



**SOSIALISASI DAN PENYULUHAN PEMANFAATAN LAHAN PEKARANGAN  
RUMAH MENJADI PENGEMBANGAN BUDIDAYA SAYURAN SEBAGAI  
PENYEDIA GIZI SEHAT KELUARGA DI DESA KARA KECAMATAN BOLO  
KABUPATEN BIMA**

*Arya Pri Rm<sup>1</sup>, Jonianto<sup>2</sup>, Muh. Hirfan Gunawan<sup>3</sup>, Jaenul Arifin<sup>4</sup>, Fahad Rifkhy Assofhy<sup>5</sup>,  
Novi Septian<sup>6</sup>, Nirwanti Ratna Sary<sup>7</sup>, Riza Savtiardan<sup>8</sup>, Mutmainah Nujuf<sup>9</sup>, Jumiati<sup>10</sup>, M.  
Taufik Rachman<sup>11</sup>*

Universitas Mataram, Kota Mataram, Indonesia

Corresponding Authors Email : [rachman.taufik07@gmail.com](mailto:rachman.taufik07@gmail.com)

**Informasi Artikel**

**Abstrak**

Article History :

Dikirim tanggal : 28 Januari 2023  
Revisi Pertama : 28 Januari 2023  
Dipublikasikan : 31 Januari 2023

Kata Kunci :

- Pekarangan Rumah
- Budidaya Tanaman Pangan
- Pemeliharaan Kesehatan Keluarga

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat atau GERMAS merupakan program kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat salah satunya melalui konsumsi buah dan sayur setiap hari. Dalam kampanye GERMAS salah satu hal yang dikampanyekan adalah tingkat mengkonsumsi sayur dan buah, terutama sayur dan buah lokal. Sebagian vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah mempunyai fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi, sebagai dampak dari kelebihan atau kekurangan gizi. Pemenuhan perbaikan gizi keluarga dalam peningkatan konsumsi buah dan sayur dapat diperoleh dengan memanfaatkan lahan pekarangan sebagai budidaya tanaman sayuran dan buah-buahan. Sehingga mampu mewujudkan masyarakat yang sehat dan peningkatan bahan pangan bergizi di Indonesia.

Lahan pekarangan masyarakat merupakan lokasi yang potensial untuk membudidayakan tanaman pangan dan obat-obatan, setidaknya untuk keperluan dalam skala rumah tangga. Namun kendala yang sering dihadapi adalah terbatasnya lahan pekarangan karena telah digunakan untuk keperluan lainnya, selain juga adanya kendala lain yang menyebabkan masyarakat belum giat melakukan penanaman disekitar lahan pekarangan. Oleh karena itu diperlukan teknik bertanam yang tidak banyak memakan tempat, yang bahkan bisa juga diterapkan pada jenis tanaman lain misalnya tanaman sayur-sayuran untuk keperluan rumah tangga. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan sosialisasi dan pelatihan pada warga masyarakat agar memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan optimalisasi lahan pekarangan, dengan penanaman tanaman sayur dan tanaman obat menggunakan Teknik vertikultur. Diharapkan hal ini dapat membantu upaya pemeliharaan kesehatan dan ketersediaan pangan untuk skala rumah tangga.

## A. Pendahuluan

*World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes hipertensi, tekanan darah tinggi, dan kanker. Kematian dini dan kehidupan produktif yang hilang karena cacat, 28% dari kematian di seluruh dunia disebabkan karena rendahnya konsumsi buah dan sayur. Selain itu, tidak cukup buah dan sayur diperkirakan menyebabkan sekitar 14% dari kematian akibat kanker pencernaan, sekitar 11% dari jantung dan sekitar 9% kematian stroke. Rekomendasi kecukupan konsumsi buah untuk mencegah penyakit kronis adalah 400-600 gram per hari.

Konsumsi sayur dan buah sangat diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal yang fungsinya sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi, sebagai dampak dari kelebihan atau kekurangan gizi.

Dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat pemerintah melakukan program yaitu dengan perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat perlu dilakukan secara sistematis dan terencana oleh semua komponen bangsa. Untuk itu Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) menjadi sebuah pilihan dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik. Seluruh lapisan masyarakat

harus terlibat dalam Germas Hidup Sehat. Individu, keluarga, dan masyarakat mempraktekkan pola hidup sehat sehari-hari. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat atau GERMAS merupakan program kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat salah satunya melalui konsumsi buah dan sayur setiap hari.

Pemanfaatan pekarangan rumah yang paling cocok dilakukan adalah dengan ditanami oleh tanaman sayur. Menurut Sismihardjo (2008), lahan pekarangan dapat dimanfaatkan untuk budidaya berbagai jenis tanaman, termasuk budidaya tanaman buah dan sayuran serta sebagai salah satu bentuk praktek agroforestri. Iklim Indonesia yang tropis sangat cocok untuk pembudidayaan tanaman sayuran yang merupakan salah satu dari tanaman kebutuhan konsumsi masyarakat Indonesia yang baik bagi kesehatan. Kegiatan dengan menanam berbagai jenis tanaman sayur akan menjamin ketersediaan bahan pangan yang beranekaragam secara terus-menerus, guna pemenuhan gizi keluarga (Riah, 2005). Tanaman sayuran yang mudah tumbuh di daerah tropis juga dapat dibudidayakan dengan beberapa media.

Tujuan penyuluhan pemanfaatan lahan pekarangan rumah dengan penanaman tanaman sayur sebagai upaya pemanfaatan pekarangan rumah dapat menjadi salah satu penyedia gizi sehat keluarga. Selain penyedia gizi sehat keluarga, usaha di pekarangan jika dikelola secara intensif sesuai dengan potensi pekarangan, juga

dapat memberikan sumbangan pendapatan bagi keluarga.

## B. Metode pengabdian

Pada tahap ini dilakukan observasi oleh mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Mataram (UMMAT) untuk menganalisa masalah lebih detail. Karena itu diperlukan data-data seperti apakah ada dukungan dari pihak RT, RW bahkan Kepala Desa dan apakah nantinya program ini dapat berkelanjutan, karena kegiatan ini akan diselaraskan dengan agenda pemerintah desa atau pemerintah daerah lainnya.

Setelah melakukan observasi, selanjutnya melaksanakan kegiatan sosialisasi konsep pemanfaatan pekarangan rumah dengan memanfaatkan lahan yang tidak digunakan menjadi lahan produktif. Tujuannya adalah agar solusi yang ditawarkan segera diterapkan dan harapannya masyarakat dapat :

1. Menentukan Jenis Tanaman, Pilihlah jenis tanaman yang bermanfaat bagi keperluan rumah tangga baik untuk obat atau kesehatan dan keperluan dapur serta pelengkap gizi.;
2. Mempunyai kemampuan menerapkan teknologi tepat guna dalam mewujudkan budidaya organik, budidaya tanaman di pekarangan sebaiknya dilakukan secara organik atau sesedikit mungkin menggunakan bahan kimia. melalui upaya tersebut bahan pangan yang dihasilkan lebih sehat.;

3. Mempunyai ketrampilan didalam menanam, merawat dan memanen produk sayuran dan lain-lain sehingga menjadi produk unggulan yang mempunyai nilai ekonomis tinggi;
4. Setiap anggota kelompok (ibu-ibu) mempunyai semangat dalam bisnis berbasis *ecopreneurship* sehingga mempunyai penghasilan sendiri dalam rangka membantu ekonomi keluarga.

## C. Hasil dan Pembahasan

Program pemanfaatan lahan pekarangan ini mempunyai nilai manfaat yang besar bagi rumah tangga yang meliputi pemenuhan perbaikan gizi keluarga, terjaminnya bahan pangan yang bermutu dan higienis, mengurangi pengeluaran keluarga, dan menambah pendapatan keluarga. Pemenuhan perbaikan gizi keluarga dapat diperoleh ketika rumah tangga memanfaatkan lahan pekarangan dengan budidaya tanaman sayuran. Tanaman sayuran yang telah dibudidayakan untuk pemenuhan kebutuhan makanan sehari-hari karena sayuran banyak mengandung sumber vitamin, mineral, dan sumber panganekaragaman makanan. Dengan demikian, pentingnya pemanfaatan lahan pekarangan masyarakat akan pemenuhan perbaikan gizi keluarga.





Sayuran yang diperoleh dari kebun/lahan pekarangan rumah sendiri lebih terjamin kualitasnya. Hal ini dikarenakan budidaya sayuran yang diusahakan dengan organik, pengurangan penggunaan pestisida, dan menggunakan pupuk. Oleh karena itu, pemanfaatan lahan pekarangan dengan budidaya sayuran itu penting karena terjaminnya bahan pangan yang bermutu dan higienis. Dengan pemanfaatan pekarangan mengeluarkan biaya sedikit didalam melaksanakan penanaman di dalam pekarangan tersebut akan dapat hasil yang lebih banyak, sehingga dengan usaha memanfaatkan tanah pekarangan itu berarti keluarga bersangkutan telah melaksanakan prinsip-prinsip ekonomi didalam meningkatkan pendapatan.



Hasil dari pemanfaatan lahan pekarangan yang sudah dapat dinikmati oleh keluarga merupakan manfaat yang didapatkan dari optimalisasi lahan

pekarangan. Selain itu, memanfaatkan lahan pekarangan dengan budidaya sayuran dan buah-buahan akan menambah hubungan sosial. Hal ini dapat dilihat ketika panen, antara keluarga satu dengan keluarga yang lain dengan silaturahmi akan membagikan atau bertukar hasil panennya. Keadaan inilah yang membuat kerukunan dan keakraban antar masyarakat. Pemenuhan kebutuhan sayuran untuk bahan pangan keluarga ini akan mampu mengurangi jatah pengeluaran konsumsi sehari-hari. Maka, dari jatah pengeluaran konsumsi sehari-hari dapat dialihkan untuk keperluan lain yang lebih penting atau bahkan bisa ditabung. Hasil selebihnya setelah untuk pemenuhan kebutuhan keluarga, jika masih ada dapat dijual sehingga dapat menambah pendapatan keluarga.

#### **D. Kesimpulan**

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) mengajak masyarakat untuk mengkonsumsi sayur dan buah terutama sayur dan buah lokal. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) menjadi sebuah pilihan dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik.

Pemanfaatan Pekarangan adalah salah satu program yang di terapkan untuk peningkatan daya konsumsi sayur dan buah pada masyarakat, jika dikelola secara intensif sesuai dengan potensi pekarangan, disamping dapat memenuhi kebutuhan konsumsi rumah tangga, juga dapat memberikan sumbangan pendapatan bagi

keluarga. Dengan pemanfaatan pekarangan secara berkesinambungan dapat menjamin ketahanan pangan pada setiap rumah tangga.

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan yang baik bagi tubuh. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang.

Wijaya dan Trias. 2015. *Manfaat Dan Fungsi Lahan Pekarangan Masyarakat*. Rineka Cipta. Jakarta.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Afriansyah N. *Rahasia Jantung Sehat dengan Makanan Berkhasiat*. Jakarta : Penerbit Buku Kompas; 2008.
- Ashari, Saptana, Bastuti PT. (2012). *Potensi dan Prospek Pemanfaatan Lahan Pekarangan untuk Mendukung Ketahanan Pangan*. Pusat Sosial Ekonomi dan Kebijakan Pertanian, Bogor.
- Haryati, Y., Sukmaya, (2016). *Optimalisasi Pemanfaatan Lahan Pekarangan dalam Mendukung Peningkatan Gizi Keluarga*. Buletin Hasil Kajian, 6 (6).
- Kementerian Kesehatan RI, (2015). *Buku Panduan GERMAS Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. , pp.1–24.
- Riah. 2005. *Pemanfaatan Lahan Pekarangan*. Penebar Swadaya. Jakarta
- Suharti S. 2012. *Pemanfaatan Pekarangan*. Kementrian Pertanian Badan Penyuluh dan Pengembangan Sumber Daya Manusia. Jakarta.