

## Edukasi Bertanam Sayur Bayam Merah Dan Sawi Samhong Bagi Anak-Anak Desa Nyurlembang Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat

**Riska Nabila**

Program Studi Tadris IPA-Biologi, Universitas Islam Negeri Mataram

E-mail: [riskanabila63@gmail.com](mailto:riskanabila63@gmail.com)

### ABSTRAK

Sayur adalah sumber nutrisi penting bagi manusia yang mengandung berbagai vitamin, mineral, serat, dan antioksidan baik untuk kesehatan tubuh. Laporan Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 95,5% masyarakat Indonesia kurang mengkonsumsi sayur dan buah. Hal ini disebabkan karena kebiasaan kurang mengkonsumsi makanan tersebut yang berkembang sejak usia dini. Solusi yang dapat diterapkan terkait masalah tersebut yaitu kegiatan edukasi bertanam sayur. Kegiatan ini merupakan salah satu program kerja dari KKP UIN Mataram Desa Nyurlembang bertujuan untuk menambah pengetahuan anak-anak tentang sayur, melatih keterampilan bercocok tanam, dan meningkatkan minat konsumsi sayur pada anak-anak. Kegiatan ini dilaksanakan di Posko KKP Desa Nyurlembang dengan diikuti oleh 20 anak-anak. Kendala dalam kegiatan ini yaitu anak-anak memiliki jadwal yang padat dan bersikap hiperaktif, namun kendala tersebut berhasil diatasi sehingga kegiatan dapat berjalan baik dengan rasa antusiasme yang tinggi dari anak-anak Desa Nyurlembang.

**Kata kunci:** anak-anak, bayam merah, bertanam sayur, edukasi, sawi samhong

### ABSTRACT

*Vegetables are an important source of nutrition for humans, as they contain various vitamins, minerals, fiber, and antioxidants that are beneficial for the body's health. The 2018 Riskesdas report shows that as much as 95.5% of Indonesian people consume insufficient vegetables and fruit. This is primarily due to the habit of consuming insufficient quantities of these foods developed from an early age. The solution to this problem is to implement educational activities focused on vegetable farming. This initiative is one of the programs undertaken by KKP UIN Mataram in Nyurlembang Village, with the goal of enhancing children's knowledge about vegetables, honing their farming skills, and fostering an interest in vegetable consumption. The activity took place at the KKP Post in Nyurlembang Village and was attended by 20 children. Despite challenges such as busy schedules and hyperactivity among the children, these obstacles were successfully overcome, and the activity proceeded smoothly with a high level of enthusiasm from the children of Nyurlembang Village.*

**Keywords:** children, red spinach, vegetable cultivation, education, samhong mustard

## PENDAHULUAN

Perubahan globalisasi memberikan dampak besar dalam segala aspek kehidupan. Salah satunya dalam perubahan pola makan masyarakat yang cenderung kurang sehat. Jika dibandingkan dengan kehidupan zaman dulu, pada era modern saat ini masyarakat jauh lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji seperti burger, nugget, dan mie instan (Bhattacharya et al. 2020). Makanan cepat saji merupakan makanan yang memiliki lemak dan kalori yang tinggi dengan serat yang rendah. Konsumsi makanan cepat saji secara terus menerus dapat mengakibatkan masalah kesehatan seperti obesitas (Janah and Lastariwati 2016). Untuk menghindari masalah serius akibat makanan yang tidak sehat, perlu diterapkan pola makan yang sehat yaitu dengan mengonsumsi makanan yang tinggi akan nutrisi seperti sayuran.

Sayur adalah sumber nutrisi penting bagi manusia yang mengandung berbagai vitamin, mineral, serat, dan antioksidan baik untuk kesehatan tubuh. Tubuh manusia membutuhkan nutrisi yang terdapat sayuran. Misalnya, serat yang berfungsi membantu memperlambat penyerapan gula sehingga menjaga kadar gula darah tetap stabil, menghindari diabetes melitus dan dapat mengurangi masalah pembuluh darah lainnya (Widani 2019). Walaupun banyaknya manfaat yang diberikan sayur bagi tubuh, sebagian besar masyarakat khususnya anak-anak kurang suka atau enggan mengonsumsi sayuran.

Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 95,5% masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah (Riskesdas, 2018). Fakta bahwa masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah disebabkan karena kebiasaan kurang mengonsumsi makanan tersebut yang berkembang sejak usia dini (Sari and Anggarayni 2019). Hal ini terjadi karena sebagian besar sayuran memiliki rasa yang sedikit pahit sehingga menyebabkan anak-anak berpikir bahwa semua sayuran terasa pahit dan enggan untuk mengkonsumsinya lagi (Kartika et al. 2021).

Bayam merah adalah varietas bayam dengan daun berwarna merah atau ungu yang tumbuh dengan cepat dan kaya akan nutrisi. Bayam merah memiliki kandungan zat besi tinggi dibandingkan dengan bayam hijau (Ningsih, Arel, and Rasyadi 2022). Selain memberikan variasi warna dan rasa dalam makanan, konsumsi bayam merah dapat memberikan manfaat kesehatan, seperti meningkatkan kesehatan mata, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan mengurangi risiko penyakit jantung dan kanker. Bayam merah dapat ditanam di berbagai kondisi iklim dan merupakan tambahan yang baik untuk diet seimbang.

Sawi Samhong merupakan salah satu jenis sawi yang memiliki beragam nutrisi dan bermanfaat bagi kesehatan. Kandungan gizi yang terdapat dalam sawi samhong meliputi protein, fosfor, zat besi, vitamin A, vitamin B, vitamin C, lemak, karbohidrat, dan kalsium (Pangestu, Nurjismi, and Wahyuningrum 2023). Kalsium pada sawi sangat baik untuk mengembangkan dan menjaga kualitas serta kesehatan tulang dan gigi, serta dapat membantu mencegah pengeroposan tulang atau osteoporosis. Manfaat utama sawi lainnya adalah dapat menurunkan kadar kolesterol jahat penyebab stroke atau penyakit jantung parah, serta menurunkan kadar gula darah penyebab diabetes (Alifah, Nurfida, and Hermawan 2019).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan rasa suka anak-anak akan sayuran yaitu dengan cara melakukan kegiatan edukasi bertanam sayur. Kegiatan bertanam sayur bukan hanya untuk meningkatkan minat anak-anak dalam mengkonsumsi sayuran, namun hal ini juga menambah pengetahuan anak-anak tentang pentingnya sayuran, mengajarkan keterampilan bercocok tanam, meningkatkan kesehatan mereka melalui konsumsi makanan segar yang mereka tanam sendiri, serta menumbuhkan karakter peduli lingkungan (Marietta, Darmawani, and Noverina 2021). Karakter peduli lingkungan adalah sikap menjaga terhadap lingkungan sekitarnya. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan kegiatan tersebut seperti bercocok tanam, berkebun, melestarikan lingkungan, dan lain-lain (Setyani 2013).

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan edukasi bertanam sayur ini merupakan salah satu bagian dari program kerja KKP Desa Nyurlembang tahun 2022. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 27 Juli 2022 di posko KKP Desa Nyurlembang, Kec. Narmada, Kab. Lombok Barat. Alat yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu spidol, sekop, cangkul, garpu mini, semprotan tanaman, dan polybag. Bahan yang diperlukan yaitu tanah, bibit Sawi Samhong, dan bibit Bayam Merah. Peserta dalam kegiatan bertanam sayur ini merupakan anak-anak Sekolah Dasar yang berusia 7-12 tahun. Kegiatan ini diikuti oleh sekitar 20 orang anak Desa Nyurlembang dari berbagai Dusun. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan:

### **1. Tahap Sosialisasi**

Pada tahap sosialisasi ini dilaksanakan menggunakan metode ceramah. Sosialisasi ini berisi pemberian materi dasar kepada anak-anak tentang langkah-langkah yang akan

dilakukan dalam kegiatan menanam sayur Bayam Merah dan Sawi. Pemateri juga menjelaskan manfaat dan pentingnya mengkonsumsi sayuran kepada anak-anak.

## 2. Tahap Praktek

Pada tahap praktek ini dilaksanakan dengan mendampingi anak-anak secara langsung untuk menanam bibit Bayam Merah dan Sawi Samhong ke dalam polybag hingga ke proses penyiraman tanaman. Anak-anak juga diedukasi tentang cara untuk merawat tanaman dengan baik dan benar.

## 3. Tahap Evaluasi

Kegiatan edukasi bertanam sayur ini berjalan dengan baik. Peserta (anak-anak) menunjukkan rasa semangat dan antusias yang tinggi baik dalam hal praktik menanam dan bertanya mengenai materi yang disampaikan. Hasil wawancara dengan peserta menunjukkan bahwa kegiatan yang dilaksanakan berjalan dengan baik dan lancar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan bertanam sayur bayam merah dan sawi samhong bagi anak-anak Desa Nyurlembang memberikan manfaat:

### 1. Peningkatan Pengetahuan

Anak-anak Desa Nyurlembang sekarang memiliki pemahaman yang lebih baik tentang bercocok tanam dan peranannya dalam mencukupi kebutuhan makanan. Anak-anak belajar tentang siklus hidup tanaman, cara merawat tanaman, dan pentingnya sayur dalam makanan sehari-hari.

### 2. Keterampilan Bercocok Tanam

Kegiatan ini membantu anak-anak mengembangkan keterampilan bertani yang berguna. Mereka belajar cara menanam, merawat, dan memanen tanaman sayur. Ini adalah keterampilan yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari dan di masa depan.

### 3. Konsumsi Sayur yang Lebih Baik

Seiring dengan peningkatan pemahaman dan keterampilan bertani, anak-anak mulai lebih aktif mengonsumsi sayuran. Ini berkontribusi pada peningkatan gizi dan kesehatan mereka, mengurangi prevalensi masalah gizi di kalangan anak-anak.



**Gambar 1. Kegiatan Edukasi Menanam Sayur di Posko KKP Desa Nyurlembang**

Kegiatan bertanam sayur bayam merah dan sawi samhong bagi anak-anak Desa Nyurlembang memiliki beberapa kendala dalam pelaksanaannya. Kendala pertama yang dihadapi yaitu masalah waktu pelaksanaan yang harus disesuaikan dengan jadwal anak-anak. Dimana pada saat pagi hari anak-anak pergi ke sekolah, sedangkan pada saat siang dan sore anak-anak Desa Nyurlembang sebagian besar memiliki jadwal pengajian. Sehingga kegiatan pengabdian sering kali tertunda dan diundur. Solusi yang digunakan yaitu dengan melakukan kegiatan bertanam sayur pada jadwal kosong anak-anak. Kendala kedua yaitu sikap anak-anak yang hyperaktif. Walaupun demikian sikap hyperaktif ini menunjukkan antusiasme anak-anak dan memberikan dampak positif terhadap keberlangsungan kegiatan yang sangat menyenangkan.

Setelah menyelesaikan kegiatan menanam sayur bayam dan sawi, anak-anak diarahkan untuk melakukan langkah penting selanjutnya, yaitu mencuci tangan dengan sabun secara baik dan benar. Mereka dipandu menuju tempat cuci tangan yang telah disiapkan dengan air mengalir, sabun, dan handuk bersih. Pertama-tama, mereka diminta untuk membasahi tangan

dengan air yang mengalir. Kemudian, anak-anak mengambil sejumlah kecil sabun pada telapak tangan mereka. Setelah menutup kran air, mereka diminta untuk menggosok tangan dengan baik selama minimal 20 detik, mencapai setiap sudut tangan, termasuk sela-sela jari dan bawah kuku. Punggung tangan dan sela-sela kuku juga diperhatikan. Setelah selesai menggosok dengan sabun, anak-anak membilas tangan mereka dengan air mengalir dan mengeringkannya dengan handuk bersih. Mereka diajarkan untuk menutup kran air dengan handuk yang digunakan untuk mengeringkan tangan, sehingga menjaga kebersihan dan mencegah penyebaran kuman. Penjelasan ini penting untuk mengajarkan anak-anak praktik cuci tangan yang benar, yang merupakan langkah penting dalam menjaga kebersihan dan kesehatan mereka setelah berinteraksi dengan tanaman sayur.



**Gambar 2. Kegiatan Cuci Tangan Pakai Sabun**

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan bertanam sayur bayam merah dan sawi samhong bagi anak-anak Desa Nyurlembang telah memberikan manfaat seperti pengetahuan tentang bercocok tanam, pentingnya sayur dalam makanan sehari-hari, serta pengembangan keterampilan bertani yang berguna untuk masa depan. Kegiatan ini juga telah mengubah pola makan anak-anak, mendorong mereka untuk lebih aktif mengonsumsi sayuran, yang berkontribusi pada peningkatan gizi dan kesehatan mereka. Meskipun terdapat kendala seperti jadwal yang padat dan sikap anak-anak yang hiperaktif, kendala-kendala ini berhasil diatasi sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik dan lancar.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih penulis ucapkan kepada seluruh anggota peserta KKP UIN Mataram Desa Nyurlembang tahun 2022 yaitu kepada Miftahul Jannah, Muhammad Rusman Hadi, Rahmawati Fitrianiingsih, Akhmad Sukron Haekal Ramdani, Baiq Rahmatul Paraeni, Diyan Wahidiyanto, Novi Rizki Nurlaili, Azam Warman Hadi, Faizah Andini, Kholilah, Sinta Arsi Julianti, Suhartini, Juliana Astuti, Syukron Jayadi, Khaizara Asma, serta Rabiatul Adawiyah atas dukungannya sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bidang Pendidikan Biologi ini dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alifah, Siti, Anita Nurfida, and Aditya Hermawan. 2019. "Pengolahan Sawi Hijau Menjadi Mie Hijau Yang Memiliki Nilai Ekonomis Tinggi Di Desa Sukamanis Kecamatan Kadudampit Kabupaten Sukabumi." *Journal of Empowerment Community (JEC)* 1(2): 52–58.
- Bhattacharya, Sudip, Ruchi Juyal, Mahbub Hossain, and Amarjeet Singh. 2020. "Non - Communicable Diseases Viewed as ' Collateral Damage ' of Our Decisions : Fixing Accountabilities and Finding Sloutions in Primary Care Settings." : 2176–79.
- Janah, Ida Cholidatul, and Badraningsih Lastariwati. 2016. "Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 1 Yogyakarta The Habit Of Consuming Fast Food Of The 8 Th Graders In Smp Negeri 1 Yogyakarta." *Jurnal Pendidikan Teknik Boga* 5(5): 1–9.  
<https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/boga/article/view/4125/3785>.
- Kartika, Ria Chandra et al. 2021. "Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Untuk Mencegah Permasalahan Gizi Pada Balita Di Kabupaten Jember." *Journal of Community Development* 2(2): 91–96.
- Marietta, Annisa Dwi, Evia Darmawani, and Romadona Noverina. 2021. "MENINGKATKAN KARAKTER PEDULI LINGKUNGAN MELALUI KEGIATAN BERKEBUN KELOMPOK B DI RA PERWANIDA 4 JAKABARING PALEMBANG." *PERNIK : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 2(1): 52–65.
- Ningsih, Wida, Afdhil Arel, and Yahdian Rasyadi. 2022. "Pelatihan Pengolahan Bayam Merah Untuk Pencegahan Anemia Dan Stunting." *Aptekmas Jurnal Pengabdian pada Masyarakat* 5(4): 36–40.
- Pangestu, Wira, Reni Nurjismi, and Maria Wahyuningrum. 2023. "Respon Pertumbuhan Tanaman Sawi Samhong (Brassica Juncea L.) Terhadap Pupuk Organik Cair Limbah

Rumah Tangga.” *Jurnal Ilmiah Respati* 14: 87–97.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. “Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.”

Sari, Ayu Mustika, and M. Anggarayni. 2019. “Peningkatan Kosumsi Sayur Pada Anak Melalui Kegiatan Menanam Sayur.” *Jurnal Pelita PAUD* 4(1): 14–21.

Setyani, Nina. 2013. “Pendidikan Karakter Peduli Lingkungan Melalui Program ‘Green Environment’ Di Smp Alam Ar-Ridho Kota Semarang.” *Unnes Journal Of Civic Education* 4(8): 58–68.

Widani, Ni Luh. 2019. “Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di Sos Desataruna Jakarta.” *Patria* 1(1): 57.