

PEMANFAATAN LAHAN PEKARANGAN DENGAN TOMAT (*LICOPERSICUM ESCULENTUM MILL.*) DALAM RANGKA PEMENUHAN PANGAN MASYARAKAT PADA MASA PANDEMI COVID-19

Dedi Natawijaya¹⁾, Ida Hadiyah²⁾, Asep Kurnia Hidayat³⁾, Suhendra⁴⁾

^{1,2}Program studi Agroteknologi Fakultas Pertanian, Unsil Tasikmalaya.

³Program studi Teknik Sipil Fakultas Teknik, Unsil Tasikmalaya.

⁴Program studi Pendidikan Ekonomi FKIP, Unsil Tasikmalaya.

e-mail: dedinatawijaya@unsil.ac.id¹, hodiyah21@gmail.com², asepkurnia@unsil.ac.id³, suhendra.ekonomi@gmail.com⁴

Abstrak

Pemanfaatan lahan pekarangan pada masa pandemi covid-19 merupakan salah satu alternatif yang dapat dilakukan oleh masyarakat petani khususnya dalam memenuhi kebutuhan pangan keluarga sehari-hari. Adanya bencana wabah covid-19 yang melanda seluruh belahan dunia telah mengganggu perekonomian masyarakat terutama yang berpenghasilan menengah ke bawah. Oleh karena itu perlu dilakukan berbagai upaya dalam membantu masyarakat terutama yang terkena dampak ekonomi melalui penyediaan pangan yang mudah dan murah. Untuk mendukung himbauan pemerintah, diantaranya adalah melakukan kegiatan di rumah, maka untuk mengisi kegiatan bagi sebagian masyarakat terkena dampak ekonomi dari adanya pandemi Covid-19, sangat perlu wawasan keterampilan dan menyelesaikan persoalan ketersediaan pangan bagi keluarga. Tujuannya agar masyarakat tidak selalu tergantung kepada adanya pemberian bantuan dari pemerintah atau pihak lain. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah penyuluhan dan pelatihan tentang teknik budidaya tanaman Tomat di pekarangan, serta pemberian bantuan sarana produksi pertanian terbatas untuk di lahan pekarangan. Dari hasil pelaksanaan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa masyarakat di lokasi mitra belum mengoptimalkan pemanfaatan lahan pekarangan meskipun di lokasi mitra cocok dikembangkan tanaman Tomat, ini disebabkan karena kurangnya informasi dan keterampilan petani. Perlu adanya peran serta pemerintah untuk melakukan penyuluhan tentang pemanfaatan lahan pekarangan dengan model penanaman di dalam pot sehingga dapat memenuhi sebagian dari kebutuhan pangan keluarga.

Kata Kunci : Pangan, Tomat, Pekarangan

Abstract

Of land use home-lots in the pandemic covid-19 is one of alternatives that can be done by the community farmers especially in the cost of their daily food family needs. The existence of the pandemic covid-19 disaster that is sweeping of the world has disrupted the economy of community especially middle to lower income. Hence needs to be done various efforts in helping people especially who have been affected by through the provision of food as easy and cheap. To support the appeal the government, of them are performs activities at home, and so to spend for some communities affected by economic as the presence of the covid-19 pandemics, it is highly necessary to insight skill and resolve the problem for the majority of the food availability. The goal is that people do not depend in the assistance from the government or other parties. Methods used in this activity is information and training on techniques of cultivation of tomato plants, and the provision of assistance to limited farm inputs home-lot. From the results of the implementation of sancsions could be concluded that the people in the location have not optimizing of land use home-lots in spite of the partner location suitable developed of tomato plants, it is because of the lack of information and skills farmers. There should have been the role of the government to conduct a training on the utilization of a home-lot with a model be planted in a pot so that it can be fulfill part of their food family needs.

Keywords: food, tomatoes, yard.

I. PENDAHULUAN

Pada saat ini Indonesia sedang menghadapi ujian dan cobaan yang sangat meresahkan semua

elemen masyarakat baik yang berpenghasilan rendah, menengah maupun tinggi. Kehadiran virus corona yang menakutkan telah melumpuhkan

seluruh sektor kegiatan ekonomi masyarakat. Dalam kurun waktu 3 bulan terakhir telah banyak masyarakat yang kehilangan pekerjaan, penurunan penghasilan, bahkan kekurangan ketersediaan pangan yang akan berdampak pada meningkatnya kemiskinan dan gizi buruk terutama pada anak-anak dan balita. Persoalan ketersediaan pangan bagi masyarakat menengah ke bawah menjadi hal yang harus diantisipasi dengan serius baik oleh pemerintah maupun swasta.

Di dalam Undang-Undang Nomor 7 Tahun 1996 tentang pangan, disebutkan bahwa yang dimaksud dengan pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati, dan air baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia. Pangan merupakan kebutuhan dasar manusia, karena itu pemenuhan pangan merupakan bagian dari hak asasi individu. Pemenuhan pangan juga sangat penting sebagai komponen dasar untuk mewujudkan sumberdaya manusia berkualitas. Mengingat pentingnya memenuhi kecukupan pangan, setiap negara akan mendahulukan pembangunan ketahanan pangannya sebagai fondasi bagi pembangunan sektor-sektor lainnya (Laurentius, 2008).

Masyarakat di kampung Pasir Bali Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya didominasi oleh masyarakat dengan katagori kurang mampu dimana rata-rata pekerjaan mereka hanya sebagai buruh tani. Tingkat pendidikan yang rendah dan kepemilikan tanah yang sangat sempit berakibat pada rendahnya daya beli dan tingkat kesejahteraan masyarakat. Untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari khususnya pangan hanya mengandalkan dari buruh tani dan pekerjaan yang tidak menentu. Oleh karena itu lokasi tersebut sangat layak dibantu demi meningkatkan ketersediaan pangan keluarga melalui pengabdian masyarakat yang diselenggarakan oleh Universitas Siliwangi dengan tema : “ Pemanfaatan Lahan Pekarangan Dalam Rangka Pemenuhan Pangan Masyarakat Pasca Pandemi Covid-19”. Dari hasil diskusi bersama dengan masyarakat kampung Pasir Bali khususnya para peserta kelompok tani, maka ditemukan beberapa masalah yang perlu diselesaikan bersama antara lain :

1. Mitra belum pernah mendapat bantuan baik dalam bentuk penyuluhan tentang pemanfaatan pekarangan maupun materi berupa pangan.

2. Mitra belum memiliki pengetahuan dan ketrampilan tentang budidaya tanaman pekarangan.

3. Mitra belum mengetahui manfaat tanaman Tomat untuk menunjang kesehatan keluarga.

Secara ringkas untuk menyelesaikan beberapa masalah di lokasi pengabdian akan dilakukan penyuluhan tentang pemanfaatan tanaman pekarangan dan pembuatan demplot percontohan budidaya tanaman Tomat di lahan pekarangan. Tanaman Tomat dipilih dengan mempertimbangkan situasi dan kondisi setempat serta beberapa alasan dilihat dari sisi kesehatan dan ketersediaan pangan.

Pada rumah tangga miskin, pengeluaran pangan akan lebih besar dari pada pengeluaran non pangan sehingga hal ini akan berpengaruh pada pemenuhan gizi dalam penentuan ketahanan pangan rumah tangga. Pemenuhan gizi yang diperoleh dari pangan yang dikonsumsi akan menentukan tingkat konsumsi. Semakin tinggi nilai gizi pangan berupa energi yang dikonsumsi, maka tingkat konsumsi energi juga akan meningkat. Dengan kata lain pendapatan yang dimiliki dalam suatu waktu tertentu akan mempengaruhi konsumsi yang dilakukan oleh manusia dalam waktu itu juga. Apabila pendapatan meningkat maka konsumsi yang dilakukan juga akan meningkat, begitu pula sebaliknya (Arida ; Sofyan dan Fadhiela . 2015).

Tanaman tomat (*Lycopersicon esculentum* Mill) menjadi salah satu komoditi hortikultura yang strategis. Bahkan tergolong sayuran kedua terbesar setelah kentang. Banyak manfaat mengkonsumsi tomat. Dari beragam jenis sayuran yang ada, tomat merupakan salah satu jenis sayuran yang kerap dipilih sebagai menu santapan sehari-hari. Tak hanya dapat membuat cita rasa makanan menjadi lezat, sayuran ini juga memiliki nutrisi yang diperlukan tubuh. Tomat merupakan salah satu sayuran yang minim akan kalori. Satu buah tomat berukuran kecil hanya memiliki sekitar 16 kalori, sehingga sangat bagus dijadikan sebagai menu santapan saat berdiet. Vitamin A yang ditemukan dalam jumlah banyak adalah likopen. Pada tomat yang masih segar jumlah likopen mencapai 3,1-7,7 mg/100 g. Vitamin C dapat berbentuk sebagai asam L-askorbat dan asam L-dehidroaskorbat. Keduanya mempunyai keaktifan sebagai vitamin C.

Kandungan kalorinya yang rendah membuat tomat menjadi sayuran yang baik untuk menurunkan berat badan. Tak hanya itu, masih banyak manfaat lain yang bisa didapatkan dengan mengkonsumsi tomat secara rutin. Mengkonsumsi jus tomat secara rutin dapat meningkatkan sistem metabolisme tubuh. Sebuah penelitian mengungkapkan, jus tomat dapat meningkatkan produktivitas sel imun, meminimalisir penyakit, dan juga mengurangi kadar kolesterol menumpuk dalam tubuh. Tomat memiliki nilai indeks

glikemik sebesar 38, yang dihitung lebih rendah dibandingkan dengan aneka jenis sayur dan buah lainnya. Semakin rendah nilai indeks glikemik makanan, maka akan semakin minim pula risiko tubuh terserang penyakit.

Dalam tulisan Mappiratu, Nurhaeni dan Ila Israwaty (2010), dijelaskan bahwa Tomat segar mengandung likopen antara 3 dan 5 ppm, sedangkan konsentrat likopen dari pasta tomat mengandung 50 % likopen. Likopen dalam industri kosmetik digunakan sebagai pencegah kerusakan kulit yang disebabkan oleh pengaruh oksigen dan cahaya yang bersifat toksik. Likopen sebagai antioksidan berperan cukup penting bagi kesehatan manusia yang diketahui aktivitas antioksidannya dua kali lebih kuat dibandingkan dengan alfa tokoferol atau vitamin E. Beberapa studi *in vitro* menunjukkan bahwa likopen memiliki aktivitas antioksidan yang paten (Agarwal dan Rao, 2000). Hal ini membuat tomat berfungsi sebagai pelindung dari efek perusakan radikal bebas. Di dalam tubuh, likopen antara lain disimpan dalam hati, paru-paru, usus besar dan kulit (Winanto dan Lentera, 2004). Menurut Rao dan Agarwal (1998), likopen dari tomat berperan mencegah penumpukan kolesterol pada pembuluh darah dan mencegah terjadinya kanker prostat dan kanker payudara. Arab dan Steck (2000) melaporkan likopen dapat mencegah dan menanggulangi penyakit jantung koroner.

Sampai saat ini, hipertensi merupakan tantangan besar di Indonesia karena merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer. Salah satu buah yang dapat menurunkan tekanan darah adalah tomat (*Lycopersion esculentum* Mill). Hal ini berkaitan dengan kandungan senyawa yang terdapat dalam buah tomat di antaranya likopen, *bioflavonoid* dan kalium melalui mekanisme kerja yang berbeda. Hipertensi memang tidak mengerikan, namun dapat membuat penderita terancam jiwanya atau paling tidak menurunkan kualitas hidupnya. Hal ini yang menyebabkan hipertensi dijuluki sebagai penyakit terselubung atau *silent killer*. Hipertensi juga dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur, namun kelompok usia lanjut merupakan kelompok usia yang paling rentan terkena (Ismalia dan Zuraida, 2016).

Tanaman tomat dapat hidup hampir di berbagai tipe tanah dan wilayah. Bahkan untuk memenuhi kebutuhan sayuran dan buah, tomat bisa dijadikan alternatif untuk memenuhi kebutuhan pangan masyarakat pada lahan-lahan sempit termasuk di pekarangan rumah. Di saat masyarakat sedang mengurangi kegiatan di luar rumah, maka kiranya

sangat bijaksana jika kegiatan yang berbasis bisa menambah konsumsi pangan dalam bentuk sayuran dan buah yang sehat sangat baik untuk dilaksanakan. Salah satu jenis tanaman yang memiliki beragam kegunaan diantaranya tanaman Tomat, sehingga akan dipilih sebagai tanaman yang akan dibudidayakan bersama masyarakat dalam rangka pemenuhan pangan.

II. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui pelatihan dan penyuluhan tentang pemanfaatan pekarangan di kampung Pasir Bali kelurahan Tamansari, Kecamatan Tamansari, Kota Tasikmalaya, dapat dijelaskan bahwa respon masyarakat ternyata sangat antusias dan banyak yang menginginkan untuk mengikuti kegiatan. Namun demikian dikarenakan pelaksanaan pengabdian ini masih dalam suasana pandemi Covid-19, dan pengawasan protokol kesehatan dari pemerintah masih sangat ketat, maka demi menghindari penularan virus corona, peserta pelatihan dibatasi hanya 20 orang. Meski demikian pelaksanaannya tetap mematuhi protokol kesehatan dengan jaga jarak, memakai masker dan menggunakan hand sanitizer yang difasilitasi oleh tim pelaksana pengabdian.

Tahap pertama pelaksanaan meliputi penyuluhan tentang pemanfaatan pekarangan dan teknik budidaya Tomat di pekarangan, diikuti oleh 20 orang peserta. Materi penyuluhan disampaikan oleh pemateri yang ahli di bidangnya.

Pada tahap berikutnya yaitu praktek penanaman tanaman Tomat dalam pot di pekarangan yang diawali dengan penyiapan bahan – bahan tanah, pupuk organik dan lain-lain, kemudian secara bersama-sama dilakukan pembuatan percontohan yang disaksikan oleh seluruh peserta. Pemateri menjelaskan cara-cara pencampuran tanah sampai penanaman benih Tomat ke dalam pot termasuk cara pemeliharaan selanjutnya. Dari praktek tersebut diharapkan para peserta dapat meniru di rumahnya masing-masing, dan akan dipantau beberapa minggu kedepan.

Pada tahap akhir yaitu berupa evaluasi dan pemantauan oleh tim pengabdian yaitu berupa melihat bagaimana pelaksanaan penanaman dan pemeliharaan yang telah dilakukan, serta masalah-masalah yang ditemukan oleh para peserta. Selain itu juga dilakukan pendataan dan dokumentasi hasil pelatihan untuk melihat tingkat keberhasilan pelaksanaan pemanfaatan lahan pekarangan setelah mendapat pelatihan. Dari hasil pemantauan yang telah dilakukan dapat dirangkum beberapa informasi penting sebagai berikut :

- a. Para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan pelatihan dan penyuluhan khususnya bidang pertanian karena mereka sudah terbiasa dengan pekerjaan dalam sektor pertanian.
- b. Hasil yang telah dilakukan ternyata cukup baik dan dapat merawat tanaman dengan baik, di mana semula mereka belum memanfaatkan lahan pekarangan secara optimal.
- c. Ada permintaan dari para peserta agar kegiatan diteruskan dan diperluas dengan cakupan peserta yang lebih banyak, mengingat masih banyak masyarakat yang ingin mengikuti kegiatan karena tidak kebagian kuota peserta. Hal ini dikarenakan batasan jumlah peserta yang mengikuti anjuran protokol kesehatan di masa pandemi covid-19.

Hasil buah Tomat yang diperoleh dapat menjadi tambahan penghasilan atau dikonsumsi sendiri untuk memenuhi kebutuhan pangan keluarga.

III. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Di lokasi tempat pengabdian masyarakat, dapat memenuhi persyaratan untuk dilakukan pemanfaatan lahan pekarangan khususnya oleh tanaman pangan (salah satunya tanaman Tomat) mengingat di daerah tersebut belum ada kegiatan yang serupa sebelumnya.
2. Masyarakat setempat sangat antusias dengan program ini, karena dapat bermanfaat dalam rangka menyediakan tambahan bahan pangan/sayuran bagi keluarga.
3. Rata-rata kepemilikan pekarangan masyarakat termasuk relatif sempit sehingga sistem penanaman dengan menggunakan pot sangat potensial untuk dikembangkan.

Saran

1. Perlu melanjutkan kegiatan pada tahun-tahun berikutnya agar ada kesinambungan program yang dapat dijadikan sebagai percontohan untuk masyarakat sekitarnya.
2. Perlu dicoba alternatif tanaman jenis lain yang memiliki nilai jual yang lebih baik agar dapat meningkatkan penghasilan bagi masyarakat setempat.

DAFTAR PUSTAKA

Arab, L dan S. Steck. 2000. Lycopene and Cardiovascular Disease. *Am. J. Clin. Nutr.* 7(1) : hal. 1691-1695.

Arida, A; Sofyan; dan Fadhiela, K. 2015. Analisis Ketahanan Pangan Rumah Tangga Berdasarkan Proporsi Pengeluaran Pangan dan Konsumsi Energi. *Studi Kasus Pada Rumah Tangga Petani Peserta Program Desa Mandiri Pangan di Kecamatan Indrapuri Kabupaten Aceh Besar. Jurnal Agriseip* 16(1): hal. 20 – 34.

Agarwal, S dan A.V. Rao. 2000. Role Of Antioxydant Lycopene In Cancer and Heart Diseases. *Journal of the American College of Nutrition*, 19 (5) : 563-569. Ismalia, N dan Zuraida, R . 2016. Efek Tomat (*Lycopersion esculentum* Mill) dalam Menurunkan Tekanan Darah Tinggi. *Jurnal Majority* 5(4) : hal. 107-111

Ismalia, N dan Zuraida, R . 2016. Efek Tomat (*Lycopersion esculentum* Mill) dalam Menurunkan Tekanan Darah Tinggi. *Jurnal majority* 5 (4): hal. 107-111.

Laurentius H. Maturbongs . 2008. Penguatan sistem pangan untuk Mewujudkan Ketahanan Pangan Wilayah dan Rumah Tangga sebagai Basis Keta hanan Pangan nasional. *Jurnal Agroforestri* 3 (1) : hal. 21-27.

Mappiratu, Nurhaeni dan Ila Israwaty . 2010. Pemanfaatan Tomat Afkiran untuk Produksi Likopen. *Media Litbang Sulteng* : 3(1) : hal. 64 – 69.

Rao, A.V dan S. Agarwal. 1998. Bioavailability and in vivo antioxidant properties of lycopene from tomato products and their possible role in prevention of cancer. *Nutr. Cancer*, 31 : hal. 199 – 203.

Winanto, W.P dan T. Lentera. 2004. Manfaat Tanaman Sayur Untuk Mengatasi Aneka penyakit. *Agromedia Pustaka*, Jakarta