

# PELATIHAN PONI BATHO SEBAGAI SOLUSI PRODUKSI SAYUR MANDIRI DI PERMUKIMAN PADAT PENDUDUK

Oleh:

**Septiah Winda Ningrum, Fidyanti Retno Palupi, Zulfa Mahendra, Rahmanisa Laila Fitri, Muhamad Arif Nur Rokhman, Tien Aminatun**

**Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Yogyakarta  
email: nseptiah3@gmail.com**

## **Abstract**

This community service was aimed at providing Poni Batho training as an independent vegetable production solution in densely populated settlements in Karangmalang Village, Catur Tunggal Village, Depok Sleman. The simple hydroponic system offered is to use a basin as a place for cultivated water and plants. This planting program with hydroponic basin is called Poni Batho (Hydroponic Basin Method). Batho Poni is a program for housewives who aim to produce vegetables independently so they can increase vegetable consumption in densely populated residential areas. Poni Batho PKM was held in Karangmalang and Kuningan, Caturtunggal, Depok, Sleman. The technique for selecting Poni Batho training participants was by coordinating with the head of hamlet to determine the people who could take part in the training. The target of this program is housewives who do not have the skills to plant hydroponic techniques. This program is carried out by dividing participants into 2 groups based on the distance of residence of each group member. The Batho Poni Program consists of several activities namely Program Socialization, Nursing Training, Assistance for seedlings ready for planting, plant maintenance assistance, and program evaluation and sustainability. The results of this program are that mothers can produce vegetables independently on limited land, save money, and increase income by selling vegetables.

**Keywords:** *hydroponics, narrow land, and poni batho.*

## **A. PENDAHULUAN**

Pangan merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi. Pemenuhan kebutuhan pangan tersebut menjadi hak asasi setiap rakyat Indonesia dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas. Sayuran merupakan kebutuhan vital bagi kehidupan manusia. Sayuran memiliki kandungan mikro dan makro nutrien yang memegang peran penting dalam metabolisme manusia. Sayuran merupakan kebutuhan vital bagi kehidupan manusia. Sayuran mengandung tinggi vitamin, rendah lemak, dan antioksidan.

Masalah pemenuhan kebutuhan pangan, khususnya sayuran, saat ini dialami oleh masyarakat Karangmalang dan Kuningan. Berdasarkan hasil survei tim PKM *Poni Batho* diperoleh informasi bahwa ibu-ibu masyarakat tersebut mengonsumsi sayuran setiap hari, dengan total pengeluaran harian untuk membeli sayuran antara Rp10.000,00 sampai dengan Rp15.000,00. Hal tersebut mengindikasikan bahwa tingkat konsumsi sayuran masyarakat Karangmalang tinggi.

Karangmalang merupakan salah satu padukuhan yang terletak di Desa Catur-

tunggal, Depok, Sleman. Daerah ini merupakan kawasan yang senantiasa mengalami perkembangan dan perubahan yang dinamis, baik dari aspek pemerintahan, perekonomian, kependudukan maupun sosial kemasyarakatan. Daerah ini merupakan kawasan trans-sosial antara wilayah perkotaan dengan pedesaan, perkembangan komunitas pendatang, pedagang, pengusaha, serta mahasiswa dari berbagai daerah yang beragam, maupun pencari kerja yang akseleratif menjadikan peningkatan kebutuhan hidup. Karangmalang dan Kuningan merupakan padukuhan di Desa Caturtunggal. Di padukuhan tersebut kondisi permukiman warga sangat padat. Banyak didirikan perumahan, hotel, dan tempat-tempat kos baik kost eksklusif maupun non eksklusif yang mayoritas dikelola oleh ibu-ibu rumah tangga. Hal tersebut karena padukuhan ini berada di lingkungan perguruan tinggi sehingga banyak mahasiswa luar daerah yang menetap di sana.

Di samping itu, permasalahan yang sering dihadapi oleh masyarakat perkotaan adalah keterbatasan lahan. Permasalahan tersebut juga dialami oleh masyarakat di kawasan penduduk Karangmalang dan Kuningan. Hal ini merupakan salah satu faktor yang menyebabkan masyarakat tidak melakukan aktivitas berkebun yang lahannya sudah padat dengan permukiman penduduk. Masyarakat Dusun Karangmalang dan Kuningan, khususnya ibu-ibu merasa tidak memiliki tempat untuk bertanam sehingga untuk memenuhi kebutuhan sayur sehari-hari harus membeli di pasar, minimarket, maupun supermarket. Oleh sebab itu, pengeluaran bulanan mereka pun termasuk tinggi akibat pembelian bahan makanan yang terus-menerus. Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh ibu-ibu Karangmalang dan Kuningan terkait dengan kebutuhan sayur tinggi, keterbatasan lahan,

dan belum dimilikinya keterampilan menanam sayur, solusi untuk mengatasinya yaitu dengan melakukan usaha produksi sayur mandiri yang dapat diawali dari lingkup keluarga. *Poni Batho: Hydroponic Basin Method* merupakan salah satu program untuk ibu rumah tangga yang tujuannya diharapkan dapat memproduksi sayur secara mandiri sehingga dapat mengatasi masalah pemenuhan konsumsi sayur yang tinggi di daerah padat penduduk Karangmalang dan Kuningan, serta dapat melakukan penghematan pengeluaran pembelian sayuran. Program budidaya sayur sederhana secara hidroponik ini tidak membutuhkan lahan yang luas dan tidak menghabiskan banyak waktu dalam proses perawatannya (Tallei, 2018). Selain itu, penggunaan baskom untuk belajar bagi pemula pembiayaannya relatif murah bila dibandingkan dengan metode hidroponik lainnya. Dengan demikian, hasil dari program ini yaitu kebutuhan sayur masyarakat Karangmalang dan Kuningan akan tercukupi oleh masyarakat tersebut secara mandiri.

Hidroponik adalah system menanam dengan media air, berbeda dengan system biasa yaitu dengan media tanah. Hidroponik memiliki banyak keuntungan sebagaimana dikutip dari Tallei, dkk. (2018) bahwa cara bercocok tanam dengan hidroponik dapat menghindarkan tanaman dari hama-hama yang biasanya menyerang tanaman yang ditanam di tanah. Selain itu, tanaman yang ditanam dengan cara hidroponik kebanyakan lebih segar dibandingkan dengan tanaman yang ditanam di tanah. Keuntungan lain antara lain dapat menghemat tempat dan menjaga kebersihan tempat tanam.

Air yang digunakan untuk menanam dengan cara hidroponik bukan air biasa melainkan air yang mengandung larutan-larutan nutrisi. Tallei, dkk. (2018) menyatakan bahwa nutrisi yang dibutuhkan tanaman

agar dapat tumbuh di media air dibagi menjadi unsur mikro dan unsur makro. Unsur mikro antara lain B, Cl, Cu, Fe, Mn, Mo, dan Z. Unsur makro antara lain, P, S, K, Ca, dan Mg. Selain itu menurut Adams, dkk. dalam Tallei, dkk. (2018) untuk menunjang keberhasilan penanaman dengan hidroponik tidak hanya mengandalkan nutrisi, tetapi juga pH larutan yaitu berada di kisaran pH 5,5-6,5.

Wahome, dkk. dalam Tallei, dkk. (2018) menyatakan bahwa tanaman yang dibudidayakan dengan sistem hidroponik tumbuh dua kali lebih cepat dibandingkan dengan sistem konvensional karena ada kontak langsung antara akar dengan oksigen, tingkat keasaman yang optimum, serta adanya peningkatan penyerapan nutrisi dan nutrisi yang seimbang. Berkaitan dengan hal tersebut, penanaman dengan hidroponik dapat membuat ibu-ibu di Karangmalang dapat memenuhi kebutuhan sayur secara optimal. Keuntungan yaitu pertumbuhan tanaman dua kali lebih cepat dipadukan dengan penanaman secara berkelanjutan dapat mengurangi intensitas ibu membeli sayur di pasar karena panen dapat dilakukan secara berkali-kali dalam waktu yang berdekatan.

Sistem hidroponik sederhana yang ditawarkan adalah dengan menggunakan baskom sebagai tempat air dan tanaman yang dibudidayakan. Program penanaman dengan hidroponik baskom ini dinamakan Poni Batho (*Hydroponic Basin Method*). *Poni Batho* merupakan salah satu program untuk ibu rumah tangga yang bertujuan dapat memproduksi sayur secara mandiri sehingga dapat meningkatkan konsumsi sayur di daerah permukiman padat penduduk. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk membantu ibu-ibu menanam sayuran di lahan sempit. Program budidaya sayur sederhana secara hidroponik ini tidak membutuhkan lahan yang luas dan tidak menghabiskan

waktu dalam proses perawatannya serta pembiayaan relatif murah bila dibandingkan dengan metode hidroponik lainnya. Dengan demikian, kebutuhan sayur masyarakat perkotaan di permukiman padat penduduk akan terpenuhi secara efektif dan efisien.

## B. METODE PENGABDIAN

PKM *Poni Batho* dilaksanakan di Karangmalang dan Kuningan, Caturtunggal, Depok, Sleman. Teknik pemilihan peserta pelatihan *Poni Batho* dengan cara berkoordinasi dengan kepala dukuh untuk menentukan warga yang dapat mengikuti pelatihan tersebut. Sasaran dari program ini adalah ibu rumah tangga yang belum memiliki keterampilan menanam dengan teknik hidroponik. Program ini dilaksanakan dengan membagi peserta menjadi 2 kelompok berdasarkan jarak tempat tinggal masing-masing anggota kelompok. Untuk mencapai tujuan program, metode yang dilakukan adalah pelatihan dan pendampingan. Adapun tahapan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut.

### 1. Persiapan

#### a. Diskusi bersama mitra

Persiapan perencanaan pelaksanaan program yaitu dengan melakukan diskusi bersama kepala dukuh untuk memperoleh informasi terkait dengan kondisi masyarakat setempat.

#### b. Persiapan Sumber Daya Manusia

Aspek sumber daya manusia atau petugas pelaksanaan program ini yaitu tim PKM *Poni Batho* sendiri. Untuk meningkatkan kompetensi tim PKM *Poni Batho* agar dapat melakukan pelatihan dan pendampingan, tahap persiapan yang dilakukan berupa:

1) mengikuti pelatihan bertanam hidroponik untuk meningkatkan pengetahuan tim PKM terkait dengan hidroponik;

- 2) melakukan penanaman hidroponik untuk menerapkan pengetahuan dan menambah keterampilan dalam menanam hidroponik; dan
- 3) menambah pengetahuan dan informasi mengenai hidroponik melalui buku, artikel, dan video petani hidroponik dari internet.

Persiapan tersebut dilakukan untuk menambah keilmuan dan keterampilan tim PKM *Poni Batho* yang akan diterapkan pada masyarakat mitra melalui PKM pengabdian kepada masyarakat.

#### c. Menjalani Kemitraan

Menjalani kemitraan dilakukan melalui pihak perangkat desa setempat agar program yang akan dilakukan mendapat dukungan dari perangkat desa dan khususnya masyarakat setempat selaku sasaran program. Selain itu, juga bertujuan untuk melakukan pendekatan terhadap masyarakat mitra.

## 2. Pelaksanaan Program

### a. Teknik Penyuluhan Program

Teknik penyuluhan program PKM *Poni Batho* adalah sosialisasi dan diskusi. Sosialisasi dan diskusi terlebih dahulu dilakukan oleh tim *Poni Batho* kepada Ketua Dukuh Karangmalang yang kemudian kepada ibu-ibu sebagai mitra pelatihan hidroponik *Poni Batho*. Sosialisasi dilakukan untuk mengenalkan tentang hidroponik secara umum, yaitu berkaitan dengan materi sosialisasi yang sudah dipersiapkan pada tahap persiapan. Setelah disampaikan informasi mengenai hidroponik secara umum, kemudian disampaikan informasi mengenai program *Poni Batho* secara lebih khusus, yaitu penanaman tanaman hidroponik meng-

gunakan metode dengan media tanam baskom, sedangkan diskusi dilakukan untuk menentukan tempat yang sesuai untuk melakukan praktek pelatihan menanam tanaman hidroponik di agenda praktek selanjutnya.

Selain itu, juga dilakukan penyebaran angket untuk mengetahui konsumsi sayur peserta program pelatihan *Poni Batho*. Hasil dari angket tersebut digunakan sebagai data untuk mengetahui perbandingan sebelum dan sesudah masyarakat melakukan pelatihan *Poni Batho*.

### b. Teknik Pelatihan Program

Pelatihan penanaman tanaman hidroponik dilaksanakan dengan teknik demonstrasi secara langsung oleh tim PKM *Poni Batho* yang kemudian dipraktikkan langsung oleh peserta pelatihan dan didampingi oleh tim PKM *Poni Batho*. Pelatihan dan pendampingan yang dilakukan yaitu pelarutan nutrisi, pembibitan benih sayuran, perawatan tanaman, pemindahan bibit ke media tanam, dan pemanenan.

## 3. Evaluasi Program

Evaluasi program ini dilakukan pada saat pendampingan program. Pendampingan ini dilakukan dengan teknik kunjungan langsung ke tempat tanaman hidroponik satu pekan sekali untuk mengontrol pertumbuhan dan perkembangan tanaman. Selain itu, teknik lainnya yaitu dengan koordinasi dengan ibu-ibu peserta pelatihan via online melalui grup *WhatsApp*. Pada tahap ini dilakukan kegiatan pendampingan perawatan hidroponik dari tanam hingga panen

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pelatihan dan pendampingan menanam hidroponik media baskom atau disebut dengan Program *Poni Batho (Hydroponic Basin Method)*. Program ini diikuti oleh ibu-ibu rumah tangga yang terbagi dalam 2 kelompok, yaitu kelompok Padukuhan Karangmalang dan Kuningan, Caturtunggal, Depok, Sleman. Pengelompokan tersebut berdasarkan hasil diskusi tim PKM *Poni Batho* dan peserta pelatihan dengan mempertimbangkan jarak tempat tinggal masing-masing peserta pelatihan hidroponik, yang tujuannya yaitu untuk mempermudah perawatan harian tanaman nantinya.

Kegiatan Pelatihan Hidroponik *Poni Batho* dilaksanakan dalam kurun waktu bulan April 2018 sampai Juli 2018. Peserta pelatihan adalah ibu-ibu Kelompok Wanita Tani. Kegiatan pengabdian ini memerlukan banyak persiapan, seperti pematangan konsep pelaksanaan program *Poni Batho* bersama dengan dosen pembimbing, persiapan lokasi pelaksanaan program, pendekatan kepada masyarakat mitra, persiapan kembali materi dan keilmuan tentang hidroponik yang akan disampaikan kepada masyarakat mitra, serta persiapan pengadaan alat dan bahan hidroponik. Sebelum pelaksanaan program, terlebih dahulu tim PKM *Poni Batho* melakukan koordinasi dengan pihak mitra untuk menyesuaikan dan menentukan jadwal pelaksanaan PKM. Dari koordinasi tersebut diperoleh waktu-waktu yang dijadikan acuan bagi tim PKM *Poni Batho* untuk menentukan rangkaian kegiatan program. Persiapan yang tidak kalah penting, adalah dari segi pengadaan alat dan bahan hidroponik, yaitu dengan memesan dan membeli perlengkapan tersebut di toko hidroponik sekitar daerah Sleman. Selain itu, tim PKM *Poni Batho* juga melakukan

koordinasi dengan dosen pembimbing dan mengikuti sosialisasi, *workshop*, pengembangan *softskill* PKM yang diadakan oleh fakultas maupun universitas sebagai pembekalan pelaksanaan PKM, meningkatkan keilmuan, kapasitas dan kesiapan tim *Poni Batho* untuk melaksanakan dan bertanggungjawabkan program PKM pengabdian tersebut.

Rangkaian kegiatan pelaksanaan program *Poni Batho* ini yaitu sosialisasi mengenai hidroponik, pelatihan dan pendampingan praktek pelarutan nutrisi, pembibitan benih, perawatan bibit, pemindahan bibit sayuran ke media tanam baskom, perawatan sayuran dewasa, dan pemanenan sayuran. Selain penyampaian materi pelatihan secara demonstrasi langsung oleh tim *Poni Batho*, juga telah dibuat video tutorial praktek menanam hidroponik sebagai media pelatihan yang dapat dimanfaatkan ketika peserta tidak bersama dengan tim PKM *Poni Batho*. Selain itu, juga telah dibuat buku panduan hidroponik dengan judul "*Hand Book Poni Batho Hydroponic Basin Method*" yang digunakan sebagai pegangan dan panduan peserta pelatihan hidroponik *Poni Batho* saat bertanam hidroponik. Buku tersebut telah didaftarkan hak ciptanya melalui Sentra HKI LPPM UNY.

Program ini dapat dinilai berjalan dengan baik, mulai persiapan, pelaksanaan pelatihan, dan pendampingan dari menanam hingga memanen sayur hidroponik. Hal tersebut ditandai dengan dari 11 kegiatan bersama mitra yang direncanakan dapat terlaksana 10 kegiatan. Satu kegiatan yang tidak terlaksana tersebut karena bertepatan dengan Idul Fitri sehingga untuk menghormati bagi yang merayakan kegiatan tersebut dialihkan di agenda kegiatan berikutnya.

Pada pemindahan bibit ke media tanam ini ditemukan persoalan bahwa jumlah tumbuh bibit yang ditanam oleh peserta

lebih banyak dari jumlah ketersediaan media tanamnya. Mengingat bibit harus tetap dipindah agar pertumbuhan dan perkembangannya baik, maka ditemukan alternatif pemecahan masalah dengan membuat dan memanfaatkan media tanam yang lain. Dengan menggunakan konsep yang hampir sama dengan baskom, yaitu memanfaatkan cekungan, maka dimanfaatkanlah botol air mineral bekas ukuran besar yang dilubangi pada sisi sampingnya menjadi 3 lubang. Selain itu, pada kelompok Kuningan, yang satu anggota kelompoknya memiliki instalasi hidroponik dari pipa yang sudah tidak terpakai untuk kembali dimanfaatkan. Pemindahan tanaman tersebut dilakukan pada media baskom dahulu kemudian jika sudah mulai besar baru dipindah ke instalasi pipa, sedangkan media baskom semula berganti ditempati oleh bibit baru yang siap untuk dipindah tanam selanjutnya.

Program *Poni Batho* ini merupakan salah satu upaya produksi sayur mandiri di daerah permukiman padat penduduk. Dalam hal ini, hasil dari produksi sayur mandiri tersebut untuk dapat memenuhi kebutuhan konsumsi sayur sehari-hari serta dapat mengurangi jumlah pengeluaran untuk pembelian sayuran bagi ibu-ibu peserta pelatihan program, sehingga dari program ini juga dapat menghasilkan penghematan. Untuk mengukur keberhasilan program *Poni Batho* secara kuantitatif, telah dilakukan wawancara melalui penyebaran angket. Angket tersebut berisi pertanyaan terkait konsumsi sayur peserta pelatihan hidroponik *Poni Batho* yang akan dibandingkan sebelum dan sesudah mengikuti program PKM *Poni Batho*. Berikut adalah hasil angket yang sudah diisi oleh peserta pelatihan hidroponik *Poni Batho*.

**Tabel 3. Perbedaan Sebelum dan Sesudah Melakukan Program *Poni Batho***

Indikator	Sebelum Program <i>Poni Batho</i>	Sesudah Program <i>Poni Batho</i>
Bisa menanam hidroponik	8%	70%
Panen dan mengonsumsi sayur hasil panen	-	56%
Pengeluaran pembelian sayur satu pekan		
< Rp.70.000,00	23%	25%
Rp. 70.000,00 - Rp. 105.000,00	46%	50%
> Rp. 105.000,00	31%	25%

Berdasarkan hasil wawancara menggunakan angket tersebut, dapat diketahui bahwa setelah mengikuti pelatihan hidroponik *Poni Batho* mayoritas peserta pelatihan sudah bisa melakukan penanaman hidroponik. Hasil tersebut meningkat dari sebelum melakukan pelatihan, 8% menuju 70%. Hal tersebut mengindikasikan bahwa program kegiatan *Poni Batho* berhasil melatih keterampilan menanam hidroponik bagi ibu-ibu masyarakat Karangmalang dan Kuningan, dari yang awalnya belum bisa menjadi bisa berhidroponik.

Selain itu, 56% peserta pelatihan yang sudah mengonsumsi sayur hidroponik hasil pemanenan beberapa jenis sayuran, dapat diketahui perbedaan pengeluaran pembelian sayur sebelum dan sesudah pelaksanaan program *Poni Batho*. Peserta dengan pengeluaran pembelian sayur satu pekan lebih dari Rp. 105.000,00 menurun dari 31% menjadi 25% beralih ke kelompok dengan pengeluaran pembelian sayur antara Rp. 70.000,00 sampai Rp. 105.000,00 dan kurang dari Rp.70.000,00. Hal tersebut mengindikasikan bahwa telah terjadi penghematan pengeluaran pembelian sayur dalam satu pekannya dari hasil produksi sayur hidro-

ponik mandiri oleh peserta pelatihan *Poni Batho*.

Produk dari pelatihan *Poni Batho* ini yaitu sayuran hidroponik. Sampai saat ini sudah dipanen jenis sayuran kangkung dan sawi. Kelompok Karangmalang telah melakukan satu kali pemanenan untuk jenis sayur kangkung. Hasil dari panen tersebut diperoleh dua ikat kangkung, atau sekitar Rp 3.000,00 per ikatnya, sedangkan untuk kelompok Kuningan sudah melakukan tiga kali panen kangkung dan dua kali panen sawi. Dalam satu kali panen kangkung diperoleh dua ikat kangkung atau sekitar Rp 3.000,00 per ikat, dan untuk satu kali panen sawi diperoleh 15 buah sawi atau 3 bungkus, dan jika dirupiahkan menjadi sekitar Rp 5.000,00 per bungkus. Sayuran tersebut selain dikonsumsi peserta pelatihan *Poni Batho* juga telah dijual kepada masyarakat sekitar selain peserta pelatihan. Hasil produksi sayur mandiri tersebut selain untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari rumah tangga pelatihan *Poni Batho* juga berpotensi dapat membuka peluang untuk berwisata produksi sayuran hidroponik. Dalam hal ini telah dibuat kelompok wirausaha sayur hidroponik yang diketuai oleh Ibu Eni Puji untuk kelompok Kuningan dan Ibu Sri Yatun untuk kelompok Karangmalang.

Dari berbagai hasil yang telah didapatkan, dapat diketahui bahwa program *Poni Batho* dapat membantu ibu-ibu Padukuhan Karangmalang untuk menanam sayuran secara mandiri di lahan yang sempit. Selain itu, ibu-ibu dapat menghemat pengeluaran untuk membeli sayur ke pasar bahkan menambah pemasukan karena sayurannya dapat dijual.

## D. PENUTUP

### 1. Simpulan

Hasil yang dicapai telah sesuai dengan tujuan, yaitu dapat membantu ibu-ibu Padukuhan Karangmalang untuk memproduksi sayur secara mandiri sehingga dapat meningkatkan konsumsi sayur di daerah permukiman padat penduduk juga membantu ibu-ibu menanam sayuran di lahan sempit. Berdasarkan hasil wawancara kepada salah satu ibu, ketercapaian tujuan dapat diketahui. Hasil wawancara menunjukkan ibu-ibu telah panen sayuran kangkung sebanyak 3 kali dan sawi sebanyak 1 kali.

### 2. Saran

- Program *Poni Batho* yang telah dirintis oleh Tim Pengabdian dapat dimanfaatkan dan dilanjutkan oleh ibu-ibu, tidak hanya ibu-ibu Kelompok Wanita Tani, tetapi juga semua ibu di Karangmalang.
- Bagi instansi pemerintahan terkait, agar memberikan pendampingan lebih lanjut, terutama dalam memantau keberlanjutan program.

## DAFTAR PUSTAKA

- Roidah, Ida Syamsu. 2015. *Pemanfaatan Lahan Dengan Menggunakan Sistem Hidroponik*. Diakses di <http://jurnal-unita.org/index.php/bonorowo/article/viewFile/14/11>.
- Tallei, Trina. 2018. *Hidroponik Untuk Pemula*. Diakses pada [https://www.researchgate.net/publication/322308428\\_Hidroponik\\_untuk\\_Pemula](https://www.researchgate.net/publication/322308428_Hidroponik_untuk_Pemula).
- Tempo, 2017. *Riset: Orang Indonesia Kurang Makan Sayur dan Buah*. Diakses di <https://www.msn.com/id-id/kesehatan/nutrisi/riset-orang-indonesia-kurang-makan-sayur-dan-buah/ar-AAp8Fkv>.