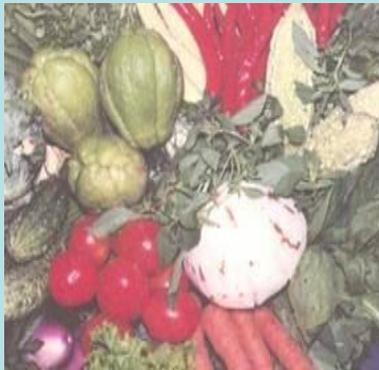


PERANAN PKK DALAM MENDUKUNG PEMANFAATAN LAHAN PEKARANGAN SEBAGAI SUMBER GIZI KELUARGA



Oleh:

TP. PKK KABUPATEN KARANGANYAR

LATAR BELAKANG

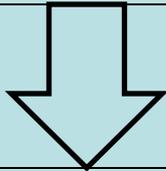
Lebih dari 50 % dari total penduduk Indonesia adalah wanita (BPS, 1990 – 2006), dimana lebih dari 70 % (atau sekitar 82,6 juta orang) berada di pedesaan dan 55 % diantaranya hidup dari pertanian (Elizabeth, 2007b)

WANITA SEBAGAI ANGGOTA KELUARGA / MASYARAKAT

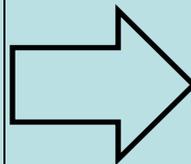
- Partisipasi wanita dalam pembangunan sudah tidak dapat dipungkiri
- Partisipasi wanita dalam peran tradisi maupun transisi. Peran tradisi adalah sebagai istri, ibu dan pengelola rumah tangga. Sedang pada peran transisi wanita sebagai tenaga kerja, anggota masyarakat dan manusia pembangunan

GERAKAN PKK

PKK sebagai gerakan nasional dalam pembangunan yang tumbuh dan berkembang dari bawah dengan pengelolaan dari, oleh, dan untuk masyarakat menuju terwujudnya keluarga sejahtera.

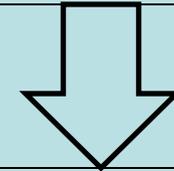


Tujuan gerakan PKK :
Memberdayakan keluarga dalam meningkatkan kesejahteraan lahir dan batin



Sasaran gerakan PKK :

Keluarga-keluarga di perdesaan dan perkotaan yang perlu ditingkatkan kemampuan dan kepribadiannya secara mental dan fisiknya.



10 PROGRAM POKOK PKK

1. PENGHAYATAN DAN PENGAMALAN PANCASILA
2. GOTONG ROYONG
3. PANGAN
4. SANDANG
5. PERUMAHAN DAN TATA LAKSANA RUMAH TANGGA
6. PENDIDIKAN DAN KETRAMPILAN
7. KESEHATAN
8. PENGEMBANGAN KEHIDUPAN BERKOPERASI
9. KELESTARIAN LINGKUNGAN HIDUP
10. PERENCANAAN SEHAT

PENERAPAN 10 PROGRAM POKOK PKK

POKJA I

Mengelola :

Penghayatan dan Pengamalan Pancasila
Gotong Royong

POKJA II

Mengelola :

Pendidikan dan Keterampilan

Pengembangan Kehidupan Berkoperasi

POKJA III

Mengelola:

PANGAN

SANDANG

PERUMAHAN DAN TATA LAKSANA RUMAH TANGGA

POKJA IV

Mengelola:

KESEHATAN

KELESTARIAN LINGKUNGAN HIDUP

PERENCANAAN SEHAT

VISI

Terwujudnya keluarga sejahtera yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa.

SALAH SATU MISI PKK

Meningkatkan 10 program Pokok PKK dengan sasaran keluarga di pedesaan & perkotaan yang belum sejahtera.

TUGAS UTAMA TP PKK *adalah:*

menggerakkan keluarga/masyarakat sehingga mampu memberdayakan diri demi mencapai kesejahteraan keluarga.



KELOMPOK KERJA III

POKJA III membidangi Pangan, Sandang, Papan, dan Perumahan dan Tatalaksana Rumah Tangga.

Mendorong pemenuhan kebutuhan hidup setiap keluarga berupa pangan dengan menu beragam, bergizi, seimbang, dan aman (*B2SA*). Dengan menggalakkan GEMARI (*Gemar Makan Ikan Sejak Dini*), sandang dan papan perumahan yang layak huni dan sehat.

Pada Hari Kesatuan Gerak PKK
tahun 1982, dicanangkan

HATINYA PKK

(Halaman Asri Teratur Indah dan
Nyaman).



HATINYA PKK HALAMAN ASRI TERATUR INDAH DAN NYAMAN

- Hatinya PKK merupakan suatu gerakan masyarakat, implementasinya dengan memanfaatkan halaman di sekitar rumah dengan tanaman pangan dan tanaman produktif/keras (bernilai ekonomis tinggi), minimal untuk memenuhi keperluan dan tabungan keluarga serta meningkatkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA), tanaman hias yang berfungsi untuk keindahan dan kenyamanan rumah

SARANA GOTONG ROYONG SELURUH KELUARGA
OPTIMALKAN :

Hatinya PKK dengan

Tanaman Pangan yang produktif

(Bernilai Ekonomi Tinggi, Sebagai Tabungan)

PENGGERTIAN PEKARANGAN

- **Pekarangan** adalah sebidang tanah di sekitar rumah yang mudah diusahakan dengan tujuan untuk meningkatkan pemenuhan gizi melalui perbaikan menu keluarga. Pekarangan sering juga disebut sebagai *Lambung Hidup*, *Warung Hidup*, atau *Apotik Hidup*.
- **Pemanfaatan Pekarangan** adalah pekarangan yang dikelola melalui pendekatan terpadu berbagai jenis tanaman, ternak, dan ikan. Sehingga akan menjamin ketersediaan bahan pangan yang beranekaragam secara terus menerus, guna pemenuhan gizi keluarga.

PEMANFAATAN PEKARANGAN

Dapat berupa :

- Lumbung Hidup, yaitu pekarangan ditanami dengan tanaman yg mengandung karbohidrat (umbi-umbian, jagung dll.) secara segar.
- Warung Hidup, sebagian dr lahan pekarangan dapat ditanami sayur-sayuran dan buah-buahan yg dapat kita manfaatkan setiap hari.
- Apotek Hidup, sebagian tanaman dapat ditanami tanaman toga yg sewaktu-waktu dapat diperlukan sbg pertolongan pertama apabila sakit.
- Peternakan, sebagian halaman dimanfaatkan utk beternak kelinci, unggas.
- Perikanan, sebagian halaman dimanfaatkan utk budidaya ikan (lele, gurami, nila, belut dll.)
- Tabungan, sebagian halaman ditanami dengan tanaman yg bernilai ekonomi tinggi seperti kayu jati, kelapa, sengon dll.

Tujuan :

- ❑ Memenuhi kebutuhan gizi keluarga secara berkesinambungan melalui pemanfaatan pekarangan.
 - ❑ Meningkatkan pengetahuan keluarga dalam pengelolaan tanaman, ternak, dan ikan, untuk pemenuhan kebutuhan keluarga.
-
-

KENALI POTENSI PANGAN YANG ADA SEBELUM MEMANFAATKAN PEKARANGAN

- ❑ Tanaman yang ada di sekitar / pekarangan : beluntas, katuk, pisang, pepaya, dan lain-lain.
- ❑ Kalau mungkin, buat kolam kecil untuk ikan. Tanah lebar setengah meter dan panjang lebih kurang dua meter, dapat dijadikan kolam. Caranya : tanah diberi pinggiran yang agak tinggi (30 cm), dibatasi batu atau tanah yang dikeraskan, kemudian dialasi dengan plastik yang agak tebal. Sehingga membentuk kolam. Atau dapat juga menggunakan Gentong maupun Tong (Drum). Bibit yang ditebar adalah bibit yang mudah hidup, gampang mengurusnya, dan tahan terhadap hama & penyakit.
- ❑ Untuk pakan ikan dapat memanfaatkan limbah pekarangan, seperti : cincangan daun singkong, talas, dan limbah dapur seperti sisa makanan, dan lain-lain.
- ❑ Setelah tiga bulan kemudian, hasilnya sudah dapat dipanen.

KONSUMSI PANGAN YANG BERAGAM DAN BERGIZI, SEIMBANG, SERTA AMAN (B2SA)

- Untuk memenuhi kebutuhan gizi, dianjurkan mengatur menu makanan yang beragam setiap hari.
- Dengan mengkonsumsi makanan yang beragam, nilai gizi yang diperoleh akan lebih baik.
- Konsumsi seorang sehari minimal harus memenuhi energi sebesar 2000 kalori dan 52 gram protein. Konsumsi protein diharapkan berasal dari protein nabati dan hewani.



Konsumsi seseorang sehari sebesar 2000 kalori, terdiri dari :

Sumber Karbohidrat / Zat Tenaga

- Padi-padian (beras / jagung, mie)
- Umbi-umbian (singkong / talas, dan lain-lain)

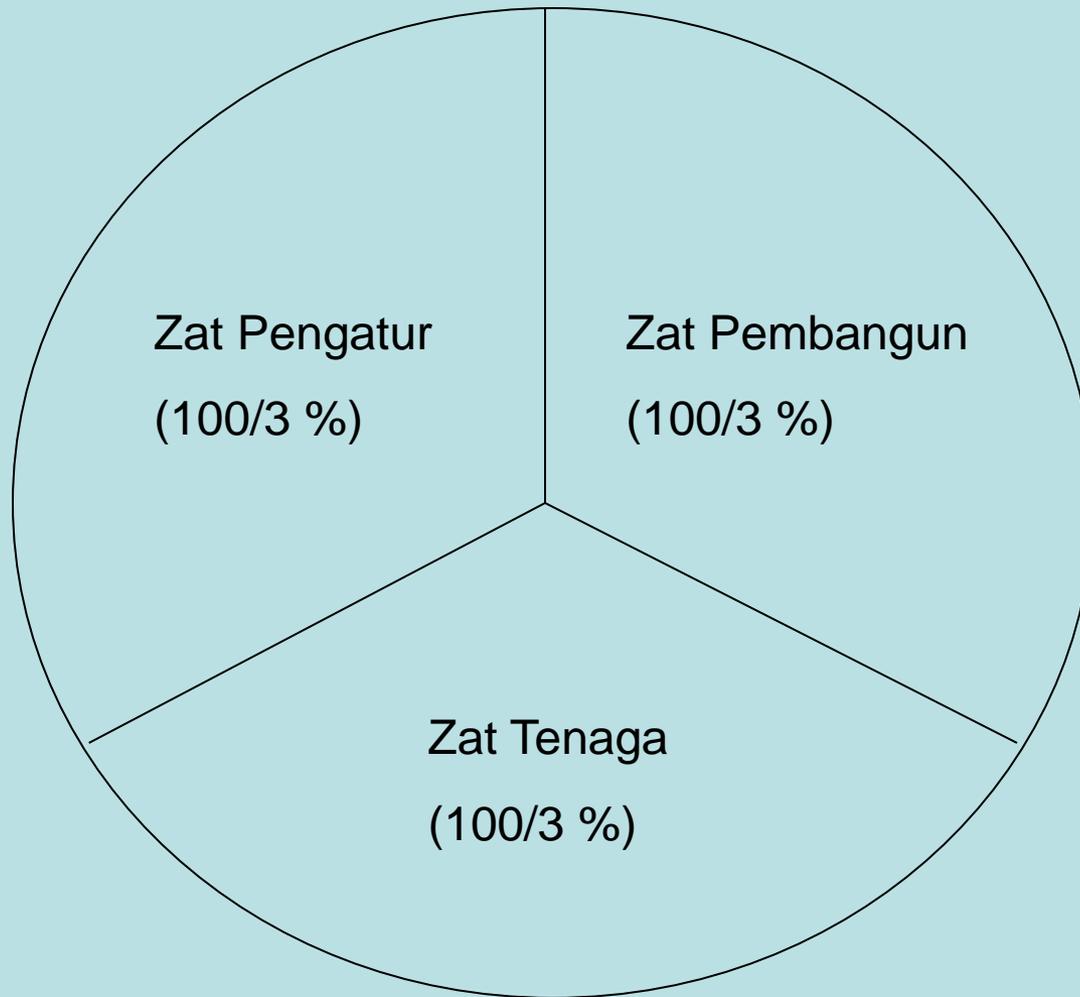
Sumber Protein / Zat Pembangun

- Pangan hewani (daging / telur / ayam)
- Kacang-kacangan (tempe & tahu)

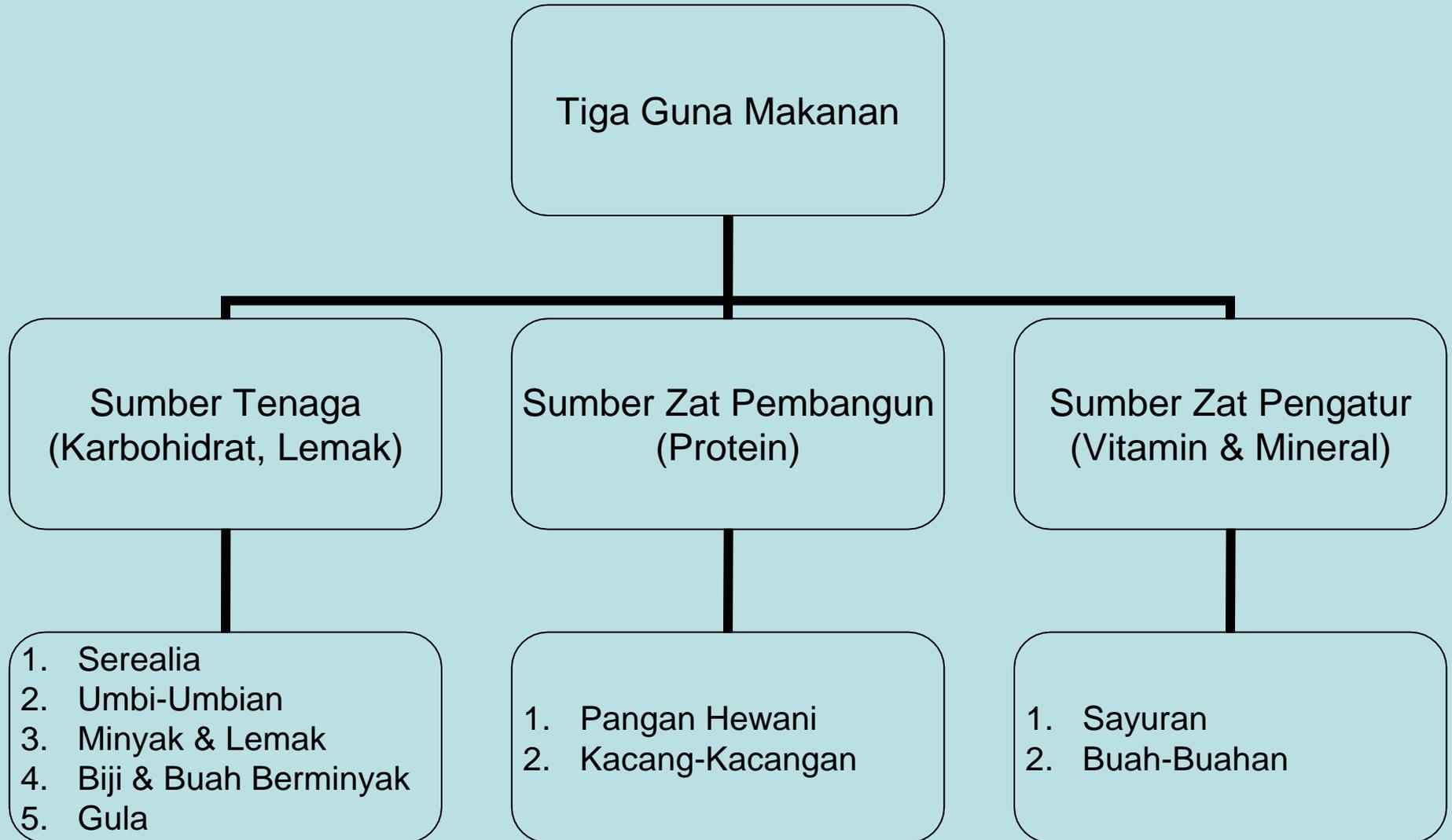
Sumber Zat Pengatur / Vitamin & Mineral

- Sayur dan Buah-buahan

TRI GUNA MAKANAN



TRI GUNA MAKANAN



Jenis Komoditas Yang Dapat Diusahakan Di Lahan Pekarangan

Kelompok Komoditas	Jenis Komoditas	Tempat Pembudidayaan
<u>Tanaman Sayuran</u>	bayam, bawang daun, kacang panjang, kangkung, seledri, tomat, terong, dan lain-lain	Dalam petakan, bedengan, guludan, pot, atau wadah bekas
<u>Ikan</u>	nila, mujair, lele, sepat, siam, dan lain-lain	Kolam pekarangan
<u>Ternak</u>	ayam buras, kelinci, burung puyuh, dan lain-lain	Kandang di halaman belakang rumah

**PERAN IBU
SANGAT
PENTING**

Agar pemenuhan gizi keluarga tercukupi, para ibu perlu dibekali dengan :

1. Pengetahuan tentang gizi :
Membimbing dan memberi nasihat gizi yang benar kepada anaknya (gizi seimbang) → tidak kelebihan kalori maupun kekurangan zat gizi (defisiensi).
2. Pengetahuan tentang keamanan pangan :
Pangan yang berbahaya bagi kesehatan (BTP) → tidak salah pilih makanan jajanan.
3. Pengetahuan kuliner
→ makanan bervariasi dan penyajian yang menarik (termasuk kudapan) → buku-buku dan rubrik masakan di media cetak dan elektronik.
4. Kearifan lokal
→ mengenalkan dan mencintai produk lokal (buah, sayur, makanan tradisional) dilakukan sejak dini pada anak – anaknya.

TERIMA KASIH