorang penulis Indonesia yang saya kagumi adalah Almarhum Hernowo. Lewat buku-buku yang beliau tulis, lewat diskusi via grup WA, dan juga diskusi dalam pertemuan dengan beliau di Yogyakarta dan Surabaya, saya menemukan banyak hal yang mencerahkan. Ya, Hernowo telah membalik cara pandang saya terhadap aktivitas menulis.

Sebelum saya berkenalan dengan Hernowo, saya memandang menulis sebagai aktivitas yang sangat sulit. Aktivitas ini hanya bisa dilakukan oleh kalangan tertentu saja. Begitu sulitnya menulis sehingga wajar jika hanya sebagian kecil saja orang yang mampu untuk menulis.

Lewat salah satu buku yang diedit, *Quantum Writing* (2003), Hernowo mengajak pembacanya untuk—salah satunya—menulis tentang diri sendiri. Ya, menulis apa pun yang terkait dengan diri kita. Bentuknya tentu bermacam-macam. Anda bisa menulis tentang aktivitas sehari-hari Anda. Tentu ini bukan hal yang sulit karena Anda mengalami sendiri. Memang salah satu kunci menulis adalah kita mengetahui apa yang harus ditulis.

Anda bisa menulis tentang hobi Anda. Jika Anda hobi bersepeda, Anda bisa menulis ihwal perjalanan Anda. Anda ceritakan saja apa yang Anda lihat, alami, dan berbagai hal lain yang memang ingin Anda ceritakan.

Cerita itu terlihat sederhana tetapi sesungguhnya memiliki konteks makna yang luar biasa. Jika Anda mengalami persoalan ketika Anda ungkapkan persoalan kepada orang terdekat, beban

Anda akan berkurang. Persoalan mungkin belum selesai tetapi setidaknya beban di pikiran telah berkurang.

Berkaitan dengan cerita, Daniel H. Pink (2005) lewat buku *A Whole New Mind* menulis sesuatu yang—menurut saya—sungguh tidak terduga. Menurut Pink, cerita itu memiliki banyak manfaat. Jika Anda ingin menatap masa depan, dengan mengikuti pemikiran Pink, maka cara terbaik adalah dengan bercerita. Ya, cerita demi cerita yang dikelola secara apik adalah alat untuk membangun jejak hidup yang lebih baik di masa depan.

Manusia itu sesungguhnya merupakan makhluk yang hidupnya sarat dengan cerita. Sayangnya tidak banyak yang menyadarinya. Padahal dalam diri manusia—pengalaman, pengetahuan, dan pemikiran—tertata dalam bentuk cerita. Kesadaran akan signifikansi cerita ini seharusnya diimplementasikan secara konsisten dalam kehidupan.

Cerita secara lisan itu penting dan telah menjadi budaya masyarakat kita. Tetapi cerita secara tertulis itu jauh lebih penting, awal, dan memiliki pengaruh yang luar biasa. Cerita secara tertulis membangun imajinasi yang luar biasa. Mungkin terlihat biasa tetapi sesungguhnya ada banyak hal luar biasa yang acapkali tak terduga.

Aspek inilah yang berulang kali juga ditegaskan oleh Hernowo. Lewat karya berjudul *Andaikan Buku Itu Sepotong Pizza* (2003), Hernowo menjelaskan bahwa menulis itu tidak sekadar berhubungan dengan tinta dan kertas. Kata Hernowo, menulis itu proses “menjadi” dan “berkembang”. Lewat menulis Hernowo tidak jarang mendapatkan jalan pemecahan persoalan yang tengah dihadapi. Lewat menulis pula Hernowo menemukan banyak hal luar biasa dalam pemberdayaan dirinya.

Hernowo berkisah bahwa ia dulunya seorang yang sulit berbicara di hadapan banyak orang. Membaca dan menulis yang membuatnya berubah. Ia berkembang menjadi diri yang terus tumbuh dan berkembang. Sampai menjelang akhir hayatnya,

Hernowo tak pernah lelah mengajak masyarakat untuk rajin membaca dan menulis.

Sejalan dengan spirit yang diusung oleh Hernowo, saya mengajak banyak orang untuk menekuni dunia membaca dan menulis. Lewat grup WA, aktivitas membaca dan menulis didiskusikan. Kemajuan demi kemajuan berhasil dicapai. Buku demi buku berhasil diterbitkan.

Buku yang sedang Anda baca ini merupakan aktualisasi diri para penulisnya. Saya ingin meyakinkan bahwa bercerita—misalnya tentang blendrang—sesungguhnya bukan hal sederhana. Ada selaksa makna dan manfaat yang terkandung di dalamnya.

Trenggalek, 3-8-2020

DAFTAR ISI

PENGANTAR EDITOR	iii
DAFTAR ISI	vi
BLENDRANG LEGENDARIS	
<i>Aan Choirul Anam</i>	1
CARA SAYA MENULIS 'JANGAN BLENDRANG'	
<i>Ahmad Sugeng Riady</i>	7
RAGAM SUDUT TATAP 'JANGAN BLENDRANG'	
<i>Ahmad Sugeng Riady</i>	11
BLENDRANG GOSONG	
<i>Ahmad Suherdi</i>	13
BLENDRANG GALAU ANAK PERANTAU	
<i>Awalya Diti Ditami</i>	19
BLENDRANG: KENANGAN, PENGALAMAN, DAN KESAN	
<i>Barit Fatkur Rosadi</i>	25
BLENDRANG TEWEL DAN IKAN SEMAR	
<i>Darni</i>	29
SEJUTA CITA RASA BLENDRANG	
<i>Dhina Kurniawati</i>	31
JANGAN BLENDRANG: SEBUAH REALITA	
<i>Eni Setyowati</i>	35
KIMCHI	
<i>Etik Rahmawati</i>	41
CATATAN ANAK DENGAN MAKANAN BLENDRANG ANDALAN	
<i>Fikri Imanullah</i>	45
BLENDRANG DAN MBLENDRANG	
<i>Komsiyah S</i>	49
BLENDRANG KACANG DAN IKAN ASIN	
<i>Mohamad Ansori</i>	57
CITA RASA LINTINGAN BLENDRANG TEWEL	
<i>Muslikah</i>	61
JANGAN BLENDRANG: BAHAYA TAPI MENGGODA	
<i>Nur Fadhillah</i>	67
BLENDRANG AKAN DATANG, SELERA SARAPANMU HILANG	
<i>Nurhadi</i>	73
BLENDRANG ALIAS SAYUR YESTERDAY	
<i>Nuriyah</i>	77

YESTERDAY FOOD 'LOTHO': BLENDRANG LOTHO	
<i>Robiah Alma</i>	81
BLENDRANG LITERASI	
<i>Robiah Alma</i>	83
BLENDRANG ANTARA PERJUANGAN DAN PEMBELAJARAN	
<i>Roni Ramlan</i>	85
CARA AMAN MENGATASI BLENDRANG	
<i>Sadiyahatul Munawaroh</i>	93
SAYUR BLENDI KORONYA	
<i>Samsudin</i>	97
MAKANAN ANTIK BERCITA RASA ISTIMEWA	
<i>Siti Kustiani</i>	101
SAYUR "BLENDRANG" DITINJAU DARI EFEKTIVITAS DAN EFISIENSI	
<i>Siti Rodi'ah</i>	103
BLENDRANG, JANGAN NGET-NGETAN KLANGENANKU	
<i>Slamet Haryanto</i>	109
BUAH "KECOMBRANG" SEMPURNAKAN SAYUR "BLENDRANG"	
<i>Subadi</i>	113
BLENDRANG SAYUR GUDE	
<i>Sugito</i>	117
BLENDRANG DARI MASA KE MASA	
<i>Suprianto</i>	121
BLENDRANG, MENU HEMAT DAN NIKMAT	
<i>Syaiful Anwar</i>	125
BLENDRANG DAN WARISAN KEARIFAN MASYARAKAT DESA	
<i>Woko Utoro</i>	129
BLENDRANG DARI INDONESIA	
<i>Zidna Nabilah</i>	129



JANGAN BLEDRANG: SEBUAH REALITA

Eni Setyowati



Jika bukan orang Jawa pasti deh bingung dengan istilah *jangan blendrang*. *Jangan blendrang* adalah sayur bersantan yang telah nginap (dimasak hari ini, namun masih dimakan untuk besok, lusa atau beberapa hari kemudian). Pemrosesannya menjadi *blendrang* adalah dengan “selalu” dipanasi agar sayur tersebut tidak basi. Mungkin ini juga terjadi di daerah luar Jawa, namun mempunyai istilah yang berbeda.

Jangan blendrang adalah makanan yang penuh sensasi. Mengapa demikian, karena *jangan blendrang* mempunyai cita rasa yang lebih mantap daripada makanan yang masih baru. Banyak kisah yang saya alami terkait dengan *jangan blendrang* ini. Masih ingat puluhan tahun yang lalu. Saat itu saya berusia Sekolah Dasar. Minimal setahun sekali keluarga besar dari ibu berkumpul merayakan hari raya idul fitri. Salah satu acara rutin adalah keliling ke rumah saudara. Kami keluarga besar memilih titik kumpul di rumah nenek dan kakek. Nenek dan kakek dari ibu saya memiliki sepuluh anak, sehingga jika kami berkumpul tentunya sangat ramai sekali, karena jumlahnya mencapai sekitar empat puluhan (saat ini sudah lebih). Setelah acara di rumah nenek, biasanya kami keliling ke saudara dekat, dan kemudian ke rumah mbah buyut. Saat itu mbah buyut masih sehat. Di rumah mbah buyut inilah kami makan siang. Makan yang selalu tersedia adalah *jangan blendrang* koro. *Jangan blendrang* koro masakan mbah buyut mempunyai sensasi tersendiri. Kami tidak tahu apa yang menyebabkan *jangan blendrang* koro mbah buyut ini rasanya sangat mantap. Yang

saya ingat, *blendrang* koro mbah buyut ini sampai berwarna hampir kehitaman hehehehe (kira-kira mblendrang/nginapnya sampai berapa hari ya??). *Jangan blendrang* koro dengan nasi hangat, ikan asin (gerih) dan krupuk terasa nikmat sekali. Apalagi kami menyantapnya setelah berkeliling, perut pas lapar. laparnya...hemmm, tak terbayangkan rasanya. Kini, mbah buyut sudah tiada, sayapun menjadi tidak begitu menyukai *blendrang* koro, karena *blendrang* koro yang paling enak adalah *blendrang* koro masakan mbah buyut.

Kisah tentang *jangan blendrang* yang selanjutnya adalah *blendrang* pepaya muda. Saya mengenal pertama kali *blendrang* pepaya muda adalah dari tetangga saya waktu masih kecil. Saat itu saya usia sekolah dasar. Saya sering bermain di tetangga belakang rumah. Rumah berdinding bambu benar-benar menggambarkan rumah yang sangat sederhana. Apalagi lantai masih tanah, tetapi rasa adem sangat terasa saat masuk di rumah itu. Di suatu siang saya diajak makan bersama. Kebetulan menggunakan *jangan blendrang* pepaya muda. Sayapun makan dengan lahapnya. Hingga saat saya pulang, saya menyampaikan kepada ibu, "Buk, tadi saya makan uenak di tetangga, pokoknya uenak, saya tidak tahu namanya, besok dimasakin kayak itu ya?" Ibu saya pun bingung, "apa ya yang dimakan, kok anaknya sangat suka sekali, dan ibunya diminta memasak seperti masakan tadi". Akhirnya, ibu saya ke tetangga dan menanyakan, ternyata adalah *blendrang* pepaya muda. Betapa terkejut dan tertawanya ibu waktu itu. Hehehehehe. Keesokan harinya, ibu pun memasak lodeh pepaya muda ditambah kacang lotho dan daging. Saya pun memakannya. Namun, rasanya berbeda dengan yang kemarin. Saya pun bilang ke ibu, "kok rasanya tidak sama dengan yang punya tetangga kemarin?" Ibu pun kebingungan. Ibu kembali ke tetangga bertanya lagi, ternyata lodeh pepaya muda buatan tetangga hanya berisi pepaya muda saja tanpa ada kacang lotho dan daging....hehehehe, ibu pun tertawa lagi. Kata ibu

selanjutnya, "Iha dikasih yang lebih enak, ada dagingnya kok malah gak mau"..... Saat itulah, ibu jika memasak lodeh pepaya muda tanpa ditambah daging hehehe. Sampai kini, lodeh terfavorit saya adalah lodeh pepaya, apalagi kalo sudah menjadi *blendrang*....hemmmmm rasanya bikin nendang.

Sebenarnya *jangan blendrang* itu banyak sekali macamnya, ada *blendrang* nangka muda, *blendrang* kacang dan lainnya. Namun, *blendrang* yang paling saya suka adalah *blendrang* pepaya muda. Hingga kinipun jika memasak lodeh saya sering memasak lodeh pepaya muda hingga menjadi *blendrang* hehehe.

Realita Lain *Jangan Blendrang*

Terdapat beberapa realita lain dari *jangan blendrang*. *Pertama*, dari segi kesehatan. Di balik cita rasa yang sangat enak, ternyata *jangan blendrang* mempunyai realita yang lain. Menurut Rudianto, 2013 dalam bukunya yang berjudul "Menaklukkan Hipertensi dan Diabetes (Mendeteksi, Mencegah dan Mengobati dengan Cara Medik dan Herbal)", penerbit Sakkhasukma, Yogyakarta, "makanan *blendrang*/makanan kemarin, banyak mengandung kadar garam dan lemak yang tinggi, sehingga dapat memicu hipertensi. Jika dalam waktu yang panjang, dapat menyebabkan komplikasi yaitu kerusakan pada otak, jantung, ginjal dan mata." Selanjutnya, Golbidi, 2012 juga menyatakan bahwa, "pola makan tinggi lemak akan berdampak pada kejadian obesitas. Obesitas berhubungan dengan endotel, yang disebabkan oleh adanya efek yang mempengaruhi keseimbangan kolesterol dan HDL. ("Golbidi, S., Mesdaghinia, A., & Laher, I. (2012). Exercise in the metabolic syndrome. *Oxidative medicine and cellular longevity*, 2012, 1-13. doi: <http://dx.doi.org/10.1155/2012/349710>").

Salah satu penyebab penyakit tersebut adalah gaya hidup yang tidak sehat, yang berkaitan dengan konsumsi makanan yang tidak sehat, dan disertai aktivitas fisik yang kurang. Salah

satu konsumsi makanan yang tidak sehat adalah makanan bersantan dan banyak lemak. Nah...gaya hidup ini terbentuk melalui sebuah kebiasaan yang berlangsung lama, terus menerus dan didukung oleh adanya suatu komunitas. Komunitas tersebut bisa dimulai dari keluarga. Ketidaktahuan dan kebiasaan tersebut lama, menahun dan turun-temurun tanpa diimbangi dengan pembakaran kalori yang cukup melalui olah raga, dapat memicu peningkatan penyakit jantung koroner. Oleh karena itu perlu adanya perubahan gaya hidup. Untuk mengubahnya dibutuhkan sebuah sosok yang mampu memulai dan mengajak untuk mengubah. Mengubah gaya hidup tentunya bukanlah hal yang mudah. Perubahan perilaku sangat berhubungan dengan pemahaman dan kesadaran yang tinggi. Pemahaman dan kesadaran ini seringkali berlawanan dengan kebiasaan sebelumnya yang sudah tertanam, sehingga kondisi ini menyebabkan hal yang tidak menyenangkan. Namun demikian, peran keluarga dan komunitas sangat penting dalam membentuk kebiasaan. Demikian juga dengan kasus *jangan blendrang* ini. Jadi mulai sekarang kita harus hati-hati dalam mengkonsumsi *jangan blendrang* ini. Kurangi mengkonsumsi *jangan blendrang*. OK...

Kedua, realita *jangan blendrang* yang saat ini lagi ngetrend karena digunakan di dalam lirik lagu yang berjudul "Jangan Nget-Ngetan" dan "Tuman". Di dalam lagu tersebut, *jangan blendrang* diartikan sebagai perasaan yang menggambarkan seseorang yang sedang kembali dengan mantan pacar. Jika kembali dengan mantan, maka rasanya seperti *jangan blendrang* (makan makanan kemarin). Inilah secuil lirik lagu *jangan blendrang* di kedua lagu tersebut:

Lagu "Jangan Nget-Ngetan"

Tuku ketan neng prapatan

*Balikan neng mantan
Podho karo mangan jangan nget-ngetan*

Lirik lagu "Tuman"
Balikan karo mantan pada karo jangan blendrang

*Ho...Tuman
Nyimpen nomor gebetan jenengi patok desa
Ho...Tuman*

Begitulan realita *Jangan Blendrang*, sampai saat ini tetap menjadi sensai dan melegenda.

Eni Setyowati, lahir di Tulungagung, 6 Mei 1976. Saat ini sebagai dosen di IAIN Tulungagung. Penulis pernah mengenyam pendidikan di SDN 2 Sidorejo, SMPN I Kauman, SMAN I Tulungagung, S1 di Universitas Brawijaya Malang dan STKIP PGRI Tulungagung, S2 di Universitas Brawijaya Malang, serta S3 di Universitas Negeri Malang. Beberapa buku solo dan buku antologi telah penulis hasilkan. Selain sebagai dosen, saat ini penulis juga sebagai ketua jurusan Tadris Biologi IAIN Tulungagung, serta aktif bergabung dalam komunitas penulis Sahabat Pena Kita. Penulis dikaruniai dua orang putra Dimas Aryasena Praditya dan Yafiz Raihan Anditya. Berkat dukungan suami (Wahyudiana) alhamdulillah penulis selalu aktif dalam kegiatan akademik, non-akademik maupun literasi. Penulis dapat dihubungi melalui email: enistain76@yahoo.com, dan nomor HP. 081335767441.

THE LEGEND OF
Blendrang

Aan Choirul Anam - Ahmad Sugeng Riady
Ahmad Suherdi - Awalya Diti Ditami
Barit Fatkur Rosadi - Darni
Dhina Kurniawati - Eni Setyowati
Etik Rohmawati - Fikri Imanullah
Komsiyah S - Mohamad Ansori
Muslikah - Nur Fadhilah
Nurhadi - Nuriyah
Robiah Alma - Roni Ramlan
Sadiyatul Munawaroh - Samsudin
Siti Kustiani - Siti Rodi'ah
Slamet Haryanto - Subadi
Sugito - Suprianto - Syaiful Anwar
Woko Utoro - Zidna Nabilah

Manusia itu sesungguhnya merupakan makhluk yang hidupnya sarat dengan cerita. Sayangnya tidak banyak yang menyadarinya. Padahal dalam diri manusia—pengalaman, pengetahuan, dan pemikiran—tertata dalam bentuk cerita. Kesadaran akan signifikansi cerita ini seharusnya diimplementasikan secara konsisten dalam kehidupan.

Cerita secara lisan itu penting dan telah menjadi budaya masyarakat kita. Tetapi cerita secara tertulis itu jauh lebih penting, awal, dan memiliki pengaruh yang luar biasa. Cerita secara tertulis membangun imajinasi yang luar biasa. Mungkin terlihat biasa tetapi sesungguhnya ada banyak hal luar biasa yang acapkali tak terduga.

Buku yang sedang Anda baca ini merupakan aktualisasi diri para penulisnya. Saya ingin meyakinkan bahwa bercerita—misalnya tentang blendrang—sesungguhnya bukan hal sederhana. Ada selaksa makna dan manfaat yang terkandung di dalamnya.

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

✉ redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

📘 [@redaksi.akademia.pustaka](https://www.facebook.com/redaksi.akademia.pustaka)

📷 [@akademiapustaka](https://www.instagram.com/akademiapustaka)

☎ 081216178398

ISBN 978-623-6704-11-0



9 786236 704110