

# MASA TUA YANG MENYENANGKAN DENGAN HIDROPONIK

<sup>1</sup>Awen Yundari

## STIKES CITRA DELIMA BANGKA BELITUNG

Lansia (Lanjut Usia) adalah fase menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang di mulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup. Masyarakat sekarang ini menganggap bahwa lansia itu hanya dapat berada dalam rumah, menikmati hari-harinya dengan hanya bersantai saja tanpa melakukan aktifitas apapun padahal disisi lain kita dapat menemukan fenomena-fenomena dimana lansia dalam menjalani masa-masanya dapat tetap berguna bagi orang lain. Menjadi sehat dan aktif adalah tujuan dari perkembangan tahap akhir usia tua. Penuaan yang sehat ditandai dengan kegiatan-kegiatan/ hobby yang dilakukan terkait dengan kesehatan fisik dan non fisik (mental)<sup>[1]</sup>. Dalam setahun terakhir tren hidroponik memang kembali naik daun. Selain tingginya permintaan pasar, salah satu parameter tren hidroponik adalah kemunculan pehobi baru. Menurut Ir Agus Hendra, inisiator fanpage Hidroponiku di laman sosial media, pehobi baru kebanyakan berasal dari kalangan mapan menengah ke atas termasuk ibu rumah tangga, karyawan, dan pensiunan. Sistem hidroponik memang "menjauhkan" pehobinya dari tanah<sup>[2]</sup>. Istilah hydroponics (di Indonesiakan menjadi hidroponik) dilon-tarkan oleh W.A. Setchell dari Universitas California, sehubungan dengan keberhasilan W.F. Gericke dari Universitas yang sama, dalam pengembangan teknik bercocok tanam dengan air sebagai media tanam<sup>[3]</sup>. Alasan kuat yang menjadi dasar banyak orang melirik budidaya tanaman tanpa tanah itu yakni kesehatan. Sayuran beserta kandungan nutrisinya berperan penting untuk menekan risiko kanker. Konsumsi sayuran daun berwarna hijau-seperti lettuce-satu porsi sehari dapat menurunkan risiko pembentukan kanker paru-paru 50% dibandingkan konsumsi kurang dari 5 kali dalam seminggu merupakan hasil penelitian Dosis- Diaz dan rekan dari *Galician Public Foundation for Health Emergency*, Spanyol. Studi lain yang dilakukan pada penduduk Australia selama 11 tahun menyebutkan konsumsi sayuran daun hijau seperti kale, bayam, dan collard hijau, berkaitan dengan penurunan risiko *squamous cell carcinoma* sejenis tumor sebesar 41% karena kandungan asam folat dalam sayuran daun hijau yang berperan dalam perbaikan dan sintesis DNA. Nyatanya tren tidak hanya menyentuh individu pehobi, Geliat berhidroponik membuat para peminat mencari informasi seluas-luasnya. Mereka bergabung dengan komunitas, aktif di jejaring sosial, dan mengikuti pelatihan. Selain menggali informasi teknis budidaya, beberapa di antaranya tertarik untuk serius berbisnis. Pelatihan hidroponik tanpa atap skala rumah tangga yang diselenggarakan Trubus sejak Agustus 2013 pun tidak pernah sepi. Peserta pelatihan didominasi pendatang baru di dunia hidroponik. Mereka umumnya tertarik untuk mengetahui teknik budidaya tanaman hidroponik hingga pengemasan untuk penjualan skala komersial. Pasaran harga sayuran hidroponik pun relatif lebih tinggi dibandingkan harga sayuran yang dibudidayakan secara konvensional. Perbedaan harga itulah menjadi sumber keuntungan berkebun hidroponik. Selain "menjual" kebersihan tanaman yang dibuktikan dengan akar yang bersih dari tanah, sayuran hidroponik juga umumnya memakai bibit sayuran impor<sup>[2]</sup>. Diharapkan di usia lansia tetap sehat dan aktif, aktif dimana lansia mempunyai kegiatan sosial, ekonomi, budaya dan spiritual

kemasyarakatan. Supaya tetap aktif lansia harus sehat fisik, mental, sosial sehingga akan menjadi lansia tangguh dengan cara promotif (promosi), preventif (percepatan), kuratif (pengobatan) dan rehabilitasi (pemulihan). Sebelum menghadapi fase lansia sebaiknya generasi masa muda mengatur hidup sehat dengan cara mengatur pola makan, cara hidup, mengurangi stress, upaya mandiri segi ekonomi dan pemeriksaan kesehatan<sup>[1]</sup>.



*Gambar 1 My Trubus Potential Business Hidroponik Praktis Hal 11*



*Gambar 2 My Trubus Potential Business Hidroponik Praktis Hal 12*

## DAFTAR PUSTAKA

1. Mustikaningrum Hidayati, S. P. (2020). HEALTHY AGING MENUJU LANSIA SEHAT DAN AKTIF. *Prosiding 4th Seminar Nasional Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat 2020* 978-602-60766-9-4, 205-210.
2. Endy, K. A. (November 2015). *Hidroponik* . Kubu Raya: Derwati Express.
3. Evy Syariefa, S. D. (Oktober 2014). *My Trubus Potensial Business Hidroponik Praktis*. Jakarta : Trubus Swadaya, 2014 vi + 130 hlm; 25cm ISBN 978-602-9407-20-4.