

---

## PENGENALAN BUDIDAYA *MICROGREENS* PADA KELOMPOK REMAJA NASYATUL AISIYIAH BANGUNTAPAN SELATAN

---

Puguh Bintang Pamungkas<sup>\*1</sup>, Lana Santika Nadia<sup>2</sup>, Atika Nur Syarifah<sup>2</sup>

Program Studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas PGRI Yogyakarta

[puguhbintang4478@gmail.com](mailto:puguhbintang4478@gmail.com)\*

### ABSTRACT

*Urban Farming is known as urban agriculture carries the concept of limited land use for agricultural or plantation activities. Urban Farming is increasingly being favored by the public, along with the popularity of a healthy lifestyle, where the concept is to ensure that the vegetables you eat are nutritious and free of pesticides. Urban Farming through Microgreens can be an alternative to the demands of a healthy lifestyle trend among urban communities, with little effort but having a big impact in developing a healthy lifestyle. Therefore, counseling/socialization was carried out on introducing Microgreens cultivation which was attended by members of the Nasyatul Aisyiyah Youth Group, Mertosanan Kulon, Potorono, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta. Based on the results of the socialization activities, participants were enthusiastic about the material presented on Microgreens cultivation, where everyone gets 1 package of Microgreens which contains: 1 tray, 1 Microgreens vegetable seed, 1 sheet of rock wool, and 1 Microgreens cultivation guide pocketbook. The presentation of the material presented provided insight to the participants regarding Microgreens which is currently gaining popularity but is not well known to the public. So, they are interested in being able to carry out practical and economical Microgreens cultivation activities.*

**Keywords:** Banguntapan, Microgreen, Socialization, Teens, Urban Farming

### ABSTRAK

*Urban Farming dikenal sebagai pertanian perkotaan yang mengusung konsep penggunaan lahan terbatas untuk kegiatan pertanian atau perkebunan. Urban Farming semakin digemari oleh masyarakat, seiring populernya gaya hidup sehat, dimana konsepnya adalah memastikan sayuran yang dimakan bergizi dan bebas pestisida. Urban Farming melalui Microgreens dapat menjadi alternatif dari tuntutan trend gaya hidup sehat dikalangan masyarakat perkotaan, dengan usaha yang sedikit tetapi mempunyai dampak yang besar dalam menjalankan pola hidup sehat yang sedang berkembang. Oleh karena itu, dilakukan penyuluhan/sosialisasi mengenai pengenalan budidaya Microgreens yang diikuti oleh anggota Kelompok Remaja Nasyatul Aisyiyah, Mertosanan Kulon, Potorono, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta. Berdasarkan hasil kegiatan sosialisasi, peserta cukup antusias ketika disampaikan materi tentang budidaya Microgreens. Setiap orang mendapatkan 1 paket Microgreens yang berisi: 1 tray, 1 benih sayuran Microgreens, 1 lembar rockwool, dan 1 buku saku panduan budidaya Microgreens. Pemaparan materi memberikan wawasan tentang Microgreens yang saat ini mulai populer sehingga mereka tertarik untuk dapat melakukan kegiatan budidaya Microgreens yang praktis dan ekonomis.*

**Kata Kunci:** banguntapan, microgreen, remaja, sosialisasi, urban farming

## PENDAHULUAN

Berkurangnya luas lahan perkebunan dan pertanian disebabkan oleh perubahan fungsi lahan, hal ini mendorong masyarakat untuk berinovasi guna tetap memenuhi kebutuhan pangan dan ketahanan pangan. Dalam rentang waktu 2012-2017, luas lahan pertanian telah mengalami penurunan dari 55.650 menjadi 55.292 hektar, permasalahan ini berpotensi meningkatkan harga produk pertanian dan perkebunan, berdampak pada anggaran belanja per kepala keluarga di Kota Yogyakarta. Oleh karena itu, gaya pertanian mulai mengalami transformasi dengan beralih ke praktik bercocok tanam di dalam kota, yang dikenal sebagai *Urban Farming*.

*Urban Farming* dikenal sebagai pertanian perkotaan yang menerapkan konsep penggunaan lahan terbatas untuk kegiatan pertanian atau perkebunan. *Urban Farming* atau *Urbane Agriculturae* dikenal sebagai kegiatan bercocok tanam atau beternak di sekitar kota besar atau kota kecil untuk memperoleh pangan dan kebutuhan lainnya, serta tambahan sumber keuangan yang meningkat (Bareja, 2010). Pemberdayaan masyarakat di semua lapisan dapat dilakukan untuk memperkuat sektor pertanian, sehingga Indonesia bisa menjadi negara yang berdaulat dalam pangan. Salah satu cara pemberdayaan yang dapat dilakukan adalah dengan memperkenalkan konsep *Urban Farming* ke masyarakat-masyarakat perkotaan dengan berbagai pendekatan, seperti pendekatan tanaman bebas pestisida atau tentang gaya hidup sehat. Seiring populernya gaya hidup sehat, dimana konsepnya adalah memastikan sayuran yang dimakan bergizi dan bebas pestisida, maka konsep *Urban Farming* semakin digemari oleh masyarakat terutama *Microgreens* (Chrisnawati, L., Dzul F Mumtazah., 2022).

Awalnya, *Microgreens* diperkenalkan sebagai penyedap rasa dan elemen dekoratif pada hidangan karena karakteristik tekstur dan rasanya yang unik. Namun, saat ini, telah menjadi jenis sayuran yang umumnya digunakan sebagai komponen utama dalam berbagai hidangan. *Microgreens* merupakan tanaman yang dipanen saat usia  $\pm 15$  hari setelah tanam dengan tinggi tanaman tergantung pada spesiesnya (Xiao, Z., dkk, 2012), perawatannya pun cukup sederhana karena hanya membutuhkan penyiraman 1 kali setiap harinya. Tanaman *Microgreens* dipercaya memiliki kandungan vitamin dan mineral yang lebih tinggi daripada tanaman dewasa. Hasil penelitian Xiao, Z., dkk, (2012) tentang *Microgreens* menunjukkan bahwa terdapat kandungan asam askorbat, karotenoid, filokinon, tokoferol dan nutrisi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan daun dewasa, seperti yang terdokumentasi dalam USDA National Nutrient Database. Penelitian lain yang dilakukan oleh Huang, H., dkk, (2016), menunjukkan bahwa adanya penurunan kadar LDL, ester kolesterol pada hati, kadar triasilgliserol, dan ekspresi inflammatory cytokines pada hati rodentia yang mengonsumsi *Microgreens* kubis merah.

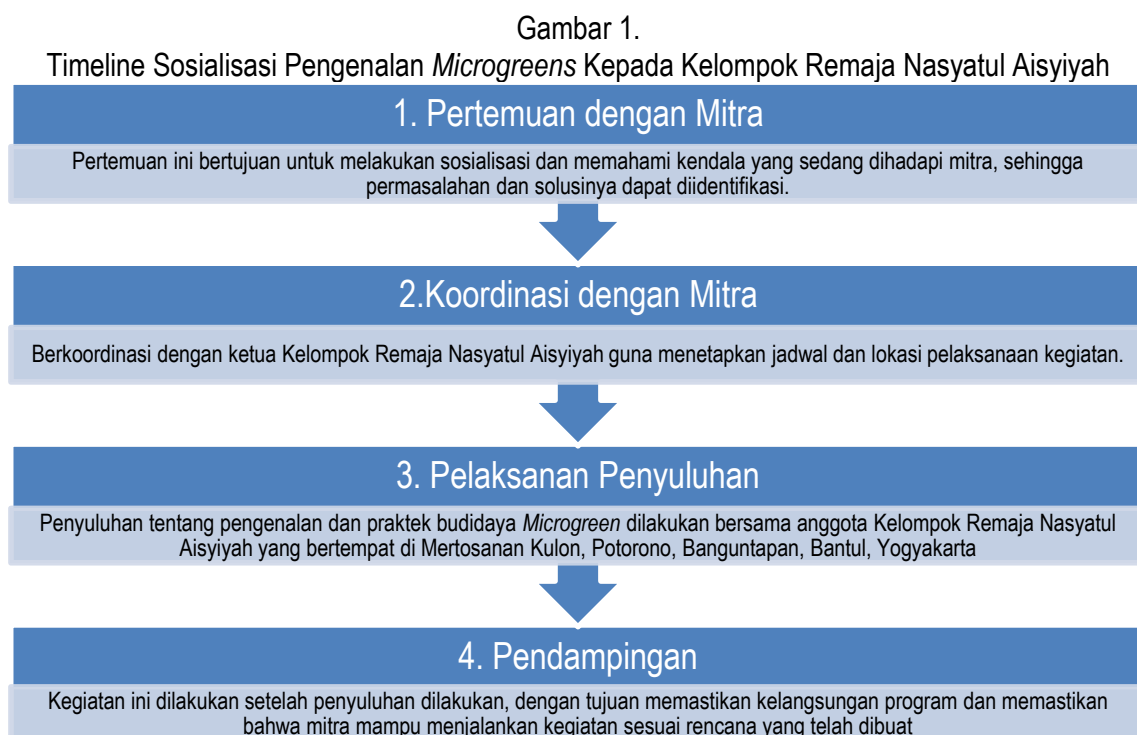
*Microgreens* merupakan jenis sayuran, yang sering dikonsumsi seperti kembang kol, brokoli, kubis, selada air, lobak (keluarga *Brassicaceae*); selada, *chicory*, *radicchio* (keluarga *Asteraceae*); wortel, adas dan seledri (keluarga *Apiaceae*); daun bawang, bawang putih dan merah (keluarga *Amaryllidaceae*); amaranthus, bit, bayam (keluarga *Amaranthaceae*); melon, timun dan labu (keluarga *Cucurbitaceae*) (Setyowati, 2018). Menanam *Microgreens* dapat menjadi opsi tambahan untuk memenuhi permintaan gaya hidup sehat yang sedang populer di kalangan penduduk perkotaan. Dengan usaha yang relatif ringan namun memberikan dampak signifikan, ini dapat

mendukung adopsi pola hidup sehat yang tengah berkembang di masyarakat urban. *Microgreens* dapat ditanam di dalam ruangan, sehingga Generasi milenial mungkin akan tertarik dengan inovasi pertanian ini, yang dapat memicu minat dan keinginan mereka untuk mencobanya. Pandangan bahwa bertani adalah kegiatan yang kotor akan hilang ketika mereka menyadari bahwa *Microgreens* dapat ditanam tanpa menggunakan tanah.

Mitra pengabdian ini adalah kelompok remaja yang tergabung dalam Kelompok Remaja Nasyatul Aisyiyah, Mertosanan Kulon, Potorono, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta. Melalui penyuluhan atau sosialisasi kepada kelompok mitra, diharapkan mitra dapat menerapkan metode bercocok tanam *Microgreens* untuk kepentingan pribadi mereka dan ikut memperkenalkannya kepada masyarakat di sekitarnya. Sosialisasi kepada kelompok mitra diharapkan: 1) dapat mengenalkan *Microgreens* sebagai inovasi bagi generasi muda agar mereka tertarik dengan bidang pertanian, 2) memberikan edukasi kepada Kelompok Remaja Nasyatul Aisyiyah tentang cara budidaya sayuran *Microgreens*, 3) dapat menyediakan sumber pangan yang bergizi, dan 4) memberikan ide konsumsi makanan sehat dan membuka peluang usaha dengan budidaya *Microgreens*.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dari tim bertujuan melakukan pengenalan dan membantu mitra dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi oleh Masyarakat dalam pertanian *Microgreens*. Langkah-langkah yang dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut adalah sebagai berikut.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

*Microgreens* bisa menjadi salah satu bentuk budidaya tanaman yang diharapkan dapat menumbuhkan minat para pemuda, terutama Kelompok Remaja Nasyatul Aisyiyah, supaya mereka mengenal praktik pertanian yang menarik. *Microgreens* dapat ditanam baik di dalam ruangan (*indoor*) maupun di luar ruangan (*outdoor*).

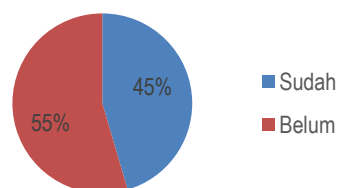
Kegiatan tim pelaksanaan ini diawali dengan tahapan survei dan koordinasi bersama Kelompok Remaja Nasyatul Aisyiyah yang bertempat di Mertosanan Kulon, Potorono, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta. Hasil dari koordinasi dengan mitra, tim pelaksana akan memberikan penyuluhan/sosialisasi kepada anggota Kelompok Remaja Nasyatul Aisyiyah mengenai pengenalan dan praktek budidaya *Microgreens*.

Saat penyuluhan berlangsung pada tanggal 10 Maret 2023, yang menjadi peserta adalah anggota Kelompok Remaja Nasyatul Aisyiyah. Peserta begitu antusias dengan materi yang disampaikan, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dapat diperoleh informasi bahwa seluruh anggota Kelompok Remaja Nasyatul Aisyiyah belum pernah mendapatkan sosialisasi tentang *Microgreens*, walaupun 45,45% anggota Kelompok Remaja Nasyatul Aisyiyah pernah melihat dan mengenal istilah *Urban Farming* melalui media sosial.

**Gambar 2.**

Persentase Anggota Kelompok Remaja Nasyatul Aisyiyah Berdasarkan Pengetahuan Pada *Urban Farming*

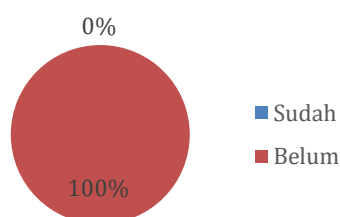
Kuesioner 1



**Gambar 3.**

Persentase Anggota Kelompok Remaja Nasyatul Aisyiyah Berdasarkan Pengalaman Mendapatkan Sosialisasi *Microgreens*

Kuesioner 2



Hasil tersebut menjadikan proses pengenalan *Microgreens* ini sangat penting untuk Kelompok Remaja, sebagai bagian dari pengenalan kegiatan budidaya dan peluang bisnis bidang pertanian yang banyak digeluti oleh petani-petani milenial. Pada saat sosialisasi, dijelaskan pula terkait dengan pengertian, budidaya, manfaat hingga pengolahan dari *Microgreens*. Kemudian ketika selesai acara, para anggota Kelompok Remaja mendapatkan paket *Microgreens* untuk dipraktekan secara langsung, dimana paket tersebut berisi 1 tray, 1 macam benih sayuran *Microgreens*, 1 lembar *rockwool*, dan 1 buku saku panduan budidaya *Microgreens*.

Gambar 4.

Kelompok Remaja Nasyatul Aisyiyah Mengikuti Sosialisasi Pengenalan Budidaya *Microgreens*



Gambar 5.

Sosialisasi Kepada Kelompok Remaja Nasyatul Aisyiyah Tentang Pengenalan Budidaya *Microgreens*



Gambar 6.

Contoh Tanaman *Microgreens*



Gambar 7.  
Paket *Microgreens* Bagi Kelompok Remaja Nasyatul Aisyiyah

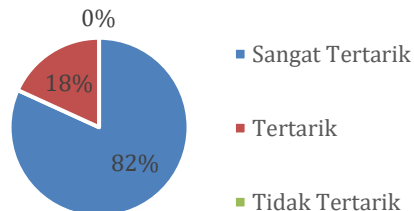


Penyampaian materi sosialisasi ini telah memberikan pemahaman kepada peserta bahwa praktek *Urban Farming* memerlukan keterampilan. Tujuannya, tanpa terkecuali, adalah agar *Urban Farming* dapat memberikan manfaat dan berperan penting dalam memenuhi dan menjaga kebutuhan pangan masyarakat, terutama dalam aspek penyediaan bahan makanan yang sehat dan bergizi. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Alamiyah, S.S., dkk, (2021), Amelia, S.& Nawangsari, (2021), Ahmad,N.D & Setyowati, (2021) serta Anggrayni, F.M, dkk, (2015).

Sosialisasi yang dilakukan memberikan pemahaman kepada peserta mengenai *Microgreens* yang saat ini mulai menjadi tren namun belum sepenuhnya dikenal oleh masyarakat. Oleh karena itu, 82% peserta sangat tertarik dan sisanya tertarik untuk terlibat dalam kegiatan budidaya *Microgreens* yang praktis dan ekonomis, hemat lahan dan praktis tanpa perlu perawatan ekstra serta penggunaan pestisida (Dewandini,S.K.R, & Wijayanti, 2021).

Gambar 8.  
Persentase Anggota Kelompok Remaja Nasyatul Aisiyyah Ketertarikan Dalam Budidaya *Microgreens*

### Kuesioner 3



Peserta juga diberikan informasi mengenai manfaat menanam dan mengonsumsi *Microgreens*, untuk menunjukkan bahwa *Microgreens* memiliki kandungan nutrisi tinggi yang dapat meningkatkan sistem imun, khususnya dalam era *New Normal*, serta berperan penting dalam pemenuhan gizi masyarakat. Kegiatan ini sesuai dengan ketentuan dalam Undang-undang Nomor 18 Tahun 2012 tentang Ketahanan Pangan, yang menegaskan bahwa ketahanan pangan tidak hanya menitikberatkan pada penyediaan pangan dalam jumlah yang memadai bagi setiap individu, melainkan juga melibatkan usaha untuk meningkatkan efisiensi pemanfaatan pangan agar menciptakan status gizi yang optimal bagi setiap individu.

Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme yang cukup tinggi terhadap budidaya *Microgreens*. Hal ini tergambarkan dari terbentuknya diskusi interaktif yang berlangsung serta pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peserta mencakup 1) jenis-jenis tanaman yang dapat ditanam sebagai *Microgreens*; 2) proses panen tanaman *Microgreens*; dan 3) cara mengonsumsi hasil budidaya *Microgreens*.

### SIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dapat disimpulkan bahwa anggota Kelompok Remaja Nasyatul Aisiyyah, Mertosanan Kulon, Potorono, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti sosialisasi yang diselenggarakan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan, serta dapat mengaplikasikan keterampilan dalam budidaya *Microgreens* yang akan berdampak pada peningkatan gaya hidup sehat serta penguatan ketahanan pangan keluarga. *Microgreens* adalah tanaman yang mudah dikelola dan memiliki berbagai keuntungan. Oleh karena itu, perlu dilakukan pendampingan secara rutin kepada anggota yang telah sukses menanam *Microgreens*, dengan harapan bahwa keberhasilan tersebut dapat diadopsi oleh masyarakat sekitar, sehingga semakin banyak yang tertarik untuk menanam dan merasakan manfaat dari *Microgreens*.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada LPPM UPY yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Hibah Pengabdian Masyarakat. Ucapan terimakasih juga

diberikan kepada pengurus, ketua dan anggota Kelompok Remaja Nasyatul Aisyiyah, Mertosanan Kulon, Potorono, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta, yang telah mengikuti kegiatan sosialisasi pengenalan dan budidaya *Microgreens*.

## REFERENSI

- Ahmad,N.D & Setyowati, L. (2021). Mengenalkan Urban Farming Pada Mahasiswa Untuk Ketahanan Pangan Di Masa Pandemic Covid-19 Dan Menambah Nilai Ekonomi. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(1), 208–212.
- Alamiyah, S.S., Dewi, S.B., Prakoso, A.H.D., & Yulaicho, M. . (2021). Urban Farming Dan Ketahanan Pangan Di Masa Pandemi: Pengenalan Teknik Budidaya Hidroponik Di Kelurahan Kertajaya Surabaya. *Jurnal Publicoho*, 4(3), 864–873.
- Amelia, S.& Nawangsari, E. . (2021). Implementasi Program Urban Farming Sebagai Upaya Pemenuhan Kebutuhan Pangan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Governansi*, 7(2), 121–130.
- Anggrayni, F.M, Andrias, D.R,&Andriani, M. (2015). Ketahanan Pangan Dan Coping Strategy Rumah Tangga Urban Farming Pertanian Dan Perikanan Kota Surabaya. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 10(2), 173–178.
- Bareja, B. G. (2010). Intensify Urban Farming, Grow Crops in The City. *Retrieved From*.
- Chrisnawati, L., Dzul F Mumtazah., D. M. S. (2022). Pelatihan Budidaya *Microgreens* Sebagai Alternatif Urban Farming. *Communnity Development Journal*, 3(2), 644–648.
- Dewandini,S.K.R, & Wijayanti, L. . (2021). Menumbuhkan Minat Generasi Muda Dalam Bidang Pertanian Melalui Budidaya Microgreen Di Kelurahan Sendangmulyo. *Prosiding Seminar Nasional Karya Pengabdian, Ke-II, 2021 Universitas Janabadra*.
- Huang, H., Jiang, X., Xiao, Z., Yu, L., Pham, Q., Sun, J., Chen, P., Yokoyama, W., Yu, L.L., Luo, Y.S., & Wang, T. . (2016). Red Cabbage *Microgreens* Lower Circulating Low-Density Lipoprotein (LDL), Liver Cholesterol, And Inflammatory Cytokines In Mice Fed a High-Fat Diet. *J Agric Food Chem*, 64(8), 9161–9171.
- Setyowati, A. (2018). Melirik Potensi *Microgreens*, Si Sayuran Mini Dengan Manfaat Maksimal. *Trubus News*.
- Xiao, Z., Lester, G. E. , Luo, Y. , & Wang, Q. (2012). Assessment of Vitamin and Carotenoid Concentrations of Emerging Food Products: Edible *Microgreens*. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 60(31), 7644–7651.