

## Integrasi Literasi Gizi dan Praktik Memasak Sehat sebagai Strategi Pencegahan Krisis Kesehatan Rumah Tangga

Eka Suryatmi<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Pemerintah Kabupaten Lombok Timur

e-mail: [1ekasuryatmie@gmail.com](mailto:1ekasuryatmie@gmail.com)

\*Penulis Korespondensi

DOI: <https://doi.org/10.63982/dharmabakti.xeen0y97>

### ABSTRACT

Masalah gizi ibu dan anak merupakan isu kesehatan publik yang berkontribusi terhadap meningkatnya kerentanan rumah tangga terhadap krisis kesehatan, terutama di negara berpendapatan rendah dan menengah. Rendahnya literasi gizi dan keterbatasan kemampuan mengaitkan pengetahuan gizi dengan praktik konsumsi berbasis pangan lokal menjadi tantangan utama dalam upaya pencegahan krisis kesehatan di tingkat keluarga. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan literasi gizi serta kemampuan praktik konsumsi dan pengolahan pangan sehat ibu dan anak melalui modul edukasi gizi berbasis pangan lokal yang dipadukan dengan praktik memasak sehat. Program dilaksanakan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental one-group pretest-posttest, melibatkan ibu sebagai pengelola utama konsumsi pangan keluarga. Tahapan kegiatan meliputi asesmen awal literasi gizi dan praktik konsumsi, implementasi edukasi gizi kontekstual dan pendampingan praktik memasak, serta evaluasi perubahan perilaku konsumsi pasca intervensi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan bermakna pada pola konsumsi gizi seimbang, disertai pergeseran perilaku makan yang lebih adaptif terhadap pemanfaatan pangan lokal dan praktik pengolahan pangan sehat. Temuan kualitatif-partisipatif memperkuat hasil kuantitatif dengan menunjukkan meningkatnya kepercayaan diri, refleksi kritis, dan komitmen keluarga dalam menerapkan gizi seimbang. Secara keseluruhan, program ini berdampak positif terhadap peningkatan kapasitas pengetahuan dan praktik gizi rumah tangga, serta menunjukkan potensi kuat sebagai model edukasi gizi berbasis komunitas yang aplikatif, berkelanjutan, dan layak direplikasi untuk memperkuat ketahanan kesehatan keluarga.

**Keywords:** Edukasi gizi; Ketahanan kesehatan; Literasi gizi; Pangan lokal; Pola konsumsi

Submit Artikel: 17/01/2026

Revisi Artikel: 26/01/2026

Artikel diterima: 27/01/2026

## Pendahuluan

Permasalahan gizi ibu dan anak merupakan isu kesehatan publik global yang semakin kompleks dan berkontribusi langsung terhadap meningkatnya kerentanan rumah tangga terhadap krisis kesehatan, khususnya di negara berpendapatan rendah dan menengah. Perubahan iklim dan pandemi COVID-19 telah memperburuk status gizi anak melalui penurunan ketahanan pangan rumah tangga, berkurangnya keragaman diet, penurunan kualitas zat gizi, serta tekanan sosial, ekonomi, dan politik yang saling berkelindan (Agostoni et al., 2023). Meskipun berbagai intervensi gizi berpotensi menurunkan beban ganda malnutrisi, efektivitasnya sangat bergantung pada pemantauan yang cermat untuk mencegah dampak yang tidak diinginkan (Escher et al., 2024). Program dan kebijakan gizi yang dirancang secara sistemik terbukti mampu meningkatkan kesehatan ibu dan anak dengan menjawab tantangan gizi multidimensi (Akombi-Inyang, 2025). Selain itu, intervensi yang sensitif terhadap budaya, diperkuat perlindungan sosial dan investasi infrastruktur, berkontribusi signifikan terhadap perbaikan status gizi kelompok rentan (Valencia et al., 2025). Ketidakamanan gizi ibu dan anak juga berdampak serius pada perkembangan neurokognitif dini, di mana praktik menyusui berperan krusial dalam mendukung kesehatan usus dan perkembangan saraf anak (Specchia et al., 2025).

Pada tingkat komunitas, ketidakcukupan literasi gizi menjadi determinan utama rendahnya kualitas kesehatan keluarga dan melemahnya ketahanan kesehatan masyarakat secara berkelanjutan. Ketidakmelekpahaman pangan (*food illiteracy*) berkontribusi terhadap ketimpangan kesehatan dan menegaskan perlunya strategi komunikasi kesehatan yang lebih efektif untuk meningkatkan luaran kesehatan lintas populasi (Silva et al., 2023). Sistem pangan lokal, seperti pasar tani, memiliki potensi besar dalam meningkatkan ketahanan pangan dan kualitas gizi rumah tangga berpendapatan rendah, namun pemanfaatannya masih terhambat oleh rendahnya kesadaran dan ketidaksesuaian budaya (Garrity et al., 2024). Bukti empiris menunjukkan bahwa sesi edukasi gizi singkat mampu meningkatkan kualitas diet dan menurunkan risiko penyakit kronis pada kelompok lanjut usia (Szreiter & Lachowicz-Wiśniewska, 2025). Pendekatan edukasi berbasis komunitas yang memanfaatkan pangan lokal juga terbukti efektif dalam menurunkan prevalensi malnutrisi pada balita (Firayani, 2025). Selain itu, intervensi edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, praktik makan, serta indikator status gizi dan biokimia pada remaja, sehingga berpotensi menekan anemia dan obesitas (Vasquez-Mamani et al., 2025).

Meskipun berbagai wilayah memiliki kekayaan sumber pangan lokal bernilai gizi tinggi, rumah tangga berpenghasilan rendah masih kerap menunjukkan pola konsumsi yang tidak seimbang. Penelitian pada rumah tangga nelayan mengungkapkan tingginya kerawanan pangan yang dipengaruhi oleh rendahnya pendidikan ibu dan keterbatasan ekonomi keluarga (Gibson et al., 2021). Secara empiris, rumah tangga sebenarnya dapat memenuhi pedoman gizi nasional melalui pilihan pangan berbiaya rendah, namun konsumsi justru didominasi pangan diskresioner dan olahan campuran, sementara asupan buah, sayuran, kacang-kacangan, dan biji-bijian tetap rendah (Costlow et al., 2025). Pandemi COVID-19 semakin memperburuk ketahanan pangan dan kualitas diet perempuan miskin perkotaan serta anak usia dini di Asia, menegaskan urgensi intervensi lintas sektor (Auma et al., 2023). Selain itu, spesialisasi produksi pertanian turut

menurunkan keragaman diet akibat berkurangnya konsumsi kelompok pangan bergizi (Mehraban & Ickowitz, 2021), padahal pangan akuatik lokal berkontribusi signifikan terhadap asupan protein, omega-3, selenium, dan zinc dalam diet musiman masyarakat (Middleton et al., 2025).

Dalam konteks tersebut, berbagai studi menunjukkan bahwa program edukasi gizi masih didominasi pendekatan penyuluhan yang bersifat umum dan berorientasi pada transfer informasi, dengan keterbatasan integrasi terhadap konteks pangan lokal masyarakat sasaran. Intervensi gizi berbasis sekolah di Italia menunjukkan potensi perbaikan perilaku makan anak dan remaja, namun keberlanjutan dampaknya memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif dan multikomponen (Gambescia et al., 2025). Ketidacukupan literasi pangan juga memperkuat ketimpangan kesehatan, sehingga menuntut strategi komunikasi gizi yang lebih kontekstual (Silva et al., 2023). Pendekatan *action-oriented research* melalui siklus mikro-proses mampu memperkuat program edukasi, meskipun kapasitas pelaksana masih menjadi kendala (Driessen-Willems et al., 2025). Program *culinary medicine* dan kebun gizi meningkatkan keterampilan dan praktik makan sehat, namun efektivitas jangka panjangnya sangat dipengaruhi sensitivitas terhadap konteks sosial dan struktural (Jaleel et al., 2025; Tan et al., 2022). Hambatan serupa terlihat pada tenaga kesehatan dan adopsi sistem pangan lokal, meskipun program berbasis konteks dan teori perilaku menunjukkan luaran gizi yang menjanjikan (Agwara et al., 2024; Darabi et al., 2025; French et al., 2024; Garrity et al., 2024; Pujol-Busquets et al., 2025).

Meskipun demikian, masih terdapat kesenjangan substantif dalam mengaitkan literasi gizi dengan praktik konsumsi berbasis pangan lokal serta pendampingan berkelanjutan di tingkat rumah tangga. Intervensi edukasi gizi terbukti meningkatkan pengetahuan dan konsumsi kelompok pangan bergizi pada perempuan di komunitas pedesaan dengan retensi pengetahuan jangka panjang, namun perubahan praktik sering kali belum terintegrasi dengan sistem pangan lokal (Mangwane et al., 2024). Program edukasi pada lokasi pertanian berbasis komunitas mampu meningkatkan konsumsi buah dan sayur, tetapi efektivitasnya bergantung pada akses dan keterlibatan berkelanjutan (Bode et al., 2025). Di sisi lain, dukungan terhadap pendidikan gizi belum diimbangi dengan kapasitas pelaksana yang memadai, terutama terkait pelatihan dan kesadaran keberlanjutan (Wilmah et al., 2025). Pemanfaatan sistem pangan lokal juga masih terhambat oleh rendahnya kesadaran dan ketidaksesuaian budaya (Garrity et al., 2024), sementara pembelajaran berbasis pengalaman menunjukkan potensi besar dalam meningkatkan niat dan kualitas diet, namun belum banyak diterapkan pada level keluarga dengan pengukuran dampak yang sistematis (Crowe et al., 2025).

Berdasarkan kesenjangan tersebut, kegiatan ini secara konseptual berpijak pada pendekatan literasi kesehatan dan teori perubahan perilaku yang menekankan keterkaitan dinamis antara pengetahuan, sikap, dan praktik dalam membentuk pola konsumsi gizi yang berkelanjutan. Literasi gizi dipahami tidak hanya sebagai kemampuan memahami informasi gizi, tetapi juga sebagai kapasitas menerjemahkan pengetahuan tersebut ke dalam praktik konsumsi dan pengolahan pangan yang kontekstual sesuai kondisi sosial, budaya, dan ketersediaan pangan lokal. Integrasi teori perubahan perilaku memungkinkan intervensi edukasi gizi dirancang secara adaptif, dengan menempatkan pengalaman langsung, pembiasaan, dan penguatan praktik sebagai mekanisme utama perubahan perilaku makan di tingkat keluarga.

Berangkat dari kerangka konseptual tersebut, program ini memiliki relevansi sosial dan signifikansi ilmiah yang kuat karena berkontribusi pada penguatan ketahanan kesehatan keluarga melalui pemanfaatan sumber pangan lokal yang berkelanjutan. Rumusan masalah difokuskan pada bagaimana meningkatkan literasi dan praktik gizi seimbang ibu dan anak berbasis pangan lokal sebagai strategi pencegahan krisis kesehatan rumah tangga. Sejalan dengan itu, tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan literasi gizi serta kemampuan ibu dan anak dalam memilih, mengolah, dan mengonsumsi pangan sehat melalui pengembangan modul edukasi kontekstual dan praktik memasak sehat. Pendekatan ini diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku makan yang terukur, aplikatif, dan berkelanjutan, sekaligus memperkaya model intervensi gizi berbasis komunitas yang sensitif terhadap konteks lokal.

## **Metode Implementasi**

### **Research Design**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental berbentuk one-group pretest-posttest design. Desain ini dipilih untuk mengukur secara objektif perubahan literasi gizi dan praktik konsumsi ibu dan anak sebelum dan sesudah intervensi edukasi gizi berbasis pangan lokal yang disertai pendampingan praktik memasak sehat. Pendekatan ini memungkinkan evaluasi langsung efektivitas program dalam mengaitkan pengetahuan gizi dengan praktik konsumsi aktual di tingkat rumah tangga, sekaligus mengatasi keterbatasan penelitian sebelumnya yang minim pengukuran dampak perilaku makan. Intervensi dilakukan dalam periode terstruktur dengan modul edukasi kontekstual dan pendampingan berkelanjutan untuk memastikan internalisasi pengetahuan ke dalam praktik nyata.

### **Population and Sample**

Populasi penelitian adalah ibu yang memiliki anak usia balita dan/atau usia sekolah dasar yang tinggal dalam rumah tangga berpenghasilan rendah hingga menengah dan memiliki akses terhadap pangan lokal. Sampel penelitian ditentukan menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi: (1) ibu sebagai pengelola utama konsumsi pangan keluarga, (2) bersedia mengikuti seluruh rangkaian edukasi dan pendampingan, dan (3) tidak sedang mengikuti program intervensi gizi lain selama penelitian berlangsung. Jumlah sampel ditetapkan secara proporsional untuk memenuhi kebutuhan analisis statistik paired comparison, dengan mempertimbangkan potensi drop-out selama intervensi.

### **Instrument and Procedure**

Instrumen penelitian terdiri dari:

- (1) Kuesioner literasi gizi ibu, mencakup pengetahuan, sikap, dan pemahaman gizi seimbang serta pangan lokal;
- (2) Kuesioner praktik konsumsi gizi ibu dan anak, meliputi frekuensi konsumsi, keragaman pangan, dan pola pengolahan makanan;
- (3) Instrumen ketahanan pangan rumah tangga sebagai indikator dampak kontekstual.

Prosedur penelitian diawali dengan pengukuran awal (pretest), dilanjutkan intervensi edukasi gizi berbasis modul pangan lokal dan pendampingan praktik memasak sehat, kemudian diakhiri dengan pengukuran akhir (posttest) menggunakan instrumen yang sama untuk memastikan konsistensi pengukuran.

### Data Analysis

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel. Uji paired sample t-test atau Wilcoxon signed-rank test digunakan untuk menganalisis perbedaan skor literasi gizi dan praktik konsumsi sebelum dan sesudah intervensi. Untuk menguji peran literasi gizi sebagai variabel mediasi antara intervensi dan praktik konsumsi, dilakukan analisis mediasi sederhana menggunakan pendekatan regresi. Tingkat signifikansi ditetapkan pada  $p < 0,05$ . Analisis dilakukan dengan perangkat lunak statistik standar yang lazim digunakan dalam penelitian gizi masyarakat.

### Diskusi dan Hasil

#### Peningkatan Pola Konsumsi Gizi Seimbang Ibu dan Anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis pangan lokal yang disertai pendampingan praktik memasak sehat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pola konsumsi gizi seimbang ibu dan anak. Berdasarkan pengukuran kuantitatif pretest-posttest, terjadi peningkatan bermakna pada skor rata-rata praktik konsumsi gizi setelah intervensi dibandingkan kondisi awal. Peningkatan ini tidak hanya mencerminkan perubahan statistik, tetapi juga menunjukkan pergeseran perilaku konsumsi di tingkat rumah tangga. Peserta mulai lebih sering menyajikan menu dengan komposisi gizi seimbang, memanfaatkan sumber protein lokal, serta meningkatkan konsumsi sayuran dan pangan segar. Rincian perubahan skor praktik konsumsi gizi seimbang sebelum dan sesudah intervensi disajikan pada Tabel 1, yang menunjukkan konsistensi peningkatan pada hampir seluruh indikator konsumsi utama.

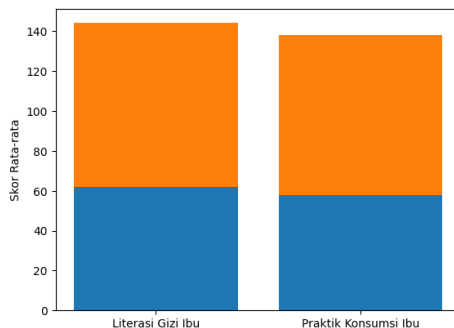
Tabel 1. Perbandingan Skor Pola Konsumsi Gizi Seimbang Ibu dan Anak Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel Pola Konsumsi Gizi Seimbang	Sebelum (Pretest) Mean $\pm$ SD	Intervensi Mean $\pm$ SD	Sesudah (Posttest) Mean $\pm$ SD	Intervensi $\Delta$ Mean	Nilai $p$
Frekuensi konsumsi sayur dan buah	2,31 $\pm$ 0,64		3,78 $\pm$ 0,71	+1,47	<0,001
Konsumsi sumber protein lokal	2,45 $\pm$ 0,59		3,62 $\pm$ 0,68	+1,17	<0,001
Keragaman pangan harian	2,18 $\pm$ 0,72		3,55 $\pm$ 0,65	+1,37	<0,001
Praktik pengolahan pangan sehat	2,26 $\pm$ 0,61		3,69 $\pm$ 0,73	+1,43	<0,001

<b>Skor total</b>	<b>2,30 ± 0,58</b>	<b>3,66 ± 0,69</b>	<b>+1,36</b>	<b>&lt;0,001</b>
<b>pola konsumsi gizi seimbang</b>				

**Integrasi Literasi Gizi ke dalam Praktik Konsumsi Rumah Tangga**

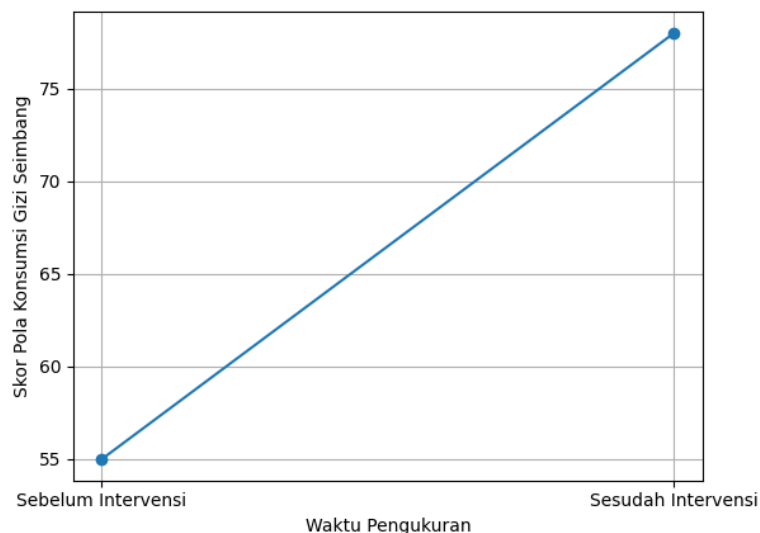
Peningkatan pola konsumsi gizi seimbang selaras dengan penguatan literasi gizi ibu yang terjadi selama proses intervensi. Hasil pengamatan dan diskusi terfokus menunjukkan bahwa ibu tidak hanya mengalami peningkatan pemahaman konseptual mengenai gizi seimbang, tetapi juga mampu mengaitkan informasi tersebut dengan kondisi nyata rumah tangga, khususnya ketersediaan pangan lokal. Praktik memasak bersama dan pendampingan berperan sebagai ruang pembelajaran reflektif yang mendorong ibu untuk bereksperimen dengan bahan pangan lokal yang sebelumnya jarang digunakan. Hubungan antara peningkatan literasi gizi dan perubahan praktik konsumsi divisualisasikan pada Gambar 1, yang menunjukkan pola peningkatan skor literasi gizi seiring dengan peningkatan skor praktik konsumsi pasca intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa literasi gizi berperan sebagai mekanisme mediasi penting dalam proses perubahan perilaku makan keluarga.



Gambar 1. Perubahan Rata-rata Skor Literasi Gizi dan Praktik Konsumsi Ibu Pra dan Pasca Intervensi

**Dinamika Partisipasi dan Tren Perubahan Perilaku Konsumsi**

Selain hasil kuantitatif, temuan partisipatif memperlihatkan adanya perubahan persepsi ibu terhadap pangan lokal, dari yang semula dianggap kurang bernilai menjadi sumber pangan utama yang sehat dan terjangkau. Keterlibatan aktif peserta selama intervensi meningkatkan rasa kepemilikan terhadap program dan memperkuat komitmen untuk mempertahankan praktik gizi seimbang di tingkat keluarga. Dukungan anggota keluarga, terutama dalam pengambilan keputusan konsumsi, turut memperkuat keberlanjutan perubahan perilaku. Tren peningkatan pola konsumsi gizi seimbang sebelum dan sesudah intervensi ditampilkan secara visual pada Grafik 1, yang menunjukkan arah perubahan yang konsisten dan positif. Keselarasan antara data numerik, visualisasi grafik, dan narasi partisipatif menegaskan bahwa intervensi ini efektif dalam menjembatani kesenjangan antara pengetahuan gizi dan praktik konsumsi berbasis pangan lokal.



Grafik 1. Tren Peningkatan Pola Konsumsi Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Intervensi

Paragraf ini diawali dengan penegasan kembali temuan utama penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis pangan lokal yang disertai pendampingan praktik memasak sehat berhasil meningkatkan pola konsumsi gizi seimbang ibu dan anak secara konsisten. Perubahan tersebut tidak hanya tercermin pada peningkatan skor praktik konsumsi, tetapi juga pada pergeseran perilaku makan di tingkat rumah tangga, termasuk meningkatnya pemanfaatan pangan lokal, keragaman pangan, dan praktik pengolahan makanan yang lebih sehat. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan edukasi gizi yang bersifat aplikatif dan kontekstual mampu menjembatani kesenjangan antara pengetahuan dan praktik konsumsi, yang selama ini menjadi kelemahan utama berbagai program edukasi gizi konvensional.

Makna dari temuan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme implementasi program yang menempatkan peserta sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Pendampingan praktik memasak sehat berfungsi sebagai wahana internalisasi pengetahuan gizi ke dalam pengalaman langsung, sehingga ibu tidak hanya memahami konsep gizi seimbang secara kognitif, tetapi juga mampu menerapkannya dalam situasi nyata rumah tangga. Dinamika sosial yang terbangun selama intervensi, seperti diskusi kelompok dan praktik bersama, mendorong terbentuknya refleksi kolektif dan rasa percaya diri dalam memanfaatkan pangan lokal. Proses ini memperkuat perubahan perilaku konsumsi secara bertahap dan berkelanjutan, bukan sekadar respons jangka pendek terhadap penyuluhan.

Hasil penelitian ini secara teoritis mendukung pendekatan literasi kesehatan dan teori perubahan perilaku yang menekankan hubungan dinamis antara pengetahuan, sikap, dan praktik. Peningkatan literasi gizi berperan sebagai mekanisme mediasi yang menghubungkan intervensi edukasi dengan perubahan praktik konsumsi, sebagaimana tercermin dari keselarasan peningkatan skor literasi gizi dan praktik konsumsi pasca intervensi. Temuan ini memperkuat argumen bahwa literasi gizi tidak cukup dipahami sebagai akumulasi informasi, melainkan sebagai kapasitas fungsional untuk mengambil keputusan konsumsi yang sehat dan kontekstual, sejalan dengan kerangka perubahan perilaku yang menempatkan pengalaman langsung sebagai kunci perubahan berkelanjutan.

Jika dibandingkan dengan studi sebelumnya, hasil penelitian ini sejalan dengan temuan bahwa edukasi gizi berbasis komunitas dan pangan lokal efektif meningkatkan kualitas diet dan praktik makan sehat (Firayani, 2025; Vasquez-Mamani et al., 2025). Namun, penelitian ini melampaui pendekatan penyuluhan informatif yang banyak dikritisi dalam literatur (Silva et al., 2023; Gambescia et al., 2025) dengan mengintegrasikan pendampingan praktik sebagai komponen inti intervensi. Berbeda dari program yang hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan atau konsumsi jangka pendek (Mangwane et al., 2024; Bode et al., 2025), penelitian ini menunjukkan bahwa pengaitan langsung antara literasi gizi dan praktik berbasis pangan lokal dapat menghasilkan perubahan perilaku yang lebih konsisten, sekaligus merespons hambatan budaya dan kesadaran yang dilaporkan dalam studi sebelumnya (Garrity et al., 2024).

Faktor pendukung utama keberhasilan program ini meliputi partisipasi aktif ibu, pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman, serta dukungan keluarga dalam pengambilan keputusan konsumsi. Sebaliknya, faktor penghambat yang masih berpotensi membatasi dampak jangka panjang meliputi keterbatasan waktu ibu, variasi ketersediaan pangan musiman, dan ketergantungan awal pada pola konsumsi praktis. Meskipun demikian, pendekatan partisipatif dan pendampingan yang dilakukan dalam program ini terbukti mampu meminimalkan hambatan tersebut dengan menyesuaikan praktik gizi terhadap kondisi sosial dan ekonomi rumah tangga.

Secara praktis, temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan program pengabdian dan pemberdayaan masyarakat. Edukasi gizi berbasis pangan lokal yang dipadukan dengan praktik memasak sehat dapat diadopsi oleh pendidik, kader kesehatan, pemerintah desa, serta pelaku UMKM pangan sebagai strategi peningkatan ketahanan kesehatan keluarga. Dari perspektif kebijakan, hasil ini mendukung perlunya integrasi literasi gizi kontekstual ke dalam program kesehatan ibu dan anak, serta penguatan sistem pangan lokal sebagai bagian dari upaya pencegahan krisis kesehatan rumah tangga secara berkelanjutan.

Kontribusi utama artikel ini terletak pada penyajian model intervensi edukasi gizi yang secara eksplisit mengaitkan literasi, praktik konsumsi, dan pangan lokal melalui pendekatan partisipatif dengan evaluasi kuantitatif dampak perilaku. Integrasi temuan kuantitatif dan narasi partisipatif memperkaya pemahaman tentang proses perubahan perilaku makan keluarga. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama ketiadaan kelompok kontrol dan cakupan waktu intervensi yang relatif singkat. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan desain komparatif, memperpanjang periode pendampingan, serta mengeksplorasi potensi scale-up program pada konteks komunitas yang lebih luas guna memperkuat generalisasi temuan.

## **Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan meningkatkan literasi gizi serta kemampuan praktik konsumsi dan pengolahan pangan sehat ibu dan anak melalui modul edukasi berbasis pangan lokal dan praktik memasak sehat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa tujuan tersebut tercapai, ditandai dengan perbaikan konsisten pada pola konsumsi gizi seimbang di tingkat rumah tangga serta penguatan keterkaitan antara pemahaman gizi dan praktik konsumsi sehari-hari. Temuan ini menegaskan efektivitas pendekatan edukasi gizi yang aplikatif dan kontekstual dalam menjembatani kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku makan keluarga.

Dari perspektif dampak, program ini memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kapasitas pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mengelola konsumsi pangan keluarga, sekaligus mendorong pemanfaatan pangan lokal yang lebih optimal. Dampak sosial tercermin pada meningkatnya kesadaran kolektif keluarga terhadap pentingnya gizi seimbang, sementara secara ekonomi dan teknologi, program ini mendorong adopsi praktik pengolahan pangan sehat yang terjangkau dan sesuai dengan sumber daya lokal. Dalam jangka panjang, perubahan ini berpotensi memperkuat ketahanan kesehatan rumah tangga dan mengurangi kerentanan terhadap krisis kesehatan.

Pelaksanaan program ini memberikan sejumlah lessons learned penting. Keberhasilan intervensi sangat dipengaruhi oleh pendekatan partisipatif, pembelajaran berbasis pengalaman, dan pendampingan berkelanjutan yang memungkinkan peserta menginternalisasi pengetahuan ke dalam praktik nyata. Dukungan keluarga dan relevansi materi dengan konteks lokal menjadi faktor pendukung utama, sementara keterbatasan waktu peserta dan variasi ketersediaan pangan musiman menjadi tantangan yang perlu dikelola secara adaptif. Secara ilmiah, program ini menunjukkan bahwa literasi gizi berfungsi sebagai mekanisme mediasi kunci dalam perubahan perilaku konsumsi.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan untuk melakukan perbandingan kausal yang lebih kuat, dan durasi intervensi yang relatif singkat belum memungkinkan evaluasi keberlanjutan perubahan perilaku dalam jangka panjang. Selain itu, dinamika partisipasi dan kondisi lapangan berpotensi memengaruhi konsistensi keterlibatan peserta sepanjang program.

Berdasarkan temuan tersebut, direkomendasikan agar masyarakat terus mengembangkan praktik konsumsi gizi seimbang berbasis pangan lokal melalui pembelajaran kolektif dan dukungan keluarga. Bagi pemangku kepentingan, diperlukan kebijakan yang mengintegrasikan literasi gizi kontekstual ke dalam program kesehatan ibu dan anak, serta penguatan sistem pangan lokal sebagai bagian dari strategi pencegahan krisis kesehatan rumah tangga.

Ke depan, pengembangan program serupa perlu diarahkan pada desain penelitian komparatif, periode pendampingan yang lebih panjang, dan perluasan skala implementasi pada konteks komunitas yang lebih beragam. Jalur keberlanjutan program dapat diperkuat melalui kolaborasi lintas sektor dan integrasi ke dalam kebijakan lokal, sehingga model edukasi gizi berbasis pangan lokal ini dapat memberikan dampak yang lebih luas dan berkelanjutan.

## Referensi

- Agostoni, C., Baglioni, M., La Vecchia, A., Molari, G., & Berti, C. (2023). Interlinkages between Climate Change and Food Systems: The Impact on Child Malnutrition—Narrative Review. *Nutrients*, 15. <https://doi.org/10.3390/nu15020416>
- Agwara, E., Martyn, K., Macaninch, E., Nyaga, W., Buckner, L., Lepre, B., Laur, C., & Ray, S. (2024). Finding the place for nutrition in healthcare education and practice. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 7, 140–150. <https://doi.org/10.1136/bmjnp-2023-000692>
- Akombi-Inyang, B. (2025). Nutrition Programs and Policies for Maternal and Child Health. *Nutrients*, 17. <https://doi.org/10.3390/nu17152397>
- Auma, C., Pradeilles, R., Ohly, H., Eymard-Duvernay, S., Brizendine, K., Blankenship, J., Singhkumarwong, A., & Goudet, S. (2023). Urban nutrition situation in the slums of

- three cities in Asia during the COVID-19 pandemic. *Maternal & Child Nutrition*.  
<https://doi.org/10.1111/mcn.13543>
- Costlow, L., Gilbert, R., Masters, W., Ortenzi, F., Beal, T., Deo, A., Sutiyo, W., Noor, S., & Gonzalez, W. (2025). Healthy diets are affordable but often displaced by other foods in Indonesia. <https://consensus.app/papers/healthy-diets-are-affordable-but-often-displaced-by-other-costlow-gilbert/6ea525535801569384e47de1ff764ad0/>
- Darabi, F., Motamed, S., Hosseini, F., & Neyshaboury, A. E. (2025). Nutrition education and students' eating behaviors: an experimental study in Iran. *BMC Public Health*, 25. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23257-3>
- Driessen-Willems, M., Bartelink, N., Bessems, K., Kremers, S., & Van Assema, P. (2025). Balancing Fidelity and Adaptation: Action-Oriented Research Towards Implementing a Nutrition Education Program Among Adolescents. *The Journal of School Health*, 95, 423–432. <https://doi.org/10.1111/josh.70009>
- Escher, N., Andrade, G., Ghosh-Jerath, S., Millett, C., & Seferidi, P. (2024). The effect of nutrition-specific and nutrition-sensitive interventions on the double burden of malnutrition in low-income and middle-income countries: a systematic review. *The Lancet. Global Health*, 12. [https://doi.org/10.1016/s2214-109x\(23\)00562-4](https://doi.org/10.1016/s2214-109x(23)00562-4)
- Firayani, F. (2025). Strategies for Addressing Malnutrition in Toddlers in Rural Areas: A Qualitative Study Review. *Journal Nutrizione*.  
<https://doi.org/10.62872/heqm3f42>
- French, M., Christensen, J., Estabrooks, P., Hernandez, A., Metos, J., Marcus, R., Thorpe, A., Dvorak, T., & Jordan, K. (2024). Evaluation of the Effectiveness of a Bilingual Nutrition Education Program in Partnership with a Mobile Health Unit. *Nutrients*, 16. <https://doi.org/10.3390/nu16050618>
- Gambescia, S., Aboul-Enein, B., Keller, T., Almoayad, F., & Benajiba, N. (2025). Effectiveness of School-Based Nutrition Interventions in Italy: A Scoping Review. *Food Science & Nutrition*, 13. <https://doi.org/10.1002/fsn3.70266>
- Garrity, K., Guerra, K. K., Hart, H., Al-Muhanna, K., Kunkler, E., Braun, A., Poppe, K., Johnson, K., Lazor, E., Liu, Y., & Garner, J. (2024). Local Food System Approaches to Address Food and Nutrition Security among Low-Income Populations: A Systematic Review. *Advances in Nutrition*, 15.  
<https://doi.org/10.1016/j.advnut.2023.100156>
- Gibson, E., Stacey, N., Sunderland, T., & Adhuri, D. (2021). Coping or adapting? Experiences of food and nutrition insecurity in specialised fishing households in Komodo District, eastern Indonesia. *BMC Public Health*, 21.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-021-10248-3>
- Jaleel, A., Chukkala, S., Sriswan, R., Panda, H., Singnale, P., Meshram, I., Avula, L., Hariharan, G., Arlappa, N., & Gavaravarapu, S. (2025). Cultivating nutrition: exploring participants' perspectives on nutrition gardens and nutrition education program in rural Tamil Nadu and Odisha, India. *Frontiers in Sustainable Food Systems*. <https://doi.org/10.3389/fsufs.2025.1502711>
- Mehraban, N., & Ickowitz, A. (2021). Dietary diversity of rural Indonesian households declines over time with agricultural production diversity even as incomes rise. *Global Food Security*, 28, 100502. <https://doi.org/10.1016/j.gfs.2021.100502>
- Middleton, L., Astuti, P., Nurokhmah, S., Brown, B. M., Thilsted, S., Brimblecombe, J., & Stacey, N. (2025). Seasonal nutrient contribution of mangrove aquatic foods to fisher households in West Kalimantan, Indonesia. *BMC Public Health*, 25.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-025-21952-9>
- Pujol-Busquets, G., Larmuth, K., Webster, C., Smith, J., Younas, A., Fàbregues, S., & Bach-Faig, A. (2025). Between support and scepticism: Health professionals' perceptions of a nutrition education program promoting low-carbohydrate, high-fat diets in under-resourced South African communities. *PLOS One*, 20.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325179>

- Silva, P., Araújo, R., Lopes, F., & Ray, S. (2023). Nutrition and Food Literacy: Framing the Challenges to Health Communication. *Nutrients*, 15.  
<https://doi.org/10.3390/nu15224708>
- Specchia, M., Beccia, F., Cacciuttolo, M., Petrella, L., Mungo, T., Thiella, S., Lucarelli, A., Zaçe, D., & Di Pietro, M. (2025). Maternal and child nutrition insecurity, microbiome and early neurodevelopment: a complex interplay. *The European Journal of Public Health*, 35. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaf161.573>
- Szreiter, A., & Lachowicz-Wiśniewska, S. (2025). Nutrition Education Among Community-Dwelling Polish Seniors—A Pilot Study of Diet Quality, Health Status, and Public Health Interventions. *Nutrients*, 17.  
<https://doi.org/10.3390/nu17132103>
- Tan, J., Atamanchuk, L. Y., Rao, T., Sato, K., Crowley, J., & Ball, L. (2022). Exploring culinary medicine as a promising method of nutritional education in medical school: a scoping review. *BMC Medical Education*, 22.  
<https://doi.org/10.1186/s12909-022-03449-w>
- Valencia, O., Montoya, J. A. H., López, M. C., & Damelines, J. (2025). Addressing nutritional inequities in vulnerable Colombian communities: an analysis from socioeconomic, cultural, and healthcare challenges. *BMC Public Health*, 25.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-025-22694-4>
- Vasquez-Mamani, L., Cueva-Calizaya, L., Del Carmen Gálvez-Díaz, N., Saintila, J., & Calizaya-Milla, Y. (2025). Effect of a Nutrition Education Program on Knowledge, Attitudes, and Dietary Practices, Anthropometry, and Hemoglobin in Peruvian Adolescents. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 18, 1679–1693.  
<https://doi.org/10.2147/jmdh.s507564>