

## Penerapan Program Dapur Hidup untuk Menanggulangi Dampak Ekonomi Pandemic Covid 19

Muhammad Ishaq Gery<sup>1,\*</sup>, Firdha Larasati<sup>2</sup>, Muhamad Sofian Hadi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. Kh. Ahmad Dahlan Cirende, Ciputat, 15419

<sup>2,3</sup>Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. Kh. Ahmad Dahlan Cirende, Ciputat, 15419

\*E-mail : [m.ishaqgery@umj.ac.id](mailto:m.ishaqgery@umj.ac.id)

### ABSTRAK

Mewabahnya penyakit Covid-19 saat ini di seluruh dunia termasuk Indonesia menyebabkan beberapa dampak yang sungguh dirasakan oleh masyarakat. Dampak yang sangat dirasakan oleh masyarakat khususnya masyarakat menengah kebawah adalah dampak ekonomi. Banyaknya PHK serta larangan untuk banyak beraktifitas diluar ruangan membuat pengasilan keluarga pun menurun. Program Dapur Hidup merupakan program pemanfaatan lahan pekarangan rumah untuk menanam sayur-sayuran. Program ini difokuskan untuk menanggulangi dampak ekonomi yang dirasakan masyarakat khususnya masyarakat menengah kebawah sekaligus untuk mengisi waktu luang menjadi lebih bermanfaat. Lokasi penelitian terletak di daerah Lebak Bulus 1, Cilandak, Jakarta Selatan dengan ibu-ibu rumah tangga sebagai partisipannya. Metode yang digunakan adalah sosialisasi, demonstrasi, perawatan tanaman hingga proses memanen dan pengolahan bersama partisipan. Pelaksanaan program Dapur Hidup tidak mengalami kendala dan target pun tercapai, program ini terbukti dapat menekan pengeluaran untuk memenuhi kebutuhna pangan sehari-hari dan partisipan dapat menggunakan banyak waktu luang dirumah dengan kegiatan yang lebih bermanfaat. Disamping itu gizi keluarga dapat terpenuhi dengan mengkonsumsi sayuran organik.

**Kata kunci:** Covid 19, ekonomi, sayuran organic, Dapur Hidup

### ABSTRACT

*Currently the Covid-19 outbreak around the world including Indonesia has several impacts felt by the community. The impact felt by the community, especially the lower middle class, is the economic impact. The number of layoffs and the prohibition of doing a lot of outdoor activities have decreased family income. The Dapur Hidup Program is a program to use house yards to grow vegetables. This program is focused on addressing the economic impact that is felt by the community, especially the lower middle class, as well as making leisure time more useful. The research location is in the Lebak Bulus 1, Cilandak, South Jakarta with the participation of housewives. The methods used were socialization, demonstration, plant care to harvesting and vegetable processing with the participants. The implementation of the Dapur Hidup program did not experience obstacles and targets were achieved, this program was proven to be able, to reduce expenses to meet daily food needs and participants could take advantage of their spare time at home with useful activities. In addition, family nutrition can be fulfilled by consuming organic vegetables.*

**Keywords:** Covid 19, economy, organic vegetables, Dapur Hidup

### 1. PENDAHULUAN

Dunia kini sedang dihebohkan dengan kemunculan virus corona (covid 19). World Health Organization (WHO) menyatakan, coronaviruses (cov) adalah virus yang menginfeksi sistem pernapasan. Infeksi virus ini disebut covid-19. Virus corona

menyebabkan penyakit flu biasa sampai penyakit yang lebih parah seperti sindrom pernafasan timur tengah (Mers-CoV) dan sindrom pernafasan akut parah (SARS-CoV). Virus ini pertama kali muncul di Wuhan Cina, Desember 2019, lalu berkembang sangat cepat bahkan ke berbagai negara, dan saat ini sudah

merupakan suatu pandemi, melanda seluruh dunia.

World Health Organization (WHO) telah menetapkan bahwa Covid-19 atau coronavirus ini merupakan pandemi yang telah menyebar ke seluruh dunia. Ini adalah virus pertama yang sampai menyebar ke seluruh penjuru dunia dan menyebabkan banyak permasalahan seperti sosial, ekonomi dan menyebabkan kenaikan mortalitas (kematian) pada masyarakat. Virus ini menyebar dengan sangat serta gejala yang dirasakan umumnya adalah demam, kelelahan dan batuk kering. Gejala yang dirasakan biasanya ringan dan mulai secara bertahap, pemerintah mengatakan gejala Covid-19 ini dinyatakan positif setelah 14 hari.

Menurut worldometers (29/9), secara global ada 33.552.116 kasus Covid-19, dan dari sekian kasus tersebut yang meninggal 1.006.379 orang dan sembuh 22.880.949 orang. Kasus ini masih mengalami kecenderungan meningkat terus dilihat dari trend perkembangan di beberapa negara. Ini juga terjadi di Indonesia, dalam hal ini peningkatan kasus juga masih cukup signifikan. Per 28 September, ada tambahan 3.509 kasus, sehingga total kasus 278.722 yang dirawat 206.870, meninggal 10.473 dan yang sembuh 282 orang. Bahkan diprediksi kasus ini masih akan terjadi lonjakan lagi.

Menyikapi lonjakan kasus yang terinfeksi, maka berbagai kebijakan mulai dimunculkan. Mulai penerapan work from home, social distancing dan physical distancing, sampai diberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Tentu ini akan menimbulkan dampak bagi perekonomian di Indonesia. Pemerintah dan masyarakat harus bersiap terhadap apa yang terjadi bila kasus penyebaran virus ini semakin berlarut. Dampak dari penyebaran virus corona terjadi di berbagai bidang, baik di sektor riil, bursa saham. Dan yang paling dirasakan berat terhadap perekonomian secara global, di mana mengalami perlambatan pertumbuhan.

Hal ini menyebabkan Virus Corona (COVID-19) menjadi topik permasalahan di dunia internasional dimana sangat berpengaruh terhadap perekonomian dunia termasuk Indonesia. Permasalahan tersebut terjadi hampir diseluruh sector seperti, sector pariwisata dan perdagangan. Sector pariwisata dan perdagangan merupakan sektor yang

memperoleh dampak besar dari wabah virus Corona. Hal ini diakibatkan larangan sejumlah pemerintah untuk melakukan perjalanan ke luar negeri dan penutupan beberapa sektor pariwisata akibat dari kurangnya wisatawan local atau mancanegara.

Permasalahan ini khususnya permasalahan ekonomi sangat dirasakan oleh masyarakat dari berbagai kalangan, baik kalangan atas, menengah dan bawah. Namun, tentu saja kalangan bawah yang paling merasakan dampak yang begitu besar, pasalnya mereka menjadi kesulitan dalam mencari nafkah, seperti memenuhi kebutuhan pokok seperti sandang dan pangan, khususnya untuk memenuhi kebutuhan pangan untuk keluarga sehari-hari.

Lokasi penelitian terletak di Lebak Bulus 1, Cilandak, Jakarta Selatan, merupakan lokasi pemukiman padat penduduk di daerah perkotaan. Penduduk daerah ini mayoritas berkerja sebagai karyawan, pemilik usaha warung kecil-kecilan, ojek online dan pengangguran. Pendapatan perkapita di daerah ini tergolong sangat rendah karena perkerjaan yang tidak stabil bahkan ada yang hanya mengandalkan usaha warung kecil-kecilannya saja.

### **Pemanfaatan Lahan Pekarangan Rumah**

Untuk menanggulangi masalah perekonomian akibat banyaknya kepala keluarga yang pendapatannya tidak stabil atau cenderung rendah, bahkan banyaknya tenaga kerja yang di PHK, khususnya untuk masyarakat menengah kebawah di saat pandemi Covid-19 atau era new normal, salah satu kegiatan yang dapat dilakukan adalah memanfaatkan lahan pekarangan rumah dengan berbagai tanaman untuk mendukung pemenuhan kebutuhan pangan keluarga sehari-hari. Pekarangan rumah merupakan sebidang tanah di sekitar rumah, baik itu berada di depan, di samping, maupun di belakang rumah. Pemanfaatan lahan pekarangan rumah sangat penting, karena manfaat yang dapat diambil sangat banyak. Pemanfaatan pekarangan yang baik dapat mendatangkan berbagai manfaat antara lain yaitu sebagai warung, apotek, bank hiudp dan dapur hidup. (Ashari dkk 2012). Dapur hidup atau kita bisa sebut juga berkebun di pekarangan rumah memiliki beberapa manfaat, sepereti;

1. Gerak badan : mulai pangkas tanaman, menanam, memupuk, menyiram, dan memanen.
2. Bermandi sinar matahari: kegiatan *outdoor* secara produktif, badan menjadi berkeringat dan mendapat manfaat kesehatan lainnya.
3. Tambahan ketersediaan pangan: hasil panen sayuran atau buah-buahan, dapat dikonsumsi sesuka hati tanpa biaya.
4. Mempercantik lingkungan rumah: pekarangan tertata, tanaman tumbuh subur, halaman rumput hijau bersih dan udara semakin segar. Sadar tidak sadar, pekarangan yang ada di sekitar rumah kita menjadi lanskap yang produktif. Yang bisa menghasilkan, baik materiil (hasil daun, bunga, batang, buah, umbi), maupun immateriil (udara bersih, lingkungan indah dan rasa bahagia).

Berkebun atau Dapur Hidup juga tidak memerlukan lahan yang luas ada beberapa cara yang dapat dilakukan agar berkebun di lahan pekarang rumah bisa maksimal seperti; pertama, pilih tanaman yang disukai, Mulailah dengan menanam tanaman yang disukai. Berkebun dapat dilakukan dengan menanam buah atau sayur yang disukai seluruh anggota keluarga, bisa pula memulai dengan tanaman yang mudah ditanam dan dirawat seperti sayur-sayuran. Setelah itu, siapkan bibit tanaman tersebut untuk ditanam di rumah. Bibit bisa didapatkan di penjual tanaman dan secara online.

Kedua, pilih area dengan cahaya matahari yang cukup, Setelah memilih bibit, pilihlah lokasi yang tepat untuk menumbuhkan tanaman. Salah satu pertimbangan penting untuk menumbuhkan tanaman adalah cahaya matahari yang cukup. Pilihlah area yang memiliki cahaya matahari yang cukup. Sayuran rata-rata membutuhkan cahaya matahari sekitar enam jam per hari. Memanfaatkan atap rumah atau *rooftop* juga dapat dilakukan untuk berkebun sehingga mendapat cahaya matahari yang optimal. Selain itu, jendela atau di pagar dapat menjadi alternatif. Ketiga, persiapkan media tanam, Setelah bibit disiapkan, persiapkan pula media tanam untuk menumbuhkan tanaman tersebut. Media tanam atau media tumbuh yang paling umum adalah tanah. Sebagian tanaman juga bisa tumbuh di air atau dikenal dengan

hidroponik. Gunakan tanah yang bernutrisi tinggi atau yang sudah digemburkan agar tanaman dapat tumbuh dengan baik. Keempat, rawatlah dengan baik, Tanaman membutuhkan media tanam yang bernutrisi tinggi. Oleh karena itu, tambahkan media tanam dengan kompos atau sekam. Kompos bisa dibeli atau dibuat sendiri dari sisa sampah organik dapur. Setelah menanam, rutinlah untuk merawat dan menyiram tanaman setiap hari. Saat tanaman sudah cukup umur, jangan lupa untuk dipanen dan hasilnya siap dikonsumsi.

### Program Dapur Hidup

Disebut Dapur Hidup karena sewaktu-waktu kebutuhan pangan pokok seperti sayuran dan sebagainya tersedia di pekarangan. Pemanfaatan pekarangan rumah yang paling cocok dilakukan adalah dengan ditanami oleh tanaman seperti sayuran atau sebagai Dapur Hidup. Menurut Sismihardjo (2008), lahan pekarangan dapat dimanfaatkan untuk budidaya berbagai jenis tanaman, termasuk budidaya tanaman buah dan sayuran serta sebagai salah satu bentuk praktek agroforestri.

Iklim Indonesia yang tropis sangat cocok untuk pembudidayaan tanaman sayuran yang merupakan salah satu dari tanaman kebutuhan konsumsi masyarakat Indonesia yang baik bagi kesehatan. Kegiatan dengan menanam berbagai jenis tanaman sayuran akan menjamin ketersediaan bahan pangan yang beranekaragam secara terus-menerus, guna pemenuhan gizi keluarga (Riah, 2005).

Tanaman sayuran yang mudah tumbuh di daerah tropis juga dapat dibudidayakan dengan beberapa media. Program Dapur Hidup sebagai upaya pemanfaatan pekarangan rumah dapat menjadi salah satu penyedia gizi sehat keluarga. Selain penyedia gizi sehat keluarga, usaha di pekarangan jika dikelola secara intensif sesuai dengan potensi pekarangan, juga dapat memberikan sumbangan pendapatan bagi keluarga. Dari hasil penelitian, secara umum pekarangan rumah dapat memberikan sumbangan pendapatan keluarga antara 7-45%. Atas dasar tersebut, maka penulis bermaksud untuk memperkenalkan kepada masyarakat mengenai program Dapur Hidup yaitu pemanfaatan pekarangan rumah untuk budidaya sayuran khususnya sayuran Pakcoy, sawi dan kangkung melalui pemberian bibit tanaman sayur kepada masyarakat.

Sayuran Pakcoy, sawi dan kangkung

dipilih penulis dikarenakan sayuran ini memiliki banyak manfaat yang jarang diketahui oleh orang banyak seperti:

Manfaat sayuran pakcoy, antara lain:

1. Meningkatkan kekebalan tubuh dikarenakan pakcoy memiliki kandungan vitamin C yang tinggi, yang berfungsi sebagai antioksidan alami bagi tubuh.
2. Dapat menjaga kesehatan jantung karena pakcoy mengandung vitamin B6 dan asam folat yang berfungsi dalam menekan homosostein asam amino di dalam darah.
3. Pakcoy mengandung vitamin a yang tinggi, serta mengandung zat lutein, zea xhantin dan beta karoten yang berguna untuk kesehatan retina mata.
4. Pakcoy banyak mengandung vitamin k, zat besi, kalsium, magnesium dan zinc yang menjadikan tulang kuat dan padat sehingga dapat mencegah dari osteoporosis.
5. Antioksidan dalam pakcoy dapat menghalau radikal bebas akibat polusi ataupun paparan sinar matahari yang berlebihan dan juga pakcoy mengandung vitamin C dan k sehingga kulit menjadi sehat.
6. Tekanan darah tinggi dapat diatasi dengan pakcoy karena kombinasi kandungan dari kalium, kalsium dan magnesium yang ada dalam pakcoy.
7. Pakcoy mengandung senyawa glucosinolate yang dapat berubah menjadi isothiosinolate yang dapat berkhasiat untuk pencegahan penyakit kanker.
8. Kandungan serat yang tinggi pada sayuran pakcoy dapat membuat pencernaan menjadi lancar.

Manfaat sayuran sawi, antara lain:

1. Sawi merupakan sayuran yang mengandung antioksidan alpha-lipoic acid yang bermanfaat untuk menangkal radikal bebas yang menyerang tubuh, serta terkandung sulfur glucosinolates yang berfungsi untuk menghambat proses pertumbuhan sel kanker.
2. Antioksidan yang terdapat pada sayuran sawi pun dapat bermanfaat untuk penyakit diabetes.
3. Antioksidan dalam sawi pun dapat

berkhasiat untuk menstabilkan kadar kolestrol dalam tubuh.

4. Sawi mengandung vitamin K yang bermanfaat untuk kesehatan tulang.
5. Sawi mengandung serat yang cukup tinggi dan dari kandungan serat tersebut sawi bermanfaat untuk melancarkan pencernaan yang bermasalah.
6. Sawi hijau mengandung vitamin C yang bermanfaat menutrisi tubuh dan membentuk kolagen untuk kulit sehat dan rambut terlihat bagus.
7. Sawi hijau juga mengandung khasiat untuk menstabilkan berat badan karena kandungan serat yang cukup tinggi.

Manfaat sayuran kangkung, antara lain:

1. Meningkatkan daya tahan tubuh secara alami, karena mengandung vitamin C yang tinggi. Membuat tubuh jadi lebih tahan terhadap flu.
2. Menjaga pengelihatn tetap sehat, karena karotenoid, luteinnya dan vitamin A yang tinggi sehingga bisa mencegah katarak.
3. Kangkung yang kaya akan zat besi bisa jadi salah satu rekomendasi makanan untuk para penderita anemia.
4. Banyaknya antioksidan yang terkandung dalam kangkung bisa mencegah potensi kanker.
5. Kangkung bisa mencegah terjadinya kerusakan organ hati, karena mengandung antioksidan dan enzim yang memiliki fungsi detoks.
6. Mengatasi insomnia dengan adanya kandungan selenium dan zinc yang bisa membuat merasa cepat mengantuk dan rileks.
7. Kandungan vitamin A, C dan betakaroten membuat kangkung baik untuk melindungi tubuh dari penyakit jantung.
8. Cocok dikonsumsi untuk penderita diabetes, karena kandungannya dapat menyerap kelebihan gula darah.
9. Vitamin K, mineral dan folatnya dianggap dapat memperbaiki kondisi kulit yang bermasalah.
10. Lutein, karoten, vitamin A dan C dalam kangkung membantu peremajaan, sehingga dapat membuat kulita lebih glowing.

Selain mengandung banyak manfaat dan cara penanaman yang mudah, sayuran pakcoy, sawi dan kangkung juga dapat dibuat menjadi beragam menu yang nikmat yang pasti akan banyak disukai orang. Penulis merasa ketiga sayuran ini merupakan sayuran yang tepat untuk program ini.

Program Dapur Hidup ini juga sejalan dengan salah satu strategi Kementerian Pertanian RI menghadapi pandemi Covid-19 adalah mengoptimalkan lahan pekarangan dengan tanaman pangan untuk kebutuhan pangan keluarga. Ketahanan pangan keluarga di saat dan pasca pandemi Covid-19 menjadi semakin penting untuk mendukung ketersediaan pangan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan pangan sekaligus untuk meningkatkan imunitas tubuh anggota keluarga, baik dari jumlah, kualitas, keragaman, maupun keterjangkauan atau kemudahan untuk memperolehnya.

Oleh sebab itu program Dapur Hidup tidak hanya dilakukan pada saat pandemi Covid-19, tetapi diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan atau terus-menerus, artinya masyarakat yang memanfaatkan lahan pekarangan sebagai sumber pangan keluarga harus berupaya agar produktivitas lahan pekarangan tetap berlangsung dengan basis sumberdaya tanaman. Selain itu berkelanjutan secara ekonomis, keluarga atau rumah tangga dapat mencukupi kebutuhan pangannya dari pekarangan sekaligus mampu mengembalikan tenaga dan biaya yang dikeluarkan dari kegiatan Dapur Hidup tersebut.

## **2. METODE PENELITIAN**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang direncanakan termasuk dikategorikan dalam bidang Pertanian dengan mengusung konsep Dapur Hidup. Dalam hal ini karena berkaitan dengan pengelolaan pangan dalam upaya memanfaatkan lahan bagai tempat tumbuh dan berkembangnya tanaman. Program Dapur Hidup ini dilaksanakan selama 2 bulan, pada bulan Agustus-September 2020.

Lokasi yang dipilih yaitu Lebak Bulus 1 RT 01/RW 01 Kec. Cilandak, Kel. Lebak Bulus, Jakarta Selatan. Jenis tanaman sayuran yang dipilih adalah pakcoy, sawi dan juga kangkung. Peneliti melakukan serangkaian metode seperti:

- 1) Menganalisis sosial yang dilakukan untuk mengetahui masalah yang terjadi di daerah Lebak Bulus 1, lalu menyusun program.
- 2) Proses perizinan dengan ketua RT setempat untuk melaksanakan program Dapur Hidup.
- 3) Sosialisasi (penyampain materi kepada masyarakat khususnya ibu ibu tentang program Dapur Hidup atau pemanfaatan lahan pekarangan untuk menanam sayuran guna memenuhi kebutuhan pangan sehari-hari).
- 4) Demonstrasi kegiatan menanam sayuran dari bibit bersama dengan masyarakat khususnya ibu-ibu rumah tangga.
- 5) Pemasangan infografis guna mengedukasi masyarakat mengenai manfaat yang didapat jika mengkonsumsi sayuran dan bahayanya mengkonsumsi sayuran yang mengandung pestisida.
- 6) Pindahkan tanaman sayuran ke media tanam baru setelah tanaman berumur sekitar 10 hari atau setelah tanaman sayuran muncul 3 sampai 4 helai daun.
- 7) Proses perawatan tanaman sayuran seperti pemberian vitamin organik setiap seminggu sekali dan pemberian cairan pembasmi hama setiap 3 hari sekali juga tidak lupa untuk selalu mengecek kondisi tanaman sayuran dari hama.
- 8) Proses memanen tanaman sayuran, hingga,
- 9) Pengolahan hasil panen tanaman sayuran.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Langkah awal yang dilakukan pada penelitian ini adalah penulis melakukan analisis sosial yang dilakukan untuk mencari permasalahan yang terjadi di daerah Lebak Bulus 1, Jakarta Selatan. Analisis sosial dilakukan dengan cara mengamati lingkungan sekitar dan juga berdiskusi dengan ketua RT setempat tentang permasalahan yang ada di daerah Lebak Bulus 1, Jakarta Selatan.

Setelah itu penulis membuat program usulan "Dapur Hidup" guna mengatasi permasalahan yang ada di daerah tersebut. Penulis melakukan perizinan dengan ketua RT setempat untuk melaksanakan program usulan "Dapur Hidup", setelah mendapat izin dan diikuti dengan diterimanya surat balasan untuk melaksanakan program usulan, penulis mulai menyusun serangkaian kegiatan yang akan

dilaksanakan bersama dengan masyarakat setempat khususnya ibu rumah tangga.

### Sosialisasi

Kegiatan pertama yang dilakukan penulis adalah dengan melakukan sosialisasi. Sosialisasi dipilih penulis sebagai kegiatan pertama karena sosialisasi merupakan proses penanaman atau transfer kebiasaan atau nilai dan aturan dari satu generasi ke generasi lainnya dalam sebuah kelompok atau masyarakat. Sebuah sosiolog menyebut sosialisasi sebagai teori mengenai peranan (*role Theory*). Karena dalam proses sosialisasi diajarkan peran-peran yang harus dijalankan oleh individu. Adapun tujuan sosialisasi yaitu memberikan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk melangsungkan kehidupan, menambahkan kemampuan berkomunikasi secara efektif dan efisien serta mengembangkan kemampuan untuk membaca, menulis, dan bercerita, membiasakan individu dengan nilai-nilai dan kepercayaan yang ada pada masyarakat. Dengan tujuan tersebut penulis yakin bahwa sosialisasi merupakan hal yang tepat untuk dijadikan kegiatan awal untuk program ini.

Proses sosialisasi dilakukan dengan menyampaikan materi mengenai program dapur hidup atau pemanfaatan lahan pekarangan rumah untuk ditanami sayuran. Penulis memilih sayuran seperti pakcoy, sawi dan kangkung. Adapun alasan penulis memilih ketiga sayuran tersebut, seperti;

- 1) Jenis tanaman yang mudah untuk ditanam atau tidak memerlukan perlakuan khusus saat menanamnya serta cocok dengan iklim panas maupun hujan.
- 2) Jenis tanaman ini tidak memerlukan waktu yang lama untuk tumbuh sampai waktu panen sehingga sangat cocok dengan waktu penelitian yang sedang dijalankan.
- 3) Jenis tanaman ini sangat digemari oleh banyak orang dan dari semua kalangan usia.
- 4) Jenis tanaman ini mengandung segudang manfaat yang sangat baik bagi kesehatan tubuh.
- 5) Bibit dari jenis tanaman ini sangat ekonomis atau murah hingga tidak menyulitkan masyarakat dari segi finansial.

Penulis juga menyampaikan segudang

manfaat bagi kesehatan tubuh yang terkandung dalam sayuran tersebut jika dikonsumsi dan manfaat yang didapat ketika melakukan program Dapur Hidup ini.



Gambar 1. Proses Sosialisasi.

### Demonstrasi Program Dapur Hidup

Kegiatan selanjutnya adalah kegiatan demonstrasi. Demonstrasi merupakan kegiatan cara mempraktikkan kegiatan program Dapur Hidup secara lebih terperinci. Penulis mempraktikkan dan menunjukkan cara menanam sayuran dan juga bagaimana proses perawatan tanaman sayuran. Demonstrasi ini dilakukan dengan mengajak ibu-ibu sekitar untuk menanam sayuran bersama di pekarangan rumah ketua RT yang sebelumnya sudah disetujui oleh ketua RT setempat. Proses menanam sayuran dilakukan bersama dengan 3 ibu rumah tangga yang sudah setuju untuk melakukan demonstrasi ini, proses menanam sayuran ini tetap berjalan sesuai dengan aturan pemerintah yaitu dengan menerapkan protokol kesehatan seperti memakai masker dan tidak berkerumun.

Masing masing dari ibu rumah tangga tersebut menanam jenis tanaman yang berbeda, ibu rumah tangga 1 menanam sayuran pakcoy, ibu rumah tangga 2 menanam sayuran sawi dan ibu rumah tangga 3 menanam sayuran kangkung.

Semua fasilitas penanaman sayuran disediakan oleh penulis dengan bahan berupa polybag dan juga benih sayuran. Dengan langkah-langkah sebagai berikut;

- 1) Siapkan polybag ukuran 25 cm dan polybag ukuran 30cm.
- 2) Masukkan tanah ke dalam polybag (tanah bisa diambil dari lahan tanah yang tersedia di dekat daerah tersebut).
- 3) Lalu taburkan beberapa benih sayuran.

- 4) Setelah itu siram dengan air dan ditempatkan di tempat yang terkena sinar matahari.
- 5) Waktu yang bagus untuk melakukan penanaman sayuran yaitu di sore atau pagi hari.



**Gambar 2.** Proses Demonstrasi menanam bibit sayuran di pekarangan rumah.

Penulis juga tidak lupa untuk memasang infografis yang berisi informasi lengkap mengenai program Dapur Hidup, manfaat dari sayur-mayur yang ditanam, barcode yang dapat diakses dan menunjukkan tutorial atau cara menanam sayuran dengan lengkap dan jelas, hingga bahayanya mengkonsumsi sayuran yang sudah terkontaminasi dengan pestisida. Infografis dipasang di mading yang telah disediakan dan di beberapa tempat yang sekiranya akan banyak dilihat oleh masyarakat. Pemasangan infografis bertujuan untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya mengkonsumsi sayuran organik bagi kesehatan tubuh dan bahayanya mengkonsumsi sayuran yang terkena pestisida seperti yang kita ketahui pestisida sering digunakan petani untuk membasmi hama.



**Gambar 3.** Infografis



**Gambar 4.** Proses pemasangan infografis di mading lingkungan penelitian.

### Perkembangan dan Perawatan

Penulis melakukan pemantauan secara berkala dan selalu mengingatkan ibu-ibu yang ikut serta dalam program ini untuk selalu menyiram tanaman dengan rutin yaitu sebanyak sekali hingga dua kali dalam sehari sesuai dengan kondisi cuaca. Penulis bersama ibu-ibu rumah tangga yang ikut serta pun selalu memberikan vitamin atau pupuk tanaman setiap seminggu sekali dan cairan pembasmi hama yang terdiri dari air cucian beras setiap 3 hari sekali.

Setelah tanaman sayuran sudah muncul 3 sampai 4 helai daun, penulis bersama ibu-ibu rumah tangga yang ikut serta, mulai untuk memindahkan tanaman sayur pakcoy dan sawi ke media tanam baru, pemindahan tanaman yang sudah berumur sekitar 10 hari, proses ini dilakukan agar tanaman dapat berkembang dengan lebih besar sesuai dengan nutrisi yang didapat yaitu dengan media tanam yang lebih besar. Dengan begitu hasil tanaman pun nantinya akan lebih maksimal. Proses pemberian vitamin atau pupuk dan cairan pembasmi hama yang berasal dari air cucian beras masih dilakukan secara sama yaitu seminggu sekali untuk pupuk atau vitamin organik dan 3 hari sekali untuk cairan pembasmi hama atau air cucian beras. Tanaman sayuran pakcoy, sawi dan kangkung merupakan tanaman yang tumbuh kembangnya sangat cepat, terlebih lagi jika mendapat perawatan yang baik dan ditempatkan di tempat yang terkena sinar matahari langsung.

### Panen dan Pengolahan

Tanaman sayuran yang sudah berumur 2

hingga 3 minggu sudah bisa dipanen. Proses panen tanaman sayuran dilakukan bersama ibu-ibu rumah tangga yang sudah berpartisipasi dari awal. Cara memanen tanaman sayuran pakcoy, sawi dan kangkung bisa dilakukan dengan dua cara, yaitu:

1. Cukup dipotong menggunakan pisau/cutter atau
2. Dipetik dengan menggunakan tangan disetiap helai batang daunnya.

Cara ini dilakukan agar tanaman sayuran masih bisa tumbuh dan berkembang hingga beberapa kali masa panen. Setelah proses memanen tanaman sayuran penulis bersama dengan ibu-ibu rumah tangga yang ikut serta mengolah sayuran yang sudah dipanen untuk dikonsumsi.



**Gambar 5.** Proses panen sayuran.

Pengolahan sayuran pakcoy, sawi dan kangkung dapat dibuat menjadi berbagai jenis makanan, tetapi disini peneliti memilih dan mencoba membuat sayuran tersebut menjadi tumis pakcoy dengan tambahan tahu putih dan bumbu-bumbu lainnya. Cara membuatnya pun sangat mudah, peneliti bersama ibu-ibu rumah tangga yang ikut serta pun hanya butuh menyiapkan bumbu-bumbu dasar seperti cabai dan bawang, dengan tambahan tahu putih juga saus tiram. Setelah jadi hasil olahan sayuran yang sudah menjadi hidangan lauk pauk bisa dikonsumsi bersama keluarga. Olahan sayuran ini menjadi makanan pelengkap yang secara gizi terpenuhi dan dengan proses pembuatan yang mudah. Dan yang paling terpenting adalah dapat menekan pengeluaran keluarga. Sesuai dengan tujuan program ini diterapkan.



**Gambar 6.** Proses pengolahan sayuran hasil panen.

#### 4. KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa program Dapur Hidup atau pemanfaatan lahan pekarangan rumah sebagai tempat untuk menanam sayuran, di daerah Lebak Bulus 1, Cilandak, Jakarta selatan, merupakan solusi yang tepat untuk diterapkan di daerah ini. Program Dapur hidup ini memiliki hasil yang baik. Permasalahan ekonomi yang terjadi di daerah ini sudah berhasil ditanggulangi dengan adanya program Dapur Hidup ini.

Ibu-ibu rumah tangga berhasil menekan biaya pengeluaran untuk kebutuhan pangan sehari-hari di tengah pandemik covid 19 yang melanda. Disamping itu juga kebutuhan gizi keluarga pun masih bisa terpenuhi. Program dapur Hidup ini juga terbukti dapat mengisi waktu luang menjadi lebih bermanfaat. Seperti yang kita ketahui waktu luang banyak tersedia dikarenakan kaharusan untuk perbanyak menghabiskan waktu dirumah guna menekan penyebar luasan virus covid 19.

Program Dapur Hidup juga dapat bertahan dengan waktu yang lama atau berjangka panjang yang artinya penghematan pengeluaran untuk memenuhi kebutuhan pangan sehari-hari pun dapat dipertahankan. Penghematan biaya ini juga bisa dimanfaatkan agar keluarga bisa memenuhi kebutuhan yang lainnya, yang sama pentingnya dengan kebutuhan pangan.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Beriringan dengan terselsaikannya artikel penelitian ini, saya ingin mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT berkat rahmat dan petunjuknya saya bisa menyelesaikan artikel dan program ini dengan lancar dan dalam kondisi yang sehat, terimakasih kepada



orang tua saya yang selalu mendukung secara mental dan finansial atas berlangsungnya program ini. Ucapan terimakasih saya berikan juga kepada dosen pembimbing saya yaitu bapak Muhammad Ishaq Gery, yang sudah senantiasa membimbing dan ikut berkontribusi dalam penyelesaian artikel ini dengan baik. Terimakasih kepada bapak ketua RT, ibu RT, dan ibu-ibu rumah tangga yang saya tidak bisa sebutkan satu persatu, karena sudah mengizinkan terlaksananya program dapur Hidup ini dan ikut serta untuk melaksanakan program ini, hingga program ini dapat berakhir dan mencapai target yang diinginkan tanpa ada kendala satu apapun.

Terimakasih juga kepada teman baik saya Ditanti, yang selalu menjaga komunikasi, saling memotivasi, menyemangati dan berbagi keluh kesah bersama dalam melaksanakan program KKNN daring ini hingga bisa menyelesaikannya dengan baik dan penuh semangat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Puspa Sari, H., & Mashabi, S. (2020). Update Kasus Covid 19 di Indonesia. *Kompas.com*. Retrieved from <https://nasional.kompas.com/read/2020/09/28/15302041/update-bertambah-3509-orang-kasus-covid-19-indonesia-capai-278722?page=all>
- World Health Organisation (WHO). (2020). Covid 19 Coronavirus Pandemic. *Worldometer*. Retrieved from <https://www.worldometers.info/coronavirus/>
- Antara. (2020). Dampak Corona: Keluarga Miskin Diprediksi Tambah 17,5 Juta. *Tirto.id*. Retrieved from <https://tirto.id/dampak-corona-keluarga-miskin-diprediksi-tambah-175-juta-fzMh>
- Eso, S., Sandarawati, A., & Kurniawan, W. (2018). Pemanfaatan Pekarangan Rumah untuk Budidaya Sayuran Sebagai Penyedia Gizi Sehat Keluarga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(8), Retrieved from <http://jurnal.unpad.ac.id/pkm/article/view/20303/9793>
- Qomariah, R. (2020). *Pemanfaatan Lahan Pekarangan Rumah Disaat Pandemi Covid 19 atau Era New Normal*. Website: [http://kalsel.litbang.pertanian.go.id/index.php?option=com\\_content&view=article&id=898:administrator&catid=14:alsin&Itemid=43](http://kalsel.litbang.pertanian.go.id/index.php?option=com_content&view=article&id=898:administrator&catid=14:alsin&Itemid=43)
- BPS (Badan Pusat Statistik). (2015). Kecamatan Siniu Dalam Angka. Badan Pusat Statistik Kabupaten Parigi Mautong
- Hasriyanti, Tarsono, Monde, A., & Rosnawati. IBW Pemberdayaan Petani Melalui Pengembangan Sistem Pertanian Terpadu Dalam Mendukung Kemandirian Desa Di Kecamatan Siniu Kabupaten Parigi Moutong. *Jurnal Pengabdian Masyarakat 1*. (72-78) Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/271110-ibw-pemberdayaan-petani-melalui-pengemba-e746a902.pdf>
- Gisca, S. (2002). Sosialis: Pengertian, Proses, Fungsi dan Tujuannya. *Kompas.com*. Retrieved from <https://www.kompas.com/skola/read/2020/02/01/140000269/sosialisasi--pengertian-proses-fungsi-dan-tujuannya>
- Ruhayat, R., Indrawati, D., Indrawati, E., & Siami, L. (2020). Upaya Pemberdayaan Masyarakat dalam Penerapan Sistem Pertanian Terpadu di Kampung Injeman, Desa Cibodas, Kecamatan Pasirjambu, Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat 6(2)* (97-104). Retrieved from <https://journal.ipb.ac.id/index.php/j-agrokreatif/article/view/27709/20109>
- Nursetiawati, I. (2019). 7 manfaat sawi Hijau yang wajib Kamu Ketahui. *IDN Times*. Retrieved from <https://www.idntimes.com/health/fitness/ineu-nursetiawati/manfaat-sawi-hijau-exp-c1c2/7>
- Haq, N, N. (2020). 8 Manfaat yang Bisa Kamu Dapatkan dengan Konsultasi sayur Pakcoy. *IDN Times*. Retrieved from

<https://www.idntimes.com/health/medical/nadhiifah-nurul-haq/8-manfaat-yang-bisa-kamu-dapatkan-dengan-konsumsi-sayur-pakcoy-c1c2/7/full>

Arofani, P. (2019). 10 Manfaat kangkung Bagi Kesehatan, Kandungan Gizinya Banayak Banget. *IDN Times*. Retrieved from <https://www.idntimes.com/food/dining-guide/prila-arofani/10-manfaat->

kangkung-bagi-kesehatan-kandungan-gizinya-banyak-banget/9

Saputri, D. A. (2020). Bagaimanakah Pemanfaatan Pekarangan Rumah di Masa Pandemi Covid 19. Indonesia Canon Comitee. Retrieved from <http://iaas.or.id/bagaimanakah-pemanfaatan-pekarangan-rumah-di-masa-pandemik-covid-19/>