

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI KEBUN GIZI UNTUK MENINGKATKAN KETAHANAN PANGAN

Naila Sintawati¹, Dewi Anggraeni²

^{1,2} Universitas K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

nailasintawati@mhs.uingusdur.ac.id¹, dewi.anggraeni@uingusdur.ac.id²

ABSTRACT

Community empowerment through nutrition gardens is one of the strategic efforts to improve local food security in Rowolaku Village, Kajen District, Pekalongan Regency. The village is dominated by people who work as farmers, but access to nutritious food is still a challenge. The nutrition garden program initiated by KKN UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan students aims to empower the community, especially PKK mothers, to create healthy food sources and prevent stunting. This community service method uses a participatory approach, in practice implemented in three stages: socialization to the community, preparation, and implementation of the nutrition garden, as well as mentoring and evaluation. PKK women play an important role in farming activities, from preparing planting media and maintenance to harvesting, with support from facilitators. The results of this program are expected to strengthen food security, increase awareness of the importance of a healthy diet, and positively contribute to the health and welfare of the Rowolaku Village community.

Key word: *Community Empowerment, Nutrition Garden, Food Security*

ABSTRAK

Pemberdayaan masyarakat melalui kebun gizi merupakan salah satu upaya strategis untuk meningkatkan ketahanan pangan lokal di Desa Rowolaku, Kecamatan Kajen, Kabupaten Pekalongan. Desa ini didominasi oleh penduduk yang berprofesi sebagai petani, namun akses terhadap pangan bergizi masih menjadi tantangan. Program kebun gizi yang diinisiasi oleh mahasiswa KKN UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan bertujuan untuk memberdayakan masyarakat, khususnya ibu-ibu PKK, dalam menciptakan sumber pangan sehat dan mencegah stunting. Metode pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan participatory, pada praktiknya dilaksanakan dalam tiga tahap: sosialisasi kepada masyarakat, persiapan dan pelaksanaan kebun gizi, serta pendampingan dan evaluasi. Ibu-ibu PKK memegang peran penting dalam kegiatan bercocok tanam, mulai dari persiapan media tanam, perawatan, hingga pemanenan, dengan dukungan dari para fasilitator. Hasil dari program ini diharapkan dapat memperkuat ketahanan pangan, meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat, dan memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan serta kesejahteraan masyarakat Desa Rowolaku.

Kata kunci: *Pemberdayaan Masyarakat, Kebun Gizi, Ketahanan Pangan*

PENDAHULUAN

Ketahanan pangan merupakan isu global yang krusial, terutama di negara berkembang seperti Indonesia, di mana banyak masyarakat masih bergantung pada sektor pertanian sebagai sumber utama penghidupan (Fitriyani & Anggraeni, 2024). Namun, meskipun pertanian

menjadi tumpuan, akses dan ketersediaan pangan bergizi sering kali menjadi tantangan, khususnya di wilayah perdesaan. Keterbatasan infrastruktur, pengetahuan, serta akses terhadap teknologi modern sering kali memperburuk kondisi ini. Untuk menghadapi tantangan tersebut, salah satu pendekatan yang dinilai efektif adalah dengan meningkatkan kesadaran

masyarakat akan pentingnya ketahanan pangan di tingkat rumah tangga (Suryana, 2014). Dengan pemahaman yang lebih baik, setiap keluarga dapat mengambil langkah-langkah konkret, seperti memanfaatkan lahan pekarangan untuk bercocok tanam, mengelola hasil pangan secara berkelanjutan, dan mempraktikkan pola makan yang sehat dan bergizi. Hal ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan gizi keluarga, tetapi juga memperkuat kemandirian pangan lokal, yang pada gilirannya berperan dalam mendukung ketahanan pangan nasional.

Desa Rowolaku merupakan salah satu desa yang memiliki potensi lahan pertanian cukup luas, namun masih menghadapi tantangan dalam hal ketersediaan pangan bergizi. Berdasarkan survei awal, mayoritas penduduk desa mengonsumsi makanan dengan komposisi gizi yang tidak seimbang yang sebagian besar didominasi oleh karbohidrat dan minim sayuran atau protein. Kondisi ini berisiko meningkatkan angka gizi buruk terutama di kalangan anak-anak dan ibu hamil. Oleh karena itu, diperlukan upaya pemberdayaan masyarakat melalui kesadaran akan asupan makanan yang bergizi, dari problem yang ada, maka kegiatan KKN yang terintegrasi dengan pengabdian masyarakat bekerja sama dengan ibu-ibu PKK Desa Rowolaku menginisiasi kebun gizi untuk meningkatkan asupan makanan kepada anak, serta memberdayakan ketahanan pangan.

Pemilihan kebun gizi di dasarkan kepada penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Ilyas (Ilyas & Sugianto, 2022) bahwa program pemberdayaan masyarakat berbasis sumber daya lokal terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat perdesaan. Program Kebun Gizi mampu membawa dampak dan manfaat positif bagi masyarakat, terutama untuk perilaku hidup bersih dan sehat terkait dengan kebiasaan makan sayur, manfaat ekonomi, keamanan pangan dan peran serta masyarakat.

Hal yang sama diungkap oleh Qona'ah (Qona'ah, 2017) bahwa pemberdayaan masyarakat yang dilakukan melalui kebun gizi di Desa Sinarbaya memberikan dampak positif bagi masyarakat, keberadaan kebun gizi meningkatkan pola konsumsi sayuran dan buah guna memenuhi kebutuhan gizi masyarakat di samping itu, bahwa keberadaan kebun gizi bisa

menjadi sumber daya alam yang dapat dimanfaatkan dan di kembangkan oleh masyarakat setempat.

Kebun gizi memiliki peran strategis dalam pemberdayaan perempuan dan ketahanan ekonomi, yang pada gilirannya dapat membantu perempuan menjadi lebih mandiri dan mengurangi risiko kekerasan dalam rumah tangga (Anggraeni & Muna, 2023). Dengan adanya kebun gizi, perempuan dapat mengambil peran sentral dalam mengelola sumber daya pangan di tingkat rumah tangga, yang meningkatkan kesejahteraan keluarga dan kualitas gizi secara keseluruhan.

Dalam konteks pencegahan stunting, kebun gizi membantu memastikan bahwa anak-anak mendapatkan asupan mikronutrien penting seperti vitamin A, C, dan zat besi dari sayuran dan buah-buahan segar. Mikronutrien ini berperan penting dalam pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh anak. Dengan demikian, kebun gizi tidak hanya menyediakan akses pangan, tetapi juga menjadi instrumen utama dalam menciptakan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan yang seimbang dan sehat untuk mendukung tumbuh kembang anak yang optimal.

Pertama, kebun gizi memberikan peluang bagi perempuan untuk aktif berkontribusi dalam sektor pertanian rumah tangga. Melalui kegiatan ini, mereka memperoleh keterampilan baru dalam bercocok tanam, merawat tanaman, dan mengelola hasil panen, yang pada akhirnya membuka jalan bagi pemberdayaan ekonomi. Hasil kebun gizi tidak hanya bisa dikonsumsi oleh keluarga, tetapi juga dapat dijual untuk mendapatkan tambahan penghasilan, yang membantu meningkatkan perekonomian keluarga.

Kedua, dengan meningkatnya peran ekonomi perempuan melalui kebun gizi, perempuan menjadi lebih mandiri secara finansial. Kemandirian ini penting karena perempuan yang memiliki akses terhadap sumber daya ekonomi cenderung memiliki kontrol yang lebih besar atas pengambilan keputusan di rumah tangga. Kondisi ini menciptakan keseimbangan kekuasaan yang lebih baik antara suami dan istri, yang dapat

mengurangi risiko kekerasan dalam rumah tangga, karena perempuan tidak lagi dipandang bergantung sepenuhnya pada pasangan mereka secara ekonomi.

Pemberdayaan perempuan melalui kebun gizi juga meningkatkan ketahanan ekonomi keluarga secara keseluruhan. Dengan memiliki sumber pangan yang berkelanjutan dari kebun gizi, keluarga dapat mengurangi ketergantungan pada pembelian pangan dari luar, yang sering kali terpengaruh oleh fluktuasi harga dan krisis ekonomi. Ketahanan ekonomi ini melindungi perempuan dari situasi rentan, seperti kekerasan ekonomi, di mana mereka mungkin terpaksa berada dalam hubungan yang tidak sehat karena ketergantungan finansial.

Oleh karena itu, kebun gizi tidak hanya berfungsi sebagai sarana meningkatkan ketahanan pangan, tetapi juga sebagai instrumen penting dalam pemberdayaan perempuan, meningkatkan ketahanan ekonomi keluarga, dan menciptakan lingkungan yang lebih aman dan bebas dari kekerasan bagi perempuan.

BAHAN DAN METODE

Lokasi pengabdian masyarakat dilaksanakan di desa Rowolaku, kecamatan Kajen. Kegiatan pengabdian masyarakat yang terintegrasi dengan KKN UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan bekerja sama dengan ibu-ibu PKK desa Rowolaku. Kegiatan dilaksanakan dari tanggal 25 Juli hingga tanggal 27 Agustus.

Persiapan yang dilakukan oleh mahasiswa KKN yaitu menyiapkan alat dan bahan yang akan dilakukan pada kegiatan ini. Adapun bahan dan alatnya yaitu: tanah, pupuk, bibit dan benih tanaman, polibag, ember dan cangkul. Selanjutnya untuk kegiatan edukasi penanaman diisi oleh Pa Basith selaku ahli pertanian di desa Rowolaku.

Pelaksanaan kebun gizi melalui metode edukasi dan pendampingan (Ayuningtyas, Jatmika, & Yulianti, 2020). Kegiatan edukasi memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang bagaimana gizi yang baik berpengaruh langsung pada kesehatan dan perkembangan anak. Pendampingan, dilakukan secara langsung dengan memanfaatkan lahan yang ada untuk

menanam sayuran, buah, dan tanaman pangan lainnya secara mandiri atau bersama-sama.

Secara rinci, pelaksanaan kegiatan disajikan sebagai berikut:

1. Kegiatan Edukasi, upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat dilakukan dengan kegiatan edukasi. Edukasi ini diberikan guna pengetahuan awal sebelum memulai proses penanaman, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan mereka tentang teknik penanaman yang tepat. Dalam sesi edukasi ini, masyarakat akan dibekali informasi menyeluruh mengenai persiapan lahan, pemilihan bibit unggul, serta praktik pertanian yang baik dan berkelanjutan. Dengan pengetahuan yang lebih mendalam, diharapkan mereka mampu mengelola kebun gizi dengan benar, sehingga hasil panen lebih maksimal dan kualitas pangan terjamin.
2. Kegiatan Pendampingan penanaman, kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan, dimulai dari pemilihan benih yang akan ditanam, dilanjutkan dengan mempersiapkan media tanam dan lahan, serta diakhiri dengan proses penyiraman. Pada tahap pemilihan benih, masyarakat dibantu untuk menentukan jenis benih yang sesuai dengan kondisi tanah dan iklim setempat, sehingga hasil panen optimal. Selanjutnya, dilakukan persiapan media tanam dengan cara memberi tanah dengan pupuk organik dan teknik pengelolaan yang baik. Penyiapan lahan juga meliputi pembersihan gulma serta pembuatan *bandengan* agar tanaman dapat tumbuh dengan baik. Pada tahap akhir pendampingan berfokus pada teknik penyiraman yang tepat, memastikan tanaman mendapatkan air yang cukup. Dengan pendampingan ini diharapkan masyarakat mampu menerapkan praktik penanaman yang lebih efektif dan efisien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program kebun gizi yang dilaksanakan di desa Rowolaku, Kecamatan Kajen, Kabupaten Pekalongan, menyajikan sebuah model inovatif untuk meningkatkan ketahanan pangan dan

mencegah stunting. Inisiatif ini, yang melibatkan mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan dan ibu-ibu PKK desa setempat, menunjukkan bagaimana pemanfaatan lahan bengkok lurah dapat mempengaruhi kesejahteraan masyarakat secara signifikan. Dalam menganalisis temuan ilmiah dari program ini, penting untuk menggali alasan di balik keberhasilannya dan memahami tren yang muncul dari implementasi tersebut.



Gambar1: Ibu-ibu PKK mengikuti edukasi

Salah satu temuan ilmiah utama dari kebun gizi ini adalah peningkatan ketahanan pangan di tingkat lokal. Dengan menanam beragam jenis tanaman seperti kangkung, kacang panjang, selada, bayam, dan buah-buahan seperti jambu kristal dan belimbing, kebun ini tidak hanya menyuplai makanan segar tetapi juga memastikan ketersediaan nutrisi yang penting bagi masyarakat. Stunting, masalah kesehatan global yang berkaitan dengan kekurangan gizi pada anak-anak selama periode pertumbuhan yang krusial, dapat dicegah dengan memastikan asupan nutrisi yang memadai (Rumlah, 2022).

Program kebun gizi ini secara efektif menyediakan sumber makanan bergizi yang berpotensi mengurangi angka stunting di desa Rowolako. Berdasarkan hasil penelitian ilmiah bahwa konsumsi sayuran hijau dan buah-buahan, yang kaya akan vitamin, mineral, dan serat, sangat penting untuk mendukung pertumbuhan yang sehat dan mencegah kekurangan gizi (Candra et al., 2021).

Selain itu, penggunaan lahan bengkok lurah untuk kebun gizi merupakan contoh pengelolaan lahan yang efisien. Sebelumnya, lahan ini tidak dimanfaatkan secara optimal,

tetapi dengan mengubahnya menjadi kebun produktif, program ini menunjukkan bagaimana lahan yang tidak terpakai dapat dioptimalkan untuk meningkatkan hasil pertanian. Prinsip-prinsip agronomi mendasari strategi ini, di mana pemanfaatan lahan yang tidak produktif dapat membantu mengurangi tekanan pada lahan pertanian utama dan meningkatkan produktivitas pangan secara keseluruhan (Basri, Pramesti, Ifitah, & Masithoh, 2020). Pengelolaan lahan yang efisien adalah kunci dalam pertanian berkelanjutan, dan kebun gizi di Rowolaku memberikan contoh nyata tentang bagaimana lahan terbatas dapat digunakan untuk kepentingan masyarakat.



Gambar 2: Penanaman bibit

Aspek penting lainnya dari program ini adalah pengelolaan air, terutama mengingat desa Rowolaku memiliki iklim kering yang membatasi ketersediaan air. Teknik penyiraman yang hati-hati, seperti penggunaan gembor dan pemantauan kelembaban tanah, menunjukkan pendekatan yang efektif untuk mengatasi tantangan ini. Penggunaan teknik penyiraman yang efisien membantu memastikan bahwa tanaman mendapatkan jumlah air yang diperlukan tanpa memboroskan sumber daya. Di daerah dengan iklim kering, seperti di Rowolaku, strategi ini sangat penting untuk memastikan keberhasilan kebun gizi dan meningkatkan produktivitas tanaman. Teknik ini didasarkan pada prinsip-prinsip pertanian berkelanjutan yang memperhatikan ketersediaan air dan efisiensi penggunaan sumber daya.



Gambar 3: Penyiraman benih

Keterlibatan komunitas, khususnya ibu-ibu PKK, dalam program kebun gizi juga mencerminkan tren penting dalam pemberdayaan masyarakat. Partisipasi aktif dalam program ini tidak hanya meningkatkan kapasitas lokal tetapi juga memastikan keberhasilan pelaksanaan program. Pemberdayaan komunitas adalah strategi yang efektif untuk meningkatkan keberhasilan program pembangunan. Ketika masyarakat terlibat secara langsung dalam pengelolaan dan pelaksanaan program, mereka lebih berkomitmen dan mampu mengelola sumber daya lokal dengan lebih baik. Keterlibatan ini juga membantu membangun pengetahuan dan keterampilan pertanian yang berkelanjutan di tingkat lokal (Anggraeni, 2021).

Tren yang muncul dari program kebun gizi mencakup penurunan angka stunting dan peningkatan status gizi di desa Rowolaku. Dengan akses yang lebih baik ke makanan bergizi melalui kebun ini, diharapkan bahwa asupan nutrisi masyarakat akan meningkat, yang pada gilirannya dapat mengurangi prevalensi stunting dan masalah kekurangan gizi lainnya. Studi ilmiah menunjukkan bahwa peningkatan akses ke makanan bergizi berkontribusi positif terhadap status gizi, dan kebun gizi ini menyediakan contoh nyata tentang bagaimana upaya lokal dapat memperbaiki kesehatan masyarakat.

Selain itu, program ini menunjukkan tren dalam optimasi penggunaan lahan terbatas. Penggunaan lahan bengkok lurah untuk pertanian adalah contoh bagaimana pengelolaan lahan yang efisien dapat meningkatkan hasil pertanian dan mengurangi tekanan pada lahan

utama. Ini adalah strategi yang dapat diterapkan di daerah lain dengan kondisi serupa, menunjukkan potensi untuk model pertanian berkelanjutan yang lebih luas.

Pemberdayaan komunitas melalui keterlibatan aktif dalam kebun gizi memperlihatkan tren positif dalam pemberdayaan masyarakat. Partisipasi ibu-ibu PKK dan masyarakat lokal tidak hanya memastikan keberhasilan program tetapi juga mengembangkan keterampilan dan pengetahuan pertanian di tingkat lokal. Pemberdayaan komunitas adalah strategi yang terbukti efektif dalam meningkatkan keberhasilan program pembangunan, dan kebun gizi ini memberikan bukti konkret tentang bagaimana keterlibatan aktif dapat mempengaruhi hasil program secara positif.

Secara keseluruhan, kebun gizi di desa Rowolaku adalah contoh praktik pertanian berkelanjutan yang tidak hanya meningkatkan ketahanan pangan tetapi juga berpotensi mencegah stunting dan masalah kekurangan gizi. Program ini menunjukkan bahwa penyediaan makanan bergizi, pengelolaan lahan yang efisien, dan keterlibatan masyarakat memiliki dampak signifikan pada kesehatan dan kesejahteraan komunitas. Dengan terus memantau dan mengevaluasi hasil program ini serta menerapkan prinsip-prinsip ilmiah yang mendasarinya, diharapkan bahwa kebun gizi dapat menjadi model untuk program serupa di daerah lain, memperluas manfaatnya dan mendukung pembangunan berkelanjutan di tingkat lokal.

SIMPULAN

Program kebun gizi di desa Rowolaku secara keseluruhan dapat dikatakan berhasil dalam rangka menyadarkan masyarakat terkait dengan ketahanan pangan lokal, mencegah stunting, dan mengelola lahan serta keterlibatan masyarakat secara efektif.

Berdasarkan dampak kegiatan yang dilakukan menunjukkan bahwa penyediaan makanan bergizi dari kebun ini berkontribusi pada penurunan risiko stunting, sedangkan pemanfaatan lahan bengkok lurah dan teknik pengelolaan air yang efisien mendemonstrasikan prinsip pertanian berkelanjutan. Keterlibatan

aktif masyarakat dalam program ini memperkuat keberhasilan implementasi dan pengelolaan lokal.

Langkah selanjutnya yang direkomendasikan termasuk pemantauan dampak jangka panjang dari program ini dan eksplorasi model serupa di daerah lain. Evaluasi lebih lanjut akan membantu dalam mengidentifikasi faktor kunci keberhasilan dan mendukung pengembangan kebun gizi yang lebih luas untuk meningkatkan ketahanan pangan dan kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami tunjukkan kepada pemerintah desa Rowolaku yang telah mengizinkan kami untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang terintegrasi dengan KKN serta Universitas Islam Negeri K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah mendanai kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, D. (2021). *Buku Pedoman KKN Berbasis PAR*. Banten: BBC.
- Anggraeni, D., & Muna, N. (2023). Gender Equality Education for The Preventive Domestic Violence Against Women and Children. *Islamic Studies Journal for Social Transformation*, 7(2 SE-Artikel), 135–143. Retrieved from <https://e-journal.uingusdur.ac.id/isjoust/article/view/2018>
- Ayuningtyas, C. E., Jatmika, S. E. D., & Yulianti, R. (2020). Peningkatan Gizi Keluarga melalui Kebun Sayur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.30653/002.202051.277>
- Basri, Pramesti, D. A., Iftitah, S. N., & Masithoh, R. F. (2020). Pemanfaatan Tanah Bengkok dalam Meningkatkan Potensi Kelompok Tanaman Hias di Wilayah Kedungsari Kabupaten Magelang. *University Research Colloquium*, 117–120.
- Candra, A., Ardiaria, M., Probosari, E., Murbawani, E. A., Puruhita, N., Sulchan, M., & Subagio, H. W. (2021). Kebun Gizi Untuk Membantu Memenuhi Kebutuhan Zat Gizi Masyarakat. *JNH (Journal of Nutrition and Health)*, 9(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jnh.9.2.2021.25-30>
- Fitriyani, F., & Anggraeni, D. (2024). Optimalisasi Ketahanan Pangan Desa Rowolaku Melalui Pemberdayaan Tim Penggerak PKK dalam Program Kebun Gizi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(7), 2808–2817. Retrieved from <https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/article/view/1338>
- Ilyas, S. N., & Sugianto, A. (2022). Pemberdayaan Potensi Masyarakat Melalui Pengelolaan Kebun Gizi Di Dukuh Trenceng Mrican Ponorogo. In *Prosiding Kolaborasi Dosen Dan Mahasiswa*.
- Qona'ah, S. (2017). Program Corporate Social Responsibility PT SHARP Electronics Indonesia melalui Pemberdayaan Masyarakat “Kebun Gizi” di Desa Sirnabaya Teluk Jamber Kabupaten Karawang Jawa Barat. *Komunikasi: Jurnal Komunikasi*, 8(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.31294/jkom.v8i1.2114>
- Rumlah, S. (2022). Masalah Sosial dan Solusi dalam Menghadapi Fenomena Stunting Pada Anak. *Krinok: Jurnal Pendidikan Sejarah & Sejarah FKIP Universitas Jambi*, 1(3).
- Suryana, A. (2014). Menuju Ketahanan Pangan Indonesia Berkelanjutan 2025: Tantangan dan Penanganannya. *Forum Penelitian Agro Ekonomi*, 32(2), 123–135.