

## **Kebun gizi sebagai strategi berbasis masyarakat untuk memenuhi kebutuhan konsumsi**

*Food garden as community based strategy to meet consumption needs*

Dwi Endah Kurniasih<sup>1</sup> & Joko Adianto<sup>2</sup>

### **Abstract**

**Purpose:** This study aims to assess the Kebun Gizi program which has been running for two years. **Method:** This descriptive study involved 80 heads of family. Sampling method was simple random sampling. This study was conducted in December 2014 in Kebun Gizi, Jebres Surakarta. Instruments used were in the form of questionnaire. The data were analysed using descriptive method to find out the benefit of Kebun Gizi felt by the community, especially which was related to the eating behaviour of vegetables/fruits, planting behaviour and motivation and cost saving aspect. **Results:** The results showed among the respondents, 96% had willingness to invite others. Another impact was that it could be a joint movement to plant vegetables in the yard, as was mentioned by 88% of the respondents. There were 68% of respondents argued that Kebun Gizi could be one form of food security and 67.5% already felt that following the program could save the cost of household expenses. The average saving of household expenses on 67 families was Rp. 3.350.000,- per month and Rp. 40.200.000,- per year. **Conclusion:** Kebun Gizi has a positive impact, especially which is related to the participation in nutrition fulfillment efforts in the community.

**Keywords:** kebun gizi; community nutrition; nutritional innovation; community-based programs

**Dikirim:** 27 November 2017  
**Diterbitkan:** 1 Februari 2018

<sup>1</sup>Universitas Respati Yogyakarta (Email: d.endah@yahoo.com)

<sup>2</sup>Public Health Cita Sehat Foundation (Email: joko.adianto@citasehat.org)

## PENDAHULUAN

Rata-rata konsumsi buah dan sayur anak usia 5-14 tahun di Asia Tenggara sangat rendah; sebesar 182 gram/hari. Hasil tersebut berbeda jauh dengan rekomendasi yang dikeluarkan oleh *World Health Organization* (WHO), bahwa konsumsi buah dan sayur adalah 400 gram (5 porsi) per hari untuk semua kelompok usia (1). Makan buah dan sayur setiap hari menjadi salah satu indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Sebanyak 19,6% di Indonesia tergolong gizi kurang (2).

Sebanyak 93,6 % penduduk Indonesia berusia di atas 10 tahun masuk dalam kategori kurang makan buah dan sayur, walaupun masyarakat mengetahui pola makan yang baik adalah gizi seimbang (2). Peran buah dan sayur berfungsi membantu meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga kesehatan, mencegah berbagai penyakit dan berbagai manfaat lain.

Sayur dan buah merupakan salah satu kelompok pangan dalam penggolongan *Food and Agriculture Organization* (FAO), yang dikenal dengan *Desirable Dietary Pattern* (1) atau Pola Pangan Harapan (3). Sayur dan buah berfungsi sebagai sumber vitamin dan mineral. Kekurangan konsumsi sayur dan buah berpengaruh negatif terhadap kondisi gizi. Oleh karena itu, konsumsi sayur dan buah bersama dengan kelompok pangan lain berpengaruh terhadap kondisi kesehatan. Analisis pola konsumsi berdasarkan pada data jumlah energi konsumsi sayur dan buah (dalam satuan kkal), dengan melihat perbedaan antar provinsi serta wilayah perkotaan dan pedesaan.

Ketahanan pangan dan daya beli masyarakat yang rendah menjadi salah satu penyebab konsumsi sayur dan buah yang rendah. Kebun gizi merupakan program berbasis masyarakat sebagai upaya pemenuhan kebutuhan buah dan sayur dengan memanfaatkan lahan pekarangan maupun media lain. Kebun gizi diimplementasikan pertama kali di wilayah Pleret, Bantul, Yogyakarta dan memperoleh penghargaan *MDGs award* tahun 2014. Awal pembentukan kebun gizi, masyarakat memperoleh pendampingan, pelatihan dan stimulasi menanam sayur dan buah dari LSM Cita Sehat *Foundation*. Kegiatan kebun gizi sudah berlangsung dua tahun sehingga perlu pengkajian untuk melihat keberhasilan program kebun gizi mandiri di wilayah Jebres Surakarta.

## METODE

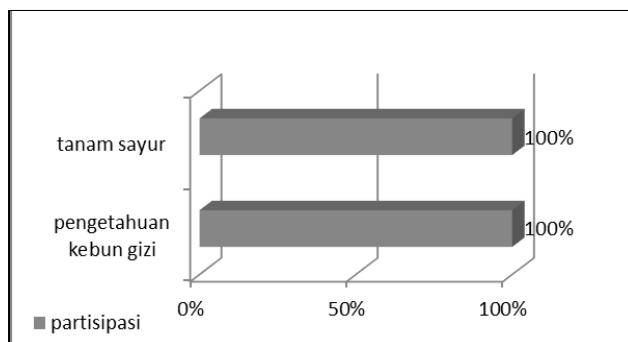
Penelitian deskriptif menurut Gall (2003) adalah penelitian dasar yang menjelaskan suatu fenomena

atau kejadian tentang alam sekitar dan manusia dalam bentuk tindakan, perubahan tingkah laku dan kesamaan kejadian satu dengan kejadian lain. Tujuan penelitian deskriptif adalah memberikan gambaran suatu kejadian dan menguji metode baru sehingga memberikan masukan kepada pengguna metode (4).

Besar sampel penelitian ini sebanyak 80 Kepala Keluarga dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Penelitian dilaksanakan bulan Desember 2014 di Jebres, Surakarta. Instrumen berupa kuesioner dengan pengambilan data melalui wawancara kepada kepala keluarga. Data dianalisis menggunakan statistika deskriptif untuk mengetahui sejauh mana kemanfaatan yang dirasakan masyarakat mengenai kebun gizi terutama berkaitan dengan perilaku makan sayur dan buah, perilaku menanam dan motivasi serta aspek penghematan biaya.

## HASIL

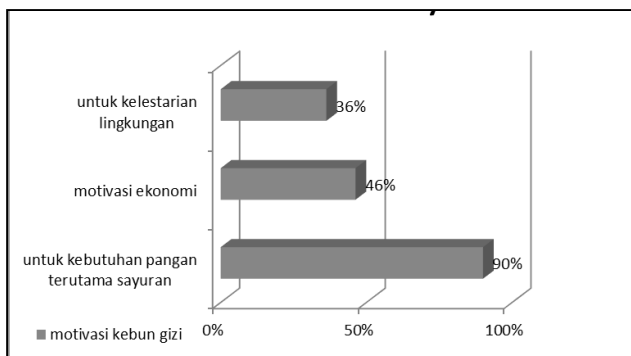
**Pengetahuan dan partisipasi kebun gizi.** Gambar 1 menunjukkan seluruh responden penelitian berpartisipasi menanam sayur di pekarangan maupun di halaman rumah dan seluruh responden berpengetahuan kategori baik mengenai kebun gizi. Program kebun gizi sudah familier di kalangan masyarakat.



Gambar 1. Pengetahuan dan Partisipasi Kebun Gizi

Penelitian ini menemukan masyarakat berpengetahuan baik mau berpartisipasi pada kegiatan kebun gizi. Masyarakat mengetahui bahwa mengonsumsi sayur dan buah penting untuk kesehatan, tetapi pemahaman mendalam masih sangat kurang, sehingga belum ada motivasi untuk mengonsumsi sayur dan buah.

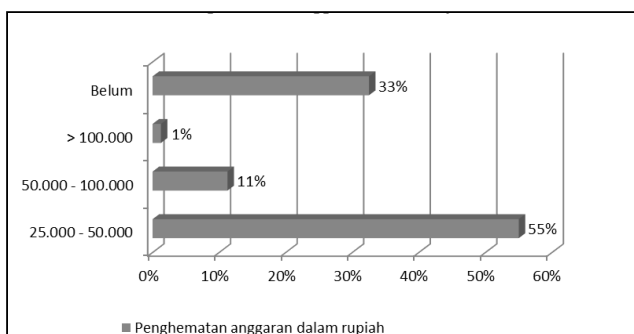
**Motivasi menanam sayur.** Gambar 2 menunjukkan 90% motivasi masyarakat dalam menanam sayuran adalah untuk memenuhi kebutuhan pangan terutama sayuran. Hanya 46% yang memiliki motivasi karena alasan ekonomi misal dijual, memperoleh keuntungan dalam bentuk materi.



Gambar 2. Motivasi menanam sayur

**Dampak kebun gizi.** Ada dua kebun gizi mandiri di Jebres Surakarta. Kebun gizi pertama diinisiasi oleh kader, sementara kebun gizi lain diinisiasi oleh masyarakat dan telah berjalan 2 tahun. Kebun gizi menjadi salah satu inovasi program pemberdayaan kesehatan masyarakat terutama gizi balita dan keluarga. Kebun gizi mampu meningkatkan partisipasi masyarakat. Sebesar 96% responden bersedia mengajak orang lain. Sebesar 88% responden menganggap kebun gizi menjadi gerakan bersama untuk menanam sayur di pekarangan rumah, sedangkan 68% responden berpendapat bahwa kebun gizi mampu menjadi salah satu bentuk upaya ketahanan pangan.

Penelitian ini menemukan kebun gizi secara langsung mampu mendorong masyarakat untuk berpartisipasi menanam sayur dan buah, dan berdampak pada peningkatan konsumsi sayur dan buah di masyarakat. Bila pengembangan budidaya tanaman sayuran skala rumah tangga dapat diwujudkan di Indonesia, maka diversifikasi pangan berbasis sumberdaya lokal dapat tercapai.



Gambar 3. Penghematan anggaran rumah tangga

Gambar 3 menunjukkan distribusi penghematan anggaran rumah tangga karena keberadaan kebun gizi. Lima puluh lima persen responden telah menghemat belanja sebesar Rp. 25.000-Rp. 50.000,- dalam sebulan. Enam puluh tujuh KK yang mengikuti program kebun gizi rata-rata mampu menghemat pengeluaran Rp.

3.350.000,00 per bulan, sehingga dalam setahun dapat menghemat sebanyak Rp. 40.000.000,00. Hampir 70% responden berpenghasilan kurang dari satu juta merasakan manfaat biaya pengeluaran rumah tangga yang menjadi lebih sedikit karena ada kebun gizi. Penemuan ini menunjukkan bahwa kebun gizi memberikan peluang dana yang seharusnya dibelikan sayur dapat dialokasikan untuk membeli bahan pokok lain.

## BAHASAN

Pola perilaku menanam sayur dan buah di masyarakat sangat dipengaruhi pengetahuan dan pemahaman tentang manfaat sayur dan buah. Penelitian ini menemukan seluruh responden berpendidikan baik. Pengetahuan yang baik tentang suatu hal menyebabkan seseorang bersikap positif, sehingga berpengaruh pada keputusan untuk melakukan tindakan (5). Pengetahuan dan pemahaman yang baik dapat meningkatkan partisipasi dalam menanam dan mengonsumsi sayur dan buah (6).

Penelitian ini menemukan motivasi responden untuk menanam sayur sudah baik. Motivasi kuat akan mendorong perilaku masyarakat dalam meningkatkan konsumsi makan buah atau sayur setiap hari. Sikap diartikan sebagai tenaga pendorong (motivasi) dari seseorang untuk timbulnya suatu perbuatan atau tindakan. Sikap ini merupakan sesuatu yang tidak dibawa sejak lahir, karena itu dapat berubah-ubah dalam perkembangan individu (7). Perubahan sikap secara umum bergantung dari penerimaan informasi yang disampaikan (8).

Promosi peningkatan konsumsi sayur dan buah di masyarakat dapat dilakukan dengan memberikan informasi baru yang memberi nilai tambah pemahaman. Pedoman dalam bahasa dan ukuran-ukuran yang mudah dipahami masyarakat dapat membantu peningkatan pemahaman (9). Namun, informasi manfaat konsumsi sayur dan buah harus disampaikan melalui media yang relevan.

Ketersediaan pangan merupakan syarat untuk mencapai status ketahanan pangan yang baik. Pemanfaatan lahan yang baik dan terencana dapat memenuhi kebutuhan keluarga (10). Keberadaan kebun gizi mandiri di Yogyakarta mampu menurunkan angka gizi kurang dengan 100% kenaikan berat badan Bawah Garis Merah (BGM) dari hasil kebun gizi, meningkatkan pola konsumsi sayuran di masyarakat dan pemanfaatan lahan sebagai bentuk ketahanan pangan. Kebun gizi sudah membuat stimulan untuk pengelo-

laan ternak lele sebagai pemenuhan kebutuhan protein hewani di masyarakat (11). Keberhasilan kebun gizi mandiri di wilayah Yogyakarta dilakukan oleh kader kesehatan yang sebagian besar perempuan. Penelitian menunjukkan sebagian besar kegiatan kebun gizi yang diselenggarakan perempuan lebih berhasil, karena perempuan memiliki karakter banyak melakukan pertimbangan tingkat kepentingan kebutuhan (12).

Penelitian ini menunjukkan kebun gizi memberikan dampak positif untuk masyarakat dari segi ekonomi dan motivasi menanam sayur. Penelitian lain menunjukkan kebun gizi mampu meningkatkan konsumsi sayur dan buah. Penelitian produksi nutrisi di kebun tradisional di Hawaii menunjukkan hasil dari dua kebun percobaan kecil di Hawaii (18,8 dan 25,7 m<sup>2</sup>) yang masing-masing diukur selama 34 dan 40 hari, memberikan persentase kecukupan gizi bagi keluarga melalui kebun tradisional (14).

Penelitian lain menemukan peningkatan ketersediaan buah di rumah berbanding lurus dengan peningkatan konsumsi buah (15). Hal ini sejalan dengan penelitian Bourdeaudhuij (2008) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak (16). Gambaran umum budidaya tanaman sayuran skala rumah tangga, kendala dan prospek pengembangan tanaman sayuran skala rumah tangga dengan memanfaatkan lahan pekarangan diharapkan dapat mendukung kemandirian pangan (17).

Penelitian ini menemukan masyarakat memiliki kemauan untuk mengajak orang lain bergabung dengan program kebun gizi. Kenaikan partisipasi mencapai 300% dengan jumlah 240 KK telah berpartisipasi dalam kebun gizi membuat pengembangan kebun gizi yang mampu mengkampanyekan gerakan menanam massal di satu dusun diawali dengan adanya sistem *farming* di masing-masing rumah tangga (10). Hasil kajian empiris menunjukkan pekarangan yang dikelola intensif dapat memenuhi kebutuhan konsumsi rumah tangga dan pendapatan keluarga (8). Manfaat kebun gizi yang dirasakan masyarakat adalah menghemat biaya pengeluaran rumah tangga, balita mengonsumsi sayur, peningkatan nilai ekonomi dengan penjualan bibit tanaman secara langsung dan menciptakan harmoni sosial.

Kesehatan tidak didefinisikan semata-mata dari segi biologis, tetapi juga merupakan fungsi dari variabel psikologis dan sosial. Banyak peristiwa atau intervensi tradisional yang dianggap tidak relevan sebenarnya cukup penting bagi status kesehatan individu dan populasi (18).

Kegiatan kebun gizi membentuk perilaku masyarakat dalam peningkatan makan buah dan sayur, sehingga mempengaruhi kesehatan masyarakat. Lalonde (1974) menyampaikan bahwa lingkungan sosial, fisik dan genetik dapat mempengaruhi kondisi kesehatan individu maupun komunitas dan dapat mempengaruhi perilaku individu yang bermuara pada kondisi kesehatan dan kesejahteraan (19). Hal tersebut sesuai dengan hasil kajian yang ditemukan dari hasil kegiatan kebun gizi. Keberadaan kebun gizi memiliki manfaat dalam aspek fisik dan manfaat sosial yang mempengaruhi gizi di masyarakat, hingga manfaat ekonomi yaitu pendapatan masyarakat maupun penghematan anggaran belanja rumah tangga.

Penelitian David (1987) menyatakan kebun rumah juga memiliki fungsi ekonomi, gizi dan sosial yang penting tidak hanya di sebagian besar negara berkembang, tetapi juga di negara-negara maju dan industri maju seperti Amerika Serikat (20). Untuk meningkatkan pemanfaatan, dibutuhkan sebuah strategi kemampuan serta ketekunan dalam pemeliharaan agar memiliki hasil yang optimal.

Hal ini juga didukung dari hasil kajian Soemarwoto (1985) yang menyampaikan model pengelolaan lahan tanaman baik untuk sayuran di wilayah Jawa dapat menghasilkan pendapatan bagi keluarga. Model pengelolaan ini dapat menjadi alternatif menanam sehingga lebih produktif (21).

Kunci keberhasilan intervensi pemanfaatan lahan untuk meningkatkan gizi keluarga dan masyarakat dimulai dari level individu dan berlanjut pada tahap populasi. Keikutsertaan masyarakat dalam gerakan kebun gizi merupakan contoh intervensi level individu. Perlu perubahan sasaran dan strategi untuk keberhasilan intervensi populasi.

## SIMPULAN

Program Kebun Gizi mampu memberikan dampak dan manfaat yang positif untuk masyarakat khususnya mengenai perilaku hidup bersih dan sehat berkaitan dengan kebiasaan makan sayur, manfaat aspek ekonomi, ketahanan pangan dan partisipasi masyarakat. Keberhasilan program kebun gizi dapat diduplikasi di wilayah lain dengan model dan *culture* yang sama.

**Abstrak**

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengkaji program Kebun Gizi yang sudah berjalan selama dua tahun.

**Metode:** Penelitian deskriptif ini melibatkan 80 Kepala Keluarga dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Penelitian ini dilaksanakan bulan Desember 2014 di lokasi implementasi kebun gizi di Jebres Surakarta. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif untuk mengetahui sejauh mana kemanfaatan yang dirasakan masyarakat mengenai kebun gizi terutama yang berkaitan dengan perilaku makan sayur atau buah, perilaku menanam dan motivasi serta aspek penghematan biaya. **Hasil:** Hasil penelitian memperlihatkan sebesar 96% responden memiliki kemauan mengajak orang lain. Dampak lain adalah kebun gizi mampu menjadi gerakan bersama untuk menanam sayur di pekarangan rumah, seperti diungkapkan 88% responden. Sebanyak 68% responden berpendapat bahwa kebun gizi mampu menjadi salah satu bentuk ketahanan pangan dan 67.5% responden sudah merasakan manfaat penghematan biaya pengeluaran rumah tangga. Rata-rata penghematan pengeluaran rumah tangga pada 67 KK adalah Rp. 3.350.000,- dan Rp. 40.200.000,- setiap tahun. **Simpulan:** Kebun Gizi mampu memberikan dampak positif khususnya yang berkaitan dengan partisipasi dalam upaya pemenuhan gizi di masyarakat.

**Kata kunci:** kebun gizi; gizi masyarakat; inovasi gizi; program berbasis masyarakat

**PUSTAKA**

1. World Health Organization. Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation. World Health Organization; 2003 Apr 22.
2. RI KK. Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2013:13-4.
3. Baliwati YF, Khomsan A, Dwiriani CM. Pengantar pangan dan gizi. Jakarta: Penebar Swadaya. 2004;32.
4. Gall MD, Borg WR, Gall JP. Educational research: An introduction. Longman Publishing; 1996.
5. Ancok D. Teknik penyusunan skala pengukuran. Yogyakarta: Pusat Penelitian Kependudukan Universitas Gadjah Mada. 1997.
6. Astawan M. Sehat Optimal Dengan Sayur dan Buah. Kompas Cyber Media. 2007 Dec;16.
7. Walgito B. Psikologi sosial: Suatu pengantar. Fakultas Psikologi UGM; 1980.
8. Newcomb, Theodore. M, Ralph H. Turner dan Philips E. Converse. Psikologi Sosial (terjemahan). Bandung: CV Diponegoro. 1981.
9. Brownrigg LA. Home gardening in international development: what the literature shows, including an annotated bibliography, and inventories of international organizations involved in home gardening and their projects. 1985.
10. Purwantini TB. Potensi dan prospek pemanfaatan lahan pekarangan untuk mendukung ketahanan pangan. InForum Penelitian Agro Ekonomi 2016 Aug 11 (Vol. 30, No. 1, pp. 13-30).
11. Kurniasih, D.,E., Kusumaningsih, R., Pemanfaatan Lahan sebagai Pendukung Program Pemenuhan Gizi Masyarakat Laporan Kajian Best Practice Kebun Gizi Mandiri Pemenang MDGs Award 2013 Dusun Karet Pleret Bantul Yogyakarta. Cita Sehat Foundation Vol 1. Bandung. 2014.
12. Smale MS. Women in Mauritania: the effects of drought and migration on their economic status and implications for development programs. 1980.
13. Yang, Y.H. Nutritional and Environmental Considerations in Small Scale Intensive Food Production. In Small Scale Food Production: The Human Element. Ann L. Dyer, ed. Washing, DC: League for International Food education; 1981.
14. Cleveland DA. Economic and dietary contributions of urban gardening in Tucson. In Annual Meeting of the American Anthropological Association, Washington, DC, USA 1982.
15. Mohammad A, Madanijah S. Konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah dasar di Bogor. Jurnal Gizi dan Pangan. 2015;10(1).
16. De Bourdeaudhuij I, Te Velde S, Brug J, Due P, Wind M, Sandvik C, Maes L, Wolf A, Rodrigo CP, Yngve A, Thorsdottir I. Personal, social and environmental predictors of daily fruit and vegetable intake in 11-year-old children in nine European countries. European Journal of Clinical Nutrition. 2008 Jul;62(7):834.
17. Widyawati AT, Rizal M. Potensi pengembangan tanaman sayuran skala rumah tangga di Samarinda, Kalimantan Timur.
18. Evans RG, Stoddart GL. Producing health, consuming health care. Why are some people healthy and others not. 1994;27-64.
19. Lalonde, M., A. New Perspectives on the Health of Canadians. A Working Document. Ottawa. Information Canada; 1974.
20. Cleveland D, Soleri D. Household gardens as a development strategy. Human organization. 1987 Sep 1;46(3):259-70.
21. Soemarwoto O, Soemarwoto I, Karyono SE, Ramlan A. The Javanese home garden as an integrated agroecosystem. Food and Nutrition Bulletin. 1985;7(3):44-7.