

SOSIALISASI IMPLEMENTASI GAYA HIDUP SEHAT DI MULAI DARI DAPUR RUMAH TANGGA

Alif Sulthon Basyari, S.E., M.Sm¹; Evany Khairunnisa Afrida²; Regina Arifatun Nisa³

¹ Dosen Program Manajemen, Fakultas Pertanian, Universitas Muhammadiyah Gresik, ^{2,3} Mahasiswa Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Muhammadiyah Gresik
Jl. Sumatera No. 101 Gresik, Jawa Timur

Email reginanisa2001@gmail.com ; khairunnisaafrida@gmail.com

ABSTRAK

Kecamatan Panceng merupakan salah satu kecamatan yang berada di Kabupaten Gresik yang memiliki luas wilayah 62,59 Km². Kecamatan Panceng terdiri dari 14 desa yang salah satunya adalah Desa Banyutengah. Desa Banyutengah yang menjadi lokasi KKN kali ini merupakan suatu desa yang terletak ± 5 Km dari permukaan air laut dengan curah hujan ±1.500 m³ pertahun. Secara umum mata pencaharian warga Desa Banyutengah dapat teridentifikasi ke dalam beberapa bidang yaitu sebagai nelayan, Pekerja Migran Indonesia (PMI), petani, penambang, dan pengusaha UMKM. Pertanian di Desa Banyutengah masih menggunakan sistem tadah hujan karena belum memungkinkan untuk bertani dengan sistem irigasi. Berkaitan dengan pertanian, ternyata minat warga khususnya ibu-ibu untuk melakukan kegiatan bercocok tanam sangat tinggi. Namun dengan keterbatasan lahan dan keahlian yang dimiliki menjadi alasan untuk tidak menyalurkan minat tersebut. Minat bercocok tanam ini merupakan bentuk kesadaran diri bahwa di zaman seperti saat ini banyak penggunaan bahan kimia yang berlebihan saat berusaha misalnya saja penggunaan peptisida yang berlebihan yang secara otomatis akan berdampak pada hasil panen dan kesehatan konsumen yang mengkonsumsi hasil panen tersebut. Kegiatan sosialisasi yang diberikan mahasiswa UMG jurusan Agribisnis bagi ibu-ibu Aisyah dan Nasiatul Aisyah Ranting Banyutengah guna untuk mengimplementasikan minat bercocok tanam ibu-ibu dengan penanaman microgreen pemanfaatan media tanam yang minim, penggunaan limbah sisa dapur sebagai pupuk organik micro organisme lokal (MOL), dan pembudidayaan bonggol sayuran dengan menggunakan teknik penanaman hidroponik.

Kata Kunci : Desa Banyutengah, penanaman, Microgreens, Pupuk, MOL,

ABSTRACT

Panceng District is one of the sub-districts in Gresik Regency which has an area of 62.59 Km². Panceng District consists of 14 villages, one of which is Banyutengah Village. Banyutengah village, which is the location for this KKN, is a village located ± 5 km from sea level with rainfall ± 1,500 m³ per year. In general, the livelihoods of Banyutengah Village residents can be identified into several areas, namely fishermen, Indonesian Migrant Workers (PMI), farmers, miners and MSME entrepreneurs. Agriculture in Banyutengah Village still uses a rain-fed system because it is not possible to farm with an irrigation system. Regarding agriculture, it turns out that the interest of residents, especially mothers, in carrying out farming activities is very high. However, limited land and expertise are reasons for not channeling this interest. This interest in farming is a form of self-awareness that in an era like today there is a lot of excessive use of chemicals when cultivating, for example excessive use of pesticides which will automatically have an impact on harvest yields and the health of consumers who consume the harvest. Outreach activities provided by UMG students majoring in Agribusiness for Aisyah and Nasiatul Aisyah Ranting Banyutengah women in order to implement the women's interest in farming by planting microgreens, using minimal planting media, using kitchen waste as organic fertilizer for local microorganisms (MOL), and cultivating vegetable tubers using hydroponic planting techniques.

Keywords: Banyutengah Village, planting, Microgreens, Fertilizer, MOL

PENDAHULUAN

Kecamatan Panceng merupakan salah satu kecamatan yang berada di Kabupaten Gresik yang memiliki luas wilayah 62,59 Km². Kecamatan Panceng terdiri dari 14 desa. Desa Banyutengah merupakan desa yang termasuk ke dalam wilayah Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik. Desa tersebut merupakan wilayah pantai utara (pantura) Kabupaten Gresik yang terletak paling ujung barat dari Kabupaten Gresik yang berbatasan langsung dengan dengan Kabupaten Lamongan. Lokasi dari Desa Banyutengah berada di sebelah utara berbatasan dengan Desa Campurejo Kecamatan Panceng, di sebelah timur berbatasan dengan Desa Delegan Kecamatan Panceng, di sebelah barat berbatasan dengan Desa Ketanen dan Pantenan Kecamatan Panceng, dan di sebelah selatan berbatasan dengan Desa Telogo Sadang Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan. Desa Banyutengah yang menjadi lokasi KKN kali ini merupakan suatu desa yang terletak ± 5 Km dari permukaan air laut dengan curah hujan ±1.500 m³ pertahun. Desa Banyutengah memiliki luas wilayah sebesar 1,79 Km² dengan luas persentase wilayah Kecamatan seluas 2,86 (BPS & Shofiyul, 2021). Desa Banyutengah terdiri dari 4 Rukun Warga dan 8 Rukun Tetangga. Berdasarkan data Administrasi Pemerintahan Desa tahun 2021, jumlah penduduk Desa Banyutengah adalah terdiri dari 2.276 jiwa.

Secara umum mata pencaharian warga Desa Banyutengah dapat teridentifikasi ke dalam beberapa sektor yaitu 10% sebagai nelayan, 20 % sebagai Pekerja Migran Indonesia (PMI), 20% sebagai petani, 40% sebagai penambang, dan 10% lainnya sebagai pengusaha UMKM. Pertanian di Desa Banyutengah masih menggunakan sistem tadah hujan karena belum memungkinkan untuk bertani dengan sistem irigasi. Berkaitan dengan pertanian di Desa Banyutengah ada sebuah permasalahan yang unik untuk menjadi sebuah topik bahasan, ternyata banyak sekali minat warga khususnya ibu-ibu untuk melakukan kegiatan bercocok tanam. Namun dengan keterbatasan lahan dan keahlian yang dimiliki membuat ibu-ibu enggan untuk menyalurkan minat bercocok tanam tersebut. Minat bercocok tanam ini sebenarnya bukan hanya untuk menyalurkan hobi saja, namun juga sebagai pengisi waktu luang, untuk lebih menghemat pengeluaran belanja, dan kesadaran diri bahwa di zaman seperti saat ini tidak dapat dipungkiri penggunaan bahan kimia yang berlebihan saat berusaha misalnya saja penggunaan peptisida yang berlebihan. Hal tersebut akan berdampak pada hasil panen, yang berarti akan berdampak pula pada pangan dan kesehatan konsumen yang mengkonsumsi hasil panen tersebut.

Keamanan pangan (*Food Safety*) menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2004 tentang keamanan, mutu, dan gizi pangan adalah kondisi dan upaya yang diperlukan untuk mencegah pangan dari kemungkinan cemaran biologis, kimia, benda lain yang dapat mengganggu, merugikan, dan membahayakan kesehatan manusia. Pangan merupakan salah satu kebutuhan manusia yang harus selalu terpenuhi. Hal tersebut menjadi salah satu fokus utama dalam kehidupan dan sistem pemerintahan di dalam suatu negara. Khususnya di Indonesia, kebutuhan pangan haruslah menjadi topik penting yang signifikan untuk selalu menjadi pembicaraan. Pemerintah sudah semestinya memikirkan

cara dan upaya pengembangan dan pemenuhan pangan agar seluruh rakyat Indonesia kebutuhannya terpenuhi dan menjamin keamanan dan ketersediaannya. Sektor pertanian yang ada dahulu dengan pertanian zaman ini telah banyak berbeda. Dahulu penggunaan sistem tradisional dan bahan alami masih dipegang erat oleh para petani. Sedangkan pertanian saat ini, lebih menggunakan tenaga mesin dan penggunaan bahan kimia dalam menunjang keberlangsungan usahatani baik saat proses pengolahan tanah hingga tanaman tersebut dapat dipanen. Sehingga tak dapat dipungkiri bahwa banyak bahan makanan saat ini yang mengandung bahan kimia, yang disebabkan oleh penggunaan bahan kimia oleh petani seperti peptisida secara berlebihan. Peptisida tersebut akan diserap tanaman dan menjadi kandungan yang akan membawa hal buruk apabila manusia terus mengkonsumsi secara berkala. Sehingga penting adanya gerakan pertanian sehat yang didukung pula oleh gerakan gaya hidup sehat yang juga penting untuk di publikasikan kepada seluruh masyarakat Indonesia.

Gerakan pertanian sehat dapat dimulai dari skala rumah tangga, dengan mengajarkan pemilihan bahan pangan yang bebas bahan kimia, takaran gizi yang tepat untuk porsi makan, pengolahan bahan pangan yang baik, pembudidayaan bahan pangan di rumah. Peran penting seorang ibu dalam dapur rumah tangga sangat selaras dengan tujuan gerakan pertanian sehat. Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk mengadakan sosialisasi mengenai gaya hidup sehat dimulai dari dapur rumah tangga dengan pembahasan mengenai menanam microgreens, pembuatan pupuk organik cair Micro Organisme Lokal, dan pembudidayaan sayuran dari bonggol sayuran dengan menggunakan teknik hidroponik.

METODE PELAKSANAAN

Persiapan dapat dilakukan dengan cara melakukan penentuan terhadap responden dalam sosialisasi ini dan mencari tahu minat apa yang sesuai dengan tema dan judul program kerja. Langkah awal yang diambil adalah dengan menyesuaikan responden yang tepat yaitu semua ibu-ibu anggota Aisiyah dan Nasiatul Aisiyah Ranting Banyutengah. Setelah penentuan responden, dilanjutkan dengan mencari tahu minat apa yang sesuai dengan judul program kerja dengan cara wawancara kepada beberapa responden agar kegiatan sosialisasi ini dapat menjadi solusi terhadap permasalahan yang dihadapi oleh responden.

Perencanaan kegiatan dapat dilakukan dengan setelah pematang konsep dilakukan, langkah selanjutnya adalah perencanaan kegiatan yang terdiri dari beberapa kegiatan yaitu :

1. Menyusun waktu dan tempat pelaksanaan bersama dengan ketua Nasiatul Aisiyah Ranting Banyutengah
2. Mengamati pentingnya mengadakan program karena latar belakang responden yang sesuai dengan tujuan dari program ini dilaksanakan.
3. Mempersiapkan materi sosialisasi yang terdiri dari tiga pokok bahasan yaitu pembudidayaan microgreens, pembuatan pupuk organik micro organisme lokal (MOL) dengan pemanfaatan sampah sisa dapur, dan pembudidayaan sayuran dengan teknik hidroponik dengan memanfaatkan bonggol sayuran.
4. Mempersiapkan perlengkapan dalam memberikan pelatihan dan souvenir untuk responden yang menghadiri kegiatan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan sosialisasi gaya hidup sehat dimulai dari dapur rumah tangga mendapatkan respon yang sangat baik dari ibu Aisiyah dan Nasiatul Aisiyah. Sebagai seorang ibu rumah tangga yang memiliki peranan penting dalam permasalahan dapur, kegiatan ini dianggap sebagai salah satu inovasi program yang sangat baik apabila terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Microgreen merupakan sayuran kecil atau tumbuhan muda yang dapat dimakan dengan tekstur yang lunak. Tipe sayuran ini berasal dari biji-bijian berbagai spesies sayuran, tanaman herbal aromatik, ataupun spesies yang liar namun dapat dimakan. Tergantung dari spesies yang ditanam, microgreens secara umum dapat dipanen pada umur 7-21 hari setelah perkecambahan saat kotiledonnya terbuka dan mulai tumbuh daun pertama secara penuh. Pemanenan microgreens cukup mudah hanya dengan memotong tanaman tersebut tepat diatas permukaan medium pertumbuhannya dengan panjang sekitar 3-9 cm tanpa akar. Sehingga bagian yang dapat dikonsumsi yaitu batang, kotiledon, dan daun pertama yang sudah terbuka sempurna. Microgreens berbeda dengan kecambah, jika microgreens sudah tumbuh daun secara sempurna maka kecambah belum memiliki daun pertama. Kecambah pun sudah bisa dipanen pada usia 7 hari dan dapat dikonsumsi seluruh bagian. Lain lagi dengan babygreens, sayuran itu umurnya sekitar 21 sampai dengan 40 hari. Sehingga bagian babygreens yang dapat konsumsi adalah batang dan beberapa daun yang sudah mengeras.

Microgreens memiliki kandungan nutrisi yang sangat baik dan senyawa bioaktif yang mampu meningkatkan metabolise tubuh makhluk hidup juga mengurangi risiko timbulnya penyakit. Seperti hasil penelitian para ahli menunjukkan bahwa kandungan senyawa fitokimia dan vitamin dalam microgreens sekurangnya sepuluh kali lipat jika dibandingkan dengan kandungan dalam sayuran dewasa. Selain itu juga terdapat beberapa vitamin yang terkandung dalam microgreens diantaranya, vitamin C, E, dan K serta pigmen dari kelompok karotenoid seperti β -karoten, lutein, dan zeaxanthin. Microgreens dapat dikonsumsi dalam keadaan mentah atau diolah menjadi suatu makanan atau minuman seperti salad, tumisan, garnish, dan jus. Penerapan pembudidayaan yang mudah menjadikan microgreens cocok dalam mengajarkan pembudidayaan tanaman sayuran sendiri guna mencegah dampak negatif dari mengkonsumsi sayuran yang mengandung peptisida tinggi.

Kegiatan ini memberikan pemahaman akan pembuatan pupuk ekonomis yaitu pupuk organik micro organisme lokal (MOL) yang memanfaatkan limbah sisa rumah tangga dalam pembuatannya. Micro organisme lokal (MOL) adalah sekumpulan mikroorganisme yang bermanfaat sebagai starter dalam penguraian fermentasi bahan organik menjadi pupuk organik cair maupun padat. Limbah yang digunakan adalah limbah organik berupa sisa makanan, sayuran busuk, buah-buahan busuk, nasi basi, dan lain sebagainya yang hanya dicampurkan dengan gula dan air cucian beras.

Hidroponik adalah teknik menanam yang tidak menggunakan media tanam berupa tanah melainkan menggunakan air sebagai medianya. Sehingga dalam teknik ini tidak memerlukan penyiraman tanaman tetapi membutuhkan pergantian media air setiap 1 hari sekali. Pemanfaatan bonggol sayuran yang awalnya hanya

dipandang sebagai limbah sisa dapur ternyata dapat dijadikan bibit

KESIMPULAN

Kesadaran diri ibu akan perannya dalam menjaga kesehatan keluarga sudah baik apabila dilihat dari respon terhadap program kerja sosialisasi gaya hidup sehat dimulai dari dapur rumah tangga. Keinginan untuk menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh sangat baik dengan dibuktikan dari antusiasnya dalam mengajukan pertanyaan mengenai topik bahasan dalam sosialisasi. Pemikiran ibu-ibu tidak hanya sebatas pembudidayaan, perawatan, pemanenan, dan pengolahan saja, namun juga menjurus pada sisi ekonomi apabila program ini dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS, & Shofiyul, U. (2021). *Kecamatan Panceng Dalam Angka 2021*. Gresik: BPS Kabupaten Gresik.
- RI, S. W. (2022, September 24). *Peraturan Pemerintah (PP) No. 28 Tahun 2004 Keamanan, Mutu, dan Gizi Pangan*. Retrieved from Database Peraturan: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/65674>
- Salim, M. A. (2021). *Budidaya Microgreens (Sayuran Kaya Nutrisi dan Menyehatkan)*. Cileunyi: Yayasan Lembaga Pendidikan dan Pelatihan Multiliterasi.
- Firdaus, Q. Y., & Safitri, N. M. (2023). *ANALISIS PERTUMBUHAN DAN KEPADATAN KERANG HIJAU (Perna viridis) PADA TALI GANTUNG KARAMBA APUNG KERANG HIJAU (KAKH) DI LAUT BANYUURIP*. 6, 281-293.
- Suhartanti, O., Suminar, E., Eka Sari, D. J., & Fitrihanur, W. L. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Jompo Lestari Menganti Kab. Gresik. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 8(1), 64-71. <https://doi.org/10.51143/jksi.v8i1.443>
- Widiharti, Sari, D. J. E., Suminar, E., Rahmah, A., & Nabilah, C. (2023). *Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Kelompok Rentan Sebagai Upaya Pencegahan Dan Deteksi Penyakit Degeneratif*. 2(1), 1-6.