

## LAPORAN KEGIATAN

**Karang Kitri Media Menanam Sayur untuk Menambah Gizi Keluarga  
di Posyandu Balita Sejahtera Arum Permai – Mangunharjo – Mayangan  
Kota Probolinggo**



### TIM PENGUSUL

- |                 |   |                         |
|-----------------|---|-------------------------|
| <b>1. Ketua</b> | <b>: Dr. Trismawati, M.T.</b>               | <b>NIDN. 0714096901</b> |
| <b>Anggota</b>  | <b>:</b>                                    |                         |
|                 | <b>2. Abdul Basit, M.Pd.</b>                | <b>NIDN. 0724088101</b> |
|                 | <b>3. Renny Candradewi Puspitarini, M.A</b> | <b>NIDN. 0718128704</b> |
|                 | <b>4. Mastina Maksin, M.AP</b>              | <b>NIDN. 0709019701</b> |
|                 | <b>5. Ahmad Izzudin, S.T., M. Kom</b>       | <b>NIDN. 0710108502</b> |
|                 | <b>6. Tri Prihatiningsih. S.T., M.T</b>     | <b>NIDN. 0718126804</b> |
|                 | <b>7. Ahlan, S.T., M.T.</b>                 | <b>NIDN. 0721078804</b> |
|                 | <b>8. Andrik Sunyoto., S.T., M.T.</b>       | <b>NIDN. 0729128205</b> |

**UNIVERSITAS PANCA MARGA  
PROBOLINGGO**

**2023**

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul penyuluhan : Karang Kitri Media Menanam Sayur untuk Menambah Gizi Keluarga  
di Posyandu Balita Sejahtera Arum Permai – Mangunharjo – Mayangan  
Kota Probolinggo

### TIM PENGUSUL

1. Ketua Tim Pelaksana

- a. Nama : Dr. Trismawati, M.T.
- b. NIDN : 0714096901
- c. Jabatan/Golongan : Lektor Kepala
- d. Program Studi : Teknik Industri
- e. Fakultas : Teknik dan Informatika
- f. Perguruan tinggi : Universitas Panca Marga

2. a. Jumlah Anggota tim : 6 orang

b. Anggota :

Abdul Basit, M.Pd.	NIDN. 0724088101
Renny Candradewi Puspitarini, M.A	NIDN. 0718128704
Mastina Maksin, M.AP	NIDN. 0709019701
Tri Prihatiningsih. S.T., M.T	NIDN. 0718126804
Ahlan, S.T., M.T.	NIDN. 0721078804
Andrik Sunyoto., S.T., M.T.	NIDN. 0729128205

3. Lokasi Kegiatan : Posyandu Sejahtera – Arum Permai – Mangunharjo – Mayangan  
Kota Probolinggo

4. Alamat Kegiatan : Desa Mangunharjo, Kecamatan Mayangan, Kota Probolinggo
5. Waktu Pelaksanaan : 25 Maret 2023

Menyetujui :

Probolinggo, 24 Maret 2023

Dekan Fakultas Teknik

Ketua Tim Pelaksana



Ahmad Izzudin, S.T., M.Kom.  
NIDN. 0710108502

Dr. Trismawati, M.T.  
NIDN. 0714096901

Mengetahui :

Ketua LPPM



Hermanto, S.E., M.M.  
NIDN. 0711056805



**UNIVERSITAS PANCA MARGA**  
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT**  
**(LPPM)**

Yos Sudarso No. 107 Pabean, Dringu, Probolinggo - Telp. (0335) 422715 - Kodepos 67271  
Email : [lppm@upm.ac.id](mailto:lppm@upm.ac.id) – Website : <https://lppm.upm.ac.id>

**SURAT TUGAS**

Nomor: ~~0324~~SK/LPPM/UPM.Pb/III/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hermanto, S.E., M.M.,  
NIDN : 0711056805  
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM)

Menerangkan bahwa :

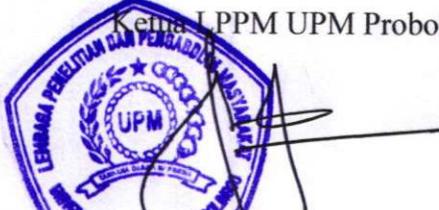
No	Nama	NIDN	TUGAS	FAKULTAS
1.	Dr. Trismawati, M.T.	0714096901	Ketua	Teknik dan Informatika
2.	Abdul Basit, M.Pd.	0724088101	Anggota	KIP
3.	Renny Candradewi P., M.A	0718128704	Anggota	FISIP
4.	Mastina Maksin, M.AP	0709019701	Anggota	FISIP
5.	Tri Prihatiningsih. S.T., M.T	0718126804	Anggota	Teknik dan Informatika
6.	Ahlan, S.T., M.T.	0721078804	Anggota	Teknik dan Informatika
7.	Andrik Sunyoto., S.T., M.T.	0729128205	Anggota	Teknik dan Informatika

Untuk tugas/kegiatan sebagai berikut :

Uraian Pelaksanaan Tugas : Melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat  
Tempat Tujuan/Kegiatan : Desa Mangunharjo Kecamatan Mayangan Kota Probolinggo  
Alamat : Posyandu Sejahtera Arum Permai Kota Probolinggo  
Uraian Tugas : Ceramah dan giat lapangan karang kitri diposyandu Sejahtera Arum Permai Kota Probolinggo di SDN Brumbungan Lor Gending Kabupaten Probolinggo  
Waktu Kegiatan : 25 Maret 2023

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebaik-baiknya dan penuh rasa tanggung jawab.

Probolinggo, 24 Maret 2023

Ketua LPPM UPM Probolinggo  
  
Hermanto, S.E., M.M.  
NIDN. 0711056805



UNIVERSITAS PANCA MARGA  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT  
(LPPM)

Yos Sudarso No. 107 Pabean, Dringu, Probolinggo - Telp. (0335) 422715 - Kodepos 67271  
Email : [lppm@upm.ac.id](mailto:lppm@upm.ac.id) – Website : <https://lppm.upm.ac.id>

SURAT KETERANGAN

Nomor: 0329/SK/LPPM/UPM.Pb/III/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hermanto, S.E., M.M.,  
NIDN : 0711056805  
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM)

Menerangkan bahwa :

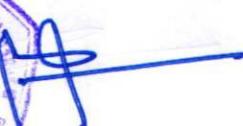
No	Nama	NIDN	TUGAS	FAKULTAS
1.	Dr. Trismawati, M.T.	0714096901	Ketua	Teknik dan Informatika
2.	Abdul Basit, M.Pd.	0724088101	Anggota	KIP
3.	Renny Candradewi P., M.A	0718128704	Anggota	FISIP
4.	Mastina Maksin, M.AP	0709019701	Anggota	FISIP
5.	Tri Prihatiningsih. S.T., M.T	0718126804	Anggota	Teknik dan Informatika
6.	Ahlan, S.T., M.T.	0721078804	Anggota	Teknik dan Informatika
7.	Andrik Sunyoto., S.T., M.T.	0729128205	Anggota	Teknik dan Informatika

Telah melaksanakan kegiatan sebagai berikut :

Uraian Pelaksanaan Tugas : Melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat  
Tempat Tujuan/Kegiatan : Desa Mangunharjo Kecamatan Mayangan Kota Probolinggo  
Alamat : Posyandu Sejahtera Arum Permai Kota Probolinggo  
Uraian Tugas : Ceramah dan giat lapangan karang kitri diposyandu Sejahtera Arum Permai Kota Probolinggo di SDN Brumbungan Lor Gending Kabupaten Probolinggo  
Waktu Kegiatan : 25 Maret 2023

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebaik-baiknya dan penuh rasa tanggung jawab.

Probolinggo, 24 Maret 2023

Ketua LPPM UPM Probolinggo  
  
Hermanto, S.E., M.M.  
NIDN. 0711056805

**LAPORAN KEGIATAN**  
**PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)**

**I. TEMA:** Karang Kitri Media Tempat Menanam Sayur untuk Menambah Gizi Keluarga di Posyandu Balita Sejahtera Arum Permai – Mangunharjo – Mayangan - Probolinggo

**II. Latar Belakang:**

Gizi yang baik merupakan faktor penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada masa balita. Kurangnya asupan sayur dalam pola makan keluarga dapat berdampak pada kekurangan zat gizi penting yang dibutuhkan oleh tubuh (Budiarti et al., 2022). Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran dan kebiasaan menanam serta mengonsumsi sayuran di lingkungan keluarga. Salah satu cara yang efektif adalah melalui program edukasi dan praktik langsung dalam menanam sayur di lingkungan Posyandu Balita Sejahtera Arum Permai. Dengan adanya Karang Kitri sebagai media tempat menanam sayur, diharapkan keluarga dapat lebih mudah memperoleh sumber gizi yang sehat dan bergizi.

Pemenuhan gizi yang seimbang sangat penting bagi tumbuh kembang anak, terutama pada masa balita. Sayuran merupakan salah satu sumber gizi utama yang mengandung serat, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh. Namun, kesadaran akan pentingnya konsumsi sayur di masyarakat masih tergolong rendah (Wardhani & Budiono, 2018). Beberapa faktor seperti keterbatasan akses, kebiasaan makan yang kurang sehat, serta ketidaktahuan tentang cara menanam sayur menjadi kendala utama dalam meningkatkan konsumsi sayuran di keluarga.

Di lingkungan Posyandu Balita Sejahtera Arum Permai, masih ditemukan beberapa kasus kekurangan gizi akibat pola makan yang tidak seimbang. Oleh karena itu, dibutuhkan solusi yang praktis dan berkelanjutan untuk meningkatkan asupan gizi keluarga. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memanfaatkan Karang Kitri sebagai media menanam sayur. Karang Kitri merupakan metode bercocok tanam yang mudah dilakukan di rumah dengan memanfaatkan lahan terbatas (Hardjanto et al., 2022).

Dengan adanya program ini, ibu-ibu Posyandu dapat belajar cara menanam sayuran sendiri, sehingga mereka dapat lebih mudah menyediakan makanan sehat bagi keluarga (Alit et al., 2023). Selain itu, kegiatan ini juga dapat menumbuhkan kebiasaan hidup sehat serta meningkatkan kemandirian dalam memenuhi kebutuhan pangan sehari-hari. Melalui edukasi dan pendampingan yang diberikan, diharapkan masyarakat semakin sadar akan pentingnya menanam dan mengonsumsi sayuran untuk meningkatkan kesehatan keluarga.

### **III Tujuan Kegiatan:**

1. Meningkatkan kesadaran keluarga tentang pentingnya konsumsi sayur untuk kesehatan.
2. Memberikan edukasi dan praktik langsung dalam menanam sayur sebagai sumber gizi keluarga.
3. Meningkatkan keterampilan ibu-ibu Posyandu dalam membudidayakan sayuran sendiri.
4. Mendorong kemandirian keluarga dalam memenuhi kebutuhan sayur sehari-hari.

### **IV Sasaran Kegiatan:**

1. Ibu-ibu yang aktif dalam Posyandu Balita Sejahtera Arum Permai.
2. Keluarga dengan balita yang membutuhkan asupan gizi seimbang.
3. Masyarakat sekitar yang tertarik untuk menanam dan mengonsumsi sayuran.

### **V Metode yang Digunakan:**

1. Sosialisasi dan edukasi - memberikan materi tentang pentingnya konsumsi sayur untuk kesehatan keluarga.
2. Pelatihan praktik - mengajarkan cara menanam sayur dengan media Karang Kitri.
3. Pendampingan - monitoring dan evaluasi terhadap perkembangan tanaman dan partisipasi keluarga.
4. Diskusi dan evaluasi - Menampung masukan dan kendala yang dihadapi oleh peserta dalam menanam sayur.

### **VI Media:**

1. Karang kitri sebagai tempat tanam.
2. Modul dan leaflet edukasi tentang gizi dan teknik menanam sayur.

3. Alat dan bahan pendukung seperti bibit sayuran, pupuk organik, dan alat berkebun.

## **VII Daftar Pustaka:**

Alit, D. A. A., Astini, S., Sudiarta, W., & Ningrum, R. K. (2023). Program Kemitraan Masyarakat pada Kelompok Keluarga Binaan di Kecamatan Payangan, Gianyar. *Journal WMMJ Warmadewa Minesterium Medical Journal*, 2(1).

Budiarti, E., Rohmah, S., Kasiati, Pertiwi, H., & Umilia. (2022). MENINGKATKAN PEMAHAMAN PENTINGNYA MAKAN MAKANAN BERGIZI SEIMBANG MELALUI KEGIATAN MAKAN BERSAMA DI RA AL FATA ROKAN HULU. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4).

Hardjanto, Hero, Y., & Patabang, M. (2022). Bentuk dan Ketersediaan Pangan dari Hutan Rakyat untuk Mendukung Ketahanan Pangan di Pedesaan (Forms and Availability of Food from Private Forest to Support Food Security in Rural Areas). *Jurnal Penelitian Hutan Tanaman*, 19(1), 11–28.

Wardhani, R. P. S., & Budiono, I. (2018). LAGU EDUKASI GIZI LEBIH EFEKTIF MENINGKATKAN PENGETAHUAN SAYUR & BUAH PADA SISWI PEREMPUAN. In *Journal of Health Education* (Vol. 3, Issue 2). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealthedu>

## **VIII PELAKSANAAN KEGIATAN DAN PENANGGUNG JAWAB**

- a. Pelaksana atau panitia kegiatan ini adalah Dosen Prodi Teknik Elektro dan Teknik Industri, Prodi PPKn dan Ilmu Administrasi Publik Universitas Panca Marga yang melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat tahun 2023
- b. Penanggung jawab kegiatan ini adalah Dosen Teknik Industri, Fakultas Teknik dan Informatika Universitas Panca Marga yang melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat tahun 2023.

## **IX SUSUNAN KEGIATAN**

Topik : Karang Kitri Media Tempat Menanam Sayur untuk Menambah Gizi Keluarga di Posyandu Balita Sejahtera Arum Permai – Mangunharjo – Mayangan - Probolinggo

1. Tanggal Pelaksanaan : 19 Maret 2023
2. Tempat dan Media : Posyandu Sejahtera – Arum Permai, Mangunharjo, Kecamatan Mayangan, Kota Probolinggo
3. Rundown Acara :

NO	TANGGAL & WAKTU	ACARA	PENANGGUNG JAWAB/PEMATERI
1	Jam 08.00	Pembukaan dan doa	Ahmad Izzudin
	Jam 08.15 - 09.30	Pengantar materi	Trismawati
		Pengertian karang kitri dan gizi sayuran	Renny Chandra Tri Prihatiningsih
	Jam 10.00 - 12.00	Simulasi dan Tanya jawab tentang karang kitri dan gizi sayuran	Abdul Basit Andrik Sunyoto Ahlan Kurnia Iswardani
		Perkenalan hasil karang kitri dan produk makanan olahan	Mastina Maksin Ahlan
Jam 12.00 - 13.00	Pembahasan & Penutup	Trismawati	

## X EVALUASI LAPORAN KEGIATAN

Kegiatan ini berjalan tertib dan lancar, jadwal yang telah ditetapkan dapat terlaksana tepat waktu, peserta sangat antusias selama mengikuti kegiatan ini terutama di sesi tanya jawab banyak peserta yang mengajukan pertanyaan. Metode pelaksanaan pengabdian yang dilakukan adalah dengan cara memberikan materi, pengantar, memberikan pelatihan / praktek dan tanya jawab. Penyampaian materi dilakukan untuk memberikan wawasan mengenai tujuan dari pengabdian serta memberikan pemahaman tentang konsep- konsep yang berhubungan dengan karang kitri dan nilai gizi produk makanan hasil olahannya. Kegiatan ini memberikan pemahaman tentang pembelajaran berbasis teknologi dan aplikasi ilmu pengetahuan.

# MATERI



## Karang Kitri Sebagai Media Tempat Menanam Sayur untuk Menambah Gizi Keluarga

### Pendahuluan

- Pentingnya gizi dalam keluarga, penting untuk mengonsumsi makanan yang beragam, termasuk karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral dalam proporsi yang seimbang. Pola makan sehat dan gaya hidup aktif juga harus diterapkan dalam keluarga agar manfaat gizi bisa dirasakan secara optimal.
- Peran sayuran dalam mencukupi kebutuhan nutrisi. Sayuran berperan penting dalam mencukupi kebutuhan nutrisi karena kaya akan vitamin, mineral, serat, dan antioksidan. Sayuran membantu menjaga kesehatan pencernaan, meningkatkan sistem imun, serta mencegah berbagai penyakit seperti diabetes, hipertensi, dan kanker. Konsumsi sayuran secara rutin juga mendukung metabolisme tubuh dan menjaga keseimbangan berat badan.
- Manfaat menanam sayuran sendiri. Menanam sayuran sendiri memiliki banyak manfaat, seperti memastikan konsumsi sayuran segar dan bebas pestisida, menghemat biaya belanja, serta meningkatkan kualitas hidup dengan aktivitas berkebun yang menyenangkan. Selain itu, berkebun juga membantu menjaga lingkungan dan memberikan kepuasan tersendiri saat menikmati hasil panen sendiri.

### Konsep Karang Kitri

- Definisi Karang Kitri : Karangkitri merupakan **sistem budidaya lahan** yang memanfaatkan lahan pekarangan secara terintegrasi untuk memenuhi kebutuhan pangan masyarakat.
- Sejarah dan konsep utama, arang Kitri merupakan konsep yang berasal dari kebiasaan masyarakat agraris yang mengutamakan pemanfaatan lahan pekarangan untuk bercocok tanam dan beternak dalam skala kecil. Istilah ini berkembang di Indonesia sebagai bagian dari gerakan kemandirian pangan dan keberlanjutan lingkungan.
- Konsep ini didorong oleh kesadaran masyarakat akan pentingnya ketahanan pangan di tingkat rumah tangga serta upaya menjaga keseimbangan ekosistem sekitar. Pemerintah dan berbagai organisasi sering menggalakkan program Karang Kitri sebagai bagian dari pembangunan pertanian berbasis komunitas.

### Manfaat karang kitri bagi keluarga dan lingkungan

- **Bagi Keluarga:** Menyediakan sumber pangan sehat, menghemat pengeluaran, dan meningkatkan kesadaran akan pola hidup sehat.
- **Bagi Lingkungan:** Mengurangi limbah, menjaga keseimbangan ekosistem, serta menciptakan udara yang lebih bersih dan segar.



### Jenis Sayuran yang Mudah Ditanam



- Sayuran daun (bayam, kangkung, sawi)
- Sayuran buah (tomat, cabai, terong)
- Sayuran akar (wortel, lobak)
- Sayuran lainnya yang cocok untuk lahan terbatas



### Metode Penanaman di Lahan Terbatas

- Vertikultur (rak bertingkat, dinding hijau)
- Hidroponik dan aquaponik
- Pot dan polybag
- Pemanfaatan barang bekas sebagai wadah tanam



## Langkah-Langkah Menanam Sayuran

- Memilih jenis tanaman
- Menyiapkan media tanam
- Proses penyemaian
- Pemindahan ke wadah permanen
- Perawatan rutin (penyiraman, pemupukan, pengendalian hama)
- Panen dan pemanfaatan hasil

## Manfaat Menanam Sayuran Sendiri

- Menjamin ketersediaan sayuran sehat dan bebas pestisida
- Menghemat biaya belanja
- Meningkatkan kesadaran lingkungan
- Aktivitas positif untuk seluruh anggota keluarga

## Kesimpulan dan Penutup

- Karang Kitri penting karena mendukung ketahanan pangan, meningkatkan kesejahteraan keluarga, serta menjaga keseimbangan lingkungan. Dengan memanfaatkan lahan pekarangan, masyarakat dapat memenuhi kebutuhan gizi, menghemat biaya, dan berkontribusi pada keberlanjutan ekosistem.
- Ringkasan manfaat menanam sayuran di halaman rumah adalah Menanam sayuran di halaman rumah memiliki banyak manfaat, seperti menyediakan pangan sehat dan segar, menghemat pengeluaran, serta meningkatkan kualitas udara dan lingkungan. Selain itu, aktivitas berkebun juga dapat menjadi hobi yang menyenangkan dan membantu mengurangi stres

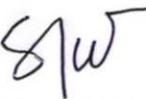
**Terima kasih**  
**Semoga bermanfaat**



## LAMPIRAN FOTO KEGIATAN



## LAMPIRAN DAFTAR HADIR PESERTA

No	Nama	Alamat	Tanda Tangan
	Santi	Desa mangun harjo	
	Sofi	Arum Permai	
	Fida	Mangun Harjo	
	Refi	ARUM Permai	
	Novi Ardian	Arum Permai	
	RIRIE	Mangun Harjo	
	Desi	Arum Permai	
	Siti	Mayangan	
	RITA	ARUM PERMAI	