

Peningkatan Pengetahuan Gizi dengan Pemanfaatan Bahan Lokal : Edukasi bagi Ibu-ibu dan Santri Rumah Ta'lim Al-Qur'an di Desa Rancabango

Iis Sa'diah*¹, Ashari Harunaningtyas², Novriza Sativa³

¹Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan, Universitas Garut

²Program Studi Sarjana Sains Pangan, Sekolah Tinggi Farmasi Indonesia

³Program Studi Agroteknologi, Universitas Garut

*e-mail: iis.sadiyah@uniga.ac.id¹, ashariharunaningtyas@stfi.ac.id², novrizasativa@uniga.ac.id³

Abstrak

Permasalahan gizi masyarakat masih menjadi isu penting di Indonesia, terutama pada kelompok ibu rumah tangga dan remaja yang sangat berperan strategis dalam pembentukan pola konsumsi keluarga. Kegiatan pengabdian ini dipilih untuk menjawab rendahnya pengetahuan gizi serta belum optimalnya pemanfaatan bahan pangan lokal di Rumah Ta'lim Al-Qur'an Desa Rancabango. Topik ini penting karena pemanfaatan pangan lokal berpotensi meningkatkan kualitas gizi, ketahanan pangan keluarga, dan kesehatan masyarakat secara berkelanjutan. Metode pengabdian dilakukan melalui pendekatan edukasi dan praktik langsung yang meliputi survei awal, pre-test, ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi pengolahan pangan lokal, serta post-test dan observasi. Peserta terdiri dari ibu-ibu dan santri berjumlah 30 orang. **Hasil pelaksanaan** menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi yang signifikan pada mitra, dengan rata-rata nilai meningkat dari 54,3 menjadi 90,0 atau sebesar 65,8%. Selain itu, terjadi perubahan sikap positif dan peningkatan keterampilan praktik pemanfaatan bahan pangan lokal dengan tingkat keberhasilan rata-rata 85–90%. Hasil ini menegaskan bahwa integrasi edukasi gizi dan praktik berbasis bahan lokal efektif mendorong perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi. Secara keseluruhan, kegiatan program pengabdian ini berkontribusi penting terhadap peningkatan literasi gizi dan pemberdayaan masyarakat berbasis komunitas.

Kata kunci: edukasi gizi, edukasi partisipatif, ketahanan pangan, literasi gizi, pangan lokal

Abstract

Community nutrition problems remain a significant issue in Indonesia, particularly among housewives and adolescents who play a strategic role in shaping household consumption patterns. This community service program was selected to address low nutrition knowledge and the suboptimal utilization of local food resources at the Rumah Ta'lim Al-Qur'an in Rancabango Village. The topic is important because the use of local foods has the potential to improve nutritional quality, household food security, and public health in a sustainable manner. The program employed an educational and hands-on approach, including an initial survey, pre-test, interactive lectures, discussions, demonstrations of local food processing, as well as post-test and observational evaluation. Participants comprised 30 individuals, consisting of women and students (santri). The results demonstrated a significant increase in partners' nutrition knowledge, with average scores rising from 54.3 to 90.0, representing a 65.8% improvement. In addition, positive attitude changes and improved practical skills in utilizing local food ingredients were observed, with an average success rate of 85–90%. These findings confirm that integrating nutrition education with practice based on local resources is effective in promoting changes in knowledge, attitudes, and consumption behaviors. Overall, this community service program makes an important contribution to improving nutrition literacy and strengthening community-based empowerment.

Keywords: food security, local food resources, nutrition education, nutrition literacy, participatory education

1. PENDAHULUAN

Pangan yang bergizi merupakan kebutuhan dasar bagi kehidupan manusia yang memiliki peranan dalam metabolisme tubuh manusia [1]. Pangan yang bergizi ini juga tidak lepas dari permasalahan didalamnya. Masalah gizi masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia [2]. Pengetahuan gizi yang rendah sering dikaitkan dengan pola makan yang tidak seimbang yang pada gilirannya memengaruhi status kesehatan umum [3]. Sejumlah studi menunjukkan bahwa konsumsi makanan instan seperti mie instan atau pangan

olahan lebih dominan dibandingkan pangan lokal bergizi. Hal ini tentunya dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh serta berdampak pada kesehatan seperti gangguan ginjal, gangguan pencernaan, hipertensi, obesitas, dan berbagai sindrom metabolik [4]. Hal ini menunjukkan rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya memilih makanan yang seimbang dari segi nutrisi.

Ibu-ibu sebagai pengelola utama makanan di rumah memiliki peran penting dalam menentukan jenis dan cara pengolahan makanan yang dikonsumsi keluarga sehari-hari. Peran tersebut menjadi sangat krusial dalam pembentukan pola makan yang sehat dan bergizi [5]. Sementara itu, remaja, termasuk santri, merupakan kelompok usia yang rentan terhadap perubahan pola makan, serta secara fisiologis memerlukan asupan gizi yang adekuat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan [6]. Edukasi gizi yang efektif diperlukan untuk memengaruhi perubahan pengetahuan dan perilaku konsumsi makanan pada kedua kelompok tersebut. Edukasi tentang gizi seimbang terbukti dapat meningkatkan pemahaman remaja terhadap diet sehat dan pilihan pangan yang tepat [7],[8].

Potensi pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai sumber gizi masih belum optimal meskipun Indonesia kaya akan sumber daya pangan lokal yang murah, mudah diakses, dan bernutrisi [9]. Bahan pangan lokal seperti sayuran, umbi-umbian, dan sumber protein nabati dapat meningkatkan keberagaman makanan serta mendukung ketahanan pangan keluarga jika dimanfaatkan dengan benar [10],[11]. Namun, keterbatasan pengetahuan masyarakat mengenai kandungan nutrisi dan cara pengolahan bahan lokal masih menjadi hambatan utama dalam pemanfaatannya secara maksimal. Edukasi berbasis pemanfaatan bahan lokal telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan praktik konsumsi di berbagai studi pengabdian masyarakat. Salah satu upaya dalam pemanfaatan ketersediaan pangan lokal di Desa Rancabango adalah dengan melakukan Diversifikasi Pangan. Upaya tersebut merupakan bentuk dari penganekaragaman produk pangan lokal berdasarkan bahan pangan yang tersedia dan dapat bertujuan untuk meningkatkan kualitas gizi masyarakat [12].

Kondisi nyata di Rumah Ta'lim Al Qur'an (RTQ) di Desa Rancabango, Garut menunjukkan bahwa ibu-ibu dan santri di lingkungan tersebut masih memiliki pengetahuan gizi yang minim. Penggunaan bahan pangan lokal dalam menu sehari-hari belum optimal dan belum ada kegiatan edukasi gizi yang terstruktur secara ilmiah. Praktik memasak atau penyajian makanan berbasis bahan pangan lokal pun belum dilakukan secara rutin. Situasi ini menciptakan gap antara pengetahuan teori tentang gizi dan praktik nyata dalam memilih serta mengolah makanan, sehingga diperlukan intervensi yang sistematis dan terukur untuk menjembatani kesenjangan tersebut.

Kesenjangan antara pengetahuan gizi yang dimiliki masyarakat dan implementasi dalam praktik konsumsi sering menjadi hambatan dalam terciptanya perilaku makan yang sehat, terutama di pedesaan [13]. Pengetahuan gizi yang baik tidak otomatis diterapkan dalam pilihan makanan sehari-hari tanpa adanya bimbingan edukatif serta praktik langsung yang kontekstual. Pendekatan edukasi yang bersinergi dengan praktik nyata terbukti lebih efisien untuk mengatasi gap ini dibandingkan pendekatan edukasi pasif saja [14].

Edukasi gizi berbasis sekolah diperlukan karena memiliki peran dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi masyarakat. Kombinasi edukasi dengan praktik langsung membuat pesan pendidikan lebih dapat diterima dan diinternalisasi oleh peserta, terutama ketika materi edukasi dikaitkan dengan pemanfaatan sumber pangan lokal yang familiar dan berbiaya rendah. Hal ini sejalan dengan praktik pengabdian masyarakat yang berorientasi pada peningkatan pengetahuan, sikap dan perubahan perilaku makan sehat berkelanjutan [15].

Urgensi program pengabdian ini tampak dari kebutuhan untuk memberikan pemahaman gizi yang kontekstual sekaligus keterampilan mengolah bahan pangan lokal kepada ibu-ibu dan santri di RTQ. Program ini diharapkan dapat mendukung perbaikan kualitas gizi keluarga, meningkatkan pemanfaatan pangan lokal, memperkuat ketahanan pangan tingkat rumah tangga, serta berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan santri secara berkelanjutan.

2. METODE

A. Populasi dan Sampel

Populasi dalam kegiatan pengabdian ini adalah seluruh ibu-ibu dan santri yang berada di lingkungan Rumah Ta'lim Al Qur'an (RTQ) di desa Rancabango, Kecamatan Tarogong Kaler, Kabupaten Garut. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu peserta yang hadir dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari edukasi hingga evaluasi. Jumlah peserta yang berpartisipasi sebanyak 30 orang yang terdiri dari 15 ibu-ibu rumah tangga dan 15 santri remaja. Pemilihan kelompok ini didasarkan pada pertimbangan bahwa keduanya memiliki peran strategis dalam menentukan pola konsumsi pangan di tingkat rumah tangga.

B. Instrumen Evaluasi

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan menggunakan instrumen:

1) Instrumen Pengetahuan (Kuantitatif)

Pre-test dan *post-test* berisi 10 soal pilihan ganda mengenai gizi seimbang, pemanfaatan bahan lokal, keamanan pangan, dan pola makan sehat. Skor 0–100 digunakan untuk menilai peningkatan pengetahuan. Kenaikan skor dihitung menggunakan persentase perubahan.

2) Instrumen Perubahan Sikap (Kualitatif-Deskriptif)

Perubahan sikap peserta diukur menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif melalui dua jenis instrumen, yaitu lembar observasi dan wawancara singkat. Lembar observasi digunakan untuk menilai aktivitas peserta selama sesi edukasi dan praktik, meliputi tingkat keterlibatan, perhatian, antusiasme bertanya, dan kemampuan mengikuti instruksi. Selain itu, wawancara singkat dilakukan kepada sebagian peserta untuk menggali perubahan persepsi mereka terhadap pentingnya gizi seimbang, minat dalam memanfaatkan bahan pangan lokal, serta niat menerapkan menu sehat di rumah. Data kualitatif yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi kecenderungan perubahan sikap setelah kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan.

3) Instrumen Evaluasi Perilaku / Praktik

Evaluasi terhadap perubahan perilaku dan kemampuan praktik peserta dilakukan menggunakan lembar checklist yang diisi oleh observer selama sesi praktik pengolahan pangan berbahan lokal. Checklist tersebut memuat penilaian terhadap beberapa aspek kemampuan dasar, meliputi keterampilan peserta dalam memilih bahan pangan lokal yang sesuai, kemampuan menerapkan teknik pengolahan yang sehat seperti pengurangan minyak, pemanasan yang tepat, serta kebersihan selama proses memasak. Selain itu, instrumen ini juga menilai kemampuan peserta dalam menyusun menu sederhana berbasis bahan lokal yang memenuhi prinsip gizi seimbang. Data praktik yang terkumpul dianalisis secara deskriptif untuk melihat sejauh mana peserta mampu menerapkan materi edukasi ke dalam tindakan nyata.

4) Tingkat Ketercapaian Keberhasilan

Tingkat keberhasilan program pengabdian dinilai melalui tiga aspek utama, yaitu pengetahuan, sikap, dan perilaku peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi dan praktik pemanfaatan bahan pangan lokal. Aspek perubahan pengetahuan dievaluasi melalui perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*, di mana peningkatan nilai mencerminkan keberhasilan penyampaian materi gizi seimbang dan keamanan pangan. Aspek perubahan sikap dinilai dari ketertarikan peserta terhadap konsumsi pangan lokal serta kesediaan mereka untuk menerapkan menu sehat dalam kehidupan sehari-hari, yang diperoleh melalui observasi dan wawancara singkat. Adapun aspek perubahan perilaku atau praktik dievaluasi melalui partisipasi peserta dalam praktik memasak berbahan lokal serta kemampuan mereka menerapkan teknik pengolahan sehat secara mandiri. Ketiga aspek ini dianalisis secara

deskriptif untuk menilai sejauh mana tujuan program tercapai dan dampaknya terhadap peningkatan kualitas konsumsi pangan peserta.

C. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan kegiatan dilaksanakan sebagai berikut:

1) Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan kegiatan survei awal dan wawancara dengan pengelola Rumah Ta'lim Al-Qur'an (RTQ) untuk mengidentifikasi permasalahan gizi, pola konsumsi pangan, serta kebutuhan edukasi pada ibu-ibu dan santri. Informasi ini digunakan sebagai dasar perumusan materi intervensi yang relevan dengan kondisi mitra. Selanjutnya, tim menyusun materi edukasi berupa leaflet, dan poster mengenai gizi seimbang, keamanan pangan, serta pemanfaatan bahan pangan lokal. Pada tahap ini juga dilakukan pemilihan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh, terjangkau, dan sesuai dengan konteks lingkungan sekitar RTQ untuk digunakan dalam sesi praktik.

2) Pelaksanaan *Pre-Test*

Pengukuran awal pengetahuan gizi peserta menggunakan instrumen *pre-test* dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan edukasi dan praktik membuat makanan sehat.

3) Edukasi Gizi

Kegiatan edukasi gizi dilaksanakan melalui penyampaian materi mengenai prinsip gizi seimbang, pengenalan berbagai jenis pangan lokal yang bernilai gizi tinggi, serta penjelasan mengenai risiko konsumsi pangan instan secara berlebihan. Edukasi ini dirancang agar mudah dipahami oleh ibu-ibu dan santri, menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan media visual seperti poster dan leaflet, serta sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperkuat pemahaman peserta. Pendekatan ini memungkinkan peserta terlibat aktif, bertukar pengalaman, dan memperoleh klarifikasi langsung terkait kebiasaan makan sehari-hari, sehingga proses pembelajaran berlangsung lebih efektif dan kontekstual.

4) Pembagian Media Edukasi

Peserta menerima media edukasi berupa leaflet gizi, poster piramida makanan, dan panduan praktikum pemanfaatan bahan pangan lokal. Media ini diberikan untuk membantu peserta memahami materi, mengingat poin penting, serta mempraktikkan konsumsi pangan sehat secara mandiri setelah kegiatan berlangsung.

5) Praktik pembuatan makanan sehat dari bahan lokal.

Peserta dilibatkan secara langsung, mulai dari pemilihan bahan, teknik pengolahan sederhana, hingga penyajian.

6) Diskusi

Sesi diskusi dan konsultasi gizi dilakukan melalui tanya jawab interaktif mengenai kebutuhan gizi keluarga serta berbagai kendala yang dihadapi dalam penerapan pola makan sehat. Pada sesi ini, peserta juga dibimbing untuk menyusun contoh menu sederhana berbasis bahan pangan lokal sehingga mereka dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

7) Post-Test

Tahap *post-test* dilakukan untuk mengukur kembali pengetahuan peserta setelah mengikuti rangkaian edukasi dan praktik. Selain itu, wawancara singkat dilakukan untuk mengetahui perubahan sikap serta rencana peserta dalam menerapkan konsumsi bahan pangan lokal di rumah. Observasi juga dilakukan untuk menilai antusiasme, partisipasi, dan perubahan persepsi peserta terhadap pola makan sehat dan pemanfaatan bahan lokal.

D. Analisis Data

1) Analisis Kuantitatif

Data *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa nilai rata-rata, persentase, serta selisih skor untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan peserta. Persentase peningkatan pengetahuan dihitung menggunakan rumus:

$$\text{Peningkatan (\%)} = \frac{\text{Post test} - \text{Pre test}}{\text{Pre test}} \times 100\%$$

2) Analisis Kualitatif

Data mengenai sikap dan perilaku peserta dianalisis secara kualitatif melalui proses reduksi data, penyajian data, dan interpretasi hasil. Analisis dilakukan dengan mengidentifikasi pola perubahan persepsi, tingkat keterlibatan peserta selama kegiatan, serta minat mereka dalam menerapkan konsumsi pangan lokal. Hasilnya disajikan secara deskriptif untuk menggambarkan tren perubahan sikap dan praktik peserta setelah mengikuti program edukasi.

3) Indikator Keberhasilan

Program dianggap berhasil apabila:

- ≥ 30% peningkatan pengetahuan dari pre-test ke post-test,
- ≥ 70% peserta menunjukkan sikap positif terhadap pemanfaatan bahan lokal,
- ≥ 60% peserta mampu mengikuti praktik dengan benar,
- Terdapat komitmen peserta untuk menerapkan menu berbasis bahan lokal di rumah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Kegiatan Edukasi Gizi dan Pangan Lokal

No.	Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Jenis Peserta	Santri (SD-SMP)	15	50
		Ibu-ibu	15	50
2.	Rentang Usia	<15 tahun (santri)	15	50
		20-45 tahun (ibu-ibu)	15	50
3.	Pendidikan	SD-SMP (santri)	15	50
		SMA/SMK - Perguruan Tinggi	15	50
		Rendah	18	60
4.	Pengetahuan Awal tentang Gizi	Sedang	10	33,3
		Tinggi	2	6,7
		Jarang	20	66,7
5.	Kebiasaan Konsumsi Pangan Lokal	Cukup Sering	8	26,7
		Sangat Sering	2	6,7

Kegiatan pengabdian masyarakat di Rumah Ta'lim Al-Qur'an (RTQ) Desa Rancabango, Kabupaten Garut yang dihadiri oleh ibu-ibu dan santri (SD-SMP) berjumlah 30. Rentang usia peserta bervariasi, mulai dari ibu rumah tangga berusia dewasa hingga santri remaja, dengan

latar belakang pendidikan yang beragam. Secara umum, peserta memiliki tingkat pengetahuan awal yang masih terbatas terkait gizi seimbang, keamanan pangan, dan pemanfaatan bahan pangan lokal. Kebiasaan konsumsi harian juga cenderung didominasi oleh makanan praktis atau instan, sementara pemanfaatan bahan pangan lokal belum optimal. Karakteristik ini menunjukkan bahwa kelompok peserta merupakan sasaran yang tepat untuk diberikan edukasi, karena mereka memiliki peran penting dalam penyediaan makanan keluarga serta berada pada kelompok usia yang membutuhkan pembentukan kebiasaan makan sehat jangka panjang.

Mayoritas responden memiliki **pengetahuan awal rendah (60%)**, menunjukkan perlunya edukasi gizi. Kebiasaan konsumsi pangan lokal juga masih **rendah (66,7% jarang)** sehingga intervensi sangat relevan. Para responden yang mengikuti serangkaian kegiatan ini diwajibkan untuk mengisi *pre-test* dan *post-test*.

B. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Berdasarkan hasil penilaian terhadap 30 responden, rata-rata nilai pretest berada pada angka 54,3 dan rata-rata nilai posttest meningkat menjadi 90,0. Hasil ini menunjukkan bahwa program edukasi gizi dan praktik pemanfaatan bahan pangan lokal mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan.

Tabel 2. Perbandingan Nilai *Pre-Test* dan *Post -Test* Responden

Jenis Tes	Rata-rata	Selisih	Peningkatan (%)
<i>Pre-Test</i>	54,3	-	-
<i>Post-Test</i>	90,0	35,7	65,8

(Perhitungan Peningkatan : $35,7 \div 54,3 \times 100\% = 65,8\%$)

Nilai rata-rata *post-test* sebesar 90% menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang sangat kuat setelah peserta mengikuti kegiatan edukasi. Kenaikan sebesar 65,8% dari nilai awal menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang diterapkan ceramah interaktif, penggunaan media edukasi, diskusi, serta praktik langsung memasak bahan local terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Hasil ini konsisten dengan temuan [16] yang menyatakan bahwa pendidikan gizi berbasis praktik dapat meningkatkan pengetahuan peserta hingga lebih dari 60%. Selain itu, [16] menegaskan bahwa kombinasi edukasi lisan dan demonstrasi langsung menghasilkan retensi pengetahuan yang lebih baik dibandingkan penyuluhan satu arah.

Skor *post-test* yang tinggi juga menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memahami materi secara teoritis, tetapi juga memiliki motivasi untuk menerapkan pola makan seimbang dan memanfaatkan bahan lokal dalam kehidupan sehari-hari. Observasi selama kegiatan mendukung hal ini, di mana peserta menunjukkan antusiasme tinggi, aktif bertanya, dan mampu mengikuti praktik pengolahan bahan lokal dengan baik.

C. Tabel Ringkasan Perubahan Sikap Responden

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan adanya perubahan sikap yang positif pada peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi dan praktik pemanfaatan bahan pangan lokal. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta baik ibu-ibu maupun santri memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai pentingnya gizi seimbang dan lebih memilih makanan instan karena dianggap praktis. Namun, setelah mengikuti kegiatan, peserta mulai memahami pentingnya pengaturan konsumsi harian, komposisi gizi, dan manfaat pangan lokal. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan minat untuk mencoba menu sehat, serta tingginya motivasi dalam mempraktikkan kembali olahan berbahan lokal di rumah.

Perubahan ini ditandai dengan beberapa indikator, seperti meningkatnya kesediaan peserta untuk membaca label gizi, memilih bahan lokal yang lebih bergizi, serta merencanakan menu sehari-hari yang lebih seimbang. Peserta juga menyatakan bahwa bahan pangan lokal ternyata mudah diperoleh, lebih murah, dan dapat diolah menjadi makanan sehat yang disukai

keluarga. Sikap positif ini diperkuat oleh suasana praktik yang interaktif dan pengalaman langsung mengolah bahan lokal.

Secara teori, perubahan sikap ini dapat dijelaskan melalui *Health Belief Model* (HBM), di mana peserta mulai menyadari manfaat (*perceived benefits*) dari konsumsi makanan bergizi serta menyadari risiko (*perceived susceptibility*) apabila tetap mengonsumsi makanan instan secara berlebihan. Selain itu, edukasi yang diberikan meningkatkan rasa percaya diri peserta dalam mempraktikkan menu sehat di rumah. Dari perspektif *Theory of Planned Behavior* (TPB), perubahan sikap terjadi karena meningkatnya pengetahuan, norma subjektif dari sesama peserta, dan persepsi bahwa mereka mampu melakukan perubahan perilaku makan. Oleh karena itu, kegiatan edukasi dan praktik langsung terbukti memberi dampak positif terhadap perubahan persepsi dan sikap peserta terhadap konsumsi pangan lokal dan pola makan sehat.

Tabel 3. Ringkasan Perubahan Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Aspek Sikap yang Dinilai	Sebelum Kegiatan	Sesudah Kegiatan	Keterangan Perubahan
Persepsi pentingnya gizi seimbang	Rendah; sebagian peserta tidak memahami komposisi gizi	Tinggi; mayoritas peserta memahami pentingnya pengaturan makan	Positif dan signifikan
Sikap terhadap pangan lokal	Kurang berminat; dianggap kurang praktis	Meningkat; menyadari manfaat, murah, bergizi	Perubahan kuat
Minat menerapkan menu sehat	Minimal; belum ada motivasi menu seimbang	Meningkat; peserta ingin mencoba menu sehat di rumah	Positif
Kesediaan membaca label gizi	Jarang dilakukan	Mulai dilakukan pada saat praktik	Sedang
Kesediaan membaca label gizi	Rendah; dianggap lebih mudah	Meningkat; mulai mengurangi konsumsi instan	Positif
Kesediaan mengganti makanan instan	Rendah; dianggap lebih mudah	Meningkat; mulai mengurangi konsumsi instan	Positif
Kepercayaan diri mengolah bahan lokal	Rendah; tidak terbiasa mengolah	Meningkat tinggi setelah praktik	Sangat Kuat

D. Perubahan Perilaku dan Kemampuan Praktik

Hasil menunjukkan bahwa kemampuan praktik peserta berada pada kategori baik, dengan rata-rata ketercapaian 85–90%. Aspek terkuat adalah keterlibatan dan kerja sama (92%) serta kemampuan menyusun menu seimbang berbahan lokal (90%), yang menandakan efektivitas metode praktik langsung dalam meningkatkan partisipasi dan pemahaman peserta.



Gambar 1. Dokumentasi Hasil Praktik Pemanfaatan Bahan Lokal

Aspek dengan capaian terendah adalah penerapan teknik memasak sehat (78%), karena sebagian peserta masih menggunakan minyak berlebih atau teknik yang kurang tepat. Temuan ini menunjukkan perlunya penguatan edukasi mengenai metode memasak rendah minyak. Secara umum, kegiatan berhasil meningkatkan kemampuan praktik peserta meskipun masih diperlukan pembinaan pada aspek teknis tertentu.

Tabel 4. Praktik Pemanfaatan Bahan Lokal

No.	Aspek Sikap yang Dinilai	Indikator	Benar (%)	Salah (%)
1.	Kemampuan memilih bahan lokal	Memilih bahan segar dan lokal sesuai instruksi	85%	15%
2.	Teknik mengolah bahan	Mencuci, memotong, dan mengolah dengan benar	80%	20%
3.	Penerapan metode memasak sehat	Merebus, menumis minimal minyak, tidak overcooking	78%	22%
4.	Kebersihan dan sanitasi	Menggunakan alat bersih, mencuci tangan, menjaga area kerja	88%	12%
5.	Kemampuan menyusun menu seimbang	Menggabungkan pangan lokal dalam menu seimbang (karbohidrat-protein-sayur-buah)	90%	10%
6.	Kerja sama dan keterlibatan	Aktif dalam praktik dan bekerja sama dalam kelompok	92%	8%
Rata-rata			85,5%	14,5%

E. Respons dan Antusiasme Peserta

Hasil observasi menunjukkan bahwa peserta, baik ibu-ibu maupun santri, memiliki tingkat partisipasi yang tinggi selama seluruh rangkaian kegiatan. Pada sesi diskusi dan tanya jawab, sekitar 90% peserta aktif bertanya, memberikan tanggapan, atau berbagi pengalaman pribadi terkait pola makan dan penggunaan bahan pangan lokal. Selama praktik memasak, 85% peserta terlibat penuh, mengikuti setiap tahap mulai dari pemilihan bahan, pengolahan, hingga penyusunan menu seimbang.

Dinamika kegiatan juga menunjukkan respons yang menarik. Anak-anak dan remaja santri terlihat antusias mencoba bahan lokal baru, menirukan teknik memasak, dan berinteraksi dengan teman sebaya maupun ibu-ibu yang hadir. Beberapa kendala yang muncul antara lain keterbatasan waktu untuk menyelesaikan praktik dan perbedaan tingkat keterampilan awal antar peserta. Meski demikian, peserta tetap termotivasi untuk menyelesaikan setiap langkah praktik, bahkan ada yang menyatakan niat untuk mempraktikkan kembali menu sehat di rumah.



Gambar 2. Dokumentasi Pembagian Media Edukasi

Faktor yang mempengaruhi antusiasme peserta cukup jelas. Pertama, media edukasi seperti leaflet dan poster piramida makanan membantu peserta memahami materi dengan lebih mudah. Kedua, lingkungan RTQ yang familiar dan nyaman menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, sehingga peserta merasa aman untuk bertanya dan bereksperimen. Ketiga, tema kegiatan yang relevan dengan kebutuhan sehari-hari mengelola menu sehat dengan bahan lokal meningkatkan motivasi peserta karena langsung dapat diterapkan di rumah.

Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa kombinasi ceramah interaktif, diskusi, media visual, dan praktik langsung efektif dalam mendorong antusiasme, partisipasi aktif, dan keterlibatan peserta, yang menjadi salah satu indikator keberhasilan program pengabdian.

Tabel 5. Partisipasi Aktif Peserta dalam Berbagai Kegiatan

Kegiatan	Indikator Partisipasi	Jumlah Peserta Aktif (dari 30)	Persentase (%)
Diskusi dan Tanya Jawab	Bertanya, menjawab, berbagi pengalaman	27	90%
Praktik Memasak	Mengikuti setiap tahap praktik (memilih bahan, mengolah, menyusun menu)	25	85%
Observasi Interaksi	Bekerja sama dengan teman/sekelompok	28	93%
Antusiasme Umum	Menunjukkan minat dan motivasi tinggi	26	87%

F. Dampak Program terhadap RTQ

Program edukasi dan praktik pemanfaatan bahan lokal memberikan manfaat nyata bagi peserta dan lingkungan RTQ baik secara jangka Panjang ataupun jangka pendek yang dapat dilihat pada Tabel 6.

Hasil dari Tabel 5 menunjukkan bahwa secara jangka pendek, peningkatan pengetahuan gizi terlihat dari skor post-test yang tinggi (>85%), sedangkan sikap positif terhadap pangan lokal tercermin dari 70–90% peserta menunjukkan minat, motivasi, dan keterlibatan aktif selama kegiatan. Selain itu, munculnya kebiasaan baru, seperti mencoba menu sehat saat praktik, menandakan bahwa peserta mulai menerapkan pemahaman gizi secara langsung.

Tabel 6. Dampak Program Edukasi dan Praktik Pemanfaatan Bahan Lokal terhadap RTQ

Aspek Dampak	Indikator	Hasil/Temuan	Keterangan
Jangka Pendek	Peningkatan pengetahuan gizi	Mayoritas peserta post-test >85%	Terlihat dari skor post-test dan observasi praktik
	Sikap positif terhadap pangan lokal	70-90% peserta menunjukkan minat dan motivasi tinggi	Terlihat dari observasi dan wawancara
	Munculnya kebiasaan baru	Peserta mencoba menu sehat saat praktik	Indikasi awal pembentukan pola makan baru
Jangka Panjang	Penerapan menu sehat di rumah/asrama	Peserta berencana dan mampu menyusun menu seimbang	Berdasarkan wawancara dan observasi
	Peningkatan ketahanan pangan keluarga	Pemanfaatan bahan lokal lebih rutin	Dampak potensial terhadap ketersediaan pangan bergizi
	Pemanfaatan rutin bahan lokal	Peserta mulai mengenal dan memilih bahan lokal secara teratur	Mendukung keberlanjutan perubahan perilaku

Dari sisi jangka panjang, potensi manfaat sangat menjanjikan. Peserta menunjukkan kesiapan untuk menerapkan menu sehat di rumah atau asrama, yang berimplikasi pada peningkatan ketahanan pangan keluarga dan pemanfaatan rutin bahan lokal sebagai bagian dari pola makan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong perubahan perilaku nyata.

Program pengabdian ini menunjukkan bahwa keberhasilan program tidak hanya terlihat pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada perubahan sikap dan perilaku yang dapat berkelanjutan. Kombinasi edukasi interaktif, media visual, dan praktik langsung terbukti efektif untuk menciptakan dampak jangka pendek yang dapat berkembang menjadi manfaat jangka panjang, sesuai dengan tujuan pengabdian untuk memperkuat kualitas gizi, keterampilan, dan ketahanan pangan di RTQ.

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi dan praktik pemanfaatan bahan lokal bagi ibu-ibu dan santri Rumah Ta’lim Al-Qur’an terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan praktik peserta terkait gizi seimbang dan menu sehat berbasis bahan lokal. Hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, sementara observasi dan wawancara mengindikasikan perubahan sikap positif serta motivasi untuk menerapkan menu sehat di rumah atau asrama. Praktik langsung memfasilitasi keterampilan memilih bahan lokal, mengolah dengan teknik sehat, dan menyusun menu seimbang, dengan tingkat keberhasilan rata-rata 85-90%.

Program ini juga memberikan dampak potensial jangka panjang, antara lain peningkatan ketahanan pangan keluarga, pemanfaatan bahan lokal secara rutin, dan pembentukan kebiasaan makan sehat. Kombinasi edukasi interaktif, media visual, dan praktik langsung terbukti menjadi strategi yang efektif dan relevan dengan kebutuhan peserta, sehingga dapat dijadikan model bagi kegiatan pengabdian serupa di RTQ maupun komunitas lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pengelola dan seluruh jamaah Rumah Ta'lim Al-Qur'an Rancabango atas partisipasi dan kerja sama yang baik selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ketua Yayasan/Pimpinan Rumah Ta'lim Al-Qur'an, beserta para pengurus, yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitasi sehingga kegiatan edukasi gizi berbasis pemanfaatan bahan lokal dapat terlaksana dengan lancar. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada seluruh ibu-ibu dan santri yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam setiap rangkaian kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. K. N *et al.*, "Pengaruh Diversifikasi Pangan Lokal Terhadap Strategi Pangan Global : Sistematis Literatur Review . The Influence of Local Food Diversification on Global Food Strategy : Systematic Literature Review . Infokes : Info Kesehatan," *Infokes Info Kesehat.*, vol. 15, no. 1, 2025.
- [2] I. Yaktiwono, *Gizi dan Pangan*. Bandar Lampung: Aura Publishing, 2015.
- [3] R. Anggraini and G. . Dewi, "Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Gaya Hidup dengan Status Gizi Remaja di Sma Muhammadiyah Cileungsi," *J. Pangan Kesehat. dan Gizi*, vol. 2, no. 2, 2022, doi: <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i2.311>.
- [4] Z. A.H, N. H. Ramadhani, and R. . Nahdah, "Faktor dan pengaruh konsumsi mie instan pada mahasiswa," *Naut. J. Ilm. Multidisiplin Indones.*, vol. 2, no. 3, pp. 179–184, 2023, doi: <https://doi.org/10.55904/nautical.v2i3.827>.
- [5] R. Erda, I. . Badri, N. . Gustina, Y. . Putri, R. Novia, and N. Hayat, "Peningkatan Peran Ibu Dalam Menciptakan Lingkungan Keluarga Yang Sehat di Telaga Sakinah RW 13 Kota Batam," *Abdimas Awang Long*, vol. 8, no. 1, pp. 115–119, 2025, doi: <https://doi.org/10.56301/awal.v8i1.1464>.
- [6] O. L.D.A, N. F. . Astuti, and S. . Rachmawati, "Penguatan Peran Santrihusada Pesantren Nuris Jember dalam Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Masalah Gizi pada Remaja," *Dharmakarya J. Apl. Ipteks untuk Masyarakat.*, vol. 12, no. 4, 2023, doi: <https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v12i4.43484>.
- [7] M. S and Handayani, "Efektifitas Media Edukasi Gizi untuk Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja," *J. Mhs. BK An-Nur Berbeda, Bermakna, Mulia*, vol. 7, no. 3, p. p-ISSN. 2460-9722 e-ISSN. 2622-8297, 2021, doi: <http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v7i3.5759>.
- [8] N. R. . Safitri and D. . Fitrianti, "Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja," *Overweight. J. Nutr. Coll.*, vol. 5, no. 4, pp. 374–380, 2017, doi: <https://doi.org/10.14710/jnc.v5i4.16438>.
- [9] W. D.A, A. . Pratiwi, M. A. A. Sindi, and L. Utami, "Pameran Produk Gizi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dalam Pemanfaatan Pangan Lokal," *J. Pengabd. Kpd. Masy. Ungu (ABDI KE UNGU)*, vol. 4, no. 2, 2022, doi: <https://doi.org/10.30604/abdi.v4i2.619>.
- [10] A. Vidyarini, Zukryandry, W. D.R, and D. N.K, "Pemanfaatan Pangan Lokal Guna Meningkatkan Diversifikasi Pangan Keluarga," *DIPAMAS*, vol. 7, no. 1, pp. 1–8, 2025, doi: <https://doi.org/10.47767/dipamas.v6i2.955>.
- [11] T. . Djaafar, Sarijiman, and A. . Pustika, "Pengembangan Budi Daya Tanaman Garut dan Teknologi Pengolahannya untuk Mendukung Ketahanan Pangan," *J. Litbang Pertan.*, vol. 29, no. 1, 2016.
- [12] A. Sabaha, D. P. Andita, L. Amilia, R. S. A. Sabila, and D. Desmawan, "Pengaruh Diversifikasi Pangan Terhadap Peningkatan Kualitas Gizi : Strategi Menuju Ketahanan Pangan dan Kesehatan," *J. Ekon. dan Manaj.*, vol. 2, no. 1b, pp. 1895–1903, 2025, doi: doi.org/10.62710/vzc5ze14.
- [13] I. R. Z. Nisa and E. Zulfiani, "Literature Review Paradigma Gizi: Eksplorasi Tabu Pola

- Konsumsi Makanan dan Pengetahuan Gizi di Masyarakat Pedesaan," *Lentera Multidiscip. Stud.*, vol. 3, no. 1, p. p-ISSN: 2987-2472 | e-ISSN: 2897-7031, 2024, doi: <https://doi.org/10.57096/lentera.v3i1.130>.
- [14] Z. Munir, A. S. Adirawan, M. U, and M. . Ramadana, "Efektivitas Program Edukasi Gizi Seimbang Dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang Pada Remaja," *J. Keperawatan Prof. (JKP)*, vol. 12, no. 2, p. p-ISSN: 2355-679X; e-ISSN: 2685-1830, 2024, doi: <https://doi.org/10.33650/jkp.v12i2.9458>.
- [15] F. Fauziah, B. Syamsul, and A. Ayu, "Penyuluhan Edukasi Gizi Berbasis Sekolah dengan Pendekatan Kearifan Pangan Lokal Pada Masyarakat yang Memiliki Anak Usia Sekolah Dasar di Desa Puuk Kecamatan Samudra," *J. Pengabd. Meambo*, vol. 4, no. 2, pp. 330–335, 2025, doi: <https://doi.org/10.56742/jpm.v4i2.169>.
- [16] I. Khairunnisa, Nadhira Hasna; Nurmayanti, Rani; Hapsari, "Jurnal gizi ilmiah (jgi)," *Gizi, J. Jgi, Ilm. Kendari, Kota Penduduk, Pengendali. Anggalomoare, Kec Konawe, Kab Sulawesi, Prov*, vol. 11, pp. 22–28, 2024, [Online]. Available: <https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/JGI/index>