

Potensi pengembangan tanaman sayuran skala rumah tangga di Samarinda, Kalimantan Timur

Potential development of plant vegetables household scale in Samarinda, East Kalimantan

AFRILIA TRI WIDYAWATI[✉], MUHAMAD RIZAL

Balai Pengkajian Teknologi Pertanian (BPTP) Kalimantan Timur. Jl. P.M. Noor Sempaja, Samarinda 75119, Kalimantan Timur. Tel. +62-541-220857,
[✉]email: afriliatriwidyawati@yahoo.co.id

Manuskrip diterima: 12 Agustus 2015. Revisi disetujui: 25 Desember 2015.

Widyawati AT, Rizal M. 2015. *Upaya pemberdayaan apotik hidup di perkotaan melalui deskripsi dan manfaat tanaman obat. Pros Sem Nas Masy Biodiv Indon 1: 1877-1883.* Ketersediaan pangan merupakan syarat keharusan dari tercapainya status ketahanan pangan disuatu negara. Untuk memperoleh ketersediaan pangan yang cukup diperlukan pemanfaatan segala sumberdaya lahan yang ada secara baik dan terencana, termasuk lahan pekarangan. Sejalan dengan budaya untuk kembali ke alam (*back to nature*) menyebabkan meningkatnya kesadaran masyarakat akan bahaya mengkonsumsi sayuran yang mengandung bahan kimia. Saat ini pola hidup sehat yang akrab lingkungan telah menjadi *trend* memulai pola hidup baru dengan menggunakan sayuran yang ditanam skala rumah tangga karena aman dikonsumsi, kandungan nutrisi tinggi dan ramah lingkungan. Tulisan ini dibuat dengan untuk memberikan gambaran umum budidaya tanaman sayuran skala rumah tangga, kendala dan prospek pengembangan tanaman sayuran skala rumah tangga sehingga dengan memanfaatkan lahan pekarangan yang tersedia diharapkan dapat mendukung kemandirian pangan khususnya tanaman sayuran di Kota Samarinda, Kalimantan Timur.

Kata kunci: Lahan pekarangan, tanaman sayuran

Widyawati AT, Rizal M. 2015. *Potential development of plant vegetable household scale in Samarinda, East Kalimantan. Pros Sem Nas Masy Biodiv Indon 1: 1877-1883.* Food security is an imperative requirement of achieving the status of food security in a country. To obtain sufficient food availability required the utilization of all existing land resources and well planned, including yards. In line with the culture of returning to nature (*back to nature*) led to increased public awareness of the dangers of consuming vegetables that contain chemicals. Currently, a healthy lifestyle has become a familiar environment new lifestyle trend start using vegetables grown domestic scale because as safe for consumption, high nutrient content and environmentally friendly. It's intended to provide an overview with vegetable crops household scale, constraints and prospects for the development of vegetable crops household scale so as to utilize the available yard area are expected to support the self-sufficiency of food, especially vegetables in the city of Samarinda, East Kalimantan.

Keywords: Homeyards, vegetable crops

PENDAHULUAN

Ketersediaan pangan merupakan syarat keharusan dari tercapainya status ketahanan pangan disuatu negara. Untuk memperoleh ketersediaan pangan yang cukup diperlukan pemanfaatan segala sumberdaya lahan yang ada secara baik dan terencana, termasuk lahan pekarangan. Di masyarakat, pemanfaatan lahan pekarangan untuk memenuhi kebutuhan keluarga sudah berlangsung dalam waktu yang lama (Ashari et al. 2012).

Sajogyo (1994) mendefinisikan pekarangan sebagai sebidang tanah disekitar rumah yang masih diusahakan secara sambilan. Ditambahkan oleh Simatupang dan Suryana (1989) cukup sulit mendefinisikan pekarangan secara jelas dan tidak ambigu. Kesulitan ini timbul karena secara faktual usaha di pekarangan bersifat kontinu dan merupakan bagaian perluasan (*extentend*) dari penggunaan lahan pertanian. Disamping itu, pekarangan tidak hanya berfungsi sebagai rumah dan pekarangan (*homestead*) tetapi

sebagai tempat untuk berkebun dan kegiatan usaha tani lainnya. Secara lebih ringkas Anonim (2002), mendefinisikan pekarangan sebagai sebidang tanah darat yang terletak langsung di sekitar rumah tinggal dan jelas batas-batasnya. Oleh karena letaknya disekitar rumah, maka pekarangan merupakan lahan yang mudah diusahakan oleh seluruh anggota keluarga dengan memanfaatkan waktu luang yang tersedia.

Sejalan dengan budaya untuk kembali ke alam (*back to nature*) menyebabkan meningkatnya kesadaran masyarakat akan bahaya mengkonsumsi sayuran yang mengandung bahan kimia. Saat ini pola hidup sehat yang akrab lingkungan telah menjadi *trend* baru memulai pola hidup baru dengan menggunakan sayuran yang ditanam skala rumah tangga karena aman dikonsumsi, kandungan nutrisi tinggi dan ramah lingkungan.

Oleh karena itu, komitmen dari pemerintah dan Instansi terkait untuk dapat melibatkan rumah tangga dalam mewujudkan kemandirian pangan melalui diversifikasi

pangan berbasis sumberdaya lokal, dan konservasi tanaman pangan untuk masa depan perlu diaktualisasikan dalam menggerakkan kembali budaya menanam di lahan pekarangan tidak hanya diperdesaan tetapi juga dapat dilaksanakan di perkotaan.

BAHAN DAN METODE

Pengkajian dilaksanakan pada bulan April-November 2014 di lahan pekarangan milik masyarakat di Kelurahan Mugirejo, Kecamatan Sungai Pinang, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Pendekatan yang digunakan yaitu: (i) kelompok tani/kelompok dasawisma; (ii) dilaksanakan secara partisipatif; (iii) di pekarangan rumah 30 kepala rumah tangga dalam satu kawasan.

Untuk mengetahui pemanfaatan pekarangan dilakukan survei dengan tehnik wawancara kuisioner. Survei dilakukan dua kali yakni sebelum dan sesudah pengkajian. Analisis data dilakukan secara sederhana yaitu dengan analisis tabel frekuensi dan tabulasi silang. Selain itu dideskripsikan keadaan sebelum dan setelah adanya kegiatan optimalisasi pemanfaatan pekarangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden

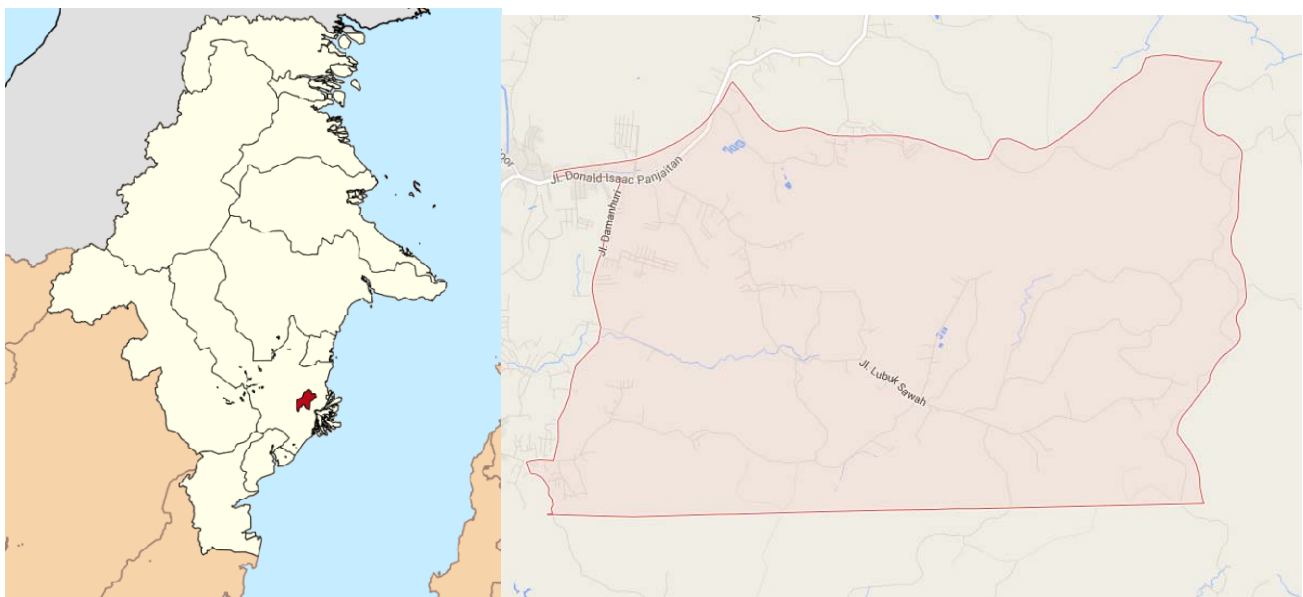
Hasil survei untuk karakteristik responden di Kelurahan Mugirejo, Kecamatan Sungai Pinang, Kota Samarinda disajikan pada Tabel 1.

Berdasarkan Tabel 1. Terlihat bahwa rata-rata umur peserta/kooperator kegiatan optimalisasi pemanfaatan pekarangan di Kelurahan Mugirejo, Kecamatan Sungai

Pinang, Kota Samarinda adalah 16-54 tahun (70%), dengan tingkat pendidikan terbanyak yaitu SMA/12 tahun (65%). Jumlah anggota keluarga antara 5-8 orang (45%), sementara mata pencaharian masyarakat yaitu suami/kepala keluarga sebagai wiraswasta dan istri sebagai ibu rumah tangga. Pendapatan satu keluarga per bulan tertinggi (60%) yaitu antara Rp. 1.500.000-Rp. 2.000.000, sedangkan pengeluaran konsumsi pangan per bulan yaitu diatas Rp. 1.000.000.

Tabel 1. Karakteristik responden di Kelurahan Mugirejo, Kecamatan Sungai Pinang, Kota Samarinda

Karakteristik	Keterangan	%
Umur (tahun)	Di bawah 16 tahun	0
	16-54 tahun	70
Pendidikan (tahun)	Di atas 54 tahun	30
	6 tahun (SD)	10
	9 tahun (SMP)	10
	12 tahun (SMA)	65
	16 tahun (Diploma III/S1)	15
Jumlah anggota keluarga	1-4	55
	5-8	45
Pekerjaan kepala keluarga / suami	Wiraswasta	70
	PNS	30
Istri	Ibu Rumah Tangga	65
	Wiraswasta	20
	PNS	15
Pendapatan per bulan (Rp.)	Rp. 1.000.000-Rp. 1.500.000	25
	Rp. 1.500.000-Rp. 2.000.000	60
	Diatas Rp. 2.000.000	15
Pengeluaran konsumsi pangan per bulan (Rp.)	Rp. 500.000-Rp. 750.000	20
	Rp. 750.000-Rp. 1.000.000	25
	Diatas Rp. 1.000.000	55



Gambar 1. Lokasi penelitian di Mugirejo, Kecamatan Sungai Pinang, Kota Samarinda, Kalimantan Timur

Budidaya tanaman sayuran skala rumah tangga

Budidaya tanaman sayuran skala rumah tangga dilakukan dengan memanfaatkan kondisi pekarangan yang masih tersisa. Budidaya tanaman sayuran skala rumah tangga dilakukan untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Pola budidaya tanaman sayuran yang dilakukan oleh masyarakat atau petani di Kota Samarinda umumnya mengacu pada kondisi luas lahan yang tersedia. Masyarakat atau petani dengan pekarangan luas menanam tanaman sayuran dengan ditanam langsung dalam bedengan maupun guludan. Pada kondisi lahan yang sempit tanpa pekarangan model budidaya yang diterapkan adalah dengan memanfaatkan pot atau polibag untuk menanam berbagai jenis tanaman sayuran.

Teknik budidaya tanaman sayuran skala rumah tangga yang dilakukan oleh masyarakat Kota Samarinda dilakukan dengan cara-cara sederhana. Masyarakat atau petani memanfaatkan benih atau bibit yang ada disekitar rumah untuk dikembangkan di kebun atau pekarangan masing-masing. Model budidaya yang dilakukan petani dengan lahan cukup luas disekitar pekarangan dilakukan dengan menanam langsung jenis tanaman sayuran dalam bedengan-bedengan ataupun ditanam di tanah tanpa dibuat bedengan Sunanto et al. (2007) berpendapat bahwa pola tanam yang tepat akan memberikan pendapatan maksimal. Pada umumnya petani telah mempunyai pola tanam tertentu sesuai dengan keadaan lingkungan fisik, sosial, dan ekonominya. Usaha budidaya tanaman pada umumnya dimulai dengan persiapan lahan, pembenihan atau pembibitan, penanaman, pemeliharaan, dan panen. Berikut adalah teknik budidaya tanaman sayuran skala rumah tangga:

Budidaya tanaman sayuran di pekarangan luas

Persiapan dan pengolahan lahan

Pengolahan tanah tahap pertama dilakukan dengan membat rumput-rumput atau gulma. Tahap berikutnya adalah dengan membongkar tanah-tanah dengan cangkul menjadi bongkahan dengan partikel-partikel kecil. Struktur tanah yang gembur dan remah akan mempermudah akar tanaman mendapatkan zat hara yang dibutuhkan. Tempat penanaman sayuran dilakukan dibedengan-bedengan. Bedengan disesuaikan dengan luas pekarangan rumah yang tersedia. Bedengan yang baik dibuat memanjang dengan arah timur-barat. Setelah bedengan selesai dibuat, kemudian dibuat lubang-lubang tanam atau alur-alur tanam. Jarak tanam disesuaikan dengan kebutuhan dari tanaman yang akan ditanam atau disesuaikan dengan jarak tanam, tingkat kesuburan tanah dan jenis tanaman obat yang akan ditanam.

Persiapan bibit

Perbanyakan tanaman sayuran dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara generatif yakni menggunakan benih atau biji tanaman. Tempat persemaian diberi naungan (paranet atau plastik transparan) agar terlindung dari panas matahari menyengat dan hujan deras yang dapat menyebabkan benih yang telah menjadi bibit mati sia-sia.

Media persemaian merupakan campuran tanah, pasir dan pupuk kandang. Setelah media semai tercampur rata kemudian dapat dimasukkan kedalam polibag atau bak persemaian, benih ditanam secara teratur dimana satu lubang semai diisi dengan satu buah benih atau biji tanaman. Benih-benih tersebut dipelihara dengan melakukan penyiraman yang disesuaikan dengan kondisi lingkungan, setelah bibit memiliki 2-4 daun dapat dipindahkan ke lubang tanam yang telah disediakan.

Penanaman

Bibit yang ditanam di lapangan merupakan bibit yang sehat dan seragam pertumbuhannya. Sebelum ditanam sebaiknya bibit dicelupkan kedalam larutan air kelapa untuk perlakuan benih dengan tujuan menekan patogen penyebab penyakit yang mungkin terbawa bibit dan akan berkembang di lapangan. Bibit tanaman ditanam pada lubang tanam yang telah disiapkan dan ditutup dengan tanah halus. Tanah disekitar pangkal batang dipadatkan dengan cara ditekan-tekan agar media semai dan media baru menyatu.

Pemupukan

Pemberian pupuk yang biasa dilakukan petani adalah pada pagi hari atau sore hari sampai matahari mulai terbenam. Pemupukan sebaiknya diberikan dari bahan organik misalnya pupuk kandang, pupuk kompos dan pupuk bokashi. Umumnya tanah di Kalimantan Timur, memiliki memiliki kadar kemasaman tanah yang tinggi sehingga dapat ditambahkan kapur pertanian untuk menetralkan pH tanah. Pemberian kapur pertanian dapat diberikan pada saat pengolahan tanah.

Penyiangan

Penyiangan dilakukan untuk mengendalikan gulma dan tanaman pengganggu. Pengendalian gulma dilakukan pada masa sepertiga sampai setengah dari umur tanaman. Pengendalian gulma dilakukan secara kultur teknis dengan pengaturan jarak tanam. Secara mekanis dengan pembabatan, dan secara kimia menggunakan herbisida.

Pembumbunan

Pembumbunan dilakukan untuk memperkokoh tanaman agar tidak mudah rebah, menutupi bagian tanaman di dalam tanah. Tanah yang digunakan untuk pembumbunan dapat diambil dari sekitar tanaman. Pembumbunan juga dilakukan untuk mendekatkan unsur hara dari tanah di sekitar tanaman. Pembumbunan biasanya dilakukan sesuai dengan tingkat erosi tanah di bawah tanaman. Penyiraman atau pengairan. Penyiraman dilakukan untuk memenuhi kebutuhan air tanaman obat dilakukan penyiraman dengan gembor, selang atau alat lain untuk lahan pada skala yang luas. Penyiraman dilakukan dengan memperhatikan kebutuhan air bagi tanaman. Pemberian air pada tanaman yang berlebihan dapat mengakibatkan kebusukan pada akar tanaman.

Pengendalian hama dan penyakit

Pemberian pestisida alami juga sangat disarankan dalam budidaya tanaman. Pestisida alami bisa dibuat dengan cara membuat ekstrak tanaman seperti daun sirsak, daun tembakau, daun sirih, daun brotowoli, biji mimba, lengkuas, serih dan lain-lain.

Pengendalian penyakit dapat dilakukan dengan memberikan agensia hayati. Agensia hayati secara terbatas telah mulai tersedia di kios-kios pertanian. Apabila tidak tersedia agensia hayati, pengendalian penyakit dapat dilakukan dengan cara memusnahkan tanaman terserang sehingga tidak menulari tanaman lainnya. Untuk penyakit virus yang penyebarannya diperantarai serangga, diantaranya kutu pucuk atau kutu daun, maka pengendalian dapat dilakukan dengan cara menghalangi serangga vektor melalui aplikasi pestisida alami.

Panen

Hasil panen peserta optimalisasi pemanfaatan pekarangan di Kota Samarinda sebagian besar masih untuk dikonsumsi sendiri. Pemanenan sayuran biasanya dilakukan dengan sistem cabut akar (sawi, selada, kangkung, bayam, bawang daun dan seledri). Khusus untuk tanaman seledri apabila dikonsumsi sendiri akan lebih hemat dilakukan pemanenan dengan mengambil daunnya saja, karena tanaman seledri bisa bertahan lebih lama dan bisa dipanen berulang-ulang.

Sementara itu untuk sayuran buah umumnya dipanen secara bertahap sesuai dengan fase pematangan buah atau sesuai keinginan. Pemanenan sayuran buah sebaiknya menggunakan gunting atau pisau tajam, kecuali cabai yang dapat dipanen menggunakan tangan dengan cara menarik buah berlawanan arah dengan arah buah.

Budidaya tanaman sayuran di pekarangan sempit

Budidaya tanaman sayuran pada lahan sempit dilakukan dengan cara menggunakan media pot maupun polibag. Teknik budidaya yang biasa diterapkan oleh masyarakat sangat sederhana yaitu menggunakan media tanah dengan campuran bahan-bahan organik seperti pupuk kompos, kotoran ternak, bokashi, serbuk gergaji dan lain-lain.

Persiapan media tanam

Media tanam yang digunakan adalah tanah yang subur, tanah yang baik dan subur dapat terlihat dari tekstur tanah yang gembur dan komposisinya seimbang antara tanah liat, pasir, remah, serta banyak memiliki kandungan unsur hara. Apabila media tanah subur, sebenarnya sudah tidak begitu di perlukan lagi penambahan media lain. Akan tetapi untuk lebih memastikan kesuburan dan kegemburan tanah, maka diperlukan penambahan media lain misalnya media pasir dan pupuk. Struktur tanah di Kota Samarinda relatif kurang subur sehingga perbandingan pupuk kandang/kompos dengan tanah yang biasa digunakan adalah 2:1, dua bagian pupuk/kompos dan satu bagian lagi tanah. Tanah kemudian dimasukkan dalam pot-pot atau polibag.

Penanaman

Bibit tanaman sayuran yang sudah tumbuh dengan tinggi sekitar 10 cm dimasukkan dalam polibag, pot,

maupun karung bekas yang sudah terisi tanah dengan campuran pupuk kandang/kompos. Bibit atau bibit tanaman sayuran dimasukkan dalam polibag pada lubang tanam, lalu ditutup menggunakan media tanah yang ada disekitarnya serta sedikit dipadatkan. Setelah proses penanaman selesai, media tanah disiram menggunakan air agar media tanam dapat menyerap air sehingga bibit bisa lebih cepat tumbuh karena mendapatkan air yang cukup. Setelah ditanam, sebaiknya tanaman obat diletakkan pada tempat naungan sampai tanaman dapat beradaptasi dengan lingkungan.

Pemeliharaan

Tanaman sayuran yang sudah ditanam dalam pot, polibag, maupun karung bekas dipelihara dan dijaga ketersediaan airnya dengan penyiraman yang teratur agar dapat tumbuh dengan baik. Untuk mempertahankan unsur hara dalam media tanam, maka dilakukan pemupukan secara teratur selama 3-4 kali sampai panen. Penyiangan untuk mengendalikan gulma dilakukan dengan cara mekanis dengan mencabut gulma yang tumbuh disekitar tanaman.

Pengendalian hama dan penyakit. Pengendalian hama dan penyakit dilakukan jika terjadi serangan. Pada tanaman sayuran biasanya jarang dijumpai serangan hama dan penyakit. Pemberian pestisida alami juga sangat disarankan dalam budidaya tanaman. Selain hal tersebut menjaga kelembaban tanah dan perakaran dijaga agar tidak terlalu lembab karena dapat menyebabkan tumbuhnya jamur dan bakteri yang dapat menimbulkan kerusakan pada tanaman.

Panen. Panen tanaman sayuran dilakukan berdasarkan pada pemanfaatannya, karena hampir semua bagian tanaman sayuran dapat dimanfaatkan maka waktu panen beragam tergantung jenis tanamannya. Panen dilakukan dengan mengambil langsung bagian tanaman yang akan dimanfaatkan dan digunakan sebagai bahan obat. Bagian tanaman yang dipanen kemudian dijemur dan dikemas sesuai dengan kebutuhannya apakah digunakan sebagai sumber bibit lagi.

Jenis komoditas tanaman sayuran di lahan pekarangan dan pemanfaatannya

Jenis tanaman sayuran yang banyak dikembangkan di lahan pekarangan warga masyarakat di Kota Samarinda adalah jenis-jenis tanaman sayuran yang biasa digunakan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan banyak diminati oleh masyarakat setempat. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan di pekarangan warga yakni dilokasi sampel ditemukan beberapa jenis komoditas sayuran potensial yang memiliki banyak kandungan nutrisi dan khasiat (Tabel 2.).

Kendala dan prospek pengembangan

Terkait pengembangan budidaya tanaman skala rumah tangga, dimana Saptana et al. (2011) mengemukakan bahwa secara umum permasalahan yang dihadapi dalam pemanfaatan dan pengembangan lahan pekarangan adalah (i) pilihan jenis komoditas dan bibit terbatas; (ii) kurang tersedianya teknologi budidaya spesifik lahan pekarangan; (iii) kurang tersedianya teknologi panen dan pasca

panen komoditas pangan lokal; (iv) bersifat sambilan; (v) hanya untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga; dan (vi) belum berorientasi pasar. Ditambahkan oleh Ashari et al. (2012) bahwa karakteristik lahan pekarangan yang umumnya lahan kering dan berlokasi dekat perumahan warga juga dapat menyebabkan permasalahan keberlanjutan usaha tanaman sayuran skala rumah tangga. Dimana kondisi ini mengakibatkan: (i) mudahnya perubahan status lahan pekarangan menjadi penggunaan non pertanian seperti untuk garasi, lahan usaha (warung, toko) atau dibuat bangunan baru atau perluasan bangunan; (ii) perilaku tidak berkelanjutan dari pengelola (pemilik rumah) akibat bosan atau hasil produksi yang sangat kecil; dan (iii) untuk daerah tertentu yang kekurangan air, terjadi kompetisi penggunaan air apakah untuk menyiram tanaman atau untuk kebutuhan rumah tangga (memasak dan mencuci).

Badan Litbang Pertanian (2011) mengungkapkan bahwa data luas lahan pekarangan di Indonesia sekitar 10,3 juta hektar atau 14% dari keseluruhan luas lahan pertanian. Namun umumnya, lahan pekarangan tersebut sebagian besar masih belum dimanfaatkan secara optimal sebagai areal pertanaman aneka komoditas pertanian. Masih relatif luasnya lahan pekarangan ini merupakan sinyal bahwa lahan pekarangan memiliki prospek sebagai salah satu sumber penyedia bahan pangan.

Hasil kajian empiris menyatakan bahwa usaha dipekarangan jika dikelola secara intensif sesuai dengan potensi pekarangan, disamping dapat memenuhi kebutuhan

konsumsi rumah tangga, juga dapat memberikan sumbangan pendapatan bagi keluarga (Ashari et al. 2012).

Menurut Saliem (2011), beberapa faktor kunci yang perlu dicermati untuk keberhasilan dan keberlanjutan secara lestari dari pengembangan optimalisasi lahan pekarangan ini adalah: (i) para petugas lapangan setempat dan ketua kelompok sejak awal harus dilibatkan secara aktif mulai perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan; (ii) ketersediaan benih/bibit, penanganan pascapanen dan pengolahan serta pasar bagi produk yang dihasilkan. Untuk itu, diperlukan penumbuhan dan penguatan kelembagaan benih/bibit, pengolahan hasil dan pemasaran, pengaturan pola dan rotasi tanaman; (iii) untuk menuju pola pangan harapan diperlukan model diversifikasi yang dapat memenuhi kelompok pangan bagi keluarga; (iv) komitmen dan dukungan serta fasilitasi dari pengambil kebijakan utamanya Pemerintah Daerah untuk mendorong implementasi model inovasi teknologi.

Pengembangan budidaya tanaman sayuran skala rumah tangga dapat diwujudkan diseluruh Indonesia, maka akses rumah tangga terhadap pangan dapat ditingkatkan melalui diversifikasi pangan dengan mengoptimalkan pemanfaatan lahan pekarangan berbasis sumberdaya lokal. Melalui gerakan secara *massif* disemua wilayah dengan pengembangan komoditas sesuai spesifik lokal, bukan tidak mungkin bahwa pengembangan budidaya tanaman sayuran skala rumah tangga merupakan salah satu solusi mewujudkan dan memantapkan ketahanan pangan rumah tangga di Indonesia.

Tabel 2. Jenis komoditas tanaman sayuran potensial yang ditanam di pekarangan rumah

Nama ilmiah	Nama lokal	Kandungan nutrisi	Khasiat
<i>Amaranthus hybridus</i> <i>Aerva sanguinolenta</i>	Bayam hijau Bayam merah	protein; karbohidrat; zat besi dan kalsium. vitamin A, vitamin C, niasin, thiamin, fosfor, riboflavin, natrium, kalium dan magnesium	Memiliki zat besi merupakan mineral penting bagi pertumbuhan anak-anak dan remaja; memiliki kalori lebih banyak namun tetap rendah lemak dan bebas kolesterol; melawan penyakit kanker; baik untuk diet; menjaga kesehatan mata, tulang, kulit dan pencernaan; meningkatkan sistim kekebalan tubuh; anti inflamasi; mencegah penyakit kardiovaskular; menurunkan tekanan darah tinggi dan resiko diabetes; mencegah anemia; mengobati gusi berdarah; sumber anti oksidan; mencegah pengapuran dan kelelahan; menjaga kesehatan sistim saraf dan fungsi otak
<i>Brassica juncea</i>	Sawi	Vitamin A, vitamin C, vitamin B6, vitamin K, asam folat, thiamin, niacin, asam pantotenat, choline, fosfor, kalium, magnesium, kalsium, zat besi, protein, lemak, karbohidrat	Menyehatkan tulang, kulit dan rambut; mencegah kanker dan diabetes; membantu tidur dan suasana hati
<i>Capsicum annuum</i> <i>Capsicum frutescens</i> <i>Capsicum annuum</i>	Cabai besar Cabai kecil Cabai keriting	Vitamin A, vitamin C, zat capcaisin, solanine, solamidine, solamargine, solasodine, solasomine dan steroid saponin (kapsisidin). <i>Kapsisidin</i> <i>bekhasiat sebagai anti biotik.</i>	Meningkatkan imunitas; menurunkan berat badan; mengatasi diabetes; menyehatkan pencernaan; meredakan rasa sakit; menghentikan penyebaran kanker prostat; meredakan sakit kepala; mengurangi pegal-pegal badan; melancarkan pernafasan

<i>Solanum melonga</i>	Terong	Niacin, riboflavin, tiamin, asam folat, vitamin E, vitamin K, fitonutrien dan Nasunin	Menyehatkan jantung dan otak; menurunkan berat badan; membantu kesehatan pencernaan; mengontrol kadar gula darah; membantu kulit menjadi bersinar; menjaga melembabkan kulit kepala;
<i>Cucumis sativus</i>	Mentimun	Air, protein, lemak, serat, gula, karbohidrat, vitamin K, vitamin C, vitamin B, asam folat, betakaroten, flavonoid, quercetin, apigenin, kaempferol, magnesium, vitamin A, thiamin, riboflavin, vitamin B6, asam folat, asam pantotenat, kalsium, zat besi, zat silika, fosfor, seng dan tembaga	Melindungi otak; asupan antioksidan; menjaga asupan air bagi tubuh; menyehatkan jantung; menjaga berat badan; baik untuk kesehatan gigi dan gusi; mendukung pencernaan yang sehat; membantu menyembuhkan gejala penyakit rematik dan asam urat; mengurangi lingkaran hitam pada mata; mengurangi bintik hitam; mencegah kerutan pada kulit
<i>Nasturtium officinale</i>	Selada	Vitamin K, vitamin C, lemak sehat (omega 3 dan omega 6), lactucarium, zat besi	Menyeimbangkan gula darah; menjaga daya tahan tubuh; menetralkan kandungan racun dalam tubuh; membantu mengatasi insomnia; membantu proses diet; membantu mencegah resiko cacat kandungan; mencegah sariawan; dapat menambah darah; membantu mengobati diabetes; membantu proses pertumbuhan pada anak-anak dan remaja
<i>Solanum lycopersicum</i>	Tomat	Vitamin C, vitamin A, vitamin B6, vitamin B3, vitamin K, potasium, mangan, serat, asam folat, zat besi, magnesium, karotenoid utama (alpha, betakaroten, lycopene, lutein), niacin, thiamin. Selain itu tomat juga mengandung sodium, lemak jenuh, kolesterol dan kalori yang rendah	Super ampuh untuk kanker; meningkatkan kemampuan mata; memperbanyak ASI; menurunkan berat badan; mengurangi rasa sakit; menjaga kesehatan jantung dan mencegah hipertensi
<i>Ocimum basilicum</i>	Kemangi	Kalsium, fosfor, magnesium, kolagen, betakaroten (provitamin A), vitamin C, Eugenol, stigmasterol, Komponen Flavonoid (orientin, vicenin, cineole, myrcene), arginin, minyak atsiri, anetol dan boron	Meredakan demam dan masuk angin; menyehatkan mata dan mulut; melancarkan ASI; anti inflamasi; menunda masa menopause; mencegah batuk; mengatasi keputihan; merangsang sel telur; anti radang; kesehatan jantung; mengatasi stroke; meredakan stres; mencegah diabetes dan mengatasi batu ginjal
<i>Apium graveolens</i>	Seledri	vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin B5, vitamin B6, vitamin C, vitamin E dan vitamin K	Menambah kekebalan tubuh; sebagai antioksidan mampu menambah kekebalan tubuh; Menenangkan saraf karena kandungan kalsium yang tinggi; Membantu dalam perbaikan gigi; Mencegah penyakit ginjal; Memperkuat fungsi hati; Melancarkan peredaran darah; Menambah nafsu makan; Mencegah sembelit; Mencegah asma; Menurunkan tekanan darah; Pencegah anemia; Mencegah obesitas; Membantu menjaga kelenturan aktifitas otot; Memperlambat proses penuaan dini
<i>Allium fistulosum</i>	Bawang daun	vitamin A, vitamin K, vitamin C, asam folat, kalsium, potassium, protein, lemak, karbohidrat, serat dan rendah kalori.	Menjaga kesehatan mata; baik untuk wanita hamil karena memiliki kandungan asam folat; menjaga kesehatan tulang; meningkatkan sistim kekebalan tubuh; menyehatkan pencernaan; kaya akan mineral dan rendah kalori; menyehatkan jantung; mencegah diabetes; mengobati cacingan; meningkatkan kualitas tidur; menghilangkan jerawat; mencerahkan dan meremajakan kulit; mencegah penuaan dini; menjaga kesehatan rambut.
<i>Ipomea reptana</i>	Kangkung darat	Vitamin A, vitamin C, vitamin B Kompleks, kalsium, fosfor, zat besi, karotenoid, lutein	Pencegahan anemia dan diabetes; meningkatkan kualitas otak; menjaga kesehatan jantung; menjaga sistim imun; menjaga kesehatan mata; mengurangi kolestrol

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2002. Pedoman Umum Pemfaatan Pekarangan. [http://kambing.ui.ac.id/bebas/v.12/artikel/pangan/DEPTAN/NewFolder/II/Pedum Pengembangan Pekarangan.doc](http://kambing.ui.ac.id/bebas/v.12/artikel/pangan/DEPTAN/NewFolder/II/Pedum%20Pengembangan%20Pekarangan.doc). (02/07/2015).
- Ashari, Saptana, Purwantini, T.B. 2012. Potensi dan Prospek Pemanfaatan Lahan Pekarangan Untuk Mendukung Ketahanan Pangan. Forum Penelitian Agro Ekonomi, Volume 30 No.1, Juli 2012: 13-30.
- Badan Litbang Pertanian. 2011. Pedoman Umum Model Kawasan Rumah Pangan Lestari. Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian. Jakarta.
- Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Sulawesi Selatan. 2013. Budidaya Sayuran Di Lahan Perkarangan. Liptan Sinar Tani. Edisi 19-25 Juni 2013. N0. 3512 tahun XLIII. Jakarta.
- Sajogyo. 1994. Menuju Gizi Baik Yang Merata di Pedesaan dan Di Kota. Gajah Mada Press. Yogyakarta.
- Saliem HP. 2011. Kawasan Rumah Pangan Lestari (KRPL): Sebagai Solusi Pemantapan Ketahanan Pangan. Makalah disampaikan pada Konggres Ilmu Pengetahuan Nasional (KIPNAS) di Jakarta, 8-10 November 2011.
- Saptana, Purwantini T.B, Supriyatna Y, Ashari, Ar-Razy A.M, Nurasa T, Suharyono S, Rusastra I W, Susilowati S. H, Situmorang J.. 2011. Dampak Pengembangan Model Kawasan Rumah Pangan Lestari Terhadap Kesejahteraan Rumah Tangga dan Ekonomi di Perdesaan. Laporan Penelitian. Pusat Sosial Ekonomi dan Kebijakan Pertanian. Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian.
- Simatupang P, Suryana A. 1989. Literature Review of Socio-Economic Aspects of Pekarangan Land in Indonesia. Report Submitted to FAO/UN Jakarta Office. Under Special Service Agreement Contract TP/INS/8852, Development of Pekarangan Lands, Bogor.
- Sunanto, Yusmasari, Sahardi. 2007. Analisis efisiensi usaha tani sayuran dan jaringan tataniaganya di Kabupaten Enrekang Sulawesi Selatan Jurnal Pengkajian dan Pengembangan Teknologi Pertanian 10 (3): 182.