

KEBUN GIZI UNTUK MEMBANTU MEMENUHI KEBUTUHAN ZAT GIZI MASYARAKAT

Nutritional Garden To Help Meet Community's Nutritional Needs

Aryu C, Martha A, Enny P, Etisa A.M, Niken P , M. Sulchan, Hertanto WS

Bagian Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

ABSTRACT

The Covid 19 pandemic that has occurred since 2020 and has not yet been completed has caused various problems in society. One of them is the problem in the economic field. The decrease in purchasing power of foodstuffs can cause the quality of nutrient intake to decrease. One way to overcome this is to create a nutrition garden containing plant sources of nutrients in the yard or vacant land around housing. Nutrition gardens were established in six locations, namely three locations in the yards of residents' houses, and three locations on the roadside in the Jomblang sub-district area. The area of each garden ranges from 6-12 m². Plants that managed to grow well were spinach, eggplant, mustard greens, green beans, onions and kale, papaya, tomatoes, chilies, guava, and guava (not yet fruiting). In addition, there are root crops and spices that also grow well, namely cassava, sweet potato, ginger, turmeric, kencur, lemongrass, temulawak, and galangal. After 1 month, some of the results from the nutrition garden can be harvested and used by residents to meet their daily needs. The nutrition garden is useful to help meet the nutritional needs of the residents of Jomblang village.

ABSTRAK

Pandemi Covid 19 yang terjadi sejak tahun 2020 dan hingga kini belum selesai menimbulkan berbagai permasalahan di masyarakat. Salah satunya adalah permasalahan di bidang ekonomi. Penurunan daya beli terhadap bahan makanan dapat menyebabkan kualitas asupan zat gizi menurun. Salah satu cara untuk mengatasi adalah dengan membuat kebun gizi yang berisi tanaman sumber zat gizi di pekarangan rumah atau lahan kosong yang ada di sekitar perumahan. Kebun gizi dibuat di enam lokasi yaitu tiga lokasi di pekarangan rumah warga, dan tiga lokasi di pinggir jalan di wilayah kelurahan Jomblang. Luas masing-masing kebun berkisar antara 6-12 m². Tanaman yang berhasil tumbuh dengan baik adalah bayam, terong, sawi, buncis, bawang dan kangkung, pepaya, tomat, cabai, jambu air, dan jambu biji (belum berbuah). Selain itu ada tanaman umbi umbian dan rempah yang juga tumbuh dengan baik yaitu ketela pohon, ubi jalar, jahe, kunyit, kencur, sereh, temulawak, dan lengkuas. Setelah 1 bulan hasil dari kebun gizi sebagian sudah dapat dipanen dan dimanfaatkan warga untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Kebun gizi bermanfaat untuk membantu memenuhi kebutuhan zat gizi warga kelurahan Jomblang.

PENDAHULUAN

Pandemi Covid 19 yang terjadi sejak tahun 2020 dan hingga kini belum selesai menimbulkan berbagai permasalahan di masyarakat. Salah satunya adalah permasalahan di bidang ekonomi. Banyak warga masyarakat yang kehilangan pekerjaan dan menjadi pengangguran. Hal ini menyebabkan daya beli masyarakat mengalami penurunan termasuk daya beli terhadap bahan makanan. Penurunan daya beli terhadap bahan makanan dapat menyebabkan kualitas asupan zat gizi menurun. Penurunan kualitas asupan zat gizi dalam jangka panjang akan mempengaruhi status gizi.¹

Kesulitan dalam memperoleh bahan makanan yang baik juga diperberat dengan harga bahan makanan yang semakin mahal dan kadang sulit diperoleh. Negara Indonesia masih mengandalkan impor dari negara lain untuk memenuhi kebutuhan pangan dan menyebabkan ketergantungan terhadap negara lain menjadi tinggi.² Padahal negara kita memiliki lahan pertanian yang sangat subur yang seharusnya bisa dimanfaatkan semaksimal mungkin untuk memenuhi kebutuhan pangan. Kemudahan impor menyebabkan kemandirian masyarakat untuk memenuhi kebutuhan bahan makanan sendiri menjadi sangat kurang walaupun sebenarnya memiliki sumber daya yang dibutuhkan. Sumber daya untuk bercocok tanam seperti tanah pekarangan, halaman rumah, taman, lahan tidur, seharusnya bisa dimanfaatkan untuk membantu memenuhi kebutuhan bahan makanan.

Kelurahan Jomblang merupakan salah satu kelurahan di wilayah kecamatan Candisari kota Semarang. Jomblang memiliki penduduk yang padat dan sebagian besar memiliki status ekonomi menengah ke bawah.³ Status gizi masyarakat terutama balita di wilayah ini berdasarkan hasil penelitian tahun 2019 ditemukan sebanyak 14,4% tergolong kurang, bahkan ada 2% balita yang mengalami gizi buruk.⁴ Kelurahan Jomblang terletak di daerah perbukitan dengan kondisi tanah yang subur. Meskipun rumah-rumah penduduk tergolong sederhana, namun sebagian besar masih memiliki pekarangan yang cukup untuk ditanami tanaman sumber zat gizi seperti sayur dan buah. Bahkan, masih ada banyak lahan kosong yang tidak dimanfaatkan oleh pemiliknya. Pemanfaatan pekarangan dan lahan untuk ditanami tanaman buah dan sayur akan bermanfaat untuk membantu memenuhi kebutuhan zat gizi masyarakat kelurahan Jomblang.

Berdasarkan latar belakang di atas, tim pengabdian masyarakat Bagian Gizi FK UNDIP membuat kebun gizi di wilayah kelurahan Jomblang. Kebun gizi adalah lahan yang

ada di sekitar rumah penduduk yang dapat ditanami dengan tanaman sumber zat gizi terutama sayur dan buah. Kebun ini akan dirawat dan dimanfaatkan secara bersama-sama oleh seluruh masyarakat di wilayah kelurahan Jomblang. Selain sayur dan buah, tanaman herbal yang bermanfaat untuk kesehatan juga akan ditanam di kebun gizi. Dengan adanya kebun ini diharapkan kebutuhan masyarakat akan zat gizi dapat dipenuhi secara mandiri. Masyarakat juga tidak perlu harus selalu membeli bahan makanan yang dibutuhkan sehingga dapat menghemat pengeluaran. Dengan demikian diharapkan kebutuhan zat gizi masyarakat terpenuhi dan status gizi serta status ekonomi akan meningkat.

METODE

Pembuatan kebun gizi dilakukan di wilayah Kelurahan Jomblang, Kecamatan Candisari, Kota Semarang pada awal hingga pertengahan tahun 2021. Sasaran kegiatan ini adalah seluruh penduduk kelurahan Jomblang, kecamatan Candisari, kota Semarang. Tujuan dari membuat kebun gizi adalah menyediakan tanaman sumber zat gizi yaitu sayur dan buah di lahan pekarangan, atau lahan tidur yang ada di wilayah Jomblang. Sebelum pelaksanaan dilakukan sosialisasi kepada tokoh dan anggota masyarakat melalui pemberian ceramah, diskusi, dan pelatihan. Tahapan kegiatan meliputi; (1) Sosialisasi dan permohonan ijin pada pihak-pihak terkait (2) pelaksanaan dan (3) monitoring evaluasi (monev). Untuk mengetahui keberhasilan kegiatan, dibagikan kuesioner kepada masyarakat yang menggunakan atau memanfaatkan kebun gizi untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Kuesioner bertujuan untuk mengetahui manfaat kebun gizi bagi warga di sekitarnya. Dana untuk pembuatan kebun gizi diperoleh dari dana Hibah Pengabdian Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

HASIL

Kebun gizi berhasil dibuat di enam lokasi yaitu tiga lokasi di pekarangan rumah warga, dan tiga lokasi di pinggir jalan di wilayah kelurahan Jomblang. Luas masing-masing kebun berkisar antara 6-12 m². Tanaman yang berhasil tumbuh dengan baik adalah jenis sayuran yaitu bayam, terong, sawi, buncis, bawang dan kangkung. Tanaman buah yang tumbuh dengan baik adalah pepaya, tomat, cabai, jambu air, dan jambu biji (belum berbuah). Selain itu ada tanaman umbi umbian dan rempah yang juga tumbuh dengan baik yaitu ketela pohon,

ubi jalar, jahe, kunyit, kencur, sereh, temulawak, dan lengkuas. Setelah 1 bulan hasil dari kebun gizi sebagian sudah dapat dipanen yaitu daun bawang, bayam, sawi, kunyit, dan sereh. Sementara tanaman lain baru bisa dipanen setelah 2 sampai 3 bulan. Tanaman buah dan umbi-umbian belum dapat dipanen, namun daunnya sudah dapat dimanfaatkan sebagai bahan makanan.

Kuesioner untuk mengetahui manfaat kebun gizi dibagikan kepada 20 responden yang terdiri atas anggota masyarakat yang tinggal di sekitar kebun gizi. Hasil dari kuesioner dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Hasil analisis kuesioner tentang manfaat kebun gizi

No	pertanyaan	Jawaban n(%)		
		ya	tidak	total
1	Apakah saudara memanfaatkan kebun gizi ?	16 (80%)	4 (20%)	20 (100%)
2	Apakah lokasi kebun gizi strategis?	12 (60%)	8 (40%)	20(100%)
3	Apakah tanaman yang ada di kebun gizi cukup lengkap untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari?	13 (65%)	7 (35%)	20(100%)
4	Apakah saudara merasa anggaran belanja lebih hemat dengan adanya kebun gizi?	18 (90%)	2 (10%)	20(100%)
5	Apakah saudara merasa kebun gizi dapat memenuhi kebutuhan gizi keluarga?	17 (85%)	3 (15%)	20(100%)

Pada bulan ke-3 sebagian besar tanaman sudah dapat dipanen, meskipun hanya daunnya karena buahnya masih muda atau belum tumbuh sehingga belum dapat dipanen. Frekuensi pemanfaatan atau pengambilan bagian tanaman sebagai bahan makanan dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Jenis tanaman yang sering dimanfaatkan warga

no	Jenis tanaman	Rerata frekuensi pengambilan per minggu per orang
	cabai	5
	kunyit	5
	Daun bawang	5
	sereh	4
	jahe	4
	Bayam	3
	sawi	3
	Daun singkong	2
	kangkung	1
	Daun pepaya	1

Berdasarkan hasil analisis kuesioner tentang kebun gizi, disimpulkan bahwa sebagian besar responden menganggap kebun gizi bermanfaat karena dapat menyediakan bahan makanan yang sering digunakan sehari-hari. Mereka juga merasa lebih hemat karena tidak harus membeli sehingga anggaran belanja dapat dikurangi. Dari tabel 2, disimpulkan bahwa hasil dari kebun gizi yang paling sering dimanfaatkan warga adalah cabai. Cabai merupakan salah satu bumbu masakan yang sangat sering digunakan di hampir semua masakan. Cabai selain meningkatkan cita rasa makanan, juga merupakan sumber vitamin C yang baik untuk kesehatan. Selain cabai, rempah-rempah seperti kunyit, sereh, dan jahe juga sering digunakan. Rempah rempah selain digunakan untuk campuran bumbu masak, juga digunakan sebagai minuman herbal. Minuman herbal yang mengandung rempah-rempah dapat meningkatkan kekebalan tubuh sehingga tidak mudah terserang penyakit. Di masa pandemi covid sekarang ini diperkirakan konsumsi minuman yang mengandung rempah-rempah mengalami peningkatan. Dengan adanya kebun gizi dapat membantu memenuhi kebutuhan masyarakat akan rempah-rempah sehingga secara tidak langsung juga membantu menjaga status imunitas dan status kesehatan warga masyarakat. Tabel 2 juga menunjukkan bahwa sayuran hijau terutama bayam cukup sering dimanfaatkan. Sayuran hijau merupakan bahan makanan yang sangat penting karena mengandung banyak zat gizi yaitu vitamin, mineral, dan serat. Memasak sayuran hijau yang langsung dipetik lebih menguntungkan karena zat gizi yang terkandung di dalamnya memiliki kualitas yang masih sangat baik. Selain itu memasak sayuran yang masih segar akan membuat cita rasa semakin enak dan mampu meningkatkan nafsu makan.

SIMPULAN

Hasil dari kebun gizi dimanfaatkan oleh warga untuk memenuhi kebutuhan bahan makanan sehari-hari. Sebagian besar warga menganggap kebun gizi bermanfaat dan menguntungkan karena dapat menghemat anggaran belanja. Kebun gizi dapat dijadikan tempat penghasil bahan makanan sumber zat gizi yang mudah dan murah.

SARAN

Kebun gizi merupakan salah satu alternatif untuk menanggulangi malnutrisi karena kekurangan asupan zat gizi. Kebun gizi sebaiknya dimiliki oleh semua anggota masyarakat dan dikelola secara bersama-sama sehingga manfaatnya lebih besar dan dirasakan oleh seluruh anggota masyarakat yang ada di sekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Daradkeh, G., Corporation, H. M., Musthafa, M. E. & Guizani, N. *Handbook of Nutritional Assesment through Life Cycle*. (Nova Science Publishing, 2016).
2. RI Masih Diserbu Pangan Impor, Tahun Ini Sudah Capai Rp 88 T! - Halaman 2. <https://www.cnbcindonesia.com/news/20210813171157-4-268342/ri-masih-diserbu-pangan-impor-tahun-ini-sudah-capai-rp-88-t/2>.
3. Kelurahan Jomblang. <http://keccandisari.semarangkota.go.id/kelurahan-jomblang>.
4. Astuti, D., Candra, A. & Fitranti, D. Y. PENGARUH SUPLEMENTASI ZAT BESI DAN SENG TERHADAP FREKUENSI ISPA PADA ANAK USIA 2-5 TAHUN. *Media Gizi Mikro Indones*. **10**, 77–90 (2019).