

**LAPORAN KEGIATAN ABDIMAS
SEMINAR IN HEALTH
Spesial Hari Gizi Nasional 2021
“PERAN DIGITAL NUTRIPRENEURSHIP UNTUK CEGAH MASALAH
GIZI”**

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U



Oleh:

DR. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz, M.Sc

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2021**

KATA PENGANTAR

Dengan Rahmat Allah SWT kami dapat menyelesaikan kegiatan seminar **IN HEALTH Spesial Hari Gizi Nasional 2021 “PERAN DIGITAL NUTRIPRENEURSHIP UNTUK CEGAH MASALAH GIZI”** pada hari Minggu tanggal 31 Januari 2021. Kegiatan edukasi ini merupakan rangkaian dalam acara memeriahkan hari gizi nasional 2021 dengan tema besar “REMAJA SEHAT, BEBAS ANEMIA” dengan slogan “GIZI SEIMBANG, REMAJA SEHAT, INDONESIA KUAT”.

Adapun tujuan utama dilakukannya kegiatan seminar ini adalah untuk memberikan edukasi dan memberikan dukungan serta membuka wawasan untuk lebih edukatif, kreatif, dan inovatif dalam memberikan informasi. Dengan harapan tersebut, seminar yang dilakukan mendapat dukungan dari seluruh pihak terkait.

Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak Universitas Esa Unggul dan Yayasan Kemala Bangsa dan biro-biro terkait atas terlaksananya kegiatan ini. Semoga hasil Laporan perjalanan dinas kami selama berada ditempat kegiatan dapat berguna untuk pihak-pihak yang mempunyai kepentingan.

Terima kasih

Penulis

BAB 1

LATAR BELAKANG KEGIATAN

Saat ini Indonesia masih dihadapkan dengan permasalahan beban ganda, yaitu dimana masih tingginya prevalensi stunting (kependekan), Wasting, Obesitas dan kekurangan zat gizi mikro khususnya anemia yang masih menjadi tantangan besar. Berdasarkan data riskesdas 2018 menyatakan bahwa 32% remaja mengalami anemia. Artinya, dimana 3-4 remaja dari 10 remaja mengalami anemia. Banyak factor yang menyebabkan terjadinya anemia, salah satunya asupan zat gizi remaja yang masih kurang optimal dikarenakan factor-faktor lain yang menyebabkan remaja membatasi asupan atau memilih jenis bahan makanan.

Salah satu upaya pencegahan anemia melalui pemberian suplementasi tablet tambah darah khususnya pada remaja putri yang secara strategis mengenai sasaran. Hal ini dikarenakan remaja putri merupakan calon ibu yang akan menciptakan generasi penerus bangsa kedepan. Meskipun dalam kondisi pandemic Covid -19, seperti saat ini upaya tersebut harus tetap di jalankan. Tidak hanya sekedar pemberian suplementasi, namun edukasi yang tidak henti perlu dilakukan untuk memperbaiki pola makan khususnya pada remaja.

Dijaman era digital seperti saat sekarang, sangat perlu dimaksimalkan dikarenakan protocol kesehatan diperketat mengingat semakin tingginya angka kasus Covid-19. Pemanfaatan media massa, internet, dan beberapa aplikasi edukasi kesehatan mulai dimaksimalkan. Oleh karenanya, seminar ini dirasa perlu untuk menambah wawasan dan memicu educator untuk lebih kreatif dalam mengedukasi masyarakat umum.

BAB 2

PELAKSANAAN KEGIATAN SEMINAR

Kegiatan seminar berlangsung di hari Minggu tanggal 31 Januari 2021. Pukul 09.00 – 12.00 WIB.

Adapun pelaksanaan dilakukan melalui daring (Zoom). Berikut adalah bukti dari awal perijinan hingga pelaksanaan kegiatan:

1. Surat Undangan



SAHABAT GIZI INDONESIA

Diamond Lakeside Blok A2 No. 3 Kelurahan Pasir Putih,
Kecamatan Sawangan, Kota Depok - 16519
Hp. 081222152005,
Email : sahabatgiziindonesia@gmail.com

Nomor : 02/SRT/SG/II/2021

8 Januari 2021

Hal : Surat Undangan

Yth. Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz, M.Sc

Founder e_RRY Project

di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan adanya acara Webinar INHEALTH (*Issue on Nutrition and Helth*) yang bertema “ *Peran Digital Nutriprenurship untuk Mencegah Masalah Gizi di Era Pandemi* ”. Maka bersama ini kami mengundang Ibu untuk menjadi narasumber pada Webinar INHEALTH yang akan diadakan pada :

Hari/Tanggal : Minggu/ 31 Januari 2021

Waktu : 09.00 – 13.40 WIB

Materi : Peran Aplikasi Gizi untuk Kemudahan Edukasi di Era Digital

Media : Aplikasi Zoom

Demikian informasi yang dapat kami sampaikan, atas perhatian dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,

Rijal Purwa Ilmiawan, S.E.

Founder Sahabat Gizi

2. Surat Tugas



SURAT TUGAS
Nomor : 23/ST/DKN/FIKES/UEU/I/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. Aprilita Rina Yanti Eff.,M.Biomed.,Apt.
NIP : 215020572
Pangkat/Gol : Lektor Kepala
Jabatan: Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan

Menugaskan kepada :

Nama : Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz, M.Sc
NIDN : 0326058403
Pangkat/ Gol : Lektor
Status : Dosen Ilmu Gizi

Sebagai narasumber pada Webinar INHEALTH yang bertema “ Peran Digital Nutripreneurship untuk Mencegah Masalah Gizi di Era Pandemi ”.diselenggarakan pada Minggu, 31 Januari 202, aplikasi ZOOM.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan penuh tanggungjawab.

Jakarta, 28 Januari 2021

FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL


Dr. apt. Aprilita Rina Yanti, Eff., M.Biomed.
DEKAN

3. Flyer kegiatan

Sahabat Gizi e-RRY Project gizipedia.id

Universitas Esa Unggul **INHEALTH**
Issue on Nutrition & Health

..... Spesial Hari Gizi Nasional 2021

" Peran Digital Nutripreneurship Untuk Cegah Masalah Gizi"

Narasumber :


Khairizka Citra Palupi S.Gz, MSc
Founder Gizi Ilmiah @giziilmiah
Materi : Membangun Nilai Diri Ahli Gizi


Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz, M.Sc
Founder e-RRY Project @e_ryproject
Materi : Peran Aplikasi Gizi untuk edukasi di Era Digital


Hafizhatunnisa, S.Gz
Founder Gizi Pedia @gizipedia.id
Materi : Peran Digital Nutripreneurship di Masa Pandemi untuk Edukasi Gizi


Angel Jovi Burhannudin, S.Gz
Content Creator @angeljovi
Materi : Peran Ahli Gizi menjadi Content Creator di Era Digital


MC :
Fitra Ayudhita Hafizha
Team RnD Sahabat Gizi


Moderator:
Trianasari Alviani Putri, S.Gz
Team RnD Sahabat Gizi

Link Pendaftaran:
<http://bit.ly/INHEALTH>

 **Minggu,**
31 Januari 2021

 **09.00 WIB**

Benefits:

- E Sertifikat SKP Persagi (dalam konfirmasi)
- E-materi Google drive
- Relasi/ Networking
- Doorprize

HTM : 20 K (11-30 Jan)

Konfirmasi Pendaftaran:
Salma - 082245550520
Fitra - 0895322756340

Staytuned on  **ZOOM**

 Sahabat Gizi  @sahabatgizi  Sahabat Gizi

4. Rundown Acara

Universitas
Esa Unggul

RUNDOWN ACARA INHEALTH
31 JANUARI 2021

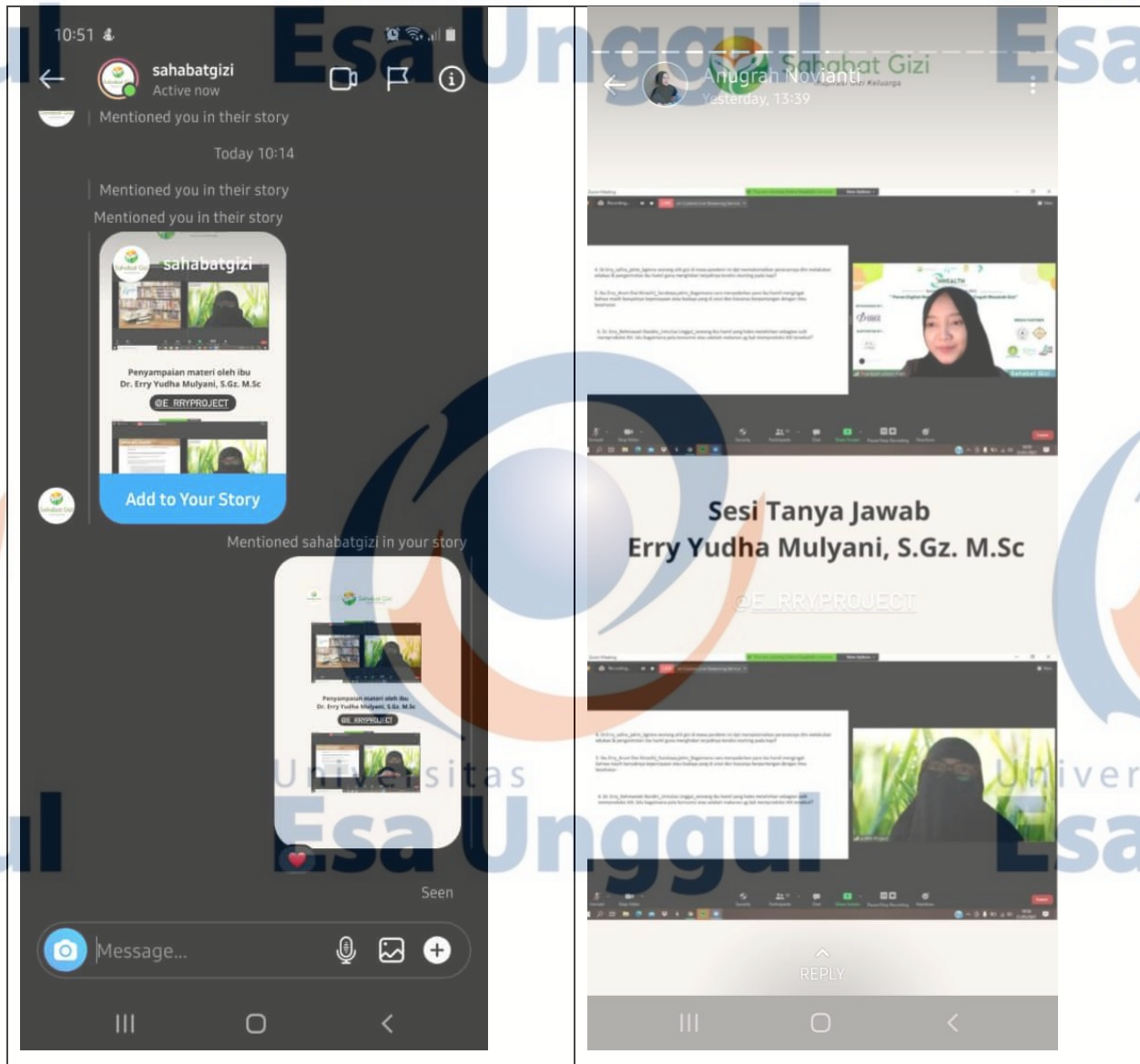
Universitas
Esa U

NO	WAKTU	PENGISI	KEGIATAN
1.	8.00 - 9.00		Registrasi
2.	9.00 – 9.05	Inez Cosmetics	Presentasi dari Inez Cosmetics
3.	9.05 – 9. 25	MC	Pembukaan dan dokumentasi
4.	9.25 – 9.35	MC	Pembacaan CV Moderator
4.	9.35 – 10.05	Khairizka Citra Palupi S.Gz, MSc (Founder Gizi Ilmiah)	Materi 1: Membangun Nilai Diri Ahli Gizi
5.	10.05 – 10.35	Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz, M.Sc (Founder e-RRY Project)	Materi 2 : Peran Aplikasi Gizi untuk Kemudahan Edukasi di Era Digital
6.	10.35 - 10.55	Moderator	Sesi Tanya Jawab
7.	10.55 – 11.25	Hafizhatunnisa, S.Gz (Founder Gizipedia.id)	Materi 3: Peran <i>Digital Nutripreneurship</i> di Masa Pandemi untuk Edukasi Gizi
8.	11.25 – 11.55	Angel Jovi Burhannudin, S.Gz (Content Creator)	Materi 4: Peran Ahli Gizi menjadi <i>Content Creator</i> di Era Digital
9.	11.55 – 11.15	Moderator	Sesi Tanya Jawab
10.	11.15 – 11.35	MC	Quiz
11.	11.35 – 11.45	MC	Pengumuman <i>Doorprize</i>
12.	11.45 – 11.55	MC	Penutup

BAB 3 HASIL KEGIATAN

Adapun hasil kegiatan seminar yang dilakukan adalah:


1. Dokumentasi Kegiatan



2. Link Video

https://youtu.be/BIg_x47EuFs

3. Materi yang diberikan



Aplikasi AR (Augmented Reality) Ibu hamil dalam upaya edukasi Gizi dan Hidrasi Kehamilan

Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz, M.Sc
@e_ryproject

LATAR BELAKANG

236
doi:10.30605/hsr.v2i2.36344

Original Article

Hydration status of pregnant women in West Jakarta

Erry Yudhya Mulyani^{1,2}, Hardinayah³, Dodi Briawan⁴, Budi Iman Santoso⁵, M.P.⁶

¹Department of Community Nutrition, Faculty of Human Ecology, Bogor Agricultural University, Indonesia
²Department of Nutrition, Faculty of Health Sciences, Esa Unggul University, Jakarta, Indonesia
³Department of Obstetrics and Gynecology, Faculty of Medicine, Universitas Indonesia-Dr. Cipto Mangunkusumo General Hospital, Jakarta, Indonesia

Background and Objective: There is concern for low nutrient density in food consumption. Hydration status of pregnant women and its relation to the first trimester. Studies of hydration status of pregnant women are limited, and not in tropical countries, like in Indonesia. The objective of this study was to investigate the hydration status and appropriate beverages for Indonesian pregnant women in West Jakarta. **Methods and Study Design:** This study was cross-sectional. A total of 115 pregnant women aged 18-35 years in the early second trimester of pregnancy was recruited from community, state and private hospitals and randomly used for the different hydration status. Samples were divided into 4 hydration groups (HG) and a subcategory group (SG). We used Anthropometric, Urinary, Biochemical and Spectrophotometric assessment methods to assess the data. **Results:** The proportion was significantly different between under-hydrated and hydrated groups (57.3% and 42.7%, respectively). The proportion by age, parity, gestational age, body mass index were non-significant. There is association between under-hydrated, high consumption, third trimester, and third degree did not differ between groups ($p > 0.05$). There was a relationship between water intake and hydration status ($p < 0.05$). Difference in hydration status was non-significant and water specific gravity were not different between the groups ($p > 0.05$). **Conclusion:** Hydration status may be assessed during pregnancy in tropical Indonesia and can be confirmed by the technique biochemistry of urinary specific gravity and osmolality. Fluid balance is necessary to prevent health problems and ensure healthy growth evolution in pregnant women.

Key Words: hydration status, urine specific gravity, urine osmolality

Latar Belakang

Gizi Indon 2018, 43(2):91-100
GIZI INDONESIA
Journal of The Indonesian Nutrition Association
p-ISSN: 0038-0205 e-ISSN: 2528-2074

ANALISIS PENGETAHUAN GIZI DAN HIDRASI TERHADAP SIKAP DAN PERILAKU IBU DI MASA KEHAMILAN
Analysis of Nutritional and Hydration Knowledge on Attitudes and Behaviors of Mothers in Pregnancy Period

Erry Yudhya Mulyani, Idrus Jus'at, Duding Anshara, Dwikanti Oktia Anglingrini
Departemen Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul
E-mail: erry.yudhya@esauggul.ac.id

Diterima: 12-07-2019 Direvisi: 17-09-2019 Diterbitkan: 17-09-2019

- Terdapat hubungan positif antara pengetahuan tentang gizi dan hidrasi terhadap perilaku ibu hamil ($p < 0,05$).
- Proporsi ibu pada kelompok tingkat pengetahuan tinggi memiliki sikap positif tentang konsumsi air saat awal dan muntah lebih banyak dari yang berpengetahuan rendah ($p < 0,05$).
- Ibu dengan tingkat pengetahuan tinggi cenderung berperilaku mengonsumsi air sesuai anjuran dan berpolah makan bervariasi dibanding yang rendah ($p < 0,05$).

LATAR BELAKANG

pendidikan kesehatan dapat mempengaruhi pengetahuan gizi dan perawatan kesehatan, perilaku dan sikap seseorang selama masa kehamilan hingga kelahiran (postpartum). (Nikiem a et al., 2017; Rezaeyan et al., 2016)

Pengetahuan gizi secara positif berhubungan dengan asupan pada ibu hamil. Ibu hamil dengan asupan yang rendah dan tidak adekuat akan berdampak pada output kelahiran seperti; anemia, kelahiran prematur, berat lahir rendah, dan morbiditas lainnya (G oodarzi-Khoigani et al., 2018; Daniel et al., 2016).

JURNAL MKM, Vol. 14 No. 3, September 2018

Analisis Status Hidrasi dan Asupan Zat Gizi Serta Air pada Ibu Hamil
An Analysis of Hydration Status and Nutrient Water Intake in Pregnant Women

Erry Yudhya Mulyani^{1,2}, Hardinayah³, Dodi Briawan⁴, Budi Iman Santoso⁵

¹Department of Community Nutrition, Faculty of Human Ecology, Bogor Agricultural University
²Department of Nutrition, Faculty of Health Sciences, Esa Unggul University, Jakarta, Indonesia
³Department of Obstetrics and Gynecology, Faculty of Medicine, Universitas Indonesia-Dr. Cipto Mangunkusumo General Hospital, Jakarta, Indonesia
(*erry.yudhya@esauggul.ac.id)

ABSTRAK
Kehamilan merupakan periode fisiologis-spesifik yang mulai selama periode ini, kebutuhan zat gizi meningkat. Sebanyak 50-70% ibu hamil mengalami mual dan muntah terus menerus, berdampak pada kurang maknutannya pertumbuhan asupan gizi bagi ibu dan bayi. Keberhasilan kondisi ibu dapat menyebabkan ketidakseimbangan cairan di dalam tubuh yang berdampak pada status hidrasi ibu. Penelitian bertujuan menganalisis hubungan karakteristik, sosial-ekonomi, status gizi, asupan gizi dan air dengan status hidrasi. Penelitian ini merupakan penelitian cross-sectional, dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk, Jakarta Barat. Subjek penelitian ini adalah ibu hamil trimester kedua, memisahkan kehamilan di tempat penelitian berjumlah 107 subjek. Uji t-test independent dan chi-square digunakan untuk menganalisis data. Subjek dibagi ke dalam dua kelompok berdasarkan status hidrasi dari nilai osmolalitas urin; normal dan hipohidratasi. Nilai rerata osmolalitas urin pada kelompok hipohidratasi dan normal, adalah 8N.78x172.53 mOsm/Kg dan 268.65x116.64 mOsm/Kg. Karakteristik subjek umum, umur kehamilan, berat badan, tinggi badan, status gizi sebelum hamil, lingkaran lengan atas, lingkaran pinggang, lingkaran dada tidak terdapat perbedaan di antara dua kelompok ($p > 0,05$). Tidak terdapat hubungan tingkat pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, penghasilan rumah tangga, dan pengetahuan ibu ($p > 0,05$). Terdapat perbedaan asupan energi, karbohidrat, dan zinc di dua kelompok ($p < 0,05$), tetapi tidak menemukan perbedaan asupan protein, lemak, kalsium, zat besi, asam folat dan zat di dua kelompok ($p > 0,05$). Namun demikian, ibu harus tetap memperhatikan asupan zat gizi dan air untuk mendukung tumbuh kembang janin.

LATAR BELAKANG

Pendidikan kesehatan dapat mempengaruhi pengetahuan gizi dan perawatan kesehatan, perilaku dan sikap seseorang selama masa kehamilan hingga kelahiran (postpartum). (Nikiem a et al., 2017; Rezaeyan et al., 2016)

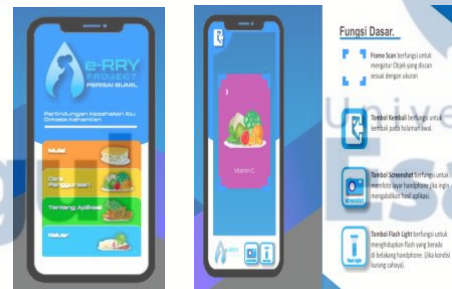
Pengetahuan gizi secara positif berhubungan dengan asupan pada ibu hamil. Ibu hamil dengan asupan yang rendah dan tidak adekuat akan berdampak pada output kelahiran seperti; anemia, kelahiran prematur, berat lahir rendah, dan morbiditas lainnya (G oodarzi-Khoigani et al., 2018; Daniel et al., 2016).

Cont...

Pendidikan kesehatan dan gizi yang diberikan dapat menggunakan media KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi) dimana perlu disesuaikan dengan kondisi saat dilapangan sesuai dengan kelompok golongan sasaran

(Khorsandi et al., 2010; Mohsen et al., 2012)

APLIKASI "PERISAI BUMIL"



POSTER AR



KARTU AR



Media lainnya???



CEK di Apps store Android "Gizi Hidrasi Bumil"



Cont...



Leaflet



Kipas Edukasi

Link APLIKASI

1. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.timhidrasi.booklet>
2. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.perisaibumil.www>



Perolehan HAKI

1. kartu Augmented Reality (AR) Gizi dan Imunitas dengan no sertifikat EC00202032506, 13 September 2020 nomor pencatatan 000206153,
 2. manual book kartu AR dengan no sertifikat EC00202032501, 13 September 2020 nomor pencatatan 000202452,
 3. poster Augmented Reality (AR) Gizi dan Imunitas dengan no sertifikat EC00202032513, 13 September 2020 nomor pencatatan 000202453,
 4. manual book poster AR dengan no sertifikat EC00202037771, 5 Oktober 2020 nomor pencatatan 000206564,
 5. Booklet elektronik gizi, hidrasi dan imunitas dengan no sertifikat EC00202037768, 5 Oktober 2020 nomor pencatatan 000206658,
 6. leaflet gizi dan imunitas kehamilan dengan no sertifikat EC00202037536, 4 Oktober 2020 nomor pencatatan 000206831,
 7. leaflet gizi dan imunitas (umum) dengan no sertifikat EC00202033336, 15 September 2020 nomor pencatatan 000205108,
 8. lembar balik gizi dan hidrasi kehamilan dengan no sertifikat EC00202032514, 13 September 2020 nomor pencatatan 000206152,
 9. leaflet gizi dan hidrasi dengan no sertifikat EC00202021301, 6 Juli 2020 nomor pencatatan 000193083,
 10. Kipas edukasi gizi dan hidrasi pada ibu hamil dengan no sertifikat EC00202018087 16 Juni 2020 nomor pencatatan 000193972.
11. Program Komputer Aplikasi PERISAI BUMIL no sertifikat EC00202053077, 25 November 2020 no nomor pencatatan 000223264.



Hasil Edukasi dipublikasi

"Developing Augmented-Reality Based Learning Media to Improve Pregnant Women Behavior in Nutrition and Health" has been accepted for presenting in Future ICT 2021, 1st – 3rd February 2021, Taichung, Taiwan

Variables	Mean ± SD		t-test	95% CI
	Pre-test	Post-test		
Knowledge*	70.9±11.4	73.5±20.9	-4.2	-7.3 – (-2.7)
Practices*	76.0±11.6	83.2±14.8	-5.1	-13.5 – (-5.9)

*p<0.05

Table 2: Knowledge and practices of subject pre and post intervention

Most of the subjects are mothers of productive age and are in the second trimester of pregnancy and have normal weight. It was found that there was an increase in the knowledge and behavior change of pregnant women related to nutrition and health before and after the intervention of AR based learning media.



Lainnya...

Kepada Yth.
Eryy Yusliya Mulyani
Program Studi Ilmu Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

Dengan hormat,

Bersama ini kami sampaikan bahwa berdasarkan review dari penyunting ahli, dengan senang hati kami beritahukan bahwa tulisan penelitian Saudara yang berjudul:

"Pengetahuan, sikap, perilaku, dan asupan gizi berdasarkan status hidrasi ibu hamil"

sudah memenuhi syarat untuk dipublikasikan dan akan terbit di Jurnal Gizi Klinik Indonesia untuk tahun Volume 17 Nomor 2 Bulan Oktober tahun 2020.

Meskipun pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi ibu hamil tidak rendah, masih diperlukan pengoptimalan konsumsi cairan agar mencapai 3L/hari, dan konsumsi makanan beragam. Penelitian lanjutan mengenai faktor eksternal yang dapat mempengaruhi status gizi dan hidrasi ibu hamil juga perlu dilakukan.



Lainnya

Malaysian Journal of Nutrition → MJN (masih di review)

Inti dari riset ini:

During pregnancy, it is necessary to fulfil their dietary and water intake as recommended. Also, the monitoring monthly weight gain is necessary to minimize risk of pregnancy and pregnancy outcome.



Dokumentasi

<https://www.youtube.com/watch?v=tdbW0ktDCpY>

bit.ly/eRRVProject



4. Sertifikat



Adapun hasil dari kegiatan yang dilakukan terdapat beberapa pertanyaan yang diajukan oleh audiensi. Dari beberapa pertanyaan yang mewakili untuk di jawab dalam kegiatan ini terdapat 3 pertanyaan besar yaitu:

1. Dr.Erry_safira_jatim: Bagaimana seorang ahli gizi di masa pandemi ini dapat memaksimalkan peranannya dalam melakukan edukasi dan pengontrolan ibu hamil guna menghindari terjadinya kondisi stunting pada bayi?
2. Dr. Erry_Rahmawati Rasidin_ Univ.Esa Unggul: Seorang ibu hamil yang habis melahirkan sebagian sulit memproduksi ASI. lalu bagaimana pola konsumsi atau adakah makanan yang banyak memproduksi ASI tersebut?

3. Ibu Erry_Arum Dwi Kinasih)_Surabaya,jatim: Bagaimana cara menyadarkan para ibu hamil mengingat bahwa masih banyaknya kepercayaan atau budaya yang di anut dan biasanya berpantangan dengan ilmu kesehatan?

Dari beberapa pertanyaan telah dijawab satu persatu yaitu:

1. Dimasa pandemic seperti sekarang ini, perlu kreatif dan inovatif dalam menyampaikan pesan secara informatif khususnya pesan edukasi kesehatan yang telah disesuaikan dengan sarannya misalnya yaitu ibu hamil. Untuk memaksimalkan perannya, kreatifitas dari penggunaan media edukasi secara online sangat dibutuhkan agar konseling personal dapat berjalan maksimal. Misalnya dengan menggunakan aplikasi dan grup *WhatsApp*. Pemantauan berat badan untuk indicator kesehatan ibu hamil dapat dilakukan mandiri oleh ibu hamil kepada konsultan dalam hal ini bidan ataupun ahli gizi. Setelah itu, masukan ataupun saran dapat diberikan melalui media online personal dengan *WhatsApp*. Apabila berupa grup dapat dilakukan melalui zoom apabila kuota pulsa terpenuhi, namun apa bila terbatas dapat dilakukan dengan memberikan media yang dapat dibaca berkali-kali oleh ibu hamil.
2. Dalam kasus penatalaksanaan setelah melahirkan biasanya di puskesmas atau pelayanan kesehatan memberikan edukasi secara langsung. Namun dalam kondisi seperti sekarang ini dapat dilakukan dengan daring atau secara online dengan memberikan media edukasi yang dapat di baca atau dipelajari sendiri oleh ibu. Pola konsumsi dapat di berikan di dalam media tersebut sebagai panduan atau modul edukasi. Makanan yang dapat memicu produksi ASI adalah makanan yang memiliki kandungan zat laktogogum seperti, katuk, daun papaya, torbangun, buah dan sayur hijau pastinya.
3. Upaya dalam menyadarkan ibu terhadap perilaku *food taboo* berupa pemberian edukasi secara efektif, terprogram, dan konsisten atau terjadwal. Hal ini di lakukan agar penyampaian materi secara efektif dapat diterima oleh ibu atau sasaran dan terjadi interaksi untuk bertanya secara komunikatif melalui jalur konseling atau konsultasi. Selain itu, dengan adanya interaktif dapat mengevaluasi kegiatan apakah edukasi ini berhasil atau belum? Dan apakah maksimal atau masih perlu penambahan media yang disesuaikan dengan kemampuan sasaran dalam menyerap informasi secara baik.

Dengan demikian, berdasarkan kegiatan seminar yang diadakan dapat membuka wawasan bahwa setiap edukasi yang diberikan disesuaikan dengan sasaran kelompok, perlu disusun secara terprogram yaitu terjadwal dan efektif, serta konsisten dengan adanya evaluasi (*pre-post-test*). Kegiatan seminar ini juga telah memberikan wawasan bahwa di era digital pemanfaatan teknologi sangat di butuhkan secara maksimal dan kreatif sebagai seorang educator khususnya ahli gizi.