

Pemanfaatan Taman Gizi Berkelanjutan Sebagai Upaya Penghijauan Dan Peningkatan Kesehatan Masyarakat

Utilization Of Sustainable Nutrition Gardens As Efforts To Promote Greening And Improve Public Health

Bunga Raya Ketarena^a, Mulia Rahmat^b, Muhammad Thamrin^c, Desi Ardilla^d

Fakultas Pertanian Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara^{a,b,c,d}

^abungarayaketaren@umsu.ac.id, ^bmuliarahmad1901199@gmail.com,

^cmuhammadthamrin@umsu.ac.id, ^ddesiardilla@umsu.ac.id

Abstract

Indonesian faces environmental challenges due to population density and land use changes, making greening programs such as the Nutrition Garden critical for environmental conservation and improving public health. This program was implemented in Rawang Pasar V Village, Asahan, using literature studies, observation, and the following stages: planning, material collection, construction, planting, and evaluation. The Nutrition Garden, which utilizes yards, has successfully raised public awareness about healthy lifestyles, food security, and a greener environment. In addition to improving health knowledge and behavior, the Nutrition Garden also strengthens social solidarity and community involvement in environmental conservation. Thus, the Nutrition Garden serves as a strategic solution for maintaining ecology and community well-being.

Keywords: Nutrition Garden, greening, food security, public health

Abstrak

Indonesia menghadapi tantangan lingkungan akibat kepadatan penduduk dan perubahan fungsi lahan, sehingga program penghijauan seperti Taman Gizi menjadi penting untuk pelestarian alam dan peningkatan kesehatan masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Rawang Pasar V, Asahan, dengan metode studi literatur, observasi, dan tahapan perencanaan, pengumpulan bahan, pembuatan, penanaman, serta evaluasi. Taman Gizi yang memanfaatkan pekarangan berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang gaya hidup sehat, ketahanan pangan, dan lingkungan yang lebih hijau. Selain meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan, kebun gizi juga memperkuat solidaritas sosial dan keterlibatan warga dalam pelestarian lingkungan. Dengan demikian, Taman Gizi berperan sebagai solusi strategis dalam menjaga ekologi dan kesejahteraan masyarakat.

Kata Kunci: Taman Gizi, Penghijauan, Ketahanan Pangan, Kesehatan Masyarakat

1. Pendahuluan

Indonesia dikenal sebagai salah satu negara dengan tingkat kepadatan penduduk yang tinggi di dunia. Kondisi ini berimplikasi pada meningkatnya tekanan terhadap lingkungan akibat aktivitas manusia, seperti alih fungsi lahan, urbanisasi, dan eksplorasi sumber daya alam yang tidak terkendali. Dampak dari kondisi tersebut antara lain penurunan kualitas lingkungan, berkurangnya ruang terbuka hijau, serta meningkatnya risiko krisis lingkungan di wilayah perkotaan maupun pedesaan.

Salah satu upaya strategis yang dapat dilakukan untuk menghadapi krisis lingkungan adalah melalui pelestarian alam, khususnya dengan kegiatan penanaman pohon dan penghijauan. Daerah-daerah yang sedang berkembang dan mengalami perubahan fungsi lahan untuk kepentingan pembangunan sangat membutuhkan konsep penghijauan yang berkelanjutan. Fenomena ini menunjukkan bahwa ketersediaan lahan hijau, baik di desa maupun di kota, semakin terbatas Tarigan, D. M dkk (2018). Oleh karena itu, pengembangan lanskap perkotaan yang produktif menjadi penting. Lanskap perkotaan produktif dapat dimaknai sebagai area hijau yang

dikelola secara optimal untuk mendukung aspek ekonomi, sosial budaya, dan lingkungan. Keberadaan ruang hijau yang dikelola dengan baik juga dapat menjadi panduan ekonomi bagi masyarakat sekitar (Ummah dkk., 2024).

Penghijauan merupakan kegiatan penanaman pada lahan kosong dengan tujuan untuk memulihkan, mempertahankan, dan meningkatkan kembali kesuburan tanah Alridiwirsah dkk (2019). Kegiatan ini tidak hanya penting bagi keberlangsungan lingkungan, tetapi juga bagi manusia dan hewan. Tanaman berperan sebagai sumber kehidupan yang memberikan manfaat berupa pangan, baik sebagai makanan langsung bagi manusia maupun sebagai sumber pakan ternak. Ketidakterlaksanaan penghijauan secara berkelanjutan dapat menyebabkan kurangnya ketersediaan tanaman, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya ketahanan pangan masyarakat.

Optimalisasi pemanfaatan pekarangan atau lahan kosong menjadi solusi yang relevan, terutama jika dikaitkan dengan prinsip pertanian kota (urban farming). Konsep ini memungkinkan produksi pangan pada lahan yang terbatas, baik di wilayah perkotaan maupun pedesaan. Penerapan prinsip pertanian kota terbukti efektif dalam memperkuat ketahanan pangan keluarga sekaligus menciptakan peluang ekonomi melalui komersialisasi hasil panen. Salah satu bentuk implementasi konsep tersebut adalah melalui pengembangan Taman Gizi, yang mendorong masyarakat untuk memanfaatkan pekarangan secara produktif, berkelanjutan, dan berorientasi pada pemenuhan kebutuhan gizi. Selain itu, Taman Gizi juga meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya konsumsi makanan sehat (Ariga dkk., 2025).

Pemanfaatan lahan pekarangan melalui Taman Gizi dilakukan dengan menanam berbagai jenis sayuran bergizi, buah-buahan, serta tanaman obat keluarga. Upaya ini tidak hanya mendukung kecukupan gizi rumah tangga, tetapi juga berpotensi meningkatkan pendapatan keluarga melalui penjualan hasil panen. Pemberdayaan komunitas berbasis Taman Gizi berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat, khususnya dalam pemenuhan kebutuhan gizi keluarga secara mandiri (Ariga dkk., 2025).

Iklim tropis Indonesia sangat mendukung budidaya berbagai jenis tanaman sayur dan buah yang menjadi kebutuhan konsumsi sehari-hari masyarakat. Oleh karena itu, pemanfaatan lahan pekarangan untuk menanam sayuran dan buah-buahan merupakan pilihan yang tepat dan berkelanjutan. Program pemberdayaan ekonomi masyarakat melalui pengembangan Taman Gizi terbukti memberikan dampak positif, baik dalam aspek perilaku hidup bersih dan sehat, peningkatan kebiasaan konsumsi sayur, maupun dalam aspek ekonomi dan ketahanan pangan keluarga. Melalui Taman Gizi, masyarakat diajak untuk mengelola kebun sederhana yang tidak memerlukan lahan luas, namun mampu menghasilkan sayuran segar dengan kualitas tinggi. Dengan demikian, pemanfaatan lahan pekarangan sebagai Taman Gizi menjadi solusi yang efektif, ekonomis, dan berkelanjutan dalam mendukung kesejahteraan masyarakat (Kaludia dkk., 2023).

2. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan Kegiatan ini diselenggarakan di desa Rawang pasar V dusun X, kecamatan Rawang panca arga, kabupaten asahan yang bertemakan Pertanian dan Pangan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 19 - 24 September 2025.

Kegiatan ini menggunakan beberapa metode, yaitu studi literatur dan observasi lokasi yang ada di Desa Rawang Pasar V. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui

beberapa tahapan, antara lain perencanaan, pengumpulan bahan, pembuatan taman gizi, penanaman, dan evaluasi.

Pada tahap perencanaan, dibuat rencana terlebih dahulu agar pelaksanaan dapat berjalan lancar dan sesuai harapan. Setelah itu, tahap pengumpulan bahan dilakukan dengan mengumpulkan alat seperti parang, gergaji, martil, spidol, kuas, cangkul, karung, ember, serta bahan seperti benih tanaman kangkung, bayam, lengkuas, bambu, tali plastik, paku, cat minyak, tanah topsoil, triplek, dan air. Selanjutnya, pembuatan taman gizi dimulai dengan pembersihan areal taman, dilanjutkan dengan pembuatan 5–6 bedengan berukuran 1 x 3 meter dan pembuatan pagar bambu di sekeliling taman. Pada tahap penanaman, kangkung ditanam dengan melubangi tanah sedalam 1–2 cm pada bedengan, sedangkan bayam ditabur langsung ke bedengan yang sudah dicampur dengan pasir untuk memudahkan penaburan benih. Tahap terakhir adalah evaluasi, yang bertujuan menilai kekurangan kegiatan agar dapat diperbaiki dan menghasilkan hasil yang maksimal sesuai dengan rencana awal.

3. Hasil Dan Pembahasan



Gambar 2. Taman Gizi

Pemanfaatan Taman Gizi sebagai upaya penghijauan dan peningkatan kesehatan masyarakat memberikan dampak positif pada pengetahuan dan perilaku masyarakat terkait kesehatan, sekaligus menyediakan sumber tanaman fungsional yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup. Melalui taman ini, masyarakat tidak hanya memperoleh akses mudah terhadap bahan pangan yang sehat dan bergizi, tetapi juga belajar menerapkan pola hidup sehat yang didukung oleh kelestarian lingkungan.

Dengan adanya kebun gizi, warga didorong untuk lebih terlibat dalam aktivitas berkebun dan menerapkan gaya hidup sehat, yang berpengaruh pada peningkatan kesehatan jasmani dan mental. Inisiatif ini juga memperkuat ketahanan pangan daerah dan mengurangi ketergantungan pada sumber pangan dari luar, serta memberikan pemahaman mengenai pentingnya kesehatan.

Secara sosial, kebun gizi menyediakan tempat untuk interaksi dan kolaborasi antar warga, memperkuat solidaritas dalam komunitas, dan mendorong partisipasi aktif dalam pelestarian lingkungan. Dengan penggunaan Taman gizi secara berkelanjutan tidak hanya berfungsi sebagai langkah penghijauan, tetapi juga sebagai dasar untuk meningkatkan kualitas hidup serta kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

4. Kesimpulan

Pemanfaatan Taman Gizi sebagai upaya penghijauan dan peningkatan kesehatan masyarakat memberikan dampak positif pada pengetahuan dan perilaku masyarakat terkait kesehatan, sekaligus menyediakan sumber tanaman fungsional untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Secara sosial, kebun gizi juga menyediakan ruang untuk interaksi dan kolaborasi antar warga, sehingga memperkuat solidaritas dalam komunitas dan memupuk rasa kebersamaan. Kegiatan bersama di taman gizi mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam pelestarian lingkungan serta menumbuhkan kesadaran pentingnya menjaga sumber daya alam secara berkelanjutan.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah mau ikut serta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat mahasiswa UMSU. Terutama, penulis berterimakasih kepada orang tua yang selalu memberikan doa dan dukungan tanpa henti sehingga kegiatan ini dapat terselesaikan dengan baik. Selain itu, ucapan terimakasih juga disampaikan kepada ibu dosen dan teman-teman yang telah berpartisipasi, memberikan dukungan, serta membantu dalam kelancaran kegiatan ini. Tanpa kerja sama dan bantuan dari semua pihak tersebut, pelaksanaan program ini tidak akan bisa berjalan sebaik yang diharapkan, sehingga kontribusi mereka sangat berarti bagi keberhasilan kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Alridiwirsah, A., Risnawati, R., & Novita, A. (2019). Pemanfaatan lahan sempit dengan budidaya jamur tiram untuk memenuhi kebutuhan sayuran Panti Asuhan Putera Muhammadiyah Cabang Medan. *Jurnal Prodikmas: Hasil Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(2), 52–58.
- Ariga, F., Nasution, A. I., Nabani, A., Nisaq, K., Meliati, M., Ikbal, M., Ronanda, S., Aprili, S., & Fadhlly, Z. (2025). Pemanfaatan lahan pekarangan rumah melalui taman gizi sebagai upaya peningkatan ekonomi. *Jurnal Gembira: Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(5), 1971–1976.
- Ariga, R. A., Siregar, M., Lubis, N., & Harahap, S. (2025). Pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan pekarangan berbasis taman gizi untuk peningkatan ketahanan pangan keluarga. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 10(1), 45–53.
- Kaludia, Z., Betty, B., & Fadjar, A. (2023). Taman gizi sebagai upaya pemanfaatan lahan di Desa Loru. *Jurnal Pengabdian dan Kemitraan Masyarakat*, 1(2), 40–49.
- Kaludia, A., Pratama, R., & Yuliana, D. (2023). Pemanfaatan lahan pekarangan sebagai taman gizi dalam mendukung ketahanan pangan dan peningkatan ekonomi masyarakat. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 8(2), 112–120.
- Tarigan, D. M., Siregar, H. A., Utami, S., Basyuni, M., & Novita, A. (2018). Seedling growth in response to cocoa (*Theobroma cacao* L.) for the provision of guano fertilizer and mycorrhizal organic fertilizer in the nursery. In *Proceedings of the International Conference on Sustainable Agriculture and Natural Resources Management (ICoSAaNRM)* (Vol. 2, No. 1).
- Ummah, N. E. C., Masnawati, E., Vitrianingsih, Y., Mujito, M., Darmawan, D., Herisasono, A., & Suwito, S. (2024). Penghijauan sebagai upaya pelestarian lingkungan dan pemberdayaan masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Terapan*, 1(2), 26–

35.

- Ummah, N., Hidayat, A., & Putri, R. M. (2024). Pengembangan lanskap perkotaan produktif sebagai solusi lingkungan dan ekonomi masyarakat. *Jurnal Perencanaan Wilayah dan Kota*.