

## **Assisting Women in Ranon Village in Enhancing Capacity to Utilize Home Gardens for Nutritious Food**

### **Pendampingan Peningkatan Kapasitas Perempuan Desa Ranon Dalam Pemanfaatan Hasil Pekarangan Menjadi Pangan Bergizi**

Siti Dzulfirda Nivea Cholis<sup>1</sup>, Amira Firdausi<sup>2</sup>, Ida Rochmawati<sup>3</sup>  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya<sup>123</sup>

---

#### **Keywords :**

Women's Empowerment, Nutrition Education, Cooking Demonstration, Home Garden

#### **Correspondensi Author**

Siti Dzulfirda Nivea Cholis  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
Email: [dzulfirda21@gmail.com](mailto:dzulfirda21@gmail.com)

#### **History Artikel**

*Received:* 11-08-2025;

*Reviewed:* 17-08-2025

*Revised:* 22-08-2025

*Accepted:* 28-08-2025

*Published:* 05-09-2025

#### **Abstract.**

Food security and low nutrition literacy remain critical challenges in rural areas, particularly in Ranon Village. Many household yards are underutilized, and housewives have limited knowledge about processing local food sources such as water spinach (kangkung), lemongrass, and ginger into nutritious meals. This community service program aimed to enhance the capacity of rural women especially members of the Family Welfare Movement (PKK) and Posyandu cadres in utilizing homegrown produce to prepare healthy and nutritious food. The program employed a Participatory Action Research (PAR) approach, engaging the community in all stages from problem identification to evaluation. Activities included nutrition education and cooking demonstrations using local ingredients, such as the preparation of water spinach brownies. Results showed that 80% of participants had a good understanding of the nutrition material and were able to apply the skills to process healthy food from their gardens. The program successfully improved participants' nutritional literacy and food preparation skills, while also promoting productive use of home gardens for household food security. This participatory approach proved effective in raising awareness and encouraging sustainable healthy eating behaviors at the household level.



## **Pendahuluan**

Ketahanan pangan dan gizi keluarga tetap menjadi tantangan serius di banyak wilayah pedesaan. Meskipun sebagian rumah tangga memiliki pekarangan yang berpotensi untuk ditanami sayuran, masih banyak lahan pekarangan yang belum dimanfaatkan secara produktif—sering dibiarkan kosong atau hanya digunakan untuk menjemur pakaian tanpa nilai gizi tambah (Rohmatullayaly & Irawan, 2022). Pendekatan urban farming atau teknik budidaya seperti vertikultur di lahan sempit juga terbukti efektif untuk meningkatkan ketersediaan pangan lokal dan mengurangi ketergantungan rumah tangga terhadap pembelian sayur di luar (Rohmatullayaly & Irawan, 2022).

Rendahnya literasi gizi menjadi kendala signifikan lainnya. Banyak ibu rumah tangga belum memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, serta belum terbiasa mengolah hasil pekarangan seperti kangkung, jahe, dan sereh menjadi olahan sehat dan variatif (Pujilestari & Haryanto, 2020). Padahal, edukasi gizi berbasis praktik langsung terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga terkait pola makan sehat. Fenomena yang sama juga terlihat di Desa Ranon, salah satu desa agraris di Kecamatan Pakuniran, Kabupaten Probolinggo, Jawa Timur, seluas 2.034,2 hektar. Mayoritas kawasan desa digunakan untuk pertanian musiman; pada musim hujan ditanami padi dan cabai, sedangkan musim kemarau diganti tembakau dan jagung. Hal ini menunjukkan bahwa pertanian tak hanya menjadi penghidupan, tapi juga bagian dari identitas sosial masyarakat Desa Ranon.

Selain potensi agraris yang tinggi, Desa Ranon juga memiliki kelompok ibu-ibu yang tergabung dalam PKK dan kader posyandu. Mereka berasal dari latar belakang pendidikan dan pekerjaan yang beragam, namun sebagian besar merupakan ibu rumah tangga yang memiliki peran strategis dalam pemenuhan gizi keluarga. Kelompok ini sesungguhnya memiliki potensi besar sebagai agen perubahan lokal, khususnya dalam bidang ketahanan pangan keluarga berbasis rumah tangga. Namun potensi tersebut belum dimaksimalkan secara optimal dalam pemanfaatan pekarangan sebagai sumber pangan rumah tangga. Pemanfaatan pekarangan produktif oleh ibu rumah tangga terbukti dapat mendukung ketahanan pangan keluarga dan penghematan biaya.

Perempuan desa, yakni ibu-ibu PKK dan kader posyandu, sebenarnya memiliki peran strategis sebagai agen perubahan dalam pengelolaan pangan dan gizi keluarga. Namun peran itu kurang diberdayakan secara optimal (Fadillah & Adnan, 2024). Guna menjawab kondisi tersebut, dibutuhkan program intervensi partisipatif yang tidak hanya menyampaikan edukasi gizi, tetapi juga melibatkan ibu-ibu secara langsung dalam praktik pengolahan pangan hasil pekarangan menjadi makanan sehat, terjangkau, dan tersedia secara rutin dalam rumah tangga

Hasil observasi lapangan mengungkap bahwa banyak lahan pekarangan di rumah warga belum dimanfaatkan produktif. Area tersebut umumnya hanya digunakan sebagai jemuran atau

dibiarkan kosong. Di samping itu, inovasi olahan pangan dari tanaman pekarangan masih sangat minimal, sementara tanaman seperti kangkung, sereh, dan jahe justru memiliki potensi besar sebagai bahan pangan bergizi.

Pemanfaatan pekarangan secara produktif oleh ibu rumah tangga terbukti dapat menjadi solusi alternatif dalam mendukung ketahanan pangan keluarga, meningkatkan konsumsi pangan bergizi, dan menghemat pengeluaran rumah tangga (Ekawati et al., 2020). Sayangnya, masih rendahnya literasi gizi dan keterampilan pengolahan makanan sehat sering kali menjadi hambatan dalam mewujudkan ketahanan pangan berbasis rumah tangga. Oleh karena itu, intervensi dalam bentuk edukasi gizi dan demonstrasi memasak menjadi penting untuk dilakukan, terutama dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan ibu-ibu secara aktif.

Edukasi sendiri merupakan proses belajar dari tidak tahu tentang nilai kesehatan sampai pada tahap tahu, menurut Suliha (Suliha & Resnayati, 2019). Tujuan dari edukasi gizi antara lain: 1) Membentuk sikap positif terhadap gizi, 2) Membentuk pengetahuan dan keterampilan dalam memilih serta menggunakan sumber pangan, 3) Munculnya kebiasaan makan yang baik serta adanya motivasi untuk mengetahui lebih dalam tentang hal-hal terkait gizi, seperti yang dikemukakan oleh (Suhardjo, 2003).

Rencana pemecahan masalah difokuskan pada beberapa strategi utama. Pertama, edukasi gizi diberikan secara terarah untuk meningkatkan pemahaman akan pentingnya konsumsi pangan bergizi dari tanaman lokal. Kedua, kegiatan demonstrasi memasak dilakukan dengan melibatkan peserta secara aktif, agar mereka mendapatkan pengalaman langsung dalam mengolah kangkung menjadi sajian sehat yang mudah diterapkan di rumah. Ketiga, konsep Dapur Sehati diperkuat untuk mendorong pemanfaatan hasil pekarangan secara rutin sebagai bahan pangan keluarga. Keempat, kegiatan ini dipayungi oleh metode PAR yang memungkinkan masyarakat untuk tidak hanya menjadi penerima manfaat, tetapi juga penggerak utama dalam proses perubahan. Kelima, pendampingan dan evaluasi dilakukan secara berkala untuk menilai efektivitas kegiatan serta mengidentifikasi upaya perbaikan dan keberlanjutan program ke depannya.

## **Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Ranon, Kecamatan Pakuniran, Kabupaten Probolinggo. Kegiatan ini merupakan bagian dari pengabdian masyarakat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Pengabdian ini menggunakan pendekatan PAR (Participatory Action Research). Pendekatan PAR merupakan metode riset partisipatif yang tidak hanya melibatkan masyarakat sebagai objek, tetapi juga sebagai subjek aktif dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari identifikasi masalah, perencanaan aksi, implementasi kegiatan, hingga refleksi bersama (Rahmat & Mirawati, 2020). Melalui metode ini, diharapkan terjadi proses pembelajaran

dua arah, kolaboratif, dan transformatif yang membangun kesadaran kritis serta kemandirian masyarakat.

Melalui pendekatan Participatory Action Research (PAR), program pemberdayaan perempuan di Desa Ranon diarahkan pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola bahan pangan hasil pekarangan, seperti sereh, jahe, dan kangkung, menjadi sajian sehat bagi keluarga. Ketiga tanaman ini sebelumnya telah dibudidayakan melalui pendekatan ABCD sebagai aset lokal yang mendukung ketahanan pangan rumah tangga. Dalam tahap lanjutan, pemanfaatan hasil budidaya tersebut tidak hanya menekankan pada aspek gizi, tetapi juga pada praktik langsung melalui kegiatan demonstrasi memasak. Hal ini menggambarkan peran aktif ibu-ibu sebagai pelaku utama dalam perencanaan hingga praktik (Prastyaningtyas dkk., 2022). Model edukasi dan pelatihan seperti ini telah terbukti efektif meningkatkan kesadaran dan keterampilan ibu rumah tangga dalam penyediaan pangan bergizi menggunakan lahan pekarangan (Simanjorang dkk., 2023).

Tahapan implementasi Participatory Action Research (PAR)

#### 1. Identifikasi Masalah

Tahap awal kegiatan diawali dengan observasi lapangan dan diskusi informal bersama masyarakat untuk memperoleh gambaran permasalahan yang dihadapi. Berdasarkan hasil analisis, permasalahan utama tidak terletak semata pada aspek pemanfaatan pekarangan, melainkan pada rendahnya literasi gizi yang berdampak pada keterbatasan kreativitas dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi menu bergizi. Faktor ini diperburuk oleh keterbatasan sumber daya manusia (SDM) yang memiliki keterampilan pengolahan pangan sehat, serta masih kuatnya pengaruh pengetahuan tradisional terkait pola asuh dan pola makan yang belum sepenuhnya selaras dengan prinsip gizi seimbang. Akibatnya, variasi menu sehat dalam rumah tangga menjadi terbatas, meskipun potensi ketersediaan bahan pangan lokal seperti kangkung, jahe, dan sereh cukup melimpah di lingkungan sekitar.

#### 2. Perencanaan Aksi

Berdasarkan hasil identifikasi masalah dan analisis menggunakan pendekatan pohon masalah, diketahui bahwa rendahnya literasi gizi, keterbatasan sumber daya manusia dalam pengolahan pangan sehat, serta masih kuatnya pengaruh pengetahuan tradisional terkait pola makan merupakan faktor utama yang menghambat terciptanya variasi menu bergizi di rumah tangga. Potensi bahan pangan lokal seperti kangkung, jahe, dan sereh sebenarnya tersedia melimpah, namun pemanfaatannya belum optimal akibat rendahnya keterampilan mengolah bahan tersebut menjadi hidangan yang sehat dan menarik. Menanggapi temuan tersebut, dilakukan rencana aksi yang difokuskan pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pengelolaan pangan bergizi berbasis potensi lokal. Rencana aksi ini mencakup dua komponen utama: (1) literasi gizi yang bertujuan meningkatkan pemahaman

mengenai pentingnya konsumsi pangan sehat dan seimbang, serta (2) praktik pengolahan pangan inovatif sebagai sarana penerapan pengetahuan yang diperoleh.

### 3. Pelaksanaan Aksi

Pendampingan literasi gizi dilaksanakan dalam bentuk ceramah interaktif dan diskusi kelompok kecil. Materi edukasi mencakup pentingnya pemanfaatan pekarangan untuk ketahanan pangan keluarga, manfaat sayuran hijau seperti kangkung, dan pola konsumsi gizi seimbang. Setelah itu, dilakukan pendampingan pengolahan bahan pangan lokal menjadi makanan bergizi dengan melibatkan peserta secara langsung. Peserta diajak melihat proses memasak brownies kangkung, mulai dari pencucian bahan, pengolahan, hingga pengukusan.

### 4. Refleksi Bersama

Setelah kegiatan, dilakukan sesi evaluasi dan refleksi bersama peserta. Dalam forum ini, para ibu menyampaikan pengalaman baru yang didapat, menyatakan antusiasme mereka, dan merencanakan untuk menanam serta mengolah hasil pekarangan di rumah masing-masing. Refleksi ini bertujuan mengevaluasi efektivitas kegiatan serta membuka ruang perbaikan dan keberlanjutan program.



*Gambar 1: Tahapan Implementasi Metode PAR*

## Hasil Dan Pembahasan

Desa Ranon, Kecamatan Pakuniran, Kabupaten Probolinggo, terletak di lereng Gunung Argopuro dan dikenal memiliki potensi sumber daya alam yang melimpah, mulai dari tanaman pangan, tanaman obat, hingga tanaman hutan. Beberapa komoditas yang mudah dijumpai di pekarangan warga antara lain porang, laos, mangga, dan sereh. Potensi ini seharusnya mampu menjadi penopang ketahanan pangan keluarga, terutama dalam memenuhi kebutuhan gizi harian. Namun, hasil observasi lapangan dan analisis menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) menunjukkan adanya kesenjangan antara ketersediaan potensi bahan pangan dengan pemanfaatannya dalam kehidupan sehari-hari.

Permasalahan yang ditemukan tidak semata terkait aspek fisik pemanfaatan pekarangan, melainkan berakar pada rendahnya literasi gizi di kalangan masyarakat. Rendahnya pengetahuan

ini berdampak pada keterbatasan kreativitas dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi menu sehat dan menarik, khususnya bagi anak-anak. Selain itu, keterbatasan sumber daya manusia (SDM) yang memiliki keterampilan pengolahan pangan bergizi turut memperkuat hambatan tersebut. Faktor lain yang berpengaruh adalah masih kuatnya pengaruh pengetahuan tradisional terkait pola asuh dan pola makan yang belum sepenuhnya selaras dengan prinsip gizi seimbang. Kondisi ini menyebabkan variasi menu sehat dalam rumah tangga menjadi terbatas, meskipun ketersediaan bahan pangan di lingkungan sekitar cukup melimpah.



**Gambar 2:** Forum Group Discussion Bersama Kepala Desa Ranon

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, dilakukan *Forums Group Discussion* (FGD) bersama Kepala Desa Ranon pada tanggal 17 Juni 2025 untuk memvalidasi temuan dan merumuskan arah intervensi yang relevan dengan kebutuhan masyarakat. Diskusi ini memaparkan hasil analisis pohon masalah, menguraikan akar permasalahan yang terkait dengan rendahnya literasi gizi, keterbatasan keterampilan pengolahan pangan sehat, dan masih kuatnya pengaruh pengetahuan tradisional dalam pola makan. Hasil FGD tersebut menjadi dasar bagi tim pengabdian dan pemerintah desa dalam menyusun beberapa tahapan pendampingan yang diarahkan pada peningkatan pemahaman gizi masyarakat, penguatan keterampilan pengolahan bahan pangan lokal menjadi sajian bergizi, serta optimalisasi pemanfaatan pekarangan sebagai sumber pangan sehat dan berkelanjutan. Berdasarkan hasil *Forum Group Discussion* (FGD) bersama Kepala Desa Ranon, disepakati beberapa tahap pendampingan yang dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, sebagai berikut:

**a. Pendampingan Literasi Gizi dan Edukasi Pengolahan Bahan Makanan Lokal menjadi sajian Sehat dan Bergizi**

Pemahaman gizi yang baik bagi ibu rumah tangga merupakan fondasi penting dalam upaya menciptakan keluarga yang sehat, khususnya dalam memastikan anak-anak memperoleh asupan gizi yang seimbang. Ibu memiliki peran sentral dalam mengatur menu makanan keluarga, memilih bahan pangan, serta menentukan cara pengolahannya.

Sayangnya, literasi gizi pada ibu rumah tangga di pedesaan masih tergolong rendah, sehingga berisiko menyebabkan pola makan yang tidak seimbang, bahkan berkontribusi pada kasus malnutrisi dan stunting pada anak. Rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi berpengaruh signifikan terhadap status gizi anak (Lamia et al., 2019). Edukasi gizi yang dilaksanakan melalui pendekatan pengabdian masyarakat dapat meningkatkan pemahaman ibu rumah tangga mengenai asupan makanan sehat dan gizi seimbang untuk mencegah stunting (Lamia et al., 2019). Oleh karena itu, penguatan kapasitas ibu dalam memahami nilai gizi dari pangan lokal seperti sayuran pekarangan menjadi langkah strategis dalam membangun ketahanan pangan keluarga dan mencegah masalah gizi buruk.

Sebelum pelaksanaan kegiatan literasi gizi, tim pengabdian melakukan pemetaan awal terhadap tingkat pemahaman ibu rumah tangga di Desa Ranon. Pemetaan ini dilaksanakan melalui penyebaran kuesioner pra-edukasi dan wawancara singkat kepada peserta, yang terdiri dari kader posyandu serta perwakilan ibu-ibu dari setiap dusun. Instrumen yang digunakan dirancang untuk mengukur pemahaman dasar peserta mengenai konsep makanan sehat, keberagaman pangan, serta manfaat nutrisi dari tanaman lokal yang mudah dijangkau seperti kangkung, jahe, dan sereh. Langkah ini tidak hanya bertujuan memetakan kondisi awal, tetapi juga merupakan bentuk implementasi pendekatan partisipatif dalam program pengabdian kepada masyarakat, sebagaimana dikemukakan dalam teori partisipatoris bahwa penguatan kapasitas komunitas perlu didasarkan pada realitas dan kebutuhan lokal (Muslim, 2007). Pengetahuan lokal ini menjadi dasar untuk menyusun materi edukasi yang tidak hanya informatif tetapi juga kontekstual.

Berdasarkan hasil pemetaan awal, dari total 20 responden yang diwawancarai, 9 orang (45%) tergolong memiliki pemahaman kurang, 5 orang (25%) memiliki pemahaman cukup, dan hanya 6 orang (30%) yang termasuk kategori baik. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu rumah tangga di Desa Ranon masih belum memahami secara menyeluruh pentingnya konsumsi makanan bergizi dan peran pekarangan dalam pemenuhan gizi keluarga. Jumlah responden ini secara absolut memang relatif kecil jika dibandingkan dengan populasi Desa Ranon secara keseluruhan. Hal ini disebabkan oleh desain pengambilan sampel yang bersifat purposif, yaitu dengan memilih perwakilan dari setiap dusun. Desa Ranon terdiri atas 10 dusun, dan dari masing-masing dusun diambil dua orang responden yang terdiri dari satu kader posyandu dan satu perwakilan ibu rumah tangga. Pertimbangan pemilihan metode ini didasarkan pada keterbatasan waktu pelaksanaan dan tantangan geografis, di mana jarak antar-dusun cukup jauh sehingga menyulitkan proses pengumpulan data dari seluruh populasi.

*Tabel 1. Tingkat Pemahaman Peserta Setelah Edukasi Makanan Sehat Dan Bergizi*

Kategori pemahaman	Jumlah Peserta	Presentase
Baik	6	30%

Cukup	5	25%
Kurang	9	45%
Total	20	100%

Hal ini mencerminkan perlunya upaya pendekatan edukatif yang kontekstual dan partisipatif agar materi yang disampaikan dapat benar-benar dipahami dan diterapkan oleh masyarakat. Sebagai respons atau temuan pemetaan awal tersebut, tim pengabdian menyusun pendampingan literasi gizi dan edukasi pengolahan bahan makanan lokal menjadi sajian sehat dan bergizi yang disesuaikan dengan karakteristik lokal masyarakat desa. Tujuan edukasi ini adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu rumah tangga mengenai pentingnya konsumsi pangan sehat berbasis hasil pekarangan. Materi yang disampaikan mencakup konsep *Dapur Sehat* (Dari Pekarangan untuk Sajian Sehat dan Bergizi), keberagaman pangan, serta manfaat nutrisi dari sayuran seperti kangkung, jahe, dan serih. Kangkung menjadi pilihan unggulan karena rasanya netral, mudah ditanam, dan kaya akan nutrisi cocok dikonsumsi oleh seluruh anggota keluarga, khususnya anak-anak.



**Gambar 3:** Penyampaian Materi Edukasi Gizi

Metode penyampaian materi menggunakan ceramah interaktif dan diskusi kelompok kecil, dengan tujuan menciptakan dialog dua arah antara fasilitator dan peserta. Pendekatan ini terbukti efektif dalam program-program pengabdian masyarakat lainnya di desa, yang meningkatkan literasi gizi dan pemanfaatan pekarangan secara produktif. Strategi serupa juga diterapkan di Kota Ambon, di mana edukasi komunitas berhasil meningkatkan kesadaran agar pekarangan keluarga bisa digunakan sebagai sumber pangan sehat tambahan dan mencegah stunting (Simanjourang dkk., 2023).

Setelah pelaksanaan kegiatan pendampingan literasi gizi, dilakukan pengukuran tingkat pemahaman peserta sebagai bagian dari evaluasi hasil. Tujuannya adalah untuk mengetahui sejauh mana materi edukasi dapat dipahami oleh peserta, yang terdiri dari kader posyandu dan perwakilan dari setiap dusun di Desa Ranon. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu memahami materi yang disampaikan dengan baik. Dari

20 peserta, sebanyak 11 orang (55%) masuk dalam kategori *sangat memahami*, 5 orang (25%) masuk dalam kategori *memahami*, dan hanya 4 orang (20%) yang termasuk dalam kategori *kurang memahami*.

*Tabel 2. Tingkat pemahaman peserta setelah edukasi makanan sehat dan bergizi*

Kriteria	Jumlah Peserta	Presentase
Baik	11	55%
Cukup	5	25%
Kurang	4	20%
Total	20	100%

Bila dibandingkan dengan data pemetaan awal, terjadi pergeseran positif: jumlah peserta dengan pemahaman tinggi meningkat dari 5 orang menjadi 11 orang (kenaikan 30%), sementara jumlah peserta dengan pemahaman rendah menurun dari 9 menjadi 4 orang (penurunan 25%). Ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu memahami materi dengan baik, menandakan efektivitas pendekatan edukatif yang digunakan. Secara keseluruhan, 80% peserta masuk dalam kategori “memahami” hingga “sangat memahami” materi yang disampaikan.

Perubahan ini juga terkonfirmasi melalui diskusi evaluatif yang dilakukan di akhir kegiatan. Beberapa peserta menyatakan bahwa mereka baru mengetahui kandungan gizi dari sayuran seperti kangkung, khususnya manfaat vitamin A, zat besi, dan serat yang sangat penting untuk pertumbuhan dan pencernaan anak. Bahkan, peserta mulai menyebutkan ide untuk mengolah kangkung menjadi menu inovatif seperti brownies sayur agar lebih menarik untuk anak-anak. Dengan demikian, kegiatan edukasi gizi yang dilaksanakan bukan hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan niat untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Intervensi ini membuktikan bahwa dengan pendekatan yang tepat dan berbasis kebutuhan lokal, edukasi gizi dapat menjadi strategi yang efektif dalam memperkuat ketahanan pangan keluarga dan mencegah masalah gizi buruk di tingkat rumah tangga.

#### **b. Pendampingan Pengolahan Bahan Pangan Lokal menjadi Makanan Bergizi: Masak Dapur Sehati**

Ketahanan pangan adalah kondisi terpenuhinya kebutuhan pangan yang cukup, bergizi, aman, dan terjangkau bagi seluruh masyarakat, dengan memanfaatkan sumber daya lokal. Selain ketersediaan bahan pangan, ketahanan pangan keluarga juga dipengaruhi oleh kemampuan dalam mengolah pangan secara kreatif dan bernilai gizi (Rumawas et al., 2021). Pemanfaatan hasil pangan lokal dari pekarangan memiliki peran penting dalam mendukung ketahanan pangan keluarga sekaligus meningkatkan gizi masyarakat.

Desa Ranon memiliki potensi hasil pekarangan yang cukup melimpah, seperti sereh, jahe, kangkung, dan berbagai sayuran lainnya. Namun, potensi tersebut belum dimanfaatkan secara optimal. Sebagian besar masyarakat hanya mengolahnya dengan cara yang sederhana,

seperti menumis kangkung dengan tambahan bumbu penyedap, tanpa variasi olahan yang lebih kreatif dan bernilai gizi tinggi. Kurangnya inovasi dalam pengolahan bahan pangan lokal membuat masyarakat belum mendapatkan manfaat maksimal, baik dari segi gizi maupun ekonomi. Oleh karena itu, diperlukan upaya pembelajaran bersama yang melibatkan ibu rumah tangga, kader posyandu, dan pihak pengabdian, untuk mengembangkan inovasi pengolahan bahan lokal menjadi sajian yang lebih kreatif, bergizi, dan menarik. Inovasi ini diharapkan mampu meningkatkan minat konsumsi sayuran, terutama pada anak-anak, sekaligus membuka peluang usaha berbasis potensi pekarangan.

Pengalaman dari berbagai daerah menunjukkan bahwa inovasi pangan lokal dapat menjadi solusi untuk mengatasi keterbatasan diversifikasi olahan. Misalnya, di Desa Kesiman, Trawas, masyarakat berhasil mengolah ubi jalar dan sawi menjadi stik ubi dan nugget sayur yang memiliki nilai jual lebih tinggi (Kesiman et al., 2025). Di Desa Banyubiru, pemanfaatan bahan lokal seperti genjer dan ikan gabus menjadi nugget dan kerupuk terbukti meningkatkan keterampilan warga serta daya tarik konsumsi pangan lokal (Saputri et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa kreativitas dalam mengolah hasil pekarangan berpotensi besar untuk diterapkan di Desa Ranon. Dari situasi tersebut muncul kebutuhan nyata akan upaya pembelajaran bersama melalui kolaborasi antara praktisi, kader posyandu, dan ibu-ibu rumah tangga—untuk menggali kreativitas dalam merancang inovasi pengolahan bahan lokal menjadi sajian kreatif yang bergizi dan bernilai tambah.

Setelah melakukan pendampingan literasi gizi, tim pengabdian bersama ibu-ibu kader posyandu melaksanakan kegiatan pendampingan pengolahan bahan pangan lokal dengan memanfaatkan hasil panen dari sayuran pekarangan yang telah dibudidayakan sebelumnya. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan contoh konkret kepada peserta mengenai cara mengolah bahan pangan lokal seperti kangkung menjadi sajian yang sehat, bergizi, dan menarik bagi keluarga, khususnya anak-anak. Demo masak ini tidak hanya memberikan edukasi tentang pentingnya gizi, tetapi juga membimbing secara langsung cara mengolah sayuran hasil pekarangan, khususnya kangkung, menjadi menu yang lezat, sehat, dan mudah diterima oleh seluruh anggota keluarga.

Kangkung dipilih sebagai bahan utama dalam pendampingan pengolahan bahan pangan lokal karena memiliki rasa yang netral dan disukai oleh sebagian besar kalangan, termasuk anak-anak. Kangkung adalah sayuran daun yang memiliki kandungan gizi seperti karbohidrat 5,4 gram, lemak 0,3 gram, protein 3 gram, energi 29 kalori, serat 1 gram, fosfor 50 mg, kalsium 73 mg, vitamin A 6300 IU, besi 2,5 mg, vitamin B1 0,07 mg, vitamin C 32 mg, serta air 89,7 gram, kalium 458 mg, dan natrium 49 mg (Dewi & Mardiana, 2023). Kandungan serat pada kangkung juga membantu menjaga fungsi pencernaan dan dapat mengurangi risiko

sembelit pada anak-anak, menjadikannya salah satu sayuran yang aman dan bergizi untuk disajikan secara rutin di rumah.

Sementara itu, sereh dan jahe juga merupakan hasil pekarangan yang memiliki manfaat kesehatan tinggi, terutama sebagai bahan herbal untuk penghangat tubuh dan pencegahan penyakit. Namun, pada pendampingan pengolahan bahan pangan lokal kali ini, penggunaan sereh dan jahe belum difokuskan dalam olahan utama karena rasa dan aromanya yang lebih kuat, yang dikhawatirkan kurang disukai oleh anak-anak. Meski demikian, sereh dan jahe tetap diperkenalkan sebagai bahan alternatif untuk olahan minuman sehat bagi orang dewasa atau bisa dikreasikan dalam resep tertentu di tahap lanjutan edukasi.

Dengan menjadikan ibu rumah tangga sebagai subjek perubahan, program Dapur Sehati mendorong mereka untuk tidak hanya menjadi konsumen, tetapi juga produsen pangan bergizi dari pekarangan sendiri. Kegiatan demo masak menjadi ruang praktik yang membangun keterampilan sekaligus kesadaran akan pentingnya pola makan sehat berbasis potensi lokal. Melalui pendekatan ini, diharapkan muncul budaya konsumsi sehat yang berkelanjutan, partisipatif, dan berakar dari kebiasaan sehari-hari masyarakat. Kegiatan ini secara khusus bertujuan untuk meningkatkan kapasitas ibu rumah tangga dalam pemanfaatan tanaman pekarangan sebagai bahan pangan sehat, membentuk kebiasaan makan yang lebih bergizi, serta memperkuat ketahanan pangan keluarga. Edukasi gizi dan demonstrasi memasak menjadi jembatan antara pengetahuan dan praktik, sehingga ibu-ibu dapat menerapkan langsung keterampilan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Untuk menjawab permasalahan rendahnya literasi gizi dan kurang optimalnya pemanfaatan pekarangan, program ini dirancang dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan ibu-ibu PKK dan kader posyandu dalam seluruh tahapan kegiatan, mulai dari perencanaan hingga evaluasi.

Konsep *Dapur Sehati* (Dari Pekarangan untuk Sajian Sehat dan Bergizi) kemudian diangkat sebagai bentuk konkret pemanfaatan hasil pekarangan dalam mendukung ketahanan pangan berbasis keluarga. Dalam praktiknya, konsep ini diwujudkan melalui kegiatan demonstrasi memasak (demo masak) yang melibatkan ibu-ibu PKK dan kader posyandu di Desa Ranon. Kegiatan ini tidak hanya memberikan edukasi tentang pentingnya gizi, tetapi juga membimbing secara langsung cara mengolah sayuran hasil pekarangan, khususnya kangkung, menjadi menu yang lezat, sehat, dan mudah diterima oleh seluruh anggota keluarga. Kangkung dipilih sebagai bahan utama dalam demo masak karena memiliki rasa yang netral dan disukai oleh sebagian besar kalangan, termasuk anak-anak. Selain itu, kangkung mengandung berbagai zat gizi penting.



*Gambar 4.:Proses Pengolahan Brownies Kangkung Oleh Peserta Kegiatan*

Menu yang dipraktikkan dalam kegiatan ini adalah brownies kangkung. Sasaran dari kegiatan ini adalah kader Posyandu dan perwakilan ibu-ibu dari setiap dusun di desa Ranon. Pemilihan menu brownies kangkung didasarkan pada potensi pangan lokal berupa kangkung yang mudah didapat di daerah setempat serta kaya akan vitamin dan mineral, terutama zat besi, kalsium, dan vitamin (Priyanti et al., 2019). Kangkung yang biasanya hanya diolah menjadi sayur tumis atau lalapan, dalam kegiatan ini dimodifikasi menjadi camilan sehat berbentuk brownies agar lebih menarik bagi anak-anak. Camilan seperti brownies yang diperkaya sayuran merupakan inovasi untuk membantu orang tua memperkenalkan sayur pada anak sejak dini, terutama pada anak-anak yang cenderung memilih makanan manis (Parwati et al., 2023). Selain itu, kegiatan ini turut mengangkat pemanfaatan tanaman pekarangan, seperti sereh, jahe, dan kangkung, yang secara umum mudah dibudidayakan serta memiliki nilai gizi dan manfaat kesehatan yang tinggi. Melalui kegiatan ini, diharapkan peserta memperoleh keterampilan praktis dalam mengolah hasil pekarangan menjadi alternatif pangan bergizi bagi keluarga, khususnya dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi anak.



*Gambar 5: Tampilan Brownies Kangkung Sebagai Menu Alternatif Sehat*

Penelitian dalam bidang gizi menunjukkan bahwa keberhasilan memperkenalkan sayuran pada anak-anak sangat dipengaruhi oleh bentuk penyajian dan preferensi rasa (Herawati et al., 2024). Anak usia dini umumnya memiliki preferensi terhadap makanan yang manis dan lembut, sehingga strategi menggabungkan sayuran ke dalam camilan seperti

brownies dinilai lebih efektif dibandingkan penyajian sayuran dalam bentuk utuh atau rebusan. Formulasi pangan yang menggabungkan sayuran dengan bahan yang lebih disukai anak seperti coklat dan tepung terigu berpotensi meningkatkan asupan mikronutrien penting seperti zat besi, vitamin A, dan serat makanan (Parwati et al., 2023). Brownies kangkung mengandung serat, vitamin, dan antioksidan dari sayur kangkung yang berperan penting dalam menjaga daya tahan tubuh dan mendukung metabolisme. Selain itu, bahan tambahan seperti telur, tepung, dan coklat memberikan energi dan kandungan gizi makro yang dibutuhkan anak untuk aktivitas harian dan pertumbuhan. Meskipun bukan makanan pokok, camilan bergizi seperti ini dapat menjadi alternatif untuk melengkapi asupan harian balita dalam pola makan yang seimbang (Nafi'atul latifah, Rr. Sri Endang Pujiastuti, 2024).

Dalam kegiatan pendampingan pengolahan bahan pangan lokal, tim pengabdian menjelaskan secara rinci tentang pembuatan brownies kangkung dan manfaat gizinya, serta mendemonstrasikan cara memasaknya secara bertahap. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan contoh konkret pemanfaatan sayur pekarangan menjadi makanan bergizi dan lezat, sehingga para ibu dapat mengaplikasikan pengetahuan ini dalam menu sehari-hari mereka. Pendampingan ini berupaya memberikan proses perubahan yang nyata pada masyarakat, khususnya ibu rumah tangga dan kader posyandu, dalam mengelola potensi pangan lokal untuk mendukung ketahanan pangan keluarga.



**Gambar 6:** Skema Perubahan Hasil di Lapangan

Perubahan tersebut diawali dengan pergeseran pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi pangan sehat dan bergizi serta pemahaman bahwa bahan pangan lokal memiliki nilai gizi tinggi jika diolah dengan tepat. Selanjutnya terjadi perubahan perilaku, di mana peserta mulai lebih memilih untuk mengolah hasil pekarangan menjadi menu yang lebih variatif, sehat, dan menarik, khususnya untuk anak-anak. Perubahan berikutnya adalah peningkatan keterampilan, yakni kemampuan mengolah bahan pangan lokal menjadi produk pangan inovatif seperti *brownies* kangkung yang kaya gizi dan memiliki daya tarik konsumsi tinggi. Pendekatan ini tidak hanya mentransfer pengetahuan, tetapi juga membentuk pola pikir kreatif dan mendorong kemandirian pangan berbasis potensi lokal. Dengan adanya

proses perubahan ini, diharapkan terjadi keberlanjutan praktik pengolahan pangan sehat di tingkat rumah tangga, sekaligus memperkuat budaya konsumsi sehat di Desa Ranon.

## Simpulan Dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Ranon menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif melalui pendampingan literasi gizi dan pendampingan pengolahan bahan lokal dapat meningkatkan kapasitas ibu rumah tangga dalam mengelola hasil pekarangan menjadi panganan bergizi. Literasi gizi berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat, sementara praktik memasak memberikan keterampilan praktis dalam mengolah kangkung menjadi camilan sehat seperti brownies. Pemanfaatan kangkung sebagai bahan utama dinilai tepat karena mudah didapat, bergizi tinggi, dan dapat diterima oleh anak-anak. Kegiatan ini secara keseluruhan membuktikan efektivitas model intervensi berbasis masyarakat dalam mendukung ketahanan pangan rumah tangga dan membentuk kebiasaan makan sehat di tingkat keluarga.

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar kegiatan pendampingan literasi gizi dan pengolahan bahan pangan lokal dilaksanakan secara berkala dan terintegrasi dalam program PKK desa. Pembuatan media edukasi sederhana seperti modul resep atau leaflet dapat memperluas dampak program. Pengembangan olahan lain dari sereh dan jahe juga penting untuk memperkaya variasi menu sehat. Selain itu, pendampingan dan evaluasi berkala diperlukan guna memastikan keberlanjutan praktik di tingkat rumah tangga. Model ini juga layak direplikasi di desa lain dengan pendekatan serupa sebagai strategi membangun ketahanan pangan berbasis keluarga.

## Daftar Rujukan

- Dewi, N. A., & Mardiana, M. (2023). Pemanfaatan Kangkung Darat (*Ipomoea Reptans* Poir) menjadi Abon Kangkung sebagai Pangan Fungsional di Desa Cipareuan Kabupaten Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(5), 1710–1716. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i5.9121>
- Ekawati, Rahmatullah Rizieq, & Hery Medianto Kurniawan. (2020). Pemanfaatan Lahan Pekarangan dalam Mendukung Ketahanan Pangan Rumah Tangga Melalui Metode Vertikultur. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 454–460. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.4133>
- Fadillah, M. I., & Adnan, I. Z. (2024). Optimalisasi Peran Kader Posyandu dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Pamekarsari. *Abdi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 6(1), 72–82. <https://doi.org/10.24036/abdi.v6i1.556>
- Herawati, H. D., Kurniasari, Y., Rahayu, H. K., Hositanisita, H., Afifah, E., Isvianti, A., Susilowati, N. S., Batubara, S., & Sonia, P. (2024). Gardening-cooking based intervention for improving healthy eating habits in preschool children. *Paediatrica Indonesiana*, 64(3), 218–226. <https://doi.org/10.14238/pi64.3.2024.218-26>
- Kesiman, D. I. D., Rukmini, R., Nuraziza, S. S., Alamsyah, B., Ahmada, D. Al, Sidqiyah, L., Akbar, M. A., Romadhoni, M. R., Khodijah, S., Tsabita, N. A., Qulub, M. T., Ramadhan, N. D., Attohiri, R. H., Mu, S., Makhrus, M., Geovanni, M. A., Sujana, M. D., Junaihil, J.,

- Umroh, D. F., & Dwi, L. (2025). *INOVASI PENGOLAHAN PANGAN LOKAL : PENINGKATAN NILAI EKONOMI UBI JALAR KUNING DAN SAWI HIJAU LOKAL FOOD PROCESSING INNOVATION: ENHANCING THE ECONOMIC VALUE OF YELLOW SWEET POTATOES AND GREEN MUSTARD IN KESIMAN VILLAGE , TRAWAS*. 8(2), 382–391.
- Kurnia, P., Maryanto, S., & Mulyasari, I. (2022). Energy And Fiber Content Analysis In Processed Breadfruit (Steam Brownies And Cookies). *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(1), 161–168.
- Lamia, F., Punuh, M. I., & Kapantow, N. H. (2019). Hubungan antara Pengetahuan Gizi Ibu dengan Status Gizi anak usia sekolah Kima Bajo Kecamatan Wori Minahasa Utara. *Kesehatan Masyarakat*, 8(6), 544–551. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/25723>
- Muslim, A. (2007). Pendekatan Partisipatif Dalam Pemberdayaan Masyarakat. *Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, VIII(2), 89–103. <https://doi.org/10.1177/0734282911435461>
- Nafi'atul latifah, Rr. Sri Endang Pujiastuti, S. (2024). *POTENSI BROWNIES UBI JALAR UNGU TERHADAP STATUS GIZI KURANG PADA BALITA TAHUN 2022*. 6(Table 10), 4–6.
- Parwati, P. I., Ma'rifah, B., & Muhlshoh, A. (2023). Formulasi Brownies Panggang dengan Substitusi Tepung Daun Kelor dan Tepung Kacang Hijau sebagai Alternatif Cemilan Sumber Zat Besi untuk Remaja Putri Anemia. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 7(2), 184–204. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v7i2.921>
- Prastyaningtyas, E. W., Surindra, B., Irmayanti, E., Arifin, Z., Afandi, T. Y., Lukiani, E. R. M., ... & Afiyah, F. N. (2022). Pelatihan Budidaya Sayuran Pada Ibu-Ibu Rumah Tangga Untuk Mewujudkan Ketahanan Pangan Di Masa Pandemi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 82–89.
- Priyanti, E., Triastuti, U. Y., & Aini, N. A. (2019). Kajian Uji Sensori Roll Cake Kangkung “Rollkeka” Dengan Variasi Jumlah Tepung Kangkung. *Agromedia*, 37(2), 106–112.
- Pujilestari, T., & Haryanto, T. (2020). Peran Perempuan Dalam Meningkatkan Ketahanan Pangan Rumah Tangga Di Provinsi Nusa Tenggara Barat. *Media Trend*, 15(2), 319–332. <https://doi.org/10.21107/mediatrend.v15i2.7439>
- Rahmat, A., & Mirnawati, M. (2020). Model Participation Action Research Dalam Pemberdayaan Masyarakat. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 6(1), 62. <https://doi.org/10.37905/aksara.6.1.62-71.2020>
- Rohmatullayaly, E. N., & Irawan, B. (2022). *OPTIMALISASI FUNGSI PEKERANGAN UNTUK KETAHANAN PANGAN DAN PEMENUHAN GIZI KELUARGA PADA MASA PANDEMI COVID-19* *Eneng*. 5(2), 373–383.
- Rumawas, V. V., Nayoan, H., & Kumayas, N. (2021). Peran Pemerintah Dalam Mewujudkan Ketahanan Pangan di Kabupaten Minahasa Selatan (Studi Dinas Ketahanan Pangan Minahasa Selatan). *Governance*, 1(1), 1–12.
- Saputri, P. D., Fatma, A., Meisarah, D. A., & Gunawan, G. (2022). Inovasi Pangan Lokal Berbasis Ikan Gabus dan Genjer sebagai Upaya Diversifikasi Pangan Lokal. *Jurnal Bina Desa*, 4(1), 88–95.
- Suhardjo, C. M. K. (2003). Berbagi cara pendidikan gizi. *Jakarta: Bumi Aksara*.
- Sulih, U., & Resnayati, Y. (2019). *Pendidikan kesehatan dalam keperawatan*.
- Tienni Mariana Simanjorang, Wilhelmina B Parera, Marfin Lawalata, M., & Turukay, Felicia P Adams, N. C. T. (2023). *EDUKASI PEMANFAATAN LAHAN PEKERANGAN SEBAGAI SUMBER BAHAN PANGAN DAN GIZI TAMBAHAN UNTUK PENCEGAHAN STUNTING DI KOTA AMBON*. 3(1), 51–56.