

ARTIKEL HASIL PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT

**BUDIDAYA SAYUR UNTUK MENCEGAH ANEMIA PADA ANAK
BAGI ORANG TUA ANGGOTA PGTK BUDI MULIA DUA PANDEANSARI**



Oleh:

**dr. Kartika Ratna Pertiwi, M. Biomed. Sc
NIDN 0009028101**

4 September 2014

**JURUSAN PENDIDIKAN BIOLOGI
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**

PELATIHAN BUDIDAYA SAYUR SEBAGAI UPAYA PROMKES GEMAR MAKAN SAYUR UNTUK MENCEGAH ANEMIA PADA ANAK

Kartika R Pertiwi, Paramita C Kuswandi

ABSTRAK

Anemia pada anak dapat mengganggu tumbuh kembangnya sehingga mengakibatkan menurunnya prestasi belajar anak. Siswa yang menderita anemia cenderung susah makan sayur. Kegiatan ini bertujuan untuk: a) meningkatkan pengetahuan orangtua murid dan komite sekolah dalam mengidentifikasi makanan yang mengandung zat gizi pencegah anemia, b) meningkatkan pengetahuan orang tua murid dan komite sekolah tentang budidaya sayuran dan c) meningkatkan keterampilan orangtua murid dan komite sekolah dalam budidaya sayuran. Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan pada tanggal 4 September 2014, bertempat di TK Budi Mulia 2 Pandeansari. Peserta yang hadir sebanyak 30 orang. Pemberian materi dilakukan dengan ceramah disambung dengan praktek penanaman. Sebelum dan setelah pemberian materi pelatihan dilakukan pre-test dan post-test untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti pelatihan. Selain itu juga angket untuk mengetahui tanggapan peserta mengenai acara pelatihan dan respon peserta setelah mengikuti pelatihan. Terdapat peningkatan rerata nilai post test dari pretest yaitu sebesar 33% (dari 60 ke 80). Hasil angket menunjukkan bahwa semua peserta (100%) merasa bahwa perencanaan dan pelaksanaan pelatihan sesuai dengan kebutuhan peserta. Kegiatan pengabdian ini berjalan lancar, dengan pemberian materi dan praktek yang tepat waktu dan mampu mengundang respon positif dari para peserta.

Kata kunci: sayur, budidaya, anemia

1. Latar Belakang

Anemia dapat terjadi pada siapa saja, termasuk pada anak-anak. Menurut WHO (World Health Organization) anemia pada anak bisa berdampak kepada terganggunya pertumbuhan serta perkembangan anak tersebut. Anemia pada anak juga bisa menyebabkan daya tangkap sang anak yang berkurang sehingga mengakibatkan menurunnya prestasi belajar anak. Prevalensi anemia pada anak usia sekolah dasar sebesar 47.4% sedangkan di Asia Tenggara mencapai 65.5% (WHO, 2005). Temuan UKS TK Budi Mulia 2 Pandeansari mendapatkan sekitar 4,7% siswa menderita anemia. Observasi proses pembelajaran bahwa anak yang anemia cenderung lesu selama pelajaran, tak jarang tampak mengantuk dan tidak mampu menyelesaikan tugas belajar di kelas. Siswa yang menderita anemia (juga dialami siswa lainnya) cenderung susah makan sayur. Berdasar latar belakang diatas, tim pengabdian dari FMIPA UNY

bermaksud mengadakan kegiatan pengabdian dengan judul Pelatihan Budidaya Sayur sebagai Upaya Promosi Kesehatan Gemar Makan Sayur untuk Mencegah Anemia pada Anak.

2. Tujuan Kegiatan

Tujuan program ini adalah a) Meningkatkan pengetahuan orangtua murid dan komite sekolah dalam mengidentifikasi makanan yang mengandung zat gizi pencegah anemia, b) Meningkatkan pengetahuan orangtua murid dan komite sekolah tentang budidaya sayuran, c) Meningkatkan keterampilan orangtua murid dan komite sekolah dalam budidaya sayuran. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mempunyai manfaat yang sangat luas, diantaranya: a) Bagi UKS program budidaya sayuran di kebun sekolah dapat menjadi salah satu program promosi kesehatan unggulan untuk menarik minat anak supaya gemar makan sayuran, sehingga diharapkan dapat terhindar dari anemia, b) Bagi orang tua siswa, pengetahuan dan praktek budidaya sayuran ini sangat bermanfaat untuk menyiasati budget keluarga dalam penyediaan pangan yang bergizi namun tidak harus mahal dan membeli, c) Bagi siswa, adanya kebun sayur di sekolah akan menarik siswa untuk ikut praktek budidaya dari teknik yang paling sederhana. Ketertarikan ini harapannya mampu mendorong siswa untuk memetik hasil panen sayur yang mereka tanam sekaligus mereka makan sendiri. Dengan banyak konsumsi sayuran, kondisi kesehatan siswa terjaga dan anemia pada anak dapat dicegah, d) Bagi sekolah, kebun sekolah dengan tanaman sayur buah yang melimpah dapat menjadi salah satu program unggulan kebanggaan sekolah. Suksesnya kegiatan gemar makan sayur dapat meningkatkan tingkat kesehatan siswa dan harapannya dapat meningkatkan pula prestasi belajar siswa sekaligus meningkatkan prestasi sekolah.

3. Metodologi Kegiatan

Sasaran dalam kegiatan PPM ini orangtua murid dan perwakilan komite sekolah yang berjumlah 35 orang. Pemberian materi dilakukan dengan ceramah mengenai pencegahan anemia dengan penyediaan makanan bergizi yang praktis dan terjangkau. Selanjutnya diisi dengan pelatihan membahas tahapan dalam budidaya sayuran disambung dengan praktek penanaman beberapa contoh tanaman. Materi yang akan diberikan mencakup pemilihan jenis

sayuran yang akan ditanam, menentukan wadah dan media tanam, peralatan bercocok tanam sederhana, pembibitan, pemeliharaan dan panen. Langkah-langkah yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah persiapan materi bibit, persiapan lahan/kebun sekolah, persiapan peralatan bercocok tanam, persiapan materi dan angket yang diberikan kepada peserta pelatihan.

4. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan pada tanggal 4 September 2014, bertempat di TK Budi Mulia 2 Pandeansari pada pukul 09.00 WIB. Peserta yang hadir sebanyak 30 ibu-ibu wali murid KB-TK Budi Mulia Dua Pandeansari. Materi pertama adalah nutrisi untuk tumbuh kembang anak dan manfaat sayuran bagi kesehatan anak, dilanjutkan materi kedua mencakup langkah-langkah dalam budidaya sayuran yang bisa dilakukan di halaman rumah baik yang luas maupun sempit, di lahan / kebun sekolah dan di dalam rumah. Sebelum pemberian materi pelatihan juga dilakukan pemberian pre-test untuk melihat pengetahuan para peserta mengenai nutrisi dan budidaya sayuran. Selain itu juga angket untuk mengetahui tanggapan peserta mengenai acara pelatihan dan respon peserta setelah mengikuti pelatihan. Setelah pemberian materi, dilanjutkan dengan sesi praktek di kebun sekolah dengan penanaman beberapa bibit sayuran (cabe, tomat dan terong) di lahan yang sudah disiapkan. Tanya jawab juga dilakukan saat praktek sehingga peserta dapat menambah informasi untuk praktek sendiri di rumah. Pertanyaan yang diajukan berkaitan dengan lahan atau lingkungan yang ada di rumah dan bagaimana menanam sayur sesuai dengan kondisi lahan atau rumah. Setelah praktek, peserta kembali ke dalam ruang untuk lanjutan sesi diskusi dan post-test, kemudian pemberian souvenir/kado untuk 3 peserta dengan nilai tes tertinggi.

5. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil pre-test dan post-test Pelatihan Budidaya Sayur

Jenis Tes	Jumlah peserta dengan jawaban benar				
	0-20 %	21-40 %	41-60%	61-80%	81-100%
Pre-test	3	2	4	10	1
Post-test	0	0	13	3	4

Hasil pre-test menunjukkan bahwa terdapat 5 peserta dengan jawaban benar kurang dari 41% dan hanya 1 peserta dengan jawaban benar >80%. Setelah pemberian materi baik berupa diskusi dan praktek, hasil post-test menunjukkan bahwa semakin banyak peserta dengan persentase jawaban yang benar. Dari hasil post-test tidak ada peserta yang menjawab benar < 41% dari jumlah pertanyaan. Selain itu, terdapat peningkatan rerata nilai post test dari pretest yaitu sebesar 33% (dari 60 ke 80).

Tabel 2. Hasil angket Pelatihan Bubidaya Sayur

No	Pernyataan	Jawaban Peserta	
		Ya (%)	Tidak (%)
1	Perencanaan (Kesesuaian rencana pengabdian dengan kebutuhan peserta)	100	0
2	Pelaksanaan (Kerjasama antara pengabdian dan peserta)	100	0
3	Output (Perubahan sikap yang positif)	100	0

Hasil angket menunjukkan bahwa semua peserta (100%) merasa bahwa perencanaan dan pelaksanaan pelatihan sesuai dengan kebutuhan peserta. Hasil dari pelatihan juga mampu mendorong peserta untuk praktek menanam sayuran di rumah baik menggunakan wadah polibag, pot, maupun menumbuhkan biji sebagai 'sprouts' yang dapat dimakan langsung. Hasil praktek di kebun sekolah diamati beberapa minggu setelah pelatihan untuk melihat hasil praktek para peserta.

Kegiatan pengabdian ini berjalan lancar, dengan pemberian materi dan praktek yang tepat waktu dan mampu mengundang respon positif dari para peserta. Respon yang ditunjukkan berupa berbagai pertanyaan dan keaktifan saat praktek di kebun sekolah. dilihat dari hasil pre-test dan post-test, jumlah peserta yang menjawab benar >60% bertambah banyak setelah pemberian materi dan praktek. Dilihat dari hasil angket, terlihat bahwa program pengabdian sudah sesuai dengan kebutuhan peserta dan dapat digunakan untuk peningkatan pengetahuan dan skill dalam budidaya sayuran dalam skala kecil. Persiapan merupakan langkah yang penting dalam memulai budidaya sayuran baik di rumah maupun di tempat lain seperti kebun sekolah. Persiapan perlu dilakukan sesuai dengan tempat dan sayuran yang akan ditanam. Peserta telah dijelaskan mengenai pentingnya langkah tersebut dan terlihat dari hasil angket bahwa penjelasan sudah dapat dipahami oleh peserta. Praktek langsung di kebun sekolah merupakan bagian dari

pelatihan ini yang penting untuk menunjukkan kepada peserta bahwa terdapat perbedaan antara menanam dalam wadah seperti pot dan polibag dengan menanam langsung pada lahan. Penggunaan plastik mulsa digunakan untuk menjaga tanaman dari kelebihan maupun kekurangan air dan dari gulma yang dapat mengganggu pertumbuhan tanaman. Pengenalan tanaman yang dapat ditanam di wilayah Yogyakarta juga dikenalkan karena tidak semua tanaman sayuran tumbuh di ketinggian dan iklim yang sama. Hal ini dipahami oleh peserta dan dapat dilihat dari hasil post-test sehingga diharapkan peserta dapat menanam sayur sesuai dengan tempat tinggal masing-masing. Contoh tanaman yang ditanam di kebun sekolah merupakan tanaman dengan hasil yang umum digunakan oleh masyarakat Indonesia yaitu cabe, tomat dan terong. Digunakan bibit berumur 1 bulan yang diperoleh dari pembibit sehingga memudahkan peserta untuk menanam dan untuk memberi pengetahuan bahwa menanam dari bibit akan meningkatkan keberhasilan untuk tumbuh maksimal.

6. Penutup

Dari pelaksanaan kegiatan PPM ini, dapat diambil kesimpulan bahwa: a) Pelatihan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu wali murid KB/TK Budi Mulia Dua, Yogyakarta mengenai kandungan nutrisi sayuran dan cara budidaya sayur, b) Pelatihan ini mampu mendorong para peserta untuk menanam sayuran di rumah dan lingkungan sekolah untuk mendukung kebutuhan nutrisi keluarga dan masyarakat dalam jangka panjang. Dapat dibuat program pengabdian lanjutan mengenai pengolahan sayuran yang dapat disukai anak sehingga dapat membantu para ibu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi keluarga.

Daftar Pustaka

- Achmad Djaeni Sedia Oetama. 2010. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Pprofesi, Jilid I*. Jakarta : Dian Rakyat
- Anonim.2014. Mengenal KRPL. www.litbang.deptan.go.id. Diakses tanggal 26 April 2014.
- Darwin Karyadi dan Muhilal. 1982. *Kecukupan Gizi yang Dianjurkan*. Jakarta : Gramedia
- Galuh Iritani. 2012. *Vegetable Gardening : Menanam Sayuran di Pekarangan Rumah*. Indonesia Tera. Yogyakarta. 115hal
- Linder, MC. 1991. *Nutritional Biochemisry and Metabolism with Clinical Application*. California: Elsevier
- Soeleman, S. dan D.Rahayu. 2014. *Halaman Organik*. PT.AgroMedia Pustaka. Jakarta. 162hal.
- Yati Supriati dan Ersi Herliana. 2014. *15 Sayuran Organik Dalam Pot*. Penebar Swadaya. Jakarta. 140hal.