

Pelatihan Tentang Budidaya Microgreen Dan Pemanfaatannya Dalam Pengadaan Sayuran Di Era New Normal Covid-19 Di Desa Bojong Gede, Kecamatan Bojong Gede, Bogor

Asmah Yani dan Yenisbar

Fakultas Pertanian Universitas Nasional Jakarta

E-mail: asmahyani@yahoo.com

Abstract

The community service with the title "Training on Microgreen Cultivation and Its Utilization in Procurement of Vegetables in the Family in the New Normal Covid-19 Era" was carried out online via zoom on Thursday, 4 February 2021 with participants not only coming from Bojong Gede Village, Bojong District Gede, Bogor, but becoming widespread on a national scale, aims to bring out a creative and innovative attitude for community groups in utilizing existing resources so that they are able to provide their own vegetables for family needs. This training is also expected to increase income if the target of the training is interested in continuing to produce so that it can be sold to increase family income. The method applied in achieving the goals mentioned above is through training in the form of "soft skills" in the form of lectures and discussions in the form of training through simulations/practices on how to cultivate vegetables with microgreens. The training targets were PKK women and the general public who were interested, with a total of 97 people. From the training process carried out by the participants, the enthusiasm of the participants was very good as seen from the many participants who asked questions in the discussion session about this microgreen. More than 50% of the participants said they had never heard of the term microgreen, so according to the participants this activity was very innovative and creative, and hoped that further activities would be held both online and face to face if the Covid-19 pandemic situation was conducive.

Keywords: *Microgreens, Vegetables, Covid*

Abstrak

Pengabdian pada masyarakat dengan judul "Pelatihan Tentang Budidaya Microgreen dan Pemanfaatannya Dalam Pengadaan Sayur Dalam Keluarga Di Era New Normal Covid-19" telah dilaksanakan secara daring via zoom pada hari Kamis, 4 Februari 2021 dengan peserta tidak hanya berasal dari Desa Bojong Gede, Kecamatan Bojong Gede, Bogor saja tapi menjadi luas dalam skala Nasional ini bertujuan untuk memunculkan sikap kreatif dan inovatif bagi kelompok masyarakat dalam memanfaatkan sumberdaya yang ada sehingga mampu menyediakan sendiri sayuran untuk kebutuhan keluarga. Pelatihan ini diharapkan dapat menambah pendapatan juga bila sasaran pelatihan tertarik untuk terus menerus memproduksi sehingga bisa dijual untuk menambah pendapatan keluarga. Metode yang diterapkan dalam mencapai tujuan seperti tersebut di atas adalah melalui pelatihan yang berupa "soft skills" dalam bentuk ceramah dan diskusi dalam bentuk pelatihan melalui simulasi/praktek bagaimana cara budidaya sayuran dengan microgreen. Sasaran pelatihan adalah ibu-ibu PKK dan masyarakat umum yang berminat dengan jumlah 97

orang. Dari proses pelatihan yang dilakukan animo peserta sangat baik terlihat dari banyaknya peserta yang bertanya dalam sesi diskusi tentang microgreen ini. Lebih dari 50 % peserta mengatakan belum pernah dengar istilah microgreen, sehingga menurut peserta kegiatan ini sangat inovatif dan kreatif, dan berharap akan diadakan kegiatan lanjutan baik secara daring ataupun tatap muka bila situasi pandemic covid-19 sudah kondusif.

Kata Kunci : *Microgreen, Sayur, Covid-19*

Pendahuluan

Sebagian penduduk mengkonsumsi sayuran lebih rendah dari yang direkomendasikan oleh FAO atau Organisasi Pangan dan Pertanian (Latiefah, E, dkk. 2014).. Andri, K. Boga (2014) dan Widani, N. L (2019) mengatakan fakta menunjukkan tingkat konsumsi sayur penduduk Indonesia masih di bawah standar kecukupan, yaitu hanya 43 % (86 gr/kapita/hari) dari yang direkomendasikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yaitu minimal sebesar 200g/kapita/hari. Sebagai perbandingan, tingkat konsumsi sayur di Thailand ialah 300 kg/kapita/tahun. Negara tetangga yang tingkat konsumsi lebih tinggi dari Indonesia ialah Singapura, yang mengkonsumsi 120 kg/kapita/tahun. Padahal sayur sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan gizi, mineral dan protein.

Sekarang ini adalah masuk pada Era New Normal Covid-19 sebagai babak baru sejak tanggal 2 Maret 2020 awal diumumkannya pandemi covid-19 di Indonesia. Pandemi covid-19 ini mewabah sampai 200an negara di dunia maka jadi masalah besar bagaimana cara menekan peningkatan orang terkena wabah covid -19 tersebut. Upaya yang dilakukan salah satunya adalah orang harus tinggal di rumah saja (*stay at home*) untuk memutus rantai penyebaran wabah. Indonesia dengan jumlah penduduknya pada tahun 2020 diprediksi mencapai 271 juta jiwa tentu ini menjadi masalah besar, karena menyangkut pangan masyarakatnya (Yani, Asmah dan Yenisbar. 2020). Desa Bojong Gede adalah salah satu desa yang ada di Kabupaten Bogor yang sejak awal wabah pandemi covid-19 sudah termasuk wilayah zona merah, dengan jumlah penduduk yang cukup banyak sekitar 200an

ribu jiwa, tentu saja akan berimbas dalam pengadaan pangan keluarga selama harus berdiam di rumah.

Ketahanan pangan keluarga menyangkut tiga hal penting, yaitu ketersediaan, akses, dan konsumsi pangan. Aspek ketersediaan pangan tergantung pada sumber daya alam, fisik, dan manusia. Di tengah wabah covid-19, ketersediaan juga terkendala oleh terbatasnya pilihan pangan di pasaran, berkurangnya tukang sayur keliling, dan banyaknya warung penjual makanan kaki lima yang tutup. Sementara itu, akses pangan hanya dapat terjadi apabila rumah tangga mempunyai penghasilan yang cukup. Covid-19 yang menyebabkan penghasilan masyarakat merosot drastis tentu menyebabkan gangguan akses pangan (Khomsan, Ali. 2020). Sektor perdagangan, transportasi, pariwisata, tak terkecuali sektor pertanian ikut terdampak penyebaran penyakit yang berbahaya ini. Namun, sektor pertanian merupakan pengaman untuk memenuhi kebutuhan pangan sehari-hari masyarakat, baik pertanian pangan, ternak, sayuran dan buah buahan, serta perkebunan. Apalagi mewabahnya Covid-19 ini menuntut masyarakat untuk meningkatkan imunitas dengan antara lain mengonsumsi makanan yang beragam dan bergizi.

Pemenuhan gizi yang bersumber dari sayuran dapat dilakukan dengan melakukan sendiri budidayanya di rumah salah satunya dapat menggunakan sayuran yang dibudidayakan secara *microgreen*. Febriani, Fina, dkk. (2019) mengungkapkan *Microgreen* adalah sayuran hijau dan tanaman herbal yang dipanen saat masih muda ketika daun kotiledon baru muncul yaitu setelah 7-14 hari setelah semai sehingga kandungan nutrisinya sangat tinggi. *Microgreen* bukan jenis tanaman sayuran baru, tapi lebih pada cara atau teknik mengonsumsi sayuran baru. Definisi *microgreen* ditujukan untuk tanaman sayuran yang sudah biasa di konsumsi seperti, pak choi, daun ketumbar, kol, kemangi, kangkung, yang dikonsumsi ketika tanaman itu masih sangat muda, atau masih pada fase bibit. *Microgreen* merupakan gabungan kata dari bahasa Inggris, *micro* dan *green*, yang maknanya merujuk pada bibit sayuran. Secara teknis, *microgreen* adalah fase perumbuhan tanaman antara fase kecambah dan *baby green*. Misalnya, satu sayur

an fase kecambahnya 2-5 hari, fase baby green 3 – 4 minggu, fase microgreen-nya 7 – 14 hari.



Gambar 1. Sayur Microgreen.

Permasalahan

Era New Normal Pandemi Covid-19 menerpa banyak negara, termasuk Indonesia. Kita pun dipaksa untuk bekerja dari rumah, belajar dari rumah hingga beribadah di rumah. Satu hingga dua hari di rumah mungkin akan terasa menyenangkan. Tetapi jika sudah terlalu lama akan timbul rasa bosan. Namun banyak hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi rasa bosan di rumah. Termasuk mencoba hal-hal baru, salah satu yang bisa dilakukan adalah menanam microgreen, microgreen memiliki kandungan nutrisi yang lebih tinggi dibandingkan tumbuhan dewasa. Daun yang baru tumbuh dipercaya masih memiliki kandungan gizi yang banyak dibandingkan dengan yang sudah dipakai untuk masa pertumbuhannya. Ditambahkan, microgreen sangat mudah ditanam dan tidak memerlukan media khusus, lahan luas dan waktu yang lama untuk pertumbuhannya. “Ini menjadi salah satu alasan aktivitas ini sangat cocok untuk dilakukan di rumah.

Desa Bojong Gede yang termasuk dalam wilayah Kecamatan Bojong Gede menjadi zona merah, dengan jumlah penduduk yang mencapai sekitar 360 ribu (data BPS) namun pada umumnya bekerja di ibukota karena akses ke ibukota sangat mudah terutama dengan angkutan massal seperti kereta api. Sampai memasuki era new normal covid-19 sekarang ini memaksa orang-orang yang kalau tidak penting sekali lebih banyak berdiam di rumah saja. Mobilitas masyarakatnya

agak terhambat, yang berdampak juga pada pengadaan bahan untuk konsumsi keluarga seperti sayuran. Berdasarkan adanya permasalahan itulah maka kami tertarik untuk memberikan pelatihan tentang budidaya sayuran microgreen melalui kegiatan Pengabdian pada Masyarakat, sehingga diharapkan mampu menggerakkan kelompok wanita dan masyarakat pada umumnya ini untuk berkreasi dalam memenuhi kebutuhan sayur keluarga.

Metode Pelaksanaan

1. Waktu dan Tempat

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun akademik 2020/2021. Tempat pelaksanaannya yang semula akan dilakukan secara tatap muka di Desa Bojong Gede, Kecamatan Bojong Gede, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Berhubung Desa Bojong Gede sampai awal Februari 2021 ini masih termasuk wilayah zona merah covid-19, sehingga pelaksanaan kegiatan dilakukan secara daring via zoom.

2. Kelompok Sasaran

Rencana semula kegiatan pengabdian pada masyarakat ini akan dilakukan pada Kelompok Ibu-Ibu PKK di Wilayah Desa Bojong Gede dan masyarakat umum yang ada di Desa Bojong Gede, berhubung dilakukan via zoom sehingga pelaksana berinisiatif memperluas sasaran pada partisipan di luar wilayah Bojong Gede yang berminat dengan kegiatan pelatihan ini. Alhamdulillah peserta pelatihan berjumlah 93 orang yang berasal selain dari Desa Bojong Gede juga berasal dari kota-kota lain di Indonesia.

3. Target yang diharapkan.

Target yang diharapkan dari kegiatan ini adalah :

- a. Sasaran mengetahui dan memahami tentang sayuran microgreen dan bagaimana cara budidayanya.
- b. Sasaran memahami tentang pemanfaatan sayuran microgreen sehingga dapat memanfaatkan dalam memenuhi kebutuhan sayur dalam keluarga di era Normal Pandemi Covid-19 yang sedang berlangsung.

- c. Sasaran dapat berkreaitivitas membuat berbagai jenis tanaman microgreen dan menjualnya untuk kegiatan yang produktif guna meningkatkan pedapatan keluarga.

4. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Proses Pembelajaran dan Pelatihan budidaya microgreen ini, perlu dilakukan dan membentuk team work yang solid dan profesional. Adapun proses pelatihan tersebut berupa:

a) Social Skills

Substansi pembelajaran social skills berbentuk materi pelatihan motivation training, komunikasi efektif, team building, organisasi dan manajemen. Tujuan pembelajaran social skills yang diselenggarakan adalah untuk membentuk dan memupuk kemampuan untuk melakukan komunikasi yang efektif, memahami peran kerjasama dan organisasi dalam kelompok untuk membangun dan mengelola usaha. Materi ini disampaikan dengan metode ceramah interaktif, diskusi dan tanya jawab, serta simulasi penerapan untuk pemahaman materi kepada sasaran pelatihan.

b) Vocational Skills

Subtansi pembelajaran vocational Skills berbentuk pelatihan keterampilan praktis yang dilaksanakan sebagai usaha kelompok melalui simulasi (praktik) dengan materi mencakup teknik budidaya sayur dengan microgreen dan bagaimana cara memanfaatkannya serta bagaimana cara mengolah dan memasarkannya. Pemanfaatan potensi sumberdaya manusia yang ada di era new normal pandemic covid-19 guna berkreasi dengan budidaya microgreen dalam rangka pemenuhan sayur bagi keluarga untuk dibuat sesuatu yang unik sehingga bisa dijual untuk memperoleh pendapatan juga kebutuhan sayur dalam keluarga. Selanjutnya diharapkan ada yang tertarik untuk terus menerus berproduksi karena kegiatan ini dapat dijadikan alternative peluang usaha di bidang pertanian.

5. Materi Yang Disampaikan

Microgreens adalah tahap setelah perkecambahan terjadi di mana tanaman membutuhkan sinar matahari untuk fotosintesis dan terus berproses hingga terbentuk dua buah daun pertama yang disebut kotiledon sehingga microgreens digolongkan sebagai sayuran, pada dasarnya semua benih sayuran bisa dibuat microgreens tapi yang biasa dipakai adalah bayam hijau dan merah, sawi, selada, brokoli, kangkung, seledri, dan biji bunga matahari.

Pembuatan microgreens sangat sederhana, berikut langkah pembuatannya:

- 1) Siapkan wadah bisa dari kaleng bekas kemasan air mineral nampan atau toples dilubangi bagian bawah agar air tidak menggenang, kemudian diisi dengan media tanam berupa kompos daun diratakan dan diberi air agar lembab.
- 2) Setelah itu benih ditaburkan sampai rata, ditutup plastik, dan ditempatkan pada tempat yang gelap ditunggu kira-kira 4 hari sampai berkecambah.
- 3) Selanjutnya dipindah di tempat yang terang. Disemprot air agar kelembaban terjaga. Begitu seterusnya sampai tumbuh kotiledon
- 4) Microgreen pun siap dipanen dengan cara menggunting batang tanaman pada bagian pangkal. Batang dan daun siap dinikmati sebagai lalapan, dibuat salad, pecel, dibikin jus, atau dibuat sup. Biasanya dibutuhkan 20 gram saja untuk 1 kali sajian.

Hasil Pembahasan

1. Era New Normal Covid-19

Istilah new normal saat ini sangat mudah ditemui masyarakat dalam berbagai platform media. New normal dikatakan sebagai cara hidup baru di tengah pandemi virus corona yang angka kesembuhannya makin meningkat. Beberapa daerah telah membuat aturan terkait penerapan new normal sambil terus melakukan upaya pencegahan COVID-19. Masyarakat diharapkan mengikuti aturan tersebut dengan selalu menerapkan protokol kesehatan.

Apa maksudnya new normal? New normal adalah langkah percepatan penanganan COVID-19 dalam bidang kesehatan, sosial, dan ekonomi. Skenario new normal dijalankan dengan mempertimbangkan kesiapan daerah dan hasil riset epidemiologis di wilayah terkait. New normal vs corona. Lembaga Biologi Molekuler atau LBM Eijkman sempat menyatakan, virus corona tidak akan hilang dari muka bumi dalam waktu yang lama. Karena itu, istilah berdampingan lebih tepat digunakan daripada berdamai dengan virus corona.

Protokol new normal. Organisasi kesehatan dunia WHO telah menyiapkan pedoman transisi menuju new normal selama pandemi COVID-19. Dalam protokol tersebut, negara harus terbukti mampu mengendalikan penularan COVID-19 sebelum menerapkan new normal. Pengendalian ini juga harus bisa dilakukan di tempat yang memiliki kerentanan tinggi misal panti jompo, fasilitas kesehatan mental, dan wilayah dengan banyak penduduk. Langkah pengendalian dengan pencegahan juga harus diterapkan di tempat kerja. Langkah-langkah pencegahan di tempat kerja mulai ditetapkan seperti jarak fisik, fasilitas mencuci tangan, dan etika pernapasan.

2. Microgreen

Ketersediaan pangan merupakan sesuatu yang sangat penting dalam kelangsungan hidup manusia. Oleh karena itu ketersediaan pangan pada unit terkecil dari masyarakat yaitu rumah tangga sangat diperlukan untuk menjaga ketahanan pangan keluarga tetap terjaga dengan baik. Cara yang bisa dilakukan oleh keluarga untuk mewujudkan ketahanan pangan yang baik adalah dengan pemanfaatan lahan terbatas yang masih kosong. Pemanfaatan lahan yang masih kosong sesungguhnya dapat dimungkinkan untuk dikembangkan menjadi penghasil pangan rumah tangga (Iswandi, 2020)

Banyak para pehobbies yang sudah melakukan budidaya tanaman di lahan terbatas yang mereka miliki, akan tetapi masih banyak juga masyarakat belum tergerak untuk melakukan upaya pemanfaatan lahan pekarangan untuk kegiatan

yang mampu menunjang ketahanan pangan mereka, lebih disebabkan karena pengetahuan yang masih sangat terbatas (Dwiratna, 2016).

Dari sejak awal Maret 2020 diumumkannya untuk *Stay at Home, Work from Home, School from Home* karena adanya pandemi covid -19 guna memutus rantai penularan virus tersebut, akibatnya gerak orang-orang juga jadi terbatas. Produsen mengalami hambatan dalam memasarkan produknya dan konsumen terkendala dalam memenuhi kebutuhan akibat dari kebijakan adanya pembatasan ini. Sektor pertanian sebagai pemasok pangan bagi masyarakat sangat berpengaruh, padahal untuk menjaga agar tubuh tetap sehat dianjurkan banyak makan buah, sayur dan vitamin. Bagi orang-orang yang kreatif masalah ini bisa memunculkan gagasan baru yaitu dengan upaya memanfaatkan lahan seadanya dan terbatas yang dimiliki untuk dijadikan tempat untuk budidaya dalam memenuhi sebagian dari kebutuhan akan sayur, cara itu bisa dilakukan dengan budidaya tanaman sayur dengan microgreen.

Microgreens merupakan produk inovasi budidaya pertanian perkotaan. Microgreens dapat dibudidayakan di lahan sempit secara vertikultur (bertingkat) dan tidak membutuhkan radiasi matahari yang terlalu banyak. Microgreens merupakan sayuran yang dipanen pada usia yang sangat muda. Pemanenan dilakukan saat daun sejati pertama muncul dengan kotiledon sepenuhnya melebar (Widiwuryani, dkk. 2019).

Setyowati, A (2018) mengungkapkan ada 3 alasan mengapa microgreens begitu digilai para foodie. Pertama, tampilan visual microgreens begitu menggoda, mungil dan kaya warna. Kedua, microgreens memberikan sensasi rasa baru yang lebih intens dengan tekstur renyah yang disukai. Ketiga, microgreens punya nilai nutrisi 30 persen lebih banyak dibanding sayuran biasa, di antaranya vitamin C, E, K, dan karotenoid (prekursor vitamin A).

Saat ini, khususnya di Indonesia, microgreens masih jarang ditemui baik itu di pasar tradisional maupun di supermarket, walaupun ada, microgreens mayoritas dijual secara online dengan sistem pre-order, mengingat panennya hanya memakan waktu 7-14 hari dan daya simpannya yang relatif cepat.

3. **Prospek Bisnis Microgreens**

Selain dikonsumsi pribadi, microgreens ternyata memiliki prospek yang cukup menjanjikan untuk dijadikan bisnis. Hasil panennya dapat dijual atau bisa juga menjadi penyedia sarana untuk budidaya microgreens (media, nutrisi, starter kit, dll). Budidaya yang mudah dipelajari, kandungan gizi dan usia panen yang singkat adalah beberapa keunggulan dari usaha budidaya microgreens. Harga microgreens di pasaran mencapai Rp850 - Rp2000 per gramnya. Oleh karena itu, usaha ini memiliki turnover yang berkali-kali lipat dari modal yang dikeluarkan. Seiring dengan tren makanan sehat dan gaya hidup sehat yang sedang berkembang di Indonesia, tren microgreens juga diperkirakan akan ikut berkembang. Kecenderungan masyarakat Indonesia yang mudah mengikuti tren tentu dapat dimanfaatkan untuk lebih mempopulerkan si sayuran mini dengan manfaat maksimal. Caranya, mulailah dengan mencoba menanamnya dulu di rumah dan merasakan manfaatnya terlebih dahulu (Setyowati, A. 2018)

Kita semua bisa menanamnya sendiri di dalam rumah dengan cara yang relatif mudah. Semaikan benih sayuran dalam pot berisi tanah subur, letakkan di dekat jendela, namun jaga agar tidak terkena sinar matahari langsung. Siram dengan sedikit air tiap hari, dan tunggu hingga benih tumbuh dan daun pertamanya muncul. Microgreens pun siap dipanen!

4. **Konsumsi Sayur Keluarga**

Pada tahun 2016, rata-rata penduduk Indonesia membelanjakan sekitar 11,6 persen dari total pengeluaran makanannya untuk buah dan sayur. Sebagai perbandingan, pengeluaran untuk rokok sebesar 13,8 persen dari total pengeluaran makanan (Buletin Pemantauan Ketahanan Pangan Indonesia, 2017). Menurut rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang, penduduk usia >10 tahun dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah sebesar 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram per hari dan 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram per hari. Manfaat mengonsumsi sayur dan buah yaitu Untuk pertumbuhan

tulang, mata, rambut dan kulit, mencegah terjadinya konstipasi, mencegah terkena penyakit kanker, meningkatkan selera makan, menjaga sistem syaraf dan mencegah terjadinya penyakit degeneratif seperti obesitas (Purwita, N, K, dkk. 2018)

Perubahan paradigma menuju pada pemahaman bahwa untuk hidup sehat tubuh kita tidak saja memerlukan protein dan kalori, tetapi juga vitamin dan mineral yang kaya terkandung dalam sayuran-sayuran dan buah-buahan dalam pola konsumsi gizi seimbang yang berkembang pada tahun 1990-an. Tetapi sampai dengan tahun 2007, konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan penduduk Indonesia baru sebesar 95 kkal/kapitalhari, atau 79% dari anjuran kebutuhan minimum sebesar 120 kkal/kapitalhari. Konsumsi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya kemampuan ekonomi, ketersediaan dan pengetahuan tentang manfaat mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang sangat berpengaruh terhadap pola dan perilaku konsumsi. Untuk itu diperlukan upaya untuk meningkatkan konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang tidak hanya berupa penyediaan sarana dan prasarana, tetapi juga upaya perubahan sikap dan perilaku masyarakat, melalui sosialisasi penyuluhan dan promosi yang lebih intensif pada masyarakat tentang manfaat dari konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan (Aswatini, dkk. 2008).

5. Proses Kegiatan Pengabdian

Kegiatan pengabdian dilakukan secara zoom meeting dengan peserta yang bersala dari berbagai daerah seperti terlihat pada Gambar berikut:



6. Diskusi dan Tanya Jawab Selama Pelaksanaan Pelatihan

Kegiatan pelatihan berlangsung sangat baik dan peserta sangat antusias mengikuti, hal itu terlihat dari ruang zoom dibuka jam 08.30 sudah banyak peserta yang langsung bergabung hingga acara selesai jam 12.00 wib. Bukti semangat dan partisipasi peserta juga bisa dilihat dari sesi diskusi dan tanya jawab sebagai berikut:

Tanya (James Wawa) : Hasil olahan apa saja yang dapat dibuat dari sayur microgreen?

Jawab : Sayur microgreen bisa dibuat dalam bentuk olahan salad, ditumis ataupun dimakan mentah untuk lalapan.

Tanya (Joni) : Benih apa saja yang bisa ditanam untuk microgreen?

Jawab : Benih yang bisa digunakan diantaranya brokoli, alfalfa, red cabbage, bayam merah, bayam hijau, basil, caisim, sunflower,

radish, pakchoy, flax, wheatgrass, kangkung, dan benih sayuran lain yang biasa dikonsumsi.

Tanya (M. Affifudin) : Bagaimana cara budidaya microgreen?

Jawab : 1. Siapkan wadah berisi media cocopeat.
2. Basahi dengan air secukupnya.
3. Rendam benih dengan air selama 2 jam atau lebih dengan air.
4. Tebar benih secara merata pada media yang sudah disiapkan.
5. Simpan ditempat yang gelap selama 2-4 hari.
6. Siram sehari 2 kali atau sesuai kondisi medianya.
7. Setelah 2-4 hari tanaman diletakkan di tempat yang terang atau terdapat sinar matahari.

Tanya (Mufidah) : Mengapa tanaman yang baru tumbuh dan disimpan di tempat gelap selama beberapa hari tapi begitu dikeluarkan dan terkena sinar matahari tanamannya langsung layu sehingga tidak bisa dipanen?

Jawab : Hal itu terjadi bisa saja karena media tanamnya kering atau kurang air, sehingga begitu terpapar sinar matahari tanaman langsung layu.

Tanya (Mufidah) : Apa kandungan dari cocopeat dan apakah baik untuk media tanaman hias seperti aglonema?

Jawab : Cocopeat sangat bagus untuk tanaman hias karena kandungannya nutrisinya cukup banyak seperti ada unsur K yang tinggi, NPK dan lain-lain yang dibutuhkan oleh tanaman.

Tanya (Aditia) : Bagaimana mengonsumsi sayur microgreen? Dimakan mentah atau di sayur?

Jawab : Bisa dimakan mentah, ditumis atau dibuat salad.

Tanya (Siti) : Apakah pencahayaan berpengaruh pada pertumbuhan tanaman microgreen?

Jawab : Cahaya sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan tanaman microgreen.

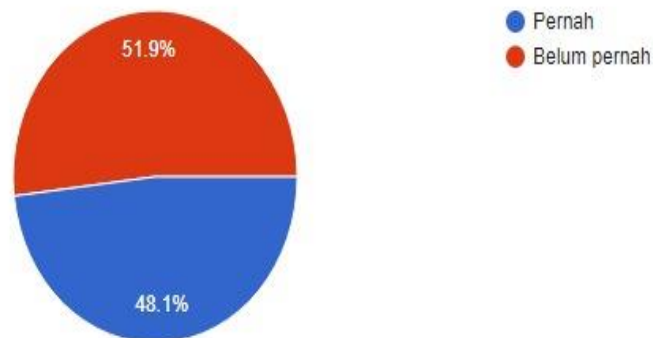
Tanya (Miftah) : Bagaimana prospek usaha microgreen?

Jawab : Prospek usaha budidaya microgreen sangat baik, diantaranya bisa usaha penjualan microgreen kit, dan bisa menjual olahan yang bahan bakunya sayur microgreen yang harganya cukup mahal.

7. Monitoring dan Evaluasi

Apakah Anda pernah mendengar istilah budidaya tanaman dengan microgreen sebelum mengikuti pelatihan ini?

27 responses



Pelaksanaan pelatihan dalam kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini dilanjutkan dengan monitoring dan evaluasi pada para peserta pelatihan. Dari beberapa responden peserta pelatihan yang merespon berdasarkan pertanyaan melalui google form yang dikirimkan dapat dilihat sebagai berikut:

1. Apakah anda pernah mendengar istilah budidaya tanaman microgreen sebelum mengikuti pelatihan ini ? Seperti terlihat pada grafik di atas 51,9 % menjawab belum pernah, dan sisanya 48,1 % menjawab pernah. Ini artinya bahwa bagi peserta budidaya migrogreen adalah sesuatu yang baru.

Apakah topik yang dilatih menarik bagi Anda?

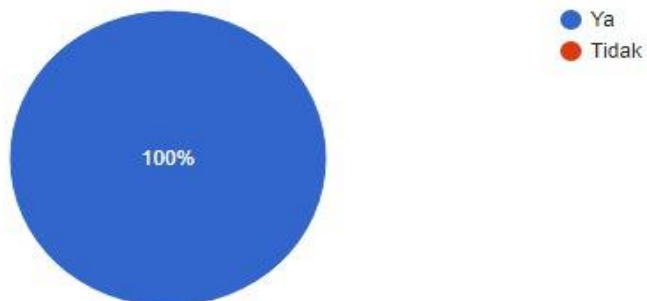
27 responses



2. Apakah topik yang dilatih menarik bagi anda?

Apakah pengetahuan Anda bertambah setelah mengikuti pelatihan ini?

27 responses



Dari grafik di atas terlihat bahwa sebanyak 100 % mengatakan menarik, dan hal ini sejalan dengan jawaban mereka yang pada umumnya baru mendengar

istilah microgreen. Antusias peserta dalam bertanya juga dapat menjadi indikator ketertarikan mereka terhadap materi pelatihan.

Apa pesan dan kesan Anda setelah mengikuti pelatihan?

24 responses

Sangat bagus dan perlu diadakan lagi untuk menambah wawasan

Baik.

Tambah ilmu dan wawasan

Kegiatan ini sangat bermanfaat kalau bisa terus ada kelanjutannya

Keren

Bolehkah kami mendapatkan bibit

Pengetahuan ttg hidroponik dan microgreen saya bertambah.

Hidroponik budidaya yang bisa diterapkan dengan mudah dirumah dan pengolahan dengan cara mikrooreen iuda menarik

Apa saran untuk pelatihan berikutnya?

23 responses

semoga pelatihannya lebih baik lagi dengan materi yang lebih menarik

Semoga ada pelatihan-pelatihan berikutnya, agar kita bisa semakin banyak memperoleh ilmu tentang berbudidaya tanaman..

Pelatihan berikutnya tema/materinya bisa diperluas tentang yang lain

Vertikulture

Semoga kedepannya lebih baik lagi

Lebih detail lagi, kalo bisa ada praktiknya juga

Materinya LBH variasi

Adanya pelatihan lanjutan

Semoga kedepannya bisa mengadakan webinar mengenai urban farming lainnya. Terima kasih.

Kesimpulan

Microgreens adalah tahap setelah perkecambahan terjadi di mana tanaman membutuhkan sinar matahari untuk fotosintesis dan terus berproses hingga terbentuk dua buah daun pertama yang disebut kotiledon sehingga microgreens digolongkan sebagai sayuran, pada dasarnya semua benih sayuran bisa dibuat microgreens tapi yang biasa dipakai adalah bayam hijau dan merah, sawi, selada, brokoli, kangkung, seledri, dan biji bunga matahari. Usaha microgreen sangat potensial untuk dikembangkan karena secara teknis mudah dibudidayakan dan secara ekonomis sangat menguntungkan.

Daftar Pustaka

- Andri, K. Boga. 2014. Konsep Pendidikan Muatan Lokal Kecakapan Hidup Berbasis Pertanian Melalui Kebun Sayur di Sekolah. *Jurnal Inovasi dan Teknologi Pembelajaran* Vol. 1 No. 1 Oktober 2014.
- Aswatini; Noveria, M; Fitranita. 2008. Konsumsi Sayur dan Buah Di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang. *Jurnal Kependudukan Indonesia* Vol. III No. 2, 2008.
- Buletin Pemantauan Ketahanan Pangan Indonesia. 2017. Tren Konsumsi dan Produksi Buah dan Sayur. *Buletin Pertanian Ketahanan Pangan Indonesia* Vol. 8 November 2017.
- Febriani, V; Nasrika, E; Tri, M; Permatasari, Y. Widiatningrum, T. 2019. Analisis Produksi Microgreen Brassica Oleraceae Berinovasi Urban Gardening untuk Peningkatan Mutu Pangan Nasional. *Journal of Creativity Student* 2 (2) 2019. <http://journal.unnes.ac.id/hju/index.php/jcs>
- Latiefah, E; Boga, Kuntoro dan Joko, M. 2014. Pengenalan Model Sayuran Sekolah untuk Peningkatan Konsumsi Sayuran Bagi Para Siswa di Kediri – Jawa Timur. *Jurnal*
- Purwita, N,K,D. Kencana, I,K, Dan Kusumajaya, A.A. 2018. Gambaran Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Status Gizi Remaja Di Smp Negeri 3 Abiansemal Kabupaten Badung . Url Artikel: <Http://Ejournal.Poltekkes-Denpasar.Ac.Id/Index.Php/Jig/Article/View/Jig07302>
- Setyowati, Ayu. 2018. Melirik Potensi Microgreen, Si Sayuran Mini dengan Manfaat Maksimaml. *Trubus News*, 26 September 2018.

- Widani, Ni Luh. 2019. Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Sos Desataruna Jakarta. Jurnal PATRIA ISSN, 2656-5455 (media online) Vol. 1 No. 1 Maret 2019.
- Widiwurjani, Guniarti Dan Putri Andansari. 2019. Status Kandungan Sulforaphane Microgreens Tanaman Brokoli (*Brassica Oleracea L.*) Pada Berbagai Media Tanam Dengan Pemberian Air Kelapa Sebagai Nutrisi. <http://ejurnal.uniska-kediri.ac.id/indec-php/Hijau> Cendikia. p-ISSN : 2477-5096 e-ISSN 2548-9372 DOI : 10.32503// hijau.v4i1.471
- Widiyani, R. 2020. Tentang New Normal di Indonesia Arti, Fakta dan Kesiapan Daerah. Detik News, Sabtu 30 Mei 2020 Jam 16.22 WIB.
- Yani, Asmah dan Yenisbar. 2020. Pemanfaatan Lahan Terbatas Dalam Menunjang Ketahanan Pangan Di Era COVID-19. Laporan Penelitian Universitas Nasional.