

BUDIDAYA TANAMAN SAYURAN DAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) DI KELURAHAN ALALAK SELATAN

Andi Suci Anita¹, Edward Zubir², Mukhyar Amani³

^{1,2}Jurusan Biologi FMIPA UT, ³Jurusan Pendidikan Biologi FKIP-UT

Email : andisuci@ecampus.ut.ac.id

ABSTRACT

Community service partners are housewives located in the Alalak Selatan Village, Banjarmasin, with the majority of community income uncertain every month. This service location is close to the watershed which looks shabby and the condition of the yard which does not allow to grow because the land in the yard is swampy land. A good solution is to cultivate vegetable crops and medicinal herbs uses pesticide-free organic media in polybags and is arranged vertically in hopes of optimizing the use of home yards to meet daily nutritional and family medicine needs, and if production can exceed needs, produce or crops can be sold to increase family income. The method is carried out by providing (1) Counseling on Optimizing the Home Yard, Plant Cultivation, Benefits of Vegetable Plants and medicinal herbs; (2) Delivery of vegetable seeds / seeds and medicinal herbs, polybags, soil fertilizer, watering tool and plant shelves; (3) Assistance to partners in the process of seeding, planting and maintaining plants.

Keywords: *vegetable plants, medicinal herbs, yard optimization.*

ABSTRAK

Mitra Pengabdian kepada masyarakat adalah ibu-ibu rumah tangga yang bertempat di Kelurahan Alalak Selatan, Banjarmasin dengan mayoritas pendapatan masyarakat tidak menentu setiap bulan. Lokasi pengabdian ini dekat dengan daerah aliran sungai yang terlihat kumuh dan kondisi pekarangan yang tidak memungkinkan untuk bertanam karena tanah pada pekarangan merupakan tanah rawa. Solusi yang baik adalah membudidaya tanaman sayuran dan TOGA menggunakan media organik bebas pestisida dalam polybag dan disusun secara vertikultur dengan harapan dapat mengoptimalkan pemanfaatan pekarangan rumah untuk memenuhi kebutuhan gizi dan obat keluarga sehari-hari, dan jika produksi dapat melebihi kebutuhan, hasil atau tanaman dapat dijual untuk menambah penghasilan keluarga. Metode yang dilakukan dengan memberikan (1) Penyuluhan tentang Optimalisasi Pekarangan Rumah, Budidaya Tanaman, Manfaat Tanaman Sayuran dan TOGA; (2) Penyerahan benih/bibit sayuran dan TOGA, polybag, tanah pupuk, gembor dan rak tanaman; (3) Pendampingan kepada mitra pada proses penyemaian, penanaman dan perawatan tanaman.

Kata Kunci : tanaman sayuran, tanaman obat, optimalisasi pekarangan.

PENDAHULUAN

Lahan pekarangan rumah yang relatif sempit memiliki peran yang sangat kompleks sehingga pemanfaatannya harus direncanakan sedemikian rupa agar dapat berfungsi optimal, baik dalam hal tingkat produksi maupun dalam pemanfaatan lainnya dengan melihat keindahan penataan. Strategi yang dapat diambil untuk budidaya sayur yaitu dengan menggunakan model yang mudah dipindahkan dengan memanfaatkan pot, polybag, talang air atau pipa paralon yang disusun sedemikian rupa.

Bertanam sayur di pekarangan memiliki banyak kelebihan. Selain bisa memenuhi kebutuhan keluarga, pekarangan pun tampak asri jika ditata dengan baik. Misalnya, pot tanaman terung atau daun yang disusun sedemikian rupa sehingga tampak indah dipandang mata. Kelebihan lain dengan bertanam sayur di pekarangan rumah adalah sayuran yang dipetik lebih segar dan lebih sehat. Bahkan, sayuran tersebut bisa dibuat organik (Paeru dan Trias, 2015)

Tanaman obat keluarga disebut demikian karena Toga adalah singkatan

dari tanaman obat keluarga. Tanaman obat keluarga pada hakekatnya sebidang tanah baik di halaman rumah, kebun ataupun ladang yang digunakan untuk membudidayakan tanaman yang berkhasiat sebagai obat dalam rangka memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan. Kebun tanaman obat atau bahan obat dan selanjutnya dapat disalurkan kepada masyarakat, khususnya obat yang berasal dari tumbuh-tumbuhan

Untuk memenuhi keperluan alam bagi kehidupan, termasuk keperluan untuk mengatasi masalah-masalah kesehatan secara tradisional (obat). Kenyataan menunjukkan bahwa obat yang berasal dari sumber bahan alami khususnya tanaman telah memperlihatkan peranannya dalam penyelenggaraan upaya-upaya kesehatan masyarakat.

Manfaat dari tanaman obat keluarga sangat beragam tergantung subjektifitas kita memandangnya. Beberapa manfaat tanaman obat keluarga antara lain :

1. Sebagai pelengkap obat-obatan keluarga yang bersifat tradisional

2. Bernilai tambah estetika bila di tata dengan apik dan rapi
3. Memberi Contoh Cara Pemanfaatan Lingkungan Pekarangan
4. Menambah Nilai Keasrian dan Kesejukan Halaman pekarangan rumah
5. Tentunya dapat kelola dengan baik dan dapat menghasilkan pendapatan tambahan.

Selain dari manfaat estetis dan produktif dari taman sayur dan tanaman TOGA yang dapat memenuhi kebutuhan obat anggota keluarga ada manfaat lain yang bisa kita peroleh yaitu dengan bertanam di pekarangan kita ikut mendukung gaya hidup hijau yang merupakan suatu usaha untuk mengatasi laju pemanasan global yang bisa kita mulai dari rumah kita

Tujuan dilaksanakan kegiatan PkM adalah (1) Mengoptimalkan fungsi pekarangan rumah (2) Meningkatkan pemenuhan gizi dan kemudahan memperoleh tanaman herbal anggota keluarga (3) Menambah pendapatankeluarga (4)Meningkatkan pengetahuan masyarakat akan manfaat sayuran dan tanaman obat.

KAJIAN TEORI

Pekarangan Rumah

Pekarangan adalah tanah-tanah yang ada disekitar rumah baik yang berada di sebelah kiri dan kanan maupun yang berada di sebelah depan dan belakang yang mempunyai batas-batas hukum yang jelas. Pemanfaatan lahan pekarangan penting dilakukan, karena pekarangan merupakan tempat yang terdekat dengan kita, sehingga semua anggota keluarga dapat membantu mengelola lahan pekarang agar dapat menghasilkan berbagai bahan pangan yang bergizi, seperti sayur, buah, dan obat-obatan (Tim Agro Media, 2006).

Halaman sempit bukan alasan untuk tidak bisa berkebun, sebab pada prinsipnya budidaya tanaman itu bisa dilakukan di mana saja asalkan ada cahaya dan sirkulasi udara yang optimal. Tidak hanya di halaman sempit, di rumah yang tidak punya halaman sama sekali seperti di rumah susunpun hal itu bisa dilakukan (Maharanto, 2005).

Media Tanam

Media tanam yang dipakai sangat mempengaruhi keberhasilan dalam menanam sayuran organik. Tanah yang digunakan adalah tanah organik yang

subur dan belum tercemar bahan-bahan kimia. Pupuk yang digunakan juga pupuk organik seperti pupuk kompos dan pupuk kandang. Untuk membuat media tanam, campurkan tanah dan pupuk organik secara merata dengan perbandingan 1:1. Media tanam ini lantas bisa dimasukkan ke pot/polibag.

Jenis Sayuran Organik

Menanam sayuran organik di pekarangan rumah sendiri dapat menjamin kesehatan seluruh anggota keluarga. Beberapa sayuran organik yang mudah ditanam pada polybag adalah :

- Cabai (*Capsicum sp.*)

Cabai merupakan salah satu komoditas sayuran yang sangat populer karena dalam masakan Indonesia, cabai digunakan sebagai penyedap rasa. Tanaman cabai bisa ditanam diberbagai ketinggian, mulai dataran rendah hingga dataran tinggi, tergantung jenis atau varietasnya.

- Tomat (*Solanum lycopersicum*)

Tomat merupakan salah satu jenis sayuran yang digemari oleh masyarakat. Cita rasa yang khas dapat menambah kelezatan berbagai makanan. tanaman tomat cocok ditanam di dataran rendah sampai dataran tinggi tergantung pada

varietasnya. Tanaman tomat sangat menarik jika ditanam di pot atau polibag karena termasuk tanaman yang rajin berbuah.

- Terung (*Solanum melongena*)

Terung termasuk tanaman tahunan yang berumur sekitar 3-4 bulan. Tanaman terung dapat tumbuh dan beradaptasi dengan baik pada daerah tropis. Sebelum ditanam, sebaiknya benih terung disemai terlebih dulu agar pertumbuhannya maksimal.

- Caisim (*Brassica campestris L-Spp*)

Caisin adalah sayuran yang memiliki ciri batang panjang yang tegap, daun berwarna hijau yang lebar, pipih, halus, tidak berbulu, dan tidak berkrop. Caisin membutuhkan tanah yang subur, gembur, dan kaya bahan organik.

- Pakcoy (*Brassica chinensis*)

Pakcoy adalah sayuran yang masih sekeluarga dengan *Brassicaceae*. Sayuran pakcoy ini masih satu golongan dengan sawi dan sering sekali disebut dengan berbagai nama, seperti dawi sendok, sawi manis, atau sawi daging karena memiliki pangkal sayur yang tebal dan lembut seperti halnya daging. Sayuran ini biasanya digunakan dalam bahan sup atau penghias makanan.

- Bayam (*Amaranthus sp*)

Tanaman bayam sangat mudah tumbuh dan cocok bagi mereka yang baru belajar menanam. Jenis varietas bayam yang sering ditanam petani, yaitu *Amaranthus bicolor* dan *A.dubius*.

- Kangkung (*Ipomea sp.*)

Tanaman kangkung mudah tumbuh. Kangkung cocok ditanam disemua tempat, mulai dataran tinggi hingga dataran rendah. Ada dua tipe kangkung yang biasa dibudidayakan, yaitu kangkung darat dan kangkung air. Kangkung darat memiliki ciri, diantaranya daun sempit, bunga putih dan batang berwarna hijau. Adapun kangkung air mempunyai ciri berupa daun lebar, berbentuk mata anak panah, bunga berwarna merah jambu, dan batang berwarna putih.

Jenis Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

- Lidah Buaya

Lidah Buaya (*Aloe Vera*) adalah bahan alami yang banyak memiliki manfaat bagi kesehatan dan kecantikan, termasuk membantu menjaga kulit tetap sehat serta memperbaiki karena memiliki sifat penyembuhan. Bahkan *Aloe vera* bisa digunakan oleh semua orang dengan jenis kulit yang berbeda-beda. Tanaman

ini bisa dimanfaatkan sebagai gel, minyak, jus, krim, sabun, dan suplemen kesehatan.

- Kumis Kucing

Senyawa kimia yang terkandung dalam kumis kucing bisa membantu mengurangi tekanan darah. Kumis kucing dipercaya secara efektif dapat mengikis batu ginjal, infeksi kandung kemih, infeksi saluran kemih, sering buang air kecil, dan batu kandung kemih. Manfaat ini sudah terbukti dalam beberapa studi Klinis.

- Kemangi

Daun kemangi segar mengandung vitamin A yang berperan utama dalam tubuh untuk mendukung pematangan sel. Hal ini juga mengatur aktivitas gen, menghidupkan gen sel-sel baru yang berkontribusi untuk fungsi jaringan. Kemangi juga mengandung vitamin K yang berguna untuk tubuh untuk mengaktifkan protein yang diperlukan untuk pertumbuhan jaringan yang sehat, termasuk tulang rawan, jaringan perut dan jaringan paru-paru. Vitamin K juga berperan membatu pembekuan darah untuk mencegah memar, perdarahan, dan kehilangan banyak darah.

- Serai

Serai termasuk sumber yang baik vitamin A dan C, asam folat, magnesium, seng, tembaga, zat besi, kalium, fosfor, kalsium dan mangan. Manfaatnya antara lain membantu menjaga kesehatan pencernaan, mengendalikan kadar kolesterol, membersihkan dan mendetoksifikasi hati, menyembuhkan pilek dan flu, membantu melawan kanker, mengurangi nyeri sendi, membantu meningkatkan produksi ASI, menyingkirkan depresi, mengurangi bau badan, dan menjaga kulit tetap sehat.

- Kunyit

Manfaat kunyit banyak digunakan sebagai ramuan jamu karena berkhasiat menyejukkan, membersihkan, mengeringkan, menghilangkan gatal, dan menyembuhkan kesemutan. Bermanfaat juga sebagai anti inflamasi, anti oksidan, anti mikroba, pencegah kanker, anti tumor, dan menurunkan kadar lemak darah dan kolesterol, serta sebagai pembersih darah.

- Jahe

Mengandung senyawa oleoresin yang lebih dikenal sebagai gingerol yang bersifat sebagai antioksidan, sebagai komponen bioaktif anti penuaan. Bermanfaat melindungi lemak/membran dari oksidasi, menghambat oksidasi kolesterol, dan meningkatkan kekebalan tubuh, masuk angin, sakit kepala, sakit kepala sebelah, mabuk kendaraan dan param untuk anggota badan yang terkilir.

- Seledri

Seledri adalah sumber yang sangat kaya akan antioksidan dan vitamin K, asam folat, vitamin A, kalium, dan vitamin C. seledri selalu dikaitkan dengan menurunkan tekanan darah, dan studi terbaru menunjukkan bahwa seledri juga efektif mencegah kanker, menyeimbangkan asam basa, menurunkan kolesterol, mengatasi dan mencegah sembelit, menenangkan peradangan, membersihkan ginjal dari racun, menenangkan pada system saraf, membuang kelebihan air dalam tubuh melalui urine, meningkatkan sekresi ASI, mengoptimalkan metabolisme, meningkatkan massa tulang, dan membantu mengatur detak jantung.

Penanaman

Benih berupa biji ditanamkan ke media tanam dengan kedalaman antara 3-5 cm. Khusus untuk tanaman berbuah seperti tomat dan terong, sebelum ditanam sebaiknya disemai terlebih dahulu agar pertumbuhannya lebih optimal. Sedangkan sayuran berdaun dan sayuran rambat tidak perlu melewati proses penyemaian ini (Zaenal Abidin, 2015)

Pemeliharaan

Bentuk perawatan sayuran organik berupa penyiraman secara teratur dan pemupukan ulang. Tanaman budidaya idealnya harus disiram setiap dua kali sehari saat pagi dan sore. Sedangkan, pemupukan ulang bisa disesuaikan dengan jenis sayuran-sayuran yang dipelihara tersebut. Berikan pupuk majemuk yang mengandung fosfor untuk sayuran berbuah dan berikan pupuk urea untuk sayuran berdaun (Zaenal Abidin, 2015)

Pengendalian hama penyakit lebih mudah dilakukan dalam kegiatan pemanfaatan pekarangan dengan tanaman sayur ini. Untuk tanaman di pot kemungkinan penularan penyakit melalui akar jarang terjadi karena akar

diabatasi oleh pot. Pada lahan pekarangan yang sempit kita bisa mengendalikan hama dan penyakit secara manual sehingga penggunaan bahan kimia dapat dibatasi. Hal ini akan membuat sayuran yang dihasilkan dari pekarangan lebih sehat untuk dikonsumsi, karena merupakan sayuran organik (Prapanca, 2005).

Pemanenan

Sayuran organik biasanya dapat dipanen setelah berusia sebulan. Pemanenan dilakukan dengan memetik bagian tanaman yang bisa dikonsumsi, seperti buah, daun, batang, atau bunga. Dalam budidaya skala kecil di lahan sempit, setiap tanaman bisa dipanen sebanyak dua kali. Selanjutnya, media tanam dapat didaur ulang kembali untuk digunakan menanam sayuran-sayuran yang lainnya (Zaenal Abidin, 2015)

METODE PELAKSANAAN

Dalam memperoleh hasil yang baik, kegiatan pengabdian masyarakat ini perlu perencanaan yang baik dan matang. Kegiatan ini diawali dengan melakukan penyuluhan, penerapan langsung ke mitra PkM, pendampingan, evaluasi kegiatan, dan monitoring dari tim pelaksana abdimas dan LPPM.

Metode yang akan dilaksanakan adalah :

No	Uraian Kegiatan
1.	Penyuluhan
2.	Penyaluran bantuan benih dan bibit sayuran, bibit tanaman obat, polybag, jetspray, tanah pupuk, obat semut dan rak susun
3.	Pendampingan dalam penanaman benih dan bibit,
4.	Pelaporan
5.	Monitoring

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan melakukan survey pada lokasi yang dianggap dapat menerima bantuan, kemudian dilakukan *need assessment* di lokasi tersebut untuk mendapatkan sasaran kegiatan yang dapat dilakukan untuk membantu masyarakat setempat. Untuk pelaksanaan ini terdapat 25 peserta atau mitra PkM (Ibu-ibu rumah tangga) yang ikut berpartisipasi. Kegiatan PkM dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Memberikan penyuluhan tentang (1) Optimalisasi Pekarangan Rumah (2) Budidaya Tanaman, (3) Tanaman Sayuran dan Manfaatnya (4) Tanaman Obat Keluarga dan Manfaatnya.

Dalam pelaksanaan ini, mitra sangat antusias untuk mengikuti program ini untuk kemudahan

mendapatkan sayuran higienis di halaman atau pekarangan rumah. Pada pelaksanaan ini pun, bukan hanya mitra penerima bantuan saja, ketua RT dan bapak-bapak warga masyarakat ikut berpartisipasi.

2. Penyaluran bantuan benih/bibit tanaman sayuran dan TOGA yang mudah penanaman dan perawatannya beserta media tanam. Dengan kegiatan ini, diharapkan mitra memperoleh sayuran yang higienis dan bebas pestisida.
3. Pendampingan kepada mitra dalam penerapan langsung pada pekarangan rumah masing-masing mitra.
4. Monitoring pelaksanaan kegiatan PkM (evaluasi kegiatan)

Terdapat 25 peserta PkM dan perwakilan ketua RT yang hadir pada penyamaan persepsi yang hadir pada penyuluhan. Terlihat antusias mereka untuk belajar bercocoktanam di pekarangan rumahnya.

Untuk memastikan peserta PkM melakukan penyemaian, penanaman, dan pemeliharaan atau perawatan oleh Tim Pengabdian kepada Masyarakat UPBJJ-UT Banjarmasin dilakukan pendampingan dan monitoring. Begitupun oleh LPPM-UT, telah melakukan pemantauan ke lokasi PkM.

KESIMPULAN

Mitra Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat sangat antusias mengikuti program PkM ini, terlihat dengan keikutsertaan mereka mengikuti penyuluhan mengenai optimalisasi pekarangan, budidaya tanaman sayuran dan manfaatnya, budidaya tanaman obat keluarga dan manfaatnya serta kegiatan langsung mempraktekkan penyemaian, penanaman dan penyiangan. Hal ini terlihat saat dilakukan pendampingan dan monitoring oleh tim dan LPPM.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Ketahanan Pangan Daerah Provinsi Jawa Barat. (2015). *Kontribusi Sayuran dalam Pola Pangan Harapan Keluarga Indonesia*.
<http://bkpd.jabarprov.go.id/kontribusi-sayuran-dalam-pola-pangan-harapan-keluarga-indonesia/>. Diakses tanggal 2 Maret 2016.
- BPTP Sulawesi Selatan, 2012. *Budidaya Sayuran di Lahan Pekarangan*.
http://sulsel.litbang.pertanian.go.id/ind/index.php?option=com_content&view=article&id=802:-budidaya-sayuran-di-lahan-pekarangan-tahun-terbit-2012, diakses tanggal 2 Maret 2016.
- Maharanto. (2005). *Sayuran Pot di Negara 4 Musim*. Trubus Edisi September No.286. Tahun XXIV.2000. hal 4-6.
- Paeru, R.H., & Trias Qurnia Dewi. (2015). *Panduan Praktis Bertanam Sayuran di Pekarangan*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Tim Agro Media Pustaka. (2006). *Memfaatkan rumah dan pekarangan(Menanam sayur di pekarangan rumah)*. Jakarta: Agro Media Pustaka
- Zaenal-Abidin. (2015). *Tips Bercocok Tanam Sayuran Organik di Lahan Sempit*.
<http://pakarbudidaya.blogspot.co.id/2015/05/tips-bercocok-tanam-sayuran-organik-di.html>. Diakses tanggal 2 Maret 2016.