

# Pendampingan Budidaya Sayuran Lokal Khas Rawa di Pekarangan dalam Upaya Peningkatan Keberagaman Konsumsi Pangan Masyarakat di Polder Alabio

Hilda Susanti\*<sup>1</sup>, Rila Rahma Apriani<sup>2</sup>, Hikma Ellya<sup>2</sup>,  
Nukhak Nufita Sari<sup>2</sup>, Ronny Mulyawan<sup>2</sup>, Nurlaila<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Agronomi, Fakultas Pertanian, Universitas Lambung Mangkurat

<sup>2</sup>Program Studi Agroekoteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Lambung Mangkurat

\*Penulis korespondensi: [hilda.susanti@ulm.ac.id](mailto:hilda.susanti@ulm.ac.id)

Received: 26 September 2023 / Accepted: 10 November 2023

## Abstract

*The supply of nutritious food through a variety of food consumption is very important in reducing stunting prevalence. Some areas of Hulu Sungai Utara (HSU) Regency are the alabio polder area with high cases of stunting children and unproductive swamp land conditions when flooded with rainwater. This service activity provides a solution in utilizing home yards as a place to cultivate local swamp vegetables that have high nutrition, namely water spinach and water mimosa. The activities carried out include planning, which is done by direct observation and coordination with related stakeholders, then educating about the importance of consuming nutritious vegetables. Training and mentoring were given to 25 residents, the majority of whom were farming mothers. Evaluation was carried out by giving a questionnaire to participants regarding the sustainability of the activity. This activity was able to increase the knowledge and skills of the community in cultivating plants in the yard. The application of semi-hydroponic cultivation techniques of typical swamp vegetables has helped the community in providing vegetables when swamp rice fields are flooded in the rainy season and cannot be planted. Evaluation results showed that 88% of participants were enthusiastic about implementing the training in their daily lives because it suited their needs.*

**Keywords:** family nutritio, swamplan, stunting, water mimosa

## Abstrak

*Ketersediaan pangan bergizi melalui keberagaman konsumsi pangan sangat penting dalam menurunkan angka stunting. Sebagian wilayah Kabupaten Hulu Sungai utara (HSU) merupakan wilayah polder alabio dengan kasus balita stunting cukup tinggi dan kondisi lahan rawa yang tidak produktif saat tergenang air hujan. Kegiatan pengabdian ini memberikan solusi dalam memanfaatkan pekarangan rumah sebagai tempat budidaya sayuran lokal khas rawa yang memiliki gizi tinggi, yaitu kangkung air dan supan-supan. Kegiatan yang dilakukan meliputi perencanaan yaitu dengan observasi langsung dan koordinasi dengan pihak terkait, kemudian dilakukan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi sayuran bergizi. Pelatihan dan pendampingan diberikan pada 25 warga yang mayoritas merupakan Ibu-Ibu petani. Evaluasi dilakukan dengan meberikan kuesioner pada peserta terkait keberlanjutan kegiatan. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam budidaya tanaman di pekarangan rumah. Pengaplikasian teknik budidaya semi-hidroponik sayuran khas rawa telah membantu masyarakat dalam menyediakan sayuran saat lahan sawah rawa tergenang di musim hujan dan tidak bisa ditanami. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 88% peserta tertarik mengimplementasikan pelatihan yang telah diberikan pada kehidupan sehari-hari karena sesuai dengan kebutuhannya.*

**Kata kunci:** gizi keluarga, rawa lebak, supan-supan, stunting,

## 1. PENDAHULUAN

Prevalensi stunting di Indonesia mencapai 24,4% atau sekitar 5,33 juta balita mengalami stunting pada tahun 2021 berdasarkan Survei Status Gizi Balita Indonesia (Kemenkes, 2021). Upaya penurunan stunting harus dilakukan secara menyeluruh dari pemerintah pusat hingga wilayah administrasi terkecil yaitu kecamatan dan desa. Kalimantan Selatan merupakan provinsi yang memiliki kasus stunting nomor enam tertinggi di Indonesia dengan prevalensi stunting lebih dari 30% (Heldawati et al., 2022). Wilayah Kabupaten Hulu Sungai Utara (HSU) memiliki kategori prevalensi stunting medium yaitu berkisar 21,3% atau terdapat lebih dari tiga ribu balita yang mengalami stunting. Salah satu wilayah yang menjadi lokus stunting oleh pemerintah daerah adalah Kecamatan Sungai Pandan.

Wilayah administrasi Kecamatan Sungai Pandan memiliki desa/kelurahan paling banyak dibandingkan dengan sembilan kecamatan yang lain, yaitu 33 desa/kelurahan dengan luas 6.110 ha. Kasus balita stunting di Puskesmas Alabio Kecamatan Sungai Pandan meningkat dari tahun 2020 sebanyak 118 balita menjadi 121 balita pada tahun 2021 (Oktaviany, 2022). Salah satu penyebab peningkatan kasus stunting di HSU adalah kurangnya keberagaman konsumsi pangan pada rumah tangga (Suhaimi, et al., 2022). Desa Teluk Sinar merupakan salah satu dari desa di Kecamatan Sungai Pandan yang memiliki luas wilayah 2,14 km<sup>2</sup> dengan kepadatan penduduk 223 jiwa per km<sup>2</sup>.

Mayoritas ibu rumah tangga di Desa Teluk Sinar bekerja juga sebagai petani yang ketika musim hujan kegiatan mereka terkedala oleh genangan air di lahan. Tingginya muka air ini dikarenakan Desa Teluk Sinar merupakan wilayah rawa lebak yang berada di pesisir sungai Nagara dan langsung berhubungan dengan polder Alabio. Hal ini juga dikarenakan curah hujan semakin meningkat dari 2.638 mm pada tahun 2020 menjadi 3.059,60 mm pada tahun 2022. Padahal rata-rata curah hujan pada beberapa tahun sebelumnya kurang dari 2.000 mm per tahunnya (BPS 2021; BPS, 2022). Masyarakat belum mengetahui bahwa sumberdaya di sekitar lahan rawa alabio merupakan sayuran yang juga memiliki nilai gizi yang bagus. Menurut Heni (2012) bahwa pengetahuan gizi ibu rumah tangga sangat menentukan preferensi pangan di rumah tangga. Peran ibu rumah tangga terutama yang juga bekerja sebagai petani sangat penting dalam penyediaan gizi keluarga.

Keberagaman konsumsi pangan seperti buah dan sayuran, pada rumah tangga kurang disadari oleh sebagian besar masyarakat. Komoditas sayuran oleh masyarakat setempat hanya dianggap sebagai pangan pelengkap. Padahal berdasarkan amanat UU No.13 Tahun 2010 Pasal 95, bahwa komoditas sayuran dan buah bukan hanya sebagai pendamping pangan pokok melainkan tergolong sebagai pangan utama sehingga harus dikonsumsi setiap hari. Selain kesadaran terhadap pentingnya konsumsi sayuran, masyarakat juga masih memiliki persepsi bahwa hanya sayuran yang sering dijual di pasar seperti wortel, kentang, buncis, dan sayuran dari luar daerah lain yang dianggap memiliki gizi yang lebih bagus. Sayuran tersebut harganya relatif mahal karena tidak ditanam di daerah mitra.

Lahan yang tidak bisa ditanami sayuran mengakibatkan sektor pertanian sebagai pemenuhan pangan keluarga ditinggalkan oleh sebagian besar masyarakat. Padahal kebutuhan gizi masyarakat dapat dipenuhi dengan pemanfaatan pekarangan rumah. Selain itu, sayuran dari lahan rawa dapat dimanfaatkan dan dibudidayakan di sekitar tempat tinggal. Beberapa sayuran lokal khas rawa yang dapat dibudidayakan adalah kangkung air (*Ipomoea aquatica*) dan supan-supan (*Neptunia oleracea*). Hasil penelitian Nurjanah et al., (2014) menyatakan bahwa kangkung air memiliki kandungan bioaktif alkaloid, steroid, fenol, dan hidrokuinon yang bermanfaat bagi kesehatan. Saupi et al., (2015) menyatakan bahwa konsumsi supan-supan (misalnya, 100 g berat kering atau setara 180-190 g berat

basah) dapat memberikan asupan protein lebih dari 3%, dan asupan harian yang cukup untuk mineral lain terutama Na, Ca, P dan Zn.

Pendampingan masyarakat tentang budidaya sayuran lokal khas rawa di pekarangan rumah diharapkan menjadi solusi dalam menyediakan gizi keluarga, terutama ketika lahan rawa tidak produktif. Pengabdian ini juga diharapkan dapat mendukung pemerintah daerah dalam rangka penurunan angka stunting di Kabupaten Hulu Sungai Utara (HSU) khususnya dan di Provinsi Kalimantan Selatan pada umumnya.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan pendampingan bagi warga Desa Teluk Sinar di Polder Alabio dalam budidaya sayuran khas rawa yaitu kangkung air dan supan-supan sebagai upaya meningkatkan keberagaman konsumsi pangan. Kegiatan ini menggunakan metode pendekatan partisipatif yaitu melibatkan masyarakat secara langsung untuk menyelesaikan permasalahan. Metode ini dilaksanakan dalam tiga tahapan yaitu:

### 1. Perencanaan

Pada tahap ini dilakukan observasi langsung kasus balita stunting kemudian dilakukan diskusi dengan masyarakat terkait permasalahan tersebut. Koordinasi dilakukan terakut dengan kegiatan pendampingan yang diberikan pada masyarakat.

### 2. Pelaksanaan

Penyuluhan terkait manfaat pemenuhan gizi keluarga mengawali tahap pelaksanaan. Kemudian dilakukan pelatihan dan pendampingan budidaya sayuran di pekarangan rumah pada 25 orang warga Desa Teluk Sinar yang terdiri atas pria dan wanita, dimana sebagian besar adalah ibu rumah tangga mulai dari mempersiapkan penanaman hingga panen dan pengolahan.

### 3. Evaluasi

Pada tahap evaluasi, untuk tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian dilakukan pemberian kuesioner pada warga yang mengikuti kegiatan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di salah satu rumah warga Desa Teluk Sinar, Kecamatan Sungai Pandan, Kabupaten Hulu Sungai Utara (HSU). Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah satu bulan, dimulai pada Rabu, 19 Juli 2023. . Pengabdian ini dilaksanakan secara luring. Kegiatan ini diikuti oleh 25 warga, mayoritas merupakan Ibu rumah tangga yang berprofesi sebagai petani. Mahasiswa juga dilibatkan dalam kegiatan ini sebagai latihan dalam *skill* sosial saat terjun ke dunia kerja nanti. Berikut merupakan penjabaran kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan:

### 1. Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan (Gambar 1) diberikan untuk memberi pengetahuan tentang manfaat penyediaan gizi keluarga termasuk kandungan nutrisi pada kangkung air dan supan-supan. Penyuluhan ini diberikan dengan metode ceramah dan *Focus Group Discussion* (FGD). Materi penyuluhan disampaikan dengan jelas oleh Tim Pengabdian dari Fakultas Pertanian, Universitas Lambung Mangkurat, yang menekuni penelitian di bidang budidaya tanaman sayuran lokal.



Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan

Materi penyuluhan juga meliputi praktek budidaya tanaman rawa. Tim pengabdian menyampaikan tentang prosedur budidaya tanaman supan-supan dalam wadah menggunakan media tanah tergenang, kandungan nutrisi dan manfaatnya, serta cara pengolahan sayuran tersebut. Peserta diberi kesempatan untuk berdiskusi secara mendalam agar memahami materi yang telah disampaikan dan pentingnya gizi keluarga dalam pencegahan stunting. Peserta juga berbagi pengalaman mengenai budidaya tanaman sayuran rawa dan pemanfaatannya berdasarkan kearifan lokal.

Kegiatan pelatihan dan pendampingan budidaya sayuran dimulai dengan pembuatan media tanam kangkung air dan supan-supan. Media tanam yang digunakan adalah campuran tanah dan pasir yang ditumpuk di dasar kotak styrofoam ditambahkan dengan pupuk kandang sebagai nutrisi awal tanaman (Gambar 2a). Pasir digunakan untuk substrat perakaran tanaman dan menciptakan media berlumpur sehingga menyerupai tanah rawa. Air dimasukkan ke dalam kotak styrofoam hingga ketinggian satu jengkal tangan. Supan-supan diketahui masuk dalam famili Fabaceae atau Leguminosae yang bersimbiosis dengan bakteri pengikat nitrogen sehingga tanaman ini mampu tumbuh subur walaupun tidak diberi pupuk. Sesuai dengan penelitian Susanti dan Rusmayadi (2018) bahwa Supan-supan dapat tumbuh pada kondisi tanah dengan kandungan C rendah berkisar dari 1,06 hingga 1,54%. Supan-supan kemudian ditancapkan ke dalam pasir dan diletakkan di bawah sinar matahari. Pengecekan ketinggian air harus selalu dilakukan agar media tidak kekeringan sehingga pertumbuhan tanaman tetap optimal. Adapun prosedur ini teradaptasi dari hasil penelitian tim pengabdian yang telah dilaksanakan sebelumnya.



Gambar 2. Pelaksanaan Pelatihan Budidaya (Keterangan A: Kotak styrofoam yang telah diisi pasir, B: Pencampuran pasir dan pupuk kandang, C: Supan-supan air ditancapkan ke media tanam)

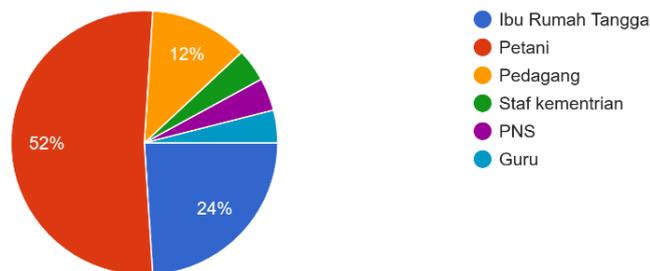
Kegiatan pelatihan dilanjutkan dengan pendampingan pada peserta pengabdian. Pendampingan ini dilakukan untuk menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi selama budidaya. Selama satu bulan pendampingan tidak ditemukan kendala yang berarti. Warga berhasil menanam kangkung air dan supan-supan hingga panen (Gambar 3). Setelah itu diberikan pengetahuan pada peserta tentang cara memasak sayuran yang benar sehingga nilai gizi pada sayuran tersebut tidak rusak.



Gambar 3. Tanaman supan-supan siap panen

## 2. Evaluasi

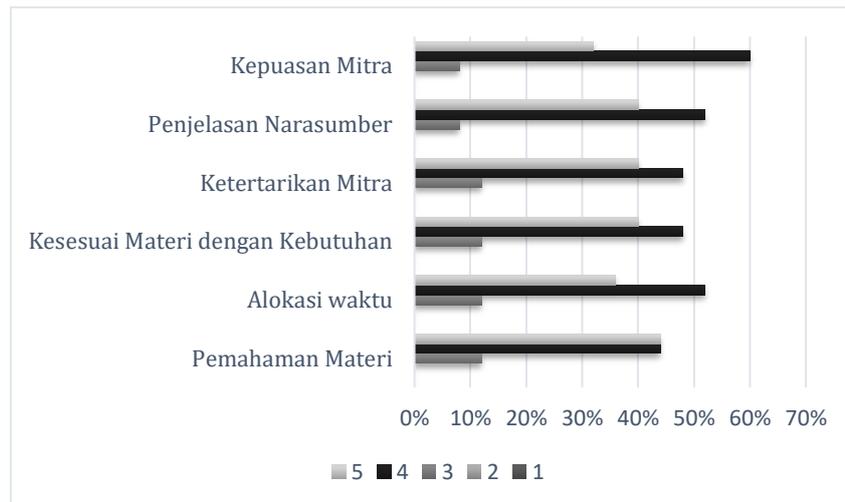
Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengukur ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian serta potensi keberlanjutan hasil pengabdian. Kuesioner diberikan pada 25 peserta pendampingan. Kuesioner berisi tujuh pertanyaan terkait kegiatan dan menggunakan skala likert 1-5 sebagai penilaian. Skala 1 berarti Sangat Tidak Setuju (STS) dan skala 5 berarti Sangat Setuju (SS). Dari 25 orang peserta pendampingan, 52% berprofesi sebagai petani dan 24% Ibu Rumah Tangga, dimana hal tersebut sesuai dengan target kegiatan pengabdian dalam menyediakan gizi keluarga melalui peran Ibu (Gambar 4).



Gambar 4. Persentase jenis profesi peserta pendampingan

Berdasarkan hasil kuesioner (tersaji dalam Gambar 5), 48% peserta sangat setuju bahwa mereka tertarik untuk melanjutkan pelatihan budidaya yang diberikan oleh tim pengabdian. Hal ini menggambarkan bahwa peserta menerima penjelasan pentingnya budidaya sayuran lokal di pekarangan dengan baik, ditunjukkan juga dengan data bahwa 52% peserta sangat setuju bahwa penjelasan narasumber sudah baik.

Sebanyak 60% peserta sangat setuju dan 32% setuju bahwa mereka puas dengan kegiatan pendampingan ini (Gambar 5). Hal ini berarti bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat mencapai keberhasilan dalam implementasi hasil penelitian dalam kegiatan mengabdikan. Potensi keberlanjutan kegiatan ini juga cukup bagus dilihat dari 88% peserta sangat setuju dan setuju bahwa materi pelatihan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan masyarakat di Desa Teluk Sinar.



Keterangan: Kuesioner menggunakan skala likert 1-5 dimana 1=Sangat Tidak Setuju dan 5=Sangat Setuju

Gambar 5. Hasil kuesioner evaluasi mitra terhadap kegiatan pengabdian

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendampingan budidaya sayuran lokal khas rawa di pekarangan dalam upaya peningkatan keberagaman konsumsi pangan masyarakat di Polder Alabio adalah:

1. Kegiatan penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan teknik budidaya sayuran di pekarangan telah dilakukan dan berjalan dengan baik untuk mengatasi permasalahan masyarakat dan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam budidaya tanaman di pekarangan rumah.
2. Hasil kuisisioner menunjukkan bahwa 88% peserta memahami materi yang telah disampaikan dengan bukti bahwa sebanyak 60% peserta sangat setuju dan 32% setuju bahwa mereka puas dengan kegiatan pendampingan ini.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Lambung Mangkurat yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini dalam Program Dosen Wajib Mengabdikan (PDWA) sesuai dengan Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran (DIPA) Universitas Lambung Mangkurat Nomor SK: SP DIPA- 455.103/UN8.2/AM/2023 tanggal 5 Juni 2023.

#### DAFTAR PUSTAKA

- BPS Kabupaten Hulu Sungai Utara. (2021). Kabupaten Hulu Sungai Utara dalam Angka 2021. Amuntai: Badan Pusat Statistika Kabupaten Hulu Sungai Utara.
- BPS Kabupaten Hulu Sungai Utara. (2022). Kabupaten Hulu Sungai Utara dalam Angka 2022. Amuntai: Badan Pusat Statistika Kabupaten Hulu Sungai Utara.
- Heldawati. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur-sayuran di Kabupaten Hulu Sungai Utara Provinsi Kalimantan Selatan. *Rawa Sains*, 6(1), 12-17.

- Heldawati., Kartika, N.Y., Efendi, M., & Riusdiansyah. (2022). Perkembangan prevalensi balita stunting di Provinsi Kalimantan Selatan. *Jurnal Geografika (Geografika Lingkungan Lahan Basah)*, 3(1), 33-44.
- Heni. (2012). Hubungan faktor sosial ekonomi dengan konsumsi sayur-sayuran di Amuntai Tengah kabupaten Hulu Sungai Utara. *Rawa Sains*, 2(1), 26-31.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Hasil Studi Status Gizi Indoensia (SSGI) tingkat nasional, provinsi, dan kabupaten/kota Tahun 2021. Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2021 - Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan | BKPK Kemenkes (kemkes.go.id)
- Nurjanah, Abdullah A, & Sudirman S. (2014). Aktivitas antioksidan dan komponen bioaktif kangkung air (*Ipomoea aquatica* Forsk.). *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, 3(1), 68-75.
- Oktavianty, P. A. (2022). Evaluasi program perbaikan Gizi Masyarakat Kategori Balita Berstatus Stunting di Sungai pandan Kabupaten Hulu Sungai Utara (Studi Program Gerakan Atasi Stunting dengan ASI). Tesis. Repositori Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Saupi, N., M. H. Zakaria, J.P. Bujang, & A. Arshad. (2015). The proximate compositions and mineral contents of *Neptunia oleracea* Loureiro, an aquatic plant from Malaysia. *Emir. J. Food Agric*, 27(3): 266-274.
- Suhaimi, A., Rahman, S., Royensyah, R.V., Kusumayana, P., Jati, E.A.M., & Misransyah. (2022). Pengaruh Konsumsi Pangan dan Pengeluaran Pangan Serta Pengetahuan Gizi Ibu Terhadap Balita Stunting Di Wilayah Pinggiran Sungai Kalimantan Selatan. *Rawa sains*, 12 (2), 118-126.
- Susanti, H. & G. Rusmayadi. (2018). Evaluasi Hasil Tumbuhan Supan-Supan (*Neptunia oleracea*) Di Rawa Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan. Prosiding Forum Komunikasi Perguruan Tinggi Pertanian Indonesia (FKPTPI) 2018 Universitas Syah Kuala Banda Aceh.