



## **Pemberian Edukasi Melalui Klinik Gizi Digital: Pangan Lokal Sehat**

**Indah Ratikasari<sup>1\*</sup>, Inna Mukhaira<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Departemen Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Tangerang, Indonesia; [indah@uym.ac.id](mailto:indah@uym.ac.id)

<sup>2</sup> Departemen Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Tangerang, Indonesia; [inna@uym.ac.id](mailto:inna@uym.ac.id)

### **ABSTRACT**

*Nutritional problems such as stunting, anemia, and low intake of nutritious foods remain major public health challenges in Indonesia. Limited nutrition literacy and the suboptimal use of local foods contribute to these issues. Digital-based education offers a flexible, low-cost, and accessible alternative. This program aimed to improve community nutrition knowledge through the Digital Nutrition Clinic: Healthy Local Food, delivered via a WhatsApp group. The four-week intervention consisted of weekly educational sessions using infographics and interactive discussions on healthy local food plates, complementary feeding, iron-rich local foods, and healthy snacks. Thirty participants completed pre- and post-tests, analyzed using a paired t-test. Results showed an increase in nutrition knowledge scores from 7.70 to 8.40, with a mean difference of 0.70 and  $p=0.001$ , indicating a significant improvement. The program proved effective in enhancing nutrition knowledge and shows potential for replication to promote the use of local foods.*

**Keywords :** *Digital Health; Local Food; Nutrition Education*

### **ABSTRAK**

Masalah gizi seperti *stunting*, anemia, dan rendahnya konsumsi pangan bergizi masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia. Rendahnya literasi gizi dan kurang optimalnya pemanfaatan pangan lokal turut memperburuk situasi tersebut. Edukasi berbasis digital menjadi alternatif yang fleksibel, murah, dan mudah dijangkau. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi masyarakat. Kegiatan ini dilakukan melalui Program Klinik Gizi Digital: Pangan Lokal Sehat yang dilaksanakan melalui grup WhatsApp. Intervensi dilakukan selama empat minggu dengan satu sesi edukasi per minggu. Materi disampaikan melalui infografis dan diskusi interaktif mengenai piring sehat pangan lokal, MPASI dan bekal anak, pangan lokal penambah darah, serta camilan sehat. Sebanyak 30 peserta mengikuti *pre-test* dan *post-test*, dengan analisis menggunakan paired t-test. Hasil menunjukkan peningkatan skor pengetahuan dari 7.70 menjadi 8.40 dengan perbedaan mean 0.70 dan nilai  $p=0.001$ , menandakan adanya peningkatan signifikan setelah intervensi. Program ini efektif meningkatkan pengetahuan gizi dan berpotensi direplikasi untuk mendukung pemanfaatan pangan lokal.

**Kata Kunci :** *Edukasi Gizi; Kesehatan Digital; Makanan Lokal*

**Correspondence :** Indah Ratikasari  
Email : [indah@uym.ac.id](mailto:indah@uym.ac.id), 081912038869

• Received 12 Desember 2026 • Accepted 8 Mei 2026 • Published 12 Mei 2026

• e - ISSN : 2961-7200 • DOI: <https://doi.org/10.56742/jpm.v5i2.250>

## PENDAHULUAN

Masalah gizi di Indonesia saat ini masih menjadi tantangan serius yang berdampak langsung pada kualitas sumber daya manusia dan pembangunan nasional. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi *stunting* nasional berada pada angka 21.6%, yang berarti satu dari lima anak balita mengalami gangguan pertumbuhan kronis [1]. Meskipun terjadi penurunan dibandingkan tahun sebelumnya, angka tersebut masih jauh dari target 14% pada tahun 2024 sesuai Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN). Sejalan dengan masalah gizi nasional, kasus *wasting* dan *underweight* juga masih menjadi masalah di wilayah kerja Puskesmas Bugel. *Wasting* dialami oleh 243 balita atau 15% dengan target tahunan sebesar 7.3%. Angka kasus *underweight* ditemukan sebanyak 232 balita dengan persentase sebesar 14% dengan target tahunan 6.5%.

Anemia juga menjadi persoalan gizi yang perlu mendapat perhatian. Data Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa lebih dari 30% remaja putri dan ibu hamil mengalami anemia, yang berpotensi menyebabkan kelelahan, gangguan konsentrasi, komplikasi kehamilan, hingga risiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah [1]. Kondisi ini menggambarkan bahwa defisiensi zat gizi mikro terutama zat besi, asam folat, dan vitamin B<sub>12</sub> masih menjadi masalah kesehatan masyarakat.

Hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menemukan bahwa hanya 3.3% penduduk Indonesia yang memenuhi rekomendasi konsumsi sayur dan buah 5 porsi per hari dalam seminggu sesuai standar WHO [2]. Masyarakat provinsi Banten hanya mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 0.47 porsi per hari dalam seminggu [2]. Rendahnya asupan pangan sumber vitamin, mineral, dan serat ini menunjukkan adanya kesenjangan besar antara kebutuhan dan praktik konsumsi masyarakat, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap meningkatnya risiko penyakit infeksi maupun tidak menular.

Banyak faktor yang berkontribusi terhadap masalah tersebut. Salah satunya adalah kurangnya edukasi gizi yang kontekstual, berkelanjutan, dan sesuai dengan budaya makan masyarakat. Konsep gizi seimbang masih belum dipahami secara memadai, sementara masyarakat semakin terpapar oleh pemasaran intensif produk pangan olahan modern yang umumnya tinggi gula, garam, dan lemak tetapi rendah zat gizi mikro. Padahal Indonesia memiliki kekayaan pangan lokal bernilai gizi tinggi, seperti umbi-umbian, kacang-kacangan, daun kelor, daun singkong, ikan, tempe, dan pangan fermentasi tradisional lainnya, yang berpotensi besar untuk meningkatkan ketahanan gizi keluarga.

Seiring berkembangnya teknologi komunikasi, edukasi gizi berbasis digital menjadi pendekatan yang semakin relevan dan efektif. Sebanyak 230 juta orang Indonesia menggunakan internet di tahun 2025, dengan pengguna media sosial sebanyak 62.9% dari total populasi [3]. Platform seperti WhatsApp (WA) merupakan media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia dan menjangkau hampir seluruh kelompok usia, termasuk ibu rumah tangga. Studi Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menemukan bahwa 89.4% pengguna internet di Indonesia menggunakan WA sebagai alat utama untuk berkomunikasi [4].

Edukasi gizi melalui media digital terbukti lebih fleksibel, biaya rendah, dapat diakses kapan saja serta mendorong interaksi yang lebih dinamis, meskipun memiliki kekurangan dalam hal jaringan yang terkadang kurang stabil. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi menggunakan WA secara signifikan meningkatkan skor pengetahuan yang signifikan ( $p < 0.05$ ), yaitu dari 2.71 menjadi 9.9 [5]. Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa WA dapat membantu dalam komunikasi kelompok dalam berbagai sub bidang mulai dari pendidikan sampai bisnis [6].

Berdasarkan konteks tersebut, Program Klinik Gizi Digital: Pangan Lokal Sehat dirancang sebagai model edukasi gizi berbasis komunitas dengan memanfaatkan WA sebagai sarana utama

penyampaian informasi dan diskusi. Kegiatan ini mencakup berbagai infografis, kuis interaktif, konsultasi singkat, dan diskusi mengenai pemanfaatan pangan lokal untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mengatasi *stunting*, anemia, serta mengurangi konsumsi *ultra-processed food*. Pendekatan ini menggunakan kolaborasi langsung antara dosen, mahasiswa, kader kesehatan, dan masyarakat dalam satu ekosistem pembelajaran yang terintegrasi.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan intervensi edukasi gizi berbasis digital yang dilaksanakan dengan memanfaatkan grup WA. Seluruh kegiatan dilaksanakan selama periode Agustus hingga Desember dengan waktu intervensi selama 28 hari. Sasaran kegiatan adalah ibu-ibu di wilayah kerja Puskesmas Bugel dengan jumlah peserta aktif sebanyak 30 orang dalam grup WA. Intervensi diberikan selama empat minggu dengan frekuensi satu sesi edukasi per minggu. Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

Tahap persiapan dilakukan sebelum kegiatan dimulai. Tim pelaksana membentuk grup WA sebagai media komunikasi dan menyiapkan materi edukasi berupa infografis sesuai tema mingguan. Tim pelaksana meliputi dosen dan mahasiswa gizi Universitas Yatsi Madani (UYM). Tim pelaksana juga dibantu oleh kader kesehatan sebagai penyambung antara tim pelaksana dengan masyarakat.

Tahap pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengisian *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai gizi dan pangan lokal. Setelah itu dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi oleh dosen gizi UYM setiap minggu berdasarkan tema yang telah ditetapkan, yaitu piring sehat berbasis pangan lokal, MPASI dan bekal anak dari bahan lokal, pangan lokal penambah darah bagi remaja, serta camilan lokal sehat. Setiap sesi dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab terbuka. Layanan konsultasi gizi

singkat juga dilakukan oleh mahasiswa gizi UYM yang dapat diakses peserta sepanjang kegiatan berlangsung.

Di akhir intervensi, peserta melakukan pengisian *post-test*. Tahapan evaluasi dan *monitoring* dilakukan melalui analisis perubahan skor *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi dilaksanakan. Hasil evaluasi dan *monitoring* ini menjadi bahan penilaian efektivitas dan perbaikan kegiatan pada pengabdian masyarakat selanjutnya.

## HASIL

Pemberian edukasi mengenai gizi dan kesehatan pada ibu dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 di wilayah kerja Puskesmas Bugel, Tangerang. Peserta edukasi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini berjumlah 30 orang. Kegiatan pemberian edukasi ini dilaksanakan secara luring di Balai Pertemuan RW dan daring melalui WA. Kegiatan edukasi dimulai dengan pengisian *pre-test*, kemudian dilanjutkan pemaparan materi berupa leaflet/poster. Setelah dilakukan edukasi, peserta mengisi lembar *post-test*.

Materi yang diberikan pengabdian masyarakat mengenai gizi seimbang, MPASI, pangan lokal pencegah anemia, dan camilan sehat. Selain keempat tema utama, dijelaskan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang diberikan terdiri dari pertanyaan-pertanyaan yang mencakup keempat tema tersebut.

**Tabel 1. Hasil Uji T**

Variabel	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Mean	7.70	8.40
SD	0.837	0.894
SE	0.153	0.163
<i>p-value</i>	0.001	
n	30	

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 5 dapat dilihat nilai rata-rata pengetahuan gizi pada peserta sebelum intervensi adalah 7.70 dengan standar deviasi (SD) sebesar 0.837. Setelah diberikan edukasi gizi didapatkan hasil *post-test* sebesar 8.40 dengan SD sebesar 0.894. Tabel 5

juga menunjukkan bahwa terjadi perbedaan mean antara sebelum dan sesudah intervensi sebesar 0.7. Hasil Uji *Paired T Test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan gizi seimbang yang signifikan setelah pemberian edukasi melalui program klinik digital gizi dengan  $p\text{-value} = 0.001$ .

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta. Temuan ini juga menandakan bahwa penyampaian materi gizi menggunakan platform digital dapat menjadi alternatif efektif dalam meningkatkan literasi gizi masyarakat. Kenaikan skor pengetahuan bukan hanya signifikan secara statistik tetapi juga relevan secara praktis.

Kenaikan SD sebesar 0.2 memberikan efek kecil, 0.5 = efek sedang, dan 0.8 = efek besar. Hasil intervensi ini menunjukkan SD sebesar 0.988 yang artinya termasuk kedalam efek besar. Edukasi digital yang apabila dirancang berbasis teori pembelajaran, interaktif, dan sesuai konteks akan mampu menyampaikan materi gizi secara efisien dan diterima peserta, terutama pada kondisi keterbatasan tatap muka. Edukasi digital juga memungkinkan peserta mengakses materi kapan saja dan mengulang kembali informasi yang belum dipahami, sehingga proses internalisasi pengetahuan lebih optimal.

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa pendidikan dengan metode pembelajaran digital berhasil meningkatkan pengetahuan gizi dari skor 55.9 menjadi 91.8 ( $p < 0.000$ ) [7]. Hal ini juga sejalan dengan penelitian lain di kalangan orang dewasa di Semarang yang menemukan pada uji sebelum intervensi, lebih dari separuh responden (52.7%) memiliki nilai rendah ( $< 60$ ), sedangkan hanya 11 responden (4.6%) yang memiliki nilai tinggi. Kemudian, setelah intervensi, terjadi perubahan signifikan pada hasil, yaitu lebih dari tiga perempat peserta mendapatkan nilai tinggi ( $> 80$ ) sebesar 83.1%, sedangkan responden dengan nilai rendah ( $< 60$ ) hanya 5.1% [8]. Hal ini mendukung hasil penelitian ini bahwa metode

daring mampu memperbaiki pengetahuan secara terukur.

Efektivitas edukasi gizi digital dalam meningkatkan pengetahuan terjadi karena media digital menyediakan pengalaman belajar yang lebih interaktif dibandingkan edukasi konvensional. Materi yang disajikan dalam bentuk video, infografis, kuis, dan audio visual terbukti meningkatkan atensi dan mempermudah proses pemahaman konsep [9]. Selain itu, pembelajaran berbasis *mobile* memberikan *self-paced learning*, yaitu peserta dapat belajar sesuai ritme, kebutuhan, dan gaya belajarnya [10]. Mekanisme ini sejalan dengan teori *cognitive load* yang menjelaskan bahwa pembelajaran yang memberi ruang pengulangan dan visualisasi akan meningkatkan retensi memori jangka panjang [11,12]. Penelitian terbaru oleh Sosanya di tahun 2025 juga menunjukkan bahwa fitur interaktif dalam edukasi digital seperti pesan pengingat, modul bertahap, dan umpan balik cepat dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan peserta, sehingga pengetahuan lebih mudah meningkat [13].

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan *systematic review* tahun 2023, yang menyimpulkan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis teknologi konsisten meningkatkan pengetahuan pada berbagai kelompok sasaran, termasuk remaja, orang dewasa, dan orang tua [14]. Walaupun efek pada perubahan perilaku jangka panjang sering kali memerlukan intervensi tambahan, peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal yang penting dalam proses perubahan perilaku.

Beberapa mekanisme yang mungkin menjelaskan efektivitasnya antara lain: (1) akses materi 24/7 sehingga peserta dapat mengulang pembelajaran; (2) penggunaan multimodal (teks, video, kuis) yang meningkatkan pemahaman dan retensi; (3) personalisasi pesan atau tindak lanjut yang meningkatkan keterlibatan. Pendekatan digital yang selaras dengan panduan *digital health* WHO cenderung memperkuat layanan konseling gizi dan mendukung skalabilitas intervensi [15].

## SIMPULAN

Program Klinik Gizi Digital: Pangan Lokal Sehat telah berhasil dilaksanakan. Edukasi gizi berbasis digital melalui WA terbukti dapat menjadi alternatif yang fleksibel, mudah diakses, dan ekonomis dalam meningkatkan literasi gizi masyarakat. Seluruh materi edukasi, diskusi, serta konsultasi gizi mendapatkan respons positif dari peserta.

Meskipun terdapat kendala, program ini tetap memberikan dampak positif dan memiliki potensi keberlanjutan yang kuat. Grup digital dapat terus digunakan sebagai wadah edukasi dan konsultasi, dan materi yang telah dikembangkan dapat direplikasi pada komunitas lain. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa pemanfaatan pangan lokal dan teknologi digital merupakan pendekatan yang relevan dan efektif untuk mendukung peningkatan pengetahuan gizi masyarakat serta mendorong perilaku konsumsi yang lebih sehat dan berkelanjutan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Yatsi Madani yang telah memberikan bantuan dana dan dukungan terhadap program pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. 2022. [[View at Publisher](#)]
2. Kemenkes RI. Survei Kesehatan Indonesia. 2023. [[View at Publisher](#)]
3. Kemp, S. Digital 2026: Indonesia. 2025. [[View at Publisher](#)]
4. APJII. Jumlah Pengguna Internet Indonesia. 2024. [[View at Publisher](#)]
5. Nursabilla AS, Astuti IT, Khasanah NN. Efektivitas Penyuluhan Kesehatan melalui Teknologi Digital terhadap Pengetahuan Ibu tentang Pencegahan Stunting di Desa Bojong. *JASIRA*. 2025;3(3):213–230. <https://doi.org/10.57214/jasira.v3i3.231> [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
6. Isnaini Z, Supriyono A, Rachma SN. Efektifitas Penggunaan Media Sosial

- Whatsapp Dalam Komunikasi Kelompok. *MASSIVE*. 2023;3(1):15–27. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
7. Rachmah Q, Haryana NR, Rifqi MA, Diana R, Atmaka DR, Setyaningtyas SW, et al. Effectiveness of Online Based Nutrition Education in Increasing Knowledge and Self-Efficacy. *MGI*. 2024;19(3):243–248. <https://doi.org/10.20473/mgi.v19i3.243-248> [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
  8. Tsani, A, Nugroho, T, Ayustaningwarno, F, Dieny, F, Kristiana, I. Providing Online Education To Improve Health And Nutrition Knowledge In Security Units During The Pandemic (Covid-19). *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2020;5(2):175–179. <https://doi.org/10.30604/jika.v5i2.355> [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
  9. Daher, J, Mountjoy M, El Khoury D. The Effectiveness of an Online Nutrition Education Program in Improving Nutritional Knowledge. *Nutrients*. 2024;17(1):44. doi: 10.3390/nu17010044. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39796478/> [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
  10. Baars M, Zafar F, Hrehovcsik M, de Jongh E, Paas F. Ace Your Self-Study: A Mobile Application to Support Self-Regulated Learning. *Front Psychol*. 2022;13:793042. doi: 10.3389/fpsyg.2022.793042. [https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9110801/?utm\\_source=chatgpt.com](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9110801/?utm_source=chatgpt.com) [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
  11. Liu D. The Effects of Segmentation on Cognitive Load, Vocabulary Learning and Retention, and Reading Comprehension In a Multimedia Learning Environment. *BMC Psychology*. 2024;12:4. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01489-5> [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
  12. Sudira P, Inderanata RN, Widodo S, Wagiran W, Aryani ST. Mobile Microlearning with Repeated Short Video

- Access: Effects on Vocational Skill Retention. *JPV*. 2026;15(3):299-308. <https://doi.org/10.21831/jpv.v15i3.95712> [View at Publisher] [Google Scholar]
13. Sosanya ME, Adesanya OD, Rufai HE, Freeland-Graves JH. A Mobile-Based Approach to Enhance Knowledge of Infant and Young Child Feeding Among Teenage Mothers in Nigeria: A Randomized Controlled Trial. *Nutrients*. 2025;17(3):414. doi: 10.3390/nu17030414. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39940272/> [View at Publisher] [Google Scholar]
  14. Collado-Soler R, Alférez-Pastor M, Torres FL, Trigueros R, Aguilar-Parra JM, Navarro N. A Systematic Review of Healthy Nutrition Intervention Programs in Kindergarten and Primary Education. *Nutrients*. 2023;15(3):541. doi: 10.3390/nu15030541. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36771248/> [View at Publisher] [Google Scholar]
  15. WHO. 2025. Global Strategy on Digital Health 2020-2027. [View at Publisher]