



Pemberdayaan Ibu PKK melalui Pendampingan Kebun Gizi sebagai Strategi Ketahanan Pangan Lokal

Novarizki Galuh Ayudianningsih^{1,*}, Restu Ayu Eka Pustika Dewi¹, Catur Retno Lestari¹, Chairunisa Nur Rarastiti¹, Hilda Fathiya Ifada¹

¹Universitas Ivet, Semarang, Indonesia

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Submit: 01 Desember 2025
 Revisi: 04 Desember 2025
 Diterima: 17 Desember 2025
 Diterbitkan: 30 Desember 2025

Kata Kunci

Kebun Gizi, Ibu TP-PKK, Pangan Lokal, Pemberdayaan, Strategi Ketahanan

Correspondence

E-mail: novarizkigaluh@gmail.com*

A B S T R A K

Ketahanan pangan dan gizi merupakan salah satu komponen penting dalam membangun kesejahteraan masyarakat, terutama di tingkat keluarga PKK sebagai agen penggerak berarti berupaya mewujudkan empat pilar ketahanan pangan di tingkat keluarga. Empat pilar ketahanan pangan itu terdiri dari: ketersediaan, akses, pemanfaatan, dan stabilitas. Kebun gizi merupakan suatu program yang berbasis pada pemanfaatan asset lahan tidur dengan melibatkan peran masyarakat untuk pelaksanaannya. Tentu pola komunikasi yang baik pada komunitas masyarakat sangat diharapkan agar program berjalan secara efektif dan efisien. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan penyuluhan pentingnya ketahanan pangan dengan adanya kebun gizi dalam pemenuhan gizi seimbang bagi kesehatan. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah dengan metode ceramah, penyampaian materi pelatihan. Adapun hasil pengabdian diperoleh bahwa penyuluhan yang disertai dengan diskusi dengan para TP-PKK berdampak positif terhadap pemahaman dan sikap siswa dalam pentingnya ketahanan pangan dengan pemanfaatan kebun gizi. Pentingnya penguatan dari orang sekitar yang dianggap penting menjadikannya lebih berkomitmen untuk merubah perilaku untuk perubahan perilaku.

Abstract

Food and nutrition security are crucial components in building community well-being, particularly at the family level. The Family Welfare Movement (PKK) as a driving force strives to realize the four pillars of food security at the family level. These four pillars are availability, access, utilization, and stability. The Nutrition Garden is a program based on the utilization of idle land assets, involving the community in its implementation. Good communication within the community is essential for the program to run effectively and efficiently. The purpose of this activity is to provide education on the importance of food security through the existence of a nutrition garden in fulfilling balanced nutrition for health. The method of implementing this community service activity is through lectures and the delivery of training materials. The results of the service show that the education, accompanied by discussions with the TP-PKK, has had a positive impact on students' understanding and attitudes regarding the importance of food security through the use of a nutrition garden. The importance of reinforcement from those around them, who are considered important, makes them more committed to changing behavior.

This is an open access article under the CC-BY-SA license



1. Pendahuluan

Ketahanan pangan dan gizi merupakan salah satu komponen penting dalam membangun kesejahteraan masyarakat, terutama di tingkat keluarga. Menurut Food and Agriculture Organization [1], ketahanan pangan tidak hanya mencakup ketersediaan pangan, tetapi juga akses, pemanfaatan,

dan stabilitas pangan dalam jangka panjang. PKK sebagai agen penggerak berarti berupaya mewujudkan empat pilar ketahanan pangan di tingkat keluarga. Empat pilar ketahanan pangan itu terdiri dari: ketersediaan, akses, pemanfaatan, dan stabilitas. Keterbatasan melalui pemanfaatan pekarangan, budidaya, atau kemitraan dengan petani lokal. Akses melalui peningkatan pendapatan keluarga atau optimalisasi distribusi pangan lokal. Pemanfaatan melalui edukasi gizi dan pengolahan pangan yang benar. Stabilitas melalui diversifikasi sumber pangan dan praktik pengawetan. Ketahanan pangan ada ketika semua orang, setiap saat, memiliki akses fisik dan ekonomi terhadap pangan yang cukup, aman, dan bergizi untuk memenuhi kebutuhan diet dan preferensi pangan mereka untuk kehidupan yang aktif dan sehat [2]. Pengembangan kelompok PKK dalam konteks ketahanan pangan adalah bentuk pemberdayaan masyarakat.

Di Indonesia, isu ketahanan pangan masih menjadi tantangan, terutama pada wilayah perkotaan yang memiliki keterbatasan lahan dan ketergantungan tinggi terhadap pasokan eksternal [3][4]. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan inovatif berbasis komunitas untuk memperkuat kemandirian pangan keluarga. Salah satu strategi yang efektif adalah pemberdayaan masyarakat melalui Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK). Sebagai organisasi yang berperan aktif dalam pembinaan keluarga, TP-PKK memiliki potensi besar untuk mendorong ketahanan keluarga melalui kegiatan produktif di bidang pangan dan gizi [5]. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah melalui program kebun gizi, yang bertujuan untuk meningkatkan akses terhadap pangan bergizi dengan memanfaatkan lahan kosong serta sumber daya lokal untuk bercocok tanam.

Kebun gizi merupakan suatu program yang berbasis pada pemanfaatan asset lahan tidur dengan melibatkan peran masyarakat untuk pelaksanaannya. Tentu pola komunikasi yang baik pada komunitas masyarakat sangat diharapkan agar program berjalan secara efektif dan efisien [6]. Sejalan dengan temuan pengabdian sebelumnya, pelatihan dan pendampingan program dapat membantu meningkatkan efektifitas hasil program, yang diupayakan serta diharapkan dapat terus berkelanjutan di tangan masyarakat setempat [7]. Sebagai penguat pentingnya kebun gizi, pendayagunaan lahan pekarangan sebagai kebun gizi sudah memberi dampak positif di berbagai daerah. Hasil penelitian yang dilakukan Candra, mengungkapkan bahwa adanya kebun gizi memberi manfaat yang cukup signifikan dalam mengurangi anggaran belanja keluarga [8]. Selain itu, sebuah penelitian terdahulu menyebutkan dengan menggunakan pendekatan *Asset Based Community Development*, inovasi kebun gizi menunjukkan bahwa masyarakat sangat antusias bergotong royong dan memberi tanggapan positif untuk mewujudkan kebun gizi dengan lancar di Desa Lanta [9]. Program kebun gizi tidak hanya berpotensi meningkatkan ketersediaan pangan bergizi di tingkat rumah tangga, tetapi juga dapat memperkuat ketahanan pangan secara keseluruhan. PKK memfasilitasi keluarga untuk tidak hanya menjadi penerima bantuan, tetapi juga pelaku aktif dalam memenuhi kebutuhan pangan mereka sendiri. Melalui PKK, anggota keluarga diberdayakan dengan pengetahuan (edukasi), keterampilan (pelatihan), dan sumber daya (fasilitasi) untuk meningkatkan kemandirian pangan. Pemberdayaan adalah proses di mana orang-orang memperoleh kendali atas kehidupan mereka sendiri. Ini melibatkan peningkatan kapasitas, kepercayaan diri, dan kemampuan untuk membuat pilihan dan mempengaruhi lingkungan mereka [2].

2. Metode Pelaksanaan

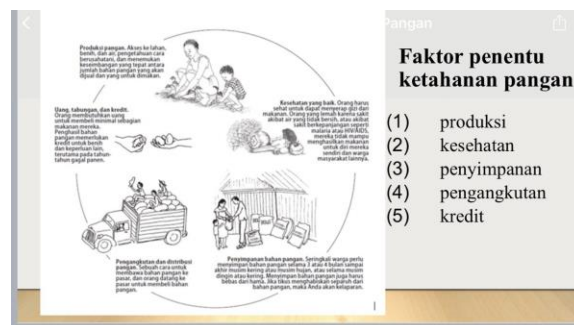
Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 di Kelurahan Singopuran Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. Kegiatan melibatkan 20 kader TP-PKK sebagai agen edukasi ketahanan pangan dan gizi di tingkat keluarga dan komunitas. Metode pengabdian yang digunakan adalah *Participatory Action Research* (PAR), partisipatif berbasis pemberdayaan masyarakat, yang menekankan keterlibatan aktif mitra dalam seluruh tahapan kegiatan untuk meningkatkan sikap dan perilaku dalam ketahanan keluarga [10].

Tahapan yang akan dilakukan: 1) Tahap Persiapan: Koordinasi intensif dengan pengurus PKK tingkat desa/kelurahan dan perangkat desa, Identifikasi potensi pekarangan, bahan pangan lokal,

serta kebutuhan spesifik anggota PKK, Penyusunan pelatihan dan jadwal kegiatan yang disesuaikan dengan ketersediaan waktu mitra, Tahap Pelatihan dan Peningkatan Kapasitas: 2) Pelatihan Kebun Gizi: Teknik budidaya sayuran, buah, dan umbi-umbian di lahan terbatas; pemberian edukasi tentang Gizi Seimbang dan Diversifikasi Pangan: Pengenalan kelompok pangan, manfaat gizi, dan pentingnya konsumsi pangan beragam; pemberian edukasi tentang produk olahan dari bahan pangan lokal. 3) Tahap Pendampingan dan Implementasi: Pendampingan langsung di lapangan untuk aplikasi praktik, Edukasi tentang pengembangan produk olahan pangan, Sesi berbagi praktik baik dan diskusi kelompok untuk memecahkan masalah. 4) Tahap Evaluasi, Monitoring, dan Pelaporan: Evaluasi program melalui wawancara dengan ketua, anggota atau kader PKK, Monitoring keberlanjutan praktik ketahanan pangan di tingkat keluarga, Penyusunan laporan akhir, artikel ilmiah, dan dokumentasi visual.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Hal tersebut terlihat dari peserta yang hadir yaitu TP-PKK. Kegiatan sosialisasi diikuti oleh sebanyak 20 TP-PKK. Acara Penyuluhan ini dimaksudkan untuk memberikan pemahaman kepada TP-PKK. Pelaksanaan kegiatan berlangsung kondusif, dan masyarakat menunjukkan antusiasme tinggi terhadap program ini. Melalui kegiatan penyuluhan kebun gizi, masyarakat mulai memahami hubungan antara pola makan bergizi seimbang dengan pangan lokal. Penyuluhan ini menjadi landasan sebelum dilakukan praktik langsung penanaman kebun gizi. Salah satu temuan ilmiah utama dari kebun gizi ini adalah peningkatan ketahanan pangan di tingkat lokal. Dengan menanam beragam jenis tanaman seperti kangkung, kacang panjang, selada, bayam, dan buah-buahan seperti jambu kristal dan belimbing, kebun ini tidak hanya menyuplai makanan segar yang penting bagi masyarakat [11]. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat, ditandai dengan antusiasme mereka dalam bertanya dan berdiskusi selama kegiatan berlangsung.



Gambar 1. Materi Ketahanan Pangan

Ketahanan Pangan merupakan salah satu program penyuluhan karena didasari oleh pentingnya pemanfaatan lahan digunakan sebagai sumber pangan lokal yang bergizi dan sehat. Kegiatan penyuluhan ini berlangsung ±2 jam.



Gambar 2. Dokumentasi Kebun Gizi

Lahan yang digunakan dengan luas masing-masing kebun berkisar antara 6-12 m². Tanaman yang berhasil tumbuh dengan baik adalah jenis sayuran yaitu bayam, terong, sawi, buncis, bawang dan kangkung. Tanaman buah yang tumbuh dengan baik adalah, tomat, dan cabai. Selain itu ada tanaman umbi umbian dan rempah yang juga tumbuh dengan baik yaitu ketela pohon ubi jalar, jahe, kunyit, kencur, sereh, temulawak, dan lengkuas. Setelah 1 bulan hasil dari kebun gizi sebagian sudah dapat dipanen yaitu daun bawang, bayam, sawi, kunyit, dan sereh. Sementara tanaman lain baru bisa dipanen setelah 2 sampai 3 bulan. Tanaman buah dan umbi-umbian belum dapat dipanen, namun daunnya sudah dapat dimanfaatkan sebagai bahan makanan. Berdasarkan hasil penelitian ilmiah bahwa konsumsi sayuran hijau dan buah-buahan, yang kaya akan vitamin, mineral, dan serat, sangat penting untuk mendukung pertumbuhan yang sehat dan mencegah kekurangan gizi [12].

Monitoring mingguan memperlihatkan bahwa sebagian besar tanaman tumbuh dengan baik, meskipun masih ditemukan kendala seperti serangan hama. Hal ini menjadi pembelajaran bagi TP-PKK untuk lebih memperhatikan teknik pengendalian hama sederhana dengan menanam sayuran menggunakan pot atau polybag. Partisipasi aktif TP-PKK, menunjukkan bahwa kebun gizi dapat dijadikan sebagai model pemberdayaan keluarga. TP-PKK memiliki peran strategis dalam pengelolaan pangan keluarga. Secara keseluruhan, program kebun gizi tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis TP-PKK dalam bercocok tanam, tetapi juga membangun kesadaran akan pentingnya gizi seimbang. Dengan pemanfaatan lahan desa sebagai sumber pangan, masyarakat dapat lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan sayuran sehari-hari, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan ketahanan pangan keluarga. Selain aspek teknis penanaman, program kebun gizi juga memiliki dimensi sosial yang signifikan. Keterlibatan masyarakat dalam kegiatan bersama menumbuhkan rasa kebersamaan dan gotong royong. Misalnya, kegiatan menanam dan merawat tanaman dilakukan secara kelompok, sehingga tercipta interaksi sosial yang positif antarwarga. Hal ini penting karena selain meningkatkan keterampilan, program juga memperkuat ikatan sosial di tingkat desa. Dari sisi edukasi, penyuluhan mengenai gizi seimbang membuka wawasan masyarakat tentang hubungan antara konsumsi sayuran dengan kesehatan keluarga. Banyak ibu rumah tangga yang sebelumnya kurang memahami kaitan gizi dengan stunting kini mulai menyadari pentingnya menyediakan sayur dalam menu harian anak-anak. Hal ini menunjukkan bahwa program tidak hanya memberikan keterampilan praktis, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat. Keterlibatan komunitas, khususnya ibu-ibu TP-PKK, dalam program kebun gizi juga mencerminkan tren penting dalam pemberdayaan masyarakat. Partisipasi aktif dalam program ini tidak hanya meningkatkan kapasitas lokal tetapi juga memastikan keberhasilan pelaksanaan program. Pemberdayaan komunitas adalah strategi yang efektif untuk meningkatkan keberhasilan program pembangunan. Ketika masyarakat terlibat secara langsung dalam pengelolaan dan pelaksanaan program, mereka lebih berkomitmen dan mampu mengelola sumber daya lokal dengan lebih baik. Keterlibatan ini juga membantu membangun pengetahuan dan keterampilan pertanian yang berkelanjutan di tingkat lokal [13].

Dari sisi keberlanjutan, keberadaan kebun gizi membuka peluang bagi masyarakat untuk mengembangkan usaha kecil berbasis hasil panen. Misalnya, sayuran yang ditanam tidak hanya dikonsumsi untuk kebutuhan keluarga, tetapi juga dapat dijual dalam skala kecil di pasar desa. Hal ini menunjukkan bahwa program sederhana seperti kebun gizi dapat menjadi strategi efektif dalam mendukung ketahanan pangan sekaligus peningkatan kesehatan masyarakat desa.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa edukasi terkait pentingnya ketahanan pangan melalui kebun gizi seimbang pada Ibu TP-PKK di Kelurahan Singopuran Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo yang diselenggarakan oleh Dosen Prodi Gizi dan Prodi Administrasi Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ivet Semarang. Diharapkan kegiatan ini mampu memberikan informasi positif terhadap TP-PKK dan masyarakat sekitar. Diharapkan TP-PKK juga meningkatkan

edukasi pada masyarakat sekitar tidak hanya menekankan pada pengetahuan tetapi juga memotivasi terkait kebun gizi sebagai ketahanan pangan lokal.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak terkait yaitu Ibu TP-PKK di Kelurahan Singopuran Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo yang telah mengizinkan kami untuk melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Daftar Pustaka

- [1] FAO. *The State of Food Security and Nutrition in the World 2023: Urbanization, agrifood systems transformation and healthy diets across the rural–urban continuum* (Vol. 2023). Food & Agriculture Org. (2023).
- [2] Setiawati, Setiawati, Efni Ramli, dan Khairiah Khairiah. "Pengembangan Kelompok PKK Sebagai Agen Penggerak Ketahanan Pangan Keluarga di Desa Petani." *Jurnal Medika: Medika* 4.4 (2025): 1523-1530.
- [3] Budiman, Lalu, and Dedi Suhendi. "Resiliensi penguatan ketahanan pangan daerah di Indonesia." *Jurnal Perlindungan Masyarakat: Bestuur Praesidium* 1.2 (2024): 63-71.
- [4] Gea, Marni Putri, dkk. "Pertanian Perkotaan, Solusi Inovatif untuk Ketahanan Pangan di Tengah Kota." *Flora: Jurnal Kajian Ilmu Pertanian dan Perkebunan* 2.1 (2025): 188-198.
- [5] Usman, Musrayani, et al. "Kapasitas TPK (Tim Pendamping Keluarga) Berperspektif Gender Dalam Peningkatan Ketahanan Keluarga Di Kabupaten Enrekang." *Prosiding Konferensi Nasional Sosiologi (PKNS)* 1.2 (2023): 164-170.
- [6] Fitriyani, Fitriyani, and Dewi Anggraeni. "Optimalisasi Ketahanan Pangan Desa Rowolaku Melalui Pemberdayaan Tim Penggerak PKK dalam Program Kebun Gizi." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa* 2.7 (2024): 2808-2817.
- [7] Ayuningtyas, Cita Eri, Septian Emma Dwi Jatmika, and Raffika Yulianti. "Peningkatan Gizi Keluarga melalui Kebun Sayur." *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat* 5.1 (2020): 221-226.
- [8] Aryu, Martha A., et al. "Kebun Gizi Untuk Membantu Memenuhi Kebutuhan Zat Gizi Masyarakat." *Journal of Nutrition and Health* 9.2 (2021).
- [9] Iksan, Muammar, Dea Zara Avila, and Nur Husnul Khatimah. "Inisiasi Produksi dan Pemanfaatan Minyak Lanta Sebagai Produk Kesehatan Bernilai Ekonomis di Desa Lanta." *SEWAGATI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 2.1 (2023): 28-36.
- [10] Rukmana, Erni, et al. "Pemberdayaan Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK) Melalui Taman Gizi (Sistem Aquaponik) Untuk Ketahanan Pangan di Kelurahan Aur Kecamatan Medan Maimun." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka* 4.2 (2025): 1618-1624.
- [11] Sintawati, Naila, and Dewi Anggraeni. "Pemberdayaan masyarakat melalui kebun gizi untuk meningkatkan ketahanan pangan." *J-ADIMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)* 12.2 (2024): 92-97.
- [12] Fadhlain, Said, et al. "Kebun Gizi Sebagai Sarana Edukasi Gizi Melalui KKN." *Aksi Kita: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 1.5 (2025): 1390-1397.
- [13] Anggraeni, Dewi, and Nailil Muna. "Gender Equality Education for The Preventive Domestic Violence Against Women and Children." *Islamic Studies Journal for Social Transformation* (2023): 135-143.