

PELATIHAN CARA BERTANAM BERTINGKAT SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KONSUMSI SAYUR-SAYURAN DI DEPOK

**Wahyu Sulistiadi¹, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi², Dian Luthfiana Sufyan², Sri
Rahayu³, Yuliyanti¹, Ana Selfi Maria Ulfa¹**

Universitas Indonesia Fakultas Kesehatan Masyarakat¹, Fakultas Ilmu Kesehatan,
UPN Veteran Jakarta², Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA³

Email korespondensi: wahyufphui@gmail.com

Abstract

Indonesia Basic Health Survey noted a substantial increase on prevalence of obesity in 2010, 2013 and 2018 (18,8%; 26,6% and 31% respectively). The highest prevalence of obesity mostly happened to those who living in urban than rural. Obesity and degenerative disease can be prevented by consuming adequate vegetable. Depok is city with dense population, especially nearby University of Indonesia. Most of arable land are transformed into residence, so it limits the growing space. Current community service aims to form vegetable consumption habit among the resident by using available space as verticulture. This training was conducted by using organic and non-organic waste as the growing medium. Method used were participative and giving demo to change behaviour. Participants experienced themselves on planting vegetable from seeds until harvesting using verticulture. Succeed indicator was if most of the participant are able to harvest their own verticulture crops.

Keywords: *Urban farming; balance diet; education; vegetables; verticulture*

Abstrak

Angka prevalensi obesitas di Indonesia cukup tinggi, hasil riskesdas tahun 2010 menunjukkan prevalensi obesitas mencapai 18,8% dan mengalami peningkatan cukup besar pada tahun menjadi 26,6% tahun 2013 dan meningkat kembali menjadi 31% tahun 2018. Prevalensi obesitas tertinggi terjadi di masyarakat perkotaan dibandingkan pada masyarakat di pedesaan. Angka kejadian obesitas dan penyakit degeneratif dapat dicegah dengan mengonsumsi sayur sayuran dalam jumlah yang cukup. Kota Depok merupakan wilayah yang padat pemukiman khususnya di sekitar Kampus Universitas Indonesia. Lahan pekarangan sudah banyak berubah menjadi daerah pemukiman, sehingga lahan bercocok tanam terbatas. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, bertujuan membentuk kebiasaan konsumsi sayur-sayuran kepada masyarakat dengan memanfaatkan lahan sempit untuk bercocok tanam secara bertingkat. Pelatihan yang dilakukan dengan memanfaatkan limbah organik dan non organik sebagai media tanam. Metode yang digunakan adalah partisipatif dan memberikan contoh untuk merubah perilaku. Peserta langsung praktek bercocok tanam sayur-sayuran dari mulai benih sampai panen dengan menggunakan media vertikultur. Hasil kegiatan ini dapat dikatakan berhasil karena sebagian besar peserta dapat memanen hasil bercocok tanamnya.

Kata kunci: Bertanam Lahan Sempit ; Gizi Seimbang ; Penyuluhan ; Sayur ; Vertikultur

PENDAHULUAN

Hasil riskesdas tahun 2010 menunjukkan prevalensi obesitas mencapai 18,8%, angka ini meningkat mencapai 26,6% pada tahun 2013 (Riskesdas 2013) dan meningkat kembali menjadi 31% pada tahun 2018 (Riskesdas 2018). Prevalensi obesitas tertinggi ditemukan pada masyarakat perkotaan dibandingkan pada masyarakat di pedesaan. Hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa kejadian obesitas berhubungan dengan konsumsi buah dan sayuran. Buah dan sayuran bermanfaat mencegah kenaikan berat badan (Bes-Rastrollo 2006), selain itu juga buah dan sayuran dapat menurunkan kolesterol LDL darah (Djousse 2004), menurunkan resiko kejadian penyakit kronis (Riboli 2003) dan penyakit kardiovaskuler (Dauchet 2006). Jumlah minimal konsumsi buah dan sayuran yang dianjurkan sebesar 400 gram/orang/hari.

Penyebab rendahnya konsumsi buah dan sayuran di masyarakat perkotaan salah satunya adalah tidak adanya lahan untuk bercocok tanam. Masyarakat dituntut untuk membeli buah dan sayuran agar dapat mengonsumsinya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk bertanam di lahan sempit adalah dengan menggunakan metode vertikultur. Vertikultur adalah cara bercocok tanam secara bertingkat dengan memanfaatkan lahan sempit. Media

yang digunakan dalam vertikultur sangat bervariasi, seperti botol plastik, kantong plastic, bamboo, pipa paralon dan lain lain.

Salah satu wilayah yang lahannya terbatas dan masih jarang menggunakan metode vertikultur adalah Kota Depok khususnya wilayah sekitaran kampus Universitas Indonesia (UI) yaitu Kelurahan Kukusan Kecamatan Beji Depok. Semua lahan pertanian sudah berubah menjadi area pemukiman dan menjadi jalan tol. Melihat permasalahan tersebut, sehingga dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Harapannya dengan kegiatan ini dapat membentuk kebiasaan dan meningkatkan konsumsi buah dan sayur masyarakat disekitaran kampus UI.

METODE PENELITIAN

Pelatihan cara bercocok tanam dilakukan selama 6 bulan dari bulan Juni sampai November 2019. Kegiatan dilakukan di Kelurahan Kukusan Kecamatan Beji Kota Depok Jawa Barat. Sasaran dari kegiatan ini adalah Ibu Ibu warga Kelurahan Kukusan di wilayah sekitar. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah metode partisipatif dan memberikan contoh untuk merubah perilaku. Alat yang digunakan pada kegiatan ini adalah gergaji, paku, palu, pipa paralon, botol bekas, kayu, penyiram tanaman, tray dan cat. Bahan bahan yang digunakan pada kegiatan ini adalah

pupuk, tanah, benih capcaisin, benih selada, benih terong dan benih cabe.

Pada kegiatan pelatihan ini, terdapat beberapa tahap kegiatan diantaranya:

1. Perijinan dan Sosialisasi Program,
2. Identifikasi calon peserta program,
3. Penyuluhan Pedoman Umum Gizi Seimbang dan Pelatihan cara bercocok tanam,
4. Pendampingan peserta. Seluruh tahap kegiatan tersebut dilakukan dengan tatap muka secara langsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perijinan dan Sosialisasi Program

Perijinan diajukan ke Kantor Kelurahan Kukusan Kecamatan Beji Depok. Selain mengajukan perijinan juga dilakukan koordinasi untuk menentukan kelompok sasaran. Hasil koordinasi disepakati sasaran program adalah ibu-ibu PKK dan Ibu Kader Posyandu. Kegiatan dilanjutkan dengan sosialisasi program. Sosialisasi bertujuan untuk menginformasikan tujuan dan harapan kegiatan cara bercocok tanam kepada kelompok sasaran, masyarakat dan para pemangku kepentingan yang terkait. Sosialisasi dilakukan melalui pertemuan dengan pemaparan informasi program dan berdiskusi dengan peserta dalam kerangka menginformasikan pentingnya program peningkatan konsumsi sayuran melalui pemanfaatan lahan vertikal dengan cara bertanam bertingkat.

Identifikasi calon peserta program.

Identifikasi dilakukan bersama pengurus RT/RW setempat untuk mengidentifikasi dan seleksi warga yang berpartisipasi dalam program. Peserta program yang diidentifikasi adalah warga yang bersedia berpartisipasi menyediakan lahan vertikal dan berkomitmen dalam meningkatkan konsumsi sayuran yang ditanam di lahan vertikal.

Penyuluhan Pedoman Umum Gizi Seimbang dan Pelatihan cara bercocok tanam.

Pada penyuluhan ini, materi yang diberikan tentang sejarah empat sehat lima sempurna sampai berubah menjadi pedoman umum gizi seimbang. Harapannya persepsi masyarakat tentang empat sehat lima sempurna berbuah dan beralih menjadi pola makan dengan gizi yang seimbang. Setelah itu dilanjutkan dengan pemaparan kondisi kesehatan di Indonesia sekarang, dimana mulai Indonesia mengalami masalah gizi ganda yaitu gizi kurang dan berlebih. Materi terakhir tentang manfaat konsumsi buah dan sayuran dan dampak apabila rendah konsumsi buah dan sayur. Tujuan dari pemberian penyuluhan ini adalah agar masyarakat memiliki motivasi dan komitmen untuk melakukan hidup sehat dengan mengonsumsi buah dan sayur. Selain itu, agar masyarakat bisa lebih yakin bahwa sayuran bisa ditanam sendiri tanpa harus membeli.



Gambar 1. Penyuluhan pedoman umum gizi seimbang

Setelah diberikan penyuluhan dilanjutkan pemberian pelatihan cara bercocok tanam bertingkat. Peserta dijelaskan tentang apa itu menanam bertingkat dan praktek bagaimana cara bertanam bertingkat. Praktek awal pada kegiatan ini adalah proses pembibitan. Pembibitan diajarkan dengan menggunakan alat yang terbatas yaitu pipa paralon dan botol bekas. Setelah pembenihan dilanjutkan dengan cara membuat media tanam secara bertingkat. Setelah media siap, dilanjutkan dengan proses bertanam. Peserta diajarkan mengatur komposisi tanah dan pupuk serta bagaimana proses perawatannya. Pada saat pelatihan juga melibatkan anak anak dengan pendampingan orang tua. Harapannya agar sejak dini muncul jiwa jiwa bertani dan hidup sehat pada anak anak.



Gambar 1. Sayuran karya peserta

Pendampingan Peserta

Setelah diajarkan bercocok tanam, peserta tetap diberikan pendampingan. Tujuannya adalah agar peserta disiplin dan berkomitmen untuk merawat tanaman. Pendampingan dilakukan dengan cara kunjungan secara periodic ke rumah rumah peserta kegiatan. Kunjungan dilakukan sebanyak 16 kali yaitu di hari ke-3, di hari ke-7, di hari ke-14, di hari ke-21, di hari ke 26, di hari ke 34, di hari ke 41, di hari ke 48, di hari ke 55, di hari ke 62, di hari ke 69, di hari ke 76, di hari ke 83, di hari ke 90, di hari ke 97, dan di hari ke 104 setelah penanaman. Selain dilakukan pendampingan, peserta juga dijanjikan diberikan

hadiah untuk peserta yang berhasil panen dengan jumlah terbanyak.



Gambar 2. Pemberian penghargaan kepada peserta

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil dilaksanakan. Hal ini dapat terlihat dari sebagian peserta berhasil memanen sayur hasil bercocok tanamnya. Selain itu beberapa peserta menjadi lebih suka bercocok tanam. Hal ini terlihat peserta ada yang mencoba coba berbagai jenis tanaman untuk ditanam vertikultur seperti terong. Sayur terong berhasil di panen saat akhir kegiatan. Kegiatan berhasil dengan melalui banyak kendala. Kendala kendala yang dihadapi diantaranya cuaca yang panas sehingga beberapa tanaman banyak yang mati. Saran untuk kegiatan berikutnya perlu dibuatkan daftar daftar tanaman yang tahan panas dan tidak memerlukan air cukup banyak. Kendala berikutnya adalah masa panen yang cukup lama sekitar 2 sampai 4 minggu. Beberapa peserta ada yang bosan dan motivasinya menurun. Pada kegiatan ini, peserta diberikan penawaran bahwa peserta yang sukses menanam dalam jumlah besar akan

diberikan hadiah. Penawaran ini berhasil meningkatkan kembali motivasi peserta. Pada kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya perlu diberikan penanaman motivasi lebih dalam agar peserta dapat bercocok tanam tanpa harus ada penawaran penawaran. Harapannya kegiatan bercocok tanam ini dapat terus berkelanjutan meskipun tanpa ada yang mendampingi.

KESIMPULAN

Kegiatan cara bertanam bertingkat diawali dengan memberikan persepsi kepada peserta tentang kondisi masalah gizi sekarang dan pentingnya konsumsi buah dan sayur terhadap masalah gizi. Peserta dibantu memecahkan masalah tersebut dengan cara bertanam sayuran secara bertingkat. Peserta menjadi lebih termotivasi karena mengetahui pentingnya kegiatan ini. Kendala pada kegiatan ini adalah proses panen yang cukup lama sekitar 2-4 minggu, mengakibatkan motivasi para peserta naik dan turun. Kendala ini mengakibatkan beberapa peserta yang tidak berkomitmen dalam merawat tanaman. Saat motivasi peserta turun diperlukan motivasi tambahan agar peserta tetap melanjutkan merawat tanaman berupa adanya penghargaan bagi peserta. Pada kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya, diperlukan suatu metode baru agar masyarakat tetap selalu termotivasi untuk mengonsumsi sayuran dan termotivasi

bercocok tanam meskipun tanpa ada penghargaan yang akan diberikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Direktorat Riset Pengabdian Masyarakat Universitas Indonesia yang telah memberikan dukungan dana sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dalam selesai dengan baik.

REFERENSI

- [Balitbangkes] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. 2010. Riset Kesehatan Dasar 2010. Jakarta: Balitbangkes Kemenkes RI.
- [Balitbangkes] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Balitbangkes Kemenkes RI.
- [Balitbangkes] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Balitbangkes Kemenkes RI.
- Bes-Rastrollo M, Sa´nchez-Villegas A, Gomez-Gracia E, Martinez JA, Pajares RM, Martinez-Gonzalez MA. 2006. Predictors of weight gain in a Mediterranean cohort: the Seguimiento Universidad de Navarra. *Am J Clin Nutr* 2006;83:362–70.
- Dauchet L, Amouyel P, Hercberg S, Dallongeville J. 2006. Fruit and vegetable consumption and risk of coronary heart disease: a meta-analysis of cohort studies. *J Nutr* 2006;136:2588–93.

Luc Djoussé, Arnett DK, Coon H, Province MA, Moore LL, & Ellison RC. 2004. Fruit and vegetable consumption and LDL cholesterol: the National Heart, Lung, and Blood Institute Family Heart Study. *Am J Clin Nutr* 2004;79:213–7.