



Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga melalui Teras Pangan Sayur Organik untuk Pemenuhan Gizi Keluarga

Uswatun Kasanah¹, Muhammad Mukhlis^{2*}

¹Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Institut Agama Islam Sunan Giri
Trenggalek, Jawa Timur, Indonesia

²Pemerintah Desa Pandean, Kecamatan Durenan, Trenggalek, Jawa Timur, Indonesia

*Corresponding author:

¹Email: uswatunkasanah1905@gmail.com

Abstract. Meeting family nutritional needs is a crucial factor in improving public health. However, limited land and high food prices often hinder families from obtaining healthy, nutritious vegetables. This community service initiative aims to empower housewives by utilizing home terraces for organic vegetable cultivation to support family food security. The project employs a participatory approach to actively involve the community at every stage, from planning to evaluation. This approach was selected for its effectiveness in fostering shared awareness and strengthening social ties among community members. The target participants were housewives with limited yard space who nonetheless had an interest in gardening. The results indicate an improvement in participants' knowledge and skills regarding organic vegetable cultivation, as well as heightened awareness of the importance of consuming healthy vegetables. The program also offers economic benefits by reducing household expenditure on vegetables. Thus, utilizing home terraces for organic vegetable growing serves as a viable alternative solution for sustainably meeting family nutritional needs.

Keywords: Community Empowerment, Housewives, Organic Vegetables, Family Nutrition, Food Security.

Abstrak Pemenuhan gizi keluarga merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Namun, keterbatasan lahan dan tingginya harga bahan pangan sering menjadi kendala bagi keluarga dalam memperoleh sayuran sehat dan bergizi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan ibu rumah tangga melalui pemanfaatan teras rumah sebagai media budidaya sayur organik guna mendukung ketahanan pangan keluarga. penelitian ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan tujuan untuk melibatkan secara aktif masyarakat dalam setiap tahapan kegiatan, dari perencanaan hingga evaluasi. Pendekatan ini dipilih karena dianggap efektif untuk menciptakan kesadaran bersama dan memperkuat hubungan sosial antarwarga dalam suatu komunitas. Sasaran kegiatan adalah ibu rumah tangga yang memiliki keterbatasan lahan pekarangan namun memiliki minat dalam bercocok tanam. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam menanam sayuran organik serta meningkatnya kesadaran akan pentingnya konsumsi sayuran sehat. Program ini juga memberikan manfaat ekonomi melalui pengurangan pengeluaran rumah tangga untuk pembelian sayuran. Dengan demikian, pemanfaatan teras pangan sayur organik dapat menjadi alternatif solusi dalam mendukung pemenuhan gizi keluarga secara berkelanjutan.

Kata kunci: Pemberdayaan Masyarakat, Ibu Rumah Tangga, Sayur Organik, Gizi Keluarga, Ketahanan Pangan.

Pendahuluan

Pemenuhan kebutuhan gizi keluarga merupakan aspek penting dalam mewujudkan masyarakat yang sehat dan produktif. Ketersediaan bahan pangan yang aman, bergizi, dan terjangkau menjadi kebutuhan dasar setiap keluarga. Namun demikian, berbagai tantangan seperti keterbatasan lahan, meningkatnya harga pangan, dan kurangnya pengetahuan mengenai budidaya tanaman pangan menyebabkan sebagian keluarga masih mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan gizi harian.

Ibu rumah tangga memiliki peran strategis dalam mengatur konsumsi pangan keluarga. Selain sebagai pengelola kebutuhan rumah tangga, ibu juga berperan dalam menentukan kualitas makanan yang dikonsumsi anggota keluarga. Oleh karena itu, peningkatan kapasitas ibu rumah tangga dalam memanfaatkan sumber daya yang tersedia menjadi langkah penting dalam mewujudkan ketahanan pangan keluarga.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui pemanfaatan teras rumah sebagai

lahan budidaya sayuran organik. Teras rumah yang selama ini hanya digunakan sebagai area terbuka dapat dioptimalkan menjadi sumber pangan keluarga. Budidaya sayuran organik memiliki berbagai keunggulan, antara lain menghasilkan produk yang lebih sehat karena bebas dari residu bahan kimia, mudah diterapkan pada skala rumah tangga, serta ramah lingkungan.

Program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada ibu rumah tangga mengenai teknik budidaya sayur organik di lahan terbatas. Melalui kegiatan ini diharapkan tercipta kemandirian pangan keluarga sekaligus peningkatan kualitas gizi masyarakat.

Tujuan utama dari pengabdian ini yaitu Meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga tentang pentingnya pemenuhan gizi keluarga. Beberapa tujuan spesifiknya antara lain: Memberikan keterampilan budidaya sayuran organik pada lahan terbatas, Mendorong pemanfaatan teras rumah sebagai sumber pangan keluarga, Mengurangi pengeluaran rumah tangga melalui pemenuhan kebutuhan sayur secara mandiri, Meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat dan ramah lingkungan.

Tujuan-tujuan tersebut diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pemenuhan gizi keluarga yang lebih sehat, bergizi dan tentunya hemat melalui budidaya sayuran organik di rumah.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif (*participatory approach*) yang menempatkan masyarakat sebagai subjek utama dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Pendekatan ini dipilih karena mampu mendorong keterlibatan aktif masyarakat dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi serta membangun kesadaran bersama mengenai pemanfaatan sumber daya lokal untuk mendukung pemenuhan gizi keluarga.

Lokasi dan Sasaran Kegiatan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Desa Pandean, Kecamatan Durenan, Kabupaten Trenggalek. Sasaran kegiatan adalah ibu rumah tangga sebagai pengelola utama pemenuhan kebutuhan pangan keluarga. Pemilihan sasaran didasarkan pada peran strategis ibu rumah tangga dalam menentukan pola konsumsi keluarga serta pengelolaan sumber pangan rumah tangga. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan lahan terbatas melalui konsep teras pangan berupa budidaya sayuran organik yang dapat mendukung pemenuhan gizi keluarga sekaligus memiliki nilai ekonomis.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah identifikasi masalah dan kebutuhan masyarakat. Pada tahap ini dilakukan observasi lapangan, diskusi, dan wawancara dengan tokoh masyarakat, ketua RT, serta warga untuk mengetahui permasalahan terkait pemenuhan gizi keluarga, ketersediaan bahan pangan, serta pemanfaatan lahan kosong di sekitar rumah. Hasil identifikasi tersebut menjadi dasar dalam penyusunan program pemberdayaan ibu rumah tangga melalui teras pangan sayur organik.

Tahap kedua adalah perencanaan kegiatan. Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan,



tim pengabdian menyusun rancangan kegiatan yang meliputi penentuan jadwal, pembagian tugas, penyusunan materi pelatihan, serta koordinasi dengan pihak terkait, seperti pemerintah desa, tokoh masyarakat, kelompok tani, dan kelompok PKK. Tahap ini dilakukan untuk memastikan kegiatan dapat berjalan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat setempat.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan pelatihan dan pendampingan. Kegiatan pelatihan dilakukan secara partisipatif melalui metode ceramah, demonstrasi, praktik langsung, dan diskusi kelompok. Materi pelatihan meliputi pengenalan budidaya sayuran organik, pemilihan jenis tanaman, pembuatan media tanam, teknik penyemaian benih, penanaman pada lahan terbatas, pembuatan pupuk organik, perawatan tanaman, pengendalian hama ramah lingkungan, serta teknik panen dan pascapanen.

Dalam kegiatan pelatihan, peserta diperkenalkan dengan berbagai jenis tanaman yang sesuai untuk ditanam di lingkungan rumah, seperti bayam, kangkung, sawi, selada, cabai, tomat, dan seledri. Peserta juga diberikan keterampilan dalam membuat media tanam dengan memanfaatkan bahan yang mudah diperoleh, seperti tanah, kompos atau pupuk kandang matang, serta sekam bakar atau cocopeat. Selain itu, peserta dilatih memanfaatkan limbah rumah tangga sebagai bahan pembuatan pupuk organik sederhana sehingga kegiatan teras pangan dapat dilakukan secara berkelanjutan.

Tahap keempat adalah pendampingan dan observasi kegiatan. Selama proses pelaksanaan, tim pengabdian melakukan pengamatan terhadap keterlibatan peserta, kemampuan praktik budidaya, serta respons masyarakat terhadap program teras pangan sayur organik. Selain observasi, dilakukan wawancara dengan beberapa peserta untuk mengetahui manfaat kegiatan, terutama dalam aspek peningkatan pemahaman mengenai pemenuhan gizi keluarga dan pemanfaatan lahan rumah tangga.

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan program pemberdayaan masyarakat melalui teras pangan sayur organik. Evaluasi dilakukan melalui observasi, wawancara, dan kuesioner sederhana kepada peserta kegiatan. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan pemahaman, keterampilan, dan respons masyarakat terhadap program yang telah dilaksanakan.

Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk mengetahui keberhasilan kegiatan serta menyusun rekomendasi pengembangan program selanjutnya. Melalui kegiatan ini, masyarakat diharapkan mampu memanfaatkan lahan terbatas secara produktif untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga, mengurangi pengeluaran rumah tangga dalam penyediaan sayuran, serta membuka peluang peningkatan nilai ekonomi melalui pengelolaan pangan rumah tangga berbasis sayuran organik.

Hasil dan Pembahasan

Teori tentang Pemberdayaan

Pemberdayaan (empowerment) adalah suatu proses untuk meningkatkan kemampuan, pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian individu maupun kelompok masyarakat agar mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi serta meningkatkan kualitas hidupnya. Pemberdayaan menempatkan masyarakat sebagai subjek pembangunan, bukan hanya sebagai objek penerima bantuan.

Menurut Jim Ife, pemberdayaan merupakan upaya memberikan sumber daya, kesempatan, pengetahuan, dan keterampilan kepada masyarakat agar mereka mampu menentukan masa depan dan berpartisipasi dalam kehidupan sosial. Sementara itu, Edi Suharto menyatakan bahwa pemberdayaan adalah proses dan tujuan. Sebagai proses, pemberdayaan merupakan serangkaian kegiatan untuk memperkuat kelompok yang lemah. Sebagai tujuan, pemberdayaan diarahkan pada terciptanya masyarakat yang mandiri dan sejahtera. pemberdayaan dilakukan dengan memberikan akses kepada masyarakat terhadap sumber daya, informasi, kesempatan, dan keterampilan sehingga mereka dapat meningkatkan kapasitas diri serta berpartisipasi dalam pembangunan. Prinsip-prinsip pemberdayaan menurut Jim Ife meliputi: Partisipasi masyarakat, Kemandirian, Keadilan sosial, Kerja sama dan gotong royong, Pengembangan potensi lokal.

Teori tentang Teras Pangan

Teras pangan adalah pemanfaatan area teras rumah atau lahan sempit di sekitar rumah sebagai tempat budidaya tanaman pangan, terutama sayuran, buah, tanaman obat keluarga (TOGA), dan tanaman bumbu dapur yang dapat dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan pangan keluarga. Konsep teras pangan merupakan bagian dari optimalisasi pekarangan rumah yang bertujuan meningkatkan ketahanan pangan, gizi keluarga, dan kesejahteraan rumah tangga.

Teras pangan menjadi solusi bagi masyarakat yang memiliki keterbatasan lahan karena dapat diterapkan menggunakan berbagai media tanam seperti polybag, pot, botol bekas, rak vertikal, maupun sistem hidroponik sederhana. Pemanfaatan teras rumah sebagai sumber pangan juga mendukung konsep pertanian perkotaan (urban farming) yang semakin berkembang di daerah perkotaan maupun pedesaan. Menurut Food and Agriculture Organization, ketahanan pangan adalah kondisi ketika semua orang, setiap saat, memiliki akses fisik dan ekonomi terhadap pangan yang cukup, aman, dan bergizi untuk memenuhi kebutuhan hidup sehat dan aktif. Ketahanan pangan memiliki empat dimensi utama:

- a. Ketersediaan Pangan (Food Availability) adalah Pangan harus tersedia dalam jumlah yang cukup. Teras pangan membantu menyediakan sayuran segar secara mandiri di tingkat rumah tangga.
- b. Akses Pangan (Food Access) Keluarga harus mampu memperoleh pangan dengan mudah dan terjangkau. Dengan menanam sendiri, keluarga tidak sepenuhnya bergantung pada pasar.
- c. Pemanfaatan Pangan (Food Utilization) Pangan yang tersedia harus memiliki nilai gizi yang baik. Sayuran organik yang ditanam di teras rumah dapat meningkatkan kualitas konsumsi keluarga.



- d. Stabilitas Pangan (Food Stability) Ketersediaan pangan harus berkelanjutan. Budidaya sayuran secara terus-menerus dapat menjaga pasokan pangan keluarga.

Teori tentang Pemenuhan Gizi

Gizi adalah zat yang terkandung dalam makanan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan, perkembangan, pemeliharaan kesehatan, pembentukan jaringan tubuh, serta sebagai sumber energi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Gizi yang cukup dan seimbang sangat penting untuk menjaga kesehatan individu maupun keluarga.

Menurut World Health Organization, gizi merupakan faktor utama yang menentukan kualitas kesehatan seseorang karena memengaruhi pertumbuhan, daya tahan tubuh, kecerdasan, dan produktivitas. Sementara itu, menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pemenuhan gizi adalah upaya memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh melalui konsumsi makanan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman.

Hasil dari Pemberdayaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 25 ibu rumah tangga. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Sebelum pelatihan, sebagian besar peserta belum memahami teknik budidaya sayur organik dan belum memanfaatkan teras rumah sebagai media produksi pangan.

Setelah mengikuti pelatihan, peserta mampu melakukan penyemaian, penanaman, dan perawatan tanaman secara mandiri. Jenis tanaman yang dibudidayakan meliputi bayam, kangkung, sawi, cabai, dan selada. Pemanfaatan polybag dan rak vertikal menjadi solusi efektif dalam mengatasi keterbatasan lahan.

Program ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran peserta mengenai pentingnya konsumsi sayuran sehat. Selain itu, hasil panen yang diperoleh dapat dimanfaatkan untuk kebutuhan keluarga sehingga mengurangi pengeluaran rumah tangga. Beberapa peserta bahkan mulai menjual hasil panen kepada tetangga sekitar sebagai tambahan pendapatan.

Dari aspek sosial, kegiatan ini mampu meningkatkan interaksi dan kerja sama antarwarga melalui kegiatan bertanam bersama. Sementara dari aspek lingkungan, penggunaan pupuk organik dan pengelolaan limbah rumah tangga menjadi kompos turut mendukung terciptanya lingkungan yang lebih bersih dan sehat.

Keberhasilan program menunjukkan bahwa pemberdayaan ibu rumah tangga melalui teras pangan sayur organik dapat menjadi strategi yang efektif dalam mendukung ketahanan pangan dan pemenuhan gizi keluarga.

Faktor Pendukung dari kegiatan pemberdayaan ibu rumah tangga ini antara lain: Antusiasme peserta yang tinggi, Dukungan pemerintah desa dan tokoh masyarakat, Ketersediaan teras atau lahan sempit yang dapat dimanfaatkan, Kemudahan memperoleh bibit sayuran.

Selain ada faktor pendukung tentunya ada beberapa faktor penghambat antara lain: Keterbatasan waktu peserta dalam merawat tanaman, Gangguan hama dan cuaca yang tidak menentu, Kurangnya pengalaman peserta dalam bercocok tanam.

Kesimpulan

Program pengabdian kepada masyarakat melalui pemberdayaan ibu rumah tangga dengan pemanfaatan teras pangan sayur organik telah terlaksana dengan baik dan mampu meningkatkan pengetahuan serta keterampilan peserta dalam melakukan budidaya tanaman organik di lahan terbatas. Kegiatan ini memberikan manfaat dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi keluarga melalui penyediaan sayuran sehat, mengurangi pengeluaran rumah tangga dalam pemenuhan kebutuhan pangan, serta meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat dan pemanfaatan lingkungan secara produktif.

Keberhasilan program ditunjukkan melalui keterlibatan aktif peserta selama proses pelatihan, praktik budidaya, serta antusiasme masyarakat dalam menerapkan konsep teras pangan di lingkungan rumah masing-masing. Selain memberikan manfaat dari aspek kesehatan keluarga, program ini juga memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai kegiatan produktif yang dapat memberikan nilai ekonomi melalui pemanfaatan hasil panen dan pengembangan produk berbasis sayuran organik.

Keberlanjutan program memerlukan pendampingan secara berkala melalui kerja sama antara masyarakat, pemerintah desa, kelompok PKK, dan kelompok tani agar kegiatan budidaya dapat berkembang secara optimal. Dukungan berupa penyediaan bibit, sarana pertanian sederhana, serta pembentukan kelompok pengelola teras pangan rumah tangga diperlukan untuk memperkuat keberlanjutan program. Selain itu, hasil panen dapat dikembangkan menjadi produk bernilai ekonomi sehingga tidak hanya mendukung ketahanan pangan keluarga, tetapi juga berpotensi meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Referensi

- Food and Agriculture Organization. (2008). *An introduction to the basic concepts of food security*. FAO.
- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2017). *Ilmu gizi: Teori dan aplikasi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Ife, J. (2013). *Community development in an uncertain world: Vision, analysis and practice*. Cambridge University Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman gizi seimbang*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Pertanian Republik Indonesia. (2021). *Pedoman kawasan rumah pangan lestari (KRPL)*. Kementerian Pertanian Republik Indonesia.
- Kementerian Pertanian Republik Indonesia. (2022). *Budidaya sayuran organik di pekarangan rumah*. Direktorat Jenderal Hortikultura.
- Kementerian Pertanian Republik Indonesia. (2023). *Pedoman budidaya sayuran organik*. Kementerian Pertanian.
- Khomsan, A. (2016). *Pangan dan gizi untuk kesehatan*. Raja Grafindo Persada.
- Mardikanto, T., & Soebiato, P. (2019). *Pemberdayaan masyarakat dalam perspektif kebijakan publik*. Alfabeta.
- Mulyani, S. (2021). Pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan pekarangan rumah untuk ketahanan pangan keluarga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 45–53.



Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 83 Tahun 2017 tentang Kebijakan Strategis Pangan dan Gizi. (2017).

Purwanti, R. (2020). Optimalisasi pekarangan sebagai sumber pangan dan gizi keluarga. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), 85–92.

Suharto, E. (2017). *Membangun masyarakat memberdayakan rakyat: Kajian strategis pembangunan kesejahteraan sosial dan pekerjaan sosial*. Refika Aditama.

Suryani, D., & Rahmawati, N. (2021). Pemberdayaan ibu rumah tangga melalui pemanfaatan pekarangan untuk ketahanan pangan keluarga. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 6(1), 45–53.

Freire, P. (2007). *Pendidikan kaum tertindas*. LP3ES.
