

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI PEMANFAATAN LAHAN RUMAH SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PEMENUHAN GIZI SKALA RUMAH TANGGA

Eka Rachmawati¹, Titik Sulistyani²

¹Akademi Kesejahteraan Sosial “AKK” Yogyakarta

²Akademi Kesejahteraan Sosial “AKK” Yogyakarta
eckha.rachma@gmail.com

Abstrak

Kata Kunci:

Pemberdayaan masyarakat, keterampilan, pemenuhan gizi

Pemberdayaan masyarakat merupakan proses dalam mengembangkan kemandirian dan kesejahteraan masyarakat dengan melakukan kegiatan seperti pelatihan, pendampingan guna meningkatkan pengetahuan, keterampilan serta kesadaran masyarakat dalam membangun dirinya sebagai manusia yang berkelanjutan. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk : 1) memberikan tambahan pengetahuan tentang pemanfaatan lahan rumah; 2) memberikan tambahan keterampilan dalam mengolah hasil kebun dalam memanfaatkan lahan rumah. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah ceramah, demonstrasi dan pendampingan. Jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah 10 orang kk. Hasil dari kegiatan kepada masyarakat ini adalah 1) terdapat perubahan yang signifikan dalam memanfaatkan lahan rumah dengan pembuatan lahan hijau menggunakan sistem hidroponik dan polybag melalui penanaman sayuran hijau dan sayuran buah; 2) terdapat peningkatan keterampilan dengan mengolah hasil kebun dengan berbagai macam olahan sebagai alternatif pemenuhan gizi skala rumah tangga. Rekomendasi kegiatan pengabdian selanjutnya adalah bertambahnya keterampilan dalam pengolahan hasil kebun dalam bentuk luas.

A. Pendahuluan

Makanan merupakan kebutuhan yang paling penting dan utama bagi manusia. Makanan memainkan peran penting dalam pemeliharaan kesehatan yang baik dan dalam pencegahan dan penyembuhan penyakit. Dengan makan manusia akan memperoleh energi untuk mempertahankan hidup dan melakukan aktifitas hariannya dengan baik. Makanan yang baik ialah makanan yang mengandung berbagai nutrisi yang diperlukan oleh tubuh. Nutrisi diperlukan untuk membangun dan memelihara sel, jaringan, kelenjar dan organ yang sehat serta membantu aktivitas metabolisme, hormonal, mental, fisik tubuh manusia. (De, 2019:6453). Guna mencukupi kebutuhan nutrisi pada tubuh, manusia harus mengupayakan hal tersebut salah satunya dengan melakukan program ketahanan pangan keluarga lingkup kecil terlebih dahulu.

Ketahanan pangan adalah ketersediaan pangan (kemampuan memiliki sejumlah pangan yang cukup untuk kebutuhan dasar) dan kemampuan seseorang untuk mengaksesnya (kemampuan memiliki sumberdaya baik secara ekonomi maupun fisik untuk mendapat pangan bernutrisi) (Badan Ketahanan Pangan:2005). Sebuah keluarga dikatakan memiliki ketahanan pangan jika penghuninya tidak berada dalam kondisi kelaparan atau dihantui ancaman kelaparan. (Saudah, 2020). Salah satu upaya yang bisa kita lakukan adalah melakukan pemberdayaan skala rumah tangga adalah dengan menanam sayuran sehat di halaman rumah dengan media hidroponik maupun tanah.

Hidroponik adalah teknologi bercocok tanam tanpa menggunakan media tanah namun menggunakan air dan larutan nutrisi yang dibutuhkan tanaman sebagai media tumbuh. Hidroponik merupakan salah satu sistem budidaya yang populer dikalangan masyarakat khususnya di daerah perkotaan, karena sistem budidaya ini tidak menggunakan tanah sebagai media tanamnya sehingga sistem bercocok tanam secara hidroponik dapat memanfaatkan lahan yang sempit. Tanaman yang cocok ditanam dengan

sistem ini adalah jenis sayuran daun seperti sawi hijau, pakcoy, seledri, sawi slobor, kale, kailan, bayam dan kangkung (Suhardiyanto,2009:30). Kelebihan menanam dengan media hidroponik adalah a) tidak membutuhkan tanah; b) tidak membutuhkan banyak air; c) mudah dalam mengendalikan nutrisi; c) memberikan hasil yang banyak; d) mudah dalam memanen; e) sangat cocok untuk lahan terbatas; f) kandungan gizi lebih tinggi; g) tanaman tumbuh lebih cepat; dan h) steril dan bersih. Dengan kelebihan-kelebihan yang terdapat dalam penanaman sayuran dengan cara hidroponik hal ini akan sangat cocok bila di kembangkan pada lahan rumah dengan halaman yang terbatas.

Sayuran-sayuran ini nantinya akan dapat diolah langsung maupun di padukan dengan bahan lain untuk dapat dijadikan makanan sehat bergizi sebagai upaya dalam pemenuhan kebutuhan gizi rumah tangga.

B. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Ngeong, Madiun, Jawa Timur dengan waktu pelaksanaan di mulai pada bulan Agustus - Oktober 2024 dengan jumlah KK adalah 10. Setiap kegiatannya dilakukan selama 3 Jpl. Metode dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah ceramah, demonstrasi dan diskusi Tanya jawab. Rincian metode pengabdian adalah sebagai berikut :

1. Metode Ceramah

Metode ceramah dilakukan sebagai awal dalam menjelaskan bagaimana cara memulai hidroponik dan bagaimana cara mengimpelemntasikan hasil produksi sayuran dari hidroponik untuk dibuat sebagai olahan di skala rumah tangga.

2. Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi digunakan dalam mendemokan cara menyemai bibit, pemindahan tanaman ke media hidroponik, pemberian nutrisi tanaman, melakukan pemeliharaan dan pemanenan, serta mendemokan cara mengolah sayuran sebagai salah satu olahan yang dapat disimpan dalam

jangka waktu yang cukup lama atau diolah sebagai sayur sederhana untuk olahan rumah tangga.

3. Metode Diskusi

Proses tanya jawab dan diskusi dilakukan agar terjadinya proses interaktif dan pelatihan dipahami oleh seluruh peserta pelatihan

C. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian dimulai dengan melakukan penjelasan mengenai hidroponik. Pada kesempatan ini hidroponik yang dipilih adalah dengan hidroponik sistem sumbu (*Wick System*). Sistem sumbu (*Wick System*) merupakan salah satu sistem yang paling sederhana dari semua sistem hidroponik karena tidak memiliki bagian yang bergerak sehingga tidak menggunakan pompa atau listrik. Sistem sumbu merupakan sistem pasif dalam hidroponik karena akar tidak bersentuhan langsung dengan air. Dinamakan sistem sumbu karena dalam pemberian asupan nutrisi melewati akar tanaman disalurkan dengan media atau bantuan berupa sumbu. Sistem sumbu cocok untuk pemula atau yang baru mencoba menggunakan sistem hidroponik. Sistem sumbu menggunakan prinsip kapilaritas, yaitu dengan menggunakan sumbu sebagai penyambung atau jembatan pengalir air nutrisi dari wadah penampung air ke akar tanaman. Sumbu yang digunakan dalam sistem ini biasanya berupa kain flanel atau bahan lain yang dapat menyerap air. Berikut adalah bahan yang dibutuhkan untuk hidroponik sistem sumbu.

Tabel 1. Bahan Hidroponik

Bahan
Bak hidroponik dan Impraboard
Sumbu Flanel dan netpot
Ab mix
Bibit sayuran (sawi, bayam, kangkung)
Rockwool
Suntikan takaran

Gambar 1. Bahan Hidroponik sistem wick



Tahapan selanjutnya adalah melakukan penyemaian bibit dengan media tanam rockwool. Tahapan tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Potong rockwool dengan ukuran 2cm, atur pada nampan dan lubangi bagian tengahnya
2. Basahi rockwool dengan air untuk menjaga kelembapannya
3. Masukkan benih pada lubang yang sudah disediakan
4. Tutup semalaman agar kecambah pecah dan muncul tunas
5. Setelah muncul tunas, letakkan pada tempat yang terkena sinar matahari agar tumbuhnya tidak kutilang
6. Setelah muncul 4 daun rock wool dapat dipindah tanam ke media hidroponik.

Gambar 2. Benih pindah tanam



Sistem ini dapat digunakan berulang kali, sehingga produktivitas tanaman dapat di atur sesuai dengan kebutuhan. Setelah melewati waktu 1,5 - 2 bulan beberapa tanaman sayur dapat di panen dan selanjutnya dapat diolah menjadi beberapa jenis makanan baik siap saji maupun dalam bentuk beku. Berikut beberapa contoh jenis tanaman yang dapat di budidayakan dengan sistem hidroponik sistem wick.

Gambar 3. Tanaman siap panen



Proses selanjutnya adalah pengolahan sayuran tersebut menjadi beberapa jenis makanan baik siap saji maupun dalam bentuk lauk beku. Sebagai contoh caisim dapat di kombinasikan dengan protein lainnya seperti ayam dan dapat diolah menjadi hidangan beku seperti egg roll, kroket isi. Sebelum melakukan praktek, dilakukan penjelasan materi dan dilanjutkan dengan demonstrasi.

Gambar 4. Pelaksanaan demonstrasi



Proses demonstrasi dilakukan agar seluruh peserta memahami apa yang akan dilakukan saat pelatihan sehingga dapat meminimalisir proses kesalahan agar produk yang diharapkan dapat terwujud.

Gambar 5. Beberapa contoh hasil produk



5a. Sup Manten



5b. Egg Roll Sayur



5c. Kailan set

D. Simpulan

Simpulan dalam kegiatan ini adalah bahwa ketahanan pangan dapat dimulai dari aspek terkecil yaitu keluarga. Melalui pelatihan hidroponik dan dilanjutkan dengan pelatihan pengolahan hasil tanaman hidropinik di harapkan akan terbentuk ketahanan pangan mandiri di sektor rumah tangga sehingga dapat meminimalisir pengeluaran dalam pembelian bahan makanan seperti sayuran yang bisa di tanam sendiri di area rumah walaupun dengan lahan yang terbatas.

E. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada 1) AKS- AKK Yogyakarta dengan terlaksananya pengabdian masyarakat ini melalui dana Hibah Internal PT pada pendanaan pengabdian kepada masyarakat; 2) Tim pengabdian masyarakat; 3) Peserta pengabdian Masyarakat

F. Referensi

- Badan Ketahanan Pangan. (2005). Direktori Pengembangan Konsumsi Pangan. Jakarta: Departemen Pertanian.
- De, L.C. and Tulipa De. (2019). Healthy Food For Healthy Life. *Journal of Global Biosciences*. Volume 8, Number 9, 2019, pp. 6453-6468
- Suhardiyo, H. (2009). Teknologi Hidroponik Untuk Budidaya Tanaman. Departemen Teknik Pertanian. IPB.