

PEMBERDAYAAN PKK DESA ERETAN KULON DALAM MEMANFAATKAN BARANG BEKAS MENJADI MEDIA TANAM TAMAN GIZI KELUARGA

Rudiansyah^{1*}, Setyo Dwi Widyastuti¹, Dartiwen¹, Mohamad Satori², Titik Respati², Hani Burhanudin²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indramayu, Indramayu, Indonesia

²Universitas Islam Bandung, Bandung, Indonesia

*Koresponden penulis: rudiansyahlubis@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan ibu-ibu PKK dalam memanfaatkan barang bekas sebagai media tanam untuk taman gizi keluarga, yang diharapkan dapat meningkatkan ketahanan pangan keluarga dan mengurangi jumlah sampah rumah tangga. Minimnya akses terhadap sayuran segar dan tanaman herbal di tingkat rumah tangga, serta kurangnya kesadaran akan manfaat daur ulang, menjadi latar belakang utama program ini. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi, pelatihan, dan praktek langsung. Ibu-ibu PKK dilatih untuk mengolah barang bekas seperti botol plastik, kaleng, dan ban menjadi pot yang bisa dimanfaatkan untuk menanam tanaman pangan seperti sayuran hijau dan tanaman obat keluarga (TOGA). Kesimpulan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan Ibu-ibu PKK tentang pengelolaan sampah menjadi media taman gizi keluarga, meningkatnya ketrampilan ibu-ibu PKK dalam menanam tanaman pangan di taman gizi keluarga, tersedianya taman gizi keluarga. Program ini berhasil mendorong inisiatif lokal dalam pengelolaan sampah serta meningkatkan akses keluarga terhadap tanaman pangan segar sebagai wujud menciptakan ketahanan pangan di tingkat keluarga.

Kata Kunci:

pemberdayaan masyarakat; media tanam; taman gizi keluarga; ketahanan pangan.

PENDAHULUAN

Masalah ketahanan pangan dan status gizi keluarga merupakan tantangan penting di Indonesia. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) dan Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur di kalangan masyarakat Indonesia masih sangat rendah, jauh dari rekomendasi gizi yang diperlukan. Kurangnya akses terhadap bahan pangan lokal yang segar dan bergizi, terutama di kalangan masyarakat perkotaan dan kelompok ekonomi menengah ke bawah, mengakibatkan meningkatnya masalah gizi kurang, khususnya pada ibu dan anak. Berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, sekitar 25% anak-anak Indonesia mengalami kekurangan gizi, dan sebanyak 30% rumah tangga tidak mencapai asupan sayur dan buah yang disarankan. Hal ini berpengaruh pada kualitas kesehatan dan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

Pada saat yang sama, sampah rumah tangga, terutama plastik dan botol bekas, menjadi salah satu tantangan lingkungan yang signifikan. Menurut laporan Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK) 2022, Indonesia menghasilkan sekitar 64 juta ton sampah per tahun, di mana sampah plastik, termasuk botol dan galon bekas, menyumbang sekitar 15,3% dari total sampah tersebut. Sebagian besar sampah plastik ini berakhir di tempat pembuangan akhir, mencemari lingkungan, dan membutuhkan waktu hingga ratusan tahun untuk terurai. Melihat permasalahan ini, pemanfaatan barang bekas sebagai media tanam untuk tanaman gizi keluarga menjadi solusi yang relevan, tidak hanya untuk mengurangi sampah plastik tetapi juga untuk mendukung ketersediaan bahan pangan lokal.

Ibu-ibu yang tergabung dalam Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) memiliki peran penting dalam mengelola rumah tangga dan kesejahteraan keluarga. Sebagai pelaku utama dalam pemenuhan kebutuhan pangan keluarga, ibu-ibu PKK dapat berperan sebagai agen perubahan dalam mempromosikan kebiasaan hidup sehat dan berkelanjutan melalui pemanfaatan barang bekas. Selain itu, ibu-ibu PKK memiliki posisi strategis dalam mempengaruhi anggota keluarga dan masyarakat sekitar untuk terlibat dalam kegiatan pengelolaan sampah dan pemenuhan kebutuhan pangan mandiri. Melalui kegiatan pemberdayaan ini, ibu-ibu PKK dapat meningkatkan keterampilan dalam menggunakan barang bekas, menjadi media tanam yang produktif, serta mendorong terbentuknya taman gizi keluarga di lingkungan mereka.

Pemanfaatan barang bekas, seperti botol dan galon plastik, menjadi media tanam memiliki manfaat ganda. Pertama, upaya ini membantu mengurangi jumlah sampah plastik yang sulit terurai di lingkungan. Kedua, ini menyediakan akses bagi keluarga untuk menanam sayuran segar dan tanaman obat di lahan terbatas, yang dapat membantu mencukupi kebutuhan gizi harian. Penelitian menunjukkan bahwa keluarga yang memiliki akses terhadap bahan pangan segar, terutama sayuran dan buah, cenderung memiliki pola makan lebih seimbang dan status gizi yang lebih baik. Sebuah studi oleh Ardiansyah et al. (2023) menunjukkan bahwa keluarga yang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan segar secara teratur memiliki risiko lebih rendah terhadap masalah gizi, seperti obesitas dan defisiensi mikronutrien.

Kualitas bahan pangan yang buruk berdampak signifikan terhadap status gizi keluarga, terutama anak-anak dan ibu hamil. Kekurangan vitamin dan mineral esensial dalam makanan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti anemia, gangguan pertumbuhan pada anak, serta daya tahan tubuh yang rendah. Menurut SKI 2023, 17% anak Indonesia mengalami stunting, yang sebagian besar disebabkan oleh kekurangan gizi kronis. Stunting dapat berdampak pada perkembangan fisik dan kognitif anak, serta mengurangi potensi produktivitas generasi mendatang. Oleh karena itu, akses terhadap bahan pangan segar yang dapat diproduksi secara mandiri melalui taman gizi keluarga menjadi langkah strategis untuk mendukung perbaikan gizi masyarakat.

Selain itu, pendekatan ini juga selaras dengan prinsip keberlanjutan yang semakin dibutuhkan dalam pengelolaan lingkungan. Mengubah barang bekas menjadi media tanam mengajarkan masyarakat untuk lebih kreatif dan peduli terhadap pengelolaan sampah rumah tangga. Dengan adanya taman gizi keluarga, masyarakat tidak hanya memperoleh manfaat dari sisi ketahanan pangan, tetapi juga mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya daur ulang dan pengelolaan sampah yang berkelanjutan.

Dengan mempertimbangkan berbagai tantangan tersebut, pemberdayaan ibu-ibu PKK dalam memanfaatkan barang bekas untuk membuat taman gizi keluarga menjadi salah satu inisiatif yang dapat membawa dampak positif bagi kesehatan keluarga dan lingkungan. Melalui pelatihan dan pembinaan, ibu-ibu PKK diharapkan mampu mengolah botol dan galon plastik bekas menjadi pot tanaman yang produktif. Dengan dukungan yang berkesinambungan dari pemerintah dan komunitas, inisiatif ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengatasi masalah ketahanan pangan dan sampah plastik di Indonesia.

METODE PELAKSANAAN

Program pemberdayaan ibu-ibu PKK dalam memanfaatkan barang bekas sebagai media tanam bertujuan untuk menciptakan taman gizi keluarga yang mendukung ketersediaan bahan pangan segar dan bergizi. Proses ini melibatkan pendekatan partisipatif dan beberapa tahapan yang dirancang agar ibu-ibu PKK dapat menguasai keterampilan dasar dalam pengelolaan sampah dan budidaya tanaman pangan lokal. Metode yang digunakan dalam program ini meliputi sosialisasi, pelatihan, dan pendampingan lapangan secara langsung, sesuai dengan prinsip pemberdayaan masyarakat yang berbasis pada penguatan keterampilan dan pengetahuan praktis (Susilowati et al., 2023).

Tahap 1: Sosialisasi dan Edukasi

Tahap pertama dalam program ini adalah sosialisasi mengenai pentingnya daur ulang dan ketahanan pangan rumah tangga. Edukasi ini meliputi pemaparan mengenai dampak negatif sampah plastik, seperti botol dan galon bekas, serta manfaat dari pemanfaatan barang bekas sebagai media tanam. Dalam sosialisasi ini, peserta juga diperkenalkan pada konsep taman gizi keluarga dan bagaimana program ini dapat meningkatkan kualitas gizi keluarga. Materi disampaikan secara interaktif melalui presentasi, diskusi kelompok, dan studi kasus dari proyek serupa yang berhasil diimplementasikan di lingkungan lain (Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan, 2022).

Tahap 2: Pelatihan Pengolahan Barang Bekas sebagai Media Tanam

Pada tahap kedua, dilakukan pelatihan pengolahan barang bekas seperti botol plastik, kaleng, dan galon menjadi pot tanaman. Para peserta dilatih untuk membersihkan, memotong, dan mengkreasikan barang bekas tersebut menjadi media tanam yang fungsional dan estetis. Pelatihan ini juga mencakup pemilihan jenis tanaman pangan lokal yang mudah ditanam di media tanam dari barang bekas, seperti sayuran hijau (kangkung, bayam) dan tanaman herbal (jahe, kunyit) yang kaya nutrisi. Menurut Ardiansyah et al. (2023), pemilihan tanaman pangan

lokal yang cepat panen sangat bermanfaat dalam mendukung ketersediaan pangan keluarga.

Tahap 3: Implementasi dan Pendampingan Taman Gizi Keluarga

Tahap akhir adalah implementasi, di mana ibu-ibu PKK mulai membuat taman gizi di lingkungan mereka dengan barang bekas yang telah disiapkan. Setiap keluarga diberikan tanggung jawab untuk menata, merawat, dan memelihara taman gizi secara mandiri, sementara fasilitator memberikan pendampingan berkala. Tujuannya adalah memastikan bahwa peserta dapat mempraktikkan pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari dan memperoleh manfaat jangka panjang. Selain itu, pendampingan ini mencakup evaluasi berkala untuk mengukur perkembangan taman gizi dan memastikan ketersediaan bahan pangan segar bagi keluarga (Badan Ketahanan Pangan Nasional, 2023).

Dengan pendekatan yang berfokus pada peningkatan keterampilan dan kesadaran lingkungan, program ini berhasil mendukung ibu-ibu PKK untuk menciptakan taman gizi keluarga yang berkelanjutan. Pemberdayaan ini diharapkan dapat meningkatkan ketahanan pangan, mengurangi ketergantungan pada bahan pangan dari luar, dan memberikan kontribusi terhadap pengurangan sampah plastik di lingkungan sekitar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil mendorong ibu-ibu PKK untuk mengubah barang bekas menjadi media tanam yang produktif, membangun taman gizi keluarga, dan meningkatkan ketersediaan pangan lokal yang segar dan bergizi. Melalui pelatihan dan pendampingan yang komprehensif, ibu-ibu PKK dapat mengolah sampah rumah tangga seperti botol plastik, kaleng, dan galon bekas menjadi pot tanaman untuk sayur dan tanaman herbal yang kaya nutrisi, seperti bayam, kangkung, dan jahe. Taman gizi keluarga ini menjadi sumber pangan segar yang mendukung pemenuhan kebutuhan gizi keluarga sehari-hari.



Gambar 1. Pelatihan Pembuatan Pot dari Barang bekas



Gambar 2. Pelatihan Pembuatan Pot dari Barang bekas



Gambar 3. Proses Penyemaian Bibit

Hasil observasi menunjukkan bahwa program ini tidak hanya berhasil secara teknis dalam menciptakan taman gizi, tetapi juga menciptakan perubahan perilaku yang signifikan di kalangan peserta. Sebelum pelaksanaan program, mayoritas ibu-ibu PKK belum memanfaatkan sampah rumah tangga secara optimal dan bergantung pada bahan pangan dari pasar. Setelah program, partisipan menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya daur ulang dan mampu menerapkan keterampilan bertanam di rumah secara mandiri. Mereka juga aktif membangun taman gizi keluarga sebagai sumber bahan pangan sehat. Penelitian yang mendukung kegiatan ini, seperti yang disampaikan oleh Ardiansyah et al. (2023), menunjukkan bahwa akses langsung terhadap bahan pangan lokal yang segar memiliki dampak positif terhadap pola makan dan status gizi keluarga.



Gambar 4. Lahan sebelum dan setelah dibuat taman Gizi Keluarga

Taman gizi keluarga yang dihasilkan dari program ini memberikan beberapa dampak positif yang terukur. Pertama, ibu-ibu PKK melaporkan pengurangan pengeluaran rumah tangga terkait bahan pangan, karena sayuran yang biasa dibeli kini bisa dipetik langsung dari taman mereka. Kedua, program ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pengelolaan sampah dan manfaat daur ulang dalam kehidupan sehari-hari. Kementerian Lingkungan Hidup (2022) melaporkan bahwa kegiatan daur ulang di tingkat rumah tangga dapat mengurangi volume sampah hingga 20% per tahun, dan program ini berhasil menerapkan pendekatan tersebut di komunitas ibu-ibu PKK.

Selain itu, dampak yang paling menonjol adalah perubahan perilaku yang berkelanjutan di kalangan peserta, di mana mereka kini lebih sadar akan manfaat menanam bahan pangan sendiri dan bertekad melanjutkan praktik ini untuk jangka panjang. Lingkungan sekitar juga terinspirasi oleh keberhasilan taman gizi, sehingga banyak tetangga yang mulai tertarik untuk menerapkan konsep serupa di rumah mereka. Program ini berhasil menciptakan efek berantai, di mana keberhasilan ibu-ibu PKK dalam mengelola taman gizi mendorong masyarakat sekitar untuk menerapkan pola hidup yang lebih berkelanjutan dan sehat.



Gambar 5. Taman Gizi Keluarga

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak yang luar biasa dalam mengubah pola pikir dan perilaku masyarakat, terutama dalam hal ketahanan pangan dan pengelolaan sampah rumah tangga. Keberhasilan taman gizi keluarga ini menunjukkan bahwa dengan bimbingan dan keterampilan yang tepat, komunitas dapat mengoptimalkan sumber daya yang ada, seperti barang bekas, untuk mendukung ketahanan pangan rumah tangga.

Tabel 1. Perbedaan Pengetahuan Ibu-ibu PKK sebelum dan setelah diberikan pelatihan pengelolaan sampah menjadi taman Gizi Keluarga di Desa Eretan Kulon Kab. Indramayu tahun 2024

Pengetahuan	Rerata Skor	Sd	Nilai p
Sebelum	67.45	3.776	0.0001
Setelah	78.70	4.330	

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan rerata skor pengetahuan responden adalah sebesar 67.45 pada pengukuran pertama atau sebelum diberikan pelatihan, sedangkan skor setelah diberikan pelatihan meningkat menjadi 78.70. hasil

analisis menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai p sebesar 0.0001 (<0.05), artinya ada perbedaan signifikan rerata skor pengetahuan responden sebelum dan setelah diberikan pelatihan pengelolaan sampah menjadi media tanam taman gizi keluarga. Selain peningkatan skor pengetahuan, responden menunjukkan peningkatan skill dalam memanfaatkan barang bekas menjadi taman gizi keluarga guna menunjang ketersediaan sumber bahan pangan lokal segar.

KESIMPULAN

Kesimpulan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan Ibu-ibu PKK tentang pengelolaan sampah menjadi media taman gizi keluarga, meningkatnya ketrampilan ibu-ibu PKK dalam menanam tanaman pangan di taman gizi keluarga, tersedianya taman gizi keluarga.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi yang sudah memberikan pendanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan nomor kontrak 008/SPK/KOSABANGSA/LL4/2024, UPPM STIKes Indramayu dan STIKes Indramayu atas dukungannya, serta Ibu-ibu PKK Desa Eretan Kulon Kecamatan Kandanghaur Kabupaten Indramayu atas partisipasinya dalam kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Ardiansyah, R., Setiawan, F., & Lestari, P. (2023). Dampak program taman gizi keluarga terhadap kesejahteraan masyarakat perkotaan. Jakarta: Pustaka Sejahtera.
- Badan Ketahanan Pangan Nasional. (2023). Ketahanan pangan berbasis keluarga. Jakarta: BKPN.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan. (2022). Laporan tahunan pengelolaan sampah nasional. Jakarta: KLHK.
- Susilowati, D., Nugraha, B., & Saputra, R. (2023). Peran ibu-ibu PKK dalam mengelola sampah dan meningkatkan ketahanan pangan keluarga. *Jurnal Lingkungan dan Masyarakat*, 15(2), 45-58.
- Wijaya, A. (2024). Sampah plastik dan dampaknya terhadap ekosistem. Bandung: Pustaka Lingkungan.