

Memeluk Bumi Menebarkan Kebaikan

Esai-Esai pada Masa Pandemi



Editor
Mira Mirnawati

Elizabeth Ari Setyarini | Ellen Theresia | Efnie Indrianie | Ely Satiyasih Rosali | Fifie Nurofia | Gianti Gunawan
C. M. Indah Soca R. Kuntari | Ira Adelina | Jane Savitri | Ridawati Sulaeman | Heliany Kiswantomo | Ria Wardani
Lita Lyvia Saleh | Sedarnawati Yasni | Tatik Raisawati | Ismaniar | Meilani Rohinsa | Noor Alfulaila | Nashrullah Pettalolo
Stefani Lily Indarto | Henny Suharyati | Elliati Djakaria | I Nyoman Natanael | Akhlis Nur Fu'adi | Isabella Isthipraya Andreas
Ratna Widiastuti | Rosida Tiurma Manurung | Seriwati Ginting | Yuspendi | Jordy Satria Widodo | Karna Mustaqim
Eko Sumartono | Aries Abbas | Netty Nurdiani | Sasongko | Olga Catherina Pattipawaej | Mansur | Maya Malinda

IP.031.08.2021

**Memeluk Bumi, Menebarkan Kebaikan
(Esai-Esai pada Masa Pandemi)**

Elizabeth Ari Setyarini, Ellen Theresia, Efnie Indrianie, Ely Satiyasih Rosali, Fifie Nurofia, Gianti Gunawan, C. M. Indah Soca R. Kuntari, Ira Adelina, Jane Savitri, Ridawati Sulaeman, Helianny Kiswantomo, Ria Wardani, Lita Lyvia Saleh, Sedarnawati Yasni, Tatik Raisawati, Ismaniar, Meilani Rohinsa, Noor Alfulaila, Nashrullah Pettalolo, Stefani Lily Indarto, Henny Suharyati, Elliati Djakaria, I Nyoman Natanael, Akhlis Nur Fu'adi, Isabella Isthipraya Andreas, Ratna Widiastuti, Rosida Tiumma Manurung, Seriwati Ginting, Yuspendi, Jordy Satria Widodo, Karna Mustaqim, Eko Sumartono, Aries Abbas, Netty Nurdiyani, Sasongko, Olga Catherina Pattipawaej, Mansur, Maya Malinda

Pertama kali diterbitkan pada Agustus 2021

Oleh **Ideas Publishing**

Alamat: Jalan Ir. Joesoef Dalie No. 110

Kota Gorontalo

Surel: infoideaspublishing@gmail.com

Anggota IKAPI No. 001/GORONTALO/14

ISBN: 978-623-234-182-1

Penyunting : Mira Mirnawati
Penata Letak : Siti Khumaira Dengo
Ilustrasi Tata Letak : Freepik.com
Perancang Sampul : Ilham Djafar

Dilarang mengutip, memperbanyak, atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk apa pun, baik secara elektronik dan mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, maupun dengan sistem penyimpanan lainnya tanpa izin tertulis dari penerbit.

Daftar Isi

Sambutan Ketua Umum Komunitas Penulis Ilmiah Nusantara — ix

KESEHATAN MENTAL..... 1

1. Mampukah Kita Hidup Berdampingan dengan *Covid-19*? — 3
— Elizabeth Ari Setyarini
2. Strategi Pengasuhan di Masa Pandemi — 11
— Ellen Theresia
3. Merawat Kesehatan Mental di Tengah Pandemi *Covid*— 21
— Efnie Indrianie
4. *Memento Mori*: Pandemi dan Mortalitas — 29
— Ely Satiyasih Rosali
5. Menjaga *Happiness* dalam Keluarga Saat Pandemi: Jadikan Keluargamu Surgamu — 35
— Fifie Nurofia
6. Memelihara Kesehatan Mental Karyawan di Masa Pandemi *Covid-19*— 43
— Gianti Gunawan
7. Menurunkan *Work-Family Conflict* dan Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Selama Bekerja dari Rumah — 55
— C. M. Indah Soca R. Kuntari
8. Melalui Pandemi dengan *Growth Mindset* — 61
— Ira Adelina
9. Menebarkan Cinta dan Didikan bagi Generasi Z pada Masa Pandemi — 67
— Jane Savitri
10. Hari Ini untuk Berjuang, Hari Esok untuk Menang — 77
— Ridawati Sulaeman
11. Merawat Luka, Melepaskan Duka, dan Meraih Asa: Menebarkan Kebaikan pada Masa Pandemi — 85
— Helianny Kiswantomo
12. Memeluk Bumi: Membangun Kesejahteraan Emosional dengan Media Semak-Semak — 93
— Ria Wardani & Lita Lyvia Saleh

TANAMAN HERBAL..... 103

13. Produksi Minuman Kesehatan Berbahan Dasar Tanaman Herbal dan Rempah dalam Upaya Menjaga Kesehatan Tubuh — 105
— *Sedarnawati Yasni*
14. Mengatasi Gejala Serangan *Covid-19* dengan Tanaman yang Berfungsi sebagai *Immunomodulator* dan Anti-Inflamasi — 111
— *Tatik Raisawati*

PENDIDIKAN..... 119

15. Dukung Orang Tua Anak Usia Dini Optimalkan Pendidikan Anak dari Rumah di Masa Pandemi *Covid-19* — 121
— *Ismaniar*
16. Bersahabat dengan Stres di Masa Pembelajaran Jarak Jauh — 127
— *Meilani Rohinsa*
17. Seni Mendidik Anak Berpikir Tumbuh melalui Pola Asuh Keluarga dan Sekolah di Era Pandemi — 133
— *Noor Alfulaila & Nashrullah Pettalolo*
18. Keberhasilan Berarti Bersinar bagi Orang lain — 143
— *Stefani Lily Indarto*
19. Literasi Digital untuk Guru Paud dalam Membantu Pendampingan Belajar di Rumah (BDR) — 149
— *Henny Suharyati*
20. Berbagi Karya Seni Inspiratif di Masa Pandemi *Covid-19* — 155
— *Elliaty Djakaria*
21. Hidroponik: Kegiatan Selama Pandemi sebagai Upaya Meningkatkan Ketahanan Pangan Keluarga — 161
— *I Nyoman Natanael*
22. Pendidikan Literasi Keagamaan — 173
— *Akhlis Nur Fu'adi*

MASALAH SOSIAL..... 183

23. Merangkul Realita, Menyembuhkan Jiwa: Berkreasi di Tengah Pandemi *Covid-19* — 185
— *Isabella Isthipraya Andreas*
24. Menebar Kasih Melalui Silaturahmi di Masa Pandemi — 191
— *Ratna Widiastuti*

25. Menebarkan Kebajikan dengan Membangun Komunikasi Positif pada Masa Pandemi — 197
— *Rosida Tiurma Manurung*
26. Buka Hati: Ulurkan Tangan Mari Berbagi — 205
— *Seriwati Ginting*
27. Empati Penyintas di Tengah Mitigasi Bencana Siklon Tropis Seroja dan Pandemi *Covid-19* di NTT — 213
— *Yuspendi*
28. Antara Kuasa, Rasa, Cinta, dan Pandemi Manusia — 219
— *Jordy Satria Widodo*
29. Kebenaran Selalu Hadir Walaupun Tertutupi oleh Kepalsuan — 225
— *Karna Mustaqim*
30. Pengelolaan Sampah Berbasis *Biothree Envirosociopreneur* — 231
— *Eko Sumartono*
31. Sepeda dan Bersepeda di Tengah Masa Pandemi — 241
— *Aries Abbas*
32. Gotong Royong sebagai Realisasi Makna Memeluk Bumi, Menebarkan Kebajikan (Sebuah Tinjauan Pragmatik) — 249
— *Netty Nurdyani & Sasongko*
33. Ibu Pertiwi Memanggil di Masa Pandemi *Covid-19* — 255
— *Olga Catherina Pattipawaej*

EKONOMI..... 261

34. Ijtihad Ekonomi ala Madura Era Pandemi — 263
— *Mansur*
35. Berbagi Cara Mengelola Keuangan bagi Penguasa Mikro Kecil Menengah di Tengah Pandemi *Covid-19* — 273
— *Maya Malinda*

Sebagai desainer, wujud kepedulian dan keprihatinan terhadap lingkungan, terhadap sesama diwujudkan dalam berkarya. Melalui karya tersebut penulis berharap dapat memberikan inspirasi kepada berbagai pihak termasuk para mahasiswa.

Karya-karya yang menginspirasi akan menularkan banyak kebaikan. Dunia yang kita tempati adalah milik kita bersama. Kedamaian yang ada akan mendatangkan kegembiraan bersama. Sebaliknya kesulitan yang dialami dapat teratasi bila semua pihak ikut ambil bagian.

Bergandengan tangan melakukan hal-hal baik. Damailah negeriku, sejahteralah bangsaku. Karya-karya anak bangsa akan terus bergulir laksana angin yang terus ada, matahari yang terus bersinar dan deru ombak yang silih berganti. Saatnya saling berbagi. Hal sekecil apapun yang kita lakukan akan memberi dampak positif ketika dilakukan sepenuh hati.

Daftar Rujukan

- Tjasmadi, M. P. (2020). *Cara Jitu Menyampaikan Materi Ajar di Era New Normal. Penguatan Tridarma Dosen Era Pandemi Covid-19 dan New Normal. Tendensi dan Tradisi*. Gorontalo: Idea Publishing.
- Irwan Fecho. (2020). *Guratan Pandemi Catatan dari Awal Pandemi Menuju New Normal*. Jakarta: Alfabet.
- Imran. (2017). "Budaya Literasi melalui program GLS dalam Menumbuhkembangkan Minat Baca Siswa SD Negeri Melayu". *Jurnal Penelitian dan Penalaran*. Volume 4 Nomor 1 Journal.unishmuh.ac.id diunduh Minggu 15 Agustus 2021 pukul 18.00.

Hidroponik: Kegiatan Selama Pandemi sebagai Upaya Meningkatkan Ketahanan Pangan Keluarga

I Nyoman Natanael
Universitas Kristen Maranatha
Pos-el: nyoman.natanael@art.maranatha.edu



A. Pendahuluan

Kondisi pandemi *Covid-19* sudah melanda selama lebih dari satu tahun di dunia, semenjak awal tahun 2020 silam. Di seluruh negara, secara khusus di Indonesia kondisi tersebut mengejutkan sekaligus memberikan pukulan dalam banyak sektor, terutama sektor kesehatan, ekonomi, pariwisata, pendidikan. Situasi pandemi yang serba sulit memaksa kita untuk lebih siap dan bertahan demi kelangsungan hidup setiap harinya. Kita seakan-akan dipaksa untuk mampu beradaptasi lebih cepat dengan kecanggihan teknologi dalam sektor pendidikan, harus mulai terbiasa menjalani proses belajar dan mengajar melalui *platform* daring yang tidak terbatas pada ruang dan waktu, samaseperti kita melaksanakan ibadah secara daring. Demikian pula pada sektor kesehatan, kita kembali diingatkan untuk selalu rajin mencuci tangan dan disiplin dalam menjalankan protokol kesehatan, demi mengatasi lonjakan kasus orang yang terpapar *Covid-19* ini.

Kondisi pandemi saat ini juga telah memaksa sebagian besar dari kita untuk tinggal di rumah, menjalani aktivitas yang biasanya dilakukan secara langsung di luar rumah menjadi dari tempat tinggal masing-masing. Hal ini dapat mengakibatkan rasa jenuh dan bosan. Untuk mengatasi perasaan jenuh dan bosan tersebut, kita dituntut menjadi lebih kreatif dalam menghadirkan solusi ditengah pembatasan ruang tersebut. Berbagai kegiatan yang bersifat memberikan hiburan dapat dilakukan, baik itu merupakan hobi yang sudah ditekuni sejak lama, maupun hobi yang baru dimulai. Sejak awal pandemi, bermunculan berbagai tren di masyarakat, seperti mengoleksi serta merawat tanaman hias, mengoleksi ikan hias, berolahraga ataupun berkebun atau bahkan hidroponik. Kegiatan membudidayakan tanaman sayur dan buah di pekarangan rumah dengan teknik hidroponik kembali muncul sebagai tren ditengah situasi pandemi di daerah perkotaan.

B. Pembahasan

1. Hidroponik Sebagai Ketahanan Pangan dalam Situasi Pandemi

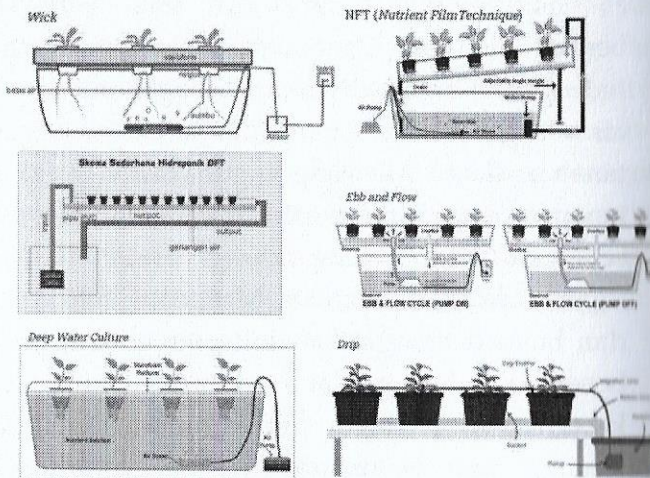
Permasalahan lahan pertanian menjadi hal yang kerap muncul di daerah perkotaan seiring dengan perkembangan pembangunan, hal ini dipicu oleh permintaan dan peruntukan lahan untuk kawasan komersial. Permasalahan tersebut juga dilatarbelakangi oleh harga lahan yang sangat mahal di daerah perkotaan, sehingga rumah-rumah tidak memiliki halaman yang luas. Padahal lahan-lahan di perkotaan dapat dimanfaatkan menjadi pertanian perkotaan sebagai salah satu cara untuk memenuhi

kebutuhan pangan bagi masyarakat di perkotaan. Dalam lingkup yang lebih kecil, lahan rumah berupa pekarangan yang relatif sempit memiliki potensi yang besar jika dimanfaatkan lebih lanjut dengan ditanami aneka sayuran. Tanaman sayuran yang tumbuh tersebut dapat digunakan sebagai konsumsi keluarga, mengurangi pengeluaran dan bahkan meningkatkan pendapatan keluarga (Sudarmo, Agnes Puspitasari, 2018).

Hidroponik berasal dari kata Hydro yang berarti air dan Ponos yang berarti daya, jadi hidroponik dapat diartikan sebagai memanfaatkan air sebagai media tanam atau tidak menggunakan tanah (*soiless*). Air yang digunakan sebagai media tanam pengganti tanah diberi larutan nutrisi sehingga tetap mengandung unsur hara yang diperlukan oleh tanaman. Menanam aneka sayuran dan buah dengan sistem hidroponik akan memiliki beberapa keunggulan antara lain tingkat keberhasilan tanaman untuk tumbuh lebih tinggi, sehingga mampu memberikan hasil produksi yang lebih besar, relatif lebih mudah dalam mengontrol hama yang menyerang tanaman, efisien dalam penggunaan pupuk, relatif lebih mudah dalam penggantian tanaman yang rusak, tidak membutuhkan lahan luas karena dapat disesuaikan dengan luas lahan (dapat dibuat sistem bertingkat), hasil dapat berkelanjutan tidak bergantung pada musim, tidak memiliki resiko kekeringan, erosi serta kekeringan (Lestari dkk., 2020).

Sistem hidroponik terdiri dari beberapa jenis, seperti *Nutrient Film Technique* (NFT), *Deep Flow*

Technique (DFT), hidroponik drip irrigation, hidroponik pasang surut (*ebb & flow*) dikenal juga dengan istilah *dutch-bucket*, hidroponik kultur air (*water culture system*), hidroponik sumbu (*wick*), aeroponik, dan aquaponik. Masing-masing sistem memiliki perbedaan dari segi tekniknya, tetapi secara prinsip tetap memanfaatkan air sebagai media tanam, berikut skema masing-masing sistem hidroponik.

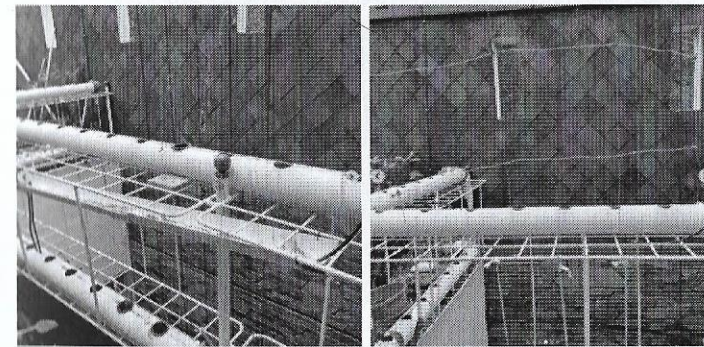


Gambar 1 Beragam Sistem Hidroponik
(<https://www.idntimes.com/> diakses 16 Agustus 2021)

2. Persiapan Membangun Instalasi DFT

Sistem hidroponik yang digunakan oleh penulis selama awal masa pandemi adalah menggunakan sistem DFT, dengan menggunakan pipa PVC ukuran 4 inci, diberi lubang berdiameter 5cm dengan jarak antar lubang tanam adalah 15cm. Perhitungan jarak lubang didasari oleh tujuan untuk memperoleh kuantitas produksi yang lebih besar, namun sangat disarankan apabila menanam sayur berdaun lebar

seperti selada atau pakcoy maka penempatan bibit dilewati satu lubang tanam. Dalam proses pembangunan sistem hidroponik DFT juga dilakukan pemasangan atap fiber agar cahaya matahari tetap dapat menjangkau sayuran yang ditanam sekaligus agar terhindar dari terkena air hujan secara langsung, hal ini dilakukan terutama untuk mencegah bibit tanaman menjadi rusak akibat terkena air hujan dan memengaruhi kualitas air nutrisi dalam pipa. Panjang pipa yang dibutuhkan dalam pembuatan sistem DFT dua tingkat kurang lebih 12 meter dan menghasilkan sekitar 57 lubang tanam.



Gambar 2 Sistem Dipilih Karena Memiliki Fleksibilitas Mengikuti Bentuk Lahan Sempit
(Sumber: penulis)

Adapun jenis tanaman yang ditanam dengan menggunakan sistem hidroponik DFT tersebut antara lain sayuran kangkung, sawi, pakcoy, bayam hijau, daun mint, tomat, timun, cabai merah serta buah stroberi. Beberapa jenis tanaman dicoba ditanam dari benih sedangkan tanaman lainnya dari bibit seperti stroberi, dan daun mint. Tanaman sayur dan buah tersebut ditanam bersamaan pada satu sistem hidroponik yang sama, sehingga menggunakan satu

jenis larutan nutrisi yang sama. Larutan yang digunakan sebagai sumber nutrisi bagi sayur dan buah tersebut adalah menggunakan AB Mix sayur berdaun dan buah.

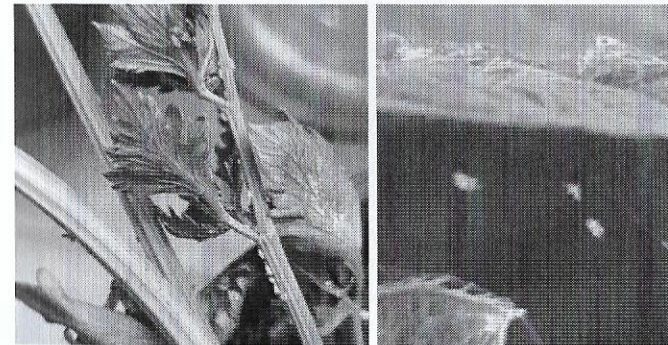


Gambar 3 Tanaman Bayam, Pakcoy, Stroberi dan Tomat yang Ditanam dalam Satu Sistem DFT yang Sama (Sumber: Penulis)

Sumber air yang digunakan selama melakukan budi daya hidroponik dengan sistem DFT ini menggunakan air dari sumur yang telah diendapkan selama beberapa hari pada bak penampungan dan dipindahkan ke dalam ember plastik kapasitas 60 liter. Pada bak penampungan tersebut dipasang aerator sebagai sumber oksigen dikontrol dengan pengatur waktu agar aktif selama 12 jam di siang hari saja.

3. Pengendalian Hama dan Kendala

Tanaman sayur dan buah yang ditanam tidak lepas dari serangan hama, terdapat beberapa jenis hama yang menyerang tanaman tersebut antara lain kutu putih, tungan dan spider mite. Kemungkinan terbesar hama tersebut muncul dikarenakan terdapat beberapa tanaman yang dibeli dan ditanam dari bibit seperti stroberi dan seledri, sehingga menyebar ke tanaman lainnya.



Gambar 4 Hama Kutu Putih dan Spider Mite yang Menyerang Tanaman Seledri Dan Daun Stroberi (Sumber: Penulis)

Upaya pengendalian hama dilakukan dengan cara memberikan pestisida organik yang merupakan campuran neem-oil, sabun cuci piring, dan air kemudian disemprotkan pada bagian tanaman yang terserang hama. Kendala yang ditemukan dalam penggunaan sistem DFT ini adalah pertumbuhan tanaman sayur yang ditanam pada lubang tanam pipa PVC di tingkat bawah tidak sebesar dan sesubur apabila dibandingkan dengan tanaman yang ditanam pada tingkat di atas. Hal ini kemungkinan karena tanaman yang ditanam pada tingkat paling atas mendapatkan paparan sinar matahari lebih banyak

dibandingkan dengan tanaman yang ditanam di bawahnya. Hal ini juga dipengaruhi oleh durasi dan arah sinar matahari yang masuk ke area hidroponik yang berkisar hanya efektif 8 jam saja, karena letak dari sistem hidroponik terhimpit oleh bangunan rumah di sekitarnya.



Gambar 5 Perbandingan Tanaman Pakcoy yang Ditanam pada Tingkat Berbeda (Penulis)

4. Tahap Panen

Tahap panen merupakan saat yang paling ditunggu-tunggu. Beberapa tanaman seperti bayam dapat dipanen 25-30 hari setelah tanam, sedangkan pakcoy kurang lebih 40 hari setelah tanam. Tanaman seperti kangkung dan bayam dapat dipanen dengan memetik batang dan daun yang sudah cukup besar saja, dan meninggalkan batang daun yang masih kecil agar dapat dipanen kembali kemudian. Teknik panen dengan cara demikian tidak mencabut keseluruhan akar tanaman dari pipa PVC. Selain tanaman sayur, pemanenan juga dilakukan untuk tanaman buah stroberi.



Gambar 6 Tahap Menikmati Hasil Panen dari Kebun Hidroponik (Penulis)

5. Media Sosial sebagai Sarana Berbagi Informasi

Keseluruhan proses budi daya tanaman sayur dan buah yang dilakukan dengan menggunakan sistem DFT tersebut dibagikan di media sosial Instagram. Tujuan berbagi informasi tersebut adalah agar memperoleh masukan berupa saran sekaligus mencari pengetahuan dan wawasan secara langsung kepada sesama penggiat budi daya tanaman hidroponik.



Gambar 7 Bertanya Seputar Informasi Mengenai Cara Pengendalian Hama (Penulis)



Gambar 8 Berbagi Informasi Mengenai Proses Pemberian Larutan Nutrisip Bak Air (Penulis)


C. Penutup

Melakukan kegiatan budi daya tanaman dengan sistem hidroponik dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan yang positif untuk mengisi masa pandemi. Kegiatan ini dapat membangkitkan perasaan tenang yang sangat berguna untuk melawan rasa jenuh dan bosan selama

bekerja dari rumah. Budi daya tanaman dengan sistem hidroponik ini sangat efisien karena memiliki beragam keunggulan seperti telah dijelaskan di atas. Siapapun dapat mencoba sistem hidroponik dengan biaya yang relatif murah, dapat menggunakan bahan-bahan bekas seperti botol air mineral sebagai pengganti pipa PVC. Meskipun dalam melakukan budi daya ditemukan banyak kendala dan tantangan, justru hal tersebut yang membuat kegiatan berhidroponik menjadi semakin menarik dan membuka kesempatan bagi kita untuk terus belajar dan mengembangkan wawasan.

Daftar Rujukan

- Antara.com. (2021). "Hidroponik, ketahanan pangan rumah tangga" - ANTARA News. Diakses pada 18 Juli 2021 pukul 21.37 WIB. [<https://www.antarane.ws.com/berita/2080694/hidroponik-ketahanan-pangan-rumah-tangga>]
- IDN-Times.com (2019). "6 Pilihan Sistem Bercocok Tanam dengan Hidroponik, Coba Yuk!". Diakses pada 16 Agustus 2021 pukul 12.56 WIB. [<https://www.idntimes.com/science/discovery/nadhiifah-nurul-haq/sistem-hidroponik-c1c2/6>]
- Lestari, A. P., Riduan, A., Ellyanti, & Martino, D. (2020). Pengembangan Sistem Pertanian Hidroponik pada Lahan Sempit Komplek Perumahan. *Saintifik*, 6(2), 136-142. <https://doi.org/10.31605/saintifik.v6i2.259>
- Liputan6.com. (2020). "7 Macam-Macam Hidroponik untuk Berkebun, Mudah untuk Pemula - Hot Liputan6". Diakses pada 16 Agustus 2021 pukul 13.10 WIB. [<https://hot.liputan6.com/read/4284237/7-macam-macam-hidroponik-untuk-berkebun-mudah-untuk-pemula>]
- Madusari, S., Astutik, D., Sutopo, A., & Handini, A. S. (2020). Ketahanan Pangan Masyarakat Pesantren. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknik*, 2(2), 45-52. <https://doi.org/10.24853/jpmt.2.2.45-52>

- 
- Pertanian.go.id. (2020). Kementerian Pertanian - "Hidroponik, Solusi Pertanian Lahan Sempit". Diakses pada 18 Juli 2021 pukul 21.37 WIB [<https://www.pertanian.go.id/home/?show=news&act=view&id=3186>]
- Riyanto, S. (2020). Jaga Pasokan Pangan Selama Wabah dengan Hidroponik di Rumah. <https://republika.co.id/berita/q8vbxy282/jaga-pasokan-pangan-selama-wabah-dengan-hidroponik-di-rumah>
- RRI.co.id. (2020). "Tanaman Hidroponik jadi Solusi Upaya Ketahanan Pangan di Masa Pandemi" - Info Jatim _ RRI Surabaya. Diakses pada 18 Juli 2021 pukul 21.37 WIB. [<https://rri.co.id/surabaya/jawa-timur/931507/tanaman-hidroponik-jadi-solusi-upaya-ketahanan-pangan-di-masa-pandemi>]
- Sudarmo, Agnes Puspitasari, D. (2018). Pemanfaatan Pertanian Secara Hidroponik untuk Mengatasi Keterbatasan Lahan Pertanian di Daerah Perkotaan. Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Terbuka, 1-8. <http://repository.ut.ac.id/8034/1/1-8> Agnes Puspitasari Sudarmo.pdf
- Warokah, J. (2020). Hidroponik Solusi Ketahanan Pangan Perkotaan. <http://protan.faperta.unej.ac.id/hidroponik-solusi-ketahanan-pangan-perkotaan/>