
Kebun Gizi Sebagai Sarana Edukasi Gizi Melalui KKN

Said Fadhlain¹, Rosnawati Br Solin², Sofiya Amira³, Fida Risma Dewi⁴, Cut Marysa Linda⁵, Saiful Bahri⁶, Mustajir⁷, Misral Khatani⁸, Cut Intan Mustika⁹, Elvira Ningsih¹⁰

Ilmu Komunikasi, Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Teuku Umar, Aceh Barat, Indonesia^{1,4}

Agribisnis, Pertanian, Universitas Teuku Umar, Aceh Barat, Indonesia²

Ilmu Administrasi Negara, Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Teuku Umar, Aceh Barat, Indonesia^{3,6}

Ilmu Hukum, Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Teuku Umar, Aceh Barat, Indonesia⁵

Akuntansi, Ekonomi Dan Bisnis, Universitas Teuku Umar, Aceh Barat, Indonesia⁷

Teknologi Hasil Pertanian, Pertanian, Universitas Teuku Umar, Aceh Barat, Indonesia⁸

Teknik Mesin, Teknik, Universitas Teuku Umar, Aceh Barat, Indonesia⁹

Manajemen, Ekonomi Dan Bisnis, Universitas Teuku Umar, Aceh Barat, Indonesia¹⁰

✉ Email Korespodensi: rosma3802@gmail.com

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 08-09-2025

Disetujui 18-09-2025

Diterbitkan 20-09-2025

Katakunci:

Kebun Gizi;
Edukasi Gizi;
Ketahanan Pangan;
Partisipasi Masyarakat;
KKN;

ABSTRAK

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Regular Angkatan XXIV Universitas Teuku Umar dilaksanakan di gampong Alue Sundak, Kecamatan Woyla, Kabupaten Aceh Barat dengan fokus pada pengembangan kebun gizi sebagai sarana edukasi dan pemenuhan gizi keluarga. Program ini bertujuan meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan lahan perkarangan untuk mendukung ketahanan pangan rumah tangga sekaligus pencegahan stunting. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif yang mencakup tahapan observasi, penyuluhan gizi, pelatihan pembuatan kebun gizi, pendampingan, serta evaluasi. Komoditas yang dibudidayakan meliputi bayam, kangkung, sawi, mentimun, kacang panjang, dan singkong. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat terhadap pentingnya konsumsi sayur, keterampilan dalam bercocok tanam sederhana, serta keterlibatan aktif ibu rumah tangga dan kader posyandu dalam pengelolaan kebun gizi. Program ini tidak hanya berkontribusi pada perubahan perilaku konsumsi yang lebih sehat, tetapi juga berpotensi menjadi strategi berkelanjutan dalam memperkuat ketahanan pangan dan mencegah stunting di tingkat desa.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Fadhlain, S., Cut Intan Mustika, Misral Khatani, Mustajir, Saiful Bahri, Cut Marysa Linda, Fida Risma Dewi, Sofiya Amira, Rosnawati Br Solin, & Elvira Ningsih. (2025). Kebun Gizi Sebagai Sarana Edukasi Gizi Melalui KKN. Aksi Kita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(5), 1390-1397. <https://doi.org/10.63822/eeqy4681>

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi masih menjadi tantangan serius di Indonesia. Berdasarkan survei status gizi di Indonesia (SSGI) 2022, prevalensi stunting mencapai 21,6% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Salah satu faktor penyebabnya adalah rendahnya konsumsi sayur dan buah dalam pola makan masyarakat, khususnya di pedesaan.

Kebun gizi hadir sebagai solusi berbasis masyarakat yang dapat memanfaatkan lahan perkarangan untuk ditanami sayuran, buah, dan tanaman obat keluarga (TOGA). Di sisi lain Indonesia sebenarnya memiliki potensi sumber daya alam yang melimpah, termasuk lahan perkarangan yang dapat dimanfaatkan untuk produksi pangan rumah tangga. Namun potensi ini sering belum tergarap secara optimal karena minimnya pendampingan dan edukasi kepada masyarakat (Suryana, 2019). Program KKN sebagai salah satu bentuk pengabdian mahasiswa kepada masyarakat berperan dalam memberikan edukasi gizi sekaligus praktik langsung pembuatan kebun gizi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjawab tantangan ini adalah melalui pengembangan kebun gizi. Kebun gizi merupakan pemanfaatan lahan perkarangan atau lahan kosong yang ditanami berbagai jenis tanaman pangan seperti sayur, buah dan tanaman obat keluarga (TOGA).

Program kuliah kerja nyata (KKN) memiliki peran strategis dalam mendorong lahirnya inovasi dan solusi praktis bagi masyarakat. Melalui KKN mahasiswa dapat mengedukasi masyarakat tentang pentingnya pola makan bergizi seimbang sekaligus memberikan contoh nyata dengan mendampingi masyarakat dalam membangun kebun gizi. Hal ini sejalan dengan konsep Food based intervention yang menekankan pada upaya pemenuhan gizi melalui produksi pangan lokal yang berkelanjutan (WHO, 2020).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam rangka program kuliah kerja nyata (KKN) reguler selama 35 hari di gampong Alue Sundak, kecamatan Woyla, kabupaten Aceh Barat. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif, yaitu melibatkan masyarakat secara langsung dalam setiap tahap kegiatan (ANWAS, 2021).

Menyediakan bibit antara lain:

- 1) Sawi
- 2) Bayam
- 3) Kangkung
- 4) kacang panjang
- 5) mentimun
- 6) Pohon singkong

Tahap Kegiatan

Metode pelaksanaan terdiri dari beberapa tahap:

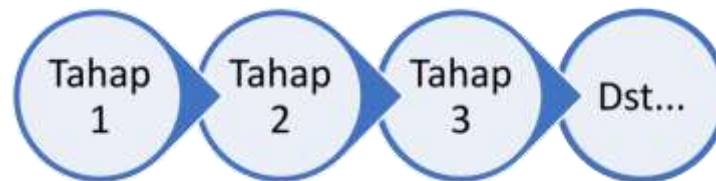
- 1) Observasi awal.
- 2) Mahasiswa KKN melakukan survei mengenai kondisi gizi masyarakat, prevalensi stunting, serta potensi pemanfaatan lahan perkarangan.
- 3) Menyuluhkan gizi, edukasi mengenai konsep gizi seimbang, pentingnya konsumsi sayuran, dan

kaitannya dengan pencegahan stunting. penyuluhan dilakukan melalui sosialisasi bersama masyarakat.

- 4) Pelatihan dan membuat kebun gizi.
- 5) Masyarakat dilibatkan dalam praktik langsung menanam sayur cepat panen seperti bayam, kangkung, sawi, mentimun, kacang panjang, pohon singkong. Teknik sederhana yang digunakan adalah (Bedengan).
- 6) Pedampingan dan monitoring.
- 7) Mahasiswa melakukan pedampingan dalam perawatan tanaman, termasuk penyiraman, pemupukan, dan pengendalian hama. Monitoring dilakukan setiap minggu untuk mengevaluasi pertumbuhan tanaman.
- 8) Evaluasi dilakukan dengan wawancara untuk mengukur peningkatan pengetahuan masyarakat setelah penyuluhan, serta keterlibatan mereka dalam pengelolaan kebun gizi.

Kelayak Sasaran

Sasaran dari kegiatan ini adalah ibu rumah tangga, kader posyandu, serta anak-anak. Ibu rumah tangga dipilih karena memiliki peran strategis dalam pengelolaan pangan keluarga, sedangkan kader posyandu berfungsi sebagai agen edukasi kesehatan ditingkat desa.



Gambar 1. Bagan alir kegiatan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program kebun gizi di Gampong Alue Sundak berjalan dengan baik berkat keterlibatan aktif masyarakat, khususnya ibu rumah tangga dan kader posyandu. Pada tahap awal, hasil observasi menunjukkan masih rendahnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya konsumsi sayuran dalam menu sehari-hari. Kondisi ini sejalan dengan data nasional yang menyebutkan rendahnya tingkat konsumsi sayur dan buah menjadi salah satu faktor penyumbang stunting.

Melalui kegiatan penyuluhan gizi, masyarakat mulai memahami hubungan antara pola makan bergizi seimbang dengan pencegahan stunting. Penyuluhan ini menjadi landasan sebelum dilakukan praktik langsung penanaman kebun gizi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat, ditandai dengan antusiasme mereka dalam bertanya dan berdiskusi selama kegiatan berlangsung.

Pada tahap pelatihan dan praktik, masyarakat dilibatkan langsung dalam penanaman tanaman cepat panen seperti bayam, kangkung, sawi, mentimun, kacang panjang, dan singkong. Teknik sederhana

berupa bedengan dipilih agar mudah diaplikasikan di pekarangan rumah. Hasil pengamatan menunjukkan masyarakat dapat memahami cara menanam, menyiram, serta melakukan pemupukan secara mandiri.

Pendampingan rutin oleh mahasiswa KKN berkontribusi positif terhadap keberhasilan program. Monitoring mingguan memperlihatkan bahwa sebagian besar tanaman tumbuh dengan baik, meskipun masih ditemukan kendala seperti serangan hama dan keterbatasan lahan pada beberapa rumah tangga. Hal ini menjadi pembelajaran bagi masyarakat untuk lebih memperhatikan teknik pengendalian hama sederhana serta pemanfaatan ruang sempit dengan menanam sayuran menggunakan pot atau polybag. Partisipasi aktif masyarakat, terutama ibu rumah tangga, menunjukkan bahwa kebun gizi dapat dijadikan sebagai model pemberdayaan keluarga. Ibu rumah tangga memiliki peran strategis dalam pengelolaan pangan keluarga, sehingga keterampilan yang diperoleh diharapkan berlanjut setelah program KKN berakhir. Selain itu, keterlibatan kader posyandu penting untuk memastikan keberlanjutan program, karena mereka dapat menjadi agen edukasi gizi di tingkat desa.

Secara keseluruhan, program kebun gizi tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis masyarakat dalam bercocok tanam, tetapi juga membangun kesadaran akan pentingnya gizi seimbang. Dengan pemanfaatan pekarangan rumah sebagai sumber pangan, masyarakat dapat lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan sayuran sehari-hari, yang pada akhirnya berkontribusi pada upaya pencegahan stunting dan peningkatan ketahanan pangan keluarga di Gampong Alue Sundak. 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. Tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaan program antara lain keterbatasan sarana pendukung seperti alat pertanian sederhana, ketersediaan air, serta serangan hama yang terkadang menghambat pertumbuhan tanaman. Namun, dengan pendampingan mahasiswa KKN, masyarakat mulai mengenal solusi alternatif, seperti pemanfaatan pupuk organik dari limbah dapur, penggunaan air bekas cucian beras untuk penyiraman, serta teknik pengendalian hama alami. Inovasi kecil ini menjadi nilai tambah karena menumbuhkan kreativitas dalam pemanfaatan sumber daya lokal.

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 sejalan dengan tujuan KKN sebagai salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat, yaitu menciptakan peluang ekonomi lokal yang mandiri.

Program kebun gizi di Gampong Alue Sundak juga relevan dengan konsep food based intervention dari WHO yang menekankan pemenuhan gizi melalui pangan lokal. Dengan memanfaatkan lahan pekarangan, masyarakat dapat menghasilkan sumber pangan sendiri yang lebih sehat, murah, dan

berkelanjutan. Hal ini menunjukkan bahwa program sederhana seperti kebun gizi dapat menjadi strategi efektif dalam mendukung ketahanan pangan sekaligus peningkatan kesehatan masyarakat desa



Gambar 2. Sosialisasi ke rumah warga



Gambar 3. Pembersihan lahan



Gambar 4. Menanam Dan Penyiraman Benih



Gambar 5. Perawatan tanaman setiap minggu

KESIMPULAN

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Gampong Alue Sundak berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pemanfaatan lahan pekarangan sebagai kebun gizi. Melalui pendekatan partisipatif, masyarakat tidak hanya mendapat edukasi mengenai gizi seimbang, tetapi juga keterampilan praktis dalam bercocok tanam sayuran cepat panen. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat, khususnya ibu rumah tangga dan kader posyandu, mampu terlibat aktif dalam pengelolaan kebun gizi. Program ini terbukti memberikan dampak positif terhadap kesadaran pentingnya konsumsi sayur, sekaligus menjadi langkah preventif dalam mengatasi masalah stunting dan meningkatkan ketahanan pangan keluarga di tingkat desa.

SARAN

- 1) Keberlanjutan Program Pemerintah desa bersama kader posyandu perlu melanjutkan pendampingan kebun gizi secara rutin, termasuk penyediaan bibit dan pelatihan teknik bercocok tanam yang ramah lingkungan.
- 2) Penguatan Edukasi Gizi Edukasi gizi seimbang perlu dilakukan secara berkala melalui posyandu, sekolah, dan kegiatan masyarakat, agar perubahan perilaku konsumsi sayur dan buah dapat bertahan dalam jangka panjang (Kementerian Kesehatan RI, 2023).
- 3) Diversifikasi Tanaman Masyarakat dapat menambah jenis tanaman yang dibudidayakan, termasuk tanaman sumber protein nabati seperti kacang-kacangan, untuk memperkaya asupan gizi keluarga (WHO, 2020).
- 4) Pemanfaatan Teknologi Sederhana Penerapan teknik pertanian sederhana seperti vertikultur atau hidroponik dapat menjadi solusi bagi rumah tangga dengan lahan terbatas (Suryana, 2019).
- 5) Pengembangan Usaha Mikro Hasil panen kebun gizi dapat diolah menjadi produk bernilai tambah, seperti sayuran kemasan atau olahan pangan sehat, untuk meningkatkan pendapatan keluarga (FAO, 2021)..

DAFTAR PUSTAKA

- ANWAS. (2021). Pendekatan partisipatif dalam pemberdayaan masyarakat. Jakarta: Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Masyarakat.
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB). (2020). Pedoman umum penanggulangan bencana. Jakarta: BNPB.
- Food and Agriculture Organization (FAO). (2021). Home gardens for improved nutrition and livelihoods. Rome: FAO.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lassa, J. (2018). Disaster risk reduction and climate change adaptation in Indonesia. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.

-
- Marfai, M. A., & King, L. (2008). Potential vulnerability implications of coastal inundation due to sea level rise for the coastal zone of Semarang City, Indonesia. *Environmental Geology*, 54(6), 1235–1245. <https://doi.org/10.1007/s00254-007-0906-4>
- Suryana, A. (2019). Pemanfaatan lahan pekarangan untuk ketahanan pangan rumah tangga. *Jurnal Pangan*, 28(1), 45–56.
- Sagala, S., et al. (2021). Community-based disaster risk management in Indonesia: Challenges and opportunities. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 52, 101963. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2020.101963>
- United Nations Office for Disaster Risk Reduction (UNDRR). (2019). *Global assessment report on disaster risk reduction*. Geneva: UNDRR.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Food-based dietary guidelines*. Geneva: WHO.