

CERAMAH GIZI: TRANSFORMASI DIGITAL DALAM EDUKASI GIZI RAMADAN

Ahmad Hisbullah Amrinanto^{1*}, Putu Bunga Fitridewi², Muh Guntur Sunarjono Putra³

¹Program Studi Gizi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

²Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung

³Program Studi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bogor Husada

Email Korespondensi: ahmadhisbullaha@upi.edu

Disubmit: 23 Juli 2025

Diterima: 23 Agustus 2025

Diterbitkan: 01 September 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i9.21785>

ABSTRAK

Pemanfaatan media sosial sebagai platform edukasi gizi telah berkembang pesat, didorong oleh peningkatan penggunaan internet dan media sosial secara global. Edukasi gizi melalui media sosial cukup relevan untuk diterapkan di bulan Ramadan, mengingat periode ini membawa perubahan signifikan pada pola makan dan waktu konsumsi masyarakat muslim. Kurangnya pemahaman gizi selama bulan Ramadan dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, termasuk ketidakseimbangan asupan zat gizi. Tujuan dari kegiatan ini untuk mengedukasi gizi selama Ramadan melalui siaran langsung Instagram dan melihat respon masyarakat terhadap peningkatan kesadaran gizi seimbang. Kegiatan dilaksanakan selama 6 hari dengan durasi 20 menit per sesi menggunakan metode *microlearning* dengan mahasiswa menjadi narasumber dan membawakan topik yang dikemas secara kontekstual serta interaktif. Respon masyarakat diukur melalui tingkat partisipasi, interaksi (pertanyaan/komentar), dan umpan balik kualitatif. Kegiatan ini menjangkau 153 *viewers* dan menghasilkan respon positif, ditunjukkan oleh partisipasi aktif dan pertanyaan spesifik. Durasi singkat dan format interaktif *Live* Instagram terbukti efektif dalam menyampaikan informasi gizi, sehingga meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang selama Ramadan.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Media Sosial, Ramadan

ABSTRACT

The utilization of social media as a nutritional education platform has rapidly expanded, driven by the increasing global use of the internet and social media. Nutrition education through social media is particularly relevant during the Ramadan, as this period brings significant changes in eating patterns and meal timing among muslims. A lack of nutritional understanding during Ramadan may lead to various health issues, including imbalanced nutrient intake. The objective of this activity was to provide nutrition education during Ramadan through Instagram Live sessions and to assess the public's response in terms of increased awareness of balanced nutrition. The activity was conducted over 6 days, with each session lasting 20 minutes, utilizing a microlearning method.

Students served as speakers, presenting topics in a contextual and interactive manner. Public response was measured through participation levels, interaction (questions/comments), and qualitative feedback. The program reached 153 viewers and received positive responses, as reflected in active participation and specific questions from the audience. The short duration and interactive format of Instagram Live sessions, proved effective in delivering nutrition information, thereby increasing public awareness of the importance of balanced nutrition during Ramadan.

Keywords: Nutrition Education, Social Media, Ramadan

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mendorong transformasi signifikan dalam cara manusia berkomunikasi, mengakses informasi, dan menjalankan aktivitas sehari-hari baik dalam bidang pendidikan, ekonomi, hingga kesehatan. Salah satu pendorong utama transformasi ini adalah kemajuan teknologi internet yang terus meningkat dari waktu ke waktu. Menurut laporan dari International Telecommunication Union (ITU), penggunaan internet di dunia meningkat pesat dari hanya 16% pada tahun 2005 menjadi lebih dari 66% pada tahun 2023 (ITU, 2023). Hal ini mencerminkan aksesibilitas yang semakin luas ke berbagai belahan dunia. Ketersediaan jaringan internet yang cepat dan terjangkau juga mendorong munculnya berbagai platform digital, termasuk media sosial. Media sosial menjadi fenomena yang mendominasi komunikasi modern saat ini di dunia.

Berdasarkan data analisis DataReportal (2025a), pada awal April 2025 tercatat 5,31 miliar pengguna media sosial di seluruh dunia, yang setara dengan 64,7% dari total populasi di dunia. Angka ini terus mengalami peningkatan, dengan 241 juta pengguna baru bergabung dalam setahun terakhir. Adanya peningkatan penggunaan sosial media ini dapat disebabkan beberapa faktor antara lain kebutuhan untuk hiburan, berbagi dan mencari informasi, terhubung dan bertemu orang baru, promosi serta kebutuhan untuk berdiskusi (Tiwari & Tiwari, 2020). DataReportal (2025a) juga merilis platform media sosial yang paling banyak digunakan oleh kebanyakan orang. Tiga platform yang paling banyak digunakan adalah YouTube, WhatsApp, dan Instagram. Media sosial pada awalnya hanya digunakan sebagai sarana hiburan, akan tetapi kini berkembang menjadi alat yang potensial dalam penyebaran informasi edukatif, termasuk dalam bidang kesehatan. Transformasi digital di sektor kesehatan tidak hanya terbatas pada layanan klinis, tetapi juga merambah ke bidang promotif dan preventif, termasuk edukasi gizi. Literasi gizi digital (*digital nutrition literacy*) menjadi kunci dalam mendorong masyarakat agar mampu mengakses, menilai, dan mengaplikasikan informasi gizi dari berbagai kanal digital. Penelitian yang dilakukan oleh Gonul & Akin (2025) menunjukkan bahwa kemampuan digital dalam memilah informasi gizi sangat menentukan keberhasilan intervensi berbasis media sosial.

Masalah gizi di Indonesia masih menjadi isu penting dan tantangannya masih cukup kompleks yang berdampak pada kualitas hidup dan produktivitas masyarakat. Saat ini, triple burden of malnutrition (tiga beban masalah gizi) yang meliputi kekurangan gizi, kelebihan gizi, serta kekurangan zat gizi mikro (mikronutrien) masih menjadi masalah gizi di Indonesia (Tan

et al., 2024). Gizi kurang yang terdiri dari stunting, wasting, dan underweight masih menjadi masalah kronis yang belum sepenuhnya teratasi. Berdasarkan data SSGI (2024) menunjukkan prevalensi stunting mencapai 19,8%, wasting 7,4%, dan underweight 16,9%. Selain itu, masalah kelebihan gizi (overweight dan obesitas) pada dewasa juga mengalami peningkatan dari 35,4% pada tahun 2018 menjadi 37,8% pada tahun 2023 (SKL, 2023). Sedangkan masalah kekurangan zat gizi mikro anemia masih menjadi masalah yang paling tinggi. Prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai 48,9% dan pada balita mencapai 38,5% (Riskesdas 2018). Masalah ini dapat dipengaruhi berbagai faktor di antaranya adalah pola konsumsi makanan, kondisi sosial ekonomi, akses terhadap layanan kesehatan dan pangan bergizi, serta pengetahuan gizi (Rachmi et al., 2016; Maehara et al., 2019). Selain itu, pola konsumsi masyarakat yang belum sesuai dengan prinsip gizi seimbang meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi.

Kondisi ini menjadi semakin kompleks ketika memasuki bulan Ramadan. Perubahan pola makan dan waktu makan dapat berdampak terhadap keseimbangan asupan gizi harian, terutama jika tidak disertai dengan pemilihan makanan yang tepat. Beberapa studi menunjukkan bahwa saat Ramadan, terjadi penurunan konsumsi buah dan sayur serta peningkatan konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, terutama saat berbuka puasa (Shatila et al., 2021). Hal ini dapat memicu risiko gangguan kesehatan seperti defisiensi zat gizi, dehidrasi, gangguan pencernaan, hingga memengaruhi berat badan jika tidak dikelola dengan baik. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk menurunkan risiko tersebut adalah peningkatan pengetahuan melalui edukasi gizi menggunakan media sosial. Media sosial dapat berperan sebagai sarana edukasi gizi yang inovatif dan interaktif. Jika dimanfaatkan secara positif, media sosial mampu secara efektif menjangkau populasi luas, menyampaikan pesan edukatif dengan bahasa visual yang menarik, serta mendorong perubahan perilaku makan ke arah yang lebih sehat (Gough et al., 2017). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis media sosial terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mempengaruhi perilaku gizi (Nazari et al., 2024). Meskipun secara pemanfaatan media sosial dapat berperan positif dalam meningkatkan pengetahuan, namun seringkali informasi yang terlalu berlebihan dapat menimbulkan kebingungan publik karena tingginya misinformasi, termasuk dalam isu gizi dan diet. Banyaknya influencer yang bicara tentang gizi tanpa latar belakang profesional turut menyumbang bias dan mitos gizi yang salah kaprah di masyarakat, seperti tren diet ekstrem selama Ramadan. Oleh sebab itu, edukasi gizi berbasis ilmiah yang dilakukan oleh mahasiswa gizi menjadi bentuk intervensi penting untuk melawan disinformasi.

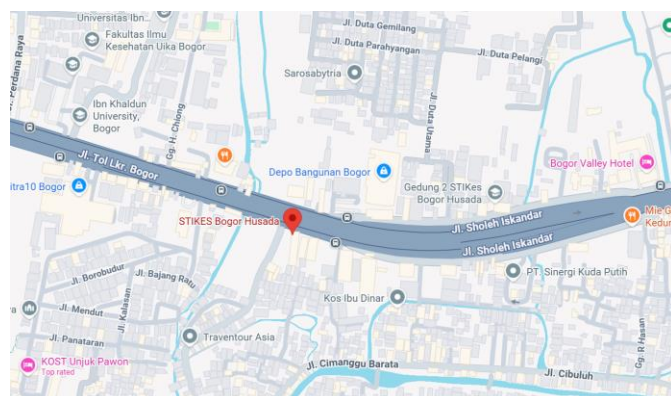
Sebagai bentuk respon terhadap kebutuhan ini, dikembangkan program Ceramah Gizi (Cerita Ramadan Mahasiswa Gizi) yang merupakan kegiatan pengabdian masyarakat berbasis digital. Program ini menyajikan edukasi gizi yang dilakukan oleh mahasiswa selama bulan Ramadan melalui fitur siaran langsung di Instagram. Instagram dipilih karena memiliki kekuatan visual dan naratif yang baik serta menjadi salah satu platform yang paling efektif dalam menyampaikan pesan-pesan edukatif secara menarik dan mudah diakses. Selain itu, fitur siaran langsung di Instagram menjadi platform yang ideal untuk menyampaikan pesan edukasi secara real-time, dengan kemampuan menjangkau emosional dan kognitif audiens melalui komunikasi dua arah. Pendekatan digital ini diharapkan mampu menjangkau masyarakat luas

terutama remaja, meningkatkan literasi gizi, serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat selama menjalankan ibadah puasa.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Bulan Ramadan merupakan momen yang ditandai dengan perubahan pola makan dan waktu makan umat Muslim. Selama periode ini, bagi individu yang berpuasa, waktu makan hanya dapat dilakukan pada saat sahur dan berbuka, sehingga asupan energi dan zat gizi mengalami penyesuaian. Akan tetapi banyak orang justru mengganti makanan bergizi dengan makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta mengurangi konsumsi sayur dan buah saat berbuka (Shatila et al., 2021). Kondisi ini berpotensi menyebabkan gangguan keseimbangan gizi, mulai dari kekurangan energi, dehidrasi, hingga peningkatan berat badan jika tidak dikelola dengan baik. Di sisi lain, literasi gizi masyarakat Indonesia masih tergolong rendah, yang menyebabkan kurangnya kesadaran dalam memilih makanan sehat selama berpuasa.

Saat ini, perkembangan teknologi digital terus meningkat pesat. Penggunaan media sosial merupakan salah satu dampak dari perkembangan teknologi digital. Media sosial seperti Instagram memiliki potensi besar sebagai media edukasi yang efektif. Platform ini sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia, dengan lebih dari 100 juta pengguna aktif pada awal 2024 (DataReportal, 2025a). Konten visual seperti infografik, video singkat, dan kampanye interaktif dapat menjadi sarana penyampaian pesan gizi yang menarik dan mudah dipahami. Fitur *live* (siaran langsung) juga dapat dimanfaatkan untuk melakukan edukasi karena fitur ini memudahkan orang untuk berinteraksi secara langsung. Para penonton dapat langsung mendengarkan materi edukasi yang disampaikan dan juga dapat bertanya atau merespon di kolom komentar secara langsung. Oleh karena itu, penggunaan siaran langsung sebagai media edukasi dapat menjadi salah satu alternatif yang menarik untuk melakukan edukasi. Tujuan pelaksanaan kegiatan ini adalah untuk melakukan edukasi gizi saat bulan Ramadan melalui fitur siaran langsung di Instagram. Rumusan pertanyaan pada kegiatan ini adalah bagaimana respon masyarakat terkait edukasi gizi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang selama bulan Ramadan?



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

Edukasi gizi merupakan salah satu bentuk intervensi promotif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terkait pola makan sehat. Menurut teori *Health Belief Model (HBM)* dan *Theory of Planned Behavior (TPB)*, perubahan pengetahuan merupakan langkah awal yang esensial sebelum seseorang mengubah perilaku kesehatannya (Glanz et al., 2015). Pengetahuan gizi yang baik dapat meningkatkan kesadaran individu terhadap pentingnya gizi seimbang, yang kemudian berdampak pada keputusan konsumsi makanan sehari-hari. Pemanfaatan media sosial sebagai platform edukasi gizi telah banyak dilakukan. Aksesibilitas dan jangkauan luas media sosial menawarkan potensi besar untuk menyebarkan informasi gizi yang akurat dan relevan kepada masyarakat. Media sosial, seperti Instagram, TikTok, Facebook, dan YouTube, menyediakan berbagai format konten yang dapat dimanfaatkan untuk edukasi gizi, mulai dari infografis, video singkat, *storytelling*, hingga *live Q&A* dengan ahli gizi. Karakteristik interaktif media sosial memungkinkan audiens untuk berpartisipasi aktif, mengajukan pertanyaan, dan berbagi pengalaman, yang dapat memperkuat proses pembelajaran.

Menurut Moorhead et al., (2013), media sosial memiliki potensi besar untuk menjadi sarana edukasi kesehatan karena dapat menjangkau audiens yang luas dengan biaya rendah, mendukung partisipasi aktif pengguna, dan memungkinkan penyampaian pesan yang berulang. Berbagai studi menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi melalui media sosial memiliki efek positif dalam meningkatkan pengetahuan gizi individu. Studi oleh Pimmer et al., (2016) menemukan bahwa pembelajaran berbasis media sosial dapat meningkatkan pemahaman konsep kesehatan dan mendorong diskusi antar pengguna yang lebih mendalam. Penelitian lain yang dilakukan oleh Femyliati et al., (2023) menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemilihan makanan pada remaja melalui aplikasi pesan antar makanan setelah diberikan edukasi menggunakan audio, video, poster via WhatsApp.

Penelitian yang dilakukan oleh Nazari et al., (2024) menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui media sosial memiliki efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan. Desain konten yang menarik dan mudah dipahami, serta penggunaan bahasa yang populer, menjadi faktor penting dalam keberhasilan ini. Selain itu, media sosial juga memungkinkan penyampaian informasi secara berulang dan konsisten, yang esensial untuk internalisasi pengetahuan. Fitur berbagi (*sharing*) dan suka (*likes*) di media sosial juga berperan dalam menyebarkan informasi ke lingkaran sosial yang lebih luas, menciptakan efek bola salju dalam penyebaran pengetahuan. Efektivitas edukasi gizi melalui media sosial ini dapat dipengaruhi beberapa faktor. Yang pertama kualitas konten. Kualitas konten harus akurat, berbasis bukti ilmiah, mudah dipahami, dan menarik secara visual serta isi terkini. Selanjutnya yang kedua yaitu target audiens. Penyesuaian konten dengan karakteristik demografi dan psikografi target audiens sangat penting. Kemudian yang ketiga adalah konsistensi. Edukasi yang berkelanjutan dan konsisten akan lebih efektif daripada kampanye sporadis. Berikutnya interaksi dengan audiens. Keterlibatan aktif dengan audiens melalui kolom komentar, pesan langsung, atau sesi tanya jawab dapat meningkatkan retensi pengetahuan. Serta yang terakhir adalah

kredibilitas sumber. Informasi yang disampaikan oleh sumber yang kredibel akan lebih dipercaya oleh audiens.

4. METODE

- a. Kegiatan pengabdian ini dilakukan secara daring melalui media sosial Instagram dengan memanfaatkan fitur siaran langsung. Pemilihan media Instagram karena memiliki banyak pengguna. Metode yang digunakan adalah *microlearning*. Kegiatan ini juga melibatkan mahasiswa sebagai narasumber karena diharapkan penyampaian materi lebih dapat diterima oleh generasi saat ini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan setiap hari rabu dan jumat pada tanggal 20, 22, 27, 28 Maret serta 3 dan 5 April 2024 pada pukul 12.30 - 12.50 WIB. Kegiatan ini mengangkat enam topik yang kontekstual dengan kehidupan sehari-hari masyarakat selama berpuasa, seperti sahur, berbuka, olahraga, hidrasi, dan pencapaian body goals. Total durasi kegiatan adalah 20 menit dengan rincian 1 menit untuk pembukaan, 10 menit penjelasan singkat poin dari setiap topik, 5 menit untuk tanya jawab dan menanggapi komentar dari peserta, dan 3 menit untuk ringkasan, dan 1 menit untuk penutupan.
- b. Jumlah *viewers* yang mengikuti kegiatan ini selama enam hari mencapai 153 *viewers*.
- c. Kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:
 - 1) Tahap perencanaan
Pada tahap ini tim pengabdian menyusun rencana kegiatan terkait jadwal, topik, dan media yang akan digunakan saat kegiatan pengabdian dilakukan.
 - 2) Tahap persiapan dan publikasi
Setelah penetapan jadwal, topik, dan media, langkah berikutnya adalah persiapan pendalaman materi yang akan disampaikan beserta publikasi *flyer* (selebaran) melalui Instagram dan pesan langsung melalui Whatsapp.
 - 3) Tahap pelaksanaan
Tahap yang terakhir adalah pelaksanaan kegiatan. Kegiatan diawali dengan saling menyapa antara moderator dan narasumber. Kemudian dilanjutkan dengan beberapa pertanyaan terkait materi yang sudah disiapkan sebelumnya. Selama kegiatan juga moderator mengajak peserta yang bergabung kedalam siaran ini untuk memberikan *reaction*, komentar, ataupun pertanyaan secara langsung melalui kolom komentar. Pertanyaan-pertanyaan yang muncul juga disampaikan oleh moderator kepada narasumber. Kegiatan dilakukan selama 20 menit dan diakhiri dengan tips dan ajakan dari narasumber yang berkaitan dengan materi yang disampaikan

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengukur respon masyarakat terhadap edukasi gizi seimbang selama bulan Ramadan, dengan fokus pada peningkatan kesadaran akan pentingnya asupan gizi dan aktivitas fisik yang tepat. Narasumber menyampaikan informasi berbasis sains namun dengan pendekatan populer agar lebih mudah diterima oleh masyarakat awam. Kegiatan ini menggunakan metode *microlearning* yakni penyampaian

materi secara singkat namun padat dalam durasi kurang dari 30 menit (Denojean-Mairet et al., 2024). Metode ini mampu meningkatkan retensi informasi, keterlibatan peserta, dan efektivitas pembelajaran (Wang et al., 2020). Penelitian oleh Denojean-Mairet et al., (2024) menunjukkan bahwa metode *microlearning* yang dikombinasikan dengan media sosial dapat memiliki potensi untuk meningkatkan hasil pembelajaran secara positif, seperti meningkatkan kepuasan pelajar, meningkatkan jangkauan, meningkatkan keterlibatan pelajar, dan meningkatkan pembelajaran. Kegiatan dilakukan secara daring melalui siaran langsung Instagram ini dilakukan selama 6 hari dengan durasi 20 menit per sesinya dimanfaatkan secara optimal dalam format tanya jawab antara moderator, narasumber, dan peserta menciptakan suasana diskusi yang aktif dan menarik. Interaksi yang dua arah memberi ruang kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan yang relevan dengan kebutuhan sehari-hari. Contoh nyata pada kegiatan ini adalah saat topik “Sahur makan apa ya?” disampaikan secara kontekstual, dikaitkan dengan kebiasaan lokal, serta diakhiri dengan tips praktis. Tim pengabdian juga memublikasikan *flyer* melalui media sosial Instagram dan Whatsapp untuk menginformasikan tanggal dan topik yang akan disampaikan melalui dalam kurun waktu H-2 kegiatan. Langkah ini dilakukan sebagai upaya sosialisai kegiatan agar kegiatan yang dilakukan dapat diketahui dan diikuti oleh banyak pihak.

Instagram sebagai platform visual dan interaktif sangat sesuai untuk edukasi gizi, terutama dalam menarik perhatian generasi muda. Data dari DataReportal, (2025b) menunjukkan bahwa pengguna Instagram di Indonesia mencapai lebih dari 100 juta, dengan mayoritas berusia 18-34 tahun. Ini menjadi potensi besar dalam diseminasi informasi gizi selama Ramadan. Materi edukasi disusun secara tematik dan relevan dengan tantangan gizi yang umum dihadapi selama Ramadan. Setiap topik dikemas dalam bentuk pertanyaan provokatif yang dapat meningkatkan ketertarikan audiens. Berikut adalah jadwal dan daftar topik yang disampaikan.

Tabel 1. Jadwal dan topik CERAMAH GIZI

No	Hari dan Tanggal Kegiatan	Topik	Narasumber
1	Rabu, 20 Maret 2024	Biar puasa kuat, sahur makan apa ya?	1. Eka Septiani 2. Lulu El Zahra
2	Jumat, 22 Maret 2024	Emang boleh berbuka puasa dengan <i>sweet sugar</i> ?	1. Laesa Wira Liesma Djati 2. Okada Marscella
3	Rabu, 27 Maret 2024	Olahraga bikin puasa capek, emang iya?	1. Atria Gusthira 2. Nadzira Inayah Muthmainnah
4	Jumat, 29 Maret 2024	Berpuasa risiko dehidrasi? Yang bener aja, rugi dong!	1. Shovy Dewi Rahmadanty 2. Yayie Nirmalarani
5	Rabu, 3 April 2024	Puasa sehat? Kata siapa?	1. Amalia Shalihat Fauziyah S 2. Wulan Caesar Safitri

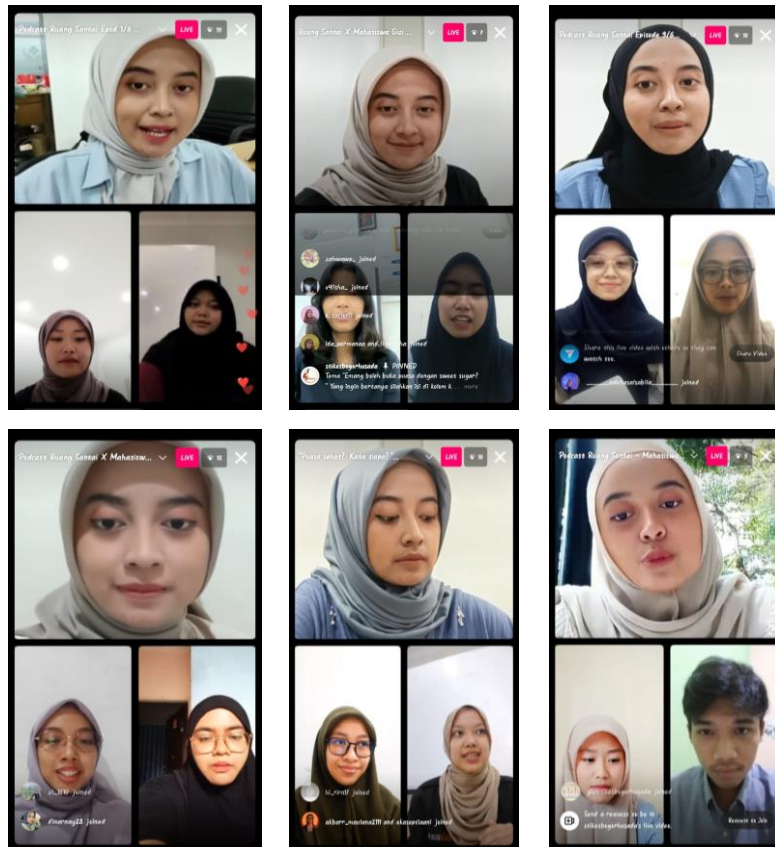
No	Hari dan Tanggal Kegiatan	Topik	Narasumber
6	Jumat, 5 April 2024	Puasa beres, <i>bodygoals</i> enggak beres?	1. Eka Septiani 2. Satria Dzahabun

Selama bulan Ramadan, masyarakat cenderung mengalami perubahan pola makan, termasuk peningkatan konsumsi makanan tinggi gula dan lemak saat berbuka, serta melewatkan sahur karena alasan praktis. Hal ini berisiko menyebabkan ketidakseimbangan gizi, penurunan performa fisik, dehidrasi, hingga penambahan berat badan yang tidak diinginkan (Ali & Abizari, 2018; Osman et al., 2020). Respon masyarakat terhadap kegiatan ini dapat dianalisis dari beberapa indikator. Pertama, tingkat partisipasi dan interaksi selama siaran langsung dapat menjadi cerminan awal ketertarikan. Tingginya jumlah penonton, pertanyaan yang diajukan, dan komentar yang muncul menunjukkan adanya kebutuhan informasi dan antusiasme terhadap topik gizi di bulan Ramadan. Interaksi langsung ini juga memungkinkan narasumber untuk mengidentifikasi area kebingungan atau misinformasi yang paling sering terjadi di masyarakat. Media sosial terbukti memiliki karakteristik unik dalam menjangkau populasi yang sulit dijangkau oleh edukasi konvensional, seperti remaja dan dewasa muda. Kegiatan CERAMAH GIZI menunjukkan bagaimana pendekatan edukatif dapat dikemas secara ringan namun tetap berbasis bukti ilmiah. Hal ini memperkuat hasil dari penelitian Moorhead et al., (2013) dan Gough et al., (2017) bahwa keberhasilan media sosial dalam edukasi kesehatan ditentukan oleh *user engagement* dan keterlibatan emosional peserta.

Indikator berikutnya adalah kualitas pertanyaan dari peserta. Respon peserta yang ditunjukkan melalui komentar aktif, pertanyaan spesifik dan terperinci mengenai jenis makanan, porsi, dan waktu konsumsi menunjukkan bahwa kegiatan ini mampu meningkatkan motivasi intrinsik audiens. Peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga berusaha menerapkannya dalam konteks pribadi mereka. Hal ini sejalan dengan tujuan edukasi gizi untuk mendorong perubahan perilaku (Munir et al., 2024). Menurut Chen & Wang (2021), keberhasilan edukasi berbasis media sosial tidak hanya diukur dari jumlah viewers, tetapi juga dari kualitas partisipasi dan *behavioral engagement*. Dari sesi yang berlangsung, muncul beberapa pertanyaan spesifik seperti

- a) “Apakah boleh minum infused water saat puasa?”
- b) “Bagaimana porsi ideal sahur agar tidak cepat lapar?”
- c) “Kapan waktu terbaik olahraga saat puasa?”

Hal ini menandakan adanya peningkatan *nutritional consciousness* yang mulai bersifat reflektif. *Nutritional consciousness* merujuk pada kesadaran seseorang terhadap pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan dan pilihan makanan yang sehat. Hal ini mencakup kepekaan terhadap risiko makanan tidak sehat, kemauan untuk mencari informasi gizi yang akurat, serta niat dan sikap yang mendukung perilaku konsumsi sehat. Dalam kajian perilaku konsumen, kesadaran ini sering dilihat sebagai faktor motivasional utama yang memengaruhi niat dan tindakan terkait konsumsi makanan sehat (Van Dillen et al., 2008).



Gambar 2. Proses kegiatan CERAMAH GIZI

Kemudian indikator yang terakhir yaitu sentimen atau umpan balik yang terekam selama atau setelah sesi dapat memberikan gambaran kualitatif mengenai respon masyarakat. Umpan balik positif, seperti apresiasi terhadap kejelasan materi, manfaat praktis yang dirasakan, atau keinginan untuk sesi serupa di masa mendatang, menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan berhasil memenuhi kebutuhan informasional dan memberikan nilai tambah bagi peserta. Sebaliknya, umpan balik berupa saran atau kritik dapat menjadi masukan berharga untuk perbaikan di masa mendatang.

Edukasi gizi yang efektif selama Ramadan sangat krusial mengingat perubahan pola makan dan aktivitas fisik yang signifikan. Kurangnya pemahaman gizi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, mulai dari dehidrasi, kelelahan, hingga peningkatan berat badan yang tidak diinginkan (Ravika et al., 2022). Dengan menyediakan informasi yang akurat dan mudah diakses melalui platform digital, kegiatan ini berkontribusi pada peningkatan literasi gizi masyarakat, yang merupakan fondasi penting dalam membangun kebiasaan makan sehat dan berkelanjutan (Gonul & Akin, 2025). Hal ini memperkuat temuan dari Chen & Wang (2021) bahwa edukasi kesehatan berbasis digital yang interaktif mampu meningkatkan literasi kesehatan secara signifikan. Interaksi langsung yang bersifat *real-time* juga memberi rasa kedekatan dan kepercayaan kepada narasumber.

Peningkatan partisipasi, kualitas pertanyaan, dan umpan balik positif peserta selama kegiatan CERAMAH GIZI menunjukkan adanya kebutuhan

informasi gizi yang tinggi di masyarakat selama Ramadan. Pemanfaatan metode *microlearning* melalui siaran langsung Instagram dinilai efektif karena selaras dengan kebiasaan penggunaan media sosial, terutama di kalangan usia muda, serta mampu mengemas materi secara singkat, interaktif, dan kontekstual dengan budaya setempat. Efektivitas ini juga diperkuat oleh penyampaian materi yang berbasis bukti ilmiah namun menggunakan bahasa populer, sehingga mampu menjembatani kesenjangan antara literasi gizi akademik dan pemahaman masyarakat umum. Edukasi gizi berbasis media sosial berpotensi menjadi strategi promotif dan preventif yang berkelanjutan, meskipun keberhasilan jangka panjang memerlukan evaluasi perubahan perilaku secara objektif, adaptasi terhadap keragaman demografi dan akses teknologi, serta kolaborasi lintas pihak untuk memperluas jangkauan.

Kegiatan pengabdian yang dilakukan tidak lepas dari beberapa tantangan yang di adapi. Beberapa tantangan yang dihadapi antara lain keterbatasan waktu tayang (20 menit) yang membuat narasumber harus menyampaikan materi dengan sangat efisien, keterbatasan jangkauan promosi yang masih terbatas pada followers dan jaringan internal, dan ketergantungan pada koneksi internet yang stabil. Namun di sisi lain, potensi pengembangan kegiatan ini sangat terbuka lebar. Misalnya, membuat *highlight* edukasi di Instagram, kolaborasi lintas kampus, dan melibatkan alumni sebagai narasumber. Strategi ini memungkinkan sustainabilitas program dalam jangka panjang. Meski kegiatan ini berlangsung singkat, namun berpotensi memberikan dampak jangka panjang apabila dikembangkan secara sistematis. Edukasi digital dapat memicu *health behavior change* apabila dikombinasikan dengan *follow-up* dan penguatan komunitas (*community-based digital intervention*). Strategi semacam ini telah digunakan pada program *mHealth* dan *WhatsApp nutrition education* (Femyliati et al., 2023; Munir et al., 2024).

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian melalui pendekatan *microlearning* di Instagram ini menunjukkan bahwa potensi platform media sosial sebagai alat edukasi kesehatan yang kuat. Fleksibilitas waktu, jangkauan audiens yang luas, dan format yang interaktif menjadikannya pilihan yang relevan untuk edukasi kesehatan termasuk gizi. Secara keseluruhan, respon masyarakat terhadap edukasi gizi seimbang selama bulan Ramadan melalui siaran langsung Instagram menunjukkan indikasi positif terhadap peningkatan kesadaran akan pentingnya gizi yang tepat. Namun, efektivitas jangka panjang perlu ditinjau melalui evaluasi pasca-kegiatan, seperti survei atau kuesioner, untuk mengukur perubahan perilaku dan pengetahuan secara lebih mendalam.

Saran untuk kegiatan selanjutnya yaitu memperluas jangkauan audiens melalui promosi lintas platform digital serta melibatkan segmen usia yang lebih beragam, termasuk kelompok lanjut usia. Evaluasi jangka panjang perlu dilakukan untuk mengukur perubahan perilaku dan status gizi secara objektif pasca-intervensi. Selain itu, penggunaan metode *hybrid* yang menggabungkan edukasi digital dengan tatap muka dapat diuji untuk mengetahui efektivitasnya dalam berbagai konteks sosial dan geografis. Kegiatan berikutnya juga dapat mempertimbangkan pengembangan modul

interaktif dan gamifikasi untuk meningkatkan keterlibatan peserta serta retensi informasi.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Z., & Abizari, A. R. (2018). Ramadan fasting alters food patterns, dietary diversity and body weight among Ghanaian adolescents. *Nutrition Journal*, 17(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12937-018-0386-2>
- Chen, J., & Wang, Y. (2021). Social media use for health purposes: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(5), 1-16. <https://doi.org/10.2196/17917>
- DataReportal. (2025a). *Digital 2024 Deep Dive: 5 billion social media users*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-deep-dive-5-billion-social-media-users>
- DataReportal. (2025b). *Indonesia - Social media statistics*. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>
- Denojean-Mairet, M., López-Pernas, S., Agbo, F. J., & Tedre, M. (2024). A literature review on the integration of microlearning and social media. *Smart Learning Environments*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40561-024-00334-5>
- Femyliati, R., Fikri, A. M., & Andriani, E. (2023). The Effect of Nutrition Education Through Social Media on Nutritional Knowledge and Menu Selection in Food Delivery Application: Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Sosial Terhadap Pengetahuan Gizi dan Pemilihan Menu di Aplikasi Pesan Antar Makanan. *Amerta Nutrition*, 7(2), 248-254. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2.2023.248>
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). Health Behavior Theory, Research, dan Practice. In *Jossey-Bass A Wiley Brand*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056><https://academic.oup.com/bioinformatics/article-abstract/34/13/2201/4852827><https://semisupervised-3254828305/semisupervised.ppt><http://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005><http://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005>
- Gonul, B. A., & Akin, Z. C. (2025). Digital healthy eating literacy: its role in sustainable food choices and mediterranean diet adherence. *BMC Public Health*, 25(2109). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23353-4>
- Gough, A., Hunter, R. F., Ajao, O., Jurek, A., McKeown, G., Hong, J., Barrett, E., Ferguson, M., McElwee, G., McCarthy, M., & Kee, F. (2017). Tweet for behavior change: Using social media for the dissemination of public health messages. *JMIR Public Health and Surveillance*, 3(1), 1-17. <https://doi.org/10.2196/publichealth.6313>
- ITU. (2023). Measuring Digital Development: Facts and figures. In *ITU Publications*. https://www.itu.int/en/mediacentre/Documents/MediaRelations/ITU_Facts_and_Figures_2019_-_Embargoed_5_November_1200_CET.pdf
- Maehara, M., Rah, J. H., Roshita, A., Suryantan, J., Rachmadewi, A., & Izwardy, D. (2019). Patterns and risk factors of double burden of malnutrition among adolescent girls and boys in Indonesia. *PLoS ONE*, 14(8), 15-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0221273>
- Moorhead, S. A., Hazlett, D. E., Harrison, L., Carroll, J. K., Irwin, A., &

- Hoving, C. (2013). A new dimension of health care: Systematic review of the uses, benefits, and limitations of social media for health communication. *Journal of Medical Internet Research*, 15(4), 1-17. <https://doi.org/10.2196/jmir.1933>
- Munir, Z., Adirawan, A. S., Faruq, U., Mu'adam, M., & Ramadana, M. F. (2024). Efektivitas Program Edukasi Gizi Seimbang Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 12(2), 109-119. <https://doi.org/10.33650/jkp.v12i2.9458>
- Nazari, A., Askari, A., Rahimi Foroushani, A., & Garmaroudi, G. (2024). The effect of educational intervention based on social media on mental health literacy of high school students in Ramhormoz city: study protocol of a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 15(December), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1377760>
- Osman, F., Halder, S., & Henry, C. J. (2020). Effects of time-restricted feeding during ramadan on dietary intake, body composition and metabolic outcomes. *Nutrients*, 12(8), 1-25. <https://doi.org/10.3390/nu12082478>
- Shatila, H., Baroudi, M., El Sayed Ahmad, R., Chehab, R., Forman, M. R., Abbas, N., Faris, M. A. I., & Naja, F. (2021). Impact of Ramadan Fasting on Dietary Intakes Among Healthy Adults: A Year-Round Comparative Study. *Frontiers in Nutrition*, 8(August), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.689788>
- Survei Kesehatan Indonesia (SKI). (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023. In *Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK)*.
- Survei Status Gizi Indonesia (SSGI). (2024). Survei Status Gizi Indonesia 2024. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Tan, P. Y., Chan, C. L., Som, S. V., Dye, L., Moore, J. B., Caton, S., & Gong, Y. Y. (2024). Prevalence and key determinants of the triple burden of childhood malnutrition in Southeast Asian countries: a systematic review and meta-analysis within an adapted socio-ecological framework. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 0(0), 1-15. <https://doi.org/10.1080/10408398.2024.2419539>
- Tiwari, M., & Tiwari, T. (2020). Factors Determining Social Media Usage Motivations: An Empirical Study. *International Journal of Disaster Recovery and Business Continuity*, 11(1), 1717-1727. <https://www.researchgate.net/publication/342624883>
- Van Dillen, S. M. E., Jan Hiddink, G., Koelen, M. A., De Graaf, C., & Van Woerkum, C. M. J. (2008). Exploration of possible correlates of nutrition awareness and the relationship with nutrition-related behaviours: Results of a consumer study. *Public Health Nutrition*, 11(5), 478-485. <https://doi.org/10.1017/S1368980007000754>
- Wang, C., Bakhet, M., Roberts, D., Gnani, S., & El-Osta, A. (2020). The efficacy of microlearning in improving self-care capability: a systematic review of the literature. *Public Health*, 186, 286-296. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.07.007>