

PEMANFAATAN TANAMAN BAYAM DAN KAILAN UNTUK  
MENINGKATKAN PEMASUKAN MASYARAKAT MEKAR JAYA  
KABUPATEN LANGKAT

Rezza Fikrih Utama<sup>1</sup>, Rosina Sitohang<sup>2</sup>, Taruli Rohana Sinaga<sup>3</sup>

Prodi S1 Farmasi, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Indonesia

Email : [rezzafikrihutama@gmail.com](mailto:rezzafikrihutama@gmail.com)

ABSTRAK

Sayuran adalah tanaman hortikultura yang pada umumnya mempunyai umur yang relatif pendek, yaitu kurang dari setahun, dan pada umumnya bukan tanaman musiman. Tanaman bayam merupakan salah satu tanaman sayuran yang dapat tumbuh di dataran tinggi maupun rendah. Bayam merupakan bahan pangan sumber protein, vitamin A dan C serta vitamin B dan mengandung garam-garam mineral seperti kalsium, fosfor, dan zat besi. Bayam bermanfaat untuk memperbaiki daya kerja ginjal dan melancarkan pencernaan. Tanaman kailan merupakan sayuran yang memiliki nilai jual yang tinggi. Kailan banyak mengandung vitamin dan mineral yang berguna untuk memelihara kesehatan tubuh. Kailan memiliki manfaat untuk mencegah terjadinya sakit sariawan, dan untuk memperlancar buang air besar. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan informasi dan edukasi pemanfaatan tanaman bayam dan kailan untuk meningkatkan pemasukan masyarakat mekar jaya kabupaten langkat. Hasil kegiatan Pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan dalam memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat tentang pemanfaatan tanaman bayam dan kailan untuk meningkatkan pemasukan masyarakat mekar jaya kabupaten langkat. Di mana tanaman bayam dan kailan memiliki nilai jual yang tinggi.

Kata kunci : *Tanaman bayam, Kailan, Meningkatkan pemasukan*

ABSTRACT

*Vegetables are horticultural crops which generally have a relatively short lifespan, which is less than a year, and are generally not seasonal crops. Spinach plant is a vegetable plant that can grow in the highlands and lowlands. Spinach is a food source of protein, vitamins A and C as well as B vitamins and contains mineral salts such as calcium, phosphorus and iron. Spinach is useful for improving the working power of the kidneys and digestion. Kailan is a vegetable that has a high selling value. Kailan contains lots of vitamins and minerals that are useful for maintaining a healthy body. Kailan has the benefit of preventing canker sores, and to facilitate defecation. The purpose of this community service is to provide information and education on the use of spinach and kailan plants to increase the income of the people of Mekar Jaya, Langkat Regency. The results of the implementation of community service activities in the form of counseling in providing information and education to the public about the use of spinach and kailan plants to increase the income of the people of Mekar Jaya, Langkat Regency. Where spinach and kailan plants have a high selling value.*

Keywords : *Spinach plant, Kailan, Increase income*

## PENDAHULUAN

Sayuran adalah tanaman horticultural, umumnya mempunyai umur relative pendek (kurang dari setahun) dan merupakan tanaman musiman. Setiap jenis dan varietas sayur-sayuran mempunyai warna, rasa, aroma, dan kekerasan yang berbeda-beda, sehingga sebagai bahan pangan, sayur-sayuran dapat menambah variasi makanan. Ditinjau dari nilai gizinya, sayur-sayuran mempunyai arti penting sebagai sumber mineral dan vitamin berupa vitamin A dan C. Buah adalah bagian tanaman hasil perkawina putik dan benangsari. Pada umumnya bagian tanaman ini merupakan tempat biji. Dalam pengertian sehari-hari, buah daaiartikan sebagai semua produk yang dikonsumsi sebagai “pencuci mulut“ (Warsito,dkk 2016: 211).

Bayam merupakan bahan sayuran daun yang bergizi tinggi dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Bayam merupakan bahan pangan sumber protein, vitamin A dan C serta vitamin B dan mengandung garam-garam mineral seperti kalsium, fospor, dan besi. Bayam telah lama dikenal dan dimanfaatkan oleh masyarakat Indonesia. Daun bayam dapat dibuat berbagai macam sayur mayur. Bayam juga memiliki beberapa manfaat diantaranya dapat memperbaiki daya kerja ginjal dan melancarkan pencernaan (Raksun, 2020).

Salah satu alternatif dalam memenuhi kebutuhan zat besi dapat dengan mengkonsumsi sayuran yang mengandung zat besi. Zat besi dapat ditemukan dalam sayur-sayuran, seperti bayam (*Amaranthus sp*). Sayuran hijau seperti bayam merupakan sumber zat besi nonheme. Bayam yang dimasak mengandung zat besi sebanyak 8,3 mg/100 gram. Zat besi yang terdapat dalam bayam tersebut berguna untuk pembentukan hemoglobin dalam darah (Fatimah, S, 2009). Bayam merupakan bahan makan sayuran yang paling tinggi mengandung zat besi yaitu 3,9 mg/100 gram dari pada bahan jenis sayuran yang lainnya, seperti sawi 2,9 mg, daun katuk 2,7 mg, kangkung 2,5 mg, daun singkong 2,0 mg (Marmi, 2016).

Kailan yang memiliki nama latin (*Brassica oleracea var. achepala*) merupakan tanaman dengan segudang manfaat. Menurut Irianto (2012) Kailan dapat dijadikan menjadi bahan makanan yang sangat menyehatkan. Kandungan gizi dalam 100 gram Kailan yang dikonsumsi sehari-hari mengandung serat, vitamin A, vitamin B, vitamin C, serta Fe yang dibutuhkan oleh tubuh.

Manfaat lain dari Kailan yaitu untuk mencegah terjadinya sakit sariawan, dan untuk memperlancar buang air besar. Tanaman ini memiliki rasa yang enak serta memiliki kandungan gizi yang baik untuk tubuh manusia. Kailan jenis winsa paling diminati masyarakat karena jenis ini memiliki batang dan daun yang lebih manis. Kandungan gizi serta rasanya yang cukup enak pada tanaman jenis ini, sehingga membuat sayur Kailan menjadi salah satu produk pertanian hortikultura yang banyak diminati oleh masyarakat umum seperti di Indonesia, dan hal ini pula lah yang bisa di jadikan potensi serta nilai komersial tinggi pada kailan. Secara garis besar, membudidayakan dan memproduksi tanaman Kailan dapat meningkatkan produktifitas kerja masyarakat untuk meningkatkan potensi alam disekitar, serta dapat memenuhi sumber makanan (gizi) untuk para konsumen yang membutuhkan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penyuluhan pemanfaatan tanaman bayam dan kailan untuk meningkatkan pemasukan masyarakat mekar jaya kabupaten langkat.

### **Tujuan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat**

Adapun Tujuan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah

1. Untuk mengetahui peningkatan tentang tanaman bayam kepada masyarakat
2. Untuk meningkatkan peningkatan tentang tanaman kailan kepada masyarakat

### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Senin, 12 Oktober 2020. Lokasi kegiatan di Desa Mekar Jaya Kabupaten Langkat. Tujuan dari kegiatan ini dilakukan untuk memberikan informasi dan edukasi penyuluhan pemanfaatan tanaman bayam dan kailan untuk meningkatkan pemasukan masyarakat mekar jaya kabupaten langkat. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode melakukan survey lokasi bersama tim pelaksana, pertemuan dengan Kepala Desa, Desa Mekar Jaya Kabupaten Langkat. Kegiatan ini dilakukan penyuluhan dengan metode ceramah, tanya jawab dengan peserta, pembagian cendramata dan diakhiri dengan doa.

### **HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan pemanfaatan tanaman bayam dan kailan untuk meningkatkan pemasukan masyarakat dilaksanakan di Desa Mekar Jaya Kabupaten Langkat. Kegiatan ini disambut baik oleh para masyarakat Desa Mekar Jaya Kabupaten Langkat. Pelaksanaan kegiatan ini sangat direspon dan diserap dengan sangat baik oleh peserta.

### **PEMBAHASAN**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan dalam memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat. Kegiatan pemanfaatan tanaman bayam dan kailan untuk meningkatkan pemasukan masyarakat mekar jaya kabupaten langkat. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan memberikan pengalaman dan meningkatkan pengetahuan mengenai pemanfaatan tanaman bayam dan kailan untuk meningkatkan pemasukan masyarakat mekar jaya kabupaten langkat. Kegiatan ini dilakukan karena tanaman bayam dan kailan dapat dimanfaatkan dalam meningkatkan pemasukan masyarakat. Di mana tanaman bayam dan kailan merupakan sayuran yang banyak mengandung vitamin, yang menjadi kebutuhan kesehatan tubuh dan sama-sama memiliki manfaat untuk melancarkan pencernaan. Bayam dan kailan mempunyai berbagai kandungan yang berkhasiat dan mampu meningkatkan kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan agar masyarakat memahami pemanfaatan tanaman bayam dan kailan untuk meningkatkan pemasukan atau nilai ekonomi masyarakat mekar jaya kabupaten langkat.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan pemanfaatan tanaman bayam dan kailan untuk meningkatkan pemasukan masyarakat mekar jaya kabupaten langkat. Maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini membawa dampak dan pengaruh yang baik terhadap

pengetahuan dan sangat efektif untuk dimanfaatkan sebagai penambah pemasukan dalam bidang ekonomi pada masyarakat mekar jaya kabupaten langkat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Raksun, A., Merta, W. dan Ilham. 2020. Pengaruh Bokashi terhadap Pertumbuhan Bayam Cabut (*Amaranthus tricolor* L). J Pijar MIPA. 15(4) : 398-403.
- Fatimah, S, 2009 dalam Rohmatika, D., Supriyana., & Ramlan, D. (2016). Perbandingan Pengaruh Pemberian Ekstrak Bayam Hijau Dengan Preparat Fe Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Pasien Puskesmas. *Jurnal KesMaDaSka*, 62. Hlm 62.
- Marmi. (2016). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Hlm 166-351.
- Irianto, 2012. Pertumbuhan Dan Hasil Kailan (*Brassica oleraceae*) Pada Berbagai Dosis Limbah Cair Sayuran. *Skripsi*. Jurusan Budidaya Pertanian Fakultas Pertanian Universitas Jambi. Jambi. Hal 19-23.
- Warsito heri, Rindiani, Fafa.(2015).*Ilmu Bahan Makan Dasar*.Nuha Medika: Yogyakarta