



EVALUASI PEMAHAMAN GIZI DAN DIET MELALUI PEMBELAJARAN BERBASIS KUIS INTERAKTIF PADA MAHASISWA TATA BOGA

**Anwar Lubis^{1*}, Andi Hardianti¹, Syamsuriah¹, Ismi Irfiyanti Fachruddin¹,
Ulfa Diyah Atiqa¹**

¹Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Makassar

*Korespondensi: anwar.lubis@unm.ac.id

ABSTRACT

This activity aims to evaluate the understanding of the importance of balanced nutrition through an interactive quiz method for students in the culinary arts study program. The activity involved 29 participants with a homogenous educational background, who engaged in an online quiz covering three main categories: Eating Habits and Balanced Nutrition, Basic Knowledge of Nutrition, and Food Sources and Nutritional Functions. Data collected included accuracy levels, response time, and the distribution of correct and incorrect answers. Results indicated that participants demonstrated a better understanding of applicable categories such as "Food Sources and Nutritional Functions," with a 17% error rate. In contrast, the "Basic Knowledge of Nutrition" category recorded the highest error rate of 28% and the lowest accuracy at 50%. Despite the rapid response time in the basic nutrition category (22 seconds), this suggests that participants tended to guess due to a lack of deep understanding of the material. Overall, the interactive quiz proved effective as an evaluation tool to identify gaps in nutritional knowledge among students. This study suggests strengthening basic nutritional concepts through more application-oriented approaches to enhance students' competence in balanced nutrition.

Keywords: *knowledge evaluation, balanced nutrition, interactive quiz, culinary arts students.*

ABSTRAK

Kegiatan ini bertujuan untuk mengevaluasi pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang melalui metode kuis interaktif pada mahasiswa program studi tata boga. Kegiatan ini melibatkan 29 peserta dengan latar belakang pendidikan yang homogen, yang mengikuti kuis berbasis daring mencakup tiga kategori utama: Kebiasaan Makan dan Gizi Seimbang, Pengetahuan Dasar Gizi, dan Sumber Makanan dan Fungsi Gizi. Data yang dikumpulkan meliputi tingkat akurasi, waktu yang dibutuhkan untuk menjawab setiap pertanyaan, serta distribusi jawaban benar dan salah. Hasil menunjukkan bahwa peserta memiliki pemahaman yang lebih baik dalam kategori yang aplikatif seperti "Sumber Makanan dan Fungsi Gizi" dengan tingkat kesalahan 17%. Sebaliknya, kategori "Pengetahuan Dasar Gizi" mencatat tingkat kesalahan tertinggi sebesar 28% dengan tingkat akurasi terendah, yaitu 50%. Meskipun waktu menjawab pada kategori pengetahuan dasar tergolong cepat (22 detik), hal ini mengindikasikan bahwa peserta cenderung menebak atau asal menjawab karena kurangnya pemahaman mendalam pada materi tersebut. Secara keseluruhan, kuis interaktif efektif digunakan sebagai instrumen evaluasi untuk mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan gizi pada mahasiswa. Penelitian ini menyarankan penguatan materi pada aspek konsep dasar gizi melalui pendekatan yang lebih aplikatif guna meningkatkan kompetensi mahasiswa di bidang gizi.

Kata Kunci: evaluasi pengetahuan, gizi seimbang, kuis interaktif, mahasiswa tata boga



This work is licensed under
a Creative Commons Attribution
NonCommercial-ShareAlike 4.0
International License

Riwayat Artikel

Submitted: 3 Februari 2026
Published: 27 Februari 2026

Pendahuluan

Pendidikan gizi seimbang merupakan faktor kunci dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Penerapan gizi seimbang tidak hanya berkontribusi pada pencegahan penyakit, tetapi juga berperan dalam peningkatan produktivitas dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan (1). Penyuluhan mengenai gizi yang seimbang sering kali dilakukan melalui pendekatan teori di kelas atau seminar (2). Pendekatan teoritis terkesan kurang efektif dalam menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan (3). Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang lebih praktis dan interaktif untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai gizi yang sehat.

Salah satu metode yang efektif untuk mengedukasi masyarakat adalah melalui kuis interaktif. Pembelajaran berbasis kuis dapat menciptakan pengalaman yang menyenangkan dan memotivasi peserta untuk terlibat lebih dalam dalam materi yang disampaikan (4). Pendekatan ini memanfaatkan elemen kompetitif untuk meningkatkan motivasi peserta, sementara pada saat yang sama memberikan kesempatan untuk mempraktikkan pengetahuan yang telah dipelajari (5). Kuis interaktif memungkinkan peserta untuk menilai pemahaman mereka tentang materi gizi secara langsung dan memberikan umpan balik yang dapat digunakan untuk memperbaiki kekurangan dalam pengetahuan mereka (6).

Menurut beberapa studi, pembelajaran berbasis kuis juga memiliki potensi untuk meningkatkan daya ingat dan pemahaman jangka panjang, dibandingkan dengan pembelajaran tradisional yang lebih bersifat satu arah (5). Salah satu keuntungan kuis interaktif adalah kemampuannya untuk menyesuaikan tingkat kesulitan sesuai dengan kemampuan peserta, serta memberikan hasil yang langsung, yang mendorong peserta untuk belajar lebih efektif (7). Pendekatan ini, peserta tidak hanya belajar tentang pentingnya gizi, tetapi juga tentang bagaimana mengimplementasikan kebiasaan makan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kuis interaktif yang dilakukan secara daring memberikan fleksibilitas bagi peserta untuk berpartisipasi tanpa hambatan waktu dan tempat, yang dapat memperluas jangkauan penyuluhan gizi ke masyarakat yang lebih luas (5). Pembelajaran daring memungkinkan peserta untuk mengikuti kuis secara mandiri, mengatur waktu belajar, dan mengulang materi sesuai dengan kebutuhan mereka.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas penggunaan kuis interaktif sebagai alat untuk menyebarkan informasi tentang pentingnya gizi kepada mahasiswa tata boga. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat tercapai pemahaman yang lebih baik tentang topik gizi seimbang, yang pada gilirannya dapat mendorong perubahan perilaku menuju pola makan yang lebih sehat. Kegiatan ini juga akan mengevaluasi dampak kuis interaktif terhadap peningkatan pengetahuan gizi peserta, serta faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas metode ini.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui kuis berbasis daring yang diikuti oleh 29 peserta dengan latar belakang yang homogen sebagai mahasiswa program studi tata boga. Kuis ini dirancang untuk mengevaluasi pemahaman peserta mengenai konsep dasar gizi, seperti fungsi karbohidrat, protein, lemak, serta mikro nutrisi. Setiap peserta diberikan serangkaian pertanyaan pilihan ganda yang mencakup topik-topik tersebut, dengan tujuan untuk mengukur seberapa baik mereka memahami materi gizi yang seimbang. Tabel 1 berikut ini, menunjukkan distribusi soal setiap kategori.

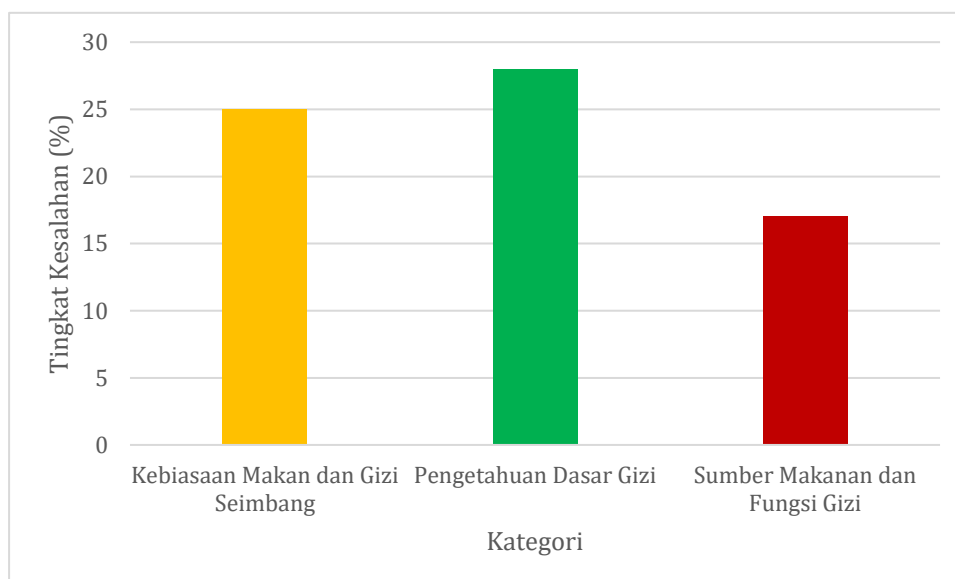
Tabel 1. Distribusi soal tiap kategori

Kategori	Jumlah soal
Kebiasaan Makan dan Gizi Seimbang	10
Pengetahuan Dasar Gizi	12
Sumber Makanan dan Fungsi Gizi	8

Pada tahap pelaksanaan kuis ini, setiap pertanyaan dilengkapi dengan empat pilihan jawaban yang telah disusun berdasarkan literatur gizi terkini. Data yang dikumpulkan meliputi tingkat akurasi jawaban peserta, yang dihitung sebagai persentase jawaban benar dari total pertanyaan yang diajukan. Selain itu, waktu rata-rata yang dihabiskan oleh peserta untuk menjawab setiap pertanyaan juga dicatat untuk memberikan gambaran tentang kedalaman pemahaman mereka. Distribusi jawaban benar dan salah juga dianalisis untuk mengidentifikasi area-area yang memerlukan pemahaman lebih dalam. Semua data yang diperoleh dianalisis untuk mengevaluasi efektivitas kuis dalam meningkatkan pengetahuan gizi peserta dan menentukan bagian mana yang perlu mendapat perhatian lebih dalam pelatihan selanjutnya.

Hasil dan Pembahasan

Tingkat Kesalahan per Kategori



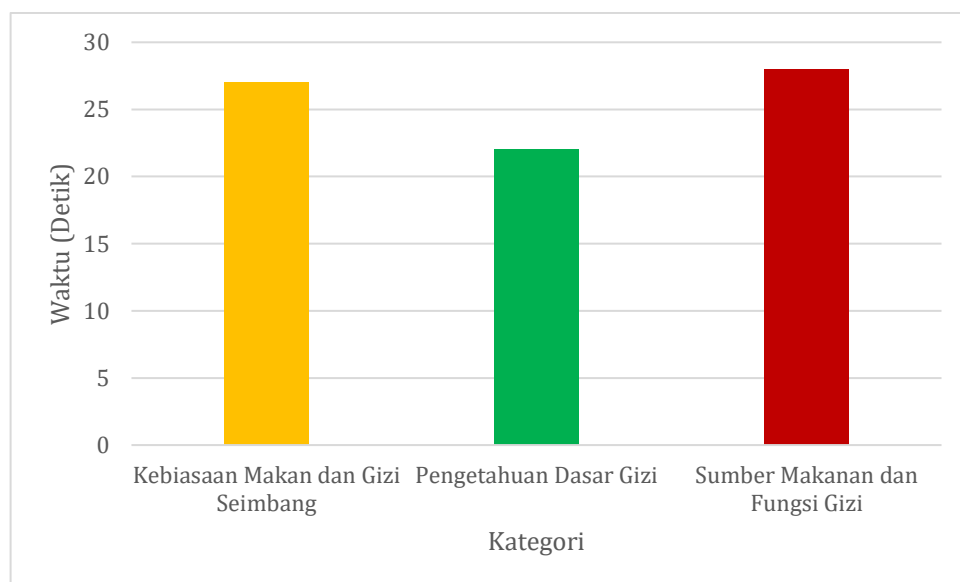
Gambar 1. Tingkat kesalahan per kategori

Gambar 1 menunjukkan distribusi tingkat kesalahan pada masing-masing kategori kuis yang diikuti oleh peserta. Kategori "Kebiasaan Makan dan Gizi Seimbang" menunjukkan tingkat kesalahan sebesar 25%, kategori "Pengetahuan Dasar Gizi" mencatat tingkat kesalahan tertinggi yaitu 28%, dan kategori "Sumber Makanan dan Fungsi Gizi" mencatatkan tingkat kesalahan paling rendah, yaitu 17%

Perbedaan tingkat kesalahan ini menunjukkan bahwa mahasiswa tata boga memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap konsep yang lebih aplikatif, seperti "Sumber Makanan dan Fungsi Gizi," yang lebih mudah dihubungkan dengan praktik sehari-hari. Sebaliknya, kategori "Pengetahuan Dasar Gizi" yang mencakup konsep dasar mengenai gizi dan nutrisi yang lebih teknis, seperti fungsi makronutrien dan mikronutrien, menunjukkan tingkat kesalahan yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan temuan Öner *et al.* (2), yang menyatakan bahwa pengetahuan dasar tentang gizi sering kali dipahami lebih rendah karena kurangnya pengajaran yang lebih mendalam dan aplikatif pada konsep-konsep tersebut. Menurut Ayu *et al.* (8), pemahaman dasar mengenai gizi sangat penting karena mendasari pemahaman yang lebih kompleks tentang gizi yang seimbang. Oleh karena itu, rendahnya akurasi pada kategori ini bisa jadi mengindikasikan kurangnya keterlibatan peserta dengan konsep-konsep dasar yang sangat penting dalam penyuluhan gizi.

Waktu Rata-rata per Kategori

Gambar 2 menggambarkan waktu rata-rata yang dibutuhkan peserta untuk menyelesaikan pertanyaan di masing-masing kategori. Kategori "Kebiasaan Makan dan Gizi Seimbang" menunjukkan waktu rata-rata sekitar 27 detik, sedangkan "Pengetahuan Dasar Gizi" dan "Sumber Makanan dan Fungsi Gizi" masing-masing tercatat dengan waktu sekitar 22 detik dan 28 detik.



Gambar 2. Waktu rata - rata per kategori (detik)

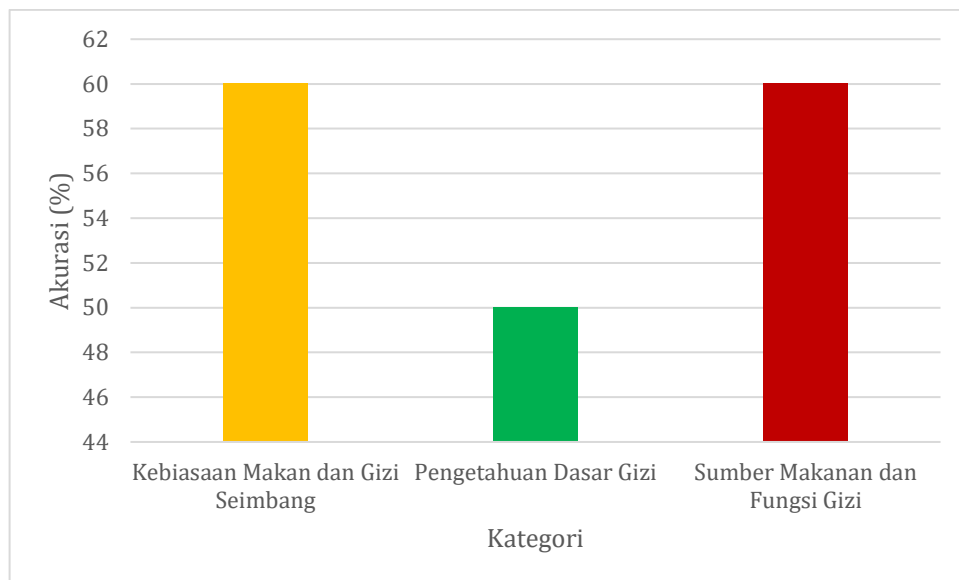
Waktu yang lebih lama pada kategori "Kebiasaan Makan dan Gizi Seimbang" dan "Sumber Makanan dan Fungsi Gizi" dapat menunjukkan bahwa peserta membutuhkan waktu lebih banyak untuk mempertimbangkan pilihan yang tepat. Hal ini mungkin

disebabkan oleh kompleksitas pertanyaan yang lebih tinggi atau pengaruh tingkat pemahaman yang bervariasi di kalangan peserta, terutama dalam hal penerapan konsep gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Simanjuntak *et al* (9) dalam penelitiannya menemukan bahwa waktu yang lebih lama dihabiskan untuk menjawab pertanyaan terkait materi yang lebih kompleks. Ini mungkin juga menunjukkan bahwa peserta memerlukan waktu lebih lama untuk merenungkan dan menilai pertanyaan yang membutuhkan pemahaman yang lebih mendalam, terutama pada konsep yang kurang familiar bagi peserta.

Sebaliknya, waktu menjawab yang paling singkat pada kategori "Pengetahuan Dasar Gizi" (22 detik) tidak menunjukkan bahwa materi tersebut sederhana atau familiar. Mengingat kategori ini memiliki tingkat kesalahan tertinggi, waktu yang singkat ini justru mengindikasikan bahwa peserta cenderung menjawab secara asal atau menebak karena kurangnya pengetahuan mendalam terhadap materi tersebut.

Akurasi Peserta

Gambar 3 menggambarkan tingkat akurasi rata-rata yang diperoleh peserta pada masing-masing kategori. Kategori "Kebiasaan Makan dan Gizi Seimbang" dan "Sumber Makanan dan Fungsi Gizi" masing-masing menunjukkan akurasi sekitar 60%, sedangkan kategori "Pengetahuan Dasar Gizi" memiliki akurasi yang lebih rendah, sekitar 50%. Angka ini menunjukkan bahwa meskipun peserta memiliki pemahaman dasar tentang konsep gizi seimbang, mereka masih mengalami kesulitan dalam menjawab pertanyaan yang lebih mendalam mengenai dasar-dasar gizi.



Gambar 3. Akurasi rata-rata per kategori

Penurunan tingkat akurasi pada kategori "Pengetahuan Dasar Gizi" kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain penyampaian materi yang kurang aplikatif dan kurangnya perhatian terhadap pemahaman yang lebih mendalam. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Haq *et al.* (10), meskipun masyarakat memiliki pengetahuan dasar mengenai pentingnya gizi seimbang, banyak yang masih belum sepenuhnya memahami

peran masing-masing nutrisi dalam tubuh. Sebagai contoh, banyak peserta yang tidak dapat menjawab dengan benar mengenai peran karbohidrat dan protein dalam tubuh, yang merupakan materi dasar namun sangat penting dalam pemahaman gizi.

Analisis dan Implikasi

Hasil dari kuis ini menunjukkan bahwa meskipun peserta memiliki pemahaman yang cukup baik terhadap kategori "Kebiasaan Makan dan Gizi Seimbang," terdapat kesenjangan dalam pemahaman mereka mengenai topik-topik dasar terkait nutrisi. Ini menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan dasar dapat dicapai dengan mudah, pemahaman yang lebih mendalam mengenai fungsi makronutrien dan mikronutrien dalam tubuh masih perlu diperkuat. Sebagaimana dikemukakan oleh Musthofa *et al.* (11), pemahaman yang lebih mendalam mengenai topik-topik dasar ini membutuhkan pendekatan yang lebih aplikatif, yang tidak hanya mengandalkan teori, tetapi juga memadukan elemen-elemen praktis yang relevan dengan kehidupan sehari-hari.

Penting untuk mengembangkan materi yang lebih mendalam dan interaktif guna meningkatkan pemahaman dasar peserta tentang gizi. Materi yang lebih aplikatif dan berbasis pengalaman akan mendorong peserta untuk lebih memahami fungsi setiap jenis nutrisi dalam tubuh. Selain itu, metode ini mampu memudahkan mengimplementasikan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil kuis interaktif ini, dapat disimpulkan bahwa meskipun ada pemahaman yang baik mengenai kategori "Kebiasaan Makan dan Gizi Seimbang," peserta masih membutuhkan penguatan pemahaman dalam kategori "Pengetahuan Dasar Gizi." Penurunan akurasi dalam kategori ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk meningkatkan cara penyampaian materi yang lebih aplikatif dan interaktif. Untuk itu, penggunaan kuis interaktif berbasis daring yang mengkombinasikan elemen kompetitif dan praktis dapat menjadi alternatif efektif untuk memperdalam pemahaman gizi dan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gizi yang seimbang.

Daftar Pustaka

1. Pratama R, Daulay ZZ, R. Tanjung LF, Aulia SN, Ramadhani S, Mayasari U, et al. Upaya Peningkatan Kesadaran Masyarakat dalam Penurunan Stunting Melalui Sosialisasi Menu Makanan Bergizi Seimbang. *Menara Riau*. 2024;18(2):130. doi:10.24014/menara.v18i2.32682
2. Öner N, Çetinkaya A, Durmuş H, Akince EK, Fırat YY, Borlu A. Sustainable nutrition perceptions and professional recommendations of Turkish nutrition and dietetics students: a qualitative focus group study. *BMC Med Educ*. 2025;25(1):1–12. doi:10.1186/s12909-025-07638-1 PubMed PMID: 40676559.
3. Prabu Aji S, Sumarmi S, Millati R, Tri Wijayanti Y, Aris Tyarini I. Increasing Community Nutrition Awareness through Balanced Nutrition Education Program. *Abdimas Polsaka*. 2024;3(1):33–9. doi:10.35816/abdimaspolsaka.v3i1.65
4. Bintaratih S, El-yunusi MYM. Strategi Pembelajaran Melalui Kuis Dan Game dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di SDN Ganting Gedangan Sidoarjo. *IMEIJ*. 2024;5(6):7336–45.

5. Jong A, Tacoh YTB. Pemanfaatan Aplikasi Quizizz untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *JDPP*. 2024;12(1):131-47.
6. Kutbaniyah A, Muktamiroh R, Bashith A. Gamifikasi sebagai Strategi Efektif dalam Meningkatkan Pemahaman Siswa dalam Pendidikan Agama Islam. *MA'ALIM J Pendidik Islam*. 2025;6(1):119-33. doi:10.21154/maalim.v6i1.10948
7. Munawir, Rofiqoh A, Khairani I. Peran Media Interaktif Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran SKI Di Madrasah Ibtidaiyah, *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora. J Al-Azhar Indones Seri Hum*. 2024;9(1):63-71.
8. Ayu H, Hidayah N, Widayanti A, Masykuroh K. Mengenalkan Pentingnya Makanan Gizi Seimbang untuk Pertumbuhan Anak Usia 5-6 Tahun di KB Kenanga Desa Jagan: Introducing the Importance of Balanced Nutritional Food for the Growth of 5-6 Years Old Children at KB Kenanga Jagan Village. *J Nusant Berbakti*. 2025;3(1):126-37.
9. Simanjuntak Ruth M., Hutauruk AJB, Butarbutar CMD, Gultom SP. Peningkatan Kemampuan Pemahaman Konsep Matematis Peserta Didik Menggunakan CORE (Connecting Organizing Reflecting Extending). *J Basicedu*. 2021;5(5):3(2), 524-32.
10. Haq F, Novridho MH, Dzulfaqaar RA, Mukaromah FNI, Qulub R, Kholilah MN. Implementasi Edukasi Gizi Seimbang Untuk Orang Tua Dalam Mendukung Tumbuh Kembang Anak di Padukuhan Teganing 1, Kulon Progo. *ALMUJTAMAE J Pengabd Masy*. 2024;4(3):259-69. doi:10.30997/almujtamae.v4i3.15455
11. Afif Musthofa M, Laila A, Ananda D, Sriadi P. Efektivitas Penggunaan Media Web Educaplay berbasis Cooperative Script pada Materi Keragaman Budaya untuk Meningkatkan Hasil Belajar dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *J Media Akad JMA*. 2025;3(11):1-28.