

PELATIHAN USAHATANI MICROGREEN BAGI IRT DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI KOTA KUPANG

Maria Fransiska Darlen¹, Jusuf Manilapai², Fredrik L. Benu³
^{1,2,3}Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Nusa Cendana
e-mail: darlenfransiska@gmail.com

Abstrak

Pengabdian masyarakat menjadi salah satu darma perguruan tinggi yang bersifat strategis dan bertujuan membina serta mendidik masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Wujud pembinaan ini melalui pelatihan usahatani microgreen bagi para Ibu Rumah Tangga (IRT) dalam upaya pencegahan stunting di Kota Kupang. Hal ini bertolak dari kondisi angka stunting di NTT yang terus meningkat dari 20,9% tahun 2021 menjadi 22% tahun 2022, sedangkan kondisi stunting di Kota Kupang berada pada angka 21,5% (tahun 2022). Pelatihan tersebut bertujuan mendorong masyarakat terutama ibu-ibu agar memperoleh keterampilan dalam usahatani microgreen serta meningkatkan peran ibu rumah tangga dalam kesejahteraan keluarga melalui penyediaan sayuran sehat bagi keluarga, terutama dalam upaya menurunkan angka stunting yang cukup tinggi di Kota Kupang. Microgreen adalah bibit sayuran yang dipanen saat masih sangat muda, berkisar 7-14 hari setelah mulai berkecambah dan muncul kotiledon. Budidaya microgreen merupakan salah satu alternatif budidaya di lahan terbatas yang mudah dilakukan di kalangan masyarakat karena menghasilkan sayuran sehat, bernutrisi, tinggi antioksidan dan bebas kimiawi. Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode training yang diawali dengan pemberian materi mengenai manfaat microgreen, langkah-langkah dalam budidaya microgreen hingga cara untuk menyajikan microgreen yang siap dikonsumsi. Setelah peserta mendapatkan materi dilanjutkan dengan praktek langsung secara individu melalui bimbingan fasilitator. Peserta pelatihan yakni para ibu rumah tangga di Kelurahan Fatufeto.

Kata kunci : Tridarma Perguruan Tinggi, Microgreen, Pencegahan Stunting

Abstract

Community service is one of the strategic principles of higher education and aims to develop and educate the community to improve their quality of life. The form of this guidance is through microgreen farming training for housewives in an effort to prevent stunting in Kupang City. This is based on the stunting rate in NTT which continues to increase from 20.9% in 2021 to 22% in 2022, while the stunting rate in Kupang City is at 21.5% (in 2022). The training aims to encourage the community, especially mothers, to acquire skills in microgreen farming and increase the role of housewives in family welfare by providing healthy vegetables for families, especially in an effort to reduce the quite high stunting rate in Kupang City. Microgreens are vegetable seeds that are harvested when they are still very young, around 7-14 days after they start to germinate and cotyledons appear. Microgreen cultivation is an alternative cultivation on limited land that is easy for the community to do because it produces healthy, nutritious vegetables, high in antioxidants and free of chemicals. Implementation of the activity uses a training method which begins with providing material regarding the benefits of microgreens, the steps in cultivating microgreens and how to serve microgreens that are ready to be consumed. After participants receive the material, they continue with direct practice individually through the guidance of a facilitator. The training participants are housewives in Fatufeto Village.

Keywords: Tridharma of Higher Education, Microgreen, Stunting Prevention

PENDAHULUAN

Sebagian besar penduduk di Indonesia mengonsumsi sayur (94,8%) daripada buah (33,2%). Rata-rata konsumsi sayur penduduk Indonesia yaitu 70 gram/orang/hari. Bila dibandingkan dengan kecukupan yang dianjurkan menurut pedoman gizi seimbang, tingkat konsumsi sayur tersebut masih tergolong rendah. Sebanyak 97,1 % penduduk kurang mengonsumsi sayur. Kaum remaja adalah kelompok umur tertinggi yang kurang mengonsumsi sayur. Oleh karenanya, konsumsi sayur-sayuran penduduk Indonesia masih tergolong rendah dalam konteks gizi seimbang menurut kelompok umur,

baik di perkotaan maupun di perdesaan dan paling rendah adalah kelompok usia remaja (Hermina dan Prihatini, 2016).

Akibat dari kondisi gizi tidak seimbang bahkan kekurangan gizi, dapat menyebabkan stunting pada balita dan anak-anak. Kondisi angka stunting di NTT tahun 2022 mengalami kenaikan 1,1% menjadi 22% dari sebelumnya di tahun 2021 sebesar 20,9%. Data menunjukkan bahwa angka stunting di Kota Kupang pada tahun 2022, berada pada 21,5% atau sedikit lebih rendah dari rata-rata Provinsi NTT. Salah satu Kecamatan yang paling banyak memiliki balita stunting adalah Kecamatan Alak, sedangkan Kelurahan Fatufeto merupakan bagian dari Kecamatan Alak di mana terdapat 64 balita Stunting (Profil Kelurahan Fatufeto, 2022).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan mengenalkan usahatani *microgreen* kepada para ibu rumah tangga. Melalui usahatani *microgreen*, diharapkan dapat meningkatkan kualitas peran dan kemandirian perempuan dalam ketahanan pangan keluarga. Selain itu, juga meningkatkan usaha pemberdayaan para ibu rumah tangga dan kesejahteraan keluarga serta mengembangkan usahatani yang sehat dan ramah lingkungan.

Salah satu upaya pemenuhan gizi yang dapat dilakukan untuk pencegahan stunting yakni pemenuhan gizi yang bersumber dari sayuran. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan budidaya secara mandiri di rumah dengan teknik yang sederhana, melalui budidaya sayuran secara *microgreen*. *Microgreen* merupakan sayuran berbentuk kecil atau tanaman yang masih muda umurnya, yang dapat dikonsumsi dengan kandungan gizi yang lebih banyak dari tanaman sayuran dewasa. Xiao *et al* (2012) dalam Febriani *et al* (2019) mengungkapkan bahwa *microgreen* memiliki 4 - 40 kali jumlah nutrisi dan vitamin dari tumbuhan dewasa, bahkan hampir seluruh *microgreen* mengandung tingkat senyawa bioaktif yang jauh lebih tinggi, antara lain asam askorbat, *phyloquinone*, *tocopherols*, *karotenoid*, vitamin, mineral dan antioksidan dari bentuk daun asli yang sudah dewasa atau sudah menjadi sayuran sejati.

Peningkatan populasi penduduk mengakibatkan kebutuhan lahan semakin sempit, sehingga budidaya *microgreen* dapat mengantisipasi permasalahan tersebut karena bentuk tanaman yang kecil dan tidak membutuhkan lahan yang luas dalam budidaya. Tanaman *microgreen* dapat dipanen pada umur berkisar antara 7-14 hari. Pemanenan dilakukan dengan cara memotong tanaman tersebut tepat di atas permukaan media tanam tanpa akar. Bahan utama dalam menanam *microgreen* adalah media tanam. Media tanam dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan di rumah. Biasanya media tanam yang paling cocok untuk *microgreen* adalah *rockwool*, *cocopeat* dan sekam bakar. Bentuknya yang mungil dan mengandung banyak nutrisi yang baik untuk kesehatan tubuh menjadikan sayur *microgreen* ini menjadi salah satu menu sayuran wajib untuk santapan pemenuhan gizi dalam tubuh, terutama anak-anak. Pembudidayaan dapat dilakukan di tempat yang teduh seperti di dalam ruangan ataupun halaman rumah dan tidak terkena langsung oleh cahaya matahari. *Microgreen* memiliki prospek yang bagus dan didukung dengan sasaran produk yakni seluruh elemen Masyarakat. Selain itu, bahan-bahan yang digunakan untuk membuat *microgreen* mudah didapatkan, aman untuk kesehatan dan ramah lingkungan.

METODE

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat menggunakan metode Pelatihan (*Training*). Pelatihan merupakan kegiatan yang disertai dengan demonstrasi atau percontohan untuk menghasilkan keterampilan tertentu. Pelatihan diawali dengan pemberian materi mengenai *microgreen* dan manfaatnya, diikuti langkah-langkah dalam budidaya *microgreen* hingga cara untuk menyajikan *microgreen* yang siap dikonsumsi. Setelah peserta mendapatkan materi dilanjutkan dengan praktek langsung secara individu melalui bimbingan fasilitator. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan secara rinci sebagai berikut : 1) Penjelasan materi pengenalan *microgreen* dan teknik budidaya hingga cara penyajiannya; 2) Demonstrasi langkah-langkah dalam budidaya *microgreen* dan cara menyajikannya; 3) Praktik per individu; 4) Monitoring pertumbuhan *microgreen* hasil praktik para ibu rumah tangga; 5) Evaluasi dan tindak lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Microgreen merupakan produk inovasi budidaya pertanian perkotaan. *Microgreen* dapat dibudidayakan di lahan sempit secara vertikutur (bertingkat) dan tidak membutuhkan radiasi matahari yang terlalu banyak. *Microgreen* merupakan sayuran yang dipanen pada usia yang sangat muda yaitu

7-14 hari. Pemanenan dilakukan saat daun sejati pertama muncul dengan kotiledon sepenuhnya melebar (Widiwuryani, dkk. 2019).

Setyowati (2018) mengungkapkan ada 3 alasan mengapa *microgreens* begitu disenangi para penikmat makanan (*foodie*). Pertama, tampilan visual *microgreen* begitu menggoda, mungil dan kaya warna. Kedua, *microgreen* memberikan sensasi rasa baru yang lebih intens dengan tekstur renyah yang disukai. Ketiga, *microgreen* punya nilai nutrisi 30 persen lebih banyak dibandingkan sayuran biasa, diantaranya vitamin C, E, K dan karotenoid (prekursor vitamin A).

Pembuatan *microgreen* sangat sederhana dengan tahapan berikut : 1) Menyiapkan wadah dari kaleng bekas kemasan air mineral, nampan atau toples yang dilubangi bagian bawah agar air tidak menggenang, kemudian diisi dengan media tanam berupa kompos daun/sekam bakar, diratakan dan diberi air agar lembab; 2) Setelah itu benih ditaburkan hingga rata, ditutup plastik dan ditempatkan pada tempat yang gelap, lalu ditunggu kira-kira 2 hari sampai berkecambah; 3) Selanjutnya dipindahkan ke tempat yang terang, tanpa sinar matahari langsung. Disemprot air agar kelembaban tetap terjaga. Begitu seterusnya sampai tumbuh kotiledon (dua buah daun pertama); 4) *Microgreen* pun siap dipanen dengan cara menggunting batang tanaman pada bagian pangkal. Batang dan daun siap dinikmati sebagai lalapan, salad, campuran pecel, jus, dibuat sup, bahkan isian roti atau *sandwich*. Biasanya dibutuhkan 20 gram saja untuk 1 kali sajian. Adapun contoh sayuran *microgreen* yang telah berumur 7 hari dengan tinggi tidak lebih dari 7,5 cm, yang telah disiapkan tim PKM disajikan sebagai isian *sandwich*.



Gambar 1. Kegiatan Praktek Menanam Sayuran *Microgreen* oleh Perwakilan Peserta

Ada beberapa jenis kelompok tanaman yang ternyata bisa dibudidayakan dengan sistem *microgreen*. Beberapa tanaman tersebut, antara lain :

1. *Asteraceae* : sawi putih, radicchio dan selada.
2. *Apiaceae* : seledri, wortel dan adas.
3. *Amaryllidaceae* : bawang putih, bawang merah dan daun bawang.
4. *Amaranthaceae* : bayam merah, bayam hijau dan bit.
5. *Brassicaceae* : kembang kol, kubis, selada air, brokoli, arugula dan lobak.
6. *Cucurbitaceae* : labu, timun dan melon.

Saat ini, terkhusus di Indonesia, *microgreen* masih jarang ditemui baik itu di pasar tradisional maupun di supermarket. Kalaupun ada, mayoritas *microgreen* dijual secara online dengan sistem pre-order, mengingat proses panennya hanya memakan waktu 7-14 hari dan daya simpannya yang relatif cepat. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan secara luring dengan pesertanya adalah para Ibu rumah tangga di Kelurahan Fatufeto yang berjumlah 40 orang. Adapun lokasi kegiatan bertempat di selasar GMIT Imanuel Batukadera Kelurahan Fatufeto Kecamatan Alak Kota Kupang. Diharapkan para ibu rumah tangga tersebut dapat mencoba menanam jenis sayuran *microgreen* dengan masa panen yang relatif singkat sekitar 14 hari untuk menambah nutrisi makanan balita dan anak. Terutama sebagai alternatif dalam upaya pengendalian kasus stunting di wilayah tersebut. Selain itu, dalam kegiatan pengabdian ini juga diberikan bantuan dari tim PKM Prodi Agribisnis Faperta Undana kepada para Ibu rumah tangga berupa media tanam, *tray* atau wadah tanam *microgreen* dan benih tanaman pakcoy dan kangkung.



Gambar 2. Tanaman Pakcoy berusia 7 hari yang disiapkan tim PKM

Selain dikonsumsi pribadi, *microgreen* ternyata memiliki prospek yang cukup menjanjikan untuk dijadikan bisnis. Hasil panennya dapat dijual atau dapat juga menjadi penyedia sarana untuk budidaya *microgreen* (media, nutrisi, *starter kit* dan sebagainya). Budidaya yang mudah dipelajari, kandungan gizi dan usia panen yang singkat adalah beberapa keunggulan dari usaha budidaya *microgreen*. Harga *microgreen* di pasaran mencapai Rp 850 – Rp 2000 per gramnya. Oleh karena itu, usaha ini memiliki *turnover* yang berkali-kali lipat dari modal yang dikeluarkan.



Gambar 3. Hasil monitoring praktik para ibu rumah tangga

Seiring dengan tren makanan sehat dan gaya hidup sehat yang sedang berkembang di Indonesia, tren *microgreen* juga diperkirakan akan ikut berkembang. Kecenderungan masyarakat Indonesia yang mudah mengikuti tren tentu dapat dimanfaatkan untuk lebih mempopulerkan sayuran mini ini dengan manfaat maksimal. Caranya, mulailah dengan mencoba menanamnya dulu di rumah dan merasakan manfaatnya terlebih dahulu (Setyowati, 2018).

SIMPULAN

Simpulan dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat terkait Pelatihan *Microgreen* yakni peserta yang merupakan ibu-ibu rumah tangga merasakan manfaat langsung dari pelatihan budidaya sayuran *microgreen* bagi peningkatan kebutuhan gizi keluarga. Selain itu, para peserta antusias dalam mengikuti penjelasan dan demonstrasi cara budidaya *microgreen* yang dirasakan mudah dan sederhana karena pelatihan yang diterima merupakan hal baru dan belum pernah dilaksanakan sebelumnya oleh peserta.

SARAN

Adapun saran yang diajukan berupa peningkatan peran serta para ibu rumah tangga melalui berbagai pelatihan serupa dengan melibatkan tenaga profesional lainnya yang didukung oleh pemerintah setempat dan instansi terkait guna meningkatkan pemahaman dan kualitas peran serta kemandirian perempuan terkhusus para ibu rumah tangga dalam upaya ketahanan pangan dan kesejahteraan keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Nusa Cendana yang telah memberi dukungan finansial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Febriani Vina, Nasrika Evy, Munasari Tri, Permatasari Yoan, Widiatningrum Talitha. 2019. Analisis Produksi Microgreens Brassica oleracea Berinovasi Urban Gardening untuk Peningkatan Mutu Pangan Nasional. *Journal of Creativity Student 2* (2)
- Hermina, Prihatini S. 2016. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*, Volume 44, No. 3, 205 – 218
- Kelurahan Fatufeto. 2023. Buku Profil Kelurahan Fatufeto tahun 2022. Kantor Lurah Fatufeto
- Setyowati, Ayu. 2018. Melirik Potensi Microgreen, Si Sayuran Mini dengan Manfaat Maksimal. *Trubus News*. Diunduh dari: news.trubus.id tanggal 10 Oktober 2023
- Widiwurjani, W, Guniarti G, Andansari P. 2019. Status Kandungan Sulforaphane Microgreens Tanaman Brokoli (*Brassica oleracea L.*) Pada Berbagai Media Tanam Dengan Pemberian Air Kelapa Sebagai Nutrisi. *Jurnal Ilmiah Hijau Cendekia* 4(1), 34-38.<https://doi.org/10.32503/hijau.v4i1.47>