
Pelatihan Hidroponik Untuk Mendukung Ketahanan Pangan Dan Gizi Rumah Tangga Ibu-Ibu PKK Desa Tlogohaji

*Hydroponic Training For Supporting Household Food Security And Nutrition Tlogohaji
Village PKK's Empowerment*

Ardana Putri Farahdiansari

Program Studi Teknik Industri, Fakultas Sains dan Teknik Universitas Bojonegoro
Jl. Lettu Suyitno 02 Bojonegoro, Jawa Timur 62119

*Email korespondensi: putri.faradian@gmail.com
No hp: +62 896 0419 1904

DOI:

10.33860/jpmsh.v3i1.2985

Histori Artikel:

Diajukan:
Agustus 2023

Diterima:
Agustus 2023

Diterbitkan:
Agustus 2023

ABSTRAK

Ibu rumah tangga memegang peranan penting dalam ketahanan pangan dan gizi keluarga. Konsumsi sayur adalah salah satu hal penting dalam gizi keluarga karena sayur adalah salah satu pangan yang mampu memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral yang diperlukan keluarga. Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di desa Tlogohaji ini mengajak para ibu rumah tangga yang bernaung dalam PKK Desa Tlogohaji untuk mampu meningkatkan ketahanan pangan khususnya sayuran dengan mampu memenuhi kebutuhan persediaan sayur secara mandiri dengan teknik hidroponik. Teknik hidroponik ini dipilih karena dapat dilakukan di lahan mana saja termasuk pekarangan rumah dan tidak tergantung dengan musim sehingga hasilnya dapat dipanen sepanjang tahun. Pelatihan ini juga memberikan edukasi mengenai pentingnya sayur untuk keluarga, sehingga para ibu rumah tangga di desa Tlogohaji akan mampu menyediakan sumber pangan mandiri dan kreatif dalam menyajikan menu harian bernutrisi untuk keluarga. Setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka para ibu PKK di Desa Tlogohaji sudah memiliki kemampuan dalam menyediakan sayur mandiri untuk kebutuhan keluarga. Dengan persediaan sayur mandiri untuk keluarga, maka ibu PKK akan mampu mencapai ketahanan gizi keluarga dengan sumber pangan sayur yang memadai.

Kata kunci: sayuran, gizi, keluarga, ketahanan pangan, hidroponik

ABSTRACT

Housewives play an important role in food security and family nutrition. Consumption of vegetables is one of the important things in family nutrition because vegetables are one of the foods that can meet the needs of vitamins and minerals needed by the family. The community service carried out in Tlogohaji village invites housewives who take shelter in the Tlogohaji Village PKK to be able to increase food security, especially vegetables by being able to meet the needs of vegetable supplies independently with Hydroponic Techniques. This hydroponic technique was chosen because it can be done on any land including the yard and does not depend on the season so that the results can be harvested throughout the year. This training also provides education about the importance of vegetables for the family, so that housewives in Tlogohaji village will be able to provide independent and creative food sources in serving a daily nutritious menu for families.

Keywords: vegetables, nutrition, family, food security, hydroponic

PENDAHULUAN

Desa Tlogohaji merupakan salah satu desa termasuk desa dalam Kawasan kecamatan Sumberrejo, Kabupaten Bojonegoro. Wilayah Desa Tlogohaji memiliki luas 560 hektar dengan jumlah penduduk sekira 4000 jiwa. Terdiri dari 4 (empat) wilayah dusun yakni Dusun Tlogohaji, Dusun Tawang, Dusun Botoputih dan Dusun Pohkenceng. Sedangkan penduduk setempat sebagian besar bermata pencaharian dari ladang pertanian

Kebutuhan akan bahan pangan khususnya sayuran kian meningkat, hal ini didasari bertambahnya jumlah penduduk (Budidaya et al., 2022). Walaupun beberapa rumah tangga sudah menanam sayur secara mandiri di pekarangan, namun ada beberapa jenis sayur yang cukup sulit dibudidayakan, sehingga diperlukan alternatif metode bertanam yang tepat untuk sayuran. Salah satu metode pengelolaan pekarangan yang bernilai ekonomis dan cukup mudah dilakukan ibu-ibu rumah tangga adalah bertanam dengan cara hidroponik (Putri & Ismoyowati, et al 2021.). Dengan sistem penanaman hidroponik, maka ibu-ibu rumah tangga dapat menanam sayuran untuk membantu pemenuhan kebutuhan sayuran hariannya. Beberapa jenis sayuran yang dapat diterapkan untuk hidroponik adalah sayuran pakcoy dan selada. Pakcoy memiliki kandungan vitamin A yang tinggi, vitamin E untuk antioksidan dalam sel serta konsentrasi vitamin K yang dapat membantu pembekuan darah dan melindungi dari penyakit jantung dan stroke. Sedangkan tanaman selada memiliki fungsi sebagai zat pembangun tubuh, dengan kandungan zat gizi dan vitamin yang cukup banyak dan baik untuk kesehatan masyarakat (Radinka et al., 2023).

Hidroponik merupakan salah satu metode pertanian masa depan adalah hidroponik karena dapat ditanam di berbagai lokasi, termasuk ladang yang luas, kota, desa, bahkan di atas apartemen (Chodariyanti, 2019). Selain itu sistem hidroponik dapat digunakan mengatasi permasalahan akibat kekurangan lahan, kondisi tanah yang kurang baik, tahan terhadap hama dan penyakit dan

persediaan air dari irigasi yang terbatas (Azwar et al., 2021). Karena itu, hidroponik dapat dilakukan sepanjang tahun tanpa mengenal musim, sehingga Teknik ini dapat diterapkan untuk menanam sayuran sepanjang tahun sebagai cara bagi rumah tangga untuk menjaga ketahanan pangan khususnya sayur mayur (Hermawan & Nishful, 2022.)

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membantu para ibu rumah tangga yang tergabung dalam PKK Desa Tlogohaji untuk melakukan pelatihan dan sosialisai cara bertanam hidroponik yang mudah dan menguntungkan. Diharapkan dengan persediaan sayur dari lahan hidroponik, maka setiap rumah tangga akan memiliki ketahanan pangan yaitu sayur, serta hal ini akan turut meningkatkan gizi keluarga apabila sayur dikonsumsi rutin. Hasil panen akan menjadi bahan pangan yang sehat dan ekonomis untuk seluruh anggota keluarga. Apabila hal tersebut dapat dicapai, maka tujuan pengabdian masyarakat untuk mewujudkan swadaya bahan pangan sayur bergizi dari dapat diwujudkan.

METODE

Pelatihan yang dilaksanakan di balai desa Tlogohaji ini dilakukan pada periode Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik Kolaboratif Universitas Bojonegoro tahun 2023 pada bulan Juli sampai dengan Agustus. Pada kegiatan ini kelompok 22 KKN berkolaborasi dengan Polindes Desa Tlogohaji dan Komunitas Hidroponik Bojonegoro sebagai narasumber.



Gambar 1. Tahapan Utama Kegiatan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini terbagi menjadi 3 (tiga) tahap utama yaitu :

- a. Perencanaan jadwal; dimana humas kelompok berkoordinasi dengan pengurus PKK mengenai jadwal kegiatan pelaksanaan kegiatan dan lokasi yang menjadi tempat pelaksanaan kegiatan. Berdasarkan koordinasi, diperoleh bahwa pelatihan dan penyuluhan secara umum akan dilakukan di Balai Desa. Selanjutnya akan diberikan lahan untuk uji coba dan percontohan di rumah ketua PKK desa Tlogohaji.
- b. Pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan; dimana hal ini berkaitan dengan pihak narasumber dan pemateri hidroponik. Untuk pelaksanaan ini maka seluruh perwakilan PKK dari setiap RT dan RW akan diundang sehingga diharapkan hasil pelatihan dapat menyeluruh dipahami masyarakat khususnya ibu rumah tangga.
- c. Pendampingan dan evaluasi; dimana hasil praktek yang sudah dilakukan oleh ibu-ibu PKK akan dipantau dan dibantu selama proses perawatan hidroponik sehingga hasilnya dapat optimal. Dengan adanya evaluasi, maka dapat diketahui perkembangan pelaksanaan penanaman hidroponik yang diujicobakan ibu-ibu PKK. Selain itu, dari hasil monitoring dapat diberikan saran, perbaikan dari hasil hidroponik tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkaian kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat saat tahapan utama ini terbagi menjadi 2 (dua) yaitu :

1. Penyuluhan tentang pemanfaatan lahan pekarangan dengan tanaman sayur yang bergizi.

Pada kegiatan ini narasumber memberikan materi seputar pentingnya ketahanan pangan keluarga dan bagaimana peran ibu sebagai tokoh sentral dalam penyedia gizi keluarga. Dalam penyuluhan ini dihadiri pula ketua Polindes Desa Tlogohaji yang memberikan arahan tentang pemberian gizi yang mudah dan murah untuk disajikan sebagai menu harian, terutama adalah pentingnya khasiat sayur untuk kesehatan keluarga.



Gambar 2. Penyuluhan Pentingnya Penyediaan Gizi di Rumah Tangga oleh Ibu



Gambar 3. Penyuluhan Jenis Sayuran yang Bergizi Tinggi untuk Keluarga

Diberikan pula contoh-contoh sayur yang mudah didapat dan dibudidayakan sehingga untuk menyediakan sayuran yang sehat bergizi tidak selalu harus mengeluarkan biaya yang besar.

2. Pelatihan bertanam hidroponik yang mudah untuk diterapkan ibu rumah tangga

Pada pelaksanaan pelatihan, dimuali dari narasumber yang memberikan informasi dasar keterampilan tentang bertanam sayuran sistem hidroponik. Hal ini meliputi jenis media apa saja yang dapat dimanfaatkan sebagai media hidroponik serta jenis tanaman apa saja yang dapat dibudidayakan dengan hidroponik terutama jenis sayuran yang dibutuhkan oleh rumah tangga.



Gambar 5. Penjelasan mengenai Jenis dan Contoh Media Tanam Hidroponik

Golongan tanaman sayur yang dapat ditanam dengan hidroponik antara seperti: selada, sawi, tomat, wortel, asparagus, brokoli, cabe dan terong, tomat, mentimun, semangka, dan juga umbi-umbian (Rahmawati & Alfalathi, 2021).



Gambar 6. Peserta Mempelajari Media Tanam
Dari pelatihan ini didapatkan penjelasan bahwa budidaya sayuran dengan sistem hidroponik dapat dilakukan dengan cara mudah dan biaya yang murah (Noveria dan Fitranita, 2021), sehingga setiap rumah tangga dapat melakukan uji coba hidroponik secara mandiri.

Pada pengabdian masyarakat ini dibuatkan pula lahan uji coba dan contoh yang diletakkan di salah satu rumah peserta yaitu Ketua PKK sehingga memudahkan saat masyarakat ingin meniru dan menduplikasi di rumah masing-masing. Pemberian contoh ini juga membantu proses evaluasi saat ibu-ibu PKK ingin menanyakan seputar problem atau solusi selama periode pertumbuhan sayuran di media hidroponik.



Gambar 7. Uji Coba dan Percontohan Hidroponik



Gambar 8. Peserta dan Pemateri Kegiatan Penyuluhan Hidroponik di Desa Tlogohaji

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, didapatkan hasil bahwa para ibu-ibu PKK di desa Tlogohaji akhirnya mendapatkan wawasan tambahan tentang ketahanan pangan dan gizi keluarga yang mudah untuk dilaksanakan. Sehingga, dalam memikirkan gizi keluarga, tidak perlu merisaukan biaya ekonomi dalam penyediaannya. Hal yang lebih perlu dipikirkan adalah bagaimana menyajikan sayur sebagai salah satu komponen penting nutrisi keluarga dalam menu makanan sehari-hari. Dengan pelatihan hidroponik untuk menjaga ketahanan persediaan sayuran, maka akan dapat membantu para ibu rumah tangga di desa Tlogohaji untuk memiliki media bertanam sayuran yang sehat, bergizi namun perawatannya tidak sulit. Sehingga teknologi sederhana hidroponik ini akan menjadi solusi untuk penyedia sumber sayuran yang sangat bermanfaat untuk keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Z., Ramadhani, N., & Dwi, N. (2021). Program Pelatihan “Hidroponik” Di Kelurahan Paku Jaya kepada Kelompok Ibu-Ibu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK). *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 75–80. <https://doi.org/10.34306/adimas.v1i2.446>
- Budidaya, P., Hidroponik, T., Upaya, D., Lahan, P., Kelompok, P., Pkk, W., Kerjen, D., Blitar, K., Pradana, R., Shalsabelia, B., Farkan, Z., Fikarima, A. A., Wijaya, S. T., Farida, N., & Islam Balitar, U. (2022). Hydroponic Plant Cultivation Training in An Effort to Land Use in the PKK Women’s Group, Kerjen

- Village, Blitar Regency. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sains dan Teknologi* (Vol. 1, Issue 3).
<https://ftuncen.com/index.php/JPMSAINTEK>
- Chodariyanti, L. (2019). Pemberdayaan Masyarakat Desa Kepada Kelompok Ibu-Ibu Pkk Dan Karang Taruna Melalui Program Pelatihan “Hidroponik.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1).
- Hermawan, Y., & Nishful, A. (n.d.). *Pelatihan budidaya sederhana tanaman hidroponik di masa pandemi bagi ibu-ibu kwt padukuhan karangmalang*.
<https://doi.org/10.31604/jpm.v5i4.1586-1598>
- Noveria dan Fitranita, M. (n.d.). *Konsumsi sayur dan buah di masyarakat dalam konteks pemenuhan gizi seimbang*.
- Putri, D. A., & Ismoyowati, D. (n.d.). *Pelatihan Hidroponik bagi Ibu-Ibu PKK Kelurahan Jagalan Kecamatan Jebres Surakarta sebagai Alternatif Ketahanan Pangan di Masa Pandemi*.
- Radinka, S., Zuhair, N., Nauli, G., Aulia, N., Mundi, C., Yeninta, D., Sistem, K. K., & Lingkungan, D. (2023). Indonesian Journal of Conservation Peran Mahasiswa dalam Menjaga dan Membudidayakan Tanaman Hidroponik di Jurusan PKK. *Indonesian Journal of Conservation*, 12(1), 24–32.
<https://doi.org/10.15294/jsi.v12i1.40810>
- Rahmawati, F. N., & Alfalathi, S. A. (2021). Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga Perumahan Bukit Mekarwangi Kota Bogor Pada Masa Pandemi Covid-19 Melalui Program Pelatihan Hidroponik. *JPM (Jurnal Pemberdayaan Masyarakat)*, 6(2), 632–636.
<https://doi.org/10.21067/jpm.v6i2.5376>