

Pelatihan Pembuatan “Sego Gegog” untuk Melestarikan Kuliner Nusantara

Utari Dwi Sutanti¹, Shanti Nugroho Sulistyowati^{2*}

1,2 Pendidikan Ekonomi, Universitas PGRI Jombang

*Email: shantinugroho@yahoo.com

ABSTRACT

Community Service activities are carried out at MAN 3 Jombang which is located on Jalan Merpati Tambakberas, Tambak Rejo, Kec. Jombang. The target community for this community service activity are teachers and students of MAN 3 Jombang. This activity aims to provide, 1) knowledge related to the process of making Segog Gegog archipelago culinary; 2) training in the application of techniques to produce quality Segog Gegog products. The method of implementing community service activities uses; Observation, used to find out the problems and initial conditions of the service site; Planning, planning activities to be carried out at the service location Implementation, carrying out community service activities according to what has been planned, including; 1) presentation of information using the lecture method related to knowledge of Segog Gegog Nusantara Culinary; 2) Practice making Segog Gegog, preparing supporting equipment; 3) questions and answers to solve problems related to training activities, 4 Reflection, to determine the success of the implementation of training activities. The results of the training activities show that this community service activity can; 1) increase the knowledge of teachers and students about the culinary archipelago of Segog Gegog; 2) Can make Segog Gegog.

Keywords: Training, Segog Gegog, Culinary.

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan di MAN 3 Jombang yang terletak di Jalan Merpati Tambakberas, Tambak Rejo, Kec. Jombang. Masyarakat sasaran kegiatan pengabdian ini adalah Guru dan Siswa MAN 3 Jombang. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan, 1) pengetahuan terkait proses pembuatan kuliner nusantara Segog Gegog; 2) pelatihan penerapan teknik untuk menghasilkan produk Segog Gegog yang berkualitas. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian menggunakan; Observasi, digunakan untuk mengetahui permasalahan dan kondisi awal tempat pengabdian; Perencanaan, merencanakan kegiatan yang akan dilaksanakan di lokasi pengabdian Pelaksanaan, melaksanakan kegiatan pengabdian sesuai yang sudah di rencanakan antara lain; 1) penyajian informasi dengan metode ceramah berkaitan pengetahuan Kuliner Nusantara Segog Gegog; 2) Praktek pembuatan Segog Gegog, menyiapkan peralatan penunjang; 3) tanya jawab untuk menyelesaikan permasalahan terkait kegiatan pelatihan, 4 Refleksi, untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan kegiatan pelatihan. Hasil kegiatan pelatihan menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat; 1) meningkatkan pengetahuan Guru dan Siswa tentang kuliner nusantara Segog Gegog; 2) Dapat membuat Segog Gegog.

Kata Kunci: Pelatihan, Segog Gegog, Kuliner

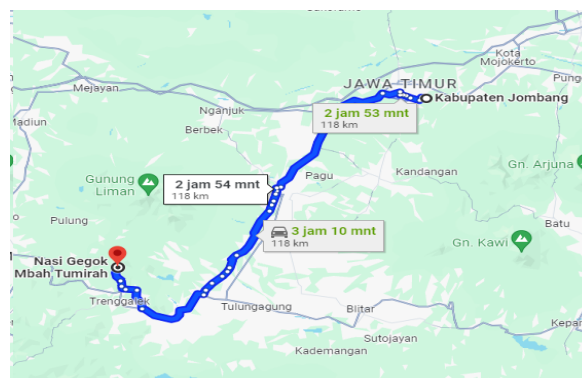
PENDAHULUAN

Laju modernitas tidak dapat dihambat, oleh karena itu kita harus dapat berjalan sejalan namun tetap mempertahankan identitas sebagai Bangsa yang berbudaya. Kebudayaan nasional dari mulai seni tari, baju adat, rumat adat, wisata kuliner dan lain-lain. Wisata Kuliner Nusantara terbentang dari Sabang sampai Merauke. Kuliner Nusantara mempunyai ciri khas tersendiri pada masing-masing daerah yang tidak dimiliki oleh daerah lainnya, hal tersebut disebabkan karena keanekaragaman yang dimiliki 38 Provinsi, budaya yang menyebabkan cara dan pola yang berbeda dalam mengolah dan mengkonsumsi makanan (Kusuma, 2022).

Generasi muda sudah mulai meninggalkan dan tidak menggemari lagi makanan tradisional (Yogyakarta, 2018), *Qraved dan Stististica* dalam surveynya menunjukkan bahwa anak muda saat ini lebih minat masakan Negara lain daripada Negara sendiri (Khoiri, 2022), modernisasi terutama dalam hal makanan modern yang cepat dibuat dan cepat disajikan begitu banyak dan mudah kita dapatkan di banyak tempat seperti kafe, restoran, maupun di pusat-pusat perbelanjaan seperti mall, sehingga makanan tradisional. Perlu diperkenalkan kepada generasi muda dengan berbagai cara, sehingga dapat menjadi penguatan identitas budaya lokal, seperti yang sudah dilakukan Balai Pelestarian Nilai Budaya Daerah Istimewa Yogyakarta yang mengadakan festival makanan tradisional pada tahun 2018, penyelenggaraan kegiatan tersebut dilakukan di mall, mall dipilih karena banyak pengunjung terutama anak-anak muda (Yogyakarta, 2018), Kegiatan lain yang diselenggarakan Warisan budaya Indonesia (WBI) Foundation menyelenggarakan kegiatan bertema Bhineka Tunggal Ika memperkenalkan budaya Nusantara, acara ini tidak hanya menampilkan produk fashion ataupun aksesoris, tapi juga ragam kuliner yang ada di Tanah Air. Hal tersebut sebagai upaya untuk memperkenalkan kuliner nusantara.

Setiap daerah memiliki kuliner khas daerah sesuai dengan ciri khas nya masing-masing, seperti halnya Kabupaten Trenggalek yang memiliki luas wilayah 126.140 Ha, Trenggalek memiliki banyak objek wisata, serta wisata kuliner sedangkan dalam hal kuliner, kota Trenggalek selain memiliki nasi tiwul yang sudah lama terkenal, ternyata trenggalek memiliki kuliner khas lainnya, yaitu nasi gegog atau masyarakat Trenggalek biasanya menyebutnya sego gegog (Visit.trenggalekkab.go.id, 2023). Sego gegog, yang menjadi ciri khas dari kuliner khas masyarakat Trenggalek ini adalah rasa pedas dari ikan teri yang menjadi lauk dalam nasi gegog. Masyarakat Trenggalek meyakini bahwa dengan mengonsumsi nasi gegog yang punya cita rasa pedas ini dapat mengobati hidung yang tersumbat akibat flu dan menghilangkan rasa pusing.

Berdasarkan informasi yang diperoleh (AO, 2022), nasi gegog adalah makanan sehari-hari masyarakat Trenggalek yang khususnya ada di wilayah Kecamatan Bendungan. kuliner khas masyarakat Trenggalek ini dapat anda nikmati dengan harga yang murah, dapat menikmati satu bungkus nasi gegog. Masalah rasa, tidak perlu diragukan. Untuk menambah nikmatnya nasi gegog ini, anda dapat menemaninya dengan tambahan menu lauk pauk lainnya seperti tempe goreng, sate telur puyuh, sate usus, sate jerohan ataupun yang lainnya.



Gambar 1. Lokasi Penjual Sego Gegog

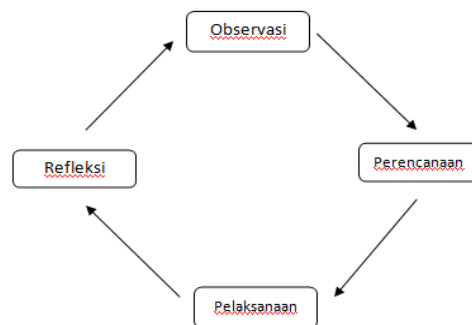
Sejarah awal nasi gegog (Abidin, 2021), bermula dari menu bekal petani di Kabupaten Trenggalek, nasi ini menjadi andalan karena cara pengolahannya mudah. Nasi Gegog lambat laun menjadi menu yang diolah untuk dijual ke masyarakat dan banyak masyarakat yang menyukainya. Gegog berasal dari singkatan 'geneman godong gedang' atau dalam bahasa Indonesia berarti bungkus daun pisang (Muttaqin, 2023) Untuk menikmati kuliner nasi Gegog ini para pemburu kuliner bisa berkunjung ke jalur utama menuju Kecamatan Bendungan. Di wilayah tersebut banyak terdapat rumah makan dan warung yang menyajikan nasi Gegog. Kekayaan kuliner Nasi Gegog (sego Gegog) perlu dilestarikan agar semakin dikenal masyarakat ditengah laju modernisasi dengan semakin beragamnya kuliner modern dan selera anak muda yang lebih memilih kuliner modern dibandingkan kuliner tradisional.

Berdasarkan pemaparan tersebut maka perlu dilakukan upaya untuk melestarikan kuliner nusantara ini, oleh karena itu tim pengabdian tertarik untuk mengadakan pelatihan, (Pusdiklat.perpusnas.go.id, 2021), proses terencana untuk memodifikasi sikap atau perilaku pengetahuan, keterampilan melalui pengalaman belajar yang biasa disebut Pelatihan bertujuan untuk meningkatkan

kinerja. Pelatihan pembuatan Nasi Gegog untuk melestarikan kuliner nusantara. Agar sego gegog sebagai kuliner khas Trenggalek ini bisa lestari sampai ke generasi berikutnya diperlukan edukasi pelatihan maupun promosi kepada masyarakat umum tentang istimewanya wisata kuliner sego gegog ini.

METODE

Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah Siswa dan Guru MAN 3 Jombang, permasalahan yang dihadapi, berdasarkan hasil observasi identifikasi masalah yang sudah dilaksanakan sebelumnya bahwa masih perlu ditingkatkan pemahaman siswa akan Kuliner Nusantara yang berasal dari kabupaten Trenggalek berupa sego gegog, sehingga melalui pelatihan yang diberikan melalui guru, selanjutnya akan dapat diteruskan kepada siswa. Melihat permasalahan ini, maka peneliti akan melaksanakan kegiatan pengabdian dalam bentuk pelatihan cara membuat sego gegog adapun metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah:



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Penjelasan dari bagan di atas adalah 1) Observasi, dilakukan untuk mengetahui kondisi awal tempat pengabdian; 2) Perencanaan, merencanakan kegiatan yang akan dilaksanakan dalam pengabdian; 3) Pelaksanaan, melaksanakan kegiatan sesuai dengan perencanaan; 4) Refleksi, untuk mengetahui hasil kegiatan pengabdian. Dalam pelaksanaannya digunakan beberapa metode, antara lain: Metode ceramah, digunakan untuk memaparkan materi bagaimana cara pengolahan sego Gegog. Berikutnya adalah metode praktek, digunakan untuk mempraktekkan bagaimana cara mengolah sego gegog. Adapun Praktek yang akan dilaksanakan adalah sebagai berikut: proses pengolahan sego gegog merupakan olahan kuliner berbahan dasar beras yang dipadu dengan sambal dan dimasak secara bersama-sama. Sego gegog adalah nasi yang dikukus bersama sambal teri atau sambal tuna bisa juga sambal ayam menggunakan daun pisang. Ciri khas Sego gegog adalah nasinya yang pulen cita rasanya yang pedas gurih wangi dari aroma kemangi dan rempah. Sebagai upaya untuk melestarikan makanan khas daerah, hal tersebut dilakukan dengan cara mulai dari penyiapan bahan, pemrosesan bahan menjadi makanan hingga pengemasan dilakukan secara teratur dan bersih.

Keterlibatan masyarakat dalam pelatihan olahan produk makanan khas daerah perlu dilakukan, untuk meningkatkan kesadaran masyarakat penting dilakukan produk pangan lokal Indonesia mempunyai nilai potensial yang tinggi untuk membangun kemandirian pangan Nusantara, Produk pangan yang dikembangkan melalui pemberdayaan pangan lokal akan mempunyai tingkat kesesuaian yang baik dengan preferensi konsumen dan berpotensi menjadi unggulan ataupun ciri khas daerah/lokal (Hardini et al., 2022)

Setelah proses produksi, hasil olahan untuk selanjutnya dikemas dengan menggunakan Daun pisang atau bisa disebut godhong gedang. Produk yang sudah dikemas akhirnya akan memiliki beberapa keunggulan yaitu rasa yang enak, kemasan yang higienis dan menarik, citarasa khas. Secara umum manfaat kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah: (1) masyarakat memiliki pemahaman dan pengetahuan tentang cara pengolahan sego gegog; (2) meningkatnya nilai jual makanan khas daerah ditengah persaingan makanan modern saat ini, (3) melestarikan makanan tradisional sehingga memiliki nilai jual yang tinggi; dan (4) pemerintah mendapatkan alternatif program dalam memberdayakan masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian di MAN 3 Jombang ini dilaksanakan kurang lebih satu bulan, Tahapan kegiatan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini antara lain :

1. Observasi, observasi, pada saat observasi tim pengabdian dapat mengetahui kondisi sesungguhnya dilokasi penngabdian,dimana masih banyak yang belum mengenal makanan khas Trenggalek Se-go Gegog, kondisi tersebut menyebabkan Se-go Gegog tidak familiar bagi sebagian besar masyarakat didaerah lain. Tidak banyak orang yang menjual Se-go Gegog seperti makanan khas lain yang sudah lebih dahulu dikenal seperti nasi padang, nasi pecel. berdasarkan hasil pengamatan, masyarakat masih banyak yang belum familiar dengan makanan khas daerah trenggalek ini untuk selanjutnya juga dapat memanfaatkan potensi makanan khas Trenggalek agar memiliki nilai ekonomis yang lebih tinggi.
2. Perencanaan, setelah mengetahui kondisi dilapangan selanjutnya tim pengabdian melakukan perencanaan untuk persiapan dalam pengolahan se-go gegog dari mulai resep membuat bumbu ketentuan pembungkusan sampai dengan mengukus se-go gegog
3. Pelaksanaan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan memberikan pelatihan kepada para guru MAN 3 Jombang, pada kesempatan tersebut diberikan materi pelatihan terkait pembuatan se-go gegog, pada saat pelatihan tersebut para peserta pelatihan terlihat sangat antusias dan mendengarkan secara seksama materi yang diberikan. Pemberian materi diberikan dengan cara ceramah, dilanjutkan dengan praktik pembuatan se-go gegog, hal-hal yang dilakukan ketika pelaksanaan:



Gambar 3. Penyampaian Materi

- a. Tahap persiapan pembuatan se-go gegog khas Trenggalek. Peralatan dan bahan-bahan masakan yang perlu dipersiapkan antara lain:
 1. Peralatan yang digunakan untuk memasak antara lain: wajan, kompor, dandang, panci, spatula, baskom, saringan, blender, sendok, pisau
 2. Beras
 3. Variasi isian (daging ayam, ikan tuna, teri)

4. Cabe merah besar, cabe merah keriting, cabe rawit kecil
 5. Kemiri, tomat, bawang merah dan bawang putih
 6. Perasan air santan dan daun kemangi secukupnya
 7. Daun salam dan daun jeruk secukupnya, bumbu penyedap yang di geprek (jahe, lengkuas, serai)
 8. Garam, gula, penyedap rasa secukupnya
 9. Minyak goreng untuk menumis dan air secukupnya
 10. Daun pisang secukupnya dan tusuk gigi untuk membungkus
- b. Tahap pembuatan sego gegog khas Trenggalek dimulai dari langkah awal tahapan proses memasak nasi antara lain:
1. Beras di cuci sampai bersih
 2. Setelah bersih, beras di campur dengan air santan
 3. Masukkan serai, daun jeruk, dan daun salam
 4. Tambahkan garam sedikit saja
 5. Nyalakan kompor
 6. Masak beras di atas kompor sambil terus mengaduk beras
 7. Masak beras sampai air menyusut dan setengah matang
 8. Matikan kompor dan sisihkan
- c. Tahap memasak isian langkah selanjutnya dalam proses pembuatan sego gegog adalah memasak isian yang akan diletakkan ditengah nasi (sego). Berikut tahapan proses pembuatan variasi isian dari daging ayam antara lain:
1. Daging ayam di cuci bersih (pilih bagian dada ayam)
 2. Kukus atau rebus ayam sampai matang
 3. Tiriskan tunggu sampai dingin dan suwir-suwir
 4. Haluskan bumbu dengan blender atau ulekan (cabe merah keriting, cabe merah besar, cabe rawit kecil, bawang merah, bawang putih, kemiri)
 5. Tumis bumbu halus tambahkan rempah-rempah (serai, lengkuas, daun jeruk, daun salam, jahe) dengan menggunakan minyak goreng sampai wangi harum
 6. Masukkan suwiran daging ayam
 7. Masak dengan api kecil aduk sampai rata
 8. Tambahkan gula, garam, penyedap rasa secukupnya aduk sampai rata sempurna
 9. Koreksi rasa

Variasi isian sego gegog sendiri bisa bermacam-macam, misalkan bisa menggunakan daging ayam, ikan laut tuna, ikan teri kering, bahkan bisa diberikan variasi isian cumi. Berikut tahapan proses pembuatan variasi isian dari ikan tuna antara lain:

1. Ikan Tuna segar di cuci bersih
2. Goreng ikan tuna sampai setengah matang
3. Tiriskan tunggu sampai dingin dan suwir-suwir kecil
4. Haluskan bumbu dengan blender atau ulekan (cabe merah keriting, cabe merah besar, cabe rawit kecil, bawang merah, bawang putih, dan tomat)
5. Tumis bumbu halus tambahkan rempah-rempah (serai, lengkuas, daun jeruk, daun salam, jahe) dengan menggunakan minyak goreng sampai wangi harum
6. Masukkan suwiran ikan tuna dan daun kemangi secukupnya
7. Masak dengan api kecil aduk sampai rata
8. Tambahkan gula, garam, penyedap rasa secukupnya aduk sampai rata sempurna
9. Koreksi rasa

Tahapan memasak variasi isian dari ikan teri kering antara lain:

1. Teri di cuci bersih
2. Rendam teri dengan air panas 5 menit, tiriskan
3. Goreng teri sampai matang
4. Haluskan bumbu dengan blender atau ulekan (cabe merah keriting, cabe merah besar, cabe rawit kecil, bawang merah, bawang putih)

5. Tumis bumbu halus tambahkan rempah-rempah (serai, daun jeruk, daun salam) dengan menggunakan minyak goreng sampai wangi harum
 6. Masukkan teri yang telah digoreng
 7. Masak dengan api kecil aduk sampai rata
 8. Tambahkan gula, garam, penyedap rasa secukupnya aduk sampai rata sempurna
 9. Koreksi rasa
- d. Tahap selanjutnya tidak kalah penting yaitu membungkus sego gegog karena ciri khas bungkus daun pisang ini yang semakin membedakan sego gegog dengan kuliner khas daerah lainnya. Tahapan proses membungkus nasi (sego) dengan berbagai variasi isian antara lain:
1. Ambil 1 entong nasi letakkan di atas daun pisang yang sudah dibersihkan
 2. Tambahkan isian di tengah nasi (daging ayam atau ikan tuna atau teri) kemudian bungkus dan tusuk dengan tusuk gigi
 3. Bungkus semua nasi dengan isian sampai selesai
 4. Siapkan dandang yang berisi air, nyalakan api tunggu sampai air mendidih dan siap untuk mengukus
 5. Kemudian kukus nasi yang telah dibungkus daun pisang tersebut selama kurang lebih 45 menit
 6. Nasi gegog atau sego gegog siap dinikmati selagi hangat dengan teh hangat.
- e. Tahap terakhir adalah tahapan penyajian. Sebaiknya sego gegog memang disajikan saat hangat. Dengan disajikan saat hangat, aroma nasi, sambal teri dan bungkus daun pisangnya sangat menggoda selera. Oleh karena itu, biasanya penjualan di warung menggunakan *styrofoam* sebagai wadah penyimpanan untuk menjaga temperaturnya tetap hangat. Saat hangat, tekstur sego gegog masih pulen terasa lembut di lidah. Variasi isian yang gurih dan pedas menyempurnakan kenikmatan makanan khas kabupaten Trenggalek ini. Variasi isian juga bisa diganti dengan isian daging tuna atau tongkol, cumi, daging ayam dan ikan lainnya. Tingkat kepedasan juga bisa disesuaikan dengan membuat berbagai level kepedasan agar sego gegog juga dapat dinikmati masyarakat yang tidak gemar makanan pedas.



Gambar 4. Proses Pembuatan Sego Gegog



Gambar 5. Sego Gegog

4. Refleksi

Refleksi, pada kegiatan refleksi dapat diketahui berhasil atau tidaknya pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dari hasil kegiatan pengabdian dapat diketahui bahwa kegiatan pelatihan pembuatan sego gegog untuk melestarikan kuliner nusantara berjalan lancar, Bahan pembuatan sego gegog mudah didapatkan, biaya pembuatan tidak mahal, proses pembuatan mudah. di akhir kegiatan tim pengabdian memberikan angket terkait pelatihan pembuatan sego gegog, kepada peserta kegiatan adapun hasil kesimpulannya adalah sebagai berikut:

1. Materi

- a. Materi pelatihan membuat sego gegog yang disampaikan sudah sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai untuk membuat sego gegog
- b. Materi yang disampaikan dapat meningkatkan pengetahuan peserta pelatihan yaitu dalam membuat sego gegog
- c. Materi membuat sego gegog yang disampaikan mudah diterapkan
- d. Praktek langsung membuat sego gegog memudahkan pemahaman peserta pelatihan

2. Pembicara

- a. Pembicara menyampaikan materi tentang sego gegog dengan jelas
- b. Pembicara dapat menciptakan suasana yang menyenangkan
- c. Pembicara menguasai materi pembuatan sego gegog yang disampaikan
- d. Pembicara dapat berkomunikasi lisan dengan baik dengan peserta pelatihan

Hasil pelaksanaan kegiatan pelatihan berjalan dengan lancar walaupun ada beberapa kendala namun dapat di atasi seperti koordinasi terkait waktu pelaksanaan pelatihan, materi yang disampaikan baik secara lisan dan secara praktik mudah diterapkan, peserta pelatihan memberikan respon positif dan tampak antusias mengikuti pelatihan.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat mendukung program pemerintah yaitu pentingnya untuk dilakukan kegiatan pelestarian kuliner nusantara, seperti yang kita ketahui kuliner nusantara harus bersaing dengan modernitas tidak dapat dihambat, Kuliner nusantara harus dilestarikan mengingat bahwa kuliner nusantara sebagai bagian kebudayaan selain seni tari, baju adat dan lain-lain. Kekayaan kuliner nusantara terbentang dari Sabang sampai Merauke, dengan ciri khas tersendiri. (Kusuma, 2022).

Pelatihan pembuatan Sego Gegog mengajak Generasi muda untuk lebih mengenal makanan khas dari daerah lain, sehingga dapat dilestarikan. Memperkenalkan kepada generasi muda yang sudah mulai meninggalkan makanan daerah atau tidak menggemari lagi makanan tradisional (Yogyakarta, 2018), akan menjadi tertarik untuk mengkonsumsi makanan tradisional dan ikut serta melestarikan kebudayaan nasional (Khoiri, 2022). Peserta pelatihan yang berasal dari guru Madrasah Aliyah selanjutnya dapat praktek membuat dan memperkenalkan lingkungan tempat tinggalnya dan makanan berupa sego gegog ini menjadi lebih dikenal dan di gemari masyarakat.

SIMPULAN

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian, menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:1). Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam hal ini melalui guru Madrasah Aliyah terkait potensi, cara pembuatan sego gegog; Rekomendasi yang dapat tim pengabdian berikan antara lain: 1). Tim pengabdian berharap agar kegiatan pelatihan pembuatan sego gegog juga diberikan kepada siswa-siswi di semua

tingkat satuan pendidikan; 2). Tim pengabdian berharap kegiatan festival kuliner nusantara diadakan secara rutin.

DAFTAR RUJUKAN

- Abidin, A. (2021). *Nasi Gegok, Cita Rasa Pedas Makanan Murah Meriah Khas Trenggalek, Seporsi Cuma Rp 3 Ribu*. suryamalang.tribunnews.com. https://suryamalang.tribunnews.com/2021/12/27/nasi-gegok-cita-rasa-pedas-makanan-murah-meriah-khas-trenggalek-seporsi-cuma-rp-3-ribu?page=2&_ga=2.215863767.1750726152.1696229835-1097527388.1693801611
- AO, W. (2022). *Resep Nasi Gegok, Kuliner Khas Kecamatan Bendungan Trenggalek*. Kabartrenggalek. <https://kabartrenggalek.com/2022/02/resep-nasi-gegok-kuliner-khas-kecamatan-bendungan-trenggalek.html>
- Hardini, L. P., Sulistyowati, S. N., & ... (2022). Pelatihan Pengolahan Makanan Dari Buah Pisang Pada Anggota Karangtaruna Desa Kesamben. *SELAPARANG Jurnal ...*, 6, 883–890. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/8323%0Ahttp://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/download/8323/4615>
- Khoiri, A. M. (2022). *Survei Anak Muda Indonesia Lebih Memilih Kuliner Luar*. travel.detik.com. <https://travel.detik.com/travel-news/d-6403264/survei-anak-muda-indonesia-lebih-memilih-kuliner-luar>
- Kusuma, P. T. H. (2022). *Lengkap! Makanan Khas Indonesia dari 38 Provinsi, Bisa Dicoba Saat Libur Nataru*. detik.com. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6476079/lengkap-makanan-khas-indonesia-dari-38-provinsi-bisa-dicoba-saat-libur-nataru>
- Muttaqin, A. (2023). *Yuk Cicipi Kuliner Murah Meriah Nan Nikmat, Nasi Gegok Trenggalek*. www.detik.com. <https://www.detik.com/jatim/kuliner/d-5905667/yuk-cicipi-kuliner-murah-meriah-nan-nikmat-nasi-gegok-trenggalek>
- Pusdiklat.perpusnas.go.id. (2021). *Pelatihan sebagai Proses Pembelajaran dengan Sistem Terbuka*. pusdiklat.perpusnas.go.id. <https://pusdiklat.perpusnas.go.id/berita/read/174/pelatihan-sebagai-proses-pembelajaran-dengan-sistem-terbuka>
- Visit.trenggalekkab.go.id. (2023). *Nasi Gegok*. visit.trenggalekkab.go.id. <https://visit.trenggalekkab.go.id/kuliner/kdetail/1>
- Yogyakarta, B. D. I. (2018). *Mengenalkan Makanan Tradisional dalam Bingkai Kekinian*. kebudayaan.kemdikbud.go.id. <https://kebudayaan.kemdikbud.go.id/bpnbyogyakarta/mengenalkan-makanan-tradisional-dalam-bingkai-kekinian/>