

Edukasi Gizi dan Pemberdayaan Masyarakat melalui Kebun Sayur Bersama sebagai Upaya Peningkatan Gizi Keluarga

Nutrition Education and Community Empowerment through Joint Vegetable Gardens as an Effort to Improve Family Nutrition

Grace Maku¹, Grouse Oematan^{2*}, Christin Nabuasa³, Eryc Haba Bunga⁴, Mega Liufeto⁵,
Yudishinta Missa⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Jl. Adisucipto Penfui, Maulafa,
Kupang, NTT, 85148 - Indonesia

*E-mail corresponding: oematangrouse@gmail.com

Received: 26 September 2023; Revised: 09 November 2023; Accepted: 22 November 2023

Abstrak. Rendahnya pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai gizi merupakan salah satu penyebab munculnya persoalan gizi dan kesehatan, selain itu minimnya akses terhadap pangan yang sehat dan bergizi juga juga menjadi salah satu pemicu yang ikut andil dalam menambah kompleksitas persoalan gizi di masyarakat. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus memberdayakan masyarakat melalui kebun sayur bersama sehingga mereka memiliki akses yang lebih baik terhadap pangan yang sehat dan bergizi. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah penyuluhan dengan ceramah disertai diskusi sementara untuk pemberdayaan masyarakat dilakukan dengan menginisiasi kebun sayur. Kegiatan ini dipandang sebagai solusi yang efektif untuk mengatasi persoalan rendahnya pengetahuan dan minimnya akses terhadap pangan sehat. Kegiatan penyuluhan gizi yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai gizi hal dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan gizi setelah dilakukan edukasi, dimana sebelum edukasi mayoritas peserta masih berpengetahuan kurang dan setelah dilakukan edukasi terdapat 26 peserta (87%) yang pengetahuannya meningkat menjadi baik, sementara untuk kebun sayur bersama yang diinisiasi oleh tim pengabdian berhasil sudah dimanfaatkan dengan baik. Kebun sayur bersama ini diharapkan dapat memenuhi kebutuhan pangan keluarga, mendatangkan lebih banyak manfaat ekonomi dan sekaligus menjadi kebun percontohan bagi masyarakat yang ada di Desa Tanah Putih.

Kata Kunci: Edukasi; gizi; kebun sayur; pemberdayaan masyarakat.

Abstract. Low public knowledge and understanding of nutrition is one of the causes of the emergence of nutrition and health problems, apart from that, the lack of access to healthy and nutritious food is also one of the triggers that contributes to increasing the complexity of nutritional problems in society. The aim of this service activity is to increase knowledge while empowering the community through community vegetable gardens so that they have better access to healthy and nutritious food. The method used in this service is outreach with lectures accompanied by discussions, while community empowerment is carried out by initiating vegetable gardens. This activity is seen as an effective solution to overcome the problem of low knowledge and minimal access to healthy food. The nutrition education activities carried out succeeded in increasing public knowledge regarding nutrition, which was proven by an increase in nutritional knowledge after the education was carried out, where before the education the majority of participants still had poor knowledge and after the education there were 26 participants (87%) whose knowledge increased to good, while for gardens The shared vegetables initiated by the community service team have been put to good use. It is hoped that this joint vegetable garden can fulfill the family's food needs, bring more economic benefits and at the same time become a demonstration garden for the community in Tanah Putih Village.



Keywords: Community empowerment; education; nutrition; vegetable garden.

DOI: 10.30653/jppm.v9i1.674

1. PENDAHULUAN

Persoalan gizi masih terjadi di banyak negara, termasuk Indonesia. masalah gizi yang umumnya dihadapi oleh negara berkembang adalah stunting atau masalah gizi yang mengakibatkan anak bertubuh pendek sebagai implikasi dari asupan yang tidak adequate. Stunting atau gangguan pertumbuhan linear yang buruk dianggap sebagai masalah kesehatan yang serius pada anak (Black et al., 2013). *FAO (Food and Agriculture Organization)* melaporkan bahwa di tahun 2020, sekitar 149 juta (22%) anak mengalami stunting (FAO, 2022). Pengurangan stunting pada anak merupakan target dunia di tahun 2025 Prevalensi stunting pada anak di Indonesia sendiri, masih cukup tinggi dalam beberapa dekade terakhir, saat ini secara nasional prevalensi stunting masih berada di angka 21,6%, sementara di Nusa Tenggara Timur, prevalensi stunting mencapai 35,3% dan merupakan provinsi dengan kasus stunting tertinggi (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2022). Stunting sulit dipulihkan karena nutrisi yang tidak memadai dan infeksi yang terjadi secara berulang selama 1000 hari pertama kehidupan, dan hal ini menjadi salah satu hambatan paling signifikan bagi tumbuh kembang anak. Stunting pada anak berdampak pada penurunan kognitif, perkembangan fisik anak, kesehatan yang buruk dan peningkatan risiko penyakit degeneratif di kemudian hari (Engidaye et al., 2019).

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang disebabkan oleh banyak faktor seperti kondisi sosial ekonomi, peran keluarga, lingkungan sosial budaya, gizi ibu selama kehamilan dan kurangnya asupan makan sejak bayi dalam waktu yang lama sehingga berakibat pada tubuh yang lebih pendek dibanding dengan usianya (De Onis & Branca, 2016). Lebih lanjut stunting menyebabkan *lost generation*, menjadi beban dan ancaman bagi bangsa di masa depan, serta menyebabkan kerugian negara hingga 300 triliun rupiah per tahun. Stunting membawa dampak jangka pendek berupa tingginya risiko morbiditas dan mortalitas, jangka menengah berupa rendahnya intelektualitas dan jangka panjang berupa rendahnya kualitas sumber daya manusia (Siswati, 2018).

Persoalan stunting merupakan hal yang kompleks sehingga dibutuhkan pencegahan dan penanggulangan yang lebih serius. Kajian mengenai stunting menunjukkan bahwa kasus ini lebih banyak terjadi atau dialami oleh anak-anak dengan ekonomi menengah kebawah (Danaei et al., 2016), edukasi yang kurang bagi ibu, serta tidak adekuatnya nutrisi ibu selama masa kehamilan hingga laktasi, karena itu salah satu strategi untuk mencegah stunting yaitu melalui upaya pemberdayaan masyarakat dari aspek sosial, ekonomi, budaya dan kesehatan. Lebih lanjut stunting yang umumnya terjadi pada anak lebih banyak disebabkan karena minimnya edukasi pencegahan stunting di masyarakat mengakibatkan stunting seolah tidak pernah bisa terselesaikan. Masalah gizi yang disebabkan karena kurangnya asupan makan dipandang cukup krusial terutama bila terjadi pada kelompok berisiko seperti ibu hamil, bayi, balita. Peningkatan gizi di tingkat keluarga merupakan tantangan yang tidak bisa diabaikan, oleh karena itu perlu upaya yang sederhana dan inovatif guna memastikan masyarakat mendapatkan gizi yang berkualitas.

Kegiatan pengabdian yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dalam daur kehidupan pada masyarakat sekaligus melakukan pemberdayaan masyarakat melalui kebun sayur bersama Kedua upaya ini dilakukan untuk memberikan jawaban atas temuan masalah yang ada pada kelompok masyarakat di Desa Tanah Putih.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Desa Tanah Putih, Kecamatan Kupang Timur, Kabupaten Kupang pada bulan Juni-Agustus 2023. Sasaran pada kegiatan ini yaitu masyarakat Desa Tanah Putih. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi solusi upaya peningkatan gizi di tingkat rumah tangga, sekaligus juga meningkatkan pengetahuan masyarakat. Persiapan yang dilakukan oleh tim yaitu dengan melakukan penyiapan alat dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan. Adapun alat dan bahan yang disiapkan berupa bibit sayur, brokoli, sawi putih, tomat, bayam, pakcoy, dan kangkung. Sementara untuk kegiatan penyuluhan, tim mempersiapkan materi mengenai gizi dalam daur kehidupan manusia dan stunting yang dikemas secara sederhana agar mudah dipahami, sekaligus menyiapkan poster yang merupakan intisatri dari materi, hal ini akan membantu kelompok target untuk lebih mudah memahami dan mengingat apa yang disampaikan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode penyuluhan dan pendampingan. Metode ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai stunting dan upaya pencegahannya serta meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam memanfaatkan lahan yang ada untuk dijadikan sebagai kebun sayur bersama. Secara rinci, pelaksanaan kegiatan disajikan sebagai berikut:

1. Kegiatan Penyuluhan

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kelompok masyarakat dilakukan dengan kegiatan penyuluhan. Penyuluhan gizi dirancang untuk memberikan informasi, edukasi, dan pemahaman yang lebih baik tentang gizi dalam daur kehidupan manusia dan stunting. Kegiatan ini diharapkan memberikan kesadaran bagi masyarakat untuk lebih baik dalam mengambil keputusan yang cerdas terkait makanan dan gaya hidup sehat. Adapun sasaran dalam kegiatan ini adalah kelompok ibu hamil, ibu menyusui dan ibu rumah tangga beserta pasangannya. Pemilihan ini didasarkan karena ibu hamil, ibu menyusui termasuk kelompok yang rentan, sementara suami diikutsertakan dalam kegiatan ini dengan harapan akan ada support system yang lebih baik di rumah tangga. Kemudian untuk materi yang disiapkan pun mencakup konsep gizi dalam daur hidup manusia, kebutuhan gizi, dampak kekurangan gizi pada tiap kelompok umur serta pengaruh stunting bagi masa depan anak. Nantinya peserta terlebih dahulu diberikan lembar pre-test untuk diisi. Dalam menyampaikan materi penyuluhan, tim memilih untuk menggunakan metode ceramah dibantu dengan media poster sehingga memudahkan peserta untuk lebih cepat dalam memahami apa yang disampaikan. Setelah penyuluhan selesai dilaksanakan, tim akan melakukan evaluasi. Hal ini penting agar dapat mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan kelompok sasaran dalam kegiatan tersebut.

2. Kebun Sayur Bersama

Kegiatan pemberdayaan sejatinya adalah suatu proses yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan, keterampilan dan sumber daya yang diperlukan untuk mengatasi permasalahannya sendiri, meningkatkan kualitas hidup dan berpartisipasi aktif dalam pembangunan di masyarakat. Pemberdayaan masyarakat melibatkan kolaborasi antar elemen yang ada guna meningkatkan kapasitas mereka. Salah satu upaya pemberdayaan masyarakat yang akan dikerjakan oleh tim adalah dengan pembuatan kebun sayur bersama. Pemberdayaan dimulai dengan memberikan pendidikan dan pelatihan mengenai cara merawat tanaman, pertanian organik, pemupukan dan teknik merawat tanaman kepada kelompok sasaran. Tahapan awal dari kegiatan ini adalah mengidentifikasi lokasi yang tepat untuk pengembangan kebun sayur bersama. Aspek yang diperhatikan selain lahan yang baik, ketersediaan air dan serta dekat dengan pemukiman masyarakat. Persiapan lahan nantinya akan dilakukan oleh masyarakat, selain itu untuk penanaman, penyiraman, pemupukan dan perawatan

nantinya dilakukan secara bersama, keterlibatan masyarakat sangat penting dalam menyukseskan kegiatan ini. Kebun sayur ini merupakan proyek bersama masyarakat sehingga untuk hasilnya nanti akan dijual untuk mendatangkan manfaat ekonomi dan sebagian lainnya dipakai untuk konsumsi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan gizi dan pemberdayaan masyarakat berupa pendidikan, pelatihan dan penanaman sayur berjalan dengan lancar. Peserta penyuluhan terdiri dari ibu hamil, ibu menyusui dan ibu rumah tangga sementara untuk kegiatan pendidikan, pelatihan dan penanaman sayur juga diikuti oleh pasangan dari ibu-ibu yang terlibat dalam kegiatan penyuluhan yang dilakukan sebelumnya. Dalam kegiatan ini peserta cukup antusias dalam menerima materi yang disampaikan, termasuk juga aktif dalam kegiatan penanaman sayur untuk kebun keluarga.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan



Gambar 2. Kebun sayur Bersama

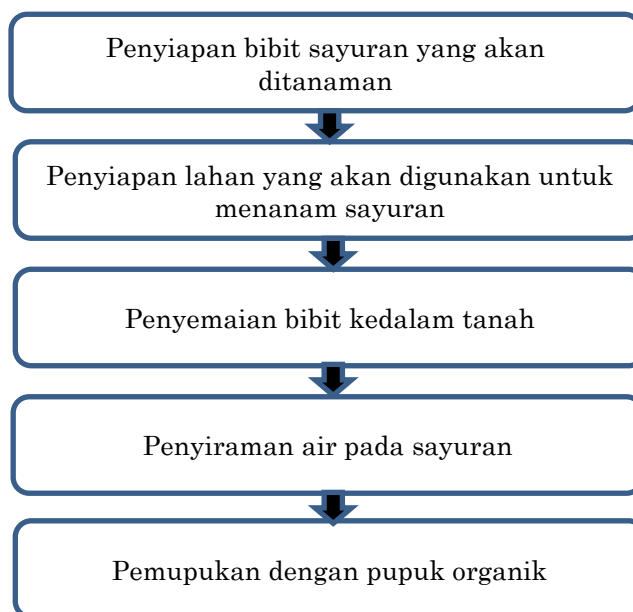
Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan yang dimiliki oleh mitra sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1, dibawah ini.

Tabel 1. Pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan

Pengetahuan	Pre-Test	Post-Test
Baik	2 (7%)	26 (87%)
Cukup	2 (7%)	3 (10%)
Kurang	26 (87%)	1 (3%)

Pada tabel 1 di atas menunjukkan bahwa pengetahuan kelompok sasaran mengalami peningkatan dimana, sebelum dilakukan penyuluhan terdapat 26 orang yang berpengetahuan kurang dan yang berpengetahuan baik dan cukup masing-masing sebanyak 2 orang atau dapat dikatakan mayoritas kelompok sasaran sebelum penyuluhan, masih belum memiliki pemahaman yang baik tentang topik yang disampaikan. Setelah penyuluhan dilakukan, sebagian besar dari kelompok sasaran mengalami peningkatan pengetahuan, dimana sebanyak 26 orang berpengetahuan baik, 3 orang berpengetahuan cukup dan 1 orang yang memiliki pengetahuan kurang.

Pengetahuan merupakan pemahaman, informasi atau fakta yang dimiliki oleh seseorang dan semua bersumber dari proses belajar yang dialami. Proses peningkatan pengetahuan dikatakan efektif jika dilakukan secara berkesinambungan (Oematan et al., 2023). Pengetahuan seseorang dapat bertambah karena adanya akumulasi informasi yang didapat dari hasil interaksi dengan lingkungan. Umumnya peserta lebih cepat memahami apa yang disampaikan karena sebagian besar sudah pernah terpapar informasi yang sejenis. Hal ini sejalan dengan temuan Ariyanto et al. (2019) yang menyatakan bahwa peserta yang terbiasa terpapar informasi yang sama akan lebih cepat dalam memahami informasi yang disampaikan.



Gambar 3. Tahapan penanaman sayuran

Pemberdayaan masyarakat desa merupakan upaya untuk memberikan daya bagi masyarakat untuk lebih mandiri dalam mengatasi permasalahan yang ada di desa. Pemberdayaan masyarakat yang dilakukan memungkinkan adanya perubahan dengan bersandar pada kemampuan dan partisipasi masyarakat desa sendiri (Endah, 2020).

Pada kegiatan ini, pemberdayaan masyarakat yang dilakukan berupa pendidikan dan pelatihan penanaman sayur, kelompok sasaran diberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai cara merawat

tanaman, pertanian organik, pemupukan dan teknik merawat tanaman, kemudian kelompok sasaran diberi bibit sayuran yang sudah disiapkan oleh tim pengabdian, dan kemudian bersama-sama melakukan penanaman bibit sayur di lahan yang sudah disiapkan sebelumnya oleh masyarakat. Proses penanaman bibit sayuran dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu:

Kegiatan penanaman sayur di desa Tanah Putih sebagai bagian dari salah satu upaya pemberdayaan masyarakat untuk memberikan akses yang mudah terhadap sumber pangan berupa sayuran. Akses yang mudah dan terjangkau akan membantu masyarakat untuk dapat mandiri terutama dalam pemenuhan pangan sehat dari sayur-sayuran. Selain itu hasil dari kebun sayur ini diharapkan dapat memberikan manfaat ekonomi bagi kelompok sasaran dengan menjual hasil sayuran di pasar lokal yang ada. Harapannya kegiatan ini menjadi pemicu bagi masyarakat yang lain agar dapat tergerak untuk memanfaatkan lahan tidur yang mereka miliki agar menjadi lebih produktif.

Kebun sayur bersama merupakan konsep yang kebun skala kecil yang diupayakan untuk memenuhi kebutuhan sayuran secara mandiri (Ayuningtyas et al., 2020). Kebun sayur ini merupakan kebun bersama yang dikelola oleh kelompok sasaran dan kegiatan ini tentunya memberikan manfaat yang signifikan seperti pemenuhan kebutuhan makanan yang sehat, mengurangi pengeluaran biaya untuk belanja sayur dan peningkatan pendapatan bila hasil panen yang ada dijual. Hal ini sesuai dengan temuan Mawardiana & Karnilawati (2022) yang menyatakan bahwa pemanfaatan lahan untuk kebun sayur dapat memberikan keuntungan bagi keluarga selain untuk memenuhi kebutuhan pangan, hasil yang lain juga dapat dijual.

Kegiatan kebun sayur bersama yang diinisiasi oleh tim pengabdian merupakan solusi yang efektif dalam memenuhi kebutuhan gizi keluarga. Hal ini dibuktikan pada saat tim pengabdian melakukan monitoring ke lapangan. Masyarakat yang terlibat dalam kegiatan sudah mulai memanfaatkan hasil sayur tersebut untuk dikonsumsi sebagai salah satu sumber pangan yang sehat. Kebun sayur dapat memberikan akses langsung ke sayuran kaya nutrisi. Kebun sayur ini bebas bahan kimia, terutama dalam penggunaan pupuk, untuk nutrisi bagi tanaman digunakan pupuk kandang yang banyak tersedia di masyarakat. Hal ini sekaligus membantu memastikan bahwa keluarga memiliki pilihan makanan yang sehat dan bergizi dalam menunya.

4. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabdian dari FKM Undana untuk menjawab persoalan yang ada di lokasi pengabdian yaitu di Desa Tanah Putih. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat mengenai gizi dan memberdayakan masyarakat untuk bisa memenuhi kebutuhan pangan sehat dari kebun sendiri. Kegiatan penyuluhan yang disampaikan dalam pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kelompok sasaran mengenai gizi dalam daur kehidupan dan dampak stunting bagi masa depan anak. Selain itu kegiatan pelatihan, pendidikan dan penanaman sayur yang dilaksanakan juga berhasil, dimana partisipasi masyarakat yang masuk dalam kelompok sasaran pengabdian sangat baik, terutama dalam penyiapan bibit, lahan, penyemaian, penyiraman hingga penyediaan pupuk organik hingga proses pemupukan itu sendiri.

Tim Pengabdian berharap agar kedepannya, lahan-lahan tidur yang masih ada di beberapa lokasi desa dan belum dimanfaatkan dengan baik, bisa dijadikan sebagai kebun sayur berikutnya, sehingga masyarakat nantinya lebih mandiri dalam pemenuhan pangan yang sehat dan bergizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Tanah Putih yang telah memungkinkan kami untuk melakukan kegiatan pengabdian ini dan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini.

REFERENSI

- Ariyanto, E. F., Ramadhani, B. P., Firmansyah, D., Ramdani, R. T., Abian, M., Prihandhini, L. N., Azhar, A. S., Mubarak, F. Z., Wira, D. W., & Triatin, R. D. (2019). Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Pencegahan Stunting melalui Pendidikan Komunitas Interaktif. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(3), 267–272. <https://doi.org/10.30653/002.201943.153>
- Ayuningtyas, C. E., Jatmika, S. E. D., & Yulianti, R. (2020). Peningkatan Gizi Keluarga melalui Kebun Sayur. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(1), 221–226.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2022). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia tahun 2022*.
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., De Onis, M., Ezzati, M., Grantham-McGregor, S., Katz, J., & Martorell, R. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427–451.
- Danaei, G., Andrews, K. G., Sudfeld, C. R., Fink, G., McCoy, D. C., Peet, E., Sania, A., Smith Fawzi, M. C., Ezzati, M., & Fawzi, W. W. (2016). Risk factors for childhood stunting in 137 developing countries: a comparative risk assessment analysis at global, regional, and country levels. *PLoS Medicine*, 13(11).
- De Onis, M., & Branca, F. (2016). Childhood stunting: a global perspective. *Maternal & Child Nutrition*, 12, 12–26.
- Endah, K. (2020). Pemberdayaan Masyarakat: Menggali Potensi Lokal Desa. *Moderat: Jurnal Ilmiah Ilmu Pemerintahan*, 6(1), 135–143.
- Engidaye, G., Melku, M., Yalew, A., Getaneh, Z., Asrie, F., & Enawgaw, B. (2019). Undernutrition, maternal anemia and household food insecurity are risk factors of anemia among preschool aged children in Menz Gera Midir district, Eastern Amhara, Ethiopia: a community based cross-sectional study. *BMC Public Health*, 19(1), 1–11.
- FAO. (2022). *The State of Food Security and Nutrition in the World 2022. Report*.
- Oematan, G., Aspatia, U., & Gustam, T. (2023). Pendidikan Kesehatan Pada Anak Sekolah Dasar. *GOTAVA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.59891/jpmgotava.v1i1.5>
- Mawardiana, M., & Karnilawati, K. (2022). Pemanfaatan Lahan Pekarangan Rumah Dengan Tanaman Organik Dan Hidroponik di Desa Capa Paloh Kecamatan Padang Tiji Kabupaten Pidie. *Al Ghafur: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 67–78.
- Siswati, T. (2018). *Stunting* (P. H. Kusnanto & T. Sudargo (eds.). Husada Mandiri.