

UPAYA MENUMBUHKAN PERILAKU HIDUP SEHAT MELALUI PEMBENAHAN DAN PENANAMAN KEBUN GIZI

La Ode Sirad^{1*}, Anisa Madaniah², Suryati³, Nurhalisa Wahab⁴, Anggraeni⁵, Nada
Jahratul⁶, Rina⁷, Nur Rahmat⁸, Sarfin Syahir⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Universitas Sembilanbelas November Kolaka, Kolaka, Indonesia

*laodesirad.usnkolaka@gmail.com

Abstrak

Kebun gizi merupakan program yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan buah dan sayur dengan memanfaatkan lahan pekarangan. Desa Tanggeau yang terletak di Kecamatan Polinggona Kabupaten Kolaka ikut mengimplementasikan program kebun gizi. Hasil obeservasi menunjukkan bahwa keberadaan kebun gizi dipekarangan desa dalam perawatan dan pemanfaatannya belum maksimal, sehingga tim pengabdian kepada masyarakat USN Kolaka berinisiatif melakukan pembenahan dan penanaman kembali di kebun gizi. Kegiatan dilaksanakan dengan tujuan menumbuhkan perilaku hidup sehat melalui pemanfaatan kebun gizi dan sebagai acuan bagi masyarakat untuk memanfaatkan lahan pekarangan rumah masing-masing untuk membuat kebun gizi. Kebun gizi yang dibenahi dimulai dari pembersihan, penanaman dan perawatan memakan waktu sekitar satu bulan. Hasil yang diperoleh, tanaman yang ditanam di kebun gizi terpantau sudah mulai tumbuh dan berkembang. Selanjutnya proses pemeliharaan kebun gizi diserahkan sepenuhnya kepada masyarakat dengan harapan dapat memanfaatkan hasil yang diperoleh dari kebun gizi yang dibenahi dan ditanami kembali oleh tim pengabdian kepada masyarakat USN Kolaka.

Kata kunci: Kebun Gizi, Perilaku Hidup Sehat.

Abstract

Utrition garden is a program that aims to meet the need for fruits and vegetables by utilizing yard land. Tanggeau Village, located in Polinggona District, Kolaka Regency, also implemented the nutrition garden program. The results of the observation showed that the existence of the nutrition garden in the village yard in terms of maintenance and utilization was not optimal, so the USN Kolaka community service team took the initiative to improve and replant the nutrition garden. The activity was carried out with the aim of fostering healthy living behavior through the utilization of the nutrition garden and could be a reference for the community to utilize their respective yard land to create a nutrition garden. The nutrition garden that was improved, starting from cleaning, planting and maintenance, took about one month. The plants planted in the nutrition garden were monitored to have started to grow and develop. Furthermore, the process of maintaining the nutrition garden was completely handed over to the community with the hope of being able to utilize the results obtained from the nutrition garden that was improved and replanted by the USN Kolaka community service team.

Keywords: Nutrition Garden, Healthy Living Behavior.

Submit: Juni 2024

Diterima: Agustus 2024

Publis: November 2024



Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY-NC-ND 4.0)

1. PENDAHULUAN

Desa Tanggeau merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Polinggona, Kabupaten Kolaka, Sulawesi Tenggara. Luas Desa Tanggeau 3.890 Ha terdiri dari tanah perkebunan 832 Ha, pertanian 13,80 Ha, pekarangan 3,06 Ha, pemukiman 95 Ha, dan lahan pengembangan 2914,14 Ha. Dalam melakukan upaya budidaya pertanian, masyarakat desa Tanggeau bergantung pada curah hujan dan air sungai untuk mengairi daerah perkebunan. Dalam upaya meningkatkan dan mencukupi kebutuhan masyarakat, perlu mengoptimalkan dan memanfaatkan lahan pekarangan untuk ditanami sayuran atau tumbuhan lain menjadi kebun gizi (Fitriani and Muawanah, 2021).

Perilaku merupakan suatu tindakan yang nyata dalam kehidupan sehari-hari dari setiap orang. Perilaku setiap orang dapat dibentuk dari lingkungan sekitar baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat sekitar (Hulukati, 2015). Perilaku yang baik seperti pola hidup sehat, jujur, bertanggung jawab yang bersifat positif dapat menjadi karakter yang baik (Kurniawan, 2015). Perilaku yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari yang perlu diperhatikan tidak rumit dan merepotkan. Salah satu perilaku yang perlu dilakukan dan sangat penting untuk dilakukan adalah keseimbangan gizi yang dikonsumsi (Suharjana, 2012). Kebutuhan manusia terhadap gizi penting untuk menjadi perhatian. Setiap orang sangat disarankan konsumsi buah dan sayuran setiap hari. Sayuran dan buah-buahan mengandung vitamin dan mineral yang mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh (DepKes RI,

2024). Edukasi terhadap gizi seimbang harus dilakukan berulang kali agar menjadi suatu hal yang dapat dikerjakan akibat dari seringnya mendapatkan informasi (Salim, 2022).

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan, Bab VIII membahas masalah gizi, pasal 142, ayat 3 menyatakan bahwa pemerintah daerah dan/atau masyarakat bersama-sama menjamin tersedianya bahan makanan yang mempunyai nilai gizi yang tinggi secara merata dan terjangkau (Undang-Undang RI, 2009). Pemerintah Pusat melalui Kementerian Kesehatan, juga pernah mengenalkan istilah *Kadarzi* (Keluarga Sadari Gizi). Melalui *Kadarzi* diharapkan suatu keluarga dapat mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka. Kebun gizi merupakan program berbasis masyarakat dalam memenuhi kebutuhan buah dan sayur dengan memanfaatkan lahan pekarangan maupun media lain. Pembuatan kebun gizi dalam upaya pola hidup sehat mampu memberikan dampak dan manfaat yang positif kepada masyarakat mengenai perilaku hidup sehat (Kurniasih and Adianto, 2018). Program Kebun Gizi mampu memberikan dampak dan manfaat yang positif untuk masyarakat khususnya mengenai perilaku hidup sehat berkaitan dengan kebiasaan makan sayur dan partisipasi masyarakat (Ilyas and Sugianto, 2022).

Berdasarkan hasil observasi tim pengabdian kepada masyarakat USN Kolaka, Desa Tanggeau sudah memiliki kebun gizi yang ada di pekarangan desa, namun belum optimal dalam hal perawatan dan pemanfaatannya. Hal ini dapat terlihat dari jenis sayur-sayuran yang terbatas dan juga kurang

kesadaran masyarakat dalam menjaga dan merawat kebun gizi. Olehnya tim pengabdian USN Kolaka bermaksud mengoptimalkan kembali kebun gizi yang sudah ada dengan melakukan pembenahan dan penanaman kembali kebun gizi di pekarangan Desa Tanageau. Dengan adanya pembenahan dan penanaman kembali gizi ini dapat menumbuhkan perilaku hidup sehat bagi masyarakat Desa Tanggea.

2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Tanggeau, Kecamatan Pinggona, Kabupaten Kolaka. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Agustus – September 2024. Pada awal rencana kegiatan pengabdian kepada masyarakat di desa Tanggeau, tim pengabdian kepada masyarakat USN Kolaka telah menyepakati isu tentang perilaku hidup sehat. Sehingga pada awal proses pelaksanaan kegiatan dilakukan identifikasi masalah perilaku hidup sehat di desa Tanggeau. Setelah itu, mulai merancang kegiatan kegiatan yang dapat secara langsung memberi manfaat terhadap masalah perilaku hidup sehat yang masyarakat. Solusi yang disepakati oleh tim pengabdian kepada masyarakat adalah melalui pembenahan dan penanaman kembali kebun gizi yang pelaksanaannya bertempat di pekarangan desa Tanggeau.

Sasaran kegiatan ini adalah agar masyarakat dapat menumbuhkan perilaku hidup sehat. Pemilihan lokasi pembuatan kebun gizi dilakukan berdasarkan pada observasi awal yang diperoleh bahwa desa Tanggeau sudah memiliki kebun gizi yang ada di

pekarangan desa tetapi dalam kondisi yang tidak tertata dengan baik. Kegiatan kebun gizi ini direncanakan dapat menghasilkan sumber pangan yang baik dan berkualitas bagi masyarakat. Kegiatan ini juga bisa menjadi contoh atau acuan bagi masyarakat untuk memanfaatkan lahan pekarangan masing-masing yang pada akhirnya dapat menumbuhkan perilaku hidup sehat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan program pembenahan dan penanaman kebun gizi sebagai upaya menumbuhkan perilaku hidup sehat desa Tanggeau, Kecamatan Polinggona, Kabupaten Kolaka berjalan sesuai yang telah direncanakan oleh tim pengabdian. Dalam upaya menumbuhkan perilaku hidup sehat melalui pembenahan dan penanaman kebun gizi pada masyarakat desa tanggeau ada beberapa tahapan.

Pertama, silaturahmi ke beberapa rumah warga yaitu rumah kepala desa, perangkat desa serta beberapa rumah warga. Dalam silaturahmi tersebut melakukan diskusi pentingnya hidup sehat dan mengajak masyarakat untuk menumbuhkan perilaku hidup sehat. Setelah itu dilanjutkan dengan diskusi di Kantor Desa Tanggetada bersama Kepala Desa dan perangkatnya serta masyarakat yang sempat hadir. Dari hasil diskusi diperoleh bahwa salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan membuat kebun gizi di pekarangan masing-masing. Sebagai langkah awal dengan membenahi dan menanam kembali kebun gizi yang

sudah ada di pekarangan desa. Tim pengabdian juga mengajak masyarakat untuk membenahi kembali kebun gizi yang ada di pekarangan desa sebagai acuan atau contoh untuk membuat kebun gizi di pekarangan masing-masing.



Gambar 1. Rapat Dengan Masyarakat

Kedua, penentuan tempat lokasi dan waktu pelaksanaan pembenahan dan penanaman kebun gizi dengan melakukan diskusi dengan Kepala Desa dan perangkat desa serta masyarakat. Untuk lokasi penanaman kebun gizi disepakati di pekarangan kantor desa Tanggeau, karena di pekarangan tersebut sudah pernah dilakukan penanaman kebun gizi sehingga hanya perlu dibenahi dan ditanami kembali. Sedangkan waktu pelaksanaannya di bulan Agustus-Septemeber 2024.



Gambar 2. Kondisi Awal Kebun Gizi

Ketiga, setelah disepakati lokasi dan waktu pelaksanaannya tim pengabdian melakukan pembersihan dengan melakukan penyemprotan rumput dan semak-semak dengan menggunakan racun rumput. Kemudian setelah rumputnya mati, dilakukan pengemburan tanah. Dilanjutkan, dengan penanaman kebun gizi berupa sayur-sayuran.



Gambar 3. Pembersihan di Kebun Gizi



Gambar 4. Penanaman di Kebun Gizi

Tanaman yang sudah ditanam telah tumbuh dan berkembang dengan baik. Selama proses kegiatan dari awal hingga akhir kegiatan, tim pengabdian kepada masyarakat secara aktif melakukan penyiraman air dan perawatan kebun gizi. Pelaksanaan pengabdian ini didampingi oleh kepala desa dan perangkat desa dan juga melibatkan masyarakat. Dalam kegiatan pengabdian ini, masyarakat desa Tanggeau memberikan apresiasi kepada tim pengabdian kepada masyarakat yang telah melakukan pembenahan dan penanaman kembali kebun gizi. Harapan dari tim pengabdian kepada masyarakat agar kebun gizi dapat terus dimanfaatkan dengan optimal dan dapat dilanjutkan oleh masyarakat agar membuat kebun gizi di pekarangan rumah masing-masing sebagai salah satu upaya untuk menumbuhkan perilaku hidup sehat. Pemanfaatan lahan pekarangan dengan melakukan kebun pembuatan gizi akan memberikan manfaat bagi keluarga dikarenakan melalui pemanfaatan lahan pekarangan dapat menjangkau kebutuhan hidup selamanya (Yusuf and Thoriq, 2018).



Gambar 4. Tanaman Tumbuh dan Berkembang

4. KESIMPULAN

Proses pelaksanaan program pembenahan dan penanaman kebun gizi sebagai upaya menumbuhkan perilaku hidup sehat dengan memanfaatkan pekarangan desa Tanggeau dapat dilaksanakan dengan baik. Tim pengabdian kepada masyarakat USN Kolaka berharap agar kebun gizi terus dirawat secara berkelanjutan dan terus dimanfaatkan dan juga dapat dilanjutkan di lahan pekarangan masing-masing. Hasil yang diperoleh dari program ini adalah tanaman yang ditanam telah tumbuh dengan baik dan kebun gizi bisa dimanfaatkan kembali dengan baik.

Pemerintah desa dan masyarakat desa Tanggeau untuk memanfaatkan semaksimal sumber daya alam yang terdapat di area desa dan masyarakat demi pemenuhan kebutuhan masyarakat. Tindak lanjut yang bisa dilakukan adalah kegiatan pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan pemahaman pembuatan kebun gizi di pekarangan masyarakat. Selain itu, perlu adanya kader-kader aktif dari desa sebagai perpanjangan tangan pemerintah desa dalam menumbuhkan perilaku hidup sehat di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Pemerintah dan masyarakat Tanggeau yang telah menerima dan bekerja sama dengan kami sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan berlangsung sesuai dengan yang telah direncanakan.

REFERENSI

- DepKes (2014). Perilaku Hidup Sehat dan Bersih di Rumah Tangga. In *Departemen Kesehatan RI*.
- Fitriani, A., & Muawanah, S. (2021). Pemanfaatan Pekarangan Melalui Kegiatan Kebun Gizi Di Desa Sumber Malang Bondowoso. *Journal of Dedication Based and Local Wisdom*, 1(2), 177-188. <https://doi.org/10.35719/ngarsa.v1i2.158>
- Hulukati, W. (2015). Peran Lingkungan Keluarga Terhadap Perkembangan Anak. *MUSAWA*, 7(2), 265 – 282.
- Ilyas, N., S. & Sugianto, A. (2022). Pemberdayaan Potensi Masyarakat Melalui Pengelolaan Kebun Gizi Di Dukuh Trenceng Mrican Ponorogo. *Prosiding Kolaborasi Dosen dan Mahasiswa*.
- Kurniawan, M., I. (2015). Tri Pusat Pendidikan Sebagai Sarana Pendidikan Karakter Anak Sekolah Dasar. *Journal PEDAGOGIA*, 4(1), 41 – 49. <https://doi.org/10.21070/pedagogi.a.v4i1.71>
- Kurniasih, E. D., & Adiinto, J. (2018). Kebun Gizi Sebagai Strategi Berbasis Masyarakat Untuk Memenuhi Kebutuhan Konsumsi.

BKM Journal of Community Medicine and Public Health, 34(2), 93-97.

<https://doi.org/10.22146/bkm.30881>

Salim, R., Taslim, T., Selloni, F., & ... (2022). Sosialisasi Pangan Sehat Bagi Remaja Di SMP Yos Sudarso, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (ABDIKEMAS)*, 4(2), 101-107.

<https://doi.org/10.36086/j.abdikemas.v4i2.1431>

Suharjana. (2012). Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 2(2), 189 – 201.

<https://doi.org/10.21831/jpk.v0i2.1303>

Undang-Undang Republik Indonesia, (2009). Undang-Undang Republik Indonesia Tentang Kesehatan, Pasal 142.

Yusuf, A.& Ahmad, T. (2018). Optimalisasi Lahan Pekarangan Untuk Mendukung Ketahanan Pangan Dan Ekonomi Keluarga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2).