

## Peningkatan Pemanfaatan Pekarangan Rumah Untuk Menunjang Kesejahteraan dan Pendidikan Keluarga

Bonaventura R. Seto Se<sup>1,2</sup>, Murdaningsih<sup>2</sup>

Universitas Flores, Ende, Indonesia

Email: [naillaputri112@gmail.com](mailto:naillaputri112@gmail.com), [jonayoseph@gmail.com](mailto:jonayoseph@gmail.com)

Kata Kunci	Abstrak
Pendidikan, Pemanfaatan Kebun Rumah, Gizi Keluarga, Desa Watuma, Berkebun.	Penelitian ini mengeksplorasi peran pendidikan dalam meningkatkan pemanfaatan kebun rumah untuk gizi keluarga di Desa Watumate. Ini menggunakan metode seperti observasi lapangan, wawancara, sosialisasi, pelatihan teknis, dan evaluasi berkala. Pengamatan lapangan menilai kondisi dan potensi kebun rumah, sementara wawancara membantu mengidentifikasi pengetahuan dan praktik penduduk. Upaya sosialisasi menyoroti pentingnya kebun rumah untuk meningkatkan gizi, didukung oleh materi pendidikan seperti pamflet dan buku panduan tentang teknik berkebun. Pelatihan teknis melibatkan sesi praktis tentang budidaya sayuran dan tanaman obat, dengan demonstrasi langsung tentang penanaman dan perawatan. Program ini mencakup bantuan berkelanjutan untuk membantu warga menerapkan teknik yang dipelajari, di samping pemantauan dan evaluasi rutin untuk mengukur keberhasilan dan menawarkan umpan balik. Evaluasi akhir menilai dampak pendidikan terhadap pemanfaatan kebun rumah dan gizi keluarga. Hasil menunjukkan bahwa pendidikan secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan berkebun warga. Dukungan berkala sangat penting untuk keberlanjutan program, yang mengarah pada peningkatan penggunaan kebun rumah untuk menanam sayuran dan tanaman obat, yang berdampak positif pada nutrisi keluarga. Studi ini menyimpulkan bahwa pendidikan yang terstruktur dan berkelanjutan adalah strategi yang efektif untuk meningkatkan gizi melalui kebun rumah di masyarakat pedesaan.
<b>Keywords</b> Education, Garden Family Watumite Gardening.	<b>Abstract</b> <i>This study explores the role of education in enhancing home garden utilization for family nutrition in Watumite Village. It employs methods such as field observations, interviews, socialization, technical training, and periodic evaluations. Field observations assessed the condition and potential of home gardens, while interviews helped identify residents' knowledge and practices. Socialization efforts highlighted the importance of home gardens for improving nutrition, supported by educational materials like pamphlets and guidebooks on gardening techniques. Technical training involved practical sessions on cultivating vegetables and medicinal plants, with direct demonstrations on planting and care. The program included ongoing assistance to help residents implement the techniques learned, alongside regular monitoring and evaluation to gauge success and offer feedback. The final evaluation assessed the impact of education on home garden utilization and family nutrition. Results indicated that education significantly increased residents' gardening knowledge and skills. Periodic support was crucial for program sustainability, leading to a marked rise in home garden use for growing vegetables and medicinal plants, positively affecting family nutrition. The study concludes that structured and sustainable education is an effective strategy for improving nutrition through home gardens in rural communities.</i>



## PENDAHULUAN

Desa Watumite merupakan salah satu desa berkembang yang terletak di kepulauan Flores, kabupaten Ende, kecamatan Nangapanda. Desa ini memiliki potensi dibidang pertanian yang bisa diakui dilihat dari hasil perkebunannya. Beberapa komoditas perkebunan yang cukup populer di desa Watumite, yaitu cengkeh, kakao, dan kemiri. Namun desa watumite menghadapi tantangan yang cukup serius dalam hal pemenuhan gizi keluarga. Meskipun banyak keluarga memiliki lahan pekarangan yang luas, mereka belum memanfaatkannya secara optimal untuk menanam tanaman pangan yang bergizi. Masalah ini sebagian besar disebabkan oleh kurangnya kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pemanfaatan pekarangan rumah sebagai sumber pangan (Susanti, et al., 2024).

Pekarangan adalah sebidang tanah yang terletak tepat di sekeliling bangunan tempat tinggal, mempunyai batas-batas yang jelas, ditanami satu jenis tumbuhan atau lebih dan masih dalam hubungan kepemilikan dan/atau fungsional yang mencakup hubungan sosial budaya dan ekonomi (Sugiarto, Prayugo & Ervina, 2020). Pekarangan yang dimanfaatkan dengan baik dapat memberikan manfaat yang dapat dinikmati oleh keluarga. Fungsi ekonomi peternakan diperjelas bahwa peternakan mempunyai banyak fungsi (manfaat peternakan) yaitu : Sumber Karbohidrat, Produksi Bahan Sehari-hari, Sumber Bahan Bangunan Yang Diperlukan Untuk Perumahan Dan Kebutuhan Lainnya, Produsen Bumbu Masak Yang Diperlukan, Produsen Kayu Bakar, Industri Bahan Dasar Kerajinan Rumah Tangga, Dan Produsen Protein Hewani. Keuntungan yang diperoleh dari pemanfaatan pekarangan ini tentunya dapat menunjang gizi keluarga (Surya, 2013).

Gizi yang baik sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat. Namun, di Desa Watumite, masalah gizi keluarga masih menjadi tantangan besar. Salah satu penyebab utamanya adalah kurangnya kesadaran masyarakat dalam memanfaatkan pekarangan rumah sebagai sumber pangan yang bergizi. Padahal, pekarangan rumah memiliki potensi besar untuk ditanami berbagai jenis tanaman pangan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi keluarga sehari-hari.

Tantangan utama yang dihadapi masyarakat Desa Watumite meliputi rendahnya tingkat edukasi mengenai pertanian pekarangan, kurangnya akses terhadap informasi dan teknologi pertanian sederhana, serta minimnya dukungan dari program-program pemerintah yang berfokus pada pemanfaatan pekarangan rumah. Selain itu, kebiasaan dan budaya setempat yang belum terbiasa dengan praktik menanam di pekarangan juga menjadi hambatan dalam upaya meningkatkan gizi keluarga.

Diluar dari pada itu, masyarakat Desa Watumite sangat membutuhkan program edukasi yang komprehensif dan berkelanjutan. Program ini harus mampu memberikan pengetahuan praktis tentang cara menanam dan merawat tanaman pangan di pekarangan rumah, serta manfaat gizi yang dapat diperoleh dari hasil pekarangan tersebut. Edukasi yang tepat dapat meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat, sehingga mereka dapat memanfaatkan pekarangan rumah secara optimal untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi peran edukasi dalam meningkatkan pemanfaatan pekarangan rumah untuk mendukung gizi keluarga di Desa Watumite. Dengan memahami tantangan dan kebutuhan masyarakat, diharapkan dapat dirumuskan strategi yang efektif untuk mengatasi masalah gizi keluarga melalui pemanfaatan pekarangan rumah.

## METODE PENELITIAN

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan di desa Watumite, kecamatan Nangapanda. Penelitian ini dimulai dengan mengamati langsung kondisi pekarangan rumah di Desa Watumite. Kami ingin memahami bagaimana warga desa saat ini memanfaatkan pekarangan mereka dan potensi yang ada. Untuk itu, kami berbicara dengan banyak warga desa untuk mengetahui sejauh mana mereka sudah memanfaatkan pekarangan rumah mereka dan apa saja kendala yang mereka hadapi. Observasi dan wawancara ini memberikan gambaran awal yang penting bagi kami untuk merancang program edukasi yang tepat. Setelah memahami kondisi awal, kami mengadakan sosialisasi untuk menjelaskan pentingnya memanfaatkan pekarangan rumah demi meningkatkan gizi keluarga. Kami melibatkan pemateri yang memiliki kompetensi yang mumpuni dalam memberikan sosialisasi dan penyuluhan dakan pentingnya pemanfaatan pekarangan rumah. Selain itu, kami juga mengadakan pelatihan praktis tentang teknik bercocok tanam sayuran dan tanaman obat ditemani tenaga ahli yang sudah kami hadirkan. Demonstrasi langsung di lapangan juga dilakukan agar warga desa bisa melihat dan mempraktikkan teknik-teknik yang diajarkan.

Program ini tidak berhenti di situ saja. Kami juga memberikan pendampingan berkala untuk membantu warga desa menerapkan teknik yang telah diajarkan. Monitoring dan evaluasi dilakukan secara rutin untuk menilai keberhasilan program dan memberikan masukan untuk perbaikan. Di akhir program, kami melakukan evaluasi untuk melihat dampak edukasi terhadap pemanfaatan pekarangan rumah dan peningkatan gizi keluarga. Hasil dari seluruh kegiatan ini kemudian kami rangkum dalam laporan akhir. Kami berharap metode ini dapat benar-benar membantu warga Desa Watumite dalam memanfaatkan pekarangan rumah mereka untuk meningkatkan gizi keluarga.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Survey dan observasi yang telah dilakukan menunjukkan gambaran tentang pemanfaatan pekarangan rumah guna menunjang gizi keluarga di desa Watumite. Rata – rata masyarakat di desa Watumite memiliki pekarangan yang cukup luas. Pekarangan mereka biasa digunakan untuk mengeringkan hasil komoditas perkebunan seperti cengkeh, kakao, dan kemiri. Melihat kondisi ini, pemanfaatan pekarangan guna menunjang gizi keluarga mendapatkan kesempatan yang sangat besar. Peluang ini meberikan ruang kesempatan kepada kami untuk menerapkan pembekalan sosialisasi yang telah dilakukan kepada masyarakat.



**Gambar 1.** *Kegiatan sosialisasi pemanfaatan pekarang rumah guna menunjang gizi masyarakat di desa Watumite.*

Dalam sosialisasi yang dilaksanakan, kami juga mengadakan praktik dilapangan tentang proses penyemaian yang baik untuk meberikan hasil sayuran yang bermutu dan baik untuk kesehatan keluarga di desa. Pelaksanaan praktik ini dilakukan langsung di depan Balai Desa Watumite oleh pamar materi sosialisasi. Praktik ini mendapatkan perhatian dan tanggapan yang sangat baik dari warga yang mengikuti kegiatan sosialisasi tersebut.



**Gambar 2.** *Praktik dilapangan tentang proses penyemaian bersama pakar*

Sasaran utaman dari pelaksanaan kegiatan ini adalah ibu rumah tangga di desa Watumite dengan target akan termotivasi. Hal ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman tentang pentingnya gizi ramah keluarga. Karena dengan petak kebun ini dapat memenuhi kebutuhan konsumsi dan kebutuhan gizi keluarga, menghemat biaya dan juga mendapatkan penghasilan tambahan. Menghasilkan pendapatan bagi keluarga (Rachman, et al., 2023).

Adapun tujuan luaran yang ingin dicapai, yaitu dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang pengertian pemanfaatan lahan, metode penanaman system vertikultur dan pemahaman tentang pangan dan gizi keluarga. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan pemenuhan gizi masyarakat di desa Watumite secara berkelanjutan sertu mengantisipasi terjadinya stunting pada generasi – generasi penerus desa Watumite. Berdasarkan hasil penyuluhan dan sosialisai yang telah dilakukan, terlihat hasil yang diperoleh dari penerapan praktik yang sudah di jalankan, beberapa jenis tanaman yang diutamakan yaitu berupa tanaman sayuran seperti terung, dan sawi. Hasil dari kegiatan ini yaitu berupa tanaman sayuran yang siapm dipanen.



**Gambar 3.** Sayur sawi yang siap dipanen.

Saat melakukan pemindah tanaman bibit sayuran, beberapa hal yang perlu dipersiapkan termasuk:

**Media tanam:** Media tanam memainkan peran penting dalam pertumbuhan tanaman. Untuk tanaman yang tidak langsung di tanah, media tanam adalah satu-satunya sumber nutrisi bagi tanaman, sehingga tanaman harus menerima jumlah nutrisi yang cukup. Media tanam yang paling umum digunakan dalam budidaya sayuran adalah campuran tanah dan pupuk kandang dengan perbandingan 2:1.

**Tempat tanam:** Lokasi Penanaman Bibit dapat ditanam di berbagai lokasi penanaman seperti pot, kantong plastik, kantong tanam, pot dinding, dan di berbagai lokasi penanaman lainnya seperti botol air mineral bekas dan ember bekas juga dapat ditanam di lokasi penanaman alternatif. Tempat menanam tergantung pada kondisi lingkungan. Pada ruangan sempit seperti lorong dan gang, ada baiknya memilih wall planter atau lokasi lain yang mudah dipindahkan dan tidak mengganggu lalu lintas. Namun pada lahan yang relatif luas dapat digunakan lahan tanam yang lebih luas seperti pot. Pemilihan ukuran lokasi penanaman sebaiknya disesuaikan dengan jenis tanaman yang akan ditanam. Sayuran buah seperti cabai, tomat, dan terong memerlukan lahan tanam yang lebih luas dibandingkan sayuran berdaun seperti sawi dan seledri. Sayuran buah-buahan cocok untuk ditanam di lahan seluas 30 cm atau lebih, sedangkan sayuran berdaun cocok untuk ditanam di lahan seluas 30 cm atau lebih. Dapat ditanam jika luas tanam 25 cm atau lebih.

Sayuran merupakan bagian tanaman yang dapat dikonsumsi dan memiliki berbagai jenis. Menurut Astawan (2012), jenis-jenis sayuran dapat diklasifikasikan sebagai Sayuran daun, yang meliputi kangkung, katuk, sawi, bayam, dan selada air. Sayuran bunga, yang meliputi kembang turi, brokoli, dan kembang kol. Sayuran batang muda, yang meliputi asparagus, rebung, dan jamur. Sayuran akar, yang meliputi bit, lobak, dan wortel. Sayuran umbi, yang meliputi kentang, bawang bombai, dan bawang merah. Selain klasifikasi berdasarkan jenis, sayuran juga dapat dibedakan berdasarkan warna: Hijau tua, yang meliputi bayam, kangkung, katuk, kelor, dan daun pepaya. Hijau muda, yang meliputi selada dan seledri. Hampir tidak berwarna, yang meliputi kol dan sawi putih.

Adapun manfaat dari sayuran sebagai berikut. Sayuran menawarkan manfaat kesehatan yang lebih unggul dibandingkan dengan suplemen. Menurut Khomsan et al. (2013), sayuran dan buah-buahan memiliki banyak manfaat. Ada dua alasan utama mengapa konsumsi sayuran dan buah-buahan penting untuk kesehatan:

**Kandungan Gizi:** Sayuran dan buah-buahan kaya akan vitamin, mineral, dan nutrisi lain yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Tanpa konsumsi sayuran dan buah-buahan, kebutuhan gizi seperti vitamin C, vitamin A, kalium, dan folat tidak akan terpenuhi dengan baik. Oleh karena itu, sayuran dan buah-buahan merupakan sumber makanan yang baik dan menyehatkan.

**Enzim Aktif dan Antioksidan:** Sayuran dan buah-buahan mengandung enzim aktif yang mempercepat reaksi kimia dalam tubuh. Komponen gizi dan komponen aktif non-nutrisi dalam sayuran dan buah-buahan berfungsi sebagai antioksidan yang menetralkan radikal bebas penyebab kanker dan kolesterol jahat. Selain itu, sayuran dan buah-buahan mengandung dua jenis serat yang bermanfaat bagi kesehatan pencernaan dan mikroflora usus, yaitu serat larut air dan serat tidak larut air. Serat larut air meningkatkan performa mikroflora usus dengan mendukung pertumbuhan bakteri baik, sedangkan serat tidak larut menghambat pertumbuhan bakteri jahat yang dapat menyebabkan berbagai penyakit. pengalaman nyata dari individu atau keluarga yang telah berhasil memanfaatkan pekarangan rumah mereka secara efektif, pemateri memberikan wawasan praktis dan inspirasi agar keluarga dapat memaksimalkan potensi pekarangan mereka untuk memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.



Masyarakat tampak sangat antusias mengikuti penyuluhan mengenai pemanfaatan pekarangan rumah. Keikutsertaan mereka dalam acara ini terlihat jelas dari banyaknya peserta yang hadir dan tingkat keterlibatan mereka selama sesi berlangsung. Para peserta tidak hanya hadir dalam jumlah yang banyak, tetapi juga menunjukkan sikap serius dan penuh perhatian saat narasumber menjelaskan berbagai manfaat yang bisa diperoleh dari pengelolaan pekarangan rumah secara efektif. Dalam sesi penyuluhan ini, narasumber memaparkan berbagai strategi dan teknik untuk memanfaatkan pekarangan dengan baik, mulai dari bercocok tanam tanaman pangan hingga memanfaatkan ruang terbuka untuk keperluan rekreasi dan sosial. Mereka juga menjelaskan bagaimana pengelolaan pekarangan yang baik dapat meningkatkan

kualitas hidup, menghemat biaya, serta memberikan kontribusi positif terhadap lingkungan. Melihat antusiasme peserta, jelas bahwa mereka sangat tertarik dan termotivasi untuk menerapkan ilmu yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Diskusi dan tanya jawab yang terjadi selama acara juga menunjukkan bahwa para peserta aktif mencari informasi tambahan dan berbagai pengalaman mereka. Keseriusan mereka dalam mengikuti penyuluhan ini menandakan adanya kesadaran yang tinggi akan pentingnya pemanfaatan pekarangan rumah dan komitmen untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mereka.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, A., & Tim. (2024). *Gizi dan kesehatan masyarakat*. Sada Kurnia Pustaka.
- Cahyaningtyas, I., Hapsari, D. A., & Jannah, M. (2022). Optimalisasi lahan pekarangan rumah ibu-ibu PKK Desa Teguhan sebagai lumbung pangan dan gizi masa pandemi. *Jurnal Terapan Abdimas*, 7(1), 96–105. <https://doi.org/10.25273/jta.v7i1.10836>
- Fardhilah, N., Mardiana, D., & Handayani, R. (2022). Upaya kelompok wanita tani dalam peningkatan pendapatan keluarga melalui pemanfaatan lahan pekarangan. *Lifelong Education Journal*, 2(1), 79. <https://journal.imadiklus.or.id/index.php/lej>
- Kastanja, A. Y., Patty, Z., & Dadalaka, I. (2022). Potensi dan pemanfaatan pekarangan mendukung ketahanan pangan rumah tangga di Desa Daru Kecamatan Kao Utara. *Hirono: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 102–109. <http://e-jurnal.lppmunhena.ac.id/index.php/hirono>
- Kusmiyati, K., Rasmi, D. A. C., Khairuddin, K., Sedijani, P., & Handayani, B. S. (2021). Penyuluhan tentang usaha perbaikan gizi keluarga (UPGK) melalui pemanfaatan pekarangan di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(3). <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v4i3.967>
- Pitayanti, A., & Suharyati, S. (2023). Edukasi pengelolaan pekarangan rumah dan penyerahan bibit lele bagi keluarga terdampak COVID-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(1), 83–88. <https://doi.org/10.55606/jpmpi.v2i1.1134>
- Rachman, F., Prasetyo, D., & Suryani, A. (2023). *Pengantar ilmu pertanian*. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Ritonga, E. N., Nasution, E. K. I., Siregar, E. S., Harahap, S., & Harahap, Q. H. (2023). Pemanfaatan pekarangan untuk budidaya sayuran sebagai penyedia bahan pangan keluarga dalam mengatasi stunting di Gunung Tua Lumban Pasir, Kabupaten Mandailing. *Aksen Jurnal*, 3(2), 1–9.
- Sugiarto, W., Prayugo, P., & Ervina, E. (2020). Tradisi bele kampung: Studi kasus Pambang Pesisir. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 1–28. <https://doi.org/10.22373/je.v6i1.6766>
- Surya, A. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi pembangunan sektor pertanian dan implikasinya terhadap kesejahteraan petani di Provinsi Lampung. *Jurnal Ekonomi*, 15(1), 87–140. <https://doi.org/10.37721/je.v15i1.231>
- Susanti, L. D., Putri, D. M., & Fitria, Y. (2024). Budidaya tanaman obat keluarga sebagai upaya pemberdayaan masyarakat di Desa Tanggulangin. *Dedikasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 145–160. <https://doi.org/10.32332/9y0xk656>

- Susilo, E., Hartati, I., & Rahayu, A. (2022). Sosialisasi dan pelatihan pemanfaatan lahan pekarangan untuk budidaya sayuran di kelompok PKK Desa Banyumas Lama, Kecamatan Kerkap Bengkulu Utara. *Pakdemas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 95–100. <https://doi.org/10.58222/pakdemas.v1i3.48>
- Taher, A., Putra, R. A., & Fauziah, R. (2023). *Teknik vertikultur dalam pemanfaatan lahan pekarangan sebagai sumber gizi keluarga*. Penerbit P4I.
- Tobondo, S., Salendu, A., & Mokoginta, K. (2021). Keanekaragaman dan pemanfaatan tanaman pekarangan di Desa Taripa, Kecamatan Pamona Timur, Kabupaten Poso, Sulawesi Tengah. *Jurnal Bios Logos*, 11(1), 54–67. <https://doi.org/10.35799/jbl.11.1.2021.32135>
- Waldisa, A., Rahmawati, I., & Fitriani, R. (2021). Pendapatan wanita tani dalam pemanfaatan lahan pekarangan di Kecamatan Kunto Darussalam Kabupaten Rokan Hulu. [Skripsi, Universitas Islam Riau].