humanis ignition agency, inspiring change

urban»futures

AKATIGA

Seni Tani



URBAN FARMING 101

TANAM, MAKAN, SEHAT, HEMAT

ZINE OLEH KONSORSIUM PAGUYUBAN PANGAN

URBAN FARMING 101

ZINE SENI TANI

Editor:
Mentari Qorina Alwasilah, Santi Cahya Pratiwi

Kontributor:
Gilang Agustiar
Vania Febriyantie
Topik Hidayat
Anggietta Kustina
Marcel William
Zamzam Atsaury
Widianti
Ardizza Dwittarinda
Taufiq Hamzah
Santi Cahya Pratiwi
Karlia Meitha

Desain & Tata Letak:
Kupi Arif

Diterbitkan oleh:
Perkumpulan Seni Tani Bestari
Jl. Cigadung Selatan Dalam III No.98C, Cigadung,
Kec. Cibeunying Kaler, Kota Bandung, Jawa Barat 40191
https://senitani.org/
Email: kamisenitani@gmail.com

Dokumen ini dapat tersusun berkat dukungan dari Yayasan Humanis dan Inovasi sosial melalui program Urban Futures.



Kata Pengantar

Salam dari Seni Tani!
Membangunkan lahan tidur di Arcamanik, Kota Bandung, menjadi kebun pangan adalah langkah awal dari Seni Tani yang diinisiasi tahun 2020. Seni Tani adalah usaha sosial di bidang pertanian perkotaan yang berfokus pada pemanfaatan lahan tidur untuk menjadi kebun pangan produktif dan edukatif, mengampanyekan sistem pangan lokal berkelanjutan melalui CSA Tani Sauyunan, dan edukasi berkebun secara regeneratif.

Zine ini menjadi ruang untuk menyalurkan cerita-cerita inspiratif dan pengalaman nyata dari berbagai kegiatan urban farming yang kami lakukan. Urban Farming 101: Tanam, Makan, Sehat, Hemat adalah tema zine perdana ini, sebagai cerita yang mewakili proses perjalanan Seni Tani.

Setiap harinya kami berinteraksi dengan tanah, mikroorganisme, bahan-bahan organik, matahari, air, petani dan seluruh elemen semesta ini. Kebermaknaan hadir saat kebun mendapat berkah dari turunnya air hujan, didatangi para serangga, bunga-bunga bermekaran, sayur mayur tumbuh segar, para petani sejahtera dan masyarakat mendapatkan akses pangan sehat. Rasanya, kegembiraan ini ingin kami bagikan kepada Anda!

Kami percaya pertanian bukan hanya sekadar kegiatan menanam dan mengonsumsi, tetapi juga tentang membangun hubungan yang harmonis antara petani dan konsumen. Kami berkomitmen untuk memperkenalkan sistem *urban farming* sebagai jembatan yang mempermudah masyarakat kota untuk terhubung langsung dengan petani, sehingga tercipta kepercayaan dan saling pengertian yang nyata. Dengan demikian, pertanian kota menjadi lebih bermakna dan berkelanjutan.

Setiap cerita yang kami bagikan mengelaborasi semangat kolaborasi, inovasi, dan kehangatan komunitas yang peduli terhadap keberlanjutan. Melalui kegiatan urban farming, kita bersama-sama dapat menciptakan ekosistem yang sehat, dekat, dan penuh makna.

Mari tanam, makan, dan hidup sehat bersama!

Perjalanan CSA Tani Sauyunan

Kenali Sepenuh Hati Selaras dalam Kolaborasi

Seni Tani

Didirikan di kota Bandung pada bulan Juli 2020. Seni Tani lahir dari kegelisahan lima orang muda yang merasa terputus dari alam dan tak mengenali asal-usul makanan mereka. Seni Tani membangunkan lahan tidur di kota Bandung menjadi kebun pangan.

Community Supported Agriculture (CSA) Tani Sauyunan

- Diinisiasi oleh Seni Tani pada bulan Juli 2021 sebagai sebuah sistem yang bertujuan untuk menghubungkan petani dan masyarakat di kota Bandung.
- CSA Tani Sauyunan menawarkan paket berlangganan sayur kepada masyarakat kota Bandung, berisi sayur-mayur sehat yang ditanam oleh para Petani Mitra Seni Tani secara alami dan berkelanjutan.
- CSA Tani Sauyunan menerapkan prinsip keberlanjutan, keadilan dan transparan yang diharapkan dapat menjadi sebuah sistem pangan alternatif yang berkelanjutan di wilayah Bandung dan sekitarnya.

Konsorsium Paguyuban Pangan (PUPA)

Didirikan pada bulan Agustus 2023, terdiri dari Yayasan AKATIGA dan Perkumpulan Seni Tani Bestari. Konsorsium PUPA berkolaborasi dalam menjalankan Program yang didukung oleh Yayasan Humanis dan Inovasi Sosial (Humanis).

Urban Futures (UF)

Konsorsium PUPA saat ini sedang menjalankan program UF dengan topik: Program Penguatan CSA Tani Sauyunan sebagai Model Sistem Pangan Lokal Berkelanjutan di Bandung. Program ini dijalankan selama tiga tahun (2024-2027).

Daftar Isi

Kata Pengantar i

Perjalanan CSA Tani Sauyunan ii

Menanam Harapan di Tengah Kota:
MENGENAL ASAL USUL DAN PERAN DARI URBAN FARMING
Oleh: Gilang Agustiar
Hal 1

Hal 4
LAHAN TIDUR AYO BANGUN!
PEMANFAATAN LAHAN TERBENGKALAI MENJADI KEBUN PRODUKSI
Oleh Vania Febriyantie

KEBUN-KEBUN DI SUDUT KOTA BANDUNG
Hal 9

JASMINE INTEGRATED FARMING 9
Oleh: Topik Hidayat dan Anggietta Kustina

KEBUN TEPI KOTA 11
Oleh: Marchel William

BIODIVERSITAS DI KOTA:
KENAPA PENTING DAN BAGAIMANA *URBAN FARMING* BISA MEMBANTU
Oleh: Zamzam Atsaury
Hal 13

Bekal Sehat Ala Widi:
NASI ULAM KECOMBRANG
Oleh: Widianti
Hal 17

Hal 19
SARAPAN KUKUSAN DAN KUPASAN
Oleh Ardizza Dwittarinda

SEHAT DAN BUGAR DI KEBUN
Hal 21

***WORKOUT* DI KEBUN** 22
Oleh: Taufiq Hamzah

***OUTDOOR* YOGA UNTUK TUBUH, PIKIRAN, DAN JIWA** 27
Oleh Karlia Meitha

LARI KELILING KEBUN SENI TANI 25
oleh Santi Cahya



Menanam Harapan di Tengah Kota:
MENGENAL ASAL USUL DAN PERAN DARI URBAN FARMING

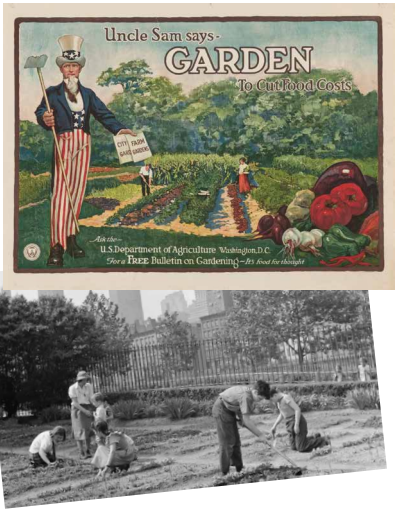
Oleh: Gilang Agustiar



Sejarah *urban farming* di dunia sebenarnya adalah kisah tentang ketahanan manusia menghadapi krisis. Setiap kali dunia terguncang, praktik menanam di kota selalu muncul kembali sebagai bentuk perlawanan dan harapan.

Pada awal abad ke-20, misalnya, saat Perang Dunia I dan II melanda, banyak negara mendorong warganya menjalankan "*victory gardens*", yaitu program menanam di halaman rumah, taman kota, bahkan lahan publik. Tujuannya sederhana: memastikan tidak ada yang kelaparan.

Setelah perang usai, tradisi ini sempat meredup, tetapi pada dekade 1970-an kembali hidup seiring tumbuhnya kesadaran lingkungan dan gerakan *back to the land*. Di Amerika dan Eropa, *urban farming* pun berkembang menjadi gerakan sosial yang memperjuangkan keadilan pangan, hak atas ruang kota, dan keberlanjutan lingkungan. Kini, di tengah krisis iklim dan ancaman kelangkaan pangan global, praktik menanam di kota kembali menemukan maknanya sebagai strategi adaptif untuk menjaga keseimbangan bumi dan kehidupan manusia.



(1) Poster *'Victory Gardens'* di Amerika
(2) Kegiatan *'Victory Gardens'* di Amerika
(Credit Foto: https://education.blogs.archives.gov/2016/02/16/gardening-to-victory/ https://www.6sqft.com/new-yorks-1940s-victory-gardens-yielded-a-whopping-200-million-pounds-of-produce/)

Menanam di kota mungkin terlihat sederhana, tetapi dampaknya luar biasa. *Urban farming* membantu menyerap panas, menekan emisi karbon, dan memperkuat ketahanan pangan lokal. Lebih jauh lagi, praktik ini menghidupkan kembali siklus alami antara dapur dan kebun, di mana sisa makanan tidak lagi menjadi sampah, melainkan sumber kehidupan baru.

Limbah organik diolah menjadi kompos, lalu menyuburkan tanah yang menumbuhkan pangan kita berikutnya. Dengan begitu, setiap pot, lahan kosong, atau atap rumah bisa menjadi bagian dari siklus kehidupan yang menjaga keseimbangan bumi, kecil tapi bermakna.

Di Indonesia sendiri, *urban farming* tumbuh dari realitas yang sangat dekat dengan kehidupan sehari-hari: kota yang makin padat, lahan yang terbatas, dan kebutuhan untuk lebih mandiri dalam memenuhi pangan.



Kegiatan Kebun Komunal di Kebun Seni Tani Cigadung
(Credit Foto: Humanis – Paguyuban Pangan/UF Indonesia/Ady Nura/2025)

Di Bandung, misalnya, terdapat kelompok warga yang mulai memanfaatkan ruang-ruang kecil di sekitar rumah, atap bangunan, atau lahan kosong untuk menanam sayur dan mengolah sampah organik menjadi kompos. Dari inisiatif kecil ini, lahirlah kebun-kebun komunitas tempat warga berkumpul, belajar bersama, berbagi hasil panen, dan membangun sistem sirkular antara dapur dan kebun. Pertanian kota di sini bukan sekadar soal menanam, tapi tentang membangun cara hidup baru yang lebih berkelanjutan, lebih mandiri, dan lebih terhubung dengan sesama.

Satu aspek yang membuat *urban farming* istimewa adalah kekuatannya membangun gerakan kolektif. Orang-orang yang menanam bersama bukan hanya berbagi hasil panen, tapi juga berbagi cara mengolah sampah, membuat kompos, dan merawat tanah bersama. Dari sini tumbuh kesadaran bahwa kota bisa menjadi ekosistem hidup yang saling terhubung. Antara manusia, tanah, dan sisa-sisa kehidupan yang terus diperbarui.

Di tengah kehidupan kota yang sering terasa individualistis, kebun komunitas menjadi ruang pertemuan yang hangat dan penuh harapan, tempat di mana perubahan besar dimulai dari hal kecil yang dirawat bersama.



Kegiatan Kebun Komunal di Kebun Seni Tani Cigadung
(Credit Foto: Humanis – Paguyuban Pangan/UF Indonesia/Ady Nura/2025)

LAHAN TIDUR AYO BANGUN!
PEMANFAATAN LAHAN TERBENGKALAI MENJADI KEBUN PRODUKSI

Oleh Vania Febriyantie

Di masa Pandemi Covid-19 tahun 2020, kami menginisiasi untuk membangunkan lahan tidur di kawasan Arcamanik, Bandung. Bersama warga sekitar dan sukarelawan dari Komunitas 1000Kebun kami gotong royong membersihkan lahan seluas 144 m2.

Kegiatan dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan seperti memakai masker dan menjaga jarak satu sama lain. Kami kira lahan ini hanya gundukan rumput dan tanah. Namun ternyata, kami dikejutkan dengan timbunan sampah perabotan rumah tangga warga, seperti koper, kasur, peralatan makan, pakaian dan sebagainya.



Tumpukan sampah dan kasur di lahan tidur
(Credit Foto: Vania Febriyantie/2020)

Bedengan yang ditutupi mulsa alami dari baglog jamur
(Credit Foto: Vania Febriyantie/2020)

Meskipun berat, kami tetap semangat! Lahan tidur ini kami bangunkan dengan memberikan unsur-unsur organik yang kami dapat dari rekan komunitas, seperti baglog jamur untuk mulsa alami dan kompos untuk memberikan kehidupan pada tanah. Kami menanam beragam jenis legum untuk meningkatkan keberadaan bakteri pengikat nitrogen yang membentuk bintil pada akar. Proses ini membantu mengubah nitrogen dari udara menjadi nutrisi yang dapat diserap dan dimanfaatkan oleh tanaman.

Seiring berjalannya waktu, lahan yang kami bangunkan menjadi kebun yang *hijau royo-royo*. Bukan hanya itu, ternyata banyak warga sekitar yang tertarik mengikuti kegiatan berkebun yang kami rutin adakan 1-2 kali seminggu. Kami lalu menyebut kegiatan ini sebagai Kebun Komunal.



Area kompos yang memanfaatkan sampah halaman rumah warga
(Credit Foto: Vania Febriyantie/2021)

Kebun Komunal kala itu sangat hidup dan diwarnai dengan kehangatan ketika para sukarelawan saling membawa bibit, benih, menyumbang sampah organik untuk bahan kompos, bahkan makanan untuk disantap bersama. Kami menanam, merawat tanaman yang ditanam, panen, dan membagi rata hasil panen untuk semua yang terlibat. Rasanya hangat sekali. Namun, kegiatan ini harus terhenti di akhir tahun 2021, ketika semua harus kembali bekerja.

Lalu, bagaimana caranya mempertahankan lahan yang sudah kami bangun gotong-royong agar tetap hidup, terawat, dan produktif?

Kami melibatkan beberapa orang muda di kawasan Arcamanik untuk menjadi petani kota dan mengelola lahan tersebut. Hasil panen itu kemudian menjadi pendapatan tambahan bagi perekonomian mereka. Sebagian hasil sayuran dari kebun juga kami salurkan melalui skema *Community Supported Agriculture* (CSA) yang kami beri nama Tani Sauyunan. Inilah langkah awal dari upaya kami membangun sistem pangan lokal yang berkelanjutan.



(1) Proses membuat keyhole garden bersama warga sekitar; (2) Proses olah lahan bersama pemuda sekitar; (3) Hasil panen dari Kebun Seni Tani
(Credit Foto: Vania Febriyantie/2021)



Seni Tani adalah usaha sosial di bidang pertanian perkotaan yang diinisiasi orang muda di Kota Bandung. Kami memiliki kegelisahan atas keterpisahan warga kota dengan asal makanannya. Untuk itu kami memiliki visi untuk mewujudkan sistem pangan lokal berkelanjutan yang berbasis komunitas di perkotaan. Dengan 3 fokus program :

BESTARI, yang berarti cakap dan luas pengetahuan dalam hal berkegiatan melalui edukasi, kebun komunal, dan pengabdian pada masyarakat.

BERDAUR, pengolahan limbah organik terpadu dan pemanfaatan lahan tidur menjadi kebun pangan.

BERDAYA, bersama dengan warga kota Bandung dan petani lokal membangun perubahan baik melalui CSA Tani Sauyunan dan Kebun Produksi.

Pada tahun 2022, Seni Tani menjadi salah satu responden dalam survei dan wawancara yang dilakukan tim Yayasan Humanis dan Inovasi Sosial (Humanis) tentang orang muda, pertanian perkotaan, dan sistem pangan berkelanjutan. Dari obrolan ini, benih hubungan kecil mulai tumbuh.

Setahun kemudian, Humanis kembali menemui kami. Mereka membawa kabar bahwa proposal mereka berhasil didukung oleh Fondation Botnar melalui program Urban Futures, sebuah inisiatif yang menyoroti peran orang muda kota dalam mewujudkan sistem pangan yang adil dan berkelanjutan. Mereka mengajak Seni Tani ikut terlibat dalam program ini. Arah program tersebut sejalan dengan napas kami, yaitu gerakan yang lahir dari lima anak muda Bandung yang sedang merawat sistem CSA (*Community Supported Agriculture* – Tani Sauyunan) sebagai alternatif pangan lokal yang berkelanjutan bagi kota.

Seni Tani adalah komunitas kecil yang berdiri pada 2020 dengan semangat sukarela. Pada 2023, agar dapat berkontribusi penuh dalam Urban Futures, kami bersama AKATIGA membentuk sebuah konsorsium bernama Paguyuban Pangan (PUPA) untuk menjalankan program "Penguatan *Community Supported Agriculture* – Tani Sauyunan sebagai Model Sistem Pangan Lokal yang Berkelanjutan di Kawasan Bandung Raya."

Dalam program Urban Futures, Konsorsium Paguyuban Pangan (PUPA) menjalankan tiga pilar kerja utama, diantaranya :

Mewujudkan Model *Community Supported Agriculture* – Tani Sauyunan sebagai Inovasi Sistem Pangan Lokal Berkelanjutan di Kota Bandung

- Pembentukan komunitas konsumen dalam model CSA.
- Pembentukan komunitas petani muda dan peternak muda sebagai produsen dalam CSA.
- Pengembangan sistem CSA Tani Sauyunan agar lebih kuat, transparan, dan berkelanjutan.

Meningkatkan Keterlibatan Orang Muda dalam Advokasi Sistem Pangan Berkelanjutan

- Anak muda diajak terlibat dalam kampanye dan advokasi, guna memperluas kesadaran publik tentang pentingnya sistem pangan lokal yang adil dan sehat.

Mendorong Kebijakan yang Mendukung Sistem Pangan Lokal Berkelanjutan serta Ruang Partisipasi bagi Petani Muda

- Perancangan awal rekomendasi kebijakan pangan perkotaan untuk Pemerintah Kota Bandung.
- Petani serta anggota konsumen CSA merumuskan gagasan masa depan pangan perkotaan dan terlibat dalam dialog kebijakan bersama pemerintah.
- Pemerintah Kota Bandung mulai berkolaborasi dengan petani/peternak muda dan komunitas konsumen CSA dalam mengembangkan serta mengimplementasikan inisiatif menuju kebijakan pangan kota yang berkelanjutan.

Perjuangan untuk membangun sistem pangan yang berkelanjutan merupakan suatu perjalanan panjang, namun bukan berarti tidak mungkin. Perlu semua pihak untuk terlibat. Saat ini Seni Tani bersama AKATIGA tergabung dalam Konsorsium Paguyuban Pangan sedang melaksanakan program Urban Futures yang di inisiasi oleh Yayasan Humanis dan Inovasi Sosial (Humanis).

KEBUN-KEBUN DI SUDUT KOTA BANDUNG



JASMINE INTEGRATED FARMING

Oleh: Topik Hidayat dan Anggietta Kustina

Pemanfaatan galon bekas sebagai pot tanam (Credit Foto: Topik Hidayat/2025)

Kebun ini lahir dari kegelisahan, adanya lahan terbengkalai yang tidak termanfaatkan serta dipenuhi sampah di kawasan RW. 19 Antapani Tengah, Bandung. Masyarakat setempat menginisiasi Bank Sampah Jasmine, terinspirasi dari nama bunga yang wanginya semerbak.

Pada perjalanannya ternyata bank sampah mengalami hambatan, tidak mudah mengajak warga sekitar untuk memilah sampah. Upaya sosialisasi *door-to-door* hingga mendistribusikan tempat sampah organik di setiap titik pun sudah dilakukan. Bekerjasama dengan para gober (petugas kebersihan kelurahan), sampah dapur warga diangkut ke bank sampah lalu diolah menjadi kompos.

Setelah memiliki kompos, lalu pertanyaannya adalah, **mau dikemanakan kompos ini?** Akhirnya muncul gagasan baru, untuk membuat kebun komunitas. Warga yang susah diajak memilah sampah, ternyata malah semangat saat diajak berkebun!



Kini Jasmine menerapkan konsep *integrated farming*, bila berkunjung kesana kita bisa melihat area kompos, budidaya ikan lele di ember, hingga berbagai jenis sayuran. Sayuran tidak hanya ditanam di bedengan, namun juga memanfaatkan galon bekas dan *polybag* sebagai media tanam.

Semakin hari kebun semakin produktif, masyarakat saling gotong royong. Hasil panen sayuran dijual ke warga sekitar Antapani Tengah, bila berlebih akan diserap oleh Seni Tani untuk para anggota CSA Tani Sauyunan.





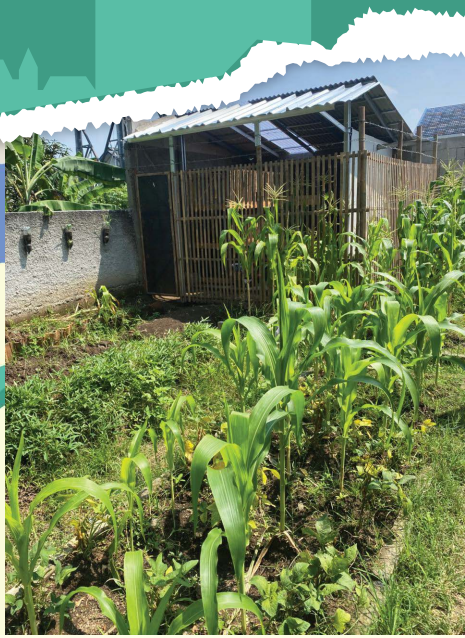
(1) Magot yang di kelola oleh tim Jasmine ;
(2) Panen bayam untuk CSA Tani Sauyunan
(Credit Foto: Topik Hidayat/2025)

Siapa sangka, lahan terbengkalai yang dulu dipenuhi sampah, kini jadi kebun hijau yang hasil panennya bisa dinikmati 0leh warga Antapani, Bandung."



Foto Topik (tengah berbaju putih) bersama para Pengurus Jasmine Integrated Farming
(Credit Foto: Topik Hidayat/2025)

KEBUN-KEBUN DI SUDUT KOTA BANDUNG



KEBUN TEPI KOTA

Oleh: Marchel William

Di Kota Bandung, tepat di pinggir jalan Tol Purbaleunyi, terdapat sebuah ruang hijau tak terduga, yaitu **Kebun Tepi Kota**. Dikelola oleh Rendi, seorang petani muda kota, bersama keluarga dan kerabatnya. Sejak tahun 2023 lahan terbengkalai yang ada di pinggir jalan tol ini mereka ubah menjadi kebun produktif. Dari sinilah tumbuh jagung, peria, ubi, singkong, hingga cabai yang bukan hanya jadi sumber pangan keluarga, tapi juga mempererat kebersamaan dengan tetangga sekitar.





(1) Bedengan yang sedang ditanam ubi kuning;
(2) Rendi bersama tanaman singkong yang siap di panen
(Credit Foto: Topik Hidayat/2025)

Rendi kini mempraktikkan pertanian regeneratif, mulai dari menerapkan tumpang sari antara terong dan kacang tanah, membuat kompos dari hijauan yang disimpan dalam karung, serta memanfaatkan berbagai media alami seperti molase, *eco-enzyme*, dan bubuk cangkang telur untuk menjaga kesehatan tanah dan tanaman. Praktik-praktik ini membuat Kebun Tepi Kota semakin mandiri, ramah lingkungan, dan berkelanjutan.



Lewat dukungan Konsorsium Paguyuban Pangan dalam program Urban Futures bersama Humanis, Rendi kini belajar praktik pertanian regeneratif yang ramah lingkungan dan berkelanjutan. Kebun Tepi Kota adalah bukti nyata ruang hijau perkotaan bisa diciptakan di mana saja.





(1) Foto bersama Topik, Rendi dan Marchel
(2-3) Kegiatan Rendi di Urban Futures
(Credit Foto: Topik Hidayat/2025)



BIODIVERSITAS



DI KOTA:

KENAPA PENTING DAN BAGAIMANA *URBAN FARMING* BISA MEMBANTU

Oleh: Zamzam Atsaury

Di tengah pesatnya perkembangan kota, biodiversitas atau keberagaman hayati seringkali terabaikan. Padahal, biodiversitas memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga keseimbangan ekosistem dan kualitas hidup manusia.

Di kawasan perkotaan, biodiversitas tidak hanya mencakup tanaman dan hewan, tetapi juga berbagai elemen alam yang mendukung keseimbangan ekosistem. Semakin berkembangnya pembangunan dan aktivitas manusia sering kali mengurangi ruang terbuka hijau yang menjadi habitat bagi berbagai spesies flora (tanaman) dan fauna (hewan), yang pada gilirannya akan memengaruhi kualitas lingkungan kita secara keseluruhan.

Fungsi biodiversitas di kawasan perkotaan sangat penting dalam menjaga kesehatan lingkungan. Keberagaman tanaman dan hewan dapat memperbaiki kualitas udara dengan menyerap polutan, mengurangi dampak perubahan iklim, dan meningkatkan kestabilan ekosistem secara keseluruhan.

Misalnya, tanaman buah seperti mangga, sawo, nangka, jambu batu, dan lengkeng dapat menyerap karbondioksida dan menghasilkan oksigen. Sementara itu, keberadaan hewan seperti lebah, kupu-kupu, capung, hingga beragam jenis burung, dapat membantu dalam proses polinasi, penyebaran biji, hingga mengendalikan hama.



Hal tersebut penting untuk kelangsungan hidup tanaman yang ada di sekitar kebun. Dengan adanya berbagai spesies tanaman dan hewan yang hidup berdampingan, kota-kota dapat lebih tahan terhadap bencana kerusakan ekosistem.





(1) Vermicompost; (2) Lasagna compost dari bahan organik
(Credit Foto: Humanis – Paguyuban Pangan/UF Indonesia/Ady Nura/2025)

Untuk memelihara dan meningkatkan biodiversitas di kawasan perkotaan, dibutuhkan upaya yang lebih realistis. Salah satu solusi yang semakin populer adalah *urban farming,* atau pertanian kota. *Urban farming* bukan hanya sekedar menanam tanaman untuk konsumsi pribadi, tetapi juga menjadi bagian dari upaya untuk menciptakan ruang hijau yang mendukung adanya biodiversitas. Melalui *urban farming*, kita dapat menanam berbagai jenis tanaman yang mendukung habitat bagi berbagai spesies hewan, yang semuanya berperan dalam memperkaya dan memperbaiki ekosistem kota.



Peran *urban farming* dalam peningkatan biodiversitas tidak terbatas pada manfaat ekologis saja. Kegiatan ini juga memberikan dampak positif bagi masyarakat, baik dari segi ekonomi, sosial, maupun kesehatan. *Urban farming* membuka peluang bagi warga kota untuk terlibat langsung dalam kegiatan yang mendukung ketahanan pangan dan meningkatkan kesadaran lingkungan. Selain itu, dengan menanam di lahan terbatas, kita juga dapat mengurangi ketergantungan pada bahan pangan impor, yang sering kali memiliki jejak karbon yang tinggi. Hal ini menjadikan *urban farming* sebagai solusi berkelanjutan untuk menciptakan kota yang lebih ramah lingkungan dan lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan pangan.



Bunga Matahari saat dihinggapi *stingless bee*
(Credit Foto: Humanis – Paguyuban Pangan/UF Indonesia/ Ady Nura/2025)

Selain itu, kehadiran *urban farming* di lingkungan perkotaan juga turut membantu mengendalikan suhu udara. Berdasarkan studi Environmental Protection Agency (EPA) tahun 2025, menunjukkan bahwa ruang hijau perkotaan dapat menurunkan suhu udara di sekitar area tersebut.

Urban farming juga meningkatkan luasan ruang hijau di kawasan perkotaan, yang secara langsung berfungsi untuk mengurangi efek Urban Heat Island (UHI), yaitu fenomena di mana suhu di kawasan perkotaan lebih tinggi dibandingkan dengan daerah sekitarnya yang lebih rural. Tanaman, terutama pohon dan vegetasi, menyerap panas melalui proses evapotranspirasi (penguapan air dari tanah dan tanaman), yang dapat membantu menurunkan suhu udara di sekitar area pertanian kota.

Tanaman yang ditanam di area urban farming juga membantu menyerap karbon dioksida (CO_2), yang berkontribusi terhadap perubahan iklim global dan suhu kota. Selain itu, vegetasi dari *urban farming* membantu menyaring polusi udara, meningkatkan kualitas udara yang juga bisa memberikan efek penurunan suhu udara.





Kegiatan edukasi Ngebun Seru Yuk! di Kebun Seni Tani
(Credit Foto: Humanis – Paguyuban Pangan/UF Indonesia/Ady Nura/2025)

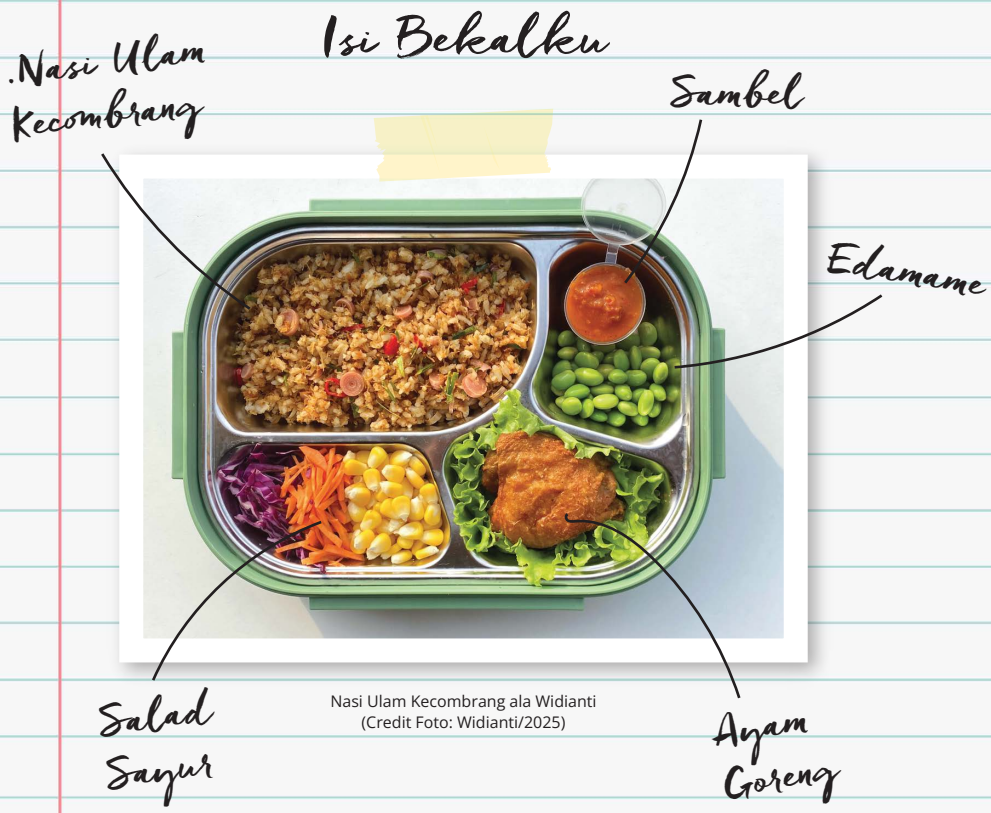
Kehadiran taman-taman kecil yang kaya akan biodiversitas flora dan fauna juga memberikan kesempatan bagi warga perkotaan untuk melakukan aktivitas fisik ringan, seperti berkebun, yang diketahui dapat meningkatkan mood dan mengurangi gejala depresi. Selain itu, keberadaan ruang hijau yang lebih banyak memberikan ruang bagi warga untuk beristirahat, yang dapat memperbaiki kualitas tidur, kesejahteraan secara keseluruhan, dan *well-being*.



Bekal Sehat Ala Widi:

NASI ULAM KECOMBRANG

Oleh Widianti, Anggota CSA Tani Sauyunan



Nasi Ulam Kecombrang ala Widianti
(Credit Foto: Widianti/2025)

Bahan bekal dari Seni Tani

Kecombrang, Cabe Merah, Selada, Labu Madu, Markisa, dan Jeruk Peras.

Alasan Membuat Menu Ini

Saat itu pertama kali bergabung di acara Seni Tani yang bertempat di Lab Pangan, pertemuan pertama itu bertema "Makan Berkesadaran". Acara yang sangat menyenangkan, karena selama pertemuan tersebut kami menyaksikan proses pengolahan hasil kebun langsung dan diakhiri makan bersama. *Surprisingly,* makanannya enak semua!

Salah satu menu yang menurut saya paling *memorable* adalah Nasi Ulam Kecombrang. Kebetulan, pertemuan itu menjadi awal mula kolaborasi antara saya dan Seni Tani terkait konten bekal yang akan diproduksi. Saat Kak Mentari bertanya sayur apa yang harus dikirim, saya tidak *request* apapun. Ternyata dalam salah satu pengiriman sayur, diantaranya terdapat Kecombrang. Tanpa ambil pusing, langsung *recook* menu Nasi Ulam Kecombrang yang *memorable* itu. Untuk bahannya beberapa sudah tersedia di rumah, sisanya dimodifikasi dan disesuaikan dengan bahan makanan yang tersedia. Setelah dimasak senang sekali, karena rasanya enak.

Tahapan Memasak

1. Siapkan bahan: nasi putih, serundeng, cabe merah, daun jeruk, bawang putih, kecombrang, dan bumbu penyedap.
2. Cuci kecombrang, bawang putih, cabe merah, dan daun jeruk.
3. Potong tipis kecombrang, bawang putih, cabe merah, dan daun jeruk.
4. Panaskan wajan berisi sedikit minyak.
5. Tumis bawang putih dan daun jeruk hingga wangi.
6. Masukkan serundeng dan beri bumbu penyedap.
7. Masukkan nasi dan aduk rata hingga rata.
8. Setelah dirasa cukup, masukkan kecombrang dan cabe merah.
9. Nasi Ulam Kecombrang siap dinikmati.



SARAPAN KUKUSAN DAN KUPASAN

Oleh Ardizza Dwittarinda, Anggota CSA Tani Sauyunan



Menu Kukusan dan Kupasan dari CSA Tani Sauyunan
(Credit Foto: Ardizza/2025)

Keterangan Foto:

1. Labu Madu Kukus, Telur Omega Kukus, dan Pepaya
2. Ulen Goreng, Pecel Sayur (Labu Siam Kukus, Wortel Kukus, Daun Pepaya Jepang Kukus, dan Sambal Pecel), Sayur Kukus (Labu Siam Kukus dan Wortel Kukus untuk anak), dan Telur Omega Kukus
3. Ubi Ungu Kukus, Telur Omega Kukus, dan Mangga Harumanis
4. Ubi Cilembu Kukus, Telur Omega Kukus, dan Pepaya

Bahan dari Seni Tani:

Labu Madu, Pepaya, Labu Siam, Daun Pepaya Jepang, Ubi Cilembu

Alasan Membuat Menu Ini:

Dalam satu hari, aku biasa memasak tiga menu utama (sarapan, makan siang (termasuk bekal untuk suami), dan makan malam) yang berbeda-beda. Belum lagi ditambah dengan satu atau dua menu *snack* untuk pagi dan siang/sore hari. Rasanya memang melelahkan, namun juga menyenangkan.

Beberapa bulan sebelum anak kami resmi bersekolah, kami di rumah sepakat untuk membiasakan sarapan dengan menu yang simple namun tetap lengkap dan bergizi, berisikan karbohidrat, protein hewani, dan serat (buah atau sayur). Agar pagi hari kami tidak terlalu *hectic* karena ada kegiatan baru yaitu mempersiapkan anak kami untuk sekolah. Akhirnya, menu kukusan dan kupasan ini lah yang seringkali menjadi menu sarapan kami hampir setiap hari di rumah.

Sembari menunggu kukusan matang, kami bisa mengurus segala kepentingan sekolah anak kami, sambil melakukan kegiatan domestik lainnya. Saat kukusan matang, aku lengkapi dengan makanan lainnya, mempersiapkan semuanya di piring, dan mengajak Suami dan anak kami duduk di meja makan untuk menyantap sarapan bersama-sama seperti biasanya.



SEHAT DAN BUGAR DI KEBUN

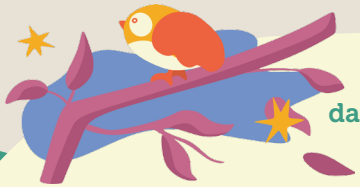
Urban farming tidak hanya tentang berkebun, tapi juga membantu tubuh tetap sehat dan bugar. Sejak mengolah lahan di kawasan Cigadung Selatan, berbagai aktivitas berkebun menjadi rutinitas bersama tim Seni Tani. Mulai dari mencangkul, mengangkut batuan, menyapu, hingga mencabut gulma. Semuanya dilakukan di bawah sinar matahari pagi yang hangat dan menyenangkan.



WORKOUT DI KEBUN

Oleh: Taufiq Hamzah

Kebun tuh nggak pernah diem.
Coba deh perhatiin pelan-pelan



daun goyang kena angin,

bunga pelan
mekar,



cacing guling-guling
di tanah,



embun netes dari
ujung daun.

Semua itu tanda hidup. Kalau kebun tiba-tiba diam, kering, sepi, nggak ada hewan atau serangga, itu tanda ada yang nggak beres. Sama halnya kayak manusia: kalau tubuh lama nggak gerak, cepet capek, energi mandek, kepala sumpek. Yang hidup itu harus bergerak, gerak itu ciri hidup! — bahkan walau pelan.



Mengaduk Kompos di Kebun Seni Tani
(Credit Foto: Humanis – Paguyuban Pangan/UF Indonesia/ Ady Nura/2025)

Sekarang ini banyak penyakit modern muncul karena tubuh kita terlalu sering diam. Duduk kelamaan, nunduk liatin layar, jarang angkat beban. Aliran energi di tubuh jadi berhenti. Alam pun ngalamin hal yang sama. Alam pun ngalamin hal serupa — air yang tersumbat jadi banjir, udara yang mandek jadi pengap, panas yang numpuk jadi kebakaran. Pikiran yang nggak ngalir juga bisa meledak, entah jadi cemas, *burnout*, atau depresi. Kebun ngajarin hal sederhana: yang diam busuk, yang gerak tumbuh.

Makanya, kebun itu tempat terbaik buat "ngalirin lagi" energi hidup. Tiap kali kamu nyiram, udara sekitar adem; tiap kali kamu nyangkul, oksigen masuk ke tanah; tiap kali kamu ngangkut daun kering, kamu lagi bantu bakteri dan cacing kerja. Semua saling nyambung. Gerak manusia bikin alam ikut gerak, dan alam yang hidup bikin manusia makin hidup.





Kegiatan berkebun di Kebun Seni Tani
(Credit Foto: Humanis – Paguyuban Pangan/UF Indonesia/Ady Nura/2025)

Dan yang paling seru, di kebun kamu bisa workout tanpa sadar. Semua gerakan alami itu sebenarnya olahraga beneran:

Carry – bawa ember air, dorong wheelbarrow isi kompos, angkat karung pupuk.

Pull – narik selang panjang, nimba air dari sumur, tarik hasil panen singkong atau talas.

Push – nyekop tanah, dorong tumpukan daun, tekan kompos biar padat.

Squat & Reach – jongkok nyabut rumput, bersihin bedengan dari gulma, .

Lunge Walk – maju langkah sambil nanem bibit satu-satu di bedengan.

Overhead Press – ngangkat watering can di atas kepala buat nyiram pot gantung.

Deadlift – ngangkat pot besar atau kantong tanah dari lantai.

Plank Panen – posisi nungging waktu metik stroberi atau cabai rendah.

Jump – Lompat ngambilin buah di pohon tetangga, hehe.

Kalau dilihat-lihat, semua gerakan itu udah mirip menu di gym tapi alami — dan yang kita bangun bukan cuma otot, tapi juga ekosistem, cuy!

Setiap keringat yang jatuh ke tanah itu kayak transfer energi kecil. Badan lepasin racun, tanah dapet air, tanaman dapet udara, dan hati dapet senang. Gerakan di kebun, tuh, bukan sekadar olahraga, tapi meditasi: kita jadi hadir penuh di momen itu. Denger suara air, cium bau tanah, liat warna daun, semua nyatu kayak gado-gado.





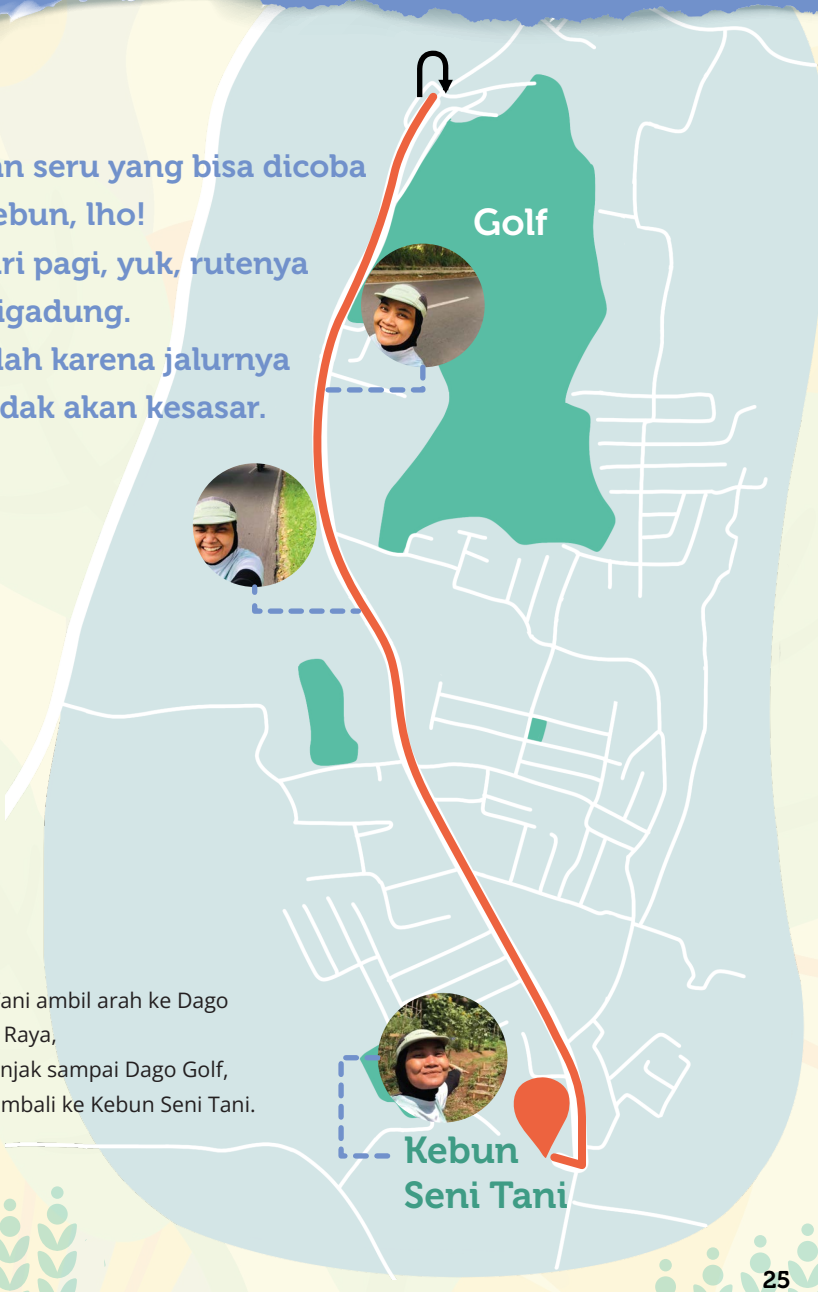
Bugar di kebun itu nggak cuma sehat fisik, tapi juga bikin waras dan adem pikiran. Alam nggak minta kita jadi kuat luar biasa, cuma minta kita mau ikut bergerak bareng. Nyiram dikit, macul dikit, nyemai bibit, potong rumput, semua itu bantu elemen ngalir-berdaur dan bikin Bumi ini lebih bugar juga. Jadi kalau lagi penat, turun aja ke kebun. Gerak bareng alam, biar hidupmu ikut tumbuh bareng tempat yang kamu rawat.

Kegiatan berkebun di Kebun Seni Tani
(Credit Foto: Humanis – Paguyuban Pangan/UF Indonesia/Ady Nura/2025)

LARI KELILING KEBUN SENI TANI

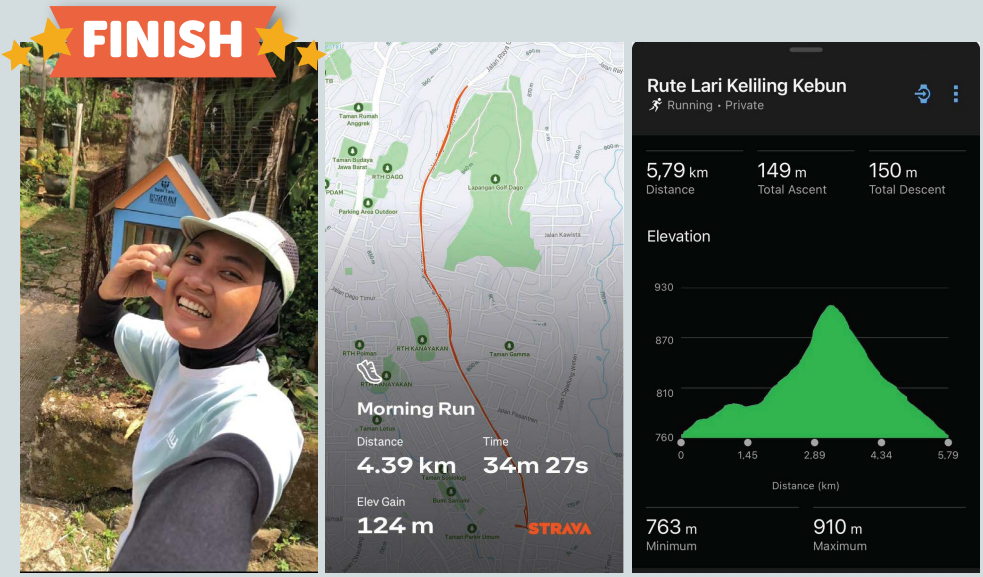
oleh Santi Cahya

Ada kegiatan seru yang bisa dicoba selain berkebun, lho!
Kita coba lari pagi, yuk, rutenya sekitaran Cigadung.
Cukup mudah karena jalurnya lurus dan tidak akan kesasar.



Dari Kebun Seni Tani ambil arah ke Dago
lewat Jl. Cigadung Raya,
susuri jalan menanjak sampai Dago Golf,
lalu putar balik kembali ke Kebun Seni Tani.

Rute ini cocok buat kamu yang suka lari dengan tantangan elevasi ringan-menengah, tapi tetap ingin menikmati suasana kota yang masih terasa alami. Mulai dan berakhir di Kebun Seni Tani. Tetap jaga keamanan dan kenyamanan diri saat berlari dengan pilih lajur paling kiri ya, mengingat padatnya kendaraan yang lewat dan jalan Cigadung yang kecil.



Gambar 30-31. Kegiatan lari pagi Kebun Seni Tani
(Credit Foto: Santi Cahya/2025)

Lari Pagi dari Kebun Seni Tani: Menanjak ke Dago Atas

Durasi: ±30 menit **Jarak: 4.3 km**
Elevasi: +124 m **Start–Finish: Kebun Seni Tani**

OUTDOOR YOGA UNTUK TUBUH, PIKIRAN, DAN JIWA

Oleh Karlia Meitha



Yoga di Kebun Seni Tani
(Credit Foto: Humanis – Paguyuban Pangan/
UF Indonesia/Ady Nura/2025)

Yoga dikenal sebagai olahraga yang bukan hanya memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh, tapi juga bagi ketenangan pikiran dan jiwa. Pose-pose yoga memiliki tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot (*strength*), fleksibilitas, dan keseimbangan. Selama melakukan pose, kita dituntut untuk selalu memperhatikan nafas dan menyelaraskan keduanya. Hal ini merupakan cara berlatih untuk menarik perhatian ke kehidupan yang sedang terjadi saat ini, *awareness to the present*. Merasakan setiap otot yang digerakan, mengalirkan nafas untuk membantu otot-otot tersebut bergerak lebih jauh, dan menikmati semua sensasi yang terasa di tubuh selama melakukan pose tertentu.

Melakukan yoga di ruang terbuka dapat mengamplifikasi manfaatnya. Jika beryoga di pagi hari, kesegaran udara dalam setiap tarikan nafas membantu menjernihkan pikiran melalui oksigen yang kita alirkan ke seluruh pembuluh darah terutama di kepala. Sinar matahari pagi juga membantu pembentukan vitamin D yang penting untuk kekuatan tulang dan daya tahan tubuh. Selain itu, permukaan tanah yang tidak selalu rata juga melatih otot penopang tubuh untuk bekerja lebih aktif, sehingga tubuh menjadi lebih stabil dan tangguh. Dengan berlatih di alam, sistem saraf parasimpatik juga lebih mudah teraktivasi, membantu tubuh beradaptasi terhadap stres fisik dengan lebih baik.





Yoga di Kebun Seni Tani
(Credit Foto: Humanis – Paguyuban Pangan/UF Indonesia/Ady Nura/2025)

Selain manfaat fisik dan mental, *outdoor* yoga juga menjadi sarana untuk memperluas pergaulan dan membangun komunitas positif. Berlatih bersama di kebun membuka kesempatan untuk bertemu teman baru yang memiliki minat serupa terhadap kesehatan dan kebugaran. Kombinasi antara gerakan, alam, dan interaksi sosial menjadikan *outdoor* yoga sebagai pengalaman yang menyehatkan secara menyeluruh—baik untuk tubuh, pikiran, maupun jiwa.

Tentang Konsorsium Paguyuban Pangan (PUPA)

Konsorsium Paguyuban Pangan (PUPA) yang terdiri dari AKATIGA dan Seni Tani mempunyai fokus yang sama yaitu bertujuan untuk mendorong partisipasi aktif generasi muda. Fokusnya termasuk kelompok marginal, dalam upaya produktif di bidang ekonomi, sosial, dan lingkungan. Dan hal yang bermanfaat tidak hanya bagi generasi muda itu sendiri tetapi juga bagi komunitas dan masyarakat luas. Tujuan dari Urban Futures adalah untuk mendorong kolaborasi dan advokasi generasi muda untuk penetapan prioritas dalam peningkatan kebijakan pangan inklusif, selaras dengan pembelajaran dan bukti dari penelitian AKATIGA. Sementara itu, program Seni Tani memperkuat relevansi konsep sistem pangan lokal yang kami tawarkan, dengan landasan kuat dalam pengembangan *Community Supported Agriculture* (CSA) yang menampilkan mekanisme pertanian berkelanjutan.

Tentang Urban Futures (UF)

Urban Futures (UF) adalah program global berdurasi 5 tahun (2023–2027) yang memadukan sistem pangan perkotaan, kesejahteraan orang muda, dan aksi iklim. Program ini dikelola oleh Hivos, Yayasan Humanis dan Inovasi Sosial (Humanis), serta mitra, jejaring, dan pakar lokal. Urban Futures beroperasi di 10 kota di Kolombia (Cali dan Medellín), Ekuador (Manabí dan Quito), Indonesia (Bandung dan Manggarai Barat), Zambia (Chongwe dan Kitwe), dan Zimbabwe (Bulawayo dan Mutare). Kota-kota perantara ini memiliki ukuran yang bervariasi namun memiliki kesamaan, yaitu berkembang dengan pesat, menghubungkan wilayah metropolitan dan pedesaan atau kelompok kota yang berbeda di dalam suatu sistem perkotaan, dan mengelola arus orang, barang, modal, informasi, dan pengetahuan. Masing-masing kota ini memiliki tantangan dan peluang yang berbeda.

> *“The ultimate goal of farming is not the growing of crops, but the cultivation and perfection of human beings.”*
>
> Masanobu Fukuoka

