

Edukasi Pemanfaatan Pekarangan Ramah Lansia untuk Ketahanan Pangan Keluarga di Posyandu Lansia Kelurahan Giripurwo Kabupaten Wonogiri Provinsi Jawa Tengah

Muhammad Riefky*¹, Restutita Darusasi², Lucky Anggi Kurniawati³, Choirun Nisa⁴, Annisatul Nikmah⁵

^{1,2,3,4,5} Demografi dan Pencatatan Sipil, Sekolah Vokasi, Universitas Sebelas Maret, Indonesia

*e-mail: muhammadriefky999@staff.uns.ac.id

Abstrak

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) membutuhkan atensi khusus agar mereka tetap aktif, mandiri, dan produktif dalam kehidupan sehari-hari. Di sisi lain, tantangan ketahanan pangan keluarga semakin meningkat seiring dengan kenaikan harga bahan kebutuhan pokok. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta pemahaman praktis lansia dan keluarganya dalam mengelola pekarangan rumah secara produktif dan ramah lansia. Kegiatan dilaksanakan pada 7 Agustus 2026 di Posyandu Melati Makarti Siwi 6, Lingkungan Kerdukepek, Kelurahan Giripurwo, Kabupaten Wonogiri, dengan melibatkan 50 peserta lansia selama 2 jam. Metode pelaksanaan dilakukan dalam bentuk sosialisasi interaktif dengan mengedepankan pendekatan edukatif-partisipatif yang menggabungkan metode ceramah interaktif dan diskusi dua arah untuk merangsang dialog serta keterlibatan aktif peserta sepanjang jalannya acara. Hasil kegiatan menunjukkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh peserta dari lansia yang berjalan dengan tertib dan lancar, serta adanya antusiasme pada peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Sehingga kegiatan tersebut menjadi pengalaman berharga bagi peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat, pengalaman, serta wawasan untuk peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan selanjutnya dapat dilakukan pendampingan untuk praktik menanam kepada lansia yang dilakukan oleh kader posyandu atau anggota keluarga di rumah masing-masing.

Kata kunci: Keluarga; Ketahanan Pangan; Lansia; Pembangunan Keluarga; Pekarangan

Abstract

The growing number of older adults requires particular attention so that they can remain active, independent, and productive in their daily lives. In another side, household food security faces increasing challenges as the prices of staple goods continue to rise. The goal of this community service project was to increase older adults' and their families' knowledge, awareness, and practical comprehension of how to manage home gardens in a way that is both productive and senior-friendly. The activity was held on August 7, 2026, at Posyandu Melati Makarti Siwi 6, Kerdukepek Environment, Giripurwo Village, Wonogiri Regency, involving 50 elderly participants for 2 hours. The activity was carried out as an interactive outreach session using an educational-participatory approach, combining interactive lectures and two-way discussions to encourage dialogue and active participant engagement throughout the session. The activity was attended by older adults, ran in an orderly and smooth manner, and was met with high enthusiasm from participants. It provided participants with valuable experience and new insights into the productive use of home gardens. Therefore, follow-up activities should include mentoring in planting practices for older adults, facilitated by integrated health service post cadres or by family members at home.

Keywords: Elderly; Family; Family Development; Food Security; Home Garden

1. PENDAHULUAN

Penuaan penduduk merupakan fenomena demografi yang disebabkan oleh peningkatan proporsi penduduk lanjut usia (lansia) sebagai akibat dari turunnya angka kelahiran dan kematian (Hidayat et al., 2026). Indonesia diprediksikan memasuki fase *aging population* tahun 2050 dengan jumlah lansia diperkirakan mencapai 77 juta orang, menempatkan Indonesia dalam sepuluh besar negara dengan populasi lansia tertinggi di dunia (Sitanggang et al., 2024). Laporan Badan Pusat Statistik Indonesia (2024) dalam Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024 menegaskan

bahwa kondisi lansia di Indonesia harus dipahami secara multidimensional dan komprehensif, mencakup aspek kesehatan, pendidikan, potensi ekonomi, kondisi sosial, lingkungan yang mendukung kemandirian, serta akses terhadap perlindungan dan pemberdayaan. Hal tersebut sejalan dengan mandat Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia yang menempatkan upaya peningkatan kesejahteraan lansia sebagai bagian dari tanggung jawab pembangunan nasional. Dalam kerangka *healthy ageing* dan *active ageing*, perhatian terhadap lansia tidak hanya berfokus pada pendekatan medialisasi atau pencegahan penyakit, melainkan agar lansia tetap melakukan aktivitas produktif dan berpartisipasi aktif dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat. Pendekatan *active ageing* menempatkan lansia sebagai individu tetap yang memiliki kesempatan berpartisipasi dalam kehidupan sosial, ekonomi, budaya, dan keluarga sesuai dengan kemampuan serta kebutuhannya.

Upaya mempertahankan produktivitas dan kualitas hidup lansia memerlukan intervensi kegiatan yang terukur serta disesuaikan dengan kapasitas fisiknya. Tinjauan sistematis dari Wei et al. (2022) menyatakan bahwa melakukan aktivitas fisik berdampak positif terhadap kualitas hidup lansia. Dari perspektif kesehatan mental, Shalahuddin et al. (2021) menjelaskan bahwa perbaikan kualitas hidup lansia dari elemen psikologis dapat dicapai melalui berbagai intervensi non-farmakologis, seperti aktivitas fisik ringan, dukungan keluarga, dan keterlibatan sosial. Dalam konteks ini, aktivitas berbasis lingkungan seperti berkebun (*gardening*) dan hortikultura di ruang hijau menawarkan solusi terpadu. Menurut Wang et al. (2025), ada korelasi positif yang signifikan antara interaksi dengan ruang hijau terhadap kesehatan fisik dan mental lansia. Kegiatan berkebun mandiri melalui aktivitas menanam, merawat, dan memanen tidak hanya berfungsi sebagai sarana terapi fisik (*occupational therapy*) yang aman, tetapi juga memberikan ketenangan psikologis, menstimulasi kognitif, serta menumbuhkan rasa kepuasan emosional.

Di sisi lain, kesejahteraan lansia di tingkat rumah tangga berkaitan erat dengan derajat ketahanan pangan keluarga. Merujuk pada Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 Tentang Pangan, pemenuhan pangan yang cukup, aman, bergizi, beragam, dan terjangkau secara konsisten. Pemanfaatan pangan lokal merupakan pendekatan utama untuk meningkatkan kemandirian pangan dikarenakan mampu memperkuat ketersediaan pangan melalui sumber karbohidrat dan gizi yang lebih beragam serta mengurangi ketergantungan pada satu komoditas utama (Tito et al., 2026). Salah satu aset lokal yang paling mudah dijangkau oleh rumah tangga untuk memenuhi kebutuhan pangan segar secara mandiri adalah lahan pekarangan rumah (Afnina et al., 2022). Ekawati et al. (2021) lebih lanjut menjelaskan bahwa optimalisasi pekarangan berpotensi memenuhi sebagian kebutuhan gizi mikro, khususnya sayuran dan Tanaman Obat Keluarga (TOGA), sekaligus menekan pengeluaran belanja pangan harian.

Peran pekarangan sebagai sistem produksi pangan skala mikro diperkuat oleh berbagai studi terdahulu. Yusriadi et al. (2024) membuktikan bahwa sistem pekarangan berbasis agroforestri meningkatkan akses rumah tangga petani terhadap pangan segar, beragam, dan bergizi. Dalam skala urban, *systematic review* oleh Garcia et al. (2018) dan Hume et al. (2022) menunjukkan bahwa partisipasi masyarakat dalam *urban gardening* terbukti meningkatkan akses terhadap pangan segar, mendorong diversifikasi konsumsi buah dan sayur, serta memicu praktik pola hidup sehat. Di Indonesia, pendekatan ini dijawabantahkan melalui kebijakan pemerintah lewat program Kawasan Rumah Pangan Lestari (KRPL) dan Pekarangan Pangan Lestari (P2L). Meskipun demikian, evaluasi terhadap keberlanjutan program KRPL dan P2L mengindikasikan adanya sejumlah tantangan mendasar. Kajian Prasanthi et al. (2026) terhadap lima Kelompok Wanita Tani (KWT) pelaksana program P2L di Kabupaten Banyumas menunjukkan bahwa pengetahuan dan keterampilan masyarakat yang minim, serta pengelolaan pascapanen yang belum optimal menjadi kelemahan utama dalam pelaksanaan program tersebut. Oleh karena itu, kajian tersebut merekomendasikan dengan menyediakan pelatihan teknologi pertanian pekarangan yang mudah diakses. Sementara itu, kajian Purnaningsih & Lestari (2021) mengenai keberlanjutan KRPL di Kabupaten Wonogiri menekankan pentingnya penguatan kelembagaan lokal, pendampingan intensif, serta partisipasi aktif masyarakat agar manfaat ekologis, sosial, dan ekonominya dapat bertahan dalam jangka panjang.

Meskipun kajian mengenai pekarangan dan program P2L telah banyak dilakukan, sebagian besar intervensi terdahulu berfokus pada ketahanan pangan rumah tangga secara umum

atau pemberdayaan Kelompok Wanita Tani (KWT), dengan menempatkan lansia sebatas penerima manfaat pasif. Padahal, Kabupaten Wonogiri mencatatkan proporsi lansia tertinggi di Jawa Tengah pada 2024 mencapai 20,76% (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, 2025). Secara spesifik di Kelurahan Giripurwo, mayoritas pemukiman warga masih memiliki area pekarangan yang belum dimanfaatkan secara optimal. Pekarangan rumah warga umumnya dimanfaatkan untuk menanam tanaman keras, pohon buah-buahan, dan tanaman hias. Beberapa ada yang menanam empon-empon seperti kunyit dan serai, namun ada juga yang dibiarkan kosong. Padahal, pekarangan rumah dapat dioptimalkan untuk penanaman komoditas sayuran bermasa tanam pendek, seperti kangkung, cabai, terong, dan tomat, dengan memanfaatkan media tanam polybag sebagai upaya pemenuhan kebutuhan pangan harian secara mandiri. Selain itu, sebagian besar intervensi pekarangan selama ini juga masih berfokus pada kelompok masyarakat secara umum tidak spesifik untuk lansia. Padahal, integrasi pemanfaatan pekarangan dengan prinsip *active ageing* berpotensi mentransformasi lansia menjadi pelaku aktif pemberdayaan yang memiliki *sense of purpose* dalam rumah tangga melalui dukungan intergenerasional.

Berdasarkan kondisi tersebut, Posyandu Lansia Melati Makarti Siwi 6 yang berlokasi di Lingkungan Kerdukepek, Kelurahan Giripurwo, Kabupaten Wonogiri, menjadi salah satu wadah yang dapat digunakan untuk menginisiasi pemberdayaan lansia berbasis komunitas. Di posyandu ini terdapat sekitar 50 lansia dengan rentang usia 61-88 tahun dengan kondisi kesehatan yang beragam. Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan rutin, beberapa lansia memiliki penyakit degeneratif seperti diabetes, kolesterol dan darah tinggi. Kondisi kesehatan ini dapat berpengaruh terhadap aktivitas lansia. Pemanfaatan pekarangan dapat menjadi media yang relatif sederhana untuk menggabungkan beberapa tujuan sekaligus, yaitu meningkatkan ketersediaan pangan keluarga, mendorong aktivitas produktif lansia, memperkuat interaksi antargenerasi, dan meningkatkan pemanfaatan sumber daya lokal. Atas dasar inilah, kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk "Sosialisasi Pemberdayaan Lansia Mandiri melalui Optimalisasi Pekarangan untuk Mendukung Ketahanan Pangan Keluarga" dirancang sebagai bentuk intervensi terpadu yang menggabungkan edukasi kognitif, diskusi partisipatif, dan pemetaan potensi lokal. Kegiatan tersebut bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta pemahaman praktis lansia dan keluarganya dalam mengelola pekarangan rumah secara produktif dan ramah lansia. Melalui pendekatan berbasis potensi lokal, program pengabdian ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk memanfaatkan sumber daya sekitar rumah secara berkelanjutan serta memperkuat keterlibatan aktif lansia dalam kehidupan keluarga dan masyarakat.

2. METODE

Kegiatan tersebut diselenggarakan pada tanggal 7 Agustus 2026 di Posyandu Lansia Melati Makarti Siwi 6, yang berlokasi di Lingkungan Kerdukepek, Kelurahan Giripurwo, Kabupaten Wonogiri, Provinsi Jawa Tengah dengan sasaran utama para lansia yang terdaftar aktif dalam kelompok posyandu tersebut, yaitu sejumlah 50 lansia dengan rentang usia 61-88 tahun. Pemilihan lokasi dan subjek sasaran didasari oleh potensi keberadaan lahan pekarangan di sekitar rumah warga yang belum digunakan secara efektif untuk aktivitas produktif. Program ini bertujuan untuk menguatkan pengetahuan, kesadaran, serta pemahaman para lansia mengenai konsep pemberdayaan di usia lanjut melalui optimalisasi lahan pekarangan rumah, sehingga mampu mentransformasi area terbatas menjadi sumber pangan produktif untuk mendukung ketahanan pangan keluarga. Kegiatan disusun dalam bentuk sosialisasi dengan pendekatan edukatif-partisipatif yang menggabungkan metode ceramah interaktif dan diskusi dua arah untuk mendorong keterlibatan aktif peserta sepanjang jalannya acara.

Dalam proses penyampaian materi, strategi edukasi disesuaikan dengan prinsip geragogi (edukasi lansia) menggunakan bahasa yang inklusif, sederhana, dan komunikatif agar pesan utama mudah diserap tanpa menimbulkan kelelahan kognitif. Penyesuaian media dan strategi komunikasi bagi lansia juga dilakukan untuk mengantisipasi penurunan fungsi sensorik, seperti berkurangnya ketajaman penglihatan, pendengaran, hingga penurunan daya ingat jangka pendek.

Selain penyesuaian visual, penyampaian materi menerapkan teknik pengulangan pesan (*message repetition*) secara berkala untuk memperkuat daya ingat. Pesan kunci disajikan dalam bentuk frasa singkat yang mudah diingat, lalu diulang di awal, pertengahan, hingga akhir sesi melalui gabungan penyampaian lisan, panduan gambar, dan contoh praktis. penyampaian materi memperhatikan kapasitas fisik dan rentang perhatian lansia dengan memberikan kesempatan istirahat (*rest breaks*) secara teratur. Durasi pemaparan materi dibatasi sekitar 30-40 menit, yang diselingi dengan jeda istirahat singkat dan candaan serta hiburan ringan. Pemberian jeda ini untuk mencegah kelelahan fisik maupun mental, menjaga fokus peserta, serta memberikan ruang bagi lansia untuk mencerna informasi secara optimal tanpa merasa terburu-buru.

Substansi materi yang disajikan mencakup lima pilar utama, yaitu konsep dasar pemberdayaan dan kemandirian lansia, manfaat aktivitas produktif bagi kesehatan fisik dan mental di usia lanjut, teknik optimalisasi lahan pekarangan, varietas tanaman yang adaptif dan mudah dibudidayakan di lingkungan rumah, serta kontribusi pekarangan produktif dalam memperkuat ketahanan pangan skala keluarga. Usai pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab interaktif yang memberi ruang bagi peserta untuk membagikan pengalaman, menyampaikan kendala praktis, serta mendiskusikan peluang penerapan di rumah masing-masing. Sesi diskusi ini tidak hanya berfungsi mengonfirmasi pemahaman peserta, tetapi juga menjadi sarana pemetaan potensi lokal guna mengidentifikasi model pemanfaatan pekarangan yang paling realistis sesuai dengan kondisi fisik dan kapasitas lansia.

Proses pengumpulan data evaluasi dan pencatatan jawaban peserta melibatkan tim fasilitator pengabdian dan kader Posyandu. Tim fasilitator bertanggung jawab merekam seluruh jawaban lisan, pertanyaan, dan ide-ide yang muncul dalam sesi tanya jawab, dan mencatat tingkat keaktifan lansia. Kader Posyandu berperan mendampingi lansia selama kegiatan. Tingkat pemahaman peserta diukur melalui diskusi interaktif dan pemanfaatan instrumen visual yang disesuaikan dengan karakteristik lansia. Seluruh data yang diperoleh dari hasil pengamatan dan respon lisan peserta kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk menilai efektivitas pelaksanaan sosialisasi.

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan secara komprehensif melalui pendekatan deskriptif-kualitatif dengan mengombinasikan teknik observasi partisipatif dan diskusi interaktif. Observasi dilakukan secara langsung sepanjang tahapan kegiatan untuk mengamati tingkat antusiasme, keaktifan, ketahanan fokus, serta pola interaksi para peserta. Sementara itu, sesi tanya jawab serta diskusi terbuka pada akhir kegiatan dimanfaatkan sebagai instrumen evaluasi formatif guna mengukur tingkat penyerapan dan pemahaman substantif peserta terhadap materi yang disampaikan. Indikator keberhasilan program diukur berdasarkan tiga aspek utama, meliputi tingkat keterlibatan aktif lansia selama proses edukasi, kedalaman pemahaman peserta mengenai teknik pemanfaatan pekarangan, serta tumbuhnya persepsi positif dan motivasi mandiri. Keberhasilan akhir ditandai dengan munculnya komitmen peserta untuk mengimplementasikan pemanfaatan lahan pekarangan rumah sebagai kegiatan produktif yang tidak hanya mendorong kemandirian dan kualitas hidup lansia, tetapi juga berkontribusi nyata pada penguatan ketahanan pangan di tingkat keluarga.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui beberapa rangkaian kegiatan, dengan salah satu sesi utama berupa penyampaian materi tentang optimalisasi lahan pekarangan untuk sumber pangan keluarga yang dapat diterapkan oleh lansia. Materi disampaikan secara sederhana dan aplikatif dengan mempertimbangkan karakteristik peserta yang sebagian besar merupakan kelompok lansia. Pembahasan tidak hanya menekankan pemanfaatan lahan yang luas, tetapi juga penggunaan ruang terbatas di sekitar rumah dengan memanfaatkan pot, *polybag*, maupun wadah sederhana sebagai media tanam.

Peserta diberikan penjelasan tentang langkah-langkah dasar budidaya tanaman, mulai dari memilih jenis tanaman dan wadah, penyiapan media tanam, proses penanaman dan

penyiraman, hingga penempatan tanaman agar memperoleh sinar matahari yang cukup. Aspek kenyamanan dan keamanan juga menjadi perhatian karena aktivitas berkebun perlu disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia. Beberapa alternatif yang diperkenalkan antara lain penggunaan rak atau meja tanaman untuk mengurangi aktivitas membungkuk, penggunaan alat penyiram yang ringan, serta pemilihan tanaman yang relatif mudah ditanam dan tidak memerlukan perawatan yang kompleks.



Gambar 1. Penyampaian Materi

Setelah materi disampaikan, kegiatan berlanjut dengan diskusi dan tanya jawab. Terdapat peserta yang menanyakan cara mengatasi gangguan hama pada tanaman pekarangan. Pertanyaan tersebut menunjukkan bahwa peserta tidak hanya tertarik pada tahapan penanaman, tetapi juga pada upaya menjaga tanaman agar dapat tumbuh dengan baik. Sesi ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pertanyaan dan berbagi pengalaman mengenai pemanfaatan pekarangan serta perawatan tanaman di rumah. Sehingga proses edukasi tidak hanya berlangsung satu arah, tetapi juga memberikan ruang bagi peserta untuk mengaitkan materi yang diperoleh dengan kondisi lingkungan tempat tinggal masing-masing.



Gambar 2. Leaflet edukasi “Kebun Sehat di Pekarangan Rumah”

Berdasarkan materi edukasi dan diskusi yang telah dilaksanakan, pemanfaatan pekarangan dapat dilakukan dengan menyesuaikan keterbatasan ruang, ketersediaan air, dan kemampuan fisik lansia. Leaflet “Kebun Sehat di Pekarangan Rumah” yang dibagikan kepada peserta memuat manfaat berkebun bagi lansia, pilihan tanaman yang relatif mudah

dibudidayakan, empat langkah sederhana menanam menggunakan pot, serta tips berkebun yang aman dan nyaman. Selain itu, leaflet juga memberikan panduan mengenai campuran media tanam, penggunaan rak tanaman, dan penyiram ringan serta waktu terbaik untuk berkebun sebagai alternatif untuk mendukung kegiatan berkebun yang lebih mudah dan nyaman bagi lansia.

Agenda selanjutnya yaitu candaan serta hiburan ringan dilaksanakan sebagai kegiatan penyegar sekaligus sarana *review* materi yang telah disampaikan mengenai optimalisasi pekarangan untuk mendukung ketahanan pangan keluarga. Hal tersebut dilihat dari antusiasme pada peserta yang mengikuti kegiatan tersebut sebagaimana ditunjukkan Gambar 3(a), Gambar 3(b), dan Gambar 3(c) sebagai berikut.



(a)



(b)



(c)

Gambar 3. (a), (b), dan (c) Intermezzo Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan tersebut disusun secara interaktif dengan memberikan beberapa pertanyaan sederhana, seperti “Tanaman apa saja yang dapat ditanam di pekarangan rumah?”, “Apa manfaat menanam sayuran sendiri bagi keluarga?”, dan “Bagaimana cara sederhana merawat tanaman di pekarangan?”. Kegiatan tersebut berlangsung interaktif dengan melibatkan peserta dari warga lansia secara langsung dalam menjawab pertanyaan dan menyampaikan pengalaman terkait pemanfaatan pekarangan. Dokumentasi kegiatan pada Gambar 2(a), Gambar 2(b), dan Gambar 2(c) menunjukkan sikap antusiasme dan partisipasi peserta selama sesi intermezzo, baik dalam mengikuti pertanyaan maupun berdiskusi bersama pemateri. Melalui kegiatan tersebut, peserta diajak untuk mengingat materi yang telah diberikan sekaligus memperkuat pemahaman terkait memanfaatkan pekarangan sebagai salah satu cara untuk mendukung ketahanan pangan keluarga.

Agenda selanjutnya yaitu penutup oleh penyerahan vendel oleh ketua pelaksana kepada narasumber kegiatan pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 4. Penyerahan Vendel oleh Ketua Pelaksana kepada Narasumber

Secara keseluruhan, kegiatan tersebut diikuti oleh peserta lansia dan berjalan dengan tertib serta lancar. Keterlibatan peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab menunjukkan antusiasme peserta, seperti berbagi pengalaman menanam di sekitar rumah. Pengalaman tersebut menjadi dasar bagi tim pengabdian untuk menyesuaikan rekomendasi pemanfaatan pekarangan dengan kondisi lahan setempat. Hal tersebut dapat diperoleh dari hasil evaluasi

selama sesi diskusi dan tanya jawab. Pertama, peserta mampu menyebutkan jenis tanaman yang dapat ditanam di pekarangan, seperti terong, cabai, seledri, dan kemangi. Kedua, peserta dapat menjelaskan cara merawat tanaman dengan sederhana dan mengajukan pertanyaan mengenai cara mengatasi hama yang menunjukkan perhatian peserta pada perawatan tanaman setelah penanaman. Ketiga, peserta menyampaikan pengalaman dan kendala menanam di sekitar pekarangan rumah yang menjadi dasar bagi tim pengabdian untuk menyesuaikan rekomendasi dengan kondisi lahan setempat dan kemampuan fisik lansia. Evaluasi tersebut masih terbatas pada pemahaman peserta selama kegiatan dan belum mengukur penerapan berkebun di rumah masing-masing.

Pemanfaatan pekarangan di Kelurahan Giripurwo perlu mempertimbangkan karakteristik lingkungan setempat, termasuk kondisi tanah dan ketersediaan air. Berdasarkan data pada tingkat Kabupaten Wonogiri, jenis tanah yang dominan yaitu litosol yang mencakup 51,34% dari total wilayah di Kabupaten Wonogiri, diikuti oleh tanah mediteran (26,59%) dan grumusol (13,05%) (Berlianto et al., 2025). Tanah litosol memiliki tekstur berpasir sehingga sulit menahan air. Kondisi tersebut ditambah curah hujan terendah pada Agustus dan September yang menjadikan sebagian wilayah di Kabupaten Wonogiri rentan terhadap kekeringan (Berlianto et al., 2025). Kondisi serupa dilaporkan di Kelurahan Beji, Kabupaten Wonogiri yang merupakan lahan kering berbukit dan bergantung pada air hujan, sehingga pada musim kemarau sawah tidak dapat diusahakan dan pekarangan menjadi sumber pangan penting bagi rumah tangga (Purnaningsih & Lestari, 2021). Dengan demikian, keterbatasan air dan kemampuan tanah menahan air menjadi tantangan utama dalam pemanfaatan pekarangan oleh lansia.

Berdasarkan sisi komoditas, Kabupaten Wonogiri merupakan daerah penghasil ubi kayu (*Manihot utilissima*) terbesar di Jawa Tengah (Puspitaningrum et al., 2024). Meskipun demikian, keberlanjutan usahatani ubi kayu di Kabupaten Wonogiri termasuk kurang berkelanjutan dikarenakan adanya keterbatasan ketersediaan air pada masa tanam (Puspitaningrum et al., 2024). Berbeda dengan pola tersebut, hasil kegiatan tersebut menunjukkan pada skala rumah tangga, tanaman yang umumnya ditanam oleh peserta lansia di pekarangan yaitu sayuran dan bumbu dapur, seperti terong, cabai, seledri, dan kemangi. Namun, sebagian besar pekarangan belum dikelola secara teratur sehingga hasil tersebut belum digunakan secara maksimal untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian memberikan beberapa saran yang disesuaikan dengan kondisi lahan dan kemampuan fisik lansia. Pertama, penanaman dianjurkan menggunakan pot, *polybag*, atau ember bekas dengan campuran tanah, pupuk kandang atau kompos, dan sekam, sehingga tanaman tidak bergantung langsung pada tanah litosol yang mudah kehilangan air. Kedua, jenis tanaman yang disarankan adalah tanaman yang mudah dirawat, yaitu sayur daun (seledri dan kemangi) dan sayur buah (terong dan cabai). Ketiga, penyiraman dilakukan secukupnya pada pagi atau sore hari menggunakan botol plastik bekas yang dilubangi sebagai penyiram ringan untuk menghemat air pada musim kemarau. Keempat, pot dapat diletakkan pada rak atau meja tanaman setinggi pinggang untuk mengurangi aktivitas membungkuk. Saran-saran tersebut dapat memuat dalam *leaflet* yang dibagikan kepada peserta lansia sebagaimana disajikan pada Gambar 2.

Pemanfaatan pekarangan dengan langkah tersebut berkaitan langsung dengan ketahanan pangan keluarga. Hal tersebut selaras dengan Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan yang menempatkan ketersediaan pangan yang cukup, beragam, bergizi, dan terjangkau sebagai inti ketahanan pangan. Pekarangan yang ditanami sayuran dan TOGA dapat menambah ketersediaan pangan segar dalam tingkat rumah tangga. Pemenuhan kebutuhan sayuran dari pekarangan rumah sebesar 25% berpotensi dapat menghemat belanja rumah tangga sekitar Rp3.000 per hari (Ekawati et al., 2021). Temuan di Wonogiri menyimpulkan bahwa program pekarangan mampu menurunkan pengeluaran rumah tangga untuk sayur dan buah, bahkan kelebihan hasil panen yang dapat dijual untuk menambah pendapatan rumah tangga (Purnaningsih & Lestari, 2021). Selain itu, variasi sayur buah dan sayur daun dari rumah tangga dapat mendukung diversifikasi konsumsi pangan keluarga (Devianti et al., 2026). Sehingga, berkebun dapat mendorong aktivitas fisik dan berkaitan langsung dengan kesehatan fisik dan mental pada lansia (Wang et al., 2025). Dengan demikian, ketahanan pangan tidak hanya

didukung oleh pemanfaatan pekarangan, tetapi juga menerapkan prinsip *active ageing* dalam tingkat keluarga.

Oleh karena itu, kegiatan tersebut diharapkan terus berlanjut setelah tahap sosialisasi. Peserta dapat didorong untuk mulai menanam di pekarangan atau dalam pot di rumah masing-masing dengan memilih tanaman yang mudah dirawat dan sesuai dengan kondisi lahan setempat dengan dukungan anggota keluarga dan kader posyandu.

4. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi di Posyandu Lansia Melati Makarti Siwi 6, Kelurahan Giripurwo, Kabupaten Wonogiri, yang diikuti oleh 50 lansia telah memberikan pemahaman dasar mengenai pemanfaatan pekarangan secara produktif dan ramah lansia. Berdasarkan hasil diskusi dan tanya jawab, peserta mampu menyebutkan jenis tanaman yang dapat ditanam di pekarangan rumah, seperti terong, cabai, seledri, dan kemangi, menjelaskan cara merawat tanaman dengan sederhana, serta menunjukkan perhatian terhadap perawatan lanjutan, seperti pengendalian hama. Peserta juga menerima leaflet “Kebun Sehat di Pekarangan Rumah” yang memuat manfaat berkebun bagi lansia, pilihan tanaman yang relatif mudah dibudidayakan, empat langkah sederhana menanam menggunakan pot, serta tips berkebun yang aman dan nyaman. Namun, kegiatan ini belum mengevaluasi kemampuan peserta untuk berkebun secara mandiri maupun perubahan ketahanan pangan keluarga. Oleh karena itu, tindak lanjut yang disepakati oleh tim pengabdian kepada masyarakat dari program studi Sarjana Terapan Demografi dan Pencatatan Sipil, Sekolah Vokasi, Universitas Sebelas Maret bersama kader posyandu adalah praktik menanam bersama lansia menggunakan pot atau *polybag* serta pendampingan praktik menanam secara berkala.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Sebelas Maret atas dukungan pendanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui skema Pengabdian Kepada Masyarakat Mandiri Tahun Anggaran 2026. Kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan Nomor Kontrak: 1029/UN27.22/PT.01.03/2026, dengan judul "Pemberdayaan Lansia Mandiri melalui Optimalisasi Pekarangan untuk Mendukung Ketahanan Pangan Keluarga". Ucapan terima kasih ini disampaikan oleh seluruh tim penulis sebagai bentuk apresiasi atas fasilitasi yang diberikan Universitas Sebelas Maret melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM UNS).

DAFTAR PUSTAKA

- Afnina, A., Baniara, B., & Jannah, R. (2022). Memanfaatkan Lahan Kosong Di Pekarangan Rumah Guna Menambah Pendapatan Ekonomi Rumah Tangga. *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(5), 660–666. <https://doi.org/10.55983/empjcs.v1i5.237>
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024 (Vol. 21)*. Badan Pusat Statistik Indonesia.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. (2025). *Profil Lansia Provinsi Jawa Tengah 2024 (Vol. 15)*. Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah.
- Berlianto, A. N., Hermawan, F., & Helmi, M. (2025). Model Pemetaan Geospasial Kerentanan Kekeringan di Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Lingkungan*, 23(5), 1343–1352. <https://doi.org/10.14710/jil.23.5.1343-1352>
- Devianti, H. N. I., Nurhadi, E., & Atasa, D. (2026). Tingkat Diversifikasi Konsumsi Pangan Lokal Rumah Tangga Petani Jagung di Kabupaten Mojokerto. *Forum Agribisnis (Agribusiness Form)*, 16(1), 102–110. <https://doi.org/10.29244/fagb.16.1.102-110>

- Ekawati, R., Saputri, L. H., Kusumawati, A., Paongan, L., & Ingesti, P. (2021). Optimalisasi Lahan Pekarangan dengan Budidaya Tanaman Sayuran sebagai Salah Satu Alternatif dalam Mencapai Strategi Kemandirian Pangan. *PRIMA: Journal of Community Empowering and Services*, 5(1), 19–28. <https://doi.org/10.20961/prima.v5i1.42397>
- Garcia, M. T., Ribeiro, S. M., Germani, A. C. C. G., & Bogus, C. M. (2018). The impact of urban gardens on adequate and healthy food: a systematic review. *PUBLIC HEALTH NUTRITION*, 21(2), 416–425.
- Hidayat, N., Phonna, M., Muntaza, K. R., Siahaan, K. S. A., Manalu, M. E., & Sembiring, M. (2026). Dinamika Kehidupan Lansia dalam Transisi Demografi Sosial di Indonesia : The Dynamics of Elderly Life in the Social Demographic Transition in Indonesia. *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 3(3), 3651–3661.
- Hume, C., Grieger, J. A., Kalamkarian, A., D'Onise, A., & Smithers, L. G. (2022). Community gardens and their effects on diet, health, psychosocial and community outcomes: a systematic review. *BMC Public Health*, 22, 1–66. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13591-1>
- Prasanthi, L. S., Putri, D. D., Karim, A. R., Sugiarto, M., & Dharmawan, B. (2026). Persepsi Wanita Tani dan Strategi Optimalisasi Program Pekarangan Pangan Lestari (P2L) Mendukung Ketahanan Pangan Rumah Tangga di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Penyuluhan*, 22(01), 142–157. <https://doi.org/10.25015/22202669240>
- Purnaningsih, N., & Lestari, E. (2021). Keberlanjutan Program Kawasan Rumah Pangan Lestari Bagi Satu Kelompok Wanita Tani di Kelurahan Beji Kabupaten Wonogiri Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Agro Ekonomi*, 39(1), 69–80. <https://doi.org/10.21082/jae.v39n1.2021.69-80>
- Puspitaningrum, F., Rahayu, E. S., & Riptanti, E. W. (2024). Analisis Keberlanjutan Usahatani Ubi Kayu (Manihot utilissima) secara Multidimensi dan Parsial di Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Dinamika Sosial Ekonomi*, 25(1), 107–120.
- Shalahuddin, I., Maulana, I., & Rosidin, U. (2021). Intervensi untuk peningkatan kualitas hidup lanjut usia dari aspek psikologis: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), 335–348. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.2.2021.333-346>
- Sitanggang, D. M., Nababan, V. R., Tobing, M. S., & Purba, B. (2024). Analisis dampak ageing population di Indonesia. *Journal of Management Education Social Sciences Information and Religion*, 1(2), 251–256. <https://doi.org/10.57235/mesir.v1i2.2914>
- Tito, R. A., Setiani, & Triyasari, S. R. (2026). Peningkatan sistem ketahanan pangan melalui identifikasi sumber makanan pokok di Kabupaten Bangkalan. *AGRISCIENCE*, 7(1), 168–183. <https://doi.org/10.21107/agriscience.v7i1.33285>
- Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (1998).
- Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 Tentang Pangan.
- Wang, Q., Song, J., Liu, Z., & Shi, C. (2025). Green space and older adults' health: a scoping review. *Innovation in Aging*, 9(12), 1–13. <https://doi.org/10.1093/geroni/igaf119>
- Wei, L., Hu, Y., Tao, Y., Hu, R., & Zhang, L. (2022). The Effects of Physical Exercise on the Quality of Life of Healthy Older Adults in China: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.895373>
- Yusriadi, Y., Cahaya, A., Umanalo, M. C. B., & Bin Tahir, S. Z. (2024). Perspectives of rural farming households on home gardens as an agroforestry for food security: A qualitative study in Indonesia. *African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development*, 24(2), 25645–25661. <https://doi.org/10.18697/ajfand.127.23365>

Halaman ini dikosongkan