

PEMBERDAYAAN IBU RUMAH TANGGA DALAM PEMANFAATAN *MICROGREEN* DAN *HEALTHY JUICE* UNTUK GIZI KELUARGA

Mairawita, Zozy Aneloi Noli, Feskaharny Alamsjah, Solfiyeni, Mildawati*

Departemen Biologi, FMIPA Universitas Andalas
email: mildawati@sci.unand.ac.id

Abstract

Microgreens and healthy juice are closely related to family nutrition and a healthy lifestyle. This community service activity aims to empower homemakers to use microgreen vegetables in the form of kale and kale and make healthy juice from these vegetables to fulfill family nutrition needs as part of efforts to live a healthy lifestyle. Community service activities regarding the introduction of microgreens and healthy juices were held on June 13, 2024, in Limau Manis Selatan Village, Unand Block B lecturer housing complex, Ulugadut, Pauh District, Padang, which was attended by 50 members of Majelis Taklim Darul Ulum. Implementation methods include socialization, discussion, and direct practice. As many as 90% of participants showed increased knowledge about microgreens, and 85% better understood the importance of healthy juice and how to make it. Awareness regarding participants' nutritional knowledge increased, with greater interest in including microgreens and healthy juices in their daily diet. Activities achieved satisfactory results as demonstrated by high participation and enthusiasm during socialization, discussion, and practice sessions. At the end of the activity, interviews were conducted with participants. Live demonstrations and independent practice are proven effective in teaching new knowledge and skills. Challenges such as time and material limitations were overcome with a follow-up plan, including forming small working groups and follow-up sessions to evaluate progress. This activity increased the knowledge, skills, and enthusiasm of Majelis Taklim Darul Ulum members to live a healthy lifestyle. Post-training, the results show the potential for sustainability in encouraging healthy lifestyles of training participants and strengthening communities.

Keywords: lifestyle, nutrition, healthy juice, community, microgreen

Abstrak

*Microgreen dan healthy juice memiliki kaitan erat dalam konteks gizi keluarga dan gaya hidup sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan ibu rumah tangga dalam pemanfaatan sayuran *microgreen* berupa kale dan kangkung serta pembuatan *healthy juice* dari sayuran tersebut untuk memenuhi gizi keluarga sebagai bagian dari upaya untuk menjalani gaya hidup sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pengenalan *microgreen* dan *healthy juice* yang dilaksanakan pada 13 Juni 2024 di Kelurahan Limau Manis Selatan, Komplek Perumahan dosen Unand Blok B, Ulugadut, Kecamatan Pauh, Padang, yang dihadiri oleh 50 anggota Majelis Taklim Darul Ulum. Metode pelaksanaan meliputi sosialisasi, diskusi, dan praktik secara langsung. Sebanyak 90% peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang *microgreen*, dan 85% lebih memahami pentingnya *healthy juice* serta cara membuatnya. Kesadaran terkait pengetahuan gizi peserta menjadi meningkat, dengan minat lebih besar untuk mengagendakan *microgreen* dan *healthy juice* dalam diet harian. Kegiatan mencapai hasil memuaskan yang ditunjukkan dari partisipasi dan antusiasme tinggi selama sesi sosialisasi, diskusi, dan praktik. Pada akhir kegiatan dilakukan wawancara dengan peserta. Demonstrasi langsung dan praktik mandiri terbukti efektif dalam mengajarkan pengetahuan dan keterampilan baru. Tantangan seperti keterbatasan waktu dan bahan diatasi dengan rencana tindak lanjut, termasuk pembentukan kelompok kerja kecil dan sesi lanjutan untuk evaluasi kemajuan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan semangat anggota Majelis Taklim Darul Ulum untuk menjalani gaya hidup sehat. Pasca pelatihan, hasilnya menunjukkan potensi keberlanjutan dalam mendorong gaya hidup sehat dari para peserta pelatihan dan memperkuat komunitas.*

Kata Kunci: gaya hidup, gizi, healthy juice, komunitas, microgreen

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aset berharga yang perlu dijaga oleh setiap individu. Pada beberapa tahun terakhir, tren gaya hidup sehat semakin berkembang di kalangan masyarakat. Gaya hidup sehat mencakup berbagai aspek, mulai dari pola makan, olahraga, hingga pengelolaan stres. Salah satu cara untuk mendukung gaya hidup sehat adalah dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi tinggi.

Microgreen dan *healthy juice* merupakan dua pilihan yang semakin populer dalam mendukung pola makan sehat. *Microgreen* adalah tanaman sayuran yang dipanen pada tahap awal pertumbuhannya, biasanya setelah 7-14 hari sejak ditanam (Amini et al., 2021; Lutfi et al., 2022; Sisriana & Sholihah, 2021; Febriani et al., 2019). Meskipun ukurannya kecil, *microgreen* memiliki kandungan gizi yang sangat tinggi, bahkan beberapa jenis *microgreen* diketahui memiliki kadar vitamin dan mineral yang lebih tinggi dibandingkan dengan sayuran dewasa (Johnson et al., 2020; Xiao et al., 2012).

Healthy juice, atau jus sehat, adalah minuman yang dibuat dari

buah-buahan, sayuran, atau kombinasi keduanya, yang diolah sedemikian rupa sehingga kandungan gizinya tetap terjaga. Jus sehat tidak hanya menyegarkan, tetapi juga kaya akan vitamin, mineral, dan antioksidan yang dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, memperbaiki pencernaan, dan menjaga keseimbangan tubuh secara keseluruhan (Siswanto et al., 2013).

Peserta dari kegiatan ini adalah Majelis Taklim Darul Ulum Komplek Perumdos Unand Blok B Ulugadut, Kecamatan Pauh Padang, yang merupakan kelompok Majelis Taklim yang cukup aktif. Permasalahan yang dihadapi oleh mitra diantaranya adalah (1) Kurangnya pengetahuan anggota Majelis Taklim tentang *microgreen*, manfaatnya, dan cara menanamnya yang disebabkan oleh keragaman latar belakang pendidikan dari peserta mulai dari lulusan SD sampai perguruan tinggi; (2) Minimnya kesadaran tentang kandungan gizi *microgreen* dan *healthy juice*, serta bagaimana gizi ini dapat mendukung kesehatan mereka sehari-hari; dan (3) Terbatasnya akses terhadap bahan dan informasi terhadap benih *microgreen* dan bahan-bahan untuk membuat *healthy juice* masih terbatas.

Selain itu, informasi yang tersedia mengenai cara menanam *microgreen* dan membuat *healthy juice* sering kali tidak mudah diakses atau dipahami oleh anggota Majelis Taklim.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan ibu rumah tangga dalam pemanfaatan sayuran *microgreen* berupa kale dan kangkung serta pembuatan *healthy juice* dari sayuran tersebut untuk memenuhi gizi keluarga sebagai bagian dari upaya untuk menjalani gaya hidup sehat. Dengan mengenal dan memahami cara menanam *microgreen* serta mengolah *healthy juice*, masyarakat diharapkan dapat mengadopsi kebiasaan makan yang lebih sehat, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka (Chrisnawati et al., 2022).

Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat dapat memperoleh pengetahuan praktis tentang bagaimana menanam *microgreen* di rumah dengan mudah dan mempersiapkan *healthy juice* dengan berbagai variasi buah yang menarik dan bergizi. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat

tentang pentingnya pola makan sehat dalam menjaga kesehatan jangka panjang. Partisipasi dari Majelis Taklim Darul Ulum diharapkan dapat menjadi contoh bagi komunitas lain dalam menerapkan pola hidup sehat serta menyebarkan informasi yang bermanfaat mengenai *microgreen* dan *healthy juice*. Aktivitas Majelis Taklim yang sudah aktif akan mendukung penyebaran informasi ini lebih luas dan efektif.

PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai *microgreen* dan *healthy juice* yang dilaksanakan pada 13 Juni 2024 di Kelurahan Limau Manis Selatan, Komplek Perumdos Unand Blok B, Ulugadut, Kecamatan Pauh, Padang. Kegiatan ini dihadiri oleh 50 anggota Majelis Taklim Darul Ulum. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode praktik langsung melalui kegiatan demonstrasi dan dilanjutkan dengan wawancara terkait pemahaman peserta tentang kegiatan yang dilakukan.

Demonstrasi Penanaman *microgreen*: Ahli pertanian atau agronomis menunjukkan langkah-langkah menanam sayuran *microgreen*,

mulai dari pemilihan benih, penanaman, hingga perawatan. Benih *microgreen*, media tanam, *tray* atau pot, dan alat penyiram. Setiap peserta diberikan kesempatan untuk mencoba menanam *microgreen* sendiri.

Demonstrasi Pembuatan *healthy juice*: Ahli gizi atau koki yang berpengalaman menjelaskan pembuatan jus sehat. Buah-buahan, sayuran, *blender* atau *juicer*, gelas saji. Setiap peserta diberikan bahan untuk membuat jus sehat sendiri dengan bimbingan instruktur.

Hasil demonstrasi selanjutnya dilakukan wawancara terkait hal berikut:

1. **Peningkatan Pengetahuan** melalui wawancara langsung terkait *microgreen*, *healthy juice*, dan manfaatnya bagi kesehatan.
2. **Perubahan Sikap dan Kesadaran** melalui kegiatan wawancara terkait peningkatan kesadaran peserta terhadap pentingnya gaya hidup sehat melalui konsumsi *microgreen* dan jus alami.
3. **Tingkat Partisipasi Peserta** dengan menghitung jumlah kehadiran peserta serta tingkat keterlibatan aktif mereka selama pelatihan.
4. **Aplikasi Pengetahuan yang dibuktikan dengan** dengan

mempraktikkan cara menanam *microgreen* atau membuat jus sehat di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai *microgreen* dan *healthy juice* di Kelurahan Limau Manis Selatan, Komplek Perumdos Unand Blok B, Ulugadut, Kecamatan Pauh, Padang, berhasil mencapai hasil yang memuaskan. Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta yang hadir pada kegiatan ini, sebanyak 90% peserta melaporkan peningkatan pengetahuan tentang *microgreen*, dan 85% peserta merasa lebih memahami pentingnya *healthy juice* serta cara membuatnya. Kesadaran gizi juga meningkat signifikan, dengan peserta menunjukkan minat yang lebih besar untuk memasukkan *microgreen* dan *healthy juice* dalam diet harian mereka. Pada sesi praktik, seluruh peserta berhasil menanam *microgreen* dan membuat *healthy juice* dengan berbagai variasi, ini menunjukkan pemahaman dan keterampilan yang baik. Kegiatan ini dihadiri oleh 50 anggota Majelis Taklim Darul Ulum yang menunjukkan partisipasi dan antusiasme tinggi selama

sesi sosialisasi, diskusi, dan praktik (Gambar 1 dan 2).



Gambar 1. Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dengan Topik *Healthy Juice* dan *Microgreen*.



Gambar 2. Peserta yang Hadir pada Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan Topik *Healthy Juice* dan *Microgreen*

Metode pelaksanaan yang dilakukan meliputi sosialisasi, diskusi, dan praktik terbukti efektif. Presentasi yang jelas dan menarik, serta penggunaan media visual, membantu peserta memahami informasi yang

diberikan. Sesi diskusi memberikan ruang bagi peserta untuk mendalami topik dan berbagi pengalaman, sementara demonstrasi langsung dan praktik mandiri sangat efektif dalam mengajarkan keterampilan baru.

Tantangan seperti keterbatasan waktu dan ketersediaan bahan diatasi dengan rencana tindak lanjut. Rencana ini meliputi pembentukan kelompok kerja kecil dan sesi lanjutan untuk mengevaluasi kemajuan peserta. Dengan hasil positif dan antusiasme tinggi, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan semangat anggota Majelis Taklim Darul Ulum untuk menjalani gaya hidup sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk mengenalkan *microgreen* dan *healthy juice* sebagai penunjang gaya hidup sehat pada anggota Majelis Taklim Darul Ulum telah memberikan hasil yang signifikan sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.

1. Meningkatkan Pengetahuan tentang *Microgreen*

Peserta kegiatan berhasil meningkatkan pemahaman mereka tentang *microgreen*, termasuk jenis-jenisnya dan manfaat kesehatannya. Presentasi yang disampaikan secara jelas dan menggunakan media visual membantu peserta untuk memahami konsep-konsep tersebut dengan baik (Cooper et al., 2021).

2. Meningkatkan Kesadaran Gizi

Kesadaran anggota Majelis Taklim tentang pentingnya gizi dalam *microgreen* dan *healthy juice* meningkat

secara signifikan. Diskusi mendalam mengenai kandungan gizi dan manfaatnya terhadap kesehatan menyumbang pada pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya memperhatikan asupan makanan sehari-hari (Pepino, 2014).

3. Memberikan Akses ke Bahan dan Informasi

Kegiatan ini berhasil memfasilitasi akses anggota Majelis Taklim terhadap benih *microgreen* dan bahan-bahan untuk membuat *healthy juice*. Penyediaan informasi yang mudah diakses dan dipahami menguatkan kemampuan peserta untuk melanjutkan praktik yang mereka pelajari di rumah (Meendering et al., 2023).

4. Memberikan Pengalaman Praktis

Peserta kegiatan mendapatkan pengalaman praktis yang berharga dalam menanam *microgreen* dan membuat *healthy juice*. Pelatihan langsung dan praktik mandiri membantu peserta merasa lebih percaya diri dan siap untuk menerapkan keterampilan yang mereka peroleh dalam kehidupan sehari-hari (Williams, 2020).

5. Membantu Integrasi ke dalam Pola Hidup Sehari-hari

Kegiatan ini berhasil membimbing anggota Majelis Taklim dalam mengintegrasikan konsumsi *microgreen*

dan *healthy juice* ke dalam rutinitas harian mereka. Strategi praktis yang diajarkan mendorong peserta untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat secara konsisten (Uribarri & Vassalotti, 2020).

6. Menyediakan Dukungan dan Sarana untuk Kegiatan Kolektif

Pengembangan sarana dan dukungan untuk kegiatan kolektif, seperti lokakarya atau pelatihan lanjutan, telah membantu memastikan penyebaran pengetahuan dan keterampilan yang merata di antara anggota Majelis Taklim. Hal ini memperkuat komunitas dan membangun keterlibatan yang lebih besar (Taylor & Clark, 2018).

7. Mendorong Pola Hidup Sehat

Kegiatan ini berhasil menginspirasi dan mendorong anggota Majelis Taklim untuk mengadopsi pola hidup sehat secara keseluruhan, termasuk dalam hal pola makan bergizi, olahraga, dan pengelolaan stres yang baik. Dampaknya tidak hanya terbatas pada peserta langsung, tetapi juga memengaruhi keluarga dan komunitas sekitar (McLeman et al., 2022).

8. Memperkuat Komunitas melalui Kegiatan Positif

Partisipasi dalam kegiatan ini telah membantu memperkuat solidaritas dan kebersamaan di antara anggota Majelis

Taklim. Lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat menjadi lebih terwujud melalui kegiatan-kegiatan yang bermanfaat dan positif (Montiel et al., 2021). Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung dalam hal pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga berpotensi untuk memberikan dampak yang berkelanjutan dalam mendorong gaya hidup sehat dan memperkuat komunitas.

PENUTUP

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan untuk mengenalkan *microgreen* dan *healthy juice* kepada anggota Majelis Taklim Darul Ulum telah terlaksana dengan baik berdasarkan parameter hasil wawancara dengan peserta yang mengikuti kegiatan ini. Berdasarkan hasil yang dicapai, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan praktis, dan kesadaran gizi anggota, serta mendukung integrasi pola hidup sehat dalam komunitas. Peserta kegiatan berhasil memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang *microgreen* dan *healthy juice*, termasuk manfaat kesehatannya, dan mampu menerapkan keterampilan praktis seperti

menanam *microgreen* dan membuat *healthy juice* dengan variasi yang beragam.

Saran

Saran yang dapat disampaikan dari kegiatan ini yaitu berupa rekomendasi untuk mengadopsi pendekatan yang lebih terintegrasi dan berkelanjutan guna mencapai dampak yang lebih luas dan berkelanjutan dalam komunitas sehingga peserta menjadi lebih paham tentang *ecogreen* dan *healthy juice*.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada semua staf dosen Departemen Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Andalas yang telah berkontribusi pada kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Amini, Z., Eviyati, R., & Dwirayani, D. (2021). “Membangun Sinergi antar Perguruan Tinggi dan Industri Pertanian dalam Rangka Implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka ” Penerapan Urban Agriculture melalui Teknik Budidaya Tanaman Microgreen untuk Mendukung Ketahanan Pangan Keluarga. *Seminar Nasional Dalam Rangka Dies Natalis Ke-45 UNS*, 5(1), 489–494.

Chrisnawati, L., Mumtazah, D. F., & Sari, D. M. (2022). Pelatihan Budidaya Microgreens Sebagai Alternatif Urban Farming. *Communnity Development Journal*, 3(2), 644–648.

Cooper, A. Z., Rodman, A., & Simpson, D. (2021). Visual Media in Medical Education. *Journal of Graduate Medical Education*, June, 417–418. <https://doi.org/10.1056/NEJMp1906790>

Febriani, V., Nasrika, E., Munasari, T., Permatasari, Y., & Widiatningrum, T. (2019). Analisis Produksi Microgreens Brassica oleracea Berinovasi Urban Gardening Untuk Peningkatan Mutu Pangan Nasional. *Journal of Creativity Student*, 2(2), 58–66.

Johnson, S. A., Prenni, J. E., Heuberger, A. L., Isweiri, H., Chaparro, J. M., Newman, S. E., Uchanski, M. E., Omerigic, H. M., Michell, K. A., Bunning, M., Foster, M. T., Thompson, H. J., & Weir, T. L. (2020). Comprehensive Evaluation of Metabolites and Minerals in 6 Microgreen Species and the Influence of Maturity. *Food Composition, Nutritional Value, and Technology*, 1–12.

Lutfi, M., Hanum, S. H., & Pudjiono, E.

- (2022). Pengaruh Jarak dan Warna Lampu Led (Light Emitting Diode) Terhadap Pertumbuhan dan Produktivitas Microgreen Brokoli (Brassica oleracea L .) Effect of Distance and Color of LED (Light Emitting Diode) on Growth and Productivity of Microgreen Broccoli (. *Jurnal Keteknikaan Pertanian Tropis Dan Biosistem*, 10(3), 242–251. <https://doi.org/https://doi.org/10.21776/ub.jkptb.2022.010.03.08>
- Mcleman, R., Banwell, N., Angela, M., Craig, M., & Hilmi, N. (2022). *Health, Wellbeing and the Changing Structure of Communities*. <https://doi.org/10.1017/9781009325844.009.1042>
- Meendering, J. R., McCormack, L., Moore, L., & Stluka, S. (2023). Make Physical Activity Safe and Accessible for All. *Health Promotion Practice*, 24(May), 68–79. <https://doi.org/10.1177/15248399221144976>
- Montiel, C., Radziszewski, S., Prilleltensky, I., & Houle, J. (2021). Fostering Positive Communities : A Scoping Review of Community-Level Positive Psychology Interventions. *Frontiers in Psychology*, 12(September), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720793>
- Pepino, S. (2014). *Nutrition , Education, and Awareness Raising for The Right to Adequate Food* (FAO Right to Food Team (ed.)). Agricultural Development Economics Division (ESA).
- Sisriana, S., & Sholihah, S. M. (2021). Pengaruh Berbagai Media Tanam Terhadap Pertumbuhan dan Kadar Pigmen Microgreens Selada. *Jurnal Ilmiah Respati*, 12(2), 163–176.
- Siswanto, Budisetyawati, & Ernawati, F. (2013). Peran Beberapa Zat Gizi Mikro dalam Sistem Imunitas. *Gizi Indon*, 36(1), 57–64.
- Uribarri, J., & Vassalotti, J. A. (2020). *Nutrition , Fitness , and Mindfulness*. Humana Press.
- 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, 7644–7651. <https://doi.org/10.1021/jf300459b>