



**PEMANFAATAN LAHAN SEMPIT SEBAGAI SARANA BUDIDAYA  
SAYURAN ORGANIK UNTUK MEMENUHI KEBUTUHAN KONSUMSI  
HARIAN MAHASISWA STT SABDA AGUNG**

Risma Nubatonis, Yesri Esau Talan, Marda Rona Taneo, Mandinus Wisal  
Afiliasi: Sekolah Tinggi Teologi Injili Arastamar Setia Jakarta, Sekolah Tinggi Teologi  
Sabda Agung  
Email Korespondensi: yesrierik@gmail.com

**Submitted:**

27 September  
2024

**Reviewed:**

3 Oktober 2024

**Accepted:**

19 Oktober 2024

**Published:**

15 November  
2024

**Keyword:**

Limited space,  
organic farming,  
student  
vegetables, daily  
consumption,  
food  
independence

**Kata Kunci:**

Lahan sempit,  
budidaya  
organik, sayuran

**Abstract:** *The utilization of limited space for organic vegetable cultivation has become an innovative solution to meet the daily consumption needs of students at STT Sabda Agung. The background of this research is the limited access to fresh vegetables and the increasing consumption needs among students. The goal of this program is to utilize confined spaces as a sustainable and healthy means of organic farming. Implementation methods include selecting vegetable types, preparing the land, planting techniques using polybags, vertical gardening, and raised beds, along with natural pest monitoring and control. Results indicate that this program successfully provides organic vegetables for students, develops gardening skills, and raises awareness of the importance of healthy food consumption. With proper implementation, this program serves as a practical example to support food independence in educational settings and maximize the use of limited land in urban areas.*

**Keywords:** *Limited space, organic farming, student vegetables, daily consumption, food independence.*

**Abstrak:** Pemanfaatan lahan sempit untuk budidaya sayuran organik telah menjadi solusi inovatif dalam memenuhi kebutuhan konsumsi harian mahasiswa di STT Sabda Agung. Latar belakang penelitian ini adalah keterbatasan akses sayuran segar dan kebutuhan konsumsi yang meningkat di kalangan mahasiswa. Tujuan program ini adalah memanfaatkan ruang terbatas sebagai sarana bercocok tanam organik yang berkelanjutan dan sehat. Metode pelaksanaan meliputi pemilihan jenis sayuran, persiapan lahan, teknik penanaman menggunakan polibag, vertikultur dan bedengan serta pemantauan dan pengendalian hama secara alami. Hasil menunjukkan bahwa program ini tidak hanya berhasil menyediakan sayuran organik bagi mahasiswa tetapi juga mengembangkan keterampilan bercocok tanam serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan sehat. Dengan penerapan yang tepat, program ini menjadi contoh praktis untuk mendukung kemandirian pangan di lingkungan pendidikan dan memaksimalkan pemanfaatan lahan sempit di

area perkotaan.

Kata Kunci: Lahan sempit, budidaya organik, sayuran mahasiswa, konsumsi harian, kemandirian pangan

## 1. Pendahuluan

Permasalahan ketahanan pangan dan pemenuhan kebutuhan gizi yang memadai bagi masyarakat, khususnya bagi mahasiswa, menjadi isu yang semakin relevan untuk dibahas. Mahasiswa umumnya menghadapi tantangan dalam memenuhi kebutuhan konsumsi harian dengan gizi seimbang karena keterbatasan finansial, waktu, dan akses terhadap makanan sehat. Menyikapi hal ini, budidaya sayuran organik di lahan sempit dapat menjadi solusi inovatif untuk menyediakan sumber makanan sehat, terjangkau, dan berkualitas baik bagi mahasiswa.<sup>1</sup>

Budidaya sayuran organik di lahan terbatas, atau yang dikenal sebagai urban farming, telah berkembang sebagai salah satu bentuk pertanian modern yang memungkinkan masyarakat perkotaan untuk memanfaatkan lahan-lahan kecil yang ada di lingkungan tempat tinggal atau kampus. Teknik ini tidak hanya mengoptimalkan lahan yang sempit, tetapi juga memberikan manfaat kesehatan melalui hasil sayuran yang bebas dari pestisida kimia, sehingga lebih aman dikonsumsi.<sup>2</sup> Selain itu, dengan adanya praktik budidaya sayuran organik, mahasiswa dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan dasar dalam bertani yang dapat menjadi bekal berharga untuk menghadapi kebutuhan pangan di masa mendatang.<sup>3</sup>

Di STT Sabda Agung, pemanfaatan lahan kosong yang terdapat di sekitar area kampus merupakan potensi besar untuk dikembangkan sebagai kebun sayur organik. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi langsung terhadap pemenuhan kebutuhan konsumsi harian mahasiswa dengan memberikan akses langsung kepada sayuran segar yang mudah didapatkan dan dipanen secara berkala. Lebih dari sekadar menciptakan kemandirian pangan, budidaya sayuran organik di lingkungan kampus juga berfungsi untuk memperkuat pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya pelestarian lingkungan, keterlibatan langsung dalam praktik pertanian berkelanjutan, dan peningkatan kesadaran akan kesehatan.<sup>4</sup>

Budidaya sayuran organik di lahan sempit memberikan beberapa keuntungan, terutama dalam hal efisiensi penggunaan lahan dan sumber daya. Menurut penelitian Hermawan, pemanfaatan lahan kecil secara intensif untuk menanam sayuran organik dapat menghasilkan produksi sayur yang cukup untuk memenuhi kebutuhan konsumsi harian bagi komunitas kecil, seperti kelompok mahasiswa. Dengan metode tanam vertikultur, hidroponik, atau polibag, mahasiswa dapat memanfaatkan area terbatas seperti halaman asrama atau ruang terbuka di kampus untuk menanam sayuran hijau, seperti kangkung, bayam, dan selada. Jenis

---

<sup>1</sup> D Suroso, "Budidaya Sayuran Organik Di Lingkungan Perkotaan," *Jurnal Pertanian Berkelanjutan* 8, no. 4 (2019): 54–66.

<sup>2</sup> M Setiawan, E., & Rahayu, "Pengembangan Urban Farming Untuk Ketahanan Pangan Masyarakat Kota," *Jurnal Ketahanan Pangan* 10, no. 2 (2021): 112–124.

<sup>3</sup> B Susanto, *Mewujudkan Kemandirian Pangan Di Era Modern*, 1st ed. (Surabaya: Citra Media, 2020), 36.

<sup>4</sup> R Hastuti, *Agrikultur Perkotaan: Budidaya Tanaman Organik Di Lahan Terbatas*, 1st ed. (Jakarta: Pustaka Pertanian, 2020), 56.

sayuran ini tidak hanya mudah dibudidayakan, tetapi juga memiliki kandungan gizi yang tinggi, sehingga dapat membantu meningkatkan asupan gizi mahasiswa secara langsung.<sup>5</sup>

Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat dan konsumsi makanan organik, budidaya sayuran di lahan sempit menjadi sebuah tren yang semakin banyak diminati, terutama di kalangan generasi muda. Dalam konteks kampus STT Sabda Agung, program ini tidak hanya menguntungkan secara nutrisi tetapi juga dapat menjadi bagian dari kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung peningkatan keterampilan praktis mahasiswa di luar kelas. Partisipasi dalam kegiatan bercocok tanam sayuran organik di kampus juga dapat memberikan dampak positif dalam membangun solidaritas antar mahasiswa, sekaligus menumbuhkan rasa kepedulian terhadap lingkungan dan ketahanan pangan lokal.<sup>6</sup>

Mengingat manfaat yang dapat diperoleh dari program pemanfaatan lahan sempit untuk budidaya sayuran organik, diharapkan STT Sabda Agung dapat menjadi salah satu pelopor dalam pengembangan kebun sayur kampus yang dikelola langsung oleh mahasiswa. Program ini diharapkan mampu menjadi solusi nyata dalam menjawab tantangan pemenuhan kebutuhan konsumsi harian sekaligus menciptakan lingkungan kampus yang lebih hijau, sehat, dan berkelanjutan.

## **2. Metode Pelaksanaan**

Program pemanfaatan lahan sempit untuk budidaya sayuran organik di STT Sabda Agung meliputi beberapa tahapan, yaitu:

- a. Persiapan Lahan dan Sarana Penanaman. Identifikasi lahan yang cocok di area kampus, dan penyiapan media tanam sesuai metode seperti polibag, hidroponik, atau vertikultur.
- b. Pemilihan Jenis Sayuran. Memilih sayuran berumur pendek dan mudah dirawat, seperti bayam, kangkung, sawi, dan selada.
- c. Persiapan Peralatan dan Bahan. Menyiapkan alat tanam serta bahan pendukung, termasuk bibit dan pupuk organik.
- d. Penanaman. Menanam bibit dengan jarak cukup untuk mengoptimalkan ruang dan nutrisi.
- e. Pemeliharaan. Melakukan penyiraman, pemupukan, dan pengendalian hama secara teratur.
- f. Panen dan Distribusi. Memanen sayuran sesuai siklus dan mendistribusikannya kepada mahasiswa.
- g. Evaluasi dan Pelaporan. Mengadakan evaluasi bulanan untuk perbaikan program dan dokumentasi.

Program ini bertujuan memenuhi kebutuhan konsumsi sayuran mahasiswa dengan hasil yang sehat dan berkelanjutan.

## **3. Hasil dan Pembahasan**

---

<sup>5</sup> A. Pratama, M., & Wibowo, *Panduan Hidroponik Untuk Pemula: Menanam Sayuran Di Lahan Kecil*, 2nd ed. (Bandung: Alam Hijau Press, 2021).190

<sup>6</sup> H Wijaya, *Peran Pertanian Dalam Mendukung Kesehatan Dan Lingkungan*, 2nd ed. (Yogyakarta: AgroMedia, 2019).98

Pemanfaatan lahan sempit untuk budidaya sayuran organik di STT Sabda Agung bertujuan mengatasi keterbatasan lahan dengan metode pertanian sederhana dan efektif. Selain menyediakan pangan sehat bagi mahasiswa, program ini mendukung praktik ramah lingkungan dan meningkatkan pemahaman mereka tentang ketahanan pangan.

### **3.1 Budidaya Sayuran Organik di Lahan Sempit**

Budidaya sayuran organik di lahan sempit adalah solusi efektif untuk mengatasi keterbatasan lahan dan mendukung ketahanan pangan di lingkungan urban dan kampus, menyediakan sayuran segar secara mudah, efisien, dan ramah lingkungan.

#### **3.1.1 Definisi dan Manfaat Budidaya Sayuran Organik**

Budidaya sayuran organik adalah metode menanam sayuran tanpa bahan kimia sintetis, menggunakan kompos dan pestisida alami untuk menjaga ekosistem dan kualitas tanah. Menurut Siregar, tujuan budidaya organik adalah mempertahankan keseimbangan ekosistem dengan mengurangi bahan kimia berbahaya.<sup>7</sup> Budidaya organik memiliki manfaat besar, termasuk kandungan nutrisi lebih tinggi dan bebas dari residu pestisida, sehingga aman bagi kesehatan. Selain itu, metode ini ramah lingkungan dan membantu memperbaiki kualitas tanah dan air, menurut Yulianto.<sup>8</sup> Ketiga, Dengan memanfaatkan lahan sempit, masyarakat atau mahasiswa dapat memenuhi sebagian kebutuhan pangan sendiri, mengurangi ketergantungan pada pasar.



*Gambar 1.1 Sayur di bedengan*

#### **3.1.2 Teknik-teknik Budidaya Sayuran di Lahan Sempit**

---

<sup>7</sup> Bambang Siregar, *Budidaya Pertanian Organik Untuk Keseimbangan Ekosistem*, 3rd ed. (Jakarta: Pustaka Pertanian, 2019).56

<sup>8</sup> Andi Yulianto, *Pertanian Berkelanjutan: Konsep Dan Implementasi*, 1st ed. (Bandung: AgroMedia Pustaka, 2020).89



Pada lahan sempit, berbagai teknik budidaya dapat digunakan untuk memaksimalkan hasil. Beberapa teknik yang populer di antaranya adalah metode polibag, hidroponik, vertikultur dan bedengan.

#### 1) Polibag

Metode polibag adalah salah satu teknik sederhana yang banyak digunakan dalam budidaya sayuran di lahan terbatas. Teknik ini menggunakan kantong plastik berisi tanah dan kompos sebagai media tanam. Polibag memiliki kelebihan yaitu mudah dipindahkan dan tidak membutuhkan lahan luas. Menurut Rahayu (2021), "polibag sangat praktis digunakan untuk mereka yang ingin bertani dalam area kecil, karena bisa ditempatkan di balkon, atap, atau halaman rumah" (Rahayu, 2021, hlm. 67).

#### 2) Hidroponik

Hidroponik adalah metode budidaya tanaman tanpa menggunakan tanah, melainkan menggunakan air yang telah dicampur dengan larutan nutrisi yang dibutuhkan oleh tanaman. Teknik ini cukup populer karena efisiensi penggunaan air yang tinggi dan tidak memerlukan tanah, sehingga cocok untuk diterapkan di lahan sempit. "Metode hidroponik memungkinkan tanaman mendapatkan nutrisi langsung melalui larutan air, yang mempercepat pertumbuhan tanaman dibandingkan dengan media tanah."<sup>9</sup> Hidroponik juga memungkinkan petani untuk mengatur komposisi nutrisi secara presisi sesuai kebutuhan tanaman.

#### 3) Vertikultur

Vertikultur adalah teknik penanaman yang dilakukan secara vertikal, seperti menggunakan rak bertingkat atau dinding khusus untuk menempatkan pot-pot tanaman. Dengan vertikultur, lahan yang sempit bisa dimaksimalkan secara vertikal, sehingga kapasitas tanam lebih banyak meski di ruang terbatas. Menurut Suryani, "teknik vertikultur adalah solusi praktis untuk budidaya di lingkungan urban karena bisa memanfaatkan area vertikal yang sering kali diabaikan."<sup>10</sup> Vertikultur juga dapat dijadikan dekorasi hijau yang mempercantik ruangan atau halaman.

#### 4) Bedengan

Menanam sayur dengan teknik bedengan adalah salah satu metode yang efektif dan banyak digunakan di dunia pertanian. Teknik ini melibatkan pembuatan gundukan tanah yang ditinggikan, yang dikenal sebagai "bedengan," sebagai area penanaman sayur-sayuran. Bedengan sangat berguna, terutama di lahan yang memiliki kondisi drainase yang kurang baik atau di daerah yang cenderung tergenang air. Selain itu, teknik ini memberikan beberapa manfaat, baik untuk tanaman maupun untuk efisiensi perawatan lahan.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> Siregar, *Budidaya Pertanian Organik Untuk Keseimbangan Ekosistem*.56

<sup>10</sup> Ratna Suryani, *Vertikultur: Solusi Pertanian Kota*, 1st ed. (Bandung: Pustaka Urban, 2021).37

<sup>11</sup> Yulianto, *Pertanian Berkelanjutan: Konsep Dan Implementasi*.85



*Gambar 2.1. Penyiraman tanaman sayuran*

Pemanfaatan teknik-teknik ini memungkinkan lahan sempit untuk menjadi sumber sayuran organik yang cukup untuk konsumsi sehari-hari, tanpa memerlukan area yang luas atau tanah yang subur.

### **3.2 Urban Farming dan Kemandirian Pangan**

Urban farming atau pertanian perkotaan telah menjadi tren global sebagai solusi untuk memenuhi kebutuhan pangan secara lokal di tengah keterbatasan lahan yang semakin tinggi di kota-kota besar. Konsep ini memungkinkan masyarakat perkotaan, termasuk di lingkungan padat, untuk menanam sayuran, buah-buahan, atau tanaman herbal secara mandiri di ruang-ruang kecil seperti pekarangan, atap gedung, dan bahkan balkon apartemen. Selain memanfaatkan lahan yang terbatas, urban farming juga mendorong kemandirian pangan dengan memperpendek rantai distribusi makanan, yang berdampak pada berkurangnya ketergantungan pada pasokan dari luar kota.

### **3.3 Manfaat Sayuran Organik bagi Kesehatan**

Sayuran mengandung gizi yang sangat bermanfaat bagi mahasiswa, dengan demikian manfaatnya diuraikan sebagai berikut:

#### **3.3.1 Kandungan Gizi pada Sayuran Organik**

Sayuran organik dikenal memiliki kandungan gizi yang lebih tinggi dibandingkan dengan sayuran yang ditanam secara konvensional. Karena dalam budidaya organik tidak digunakan bahan kimia sintetis, sayuran organik tumbuh dengan nutrisi alami yang lebih optimal. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pratama, "sayuran organik cenderung mengandung lebih banyak vitamin C, zat besi, dan antioksidan yang sangat bermanfaat bagi kesehatan."<sup>12</sup> Selain itu, sayuran organik memiliki tingkat polifenol yang lebih tinggi, yang berperan penting dalam melawan radikal bebas dan melindungi sel tubuh dari kerusakan.

---

<sup>12</sup> I Pratama, "Analisis Kandungan Gizi Pada Sayuran Organik," *Jurnal Gizi dan Pangan* 10, no. 1 (2019): 87–95.



*Gambar 3.1 Memanen sayur di halaman kampus*

Kandungan nutrisi lainnya, seperti serat, mineral, dan vitamin A, juga umumnya lebih tinggi pada sayuran organik, yang membuatnya ideal untuk diet yang sehat dan seimbang. Konsumsi sayuran organik dapat memberikan asupan gizi yang lebih lengkap, sehingga mendukung pemenuhan kebutuhan harian tubuh tanpa paparan bahan kimia yang dapat merugikan kesehatan dalam jangka panjang.

### **3.3.2 Manfaat Sayuran Organik dalam Menjaga Kesehatan dan Mencegah Penyakit**

Sayuran organik memiliki sejumlah manfaat kesehatan yang signifikan, terutama karena bebas dari residu pestisida dan pupuk kimia. Konsumsi sayuran organik secara rutin telah terbukti membantu dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit. Berdasarkan penelitian oleh Santoso, "sayuran organik dapat menurunkan risiko terkena penyakit kronis seperti kanker, penyakit jantung, dan diabetes, karena kandungan antioksidan yang tinggi serta bebas dari zat kimia berbahaya."<sup>13</sup>

## **4. Deskripsi Pelaksanaan Program**

Budidaya sayuran organik di lahan sempit adalah strategi efektif untuk meningkatkan kemandirian pangan dan edukasi pola hidup sehat di masyarakat perkotaan, termasuk mahasiswa. Program ini memerlukan perencanaan matang dan keterlibatan berbagai pihak untuk mencapai tujuannya. Berikut adalah gambaran umum pelaksanaan program, tantangan yang dihadapi, dan solusi yang diterapkan.

### **4.1 Gambaran Umum Mengenai Pelaksanaan Program Budidaya Sayuran Organik**

Pelaksanaan program budidaya sayuran organik dimulai dengan identifikasi lahan yang tersedia dan pemilihan metode tanam yang sesuai, seperti hidroponik, polibag, atau vertikultur, sesuai dengan kondisi lahan yang terbatas. Langkah awal ini penting untuk memastikan program berjalan efektif dan efisien dalam penggunaan ruang. Pemanfaatan metode tanam yang beragam, seperti hidroponik dan vertikultur, membantu memaksimalkan penggunaan lahan sempit sehingga bisa memenuhi kebutuhan sayuran secara berkelanjutan.<sup>14</sup>

Program ini juga melibatkan kegiatan pelatihan bagi peserta, khususnya mahasiswa, agar mereka memahami teknik dasar budidaya organik, termasuk

<sup>13</sup> Harahap, *Urban Farming Sebagai Media Pembelajaran Dan Pembentukan Karakter Di Kampus*.101

<sup>14</sup> Siregar, *Budidaya Pertanian Organik Untuk Keseimbangan Ekosistem*.45

pembuatan pupuk kompos dan penggunaan pestisida alami. Langkah ini diambil untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang praktik pertanian yang ramah lingkungan dan bebas bahan kimia. Menurut Yulianto, pelatihan yang melibatkan pembuatan pupuk alami dan penggunaan pestisida organik sangat penting dalam program ini karena memberi pemahaman yang mendalam tentang budidaya berkelanjutan.<sup>15</sup>

#### **4.2 Tantangan dan Solusi yang Dihadapi Selama Pelaksanaan**

Selama pelaksanaan program budidaya sayuran organik di lahan sempit, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi, mulai dari keterbatasan lahan hingga kendala teknis dalam perawatan tanaman. Salah satu tantangan utama adalah keterbatasan ruang untuk menanam dalam jumlah besar. Solusi yang diterapkan untuk mengatasi masalah ini adalah dengan menggunakan teknik tanam vertikal atau vertikultur, yang memungkinkan lebih banyak tanaman ditanam pada lahan terbatas. Teknik vertikultur dapat menjadi solusi praktis untuk mengatasi keterbatasan ruang di perkotaan, karena memungkinkan pemanfaatan ruang secara vertikal.<sup>16</sup>

Tantangan lain yang dihadapi adalah serangan hama dan penyakit tanaman. Karena tidak menggunakan pestisida kimia, budidaya organik memerlukan metode pengendalian hama yang lebih alami, seperti menggunakan tanaman pendamping yang dapat mengusir hama atau membuat pestisida alami dari bahan-bahan sederhana. Dalam beberapa kasus, penyiapan dan aplikasi pestisida alami ini memerlukan waktu dan ketelitian ekstra dari para peserta program. Namun, dengan edukasi yang memadai, tantangan ini bisa teratasi. Penerapan pestisida alami memang membutuhkan kesabaran, namun dengan pelatihan yang tepat, peserta dapat mengatasi serangan hama tanpa perlu bahan kimia berbahaya.<sup>17</sup>

Secara keseluruhan, meskipun terdapat berbagai tantangan, pelaksanaan program budidaya sayuran organik di lahan sempit memberikan pengalaman berharga bagi peserta, sekaligus memperkenalkan cara-cara inovatif untuk mendukung ketahanan pangan yang berkelanjutan di wilayah perkotaan.

#### **4.3 Analisis Kebutuhan Konsumsi Harian Mahasiswa:**

1) Pemenuhan kebutuhan gizi mahasiswa dari hasil budidaya.

Mahasiswa memerlukan asupan nutrisi yang seimbang guna menunjang berbagai aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan akademik, organisasi, dan kegiatan spiritual di lingkungan kampus. Mahasiswa di Sekolah Tinggi Teologi Sabda Agung, yang memiliki aktivitas padat, sering menghadapi tantangan dalam menjaga pola makan bergizi, khususnya dalam memperoleh sayuran organik dengan kandungan nutrisi tinggi.<sup>18</sup> Tantangan ini semakin berat karena tingginya harga sayuran organik di pasar serta terbatasnya akses terhadap bahan pangan segar di area sekitar kampus.

---

<sup>15</sup> Yulianto, *Pertanian Berkelanjutan: Konsep Dan Implementasi*.54

<sup>16</sup> Siregar, *Budidaya Pertanian Organik Untuk Keseimbangan Ekosistem*.63

<sup>17</sup> Sulastri, *Panduan Praktis Budidaya Organik Dan Pengendalian Hama Alami*, 1st ed. (Jakarta: Penerbit AgroMedia, 2021).78

<sup>18</sup> Yenti Yenti, "PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI BUDIDAYA TANAMAN DAN PENGELOLAAN PUPUK ORGANIK DI DESA TALANG KERINCI," *Kreativitas Pada Pengabdian Masyarakat* 3, no. 4 (2024).



Sebagai langkah strategis untuk mengatasi kendala tersebut, program budidaya sayuran organik di lahan sempit kampus menjadi alternatif potensial untuk memenuhi kebutuhan gizi mahasiswa. Program ini melibatkan mahasiswa secara aktif dalam kegiatan penanaman, pemeliharaan, hingga proses panen, sehingga mahasiswa juga dapat memperoleh pemahaman praktis tentang konsep pertanian organik serta manfaat yang dihasilkan. Melalui metode vertikultur atau hidroponik, lahan terbatas dapat dimanfaatkan secara optimal untuk membudidayakan berbagai jenis sayuran, seperti kangkung, sawi hijau, bayam, selada, dan pakcoy, yang kaya akan vitamin, serat, serta mineral.<sup>19</sup> STT Sabda Agung memilih sawi hijau sebagai sayuran organik yang ditanam.

Manfaat dari hasil budidaya ini signifikan bagi mahasiswa. Pertama, konsumsi sayuran segar yang dibudidayakan di kampus dapat memenuhi kebutuhan serat, vitamin, dan mineral yang esensial bagi tubuh. Kandungan serat, misalnya, sangat penting untuk kesehatan sistem pencernaan, sedangkan vitamin dan mineral berperan dalam menjaga fungsi organ dan meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan akses yang lebih mudah terhadap sayuran organik, mahasiswa dapat mengurangi ketergantungan pada makanan cepat saji yang rendah gizi, sehingga lebih termotivasi untuk memilih pola makan yang lebih sehat.

Oleh karena itu, program budidaya sayuran organik di lahan kampus STT Sabda Agung tidak hanya berperan dalam pemenuhan kebutuhan gizi mahasiswa, tetapi juga berfungsi sebagai upaya strategis dalam membangun kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat dan berkelanjutan. Hasil budidaya ini memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesehatan mahasiswa sekaligus memberikan keterampilan praktis yang bermanfaat bagi masa depan.

## 2) Pengaruh program terhadap pemahaman mahasiswa tentang pangan sehat.

Program pemanfaatan lahan sempit di kampus untuk budidaya sayuran organik memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap pemahaman mahasiswa mengenai pangan sehat. Melalui keterlibatan langsung dalam proses seperti penanaman, pemeliharaan, hingga panen, mahasiswa memperoleh pemahaman praktis tentang pentingnya memilih pangan berkualitas tinggi yang bebas dari bahan kimia berbahaya.<sup>20</sup> Pengalaman ini memperluas pemahaman mahasiswa bahwa pangan sehat tidak hanya mengacu pada kandungan gizi, tetapi juga pada proses produksi yang ramah lingkungan dan berkelanjutan.

Selama berjalannya program, mahasiswa mempelajari berbagai aspek penting dalam budidaya organik, seperti pemilihan bibit unggul, pemakaian pupuk alami, dan teknik budidaya yang memperhatikan kelestarian lingkungan. Pengalaman ini tidak hanya memperkenalkan mereka pada konsep pangan sehat, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka dalam menilai kualitas pangan. Selain itu,

---

<sup>19</sup> Ilmiyatur Rosidah Alvian Dwisetyawan, Dewi Ainiyah, M. Yanuar Ibra M, Nazila Safira Makkah, "Edukasi Dalam Pembibitan Sawi Warga Di Kelurahan Karanganyar Kota Pasuruan," *Jurnal Kemitraan Masyarakat* 1, no. 3 (2024).

<sup>20</sup> Afrahamiryano Afrahamiryano, "PENDAMPINGAN RUMAH GIZI DASHAT (DAPUR ATASI STUNTING UNTUK ANAK SEHAT)," *Communnity Development Journal* 4, no. 3 (2023).

mahasiswa menjadi semakin sadar akan dampak jangka panjang dari konsumsi pangan sehat, baik bagi kesehatan tubuh maupun lingkungan. Program ini juga mendorong perubahan gaya hidup yang lebih sehat di kalangan mahasiswa. Paparan terhadap praktik pertanian organik dan pemahaman tentang manfaat pangan organik mendorong mereka untuk mempertahankan pola makan yang lebih sehat.<sup>21</sup> Dengan demikian, program ini secara tidak langsung memberikan pendidikan mengenai dampak positif pangan sehat bagi kesehatan fisik, mental, dan lingkungan, yang diharapkan dapat terus dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

#### **4.4 Evaluasi Keberhasilan Program:**

##### **1) Tingkat konsumsi sayuran organik di kalangan mahasiswa.**

Sayuran organik semakin populer sebagai pilihan konsumsi sehat, terutama di kalangan generasi muda yang peduli terhadap kesehatan dan kelestarian lingkungan. Di lingkungan asrama mahasiswa STT Sabda Agung, tingkat konsumsi sayuran organik mencerminkan pemahaman dan kesadaran mahasiswa terhadap pola makan sehat.<sup>22</sup> Ketersediaan sayuran organik di asrama, yang diduung oleh program budidaya mandiri di sempit, telah memberikan peluang bagi mahasiswa untuk lebih mudah mengakses bahan pangan yang bebas dari pestisida dan bahan kimia berbahaya.

Data konsumsi sayuran organik di kalangan mahasiswa STT Sabda Agung menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang terlibat dalam program budidaya lebih sering mengonsumsi sayuran organik dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak terlibat secara langsung. Partisipasi dalam program ini meningkatkan apresiasi mahasiswa terhadap pentingnya mengonsumsi sayuran yang sehat dan berkualitas. Mahasiswa yang aktif dalam proses penanaman dan perawatan sayuran organik, seperti kangkung, bayam, selada, dan pakcoy, juga mengembangkan preferensi untuk konsumsi pangan yang mereka tanam sendiri, karena mereka lebih memahami kualitas dan keamanan dari produk yang mereka hasilkan.

Secara keseluruhan, program budidaya sayuran organik di lingkungan kampus STT Sabda Agung tidak hanya meningkatkan konsumsi sayuran organik di kalangan mahasiswa, tetapi juga berkontribusi dalam menciptakan pola makan sehat yang berkelanjutan.<sup>23</sup> Tingkat konsumsi sayuran organik di asrama terus meningkat seiring dengan berkembangnya kesadaran mahasiswa akan pentingnya

---

<sup>21</sup> Dr. Daryono M.Pd. et al., "PEMBUDIDAYAAN TANAMAN SAYUR DENGAN MEDIA TANAM PADA POLYBAG DAN PEMANFAATAN LAHAN KOSONG," *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 3 (September 2020): 259–264.

<sup>22</sup> & Nur Afni Aulia Balqis Asshar, Dhiya Ulhaq Khoirunnisa, Elysia Widia Hardhana, Indah Kurnia Novitasari, Kurnia Putri Paramitha, Larisa Paramesti Jauza Himawan, Najwa Kesya Ariyanti, Naura Azizah Akbar, "Hubungan Konsumerisme Makanan Cepat Saji Terhadap Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Program Studi Gizi Angkatan 2023," *JURNAL ANGKA: Rumpun Teknik, Matematika, dan Ilmu Pengetahuan Alam* 1, no. 2 (2024).

<sup>23</sup> Bagus Imran Saptadji Handoko and Iwan Setiawan, "KESEDIAAN MEMBAYAR (WILLINGNESS TO PAY) KONSUMEN MILENIAL DALAM MENGONSUMSI SAYURAN

nutrisi seimbang dan gaya hidup sehat, sehingga pola ini diharapkan menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari mereka bahkan setelah menyelesaikan studi.

## 2) Dampak program terhadap kesadaran akan pentingnya kemandirian pangan.

Program pemanfaatan lahan sempit di lingkungan kampus untuk budidaya sayuran organik bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa STT Sabda Agung akan pentingnya kemandirian pangan, khususnya bagi mereka yang tinggal di asrama. Melalui evaluasi ini, berbagai dampak program terhadap pemahaman, pola pikir, dan sikap mahasiswa terkait kemandirian pangan dapat diidentifikasi.

Secara umum, keterlibatan mahasiswa dalam program ini menunjukkan dampak positif terhadap pemahaman mereka tentang pentingnya kemandirian pangan. Partisipasi langsung dalam setiap tahap budidaya, mulai dari penanaman hingga pemanenan, memberikan pengalaman nyata tentang bagaimana pangan dapat diproduksi secara mandiri, tanpa ketergantungan penuh pada pasokan dari luar.<sup>24</sup> Hal ini tidak hanya menumbuhkan rasa kepemilikan terhadap hasil budidaya, tetapi juga meningkatkan kesadaran mahasiswa bahwa mereka memiliki kemampuan untuk memproduksi pangan yang sehat dan berkualitas dengan memanfaatkan lahan terbatas.

Program ini juga memberikan pemahaman lebih dalam kepada mahasiswa mengenai manfaat pangan organik yang dihasilkan secara mandiri. Melalui budidaya sayuran organik seperti bayam, kangkung, dan selada, mahasiswa semakin menyadari bahwa kemandirian pangan bukan hanya sekadar memenuhi kebutuhan konsumsi harian, tetapi juga bagian dari gaya hidup yang berkelanjutan dan bertanggung jawab terhadap lingkungan. Dampak ini terlihat dari perubahan pola pikir mahasiswa yang mulai menilai pentingnya mengurangi ketergantungan pada bahan pangan yang diproduksi secara massal dan berpotensi mengandung zat kimia berbahaya.

Secara keseluruhan, evaluasi dampak program menunjukkan bahwa kesadaran mahasiswa STT Sabda Agung mengenai pentingnya kemandirian pangan meningkat signifikan. Melalui pengalaman langsung dalam proses produksi pangan yang mandiri, mahasiswa tidak hanya memperoleh pemahaman teknis, tetapi juga mengembangkan pola pikir yang lebih mandiri, berkelanjutan, dan ramah lingkungan.<sup>25</sup> Program ini diharapkan dapat terus berkembang dan mendorong lebih banyak mahasiswa untuk menerapkan kemandirian pangan sebagai bagian dari kehidupan mereka, baik selama masa studi maupun dalam kehidupan bermasyarakat di kemudian hari.

## 5. Kesimpulan

---

<sup>25</sup> Choirul Anam; Ana Amiroh; M. Imam Aminuddin, "PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PENINGKATAN PRODUKTIVITAS LAHAN PEKARANGAN MELALUI SISTEM PERTANIAN TERPADU BERBASIS KEARIFAN LOKAL," *Seminar Nasional Sistem Informasi* (2017).

Pemanfaatan lahan sempit sebagai sarana budidaya sayuran organik di lingkungan kampus STT Sabda Agung telah terbukti efektif dalam memenuhi kebutuhan konsumsi harian mahasiswa. Program ini memberikan solusi praktis untuk meningkatkan asupan gizi melalui sayuran organik yang bebas dari bahan kimia, sekaligus mengurangi ketergantungan pada pasokan pangan dari luar. Melalui program ini, mahasiswa tidak hanya mendapatkan akses lebih mudah terhadap pangan sehat dan bergizi, tetapi juga memperoleh pemahaman mendalam mengenai pentingnya kemandirian pangan serta teknik budidaya yang ramah lingkungan.

Secara keseluruhan, pemanfaatan lahan sempit di STT Sabda Agung tidak hanya berhasil menciptakan sumber pangan sehat bagi mahasiswa, tetapi juga berkontribusi dalam membangun kesadaran mereka akan pentingnya gaya hidup sehat dan berkelanjutan. Program ini diharapkan dapat menjadi model yang menginspirasi lingkungan kampus dan komunitas lainnya untuk memanfaatkan lahan sempit secara optimal demi mewujudkan ketahanan pangan dan keberlanjutan bagi generasi mendatang.

## 6. Referensi

- Afrahmiryano, Afrahmiryano. "PENDAMPINGAN RUMAH GIZI DASHAT (DAPUR ATASI STUNTING UNTUK ANAK SEHAT)." *Communnity Development Journal* 4, no. 3 (2023).
- Alvian Dwisetyawan, Dewi Ainiyah, M. Yanuar Ibra M, Nazila Safira Makkah, Ilmiyatur Rosidah. "Edukasi Dalam Pembibitan Sawi Warga Di Kelurahan Karanganyar Kota Pasuruan." *Jurnal Kemitraan Masyarakat* 1, no. 3 (2024).
- Aminuddin, Choirul Anam; Ana Amiroh; M. Imam. "PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PENINGKATAN PRODUKTIVITAS LAHAN PEKARANGAN MELALUI SISTEM PERTANIAN TERPADU BERBASIS KEARIFAN LOKAL." *Seminar Nasional Sistem Informasi* (2017).
- Balqis Asshar, Dhiya Ulhaq Khoirunnisa, Elysia Widia Hardhana, Indah Kurnia Novitasari, Kurnia Putri Paramitha, Larisa Paramesti Jauza Himawan, Najwa Kesya Ariyanti, Naura Azizah Akbar, & Nur Afni Aulia. "Hubungan Konsumerisme Makanan Cepat Saji Terhadap Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Program Studi Gizi Angkatan 2023." *JURNAL ANGKA: Rumpun Teknik, Matematika, dan Ilmu Pengetahuan Alam* 1, no. 2 (2024).
- Handoko, Bagus Imran Saptadji, and Iwan Setiawan. "KESEDIAAN MEMBAYAR (WILLINGNESS TO PAY) KONSUMEN MILENIAL DALAM MENGKONSUMSI SAYURAN ORGANIK (Suatu Kasus Pada Warung Sehat 1000 Kebun, Kota Bandung)." *Mimbar Agribisnis: Jurnal Pemikiran Masyarakat Ilmiah Berwawasan Agribisnis* 7, no. 1 (January 2021): 911.
- Harahap, M. *Urban Farming Sebagai Media Pembelajaran Dan Pembentukan Karakter Di Kampus*. 1st ed. Bogor: PT Sinergi Edukasi, 2020.
- Hastuti, R. *Agrikultur Perkotaan: Budidaya Tanaman Organik Di Lahan Terbatas*. 1st ed. Jakarta: Pustaka Pertanian, 2020.
- Karyani, Tuti, Endah Djuwendah, and Yayat Sukayat. "PEMBERDAYAAN



MASYARAKAT DI MASA PANDEMI MELALUI PERTANIAN ORGANIK DI LAHAN PEKARANGAN KAWASAN PERKOTAAN JAWA BARAT."

*Dharmakarya* 10, no. 2 (June 2021): 139.

Kusnadi, A. *Urban Farming: Mengatasi Ketersediaan Pangan Dan Meningkatkan Kualitas Hidup Masyarakat Kota*. 1st ed. Jakarta: Griya Pustaka, 2020.

M.Pd., Dr. Daryono, Yuniar Mujiwati M.Pd, Okta Dewi Masita, and Muhammad Khuzaemi. "PEMBUDIDAYAAN TANAMAN SAYUR DENGAN MEDIA TANAM PADA POLYBAG DAN PEMANFAATAN LAHAN KOSONG."

*Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 3 (September 2020): 259–264.

Pratama, M., & Wibowo, A. *Panduan Hidroponik Untuk Pemula: Menanam Sayuran Di Lahan Kecil*. 2nd ed. Bandung: Alam Hijau Press, 2021.

Pratama, I. "Analisis Kandungan Gizi Pada Sayuran Organik." *Jurnal Gizi dan Pangan* 10, no. 1 (2019): 87–95.

Rahmah, Mufti Hatur, Nurul Putri Astari, M Irfan, Isdaryanti Isdaryanti, Alexander Kurniawan Sariyanto Putera, and Nurmallasari Nurmallasari. "Edukasi Metode Bercocok Tanam Teknik Vertikultur Ramah Lingkungan Di Desa Riso."

*SIPAKARAYA Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2, no. 2 (March 2024): 97–104.

Setiawan, E., & Rahayu, M. "Pengembangan Urban Farming Untuk Ketahanan Pangan Masyarakat Kota." *Jurnal Ketahanan Pangan* 10, no. 2 (2021): 112–124.

Siregar, Bambang. *Budidaya Pertanian Organik Untuk Keseimbangan Ekosistem*. 3rd ed. Jakarta: Pustaka Pertanian, 2019.

Sulastri. *Panduan Praktis Budidaya Organik Dan Pengendalian Hama Alami*. 1st ed. Jakarta: Penerbit AgroMedia, 2021.

Suroso, D. "Budidaya Sayuran Organik Di Lingkungan Perkotaan." *Jurnal Pertanian Berkelanjutan* 8, no. 4 (2019): 54–66.

Suryani, Ratna. *Vertikultur: Solusi Pertanian Kota*. 1st ed. Bandung: Pustaka Urban, 2021.

Susanto, B. *Mewujudkan Kemandirian Pangan Di Era Modern*. 1st ed. Surabaya: Citra Media, 2020.

Talan, Yesri. *Pemanfaatan Lahan Sempit Di STTSA Untuk Menanam Sayuran Dalam Memenuhi Kebutuhan Mahasiswa*. Surabaya, 2020.

Veryani, Andi Nur, Astuti, Wiwik Wiji. "Edukasi Pemanfaatan Lahan Sempit Dalam Budidaya Tanaman Sayur." *Kurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 1 (2023).

Wijaya, H. *Peran Pertanian Dalam Mendukung Kesehatan Dan Lingkungan*. 2nd ed. Yogyakarta: AgroMedia, 2019.

Yenti, Yenti. "Pemberdayaan Masyarakat Melalui Budidaya Tanaman Dan Pengelolaan Pupuk Organik Di Desa Talang Kerinci." *Kreativitas Pada Pengabdian Masyarakat* 3, no. 4 (2024).

Yulianto, Andi. *Pertanian Berkelanjutan: Konsep Dan Implementasi*. 1st ed. Bandung: AgroMedia Pustaka, 2020.

Afrahamiryano, Afrahamiryano. "Pendampingan Rumah Gizi Dashat (Dapur Atasi Stunting Untuk Anak Sehat)." *Communnity Development Journal* 4, no. 3 (2023).

Alvian Dwisetyawan, Dewi Ainiyah, M. Yanuar Ibra M, Nazila Safira Makkah,

- Ilmiyatur Rosidah. "Edukasi Dalam Pembibitan Sawi Warga Di Kelurahan Karanganyar Kota Pasuruan." *Jurnal Kemitraan Masyarakat* 1, no. 3 (2024).
- Aminuddin, Choirul Anam; Ana Amiroh; M. Imam. "Pemberdayaan Masyarakat Dalam Peningkatan Produktivitas Lahan Pekarangan Melalui Sistem Pertanian Terpadu Berbasis Kearifan Lokal." *Seminar Nasional Sistem Informasi* (2017).
- Balqis Asshar, Dhiya Ulhaq Khoirunnisa, Elysia Widia Hardhana, Indah Kurnia Novitasari, Kurnia Putri Paramitha, Larisa Paramesti Jauza Himawan, Najwa Kesya Ariyanti, Naura Azizah Akbar, & Nur Afni Aulia. "Hubungan Konsumerisme Makanan Cepat Saji Terhadap Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Program Studi Gizi Angkatan 2023." *JURNAL ANGKA: Rumpun Teknik, Matematika, dan Ilmu Pengetahuan Alam* 1, no. 2 (2024).
- Handoko, Bagus Imran Saptadji, and Iwan Setiawan. "Kesediaan Membayar (Willingness To Pay) Konsumen Milenial Dalam Mengonsumsi Sayuran Organik (Suatu Kasus Pada Warung Sehat 1000 Kebun, Kota Bandung)." *Mimbar Agribisnis: Jurnal Pemikiran Masyarakat Ilmiah Berwawasan Agribisnis* 7, no. 1 (January 2021): 911.
- Harahap, M. *Urban Farming Sebagai Media Pembelajaran Dan Pembentukan Karakter Di Kampus*. 1st ed. Bogor: PT Sinergi Edukasi, 2020.
- Hastuti, R. *Agrikultur Perkotaan: Budidaya Tanaman Organik Di Lahan Terbatas*. 1st ed. Jakarta: Pustaka Pertanian, 2020.
- Karyani, Tuti, Endah Djuwendah, and Yayat Sukayat. "Pemberdayaan Masyarakat Di Masa Pandemi Melalui Pertanian Organik Di Lahan Pekarangan Kawasan Perkotaan Jawa Barat." *Dharmakarya* 10, no. 2 (June 2021): 139.
- Kusnadi, A. *Urban Farming: Mengatasi Ketersediaan Pangan Dan Meningkatkan Kualitas Hidup Masyarakat Kota*. 1st ed. Jakarta: Griya Pustaka, 2020.
- M.Pd., Dr. Daryono, Yuniar Mujiwati M.Pd, Okta Dewi Masita, and Muhammad Khuzaemi. "Pembudidayaan Tanaman Sayur Dengan Media Tanam Pada Polybag Dan Pemanfaatan Lahan Kosong." *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 3 (September 2020): 259–264.
- Pratama, M., & Wibowo, A. *Panduan Hidroponik Untuk Pemula: Menanam Sayuran Di Lahan Kecil*. 2nd ed. Bandung: Alam Hijau Press, 2021.
- Pratama, I. "Analisis Kandungan Gizi Pada Sayuran Organik." *Jurnal Gizi dan Pangan* 10, no. 1 (2019): 87–95.
- Rahmah, Mufti Hatur, Nurul Putri Astari, M Irfan, Isdaryanti Isdaryanti, Alexander Kurniawan Sariyanto Putera, and Nurmalasari Nurmalasari. "Edukasi Metode Bercocok Tanam Teknik Vertikultur Ramah Lingkungan Di Desa Riso." *SIPAKARAYA Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2, no. 2 (March 2024): 97–104.
- Setiawan, E., & Rahayu, M. "Pengembangan Urban Farming Untuk Ketahanan Pangan Masyarakat Kota." *Jurnal Ketahanan Pangan* 10, no. 2 (2021): 112–124.