

## SOSIALISASI PEMBUATAN KAWASAN RUMAH PANGAN LESTARI GAMPONG RANUB DONG KECAMATAN MEUREUBO KABUPATEN ACEH BARAT

Khairunnas<sup>1</sup>, Hanif Muchdatul Ayunda<sup>2\*</sup>, Arfah Husna<sup>3</sup>, Teuku Muliadi<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar Aceh Barat Indonesia

e-mail co Author: \*hanifmuchdatul@utu.ac.id

### ABSTRAK

Nutrisi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan manusia. Asupan makanan secara langsung dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Sekitar 17,7% balita di Indonesia masih mengalami masalah gizi. Kabupaten Aceh Barat pada tahun 2019 tercatat sebanyak 45 kasus gizi buruk. Sayuran merupakan makanan yang memiliki serat tinggi sehingga sangat baik untuk melancarkan proses pencernaan di dalam tubuh. Hanya sekitar 97,3% orang Indonesia yang mengonsumsi sayuran. Upaya peningkatan konsumsi sayur dan buah telah ditempuh oleh pemerintah dengan berbagai cara, salah satunya melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). Salah satu realisasi program Germas ini adalah dengan memanfaatkan pekarangan rumah untuk menanam sayuran. Dalam rangka peningkatan gizi masyarakat, perlu diwujudkan program pengabdian masyarakat berupa Rumah Pangan Lestari (RPL) di Desa Ranub Dong Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat.

*Kata Kunci: Gizi buruk, gizi mikro, RPL, Sayur*

### PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan manusia khususnya pada anak-anak. Jika bayi yang terlahir kekurangan gizi, maka tumbuh kembang bayi tersebut nantinya akan terganggu (Supariasa, Bakri, & Fajar, 2001). Menurut Khairunnas *et al.* (2020) masalah kekurangan gizi umumnya disebabkan oleh kurangnya ketersediaan pangan, kualitas lingkungan yang kurang baik, kemiskinan, menu yang seimbang, pengetahuan tentang gizi, dan adanya daerah gizi buruk. Asupan atau konsumsi makanan dapat secara langsung mempengaruhi keadaan gizi atau gizi seseorang.

Implementasi dari pesan dalam Pedoman Gizi Seimbang (PGS) adalah mengonsumsi makanan beragam yang terdiri dari empat jenis pangan yaitu makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minum air yang cukup (Kemenkes 2014). Buah dan sayur menjadi bahan makanan yang penting bagi status gizi dan kondisi kesehatan tubuh. Kelompok pangan buah dan sayur ini berfungsi sebagai pemenuhan gizi mikro pada manusia, menjadi sumber vitamin dan mineral yang dapat berperan penting dalam pertumbuhan serta metabolisme tubuh (Pakaya, 2014). Sayur juga merupakan pangan yang memiliki serat yang cukup tinggi

sehingga sangat baik untuk melancarkan proses pencernaan di dalam tubuh (Baliwati, Khomsan, & Dwiriani, 2010). Akan tetapi, tidak semua penduduk Indonesia mengkonsumsi sayur dan buah, hanya sekitar 97,3% masyarakat Indonesia mengkonsumsi sayur (BPS 2016). Tren konsumsi sayur di Indonesia selama 5 tahun terakhir, 2012 hingga 2016, mengalami penurunan sebesar 5,3% (BPS 2016).

Dampak dari kurangnya konsumsi sayur ini dapat menjadi penyebab risiko ke-10 tertinggi dari angka kematian dunia (Kemenkes 2014). Kekurangan konsumsi sayur juga dapat menurunkan imunitas dari tubuh manusia (Yulandari, 2013).

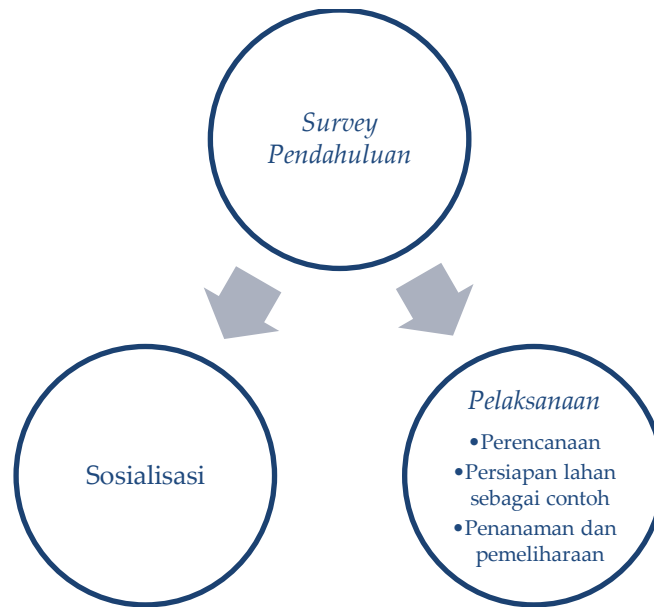
Upaya peningkatan konsumsi sayur dan buah telah diupayakan pemerintah dengan berbagai cara salah satunya melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). Realisasi program Germas ini salah satunya dengan memanfaatkan pekarangan rumah untuk penanaman sayur-sayuran (Kemenkes 2017). Oleh karena itu, dalam rangka menjalankan program pemerintah yang bertujuan untuk perbaikan gizi masyarakat diperlukan sebuah realisasi program pengabdian kepada masyarakat berupa Rumah Pangan Lestari (RPL). RPL merupakan program pemberdayaan masyarakat desa untuk mengelola pangan sayur-sayuran yang dibudidaya di pekarangan desa tersebut yang berguna untuk pemenuhan gizi mikro pada masyarakat terutama pada golongan rawan (ibu hamil, ibu menyusui, dan balita). Selain itu, program ini dapat meningkatkan ekonomi masyarakat dengan cara menjual hasil budidaya sayuran RPL ke luar dari desa tersebut.

Sekitar 17,7% bayi dibawah usia lima tahun (Balita) di Indonesia masih mengalami masalah gizi menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 (Riskesdas 2018). Prevalensi status gizi buruk di provinsi Aceh hingga bulan Februari 2019 yaitu sebanyak 3.125 anak dan juga teridentifikasi sebanyak 12.000 balita yang mengalami gizi kurang (Susanti, 2020). Kabupaten Aceh Barat pada tahun 2019 mencatat bahwa terdapat kasus gizi kurang sebanyak 45 kasus dengan rincian puskesmas wilayah kerja Meureubo sebanyak 14 kasus gizi kurang (Dinas Kesehatan Aceh Barat, 2019).

Masyarakat memanfaatkan pekarangan rumah sebagai sarana budidaya sayur yang dapat meningkatkan kebutuhan gizi oleh masyarakat tersebut. Mereka belum menyadari akan pentingnya mengkonsumsi pangan yang bergizi, salah satunya mengkonsumsi sayur-sayuran yang dapat memenuhi kebutuhan gizi mikro masyarakat. Selain dapat memenuhi kebutuhan gizi mikro masyarakat, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan ekonomi bagi masyarakat mitra dengan menjual hasil budidaya sayur-sayuran dari RPL tersebut.

## **METODE**

Beberapa tahapan pada pelaksanaan kegiatan program Rumah Pangan Lestari (RPL) yang dilakukan dalam rangka memecahkan permasalahan gizi kurang di masyarakat mitra. Secara ringkas tahapan tersebut meliputi sebagai berikut (Gambar 1.):



**Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan**

### **Survey Pendahuluan**

Kegiatan ini dilakukan oleh tim dalam rangka untuk mengetahui keadaan dan permasalahan lapangan secara riil pada mitra, serta mendiskusikan pemecahan masalah pada mereka. Kegiatan ini meliputi: pengambilan data primer dan data sekunder; verifikasi langsung ke lapangan (desa)

### **Pelaksanaan**

#### **a. Perencanaan**

Kegiatan perencanaan ini meliputi pembelian alat dan bahan program RPL, serta diskusi penentuan lahan yang akan dijadikan contoh.

#### **b. Persiapan lahan sebagai contoh**

Setelah proses pemilihan lahan, maka lahan tersebut di siapkan untuk dilakukan pembuatan petak-petak tanam, pensortiran dan pengelompokan bibit sayur berdasarkan jenisnya, serta penyiapan media tanam.

#### **c. Penanaman dan Pemeliharaan**

Kegiatan ini dilakukan dengan menanam bibit ke dalam polybag, dan kegiatan pemeliharaan dilakukan seperti penutupan dengan paranet agar cahaya matahari tidak secara langsung mengenai bibit, penyiraman dan perawatan bibit.

#### **d. Sosialisasi**

Kegiatan sosialisasi ini dilakukan untuk menjelaskan program RPL serta tujuannya dalam menurunkan jumlah kasus gizi kurang, meningkatkan konsumsi sayur di masyarakat, dan manfaat lain dalam program RPL ini.

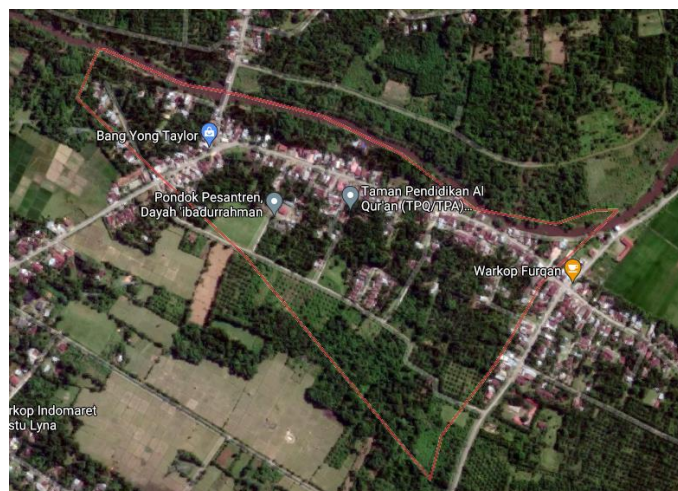
## Partisipasi mitra RPL terhadap pelaksanaan program

Partisipasi mitra yang diharapkan untuk mensukseskan terlaksananya program RPL ini, antara lain:

1. Mitra sangat antusias terhadap rencana adanya program RPL ini dengan memberikan persetujuan penggunaan lahan dan ikut serta dalam program.
2. Meningkatnya konsumsi sayur di daerah mitra.
3. Menurunkan jumlah kasus gizi kurang hingga tidak ada kasus lagi di desa mitra.
4. Mitra menyanggupi akan mendukung semua kegiatan ini sampai selesai.
5. Berkoordinasi secara aktif dalam pelaksanaan kegiatan RPL.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pengabdian dilakukan dengan tiga tahapan. Tahap pertama, dilakukan survey pendahuluan yang diawali dengan mengumpulkan data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari wawancara dengan perangkat desa setempat dan bidan desa di polindes desa. Data sekunder didapatkan dari hasil penelitian, jurnal, data riset kesehatan daerah, dan data di puskesmas. Tahap kedua dilakukan kegiatan turun ke lapangan dengan mengunjungi langsung desa ranub dong. Kegiatan ini dilakukan sebagai upaya pengecekan langsung kebenaran data yang diperoleh.



Gambar 2. Peta Satelit Desa Ranub Dong Kecamatan Meureubo

Pengabdian masyarakat ini berada di Desa Ranub Dong Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat. Desa Ranub Dong memiliki luas 1,62 km<sup>2</sup> yang terdiri dari 3 dusun dan berjarak 6 Km dari ibukota Meulaboh. Tercatat pada tahun 2019 masyarakat Ranub Dong sebanyak 717 orang dengan 165 rumah tangga ([BPS] Badan Pusat Statistik Kabupaten Aceh Barat, 2020).

### Kegiatan Pertama

Pertama dilakukan kegiatan pengumpulan data primer dan sekunder. Sehingga dapat dirumuskan permasalahan yang ada di desa dan sebagai data awal untuk verifikasi langsung di lapangan. Pada kegiatan ini juga diminta kesediaan mitra desa dalam hal ini diwakili oleh kepala desa untuk dilakukan pengabdian di desa tersebut. Kepala desa antusias dan setuju dalam menyambut kegiatan pengabdian ini. Verifikasi langsung di lapangan terlihat masih banyak pekarangan rumah maupun lahan yang belum dimanfaatkan dengan baik.

### Kegiatan Kedua

Kegiatan kedua dilakukan dengan menunjuk 1 lahan percontohan di salah satu lahan desa yang sebelumnya sudah dimanfaatkan menjadi kebun tapi sudah lama terbengkalai. Oleh karena itu kepala desa menunjuk lokasi tersebut untuk dapat dimanfaatkan kembali. Lokasi lahan percontohan ini sangat strategis karena berada dalam pekarangan Polindes (Pondok Bersalin Desa). Luas lahan percontohan kurang lebih 10x25 meter. Setelah ditentukan dan diketahui spesifikasi lokasi maka selanjutnya dibuat petak-petak tanam (*Gambar 3.*).



**Gambar 3. Pembuatan Petak Tanam**

Penanaman bibit sayur dilakukan bersama ibu-ibu pengurus Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dari desa Ranub Dong (*Gambar 4.*). Pelibatan pengurus PKK ini sebagai upaya peningkatan pemahaman ibu-ibu atau rumah tangga lainnya untuk dapat memanfaatkan pekarangan rumah sebagai lahan penanaman sayur di waktu mendatang di desa Ranub Dong Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat. Pengelolaan RPL pada lahan percontohan ini diserahkan sepenuhnya kepada ibu-ibu pengurus PKK untuk dapat dimanfaatkan dan dipelihara dengan baik.



**Gambar 4. Penanaman Bibit Sayur**

Tahapan kegiatan selanjutnya yaitu melakukan sosialisasi tentang program RPL serta tujuannya dalam menurunkan jumlah kasus gizi kurang, meningkatkan konsumsi sayur di masyarakat, dan manfaat lain dalam program RPL ini. Kegiatan sosialisasi dilakukan setelah tanaman sayur yang ditanam sudah sampai masa siap panen. Sosialisasi diikuti ibu-ibu, perangkat desa, dan tim pengabdian (*Gambar 5.*). Setelah sosialisasi di balai desa, peserta sosialisasi diajak ke lokasi RPL untuk dilakukan pemanenan perdana (*Gambar 6.*).



**Gambar 5. Sosialisasi RPL**



**Gambar 6. Pemanenan Perdana Lahan Percontohan RPL desa Ranub Dong**

## **PEMBAHASAN**

Rumah Pangan Lestari (RPL) atau lebih dikenal dengan Kawasan Rumah Pangan Lestari merupakan program dari Kementerian Pertanian. Program ini dimulai sejak tahun 2011 yang mengembangkan konsep pemanfaatan pekarangan atau lahan sekitar perumahan penduduk untuk kegiatan budidaya sehingga dapat dimanfaatkan menjadi sumber pangan secara berkelanjutan dalam memenuhi kebutuhan gizi masyarakat khususnya zat gizi mikro. Pemanfaatan pekarangan rumah sangat penting karena dapat dimanfaatkan sebagai warung, apotek, lumbung hidup dan bank hidup (Ashari, Saptana, & Purwantini, 2012). Pemanfaatan pekarangan rumah yang paling cocok yaitu tanaman sayur, hal ini cocok dengan iklim Indonesia yang tropis dan sayuran mudah dibudidayakan dengan beberapa media (Solihin, Sandrawati, & Kurniawan, 2018)(Sismihardjo, 2009). Namun pemanfaatan pekarangan rumah di desa Ranub Dong belum terlihat saat dilakukan pengabdian. Potensi pemanfaatan pekarangan rumah dengan membudidayakan sayur ini perlu dilakukan agar masyarakat dapat memenuhi kebutuhan gizinya secara mandiri. Sayuran dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan khususnya dalam pemenuhan gizi mikro. Gizi mikro sangat penting bagi tubuh untuk menurunkan resiko terkena berbagai penyakit dan dapat meningkatkan imun tubuh.

Pelibatan Ibu-ibu Rumah Tangga di desa Ranub Dong dalam kegiatan ini merupakan sasaran utama bagi penulis. Ibu rumah tangga merupakan orang yang bertanggung jawab terhadap terbentuknya pola konsumsi gizi seimbang bagi anggota rumah tangganya, karena ibu rumah tangga yang sehari-hari membuat keputusan tentang konsumsi makanan di dalam rumah (Raharto, Noveria, & Fitranita, 2008). Ibu rumah tangga juga memiliki peran yang dapat secara aktif melakukan pendekatan kepada anak agar mengkonsumsi sayur, pemahaman dan kebiasaan orang tua khususnya ibu sangat penting agar dapat memotivasi anak-anak dalam mengkonsumsi sayur (JK et al., 2010; Putri, Susmini, & Hadi, 2017)(Putri et al., 2017).

Pengabdian ini memiliki dampak baik terhadap masyarakat di desa. Masyarakat memiliki pengetahuan dalam pengelolaan pekarangan rumah tangga untuk dijadikan lahan produktif, dengan cara menanam sayur dan meningkatkan pemahaman masyarakat atas pentingnya konsumsi sayur untuk perbaikan gizi rumah tangga.

## KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya pemenuhan gizi mikro keluarga di desa Ranub Dong dengan membuat Rumah Pangan Lestari (RPL). Kegiatan ini diharapkan mampu mencegah terjadinya gizi buruk dan menekan angka stunting di desa.

## DAFTAR PUSTAKA

- [BPS] Badan Pusat Statistik. (2016). *Pemantauuan Ketahanan Pangan. Fokus Tren Konsumsi dan Produksi Buah dan Sayur*. Jakarta.
- [BPS] Badan Pusat Statistik Kabupaten Aceh Barat. (2020). *Kecamatan Meureubo dalam Angka*. Meulaboh: Badan Pusat Statistik Kabupaten Aceh Barat Dilarang. Retrieved from [acehbaratkab.bps.go.id](http://acehbaratkab.bps.go.id)
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan. (2017). *Buku Panduan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)*. *Warta Kesmas*.
- Ashari, Saptana, & Purwantini, T. B. (2012). Potensi dan Prospek Pemanfaatan Lahan Pekarangan untuk Mendukung Ketahanan Pangan. *Forum Penelitian Agro Ekonomi*, 30(1), 13–30. <https://doi.org/10.21082/FAE.V30N1.2012.13-30>
- Baliwati, Y. F., Khomsan, A., & Dwiriani, C. M. (2010). Introduction to Food and Nutrition. *Penebar Swadaya, Depok*.
- Dinas Kesehatan Aceh Barat. (2019). *Pemantauan Kasus Gizi Kurang Dinas Kabupaten/Kota Tahun 2019*. Aceh Barat.
- JK, R., EF, T., Y, R., MS, K., DC, G., & JE, C. (2010). Does nutrition education in primary schools make a difference to children's fruit and vegetable consumption? *Public Health Nutrition*, 13(11), 1898–1904. <https://doi.org/10.1017/S1368980010000595>
- Khairunnas, Husna, A., & Marniati. (2020). The Relationship of Socio-Economic with Nutritional Status in Toddlers in Meureubo Sub-District West Aceh Regency. *JNS : Journal of Nutrition Science*, 1(1), 6–10. <https://doi.org/10.35308/.v1i1.2249>
- Pakaya, D. (2014). Peranan Vitamin C pada kulit. *Medika Tadulako: Jurnal Ilmiah Kedokteran Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 1(2), 45–54.
- Putri, R. M., Susmini, S., & Hadi, H. S. (2017). Gambaran Pengetahuan Sayur Anak Usia 5-12 Tahun di Yayasan Eleos Indonesia Desa Sukodadi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang. *Jurnal Ilmu Keperawatan: Journal of Nursing Science*, 5(1), 74–80. Retrieved from <https://jik.ub.ac.id/index.php/jik/article/view/121>

- Raharto, A., Noveria, M., & Fitranita, N. (2008). Konsumsi Sayur dan Buah di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 3(2), 97–119. <https://doi.org/10.14203/JKI.V3I2.171>
- Sismihardjo. (2009). *Kajian agronomis tanaman buah dan sayuran pada struktur agroforestri pekarangan di Wilayah Bogor, Puncak dan Cianjur (Studi Kasus di DAS Ciliwung dan DAS Cianjur)*. IPB (Bogor Agricultural University). Retrieved from <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/55359>
- Solihin, E., Sandrawati, A., & Kurniawan, W. (2018). Pemanfaatan Pekarangan Rumah Untuk Budidaya Sayuran Sebagai Penyedia Gizi Sehat Keluarga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(8), 590–593. Retrieved from <https://jurnal.unpad.ac.id/pkm/article/view/20303>
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2001). *Penilaian status gizi*. Jakarta: EGC.
- Susanti, E. (2020). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Meureubo Kabupaten Aceh Barat*. Universitas Teuku Umar.
- Yulandari, S. (2013). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Kelas IV-V SD Pertiwi 3*. Universitas Andalas.