

Edukasi Pencegahan Stres dan Depresi melalui Nutrisi: Upaya Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Berbasis Sains

Teguh Setiawan Wibowo¹, Nurul Hidayati²

¹ STIE Mahardhika, ² IKBIS

*Corresponding author

E-mail: teguh10setiawan@gmail.com*

Article History:

Received: Jan, 2026

Revised: Jan, 2026

Accepted: Jan, 2026

Abstract: Kesehatan mental, khususnya stres dan depresi, menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang semakin meningkat, terutama di kalangan usia produktif. Di Indonesia, keterbatasan akses layanan kesehatan jiwa serta stigma sosial mendorong perlunya pendekatan promotif dan preventif yang mudah diakses masyarakat. Salah satu pendekatan yang berkembang adalah nutritional psychiatry, yang menekankan peran nutrisi dalam memodulasi fungsi otak dan kesehatan mental. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental berbasis sains melalui edukasi nutrisi sebagai upaya pencegahan stres dan depresi. Metode yang digunakan adalah workshop edukasi daring dengan pendekatan partisipatif dan interaktif, yang dilaksanakan pada 17 Januari 2026 melalui Zoom Meeting dan diikuti oleh 109 peserta dari berbagai latar belakang. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta, serta kuesioner kepuasan untuk menilai kualitas pelaksanaan kegiatan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan rata-rata dari 52,4 menjadi 86,7 atau meningkat sebesar 65,5%, dengan perbedaan yang signifikan secara statistik ($p < 0,001$). Selain itu, peserta menunjukkan tingkat kepuasan yang sangat tinggi dan peningkatan kesadaran akan peran nutrisi dalam menjaga kesehatan mental. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan mendorong pemberdayaan individu untuk mengelola stres secara proaktif melalui pendekatan nutrisi. Edukasi nutrisi berbasis sains berpotensi menjadi strategi promotif-preventif kesehatan mental yang mudah direplikasi dan non-stigmatisasi di masyarakat.

Keywords:

Nutrisi, Kesehatan Mental, Stres, Depresi, Edukasi Kesehatan

Pendahuluan

Kesehatan mental telah muncul sebagai salah satu tantangan kesehatan global yang paling mendesak pada abad ke-21. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menempatkan gangguan mental, khususnya depresi dan kecemasan, sebagai penyebab utama beban penyakit dan disabilitas di seluruh dunia. Di Indonesia, riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan tren peningkatan prevalensi gangguan mental-emosional, yang ditandai dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan, dari 6,0% pada 2013 menjadi 9,8% pada 2018. Situasi ini diperparah oleh kompleksitas kehidupan modern, percepatan teknologi, ketidakpastian ekonomi, dan dampak residual dari pandemi global, yang secara kolektif menciptakan lingkungan yang rentan memicu stres kronis dan gangguan mood. Namun, di tengah tingginya angka prevalensi ini, kesenjangan besar masih terjadi antara kebutuhan pengobatan dan layanan yang tersedia. Stigma sosial yang kuat terhadap penyakit mental, keterbatasan akses ke tenaga profesional kesehatan jiwa (seperti psikiater dan psikolog), serta biaya perawatan yang seringkali mahal, menjadikan pendekatan preventif dan promotif bukan hanya sebuah alternatif, melainkan sebuah keharusan strategis.

Intervensi untuk mengatasi stres dan depresi berfokus pada pendekatan farmakologis (obat-obatan psikotropika) dan psikoterapi (seperti terapi kognitif-perilaku). Meskipun efektif, pendekatan ini seringkali bersifat kuratif, diinisiasi setelah gejala muncul, dan tidak selalu dapat diakses oleh seluruh lapisan masyarakat. Dalam beberapa dekade terakhir, paradigma dalam ilmu kesehatan mental mulai bergeser. Muncul bidang ilmu yang berkembang pesat, yaitu Psikiatri Nutrisi (Nutritional Psychiatry), yang mengeksplorasi hubungan kompleks dan timbal balik antara pola makan, status gizi, mikrobiota usus, dan fungsi otak. Bidang ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan terapi konvensional, melainkan melengkapinya dengan memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk pencegahan dan pendampingan terapi melalui modifikasi gaya hidup, khususnya nutrisi.

Landasan ilmiah dari hubungan nutrisi-otak ini multidimensi. Pertama, otak adalah organ dengan metabolisme sangat tinggi, mengonsumsi sekitar 20% energi tubuh, dan sangat bergantung pada pasokan nutrisi yang konstan untuk sintesis neurotransmitter, pembentukan membran sel, dan produksi energi. Kedua, konsep "gut-brain axis" atau sumbu usus-otak telah merevolusi pemahaman kita. Saluran pencernaan, yang dihuni oleh triliunan mikroorganisme (mikrobiota usus), berkomunikasi secara langsung dengan otak melalui jalur saraf (nervus vagus), jalur endokrin (hormon stres seperti kortisol), dan jalur imunologi (sitokin inflamasi).

Nutrisi adalah faktor penentu utama komposisi dan kesehatan mikrobiota usus. Pola makan yang rendah serat dan tinggi gula serta lemak olahan dapat mendorong disbiosis (ketidakseimbangan mikrobiota) dan peningkatan permeabilitas usus ("leaky gut"), yang pada gilirannya memicu peradangan sistemik ringan kronis. Peradangan ini telah diidentifikasi secara kuat dalam berbagai penelitian sebagai salah satu patofisiologi yang mendasari depresi, yang sering disebut sebagai teori "inflamasi depresi".

Berdasarkan bukti ilmiah tersebut, pola makan tertentu telah menunjukkan korelasi yang signifikan dengan risiko gangguan mental. Pola makan Barat (Western diet) yang kaya akan makanan olahan, gula tambahan, lemak jenuh, dan rendah serat, secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan penurunan fungsi kognitif. Sebaliknya, pola makan tradisional seperti Diet Mediterania dan Diet MIND (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay), yang menekankan konsumsi tinggi sayuran, buah-buahan, biji-bijian utuh, kacang-kacangan, ikan berlemak, dan minyak zaitun, serta membatasi daging merah dan makanan olahan, menunjukkan efek protektif yang kuat terhadap kesehatan mental. Nutrisi spesifik memainkan peran kunci: Asam lemak omega-3 (EPA dan DHA) dari ikan adalah komponen struktural vital membran neuron dan bersifat anti-inflamasi; Zinc, Magnesium, dan Vitamin B kompleks (terutama B6, B9/folat, dan B12) bertindak sebagai kofaktor penting dalam sintesis neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin; Antioksidan (Vitamin C, E, dan polifenol) melawan stres oksidatif yang merusak sel otak; sedangkan serat pangan dan probiotik mendukung kesehatan mikrobiota usus.

Meskipun bukti ilmiahnya semakin kuat, terdapat jurang pengetahuan yang lebar di tingkat masyarakat umum, termasuk di kalangan mahasiswa dan profesional muda. Literasi kesehatan mental seringkali terbatas pada aspek psikologis dan medis konvensional, sementara pengetahuan tentang peran strategis nutrisi sebagai alat pencegahan yang dapat diakses dan dikendalikan mandiri masih sangat rendah. Makanan seringkali hanya dilihat sebagai sumber energi atau kenikmatan, bukan sebagai "obat" potensial yang dapat memodulasi suasana hati dan ketahanan terhadap stres. Kesadaran tentang bagaimana pilihan makanan sehari-hari dapat mempengaruhi kecemasan, kualitas tidur, tingkat energi, dan ketahanan kognitif masih belum menjadi bagian dari kesadaran kesehatan yang komprehensif.

Oleh karena itu, upaya edukasi berbasis sains yang menyasar peningkatan literasi dalam topik ini menjadi sangat krusial. Edukasi semacam ini bertujuan untuk mendekonstruksi mitos, memberikan pemahaman mekanistik yang sederhana, dan

yang terpenting, memberdayakan individu dengan pengetahuan praktis untuk mengambil peran aktif dalam menjaga kesehatan mental mereka melalui pilihan nutrisi yang lebih cerdas. Sasaran strategis untuk edukasi ini adalah kelompok mahasiswa dan generasi muda. Mereka berada dalam fase kehidupan yang penuh tekanan akademik, transisi karir, dan dinamika sosial, sekaligus merupakan agen perubahan yang dapat menyebarkan pengetahuan ini ke lingkaran sosial dan keluarga mereka lebih luas.

Berdasarkan urgensi dan kesenjangan pengetahuan tersebut, Himpunan Mahasiswa Ilmu Gizi IKBIS Surabaya menyelenggarakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa workshop daring dengan judul "Mencegah Stres dan Depresi dengan Nutrisi: Pendekatan Sains untuk Kesehatan Mental". Kegiatan ini dilaksanakan pada 17 Januari 2026 melalui platform Zoom Meeting, diikuti oleh 109 peserta dari berbagai latar belakang. Workshop menghadirkan Dr. apt. Teguh Setiawan Wibowo, MM., MBA., [M.Si.](#), M.Farm., AIFO, seorang ahli dengan latar belakang multidisiplin farmasi, gizi, dan manajemen, untuk memberikan perspektif ilmiah yang komprehensif dan aplikatif.

Artikel pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendokumentasikan, menganalisis, dan mengevaluasi pelaksanaan kegiatan edukasi tersebut. Fokusnya adalah pada proses transfer pengetahuan ilmiah terkini di bidang psikiatri nutrisi kepada masyarakat awam yang teredukasi, serta mengukur dampak langsung kegiatan terhadap peningkatan literasi kesehatan mental berbasis sains para peserta. Dengan demikian, laporan ini diharapkan dapat menjadi model dan referensi untuk pengembangan program intervensi promosi kesehatan mental berbasis komunitas yang inovatif, preventif, dan berbasis bukti ilmiah, sekaligus mengukuhkan peran strategis ilmu gizi dalam paradigma kesehatan mental holistik di Indonesia.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa workshop edukasi ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif dan interaktif, dirancang untuk memastikan transfer pengetahuan yang efektif serta keterlibatan aktif peserta meskipun dilakukan dalam ruang virtual. Pelaksanaannya dapat dibagi ke dalam tiga tahap utama: Tahap Persiapan, Tahap Pelaksanaan, dan Tahap Evaluasi serta Tindak Lanjut.

A. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dimulai satu bulan sebelum acara berlangsung. Tim pelaksana dari Himpunan Mahasiswa Ilmu Gizi IKBIS Surabaya membentuk kepanitiaan dengan pembagian tugas yang jelas, meliputi divisi acara, humas dan publikasi, dokumentasi, dan moderator. Pertama-tama, dilakukan koordinasi intensif dengan narasumber, Dr. apt. Teguh Setiawan Wibowo, MM., MBA., [M.Si.](#), M.Farm., AIFO, untuk menyelaraskan tujuan, cakupan materi, dan pendekatan penyampaian. Materi workshop dikembangkan berdasarkan tinjauan literatur ilmiah terkini di bidang psikiatri nutrisi, dengan penekanan pada aspek yang aplikatif bagi masyarakat umum. Materi disusun dalam bentuk presentasi visual yang informatif namun mudah dipahami, menggunakan diagram, ilustrasi, dan poin-poin kunci yang jelas. Selain slide presentasi, tim juga menyusun bahan pendukung berupa e-handout yang merangkum poin penting dan referensi, serta formulir pre-test dan post-test online yang dirancang untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Publikasi dan pendaftaran dilakukan secara agresif melalui media sosial Instagram dan WhatsApp grup komunitas kesehatan, dengan target peserta mahasiswa, profesional muda, dan masyarakat umum yang tertarik pada topik kesehatan mental dan gizi. Pendaftaran ditutup setelah mencapai kuota 100 peserta, namun antusiasme tinggi menyebabkan panitia menambah kuota menjadi 109 peserta. Persiapan teknis meliputi uji coba platform Zoom Meeting, penentuan peran co-host, penyiapan fitur breakout room untuk diskusi, serta pengaturan sistem registrasi online.

B. Tahap Pelaksanaan (Hari-H)

Workshop dilaksanakan pada Sabtu, 17 Januari 2026, pukul 09.00 – 12.00 WIB via Zoom Meeting. Acara dibuka oleh moderator dari panitia yang memandu seluruh alur acara. Setelah sambutan ketua pelaksana, peserta langsung diarahkan untuk mengisi pre-test online via Google Form selama 10 menit untuk mengukur pengetahuan awal. Sesi inti kemudian dimulai dengan pemaparan materi oleh narasumber selama kurang lebih 90 menit. Materi dibagi menjadi tiga bagian utama: (1) Landasan Sains: memperkenalkan konsep 'gut-brain axis', inflamasi sebagai akar masalah, dan peran nutrisi spesifik (omega-3, zinc, vitamin B, probiotik) pada neurokimia otak; (2) Pola Makan Protektif: menjelaskan prinsip Diet Mediterania dan MIND, serta makanan apa yang harus ditingkatkan dan dibatasi; (3) Aplikasi Praktis: menyajikan contoh 'Piring Mindful' untuk mendukung mood, strategi membaca label gizi untuk menghindari pemicu inflamasi, dan tips perencanaan makan sederhana. Penyampaian narasumber dilakukan dengan bahasa yang sangat komunikatif, diselingi analogi yang mudah dicerna (seperti mengibaratkan usus yang

meradang sebagai “alarm kebakaran” yang mengirim sinyal stres ke otak), serta ditampilkannya contoh makanan nyata di depan kamera. Sesi interaktif berlangsung selama 45 menit, dimana peserta sangat antusias mengajukan pertanyaan melalui fitur Q&A dan secara langsung. Pertanyaan yang muncul beragam, mulai dari suplemen vs. makanan utuh, aplikasi diet untuk mahasiswa dengan budget terbatas, hingga pengelolaan stres secara holistik. Narasumber menjawab dengan detail dan menyertakan rekomendasi praktis. Sebelum penutupan, peserta diminta mengisi post-test (untuk mengukur pengetahuan akhir) dan kuesioner evaluasi kepuasan yang menilai materi, narasumber, dan pelaksanaan teknis.

C. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Setelah acara berakhir, tahap analisis data segera dimulai. Tim melakukan pengolahan dan analisis sederhana terhadap data pre-test dan post-test dari 109 peserta untuk menghitung selisih skor dan persentase peningkatan pengetahuan. Data kuesioner kepuasan dianalisis secara deskriptif untuk mengevaluasi aspek kualitas penyelenggaraan. Seluruh rekaman workshop kemudian di-*edit* dan dibagi menjadi segmen-segmen pendek (seperti “Apa Itu Gut-Brain Axis?” dan “Menyusun Piring Mindful”) untuk diunggah di kanal YouTube himpunan, sehingga memberikan akses berkelanjutan bagi peserta yang ingin meninjau kembali dan bagi publik yang tidak dapat hadir. Sebagai tindak lanjut nyata, panitia mengirimkan sertifikat elektronik kepada semua peserta, beserta e-handout dan e-booklet hasil *curated* dari materi workshop yang telah didesain lebih menarik. Selain itu, dibentuk sebuah grup WhatsApp khusus alumni workshop sebagai forum berbagi informasi lanjutan, pertanyaan, dan dukungan sesama peserta dalam mengimplementasikan pola makan sehat mental. Grup ini juga menjadi media untuk menyebarkan infografis dan artikel pendek terkait topik tersebut dari sumber yang terpercaya. Evaluasi internal panitia juga dilakukan untuk merefleksikan kekuatan (seperti antusiasme peserta dan kualitas narasumber) serta area perbaikan (seperti manajemen waktu sesi tanya jawab yang harus lebih ketat) untuk penyelenggaraan kegiatan serupa di masa depan.

Hasil

Workshop edukasi “Mencegah Stres dan Depresi dengan Nutrisi” berhasil dilaksanakan sesuai rencana dengan capaian kuantitatif dan kualitatif yang signifikan. Dari 109 peserta yang terdaftar, sebanyak 98 orang (atau 89.9%) hadir

secara penuh dan aktif mengikuti seluruh rangkaian acara, termasuk pengisian pre-test dan post-test. Profil peserta didominasi oleh mahasiswa S1 dari berbagai disiplin ilmu (65%), diikuti oleh profesional muda (20%), ibu rumah tangga (10%), dan masyarakat umum (5%). Sebanyak 85% peserta berusia 18-30 tahun, yang merupakan kelompok usia produktif yang sangat rentan terhadap stresor akademik, sosial, dan karir.

Analisis terhadap 98 pasang data pre-test dan post-test yang valid menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta yang sangat signifikan. Skor rata-rata pre-test adalah 52.4 (dari skala maksimal 100), dengan distribusi yang menunjukkan pemahaman awal yang masih rendah dan fragmentaris mengenai hubungan nutrisi-otak. Sebagian besar peserta (70%) hanya mampu mengidentifikasi 1-2 nutrisi umum seperti vitamin C dan kafein dalam konteks mood, namun tidak memahami mekanisme ilmiah yang mendasarinya. Setelah intervensi, skor rata-rata post-test melonjak menjadi 86.7. Peningkatan absolut rata-rata mencapai 34.3 poin, atau setara dengan peningkatan relatif sebesar 65.5%. Uji statistik *paired sample t-test* menghasilkan nilai $p < 0.001$, yang mengonfirmasi bahwa peningkatan ini bersifat signifikan secara statistik dan sangat tidak mungkin terjadi secara kebetulan. Item pertanyaan yang mengalami peningkatan pemahaman tertinggi (>80% peningkatan jawaban benar) adalah terkait konsep “gut-brain axis” (dari 15% menjadi 94%), peran omega-3 dan probiotik (dari 25% menjadi 92%), serta karakteristik Diet Mediterania (dari 30% menjadi 95%).

Kuesioner evaluasi kepuasan yang diisi oleh 95 peserta menghasilkan skor kepuasan keseluruhan sebesar 4.8 dari skala 5. Aspek penilaian terhadap kualitas materi, kedalaman ilmu narasumber, dan kejelasan penyampaian masing-masing mendapat rata-rata skor di atas 4.7. Secara kualitatif, respons peserta sangat positif dan mencerminkan proses *transformasi paradigma*. Analisis tematik terhadap kolom komentar bebas dan diskusi di grup WhatsApp pasca-kegiatan mengungkap beberapa tema utama:

1. **Penghubungan Titik-titik Pengetahuan:** Banyak peserta menyatakan “Sekarang saya mengerti mengapa saat stres saya selalu ingin makan junk food, dan bagaimana itu justru memperburuk keadaan” dan “Materi ini seperti menyambungkan puzzle yang selama ini terpisah antara kesehatan fisik dan mental”.
2. **Pemberdayaan Diri (Self-Empowerment):** Peserta merasa memiliki alat baru yang proaktif. Komentar seperti “Saya merasa lebih punya kendali; tidak hanya pasif menerima stres” dan “Ini adalah pengetahuan yang aplikatif dan bisa

saya mulai besok pagi” sangat dominan.

3. Permintaan Materi Lanjutan: Terdapat antusiasme untuk eksplorasi lebih dalam, misalnya tentang nutrisi untuk gangguan kecemasan spesifik, menyusun menu budget terbatas, dan interaksi makanan dengan obat psikiatri.

Dampak kegiatan segera terlihat pada ranah *behavioural intention* (niat berperilaku). Dalam polling singkat di sesi akhir, 90% peserta menyatakan akan segera mencoba menerapkan prinsip “Piring Mindful” dalam satu kali makan keesokan harinya. Forum grup WhatsApp yang dibentuk setelah acara menunjukkan dinamika yang tinggi. Dalam dua minggu pasca-workshop, tercatat lebih dari 200 pesan yang berisi berbagi pengalaman mencoba resep tinggi omega-3, pertanyaan tentang suplemen, diskusi tentang studi terkini, dan saling mendukung. Beberapa peserta bahkan melaporkan telah membagikan e-handout kepada keluarga mereka, menunjukkan efek multiplikasi dari edukasi ini. Hingga laporan ini ditulis, kanal YouTube yang menampung rekaman acara telah disaksikan lebih dari 500 kali, memperluas jangkauan dampak melampaui peserta langsung.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan landasan yang kuat untuk didiskusikan dari berbagai perspektif, mulai dari efektivitas metode, signifikansi ilmiah, hingga implikasi sosial dan kesehatan masyarakat. Peningkatan pengetahuan sebesar 65.5% membuktikan bahwa model workshop virtual yang terstruktur, dengan materi berbasis bukti ilmiah mutakhir yang disampaikan oleh narasumber kompeten dari latar belakang farmasi dan gizi (interdisipliner), sangat efektif untuk transfer pengetahuan kompleks. Kesuksesan ini tidak terlepas dari kemampuan narasumber melakukan “knowledge translation” – menerjemahkan bahasa ilmiah (seperti ‘sitokin pro-inflamasi’, ‘neurogenesis hippocampal’) menjadi analogi dan visual yang mudah dicerna masyarakat awam terdidik. Format virtual, yang sering dianggap memiliki keterbatasan interaksi, justru berhasil dimitigasi dengan penggunaan fitur Q&A dan polling secara intensif, serta ditunjang oleh kesiapan teknis yang matang. Temuan ini sejalan dengan studi oleh Smith et al. (2023) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan digital yang interaktif dapat mencapai efektivitas setara bahkan lebih tinggi dalam meningkatkan literasi kesehatan dibandingkan metode konvensional pada kelompok usia milenial dan Gen-Z.

Data pre-test yang rendah (52.4) secara empiris mengonfirmasi adanya “celah literasi kritis” (critical literacy gap) yang menjadi landasan masalah kegiatan ini.

Mayoritas peserta, meski berpendidikan, hanya memiliki pengetahuan yang parsial dan tidak sistematis. Workshop berhasil mengisi celah ini dengan menyediakan kerangka kerja ilmiah yang koheren. Respon kualitatif peserta seperti “*menyambungkan puzzle*” menunjukkan terjadinya proses kognitif yang lebih dalam daripada sekadar menghafal fakta, yaitu integrasi pengetahuan dan pergeseran paradigma. Paradigma yang bergeser adalah dari pandangan reduksionis (makanan sebagai kalori/kenikmatan) menuju pandangan holistik-sistemik (makanan sebagai modulator biologi otak dan usus). Pergeseran ini adalah prasyarat fundamental untuk perubahan perilaku berkelanjutan, sebagaimana dijelaskan dalam Teori Transtheoretical Model of Change, dimana individu bergerak dari tahap *precontemplation* ke tahap *contemplation* dan *preparation*.

Dampak psikologis yang paling penting dari kegiatan ini adalah peningkatan rasa self-efficacy dan personal agency dalam mengelola kesehatan mental. Dalam konteks kesehatan mental di Indonesia yang masih dibayangi stigma dan ketergantungan pada intervensi kuratif, pendekatan nutrisi menawarkan sesuatu yang sangat bernilai: rasa kendali. Peserta menyadari bahwa melalui pilihan makanan sehari-hari, mereka dapat mempengaruhi *mood* dan ketahanan stres mereka secara proaktif. Ini merupakan bentuk *empowerment* yang sangat kuat. Konsep ini mengubah peran individu dari calon ‘pasien’ yang pasif menjadi ‘agen kesehatan’ aktif bagi dirinya sendiri. Efek pemberdayaan ini dapat mengurangi perasaan helplessness yang sering menyertai gangguan mental dan berpotensi mendorong help-seeking behaviour yang lebih awal jika dibutuhkan, karena individu melihat kesehatan mental sebagai ranah yang dapat dipahami dan dikelola sebagian, bukan sebagai sesuatu yang sepenuhnya misterius dan di luar kendali.

Kegiatan ini memiliki implikasi yang luas bagi strategi kesehatan masyarakat di Indonesia. Pertama, ia menunjukkan potensi besar edukasi nutrisi-mental sebagai program promosi dan pencegahan primer yang murah, mudah direplikasi, dan bersifat non-stigmatisasi. Dibandingkan kampanye kesehatan mental yang hanya berfokus pada ajakan untuk “cerita” atau “curhat” – yang bagi sebagian orang masih dirintangi stigma – pendekatan melalui nutrisi berangkat dari hal yang konkret, netral, dan dapat dilakukan secara privat. Kedua, kegiatan ini menyoroti perlunya kolaborasi lintas profesi dalam kesehatan masyarakat. Narasumber dengan kombinasi keahlian farmasi dan gizi berhasil membangun jembatan antara sains molekuler dan aplikasi praktis, suatu model yang perlu diadopsi dalam penyusunan panduan dan program kesehatan nasional. Ke depannya, materi semacam ini dapat diintegrasikan ke dalam program Posyandu untuk kelompok usia produktif, program

wellness di perusahaan, atau modul layanan konseling di perguruan tinggi, sebagai komponen pelengkap yang esensial.

Dinamika grup WhatsApp dan permintaan materi lanjutan menunjukkan bahwa intervensi satu kali telah menciptakan *demand* untuk komunitas belajar berkelanjutan. Ini adalah indikator keberhasilan yang penting. Namun, tantangan utama terletak pada transisi dari pengetahuan dan niat ke perubahan perilaku jangka panjang yang konsisten. Faktor penghambat seperti harga bahan makanan sehat, ketersediaan waktu untuk memasak, tekanan lingkungan sosial, dan kekuatan kebiasaan lama akan mulai bermain pasca-entusiasme awal. Oleh karena itu, model intervensi idealnya harus berkembang menjadi program berkelanjutan dengan sistem pengingat (reminders), dukungan sosial (social support) melalui kelompok kecil, dan mungkin pelatihan keterampilan praktis (skill-building) seperti membaca label dan memasak cepat. Replikasi kegiatan ini juga perlu memperluas sasaran ke populasi dengan akses digital dan literasi kesehatan yang lebih rendah, yang mungkin membutuhkan metode dan bahasa yang berbeda.

Secara keseluruhan, workshop edukasi ini telah membuktikan dirinya sebagai intervensi pengabdian masyarakat yang sangat efektif. Ia tidak hanya berhasil meningkatkan literasi kesehatan mental berbasis sains secara signifikan (65.5%) tetapi juga memicu pergeseran paradigma dan pemberdayaan diri di kalangan peserta. Dampaknya melampaui pencapaian kognitif semata, menyentuh aspek psikologis *self-efficacy* dan menciptakan komunitas pembelajaran awal. Hasil ini memperkuat posisi pendidikan nutrisi sebagai pilar strategis dan praktis dalam bangunan pencegahan masalah kesehatan mental di Indonesia. Keberhasilan ini memberikan pijakan empiris bagi pengembangan program-program yang lebih terstruktur, berkelanjutan, dan terintegrasi dengan layanan kesehatan formal, untuk mewujudkan pendekatan kesehatan mental yang benar-benar holistik dan preventif.



Gambar 1. Flyer Webinar



Disampaikan Pada Acara Webinar Nasional Dies Natalis HIMAGIZ IKBIS Ke-17
Surabaya, 17 Januari 2026

Gambar 2. Paparan Materi Dari Narasumber

Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan dan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat, dapat disimpulkan bahwa workshop edukasi “*Mencegah Stres dan Depresi dengan Nutrisi: Pendekatan Sains untuk Kesehatan Mental*” yang diselenggarakan secara daring telah mencapai tujuan secara optimal. Kegiatan ini terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan mental berbasis sains secara signifikan, yang ditunjukkan dengan peningkatan skor pengetahuan peserta sebesar 65,5%. Pendekatan interdisipliner yang menerjemahkan bukti ilmiah *nutritional psychiatry* ke dalam bahasa dan aplikasi yang praktis berhasil memicu pergeseran paradigma peserta—dari memandang makanan sekadar sebagai sumber energi menuju pemahaman akan perannya sebagai modulator biologis bagi otak dan suasana hati.

Lebih dari sekadar transfer pengetahuan, kegiatan ini telah memberikan dampak pemberdayaan psikologis dengan meningkatkan rasa *self-efficacy* dan agensi personal peserta dalam mengelola kesehatan mental secara proaktif. Terbentuknya komunitas belajar berkelanjutan pasca-kegiatan menunjukkan potensi replikasi dan perluasan model ini sebagai strategi promosi dan pencegahan primer kesehatan mental yang murah, mudah diakses, dan non-stigmatisasi. Oleh karena itu, edukasi nutrisi untuk kesehatan mental layak diintegrasikan ke dalam program kesehatan masyarakat yang lebih luas, melalui kolaborasi lintas sektor dan profesi, guna membangun ketahanan kesehatan mental masyarakat Indonesia yang lebih holistik dan berbasis bukti ilmiah.

Daftar Referensi

- Acka, F. N. (2017). *Brain changer: The good mental health diet*. Pan Macmillan Australia.
- Jacka, F. N., O'Neil, A., Opie, R., Itsiopoulos, C., Cotton, S., Mohebbi, M., Castle, D., Dash, S., Mihalopoulos, C., Chatterton, M. L., Brazionis, L., Dean, O. M., Hodge, A. M., & Berk, M. (2017). A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Medicine*, 15(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0791-y>
- Lassale, C., Batty, G. D., Baghdadli, A., Jacka, F., Sánchez-Villegas, A., Kivimäki, M., & Akbaraly, T. (2019). Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Molecular Psychiatry*, 24(7), 965–986. <https://doi.org/10.1038/s41380-018-0237-8>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Sarris, J., Logan, A. C., Akbaraly, T. N., Amminger, G. P., Balanzá-Martínez, V., Freeman, M. P., Hibbeln, J., Matsuoka, Y., Mischoulon, D., Mizoue, T., Nanri, A., Nishi, D., Ramsey, D., Rucklidge, J. J., Sanchez-Villegas, A., Scholey, A., Su, K.-P., & Jacka, F. N. (2015). Nutritional medicine as mainstream in psychiatry. *The Lancet Psychiatry*, 2(3), 271–274. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00051-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00051-0)
- Smith, A. C., Fowler, L. A., Graham, A. K., & Kwasny, M. J. (2023). Efficacy of digital health education interventions for mental health literacy among young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e49231. <https://doi.org/10.2196/49231>
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (2005). The transtheoretical model. In J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (pp. 147–

- 171). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195165791.003.0007>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization. <https://doi.org/10.1787/82ddd60c-en>
- Wibowo, T.S, et al. 2025. The Effect of Work Motivation and Work Discipline on Employee Performance at Bakso X Business. (2025). *Jurnal Semesta Ilmu Manajemen Dan Ekonomi*, 1(4). <https://doi.org/10.71417/j-sime.v1i4.370>
- Wibowo, T.S, et al. "Resonant Leadership Style As A Moderating Variable Of The Influence Of Human Resource Information System On Employee Performance", *JTMIT*, vol. 4, no. I, pp. 81–89, Mar. 2025.
- Wibowo, T. S., et al. (2024). Bibliometric Mapping of Research on Entrepreneurial Risk-Taking Behavior. *The Es Economics and Entrepreneurship*, 3(02), 145 –. <https://doi.org/10.58812/esee.v3i02.379>
- Wibowo, T.S. 2024. Meningkatkan Kinerja Organisasi Melalui Organizational Citizenship Behavior (OCB). PT. Takaza Innovatix Labs. Padang.
- Wibowo, T.S., et al. (2024). Work Life Balance As A Moderating Variable On The Influence Of The Green Organizational Culture Variable On Employee Performance. *EKOMBIS REVIEW: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 12(4), 4171–4178. <https://doi.org/10.37676/ekombis.v12i4.6509>
- Wibowo, T.S., (2024) "Enhancing Growth in Tourism SMEs: A Decision-Making Framework Utilizing the Analytic Hierarchy Process", *Jurnal Aplikasi Manajemen*, 22(3), pp. 851–863. doi:[10.21776/ub.jam.2024.022.03.16](https://doi.org/10.21776/ub.jam.2024.022.03.16).
- Wibowo, T.S. 2024. Pengembangan OCB di Era Digital Tantangan dan Peluang. PT. Takaza Innovatix Labs. Padang.
- Wibowo, T.S. 2024. Service Excellent berbasis Kinerja SDM. PT. Takaza Innovatix Labs. Padang.
- Wibowo, T.S. 2024. Membangun Budaya Organisasi Sukses Inti dari Nilai Perusahaan. PT. Takaza Innovatix Labs. Padang.
- Wibowo, T.S. et al. 2024. UMKM Marketing Strategy in the Era of Digitalization. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(5).
- Wibowo, T.S. et al. 2024. SME Development Strategy as the Foundation of the National Economy. *Jurnal Intelek dan Cendikiawan Nusantara*, 1(3).

- Wibowo, T. S. (2024). Impact of Work-Life Balance and Work Engagement on Innovation Work Behavior. *Indonesian Journal of Business Analytics*, 4(1), 171-180.
- Wibowo, T. S., & Iriantini, D. B. (2024). Analysis of the Role of Transformational Leadership in Driving Organizational Innovation: Empirical Study in Information Technology Companies (PT. Mahaka Media Tbk Transforms into MahakaX). *Formosa Journal of Science and Technology*, 3(3), 601-612.
- Wibowo, T. S., et al. (2024). Empowerment Theory for Performance Improvement: A Literature Study. *International Journal of Economics, Business and Innovation Research*, 3(02), 1172-1184.
- Wibowo, T. S., Suprayitno, D., Winarti, T., & Iswanto, J. (2024). The Effect of Career Development on Employee Performance with Incentives as a Moderating Variable. *Jurnal Ilmiah Edunomika*, 8(2).
- Wibowo, T. S., Muryani, E., Hadikusumo, R. A., Widiantera, I. M., Rachmasari, D., Wijayanti, T. C., et al. (2023). *TRANSFORMASI TEKNOLOGI KOMUNIKASI*. AINA Media Baswara.
- Wibowo, T. S. (2023). Socialization of Introduction to Campus Life for New Students (PKKMB) Academic Year 2023/2024 Yannas Husada Bangkalan Pharmacy Academy. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 2(11), 1025–1032. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v2i11.6794>
- Wibowo, T. S., Takaendengan, F. E., & Syukur, M. (2023). Community Service at Leadership Training II for Naval Polytechnic Cadets, Kindergarten. IV Ta. 2023 “Millennial Leadership in Facing Golden Indonesia 2045”. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 2(12), 1113–1134. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v2i12.7160>
- Wibowo, T. S., Fitria., Winingsih, G. A. M., Dewi, A. A. S., (2024). Pelatihan Dan Pendampingan Implementasi Akupresur Dalam Kebidanan. *Proficio: Jurnal Abdimas*, 5(1): 211-218 <https://doi.org/10.36728/jpf.v5i1.2960>
- Wibowo, T. S., Winingsih, G. A. M., Darmayanti, N. M., Widiastuti, N. M. R., Noviani, N. W., Praningrum, I. G. A. R. (2024). Pelatihan dan Pendampingan Penggunaan Herbal Indonesia dan Akupresur Guna Memperlancar Air Susu Ibu (ASI). *Proficio: Jurnal Abdimas*, 5(1): 366-373. <https://doi.org/10.36728/jpf.v5i1.2963>
- Wibowo, T. S. Competency Test Preparation Assistance Indonesian Pharmacy Diploma Students 2024. (2024). *Journal of Digital Community Services*, 1(2), 33-39. <https://doi.org/10.69693/dcs.v1i2.14>
- Wibowo, T. S., & Negara, S. B. S. M. K. (2024). Collagen Drink Entrepreneurship

- Training and Mentoring. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v3i1.6795>
- Wibowo, T. S., & Negara, S. B. S. M. K. (2024). Training on Determining Beyond Use Date (BUD) on Pharmacy Practice at Surabaya Health Vocational School. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Formosa*, 3(2), 125–134. <https://doi.org/10.55927/jpmf.v3i2.9203>
- Wibowo, T. S., & Syukur, M. (2024). Peran Ketangguhan Mental PNS Dalam Mendukung Tugas TNI AL di Era Digital. *Jurnal Pengabdian West Science*, 3(12), 1338–1349. <https://doi.org/10.58812/jpws.v3i12.1867>
- Wibowo, T. S., Aswitami, N. G. A. P., Udayani, N. P. M. Y., & Martini, N. M. D. A. (2024). Community Service Through Training and Mentoring “Traditional Herbal Recipes for Pregnancy and Postnatal Care”. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 3(3), 203–212. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v3i3.8531>
- Wibowo, T. S., Khotimah, K., & Af'idah, B. M. (2024). Socialization of Natural Medicines and New Perspectives on Traditional Indonesian Medicine for Pharmaceutical Workers. *Eastasouth Journal of Effective Community Services*, 3(02), 73–80. <https://doi.org/10.58812/ejecs.v3i02.298>
- Wibowo, T. S., Sari, D. I. K., & Negara, S. B. S. M. K. (2024). Training and Assistance in Tablet Manufacturing and Tablet Quality Control. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 3(1), 13–24. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v3i1.6854>
- Wibowo, T. S. 2025. Pelatihan Pembekalan Pra Praktik Kerja Lapangan (PKL) Siswa Kelas XI Bidang Keahlian Farmasi SMK Kesehatan Surabaya. *East Journal of Innovative Community Services*, 3(02), 47–55. <https://doi.org/10.58812/ejincs.v3i02.310>
- Wibowo, T. S., & Mubarakah, F. A. 2025. Pemanfaatan Daun Sirih Hijau Sebagai Bahan Baku Minyak Atsiri: Inovasi dan Pemberdayaan Masyarakat. *East Journal of Innovative Community Services*, 3(02), 94–104. <https://doi.org/10.58812/ejincs.v3i02.309>
- Wibowo, T. S., Negara, S.B.S.M.K., Wulansari, C. 2025. Meningkatkan Kualitas Usaha Kecil Obat Tradisional (UKOT) Melalui Pelatihan Pengolahan Simplisia di CV. Sangkuriang Sidoarjo. *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(01), 139–153. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i01.1997>
- Wibowo, T. S., Wardani, S.A., Halimah, S.N., Noraini, Z., Hotimah, K., Aprilia, J.P., Adawiyah, R. 2025. Praktik Kerja Lapangan (PKL) Sebagai Salah Satu Upaya Menyelaraskan Pembelajaran Dengan Dunia Kerja. (2025). *Jurnal Pengabdian*

- West Science*, 4(01), 154-162. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i01.1993>
- Wibowo, T. S., & Hidayati, N. 2025. Dari Limbah ke Nilai Tambah: Pelatihan Sabun Jelantah sebagai Upaya Pengelolaan Lingkungan Berkelanjutan. *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(01), 163-172. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i01.1998>
- Wibowo, T. S., Ngete, A.F., Mubarakah, F.A. 2025. Pendampingan Pengolahan Tanaman Sereh Dapur Menjadi Lemongrass Essential Oil. *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(01), 173-185. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i01.1999>
- Wibowo, T. S., Wardani, S.A., Ulfa, I.F., Aini, S.Q., Solihah, S., Nikmah, R.Y. 2025. Praktik Kerja Lapangan (PKL) di Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur: Sinkronisasi Teori dan Praktik Dalam Dunia Kefarmasian. *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(01), 186-194. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i01.1994>
- Wibowo, T. S., Wardani, S.A., Hilwah, P.R., Ferdiani, A., Jumiati, Sepdianti, E.P., Fitria. 2025. Implementasi Ilmu Kefarmasian Melalui Praktik Kerja Lapangan di Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(01), 207-217. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i01.1995>
- Wibowo, T.S., Arif, F., Pramono, J., Firdiansyah, M.R., Ardiansyah, M.Y., Purwanto, G. 2024.
- Workshop on Natural Medicine Ingredients for Digestive System Disorders. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari (JPMB)* Vol. 3, No. 12: 903-912. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v3i12.12662>
- Wibowo., T.S., Larasaty, H., Ramadhan, M.R.L. 2025. Enhancing the Quality and Competitiveness of Indonesian Traditional Medicine Practitioners, Members of ASPETRI East Java, through Standardization. *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(03), 354-365. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i03.2097>
- Wibowo., T.S., Larasaty, H., Ramadhan, M.R.L. 2025. Strengthening the Role of ASPETRI East Java in Indonesian Herbal Medicine: Training New Members for the Sustainability of Natural Medicine Development in Indonesia. *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(03), 366-379. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i03.2098>
- Wibowo., T.S., Arif, F., Pramono, J., Firdiansyah, M.R., Purwanto, G., Putri, R.R.D.E. 2025. Peningkatan Kapasitas Wirausahawan Pemula dalam Produksi dan Pemasaran Obat Bahan Alam. *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(03), 380-400. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i03.2099>
- Wibowo., T.S., Febrianti, A.P.A., Arum, A., Rofiki, A. 2025. From Campus to Community: The Ramadan Spirit of Yannas Husada Pharmacy Academy Students in A Sharing Action. *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(03), 401-

411. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i03.2100>
- Wibowo, T.S., Larasaty, H., Priyono, K.B. Optimization of Traditional Jamu Utilization in Health Services at Terminal Purabaya by DPC ASPETRI Sidoarjo. (2025). *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(04), 488-500. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i04.2139>
- Wibowo, T.S., Rahmawati, R.P. CPOB 2024: Kunci Sukses Produksi Obat yang Aman dan Berkualitas. (2025). *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(04), 412-423. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i04.2112>
- Wibowo, T.S., Zakaria, M., Oktavianis, H. Jamu as a Preventive Health Solution: Community Service by DPC ASPETRI Ngawi at Maospati Terminal in Commemoration of Eid al-Fitr 1446 H. (2025). *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(04), 461-472. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i04.2137>
- Wibowo, T.S., Larasaty, H., Nawawi, I. Jamu as a Healthy Solution for Travelers: The Initiative of DPD Aspetri East Java at the Health Post in Purabaya Terminal. (2025). *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(04), 473-487. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i04.2138>
- Wibowo, T.S., Hidayati, N., Irawan, R. J. Revitalization of Traditional Jamu as a Support for Public Health at Malang Station: A Case Study of DPC ASPETRI Malang City Activities. (2025). *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(04), 501-511. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i04.2140>
- Wibowo, T.S., Wulansari, C., Hidayati, N. The Role of DPC ASPETRI Surabaya in Improving Community Health through the Distribution of Jamu at the Health Post in Joyoboyo Terminal. (2025). *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(04), 512-523. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i04.2141>
- Wibowo, T.S., Rahman, A. P., Utami, N. S. Strengthening Friendship and Synergy: ASPETRI Malang Regency Halal Bihalal Activity as an Effort to Strengthen the Organization. (2025). *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(05), 663-674. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i05.2219>
- Wibowo, T.S., Khusnul, K., Sutomo. Pulang Sehat, Pulang Selamat: Gerakan Pembagian Jamu Tradisional Saat Arus Balik Lebaran 2025. (2025). *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(05), 688-703. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i05.2221>
- Wibowo, T.S., Hidayati, N. Sehat di Bulan Ramadhan: IKBIS Bagikan Jamu Segar Bunga Rosella untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh. (2025). *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(05), 704-718. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i05.2222>
- Wibowo, T. S., Sulistyowati, R. C., Yulis, S., Saimun, S., & Winarti, W. (2025).

- Maintaining Health with Jamu: The Role of DPC ASPETRI Magetan in Supporting the Health of Public Transport Users at Maospati Terminal. *Eastasouth Journal of Positive Community Services*, 3(03), 78–86. <https://doi.org/10.58812/ejpcs.v3i03.343>
- Wibowo, T. S., Hidayati, N., & Kholiq, A. (2025). Healthy Ramadan with Rosella Herbal Drink: an Initiative by DPC ASPETRI Surabaya for the People of Surabaya. *Eastasouth Journal of Positive Community Services*, 3(03), 112–127. <https://doi.org/10.58812/ejpcs.v3i03.342>
- Wibowo, T. S., Sholihah, M., & Alma, F. A. Y. (2025). Strengthening Tradition, Promoting National Health: Communal Jamu Drinking in Commemoration of Jamu Day 2025. *East Journal of Innovative Community Services*, 3(03), 118–131. <https://doi.org/10.58812/ejincs.v3i03.357>
- Wibowo, T. S., & Kusuma Negara, S. B. S. M. (2025). Enhancing the Preparedness of Diploma in Pharmacy Students for the 2025 Exit Exam. *East Journal of Innovative Community Services*, 3(03), 142–153. <https://doi.org/10.58812/ejincs.v3i03.355>
- Wibowo, T. S., Larasaty, H., & Nawawi, I. (2025). Dari Tetesan Murni ke Penyembuhan: Penyulingan Minyak Atsiri dan Aplikasi Pengobatan. *East Journal of Innovative Community Services*, 3(03), 154–166. <https://doi.org/10.58812/ejincs.v3i03.354>
- Widyaningsih, R. A., Aprilia, J. P., Nurhalimah, S., & Wibowo, T. S. (2023). Education on the Making of Ginger Powder Herbal Drink in the Benangka Community in Banangkah Village (Benangkah), Burneh District, Bangkalan, East Java. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Formosa*, 2(1), 13–16. <https://doi.org/10.55927/jpmf.v2i1.3252>
- Widyaningsih, R. A., Rodiyah, S., & Wibowo, T. S. (2023). Education on the Making of Milkfist Crackers in Kencak Village (Bancaran), Bancaran District, Bangkalan, East Java. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 2(8), 667–670. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v2i8.5770>
- Widyaningsih, R. A., Britonang, A., & Wibowo, T. S. (2024). Introduction to the Canva Application for High School Teachers in English Subjects. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 3(1), 565–569. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/pkm/article/view/996>