

UPAYA PENINGKATAN KEMANDIRIAN PANGAN MELALUI PENGENALAN MICROGREENS DENGAN PEMANFAATAN BOTOL BEKAS SEBAGAI WADAH MEDIA TANAM

Dyah Ayu Sri Hartanti*¹, Yessita Puspaningrum², Anggi Indah Yuliana³

^{1,2,3}. Universitas KH. A. Wahab Hasbullah

¹adyah674@yahoo.com, ²yessita@unwaha.ac.id, ³anggiyik@unwaha.ac.id

Abstract

Food is an absolute necessity in the course of life, food needs are not only about quantity but also quality, which includes the nutritional value of the food consumed. One of the healthy foods that can be consumed is microgreens. Microgreens or commonly called baby greens are vegetables that have higher nutritional and vitamin content than mature vegetables, so they are very good for the health of the body. Microgreens can be harvested in a relatively short time, namely 7-21 days after sowing, so that the harvest period does not require a long time so that the harvest can be consumed by family members. By knowing the role and benefits of microgreens, there needs to be adequate introduction for residents related to microgreens cultivation techniques independently which can be processed into healthy food to meet the daily nutritional needs of the family. This Community Service activity aims to (1) increasing public knowledge about microgreens, (2) increasing public knowledge about the use of used plastic bottles as a container for microgreen planting media. This Stimulus Community Service activity was carried out on July 2, 2022 with community partners from RT 05 RW 02 Abadi Megah Housing Regency Tejo Selatan Jombang with lecture and discussion methods. Evaluation of the results of the socialization activities showed an increase in knowledge about definitions, growth, planting media, microgreens that can be used as family food with high nutrition. In addition, it also increases the knowledge of residents in using used bottles as a medium for growing microgreens

Keywords : Plastic Bottle, Microgreens, Food

Abstrak

Pangan adalah kebutuhan mutlak dalam berlangsungnya kehidupan, kebutuhan pangan tidak hanya tentang kuantitas namun juga juga kualitas yaitu mencakup nilai gizi dalam makanan yang dikonsumsi. Salah satu makanan sehat yang dapat dikonsumsi adalah microgreens. Microgreens adalah jenis sayuran yang memiliki kandungan gizi dan vitamin yang lebih tinggi dibandingkan sayuran yang sudah dewasa sehingga sangat baik untuk kesehatan tubuh. Microgreens bisa dipanen dalam waktu yang relatif singkat yaitu 7 – 21 hari setelah semai benih, sehingga untuk masa panen tidak memerlukan waktu yang lama yang hasil panennya dapat dikonsumsi oleh anggota keluarga. Dengan mengetahui peranan dan manfaat microgreens ini maka perlu ada sosialisasi atau pengenalan yang memadai bagi warga tentang microgreens yang dapat diolah menjadi makanan sehat untuk pemenuhan kebutuhan gizi harian keluarga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk (1) meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai microgreens, (2) meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai

pemanfaatan botol plastik bekas sebagai wadah media tanam microgreen. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Stimulus ini dilaksanakan pada tanggal 2 Juli 2022 dengan mitra warga RT 05 RW 02 Perumahan Abadi Megah Regency Tejo Selatan Jombang dengan metode ceramah dan diskusi. Evaluasi dari hasil kegiatan sosialisasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang definisi, pertumbuhan, media tanam, microgreen yang dapat dijadikan bahan pangan keluarga yang bergizi tinggi. Selain itu juga meningkatkan pengetahuan warga dalam memanfaatkan botol bekas sebagai wadah media tanam microgreens

Kata Kunci : Botol Plastik, Microgreens, Pangan

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi Mitra

Makanan sehat dengan kandungan gizi yang tinggi merupakan faktor penting dalam kehidupan. Beberapa tahun terakhir masyarakat di Indonesia secara perlahan mulai beralih untuk menjalankan pola hidup sehat, di mulai dengan berolahraga dan mengkonsumsi makanan sehat secara teratur. Pola hidup sehat tidak hanya dilakukan oleh kalangan menengah ke atas saja, tetapi semua kalangan pun berbondong – bondong menambahkan makanan sehat ke dalam daftar menu sehari – hari. Salah satu makanan sehat yang dapat dikonsumsi oleh keluarga adalah microgreens. Microgreens atau yang biasa disebut dengan baby green ini adalah jenis sayuran yang memiliki kandungan gizi dan vitamin yang lebih tinggi dibandingkan dengan sayuran yang sudah dewasa. Microgreens dapat dipanen dalam waktu singkat yaitu sekitar 7-21 hari setelah semai yang memiliki tinggi 2,5 cm – 7,5 cm, sehingga tidak memerlukan waktu yang lama untuk melakukan proses pemanenan. Microgreens aman dikonsumsi oleh berbagai kalangan usia sehingga seluruh keluarga dapat menikmati rasa serta manfaat yang terkandung dalam tanaman kecil menyehatkan ini. Perumahan Abadi Megah Regency merupakan salah satu hunian baru yang terdapat di Desa Tejo Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang yang mulai dihuni pada tahun 2018.



Gambar 1. Kompleks Perumahan Abadi Megah Regency

Jarak lokasi Perumahan Abadi Megah Regency dengan pasar terdekat relatif jauh, sehingga bagi warga yang tidak memiliki kendaraan pribadi akan terasa lebih sulit untuk mendapatkan bahan makanan untuk pemenuhan pangan keluarga. Warga di Perumahan Abadi Megah Regency belum memanfaatkan lahan kosong yang ada di pekarangan rumah secara maksimal, sehingga secara visual perumahan Abadi Megah Regency terlihat gersang dan kurang enak dipandang. Lahan kosong yang ada di pekarangan maupun lahan di sekitar rumah dapat dimanfaatkan untuk budidaya tanaman microgreens. Selain membuat lahan tersebut nampak hijau, warga juga dapat langsung merasakan manfaat microgreens hasil panen di lahan sendiri.

Wilayah di sekitar perumahan banyak dijumpai botol plastik bekas yang terkumpul tanpa adanya pengolahan lebih lanjut. Jika keadaan ini dibiarkan dapat menimbulkan dampak pada lingkungan sehingga perlu adanya pemanfaatan botol plastik bekas menjadi barang yang mempunyai nilai guna yang lebih tinggi. Warga dapat memulai untuk melakukan budidaya microgreens dengan memanfaatkan botol plastik bekas sebagai wadah media tanam,



Gambar 2. Kondisi Rumah Warga Perumahan Abadi Megah Regency



Gambar 3. Botol bekas plastik tidak terpakai

B. Permasalahan Mitra

Mitra pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Stimulus ini adalah warga Perumahan Abadi Megah Regency RT 05 RW 02 Desa Tejo Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang. Berdasarkan hasil analisis dan situasi diatas, muncul permasalahan yang perlu diselesaikan berkaitan dengan

rencana kegiatan PKMS ini untuk mitra, yaitu kurangnya pengetahuan masyarakat Perumahan Abadi Megah Regency Jombang terkait microgreens sebagai makanan sehat dan bergizi tinggi dan juga minimnya pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan botol bekas yang terkumpul sebagai wadah media tanam

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat Stimulus (PKMS) ini dilaksanakan pada tanggal 2 Juli 2022 bertempat di Perumahan Abadi Megah Regency RT 05 RW 02 Desa Tejo Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang dengan peserta sejumlah 30 peserta yang didominasi oleh ibu rumah tangga. Kegiatan ini mendatangkan narasumber dari dosen-dosen Fakultas Pertanian Universitas KH. A. Wahab Hasbullah Jombang serta 3 orang mahasiswa yang turut membantu mengkoordinir peserta (warga) pada kegiatan sosialisasi.

Metode pendekatan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat pada skema Program Kemitraan Masyarakat Stimulus (PKMS) ini meliputi metode ceramah dan diskusi. Metode ceramah dan diskusi dilaksanakan pada kegiatan sosialisasi pengenalan microgreens dan pemanfaatan botol bekas menjadi wadah media tanam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dikemas dengan kegiatan penyuluhan atau sosialisasi kepada warga Perumahan Abadi Megah Regency Jombang. Kegiatan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai microgreens sebagai tanaman kecil yang banyak mengandung gizi yang dapat dimanfaatkan sebagai upaya terpenuhinya kebutuhan pangan harian keluarga dan dapat meningkatkan pengetahuan warga mengenai pemanfaatan botol plastik bekas sebagai wadah media tanam microgreens. Lebih jauh, warga juga dapat mengoptimalkan pembudidayaan microgreens sendiri untuk bisa dijual secara komersial.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat bertempat di halaman rumah Bapak Suprpto selaku Ketua RT 05 RW 02 Perumahan Abadi Megah Regency Jombang pada tanggal 29 juli 2022 dengan di ikuti oleh sebanyak 30 peserta yang meliputi warga Perumahan Abadi Megah Regency Jombang dengan didominasi sebagian besar pesertanya adalah ibu rumah tangga.

Tahapan proses pelaksanaan sosialisasi/penyuluhan ini dibagi menjadi 2 tahapan. Tahapan yang pertama adalah penyampaian materi sosialisasi mengenai pengenalan microgreens dan pemanfaatan botol bekas yang disampaikan narasumber dari dosen Fakultas Pertanian Universitas KH. A. Wahab Hasbullah (Gambar 4).



Gambar 4. Sosialisasi Pengenalan Microgreens dan Pemanfaatan Botol Bekas

Untuk memudahkan pemahaman dan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang materi yang akan disampaikan Tim Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat menyediakan layar dan lcd juga media powerpoint yang berisikan mengenai definisi microgreens, jenis-jenis, perawatan, pertumbuhan dan manfaat microgreens sebagai makanan sehat dan bergizi serta berisikan materi mengenai wadah media tanam microgreens (Gambar 5). Dalam powerpoint yang ditampilkan sudah dirangkum secara ringkas tentang apa itu microgreens, apa saja jenis-jenis tanaman microgreens, apa saja yang harus dilakukan dalam pembudidayaan microgreens, bagaimana perawatan agar tanaman microgreens dapat tumbuh secara optimal, seperti apakah media tumbuh yang cocok untuk tanaman microgreens dan apa saja manfaat tanaman microgreens untuk kesehatan serta penjelasan mengenai pemanfaatan botol plastic bekas sebagai wadah media tanam microgreens yang ramah lingkungan. Dengan adanya tampilan media powerpoint ini diharapkan dapat memudahkan masyarakat untuk memahami materi yang akan disampaikan oleh narasumber.



Gambar 5. Penyampaian materi melalui power point dengan bantuan LCD

Setelah penyampaian materi sosialisasi selesai, tahapan selanjutnya adalah sesi diskusi dan tanya jawab antara peserta, narasumber, dan Tim Pengabdian Kepada Masyarakat. Peserta terlihat sangat antusias dalam sesi diskusi tersebut karena memperoleh pengetahuan mengenai microgreens yang selama ini belum pernah diketahui dimana microgreens ini mempunyai nilai kandungan gizi yang sangat tinggi sebagai makanan sehat untuk keluarga (Gambar 6).



Gambar 6. Sesi diskusi dan tanya jawab

Indikator yang dijadikan patokan untuk mengukur dan mengetahui tingkat pengaruh kegiatan sosialisasi terhadap peserta yaitu berkaitan dengan pengetahuan (knowledge) baik pengetahuan seputar microgreens maupun pengetahuan tentang media tanam microgreens. Tim Pengabdian Kepada Masyarakat melaksanakan survey dengan menggunakan kuisisioner yang disebar ke

seluruh peserta yang mengikuti kegiatan sosialisasi tersebut. Survey dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan masyarakat terkait tanaman microgreens yang memiliki kaya akan manfaat. Hasil Survey baik sebelum ataupun sesudah dilakukan sosialisasi dirangkum dengan ringkas pada tabel 1 dan tabel 2.

Berdasarkan hasil evaluasi dari penyebaran kuisisioner menunjukkan terjadinya peningkatan dari segi pengetahuan masyarakat Perumahan Abadi Megah Regency Jombang. Pada Tabel 1. Memperlihatkan terjadinya peningkatan rata-rata pengetahuan tentang pengertian microgreens, jenis-jenis microgreens, wadah media tanam yang baik untuk microgreens dan manfaat tanaman microgreens untuk kesehatan tubuh. Selain itu, dengan adanya sosialisasi ini tingkat pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan botol plastik sebagai wadah media tanam microgreens juga mengalami peningkatan drastis (Tabel 2). Masyarakat mulai memahami bahwa botol bekas bisa digunakan sebagai sesuatu yang lebih bermanfaat. Pemanfaatan botol bekas menjadi wadah media tanam microgreens ini dapat mengurangi sampah buangan anorganik berupa botol plastik bekas minuman

Tabel 1. Pengetahuan (*Knowledge*) Seputar Microgreens

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Sebelum		Sesudah	
		Tahu	Tidak Tahu	Tahu	Tidak Tahu
1	Bagaimana pengetahuan saudara tentang tanaman microgreens?	27%	73%	98%	2%
2	Bagaimana pengetahuan saudara tentang jenis-jenis microgreens?	15%	85%	100%	0%
3	Bagaimana pengetahuan saudara tentang pertumbuhan microgreens?	10%	90%	85%	15%
4	Bagaimana pengetahuan saudara tentang manfaat tanaman microgreens sebagai makanan yang sehat dan bergizi?	12%	88%	100%	0%
5	Bagaimana pengetahuan saudara tentang media tanam microgreens yang baik?	5%	95%	100%	0%

Tabel 2. Pengetahuan Pemanfaatan Botol Bekas Sebagai Wadah Media Tanam Microgreens

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Sebelum		Sesudah	
		Tahu	Tidak Tahu	Tahu	Tidak Tahu
1	Saya sudah mengetahui wadah media tanam microgreens	5%	95%	99%	1%
2	Saya sudah mengetahui wadah media tanam microgreens dari botol bekas	13%	87%	95%	5%
3	Saya sudah mengetahui manfaat wadah media tanam microgreens dari botol bekas	10%	90%	100%	0%
4	Saya memiliki keterampilan membuat wadah media tanam microgreens dari botol bekas	4%	96%	100%	0%
5	Saya mengetahui dampak pengolahan botol bekas menjadi wadah media tanam microgreens	2%	98%	100%	0%

Pada pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini tidak terlepas dari beberapa factor. Baik factor pendukung maupun faktor penghambat. Faktor pendukung dari kegiatan sosialisasi kepada masyarakat ini meliputi masyarakat Perumahan Abadi Megah Regency yang menjadi peserta kegiatan sosialisasi yang sadar akan pentingnya kebutuhan gizi harian keluarga serta dukungan dari pemerintah setempat, dan Tim Pelaksana Kegiatan. Adapun salah satu kendala yang dirasakan adalah tidak semua masyarakat bisa mengikuti kegiatan sosialisasi dikarenakan kesibukan dan waktu luang setiap orang berbeda. Masyarakat yang mengikuti kegiatan sosialisasi ini diharapkan dapat menerapkan ilmu yang diperoleh pada kegiatan sosialisasi ini dan juga dapat menyebar luaskan kepada masyarakat Perumahan Abadi Megah Regency Jombang.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil kegiatan sosialisasi kepada masyarakat Perumahan Abadi Megah Regency dapat disimpulkan bahwa : (1) Pengetahuan masyarakat tentang tanaman microgreens, jenis, dan manfaat tanaman microgreens meningkat, dan juga (2) Masyarakat sadar tentang pentingnya pemenuhan gizi harian keluarga untuk kesejahteraan hidup.

SARAN

Masyarakat Perumahan Abadi Megah Regency dapat mengaplikasikan ilmu tentang desiminasi teknik budidaya microgreens dari penanaman, perawatan, pemanenan hingga pengolahan yang telah diperoleh dari sosialisasi ini. Tanaman microgreens dapat dijadikan sebagai peluang agribisnis untuk para ibu rumah tangga agar waktu dirumah bisa lebih produktif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa telah memberikan rahmat dan hidayahNya kepada kami semua sehingga Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Stimulus ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu. Terima kasih penulis ucapkan kepada pihak Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi dan juga Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat Universitas KH. A. Wahab Hasbullah yang sudah mendukung dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Stimulus ini. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada keluarga yang selalu memberikan dukungan secara moral. Tak lupa terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Stimulus ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Baskoro, GA., Putri, VA ., Putri, HA. (2021). Sosialisasi Microgreens Sebagai Pengenalan Bentuk Budidaya Sayuran Urban Farming di Desa Sarirogo Sidoarjo. *Jati Emas Jurnal Aplikasi Teknik dan Pengabdian Masyarakat: UPN Veteran Jawa Timur*, 5(3): 7-11.
- [2]. Febriani, Vina., Nasrik, Evi., Munasari, Tri., Permatasari, Yoan., Widatningrum, Talitha. (2019). Analisis Produksi Microgreens Brassica oleracea Berinovasi Urban Gardening Untuk Peningkatan Mutu Pangan Nasional. *Journal of Creativity Student.*, 2(2): 58-66.
- [3]. Putra, IA., Hartanti, DAS., Rofi'i, M ., Syaifuddin, A. (2020). Peningkatan Keterampilan Petani melalui Workshop Petani Organik di Desa Brangka. *Jumat Pertanian: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1): 25-29.
- [4]. Rokhmah, NA., Sapriliani, T. (2020). Respon Pertumbuhan dan hasil Panen Microgreens Pakcoy Pada Nutrisi dan Media yang Berbeda. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Pertanian UPN Veteran Yogyakarta*: 74- 84.