



**PENINGKATAN KESEJAHTERAAN LANSIA DENGAN PEMANFAATAN SAMPAH  
PLASTIK DALAM PENYEDIAAN SAYURAN DAN TANAMAN OBAT KELUARGA DI  
POSYANDU LANSIA RW III KEDUNGUMUNDU KECAMATAN TEMBALANG**

oleh:

**SITI AMINAH, S.TP., M.Si / NIK: 28.6. 1026.050**  
**Dra. SRI DARMAWATI, M.Si / NIK: 28.6.1026.040**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG  
Nopember 2009**

# PENINGKATAN KESEJAHTERAAN LANSIA DENGAN PEMANFAATAN SAMPAH PLASTIK DALAM PENYEDIAAN SAYURAN DAN TANAMAN OBAT KELUARGA DI POSYANDU LANSIA RW III KEDUNGMUNDU KECAMATAN TEMBALANG

**Siti Aminah dan Sri Darmawati**

*Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang*

## **ABSTRAK**

Lansia masih dapat diberdayakan dengan memperhatikan potensi yang masih ada. Bertanam sayuran dalam pot merupakan salah satu alternatif kegiatan untuk perberdayaan Lansia. Sampah plastik dapat dimanfaatkan sebagai pot untuk bertanam sayuran.

Kegiatan ini bertujuan untuk pemberdayaan lansia dalam pemanfaatan sampah plastik untuk penyediaan sayuran dan tanaman obat keluarga dalam rangka peningkatan kesejahteraan. Hasil kegiatan menunjukkan Lansia dapat beraktivitas dalam penanaman dan pemeliharaan sehingga mempunyai kegiatan yang berarti. Kegiatan rutin yang dapat dilakukan Lansia ini dapat membantu dalam mengisi waktu dan mengaktualisasikan diri kembali. Sayuran yang ditanam adalah cabe rawit dan cabe, merah, tomat, bayam, terung jepang, laos, sereh, kencur, dan kunyit, tanaman dapat tumbuh subur dalam pot plastik.

### **A. Pendahuluan**

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia akan membawa dampak terhadap sosial ekonomi baik dalam keluarga, masyarakat, maupun dalam pemerintah. Implikasi ekonomis yang penting dari peningkatan jumlah penduduk adalah peningkatan dalam ratio ketergantungan usia lanjut (*old age ratio dependency*). Setiap penduduk usia produktif akan menanggung semakin banyak penduduk usia lanjut.

Penampilan Lansia mengalami perubahan, menurunnya fungsi panca indra menyebabkan lanjut usia merasa rendah diri, mudah tersinggung dan merasa tidak berguna lagi. Secara biologis, penuaan menjadikan manusia rentan terhadap berbagai penyakit. Pemberdayaan lansia sesuai dengan kemampuan masing-masing nampaknya merupakan satu pilihan untuk memperbaiki keadaan Lansia.

Pemberdayaan Lansia melalui penanaman sayuran dan tanaman obat dengan memanfaatkan sampah plastik sebagai pot tanaman dapat dijadikan suatu alternatif kegiatan bagi Lansia. Bagi lansia kegiatan ini sangat bermanfaat dalam rangka pemanfaatan potensi fisik dan waktu yang tersedia, Lansia mempunyai kegiatan yang berarti dalam penyediaan sayuran dan tanaman obat di rumah, dengan harapan akan tersedia sayuran dan tanaman obat yang dapat memberikan kontribusi kepada keluarga, minimal ketersediaan sayuran dan tanaman obat untuk kebutuhan lansia itu sendiri.

## **B. Materi dan Metode Pelaksanaan**

Kegiatan ini dilaksanakan dengan mempertimbangkan kemampuan (potensi) fisik, ketersediaan waktu Lansia, sampah plastik yang belum didayagunakan serta potensi sumber daya dari Universitas Muhammadiyah Semarang. Kegiatan dilaksanakan di Amposari RT V RW III Kelurahan Kedungmundu Semarang. Sasaran kegiatan adalah Lansia yang tergabung dalam Posyandu Lansia dilokasi kegiatan. Anggota dasa wisma dilibatkan dalam kegiatan ini dalam bentuk pengumpulan sampah plastik.

Metode kegiatan meliputi penyuluhan dan praktikum penanaman dan pemeliharaan tanaman secara langsung. Penyuluhan diberikan untuk memberikan motivasi kepada para Lansia untum memberdayakan diri dalam suatu kegiatan yang berarti.

Bahan yang digunakan adalah media tanam yang terdiri dari tanah merah, sekam, pupuk kandang, bibit ( cabe rawit, cabe merah, tomat, bayam, terung), sampah plastik (bekas kemasan: minyak, pembersih lantai dan piring). Metode pelaksanaan meliputi: formulasi media, penyemaian bibit dan penanaman. Penyemaian bibit dilakukan dalam pot di lokasi Posyandu Lansia, penyiraman bibit dilaksanakan secara bergilir oleh Lansia. Setelah bibit dapat dipindah tanamkan, sayuran dan tanaman obat dibagikan kepada masing-masing Lansia untuk selanjutnya dipelihara dirumah masing-masing.

## **C. Hasil dan Pembahasan**

Jumlah peserta kegiatan sebanyak 14 orang,usia peserta cukup bervariasi dari 50 tahun hingga 90 tahun, secara umum kondisi fisik lansia baik artinya dalam pelaksanaan kegiatan semua peserta dapat berpartisipasi, meskipun usia lansia ada yang sudah mencapai 90 tahun. Peserta kegiatan (lansia) berdomisili di RT V dan RT VI RW III. Sebagian bedar lansia (9 orang) hidup bersama dengan anak-anak mereka, sedang 4 orang lainnya mempunyai penghasilan sendiri.

Secara umum kegiatan dapat berjalan dengan baik, namun ada beberapa kendala diantaranya adalah: persemaian sayuran ditempat terbuka, sehigga langsung terkena air hujan. Curah hujan yang tinggi menyebabkan pertumbuhan tanaman kurang bagus khususnya bayam disamping itu beberapa sayuran setelah menunjukkan pertumbuhan yang bagus, dimakan hama semacam ulat. Hal – hal tersebut terjadi diluar perkiraan, namun demikian tanaman sayuran yang disemaikan oleh pelaksana dapat tumbuh baik karena ada pelindung dari hujan dan tidak tampak adanya hama, sehingga bibit yang tumbuh dapat digantikan.

Tanaman sayuran dapat dipindahkan dalam masing-masing pot setelah berusia 5 minggu, itupun rata-rata baru berdaun 4 – 6 lembar dengan ketinggian 5 – 10 cm. Bibit dapat dipindahkan pada umur 28-35 hari setelah semai dengan daun 5 - 7 helai. Bibit dipilih yang tinggi dan besarnya seragam. Bibit ditanam dengan posisi tegak dan tekan sedikit tanah disekeliling batang tanaman. Tanaman disiram secukupnya setelah tanam dan penyiraman berikutnya dilakukan 2 hari sekali bila tidak ada hujan (Martina, 1999).

Menurut Susila (2006) pembibitan sayuran dengan benih yang disemiakan dapat dipindah tanamkan setelah berumur 4-5 minggu atau sudah mempunyai 3 – 4 daun. Bila bibit masih terlalu muda resiko kematian akibat pembusukan lebih besar. Penanaman dilakukan satu pohon dalam satu pot, pemindahan dilakukan dengan hati-hati sehingga akar dan daun tidak rusak. Susila (2006) menyatakan bahwa setelah dipindahkan perlu dilakukan pemeliharaan yang meliputi: 1) penyulaman, penyulaman dilakukan pada tanaman yang tidak sehat dengan bibit baru yang umurnya kira-kira sama dengan. Penyulaman dilakukan satu minggu setelah penanaman. 2) Pengajiran, dilakukan setelah 7 hari tanam, ajir dibuat dari bambu dan ditancapkan pada berdekatan dengan pohon, kemudian diikat dengan rafia sehingga pohon tanaman dapat berdiri dan tumbuh dengan tegak. Pengajiran dilakukan setelah 15 hari tanam. 3). Pewiwilan, semua tunas air dibawah cabang pertama diwiwi, bunga 1 dan 2 setelah cabang pertama diwiwi bunga selanjutnya dipelihara.

Pengendalian hama dan penyakit dapat dilakukan bila diperlukan yaitu bila terlihat gejala adanya serangga atau penyakit. Upaya preventive dapat dilakukan dengan penyemprotan pestisida seminggu sekali setelah tanam dengan fungisida atau insektisida secara bergantian dengan dosis sesuai anjuran.

Dari hasil persemaian biji sayuran, yang dapat tumbuh dan dipindah tanamkan adalah cabe rawit, cabe merah, tomat dan bayam serta rempah-rempah. Umur panen setiap jenis tanaman berbeda, untuk bayam hingga laporan ini dibuat sudah dapat dipanen berumur 5 minggu, ketinggian bayam sudah mencapai 15 – 20 cm. Sedangkan untuk cabe dan tomat belum menunjukkan hasil panen. Menurut Susila (2006) cabe dapat dipanen berumur 9 minggu setelah ditanam. Sedangkan untuk tomat baru dapat dipanen berumur 3 bulan setelah ditanam, sedangkan tanaman sekarang baru berumur 2 minggu setelah tanam. Hama dan tambal sulam ketika pemanenan merupakan salah satu kendala yang dihadapi dalam kegiatan pengabdian ini. Meskipun kendala-kendala dapat diatasi namun hasil dari tanaman belum dapat terlihat, kecuali bayam. Tanaman rempah tidak ada kendala hama, setelah penanaman tampak tumbuh dengan baik dan subur. Masa panen tanaman

rempah berkisar 4 – 5 bulan, sehingga saat ini belum dapat dilaporkan hasil panen tanaman obat yang sebagian merupakan tanaman rempah.

Namun demikian tujuan utama dari kegiatan ini bukan semata-mata pada hasil panen tetapi lebih pada pemberdayaan lansia dan sampah plastik, sehingga dengan aktifnya lansia dan termemanfaatkannya sampah plastik sebagai pot tanaman dan tanaman dapat tumbuh dengan baik, maka hasil panen akan dapat dinikmati lansia pada bulan-bulan mendatang dan diharapkan peremajaan selalu dilakukan sehingga ketersediaan sayuran dan tanaman rempah selalu ada.

Secara umum lansia dapat menikmati kegiatan dengan senang hati, pada saat ini tanaman belum dibagikan kepada masing-masing peserta, mengingat masih diperlukannya pengawasan dan tambal sulam bila ada tanaman yang tidak baik. Direncanakan bulan Desember setelah tanaman berumur 8 – 9 minggu akan dibagikan kepada lansia untuk dipelihara lebih lanjut dan ditunggu masa panennya. Namun demikian ada satu lansia yang mempunyai pekarangan mencoba menanam di kebun, hal ini menunjukkan respon positif dari peserta.

Kendala dalam kepesertaan lansia untuk melaksanakan dan melangsungkan kegiatan tidak dirasakan. Kendala yang dijumpai pada kegiatan ini lebih pada kondisi alamiah yang terjadi diluar perkiraan dan perencanaan kegiatan sebagaimana telah dijelaskan diatas. Meskipun hasil panen belum dapat dinikmati tetapi dari kegiatan ini dapat terlihat kemanfaatannya baik untuk lansia maupun sampah plastik yang belum didayagunakan optimal khususnya diwilayah Amposari RT V. Kegiatan ini sekaligus memberikan pembelajaran kepada masyarakat pada umumnya dan ibu-ibu pada khususnya dalam penyediaan tanaman sayuran dalam pot plastik. Indikator tersebut terlihat adanya ketertarikan dari beberapa anggota Dawis yang kemudian berminat untuk menanam sebagaimana yang dikerjakan oleh para Lansia.

Kegiatan penanaman sayuran dengan memanfaatkan sampah plastik sebagai pot dapat membantu Lansia untuk memanfaatkan waktu dengan aktivitas yang berarti. Tanaman sayuran dan tanaman obat dapat disediakan dilingkungan rumah tangga dengan memanfaatkan sampah plastik sebagai pot tanaman. Sehingga lingkungan yang hijau dapat tersedia dengan biaya yang relatif ringan

Mengingat potensi sampah plastik, maka sosialisai tentang pendayagunaan sampah plastik perlu disebarluaskan kepada masyarakat yang lebih luas. Untuk mendapatkan bibit yang lebih baik dan siap dipindah tanamkan, maka penyemaian sebaiknya dilakukan di tanah yang lebih luas atau dalam pot yang lebih besar.

## PUSTAKA

- Almatsier,S. 2006. Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia. Primamedia Pustaka. Jakarta.
- Anonim, 1993. Bercocok Tanam Tomat. Lembar Informasi Lembar Informasi Pertanian (LIPTAN) BIP Irian Jaya No. 127/93. Balai Informasi Pertanian Irian Jaya Nopember 1993.Agdex: 266/20
- M. Hadad E.A., Taryono, T.I. Alam dan W. Lukman, 2002. Tanaman Rempah dan Obat Sebagai Salah Satu Sumber Pendapatan Asli Daerah yang Potensial: Studi Kasus Peran Masyarakat Maluku Utara dalam Konservasi Plasma Nutfah Tanaman Rempah dan Obat. Abstrak Penelitian. Jurnal: Perkembangan Teknologi Tanaman Rempah dan Obat Vol. XIV No. 2, 2002. Balai Penelitian Tanaman Rempah dan Obat
- Nugroho, 2000., Keperawatan Gerontik. EGC, Jakarta
- Nair G.S.U.K. 2007. Desa di Dalam Kota?: Sayuran Sehat di Trivandrum [unni.krishnan1@hotmail.com](mailto:unni.krishnan1@hotmail.com) “
- Monks, dkk, 2002., *Psikologi* Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya. Yogyakarta. Gajah Mada University Press.
- Martina SL. 1999. Budidaya Tanaman Cabe. Lembar Informasi Pertanian (LIPTAN) LPTP Koya Barat, Irian Jaya. Seri: Hort/PAATP No. 02/Juli 1999. Loka Pengkajian Teknologi Pertanian Koya Barat Jayapura
- Setiati, S. 2006, Tetap Sehat di Usia Tua. Smart living. Edisi II. 2006
- Sheftel VO. 2000. Harmful substances in plastics. Terdapat pada <http://www.mindfully.org/Plastic/Harmful-Substances-Plastics-Sheftel.htm>
- Susila Anas D. 2006. Panduan Budidaya Tanaman Sayuran. Departemen Agronomi dan Hortikultura, Fakultas Pertanian IPB.
- Spetter J dan Thompson T, 2009. Mengembalikan Bayam Makanan Penting yang Bergizi. Puente a la Salud Comunitaria. A.C. Apartado Postal #812, C.P. 68000, Oaxaca,