

EDUKASI PEMENUHAN GIZI YANG HALAL DAN AMAN BAGI PEKERJA MIGRAN DI SAPPORO JEPANG

Mustakim^{1*}, Nunung Cipta Dainy², Rosyane Kushargina³,
Walliyana Kusumaningati⁴

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

^{2,3,4}Program Studi Sarjana Gizi, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

mustakim@umj.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Pekerja migran Indonesia di Jepang menghadapi tantangan dalam pemenuhan kebutuhan gizi seimbang dan pangan halal akibat keterbatasan akses, perbedaan budaya, serta faktor ekonomi dan lingkungan dan berpotensi menurunkan kualitas asupan gizi dan berdampak pada kesehatan serta produktivitas kerja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pekerja migran terkait pemenuhan gizi seimbang dan pangan halal dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan meliputi *Focus Group Discussion* (FGD) untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta, serta kegiatan edukasi melalui ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi praktik. Kegiatan dilaksanakan secara luring di Sapporo, Jepang, dengan melibatkan 22 pekerja migran Indonesia yang tergabung dalam komunitas Pimpinan Cabang Istimewa Muhammadiyah (PCIM) Jepang. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta. Hasil menunjukkan sebanyak 90,9% peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan dengan rata-rata skor pretest 5,7 menjadi 9,2 atau meningkat sebesar 62,4%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Kata Kunci: Gizi Seimbang; Halal; Jepang; Pekerja Migran.

Abstract: Indonesian migrant workers in Japan face challenges in fulfilling their needs for balanced nutrition and halal food due to limited access, cultural differences, and economic and environmental factors. These conditions may reduce the quality of dietary intake and negatively affect health status and work productivity. This community service program aimed to improve migrant workers' knowledge regarding balanced nutrition and halal food practices in daily life. The methods included a Focus Group Discussion (FGD) to identify participants' needs, followed by educational activities through lectures, interactive discussions, and practical demonstrations. The program was conducted offline in Sapporo, Japan, involving 22 Indonesian migrant workers affiliated with the Indonesian Muhammadiyah Special Branch (PCIM) Japan. Evaluation was carried out using pre-test and post-test instruments to assess changes in participants' knowledge levels. The results showed that 90.9% of participants experienced an increase in knowledge scores, with the average score rising from 5.7 in the pre-test to 9.2 in the post-test, representing an increase of 62.4%. These findings indicate that the educational approach was effective in enhancing participants' understanding. A needs-based and practical educational approach contributed to improved nutrition literacy and awareness of halal food practices. This program is expected to serve as a sustainable educational intervention model to improve the health quality and productivity of Indonesian migrant workers abroad.

Keywords: Balanced Nutrition; Halal Food; Japan; Migrant Workers.



Article History:

Received: 01-05-2026

Revised : 19-05-2026

Accepted: 23-05-2026

Online : 04-06-2026



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Pekerja merupakan komponen penting dalam pembangunan ekonomi dan kesejahteraan suatu negara. Status gizi yang baik berperan dalam meningkatkan produktivitas kerja, daya tahan tubuh, serta kemampuan kognitif individu. Sebaliknya, asupan gizi yang tidak adekuat dapat berdampak pada penurunan produktivitas, meningkatnya risiko penyakit, serta penurunan kualitas hidup pekerja. Secara global, permasalahan gizi masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang signifikan, baik dalam bentuk kekurangan gizi maupun kelebihan gizi (*double burden of malnutrition*), yang berdampak pada kelompok usia produktif (UNICEF et al., 2023). Hal ini didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara status gizi dan produktivitas kerja, dimana pekerja dengan status gizi baik cenderung memiliki kinerja yang lebih optimal (Bara & Susanti, 2024). Selain itu, intervensi gizi di tempat kerja terbukti mampu meningkatkan status kesehatan, perilaku hidup sehat, serta produktivitas pekerja secara keseluruhan (Rachmah et al., 2022).

Pada kelompok pekerja migran, permasalahan gizi menjadi lebih kompleks karena adanya perubahan lingkungan, budaya, serta keterbatasan akses terhadap pangan yang sesuai dengan kebiasaan asal. Studi menunjukkan bahwa migrasi dapat menyebabkan perubahan pola makan, termasuk peningkatan konsumsi makanan olahan dan penurunan konsumsi buah dan sayur akibat faktor ketersediaan dan harga (Abeywickrama et al., 2023). Selain itu, faktor sosial ekonomi dan lingkungan tempat tinggal juga memengaruhi kualitas konsumsi pangan pekerja migran, sehingga berpotensi menurunkan status gizi dan kesehatan mereka. Pada kelompok pekerja migran, permasalahan gizi menjadi lebih kompleks karena adanya perubahan lingkungan, budaya, serta keterbatasan akses terhadap pangan yang sesuai dengan kebiasaan asal. Studi menunjukkan bahwa migrasi dapat menyebabkan perubahan pola makan, termasuk peningkatan konsumsi makanan olahan dan penurunan konsumsi buah dan sayur akibat faktor ketersediaan dan harga (Sanou D., et al., 2024). Selain itu, faktor sosial ekonomi dan lingkungan tempat tinggal juga memengaruhi kualitas konsumsi pangan pekerja migran, sehingga berpotensi menurunkan status gizi dan kesehatan mereka. Penelitian lain menunjukkan bahwa pekerja migran cenderung mengalami perubahan signifikan dalam pola konsumsi akibat adaptasi terhadap lingkungan baru, termasuk meningkatnya konsumsi makanan cepat saji dan keterbatasan akses terhadap bahan pangan segar (Holmboe-Ottesen & Wandel, 2012). Faktor ekonomi, ketersediaan pangan, serta tekanan sosial budaya di negara tujuan turut berperan dalam menentukan pilihan makanan dan kualitas diet pekerja migran, yang pada akhirnya berdampak pada status kesehatan mereka (Delavari et al., 2013).

Bagi pekerja migran Muslim, pemenuhan kebutuhan pangan tidak hanya terkait aspek kecukupan gizi, tetapi juga bersinggungan erat dengan aspek

religiusitas melalui kepatuhan terhadap pangan halal. Kebutuhan ini menjadi isu yang sangat krusial sekaligus kompleks ketika mereka bermigrasi ke negara dengan mayoritas non-Muslim seperti Jepang. Penelitian menunjukkan bahwa akses terhadap produk bersertifikasi halal di Jepang masih sangat terbatas, terlokalisasi di wilayah tertentu, dan cenderung dibanderol dengan harga yang jauh lebih mahal (Oktarianti & Nugraheni, 2021). Kondisi ekonomi yang terbatas sebagai pekerja migran, ditambah tingginya harga pangan halal, memicu beban finansial ganda yang sering kali memaksa mereka menghadapi dilema antara mempertahankan prinsip agama atau memenuhi kebutuhan kalori harian (Yusof & Shutto, 2014).

Selain kendala aksesibilitas dan harga, rendahnya literasi mengenai titik kritis kehalalan produk lokal menjadi hambatan serius dalam proses adaptasi mereka. Banyak pekerja migran mengalami kebingungan akibat kendala bahasa (*language barrier*) saat membaca label komposisi makanan pada produk di supermarket Jepang (Dindin & Hasanah, 2023). Hal ini memicu miskonsepsi atau kesalahan dalam memilih makanan, misalnya adanya anggapan keliru bahwa semua makanan vegetarian otomatis halal padahal sering kali masih mengandung emulsi hewani, alkohol, atau mirin sebagai penyedap rasa. Kerumitan ini tidak hanya menimbulkan kecemasan psikologis (*food anxiety*) karena takut mengonsumsi makanan haram, tetapi juga berpotensi menurunkan status gizi mereka secara signifikan akibat pembatasan pilihan makanan yang terlalu ekstrem tanpa adanya substitusi nutrisi yang sepadan (Syafii et al., 2024). Oleh karena itu, edukasi pangan halal yang komprehensif dan penyediaan panduan praktis berbasis bahasa yang dipahami migran menjadi urgensi yang tidak dapat ditunda.

Seiring dengan meningkatnya jumlah pekerja migran Indonesia di Jepang, kebutuhan terhadap pangan halal dan bergizi juga semakin meningkat. Studi terkait migran Muslim di Jepang menunjukkan bahwa mereka menghadapi berbagai tantangan dalam mempertahankan pola konsumsi halal, termasuk keterbatasan pilihan makanan, kurangnya informasi, serta perbedaan budaya konsumsi (Iklima et al., 2021). Kondisi ini mendorong pekerja migran untuk melakukan berbagai strategi adaptasi, seperti memasak sendiri, mencari komunitas Muslim, serta memanfaatkan informasi dari jaringan sosial. Proses adaptasi ini tidak hanya bertujuan untuk menjaga kepatuhan religius, melainkan juga sebagai mekanisme bertahan hidup (*coping mechanism*) untuk menjaga kesehatan fisik di tengah tuntutan kerja yang tinggi.

Dalam praktiknya, strategi memasak sendiri sering kali terkendala oleh keterbatasan waktu akibat jam kerja yang panjang dan kelelahan fisik. Akibatnya, pekerja migran sangat bergantung pada jaringan social baik formal seperti pengurus masjid lokal maupun informal seperti grup komunitas di media social untuk berbagi informasi mengenai titik lokasi toko

bahan makanan Asia (*halal shop*) atau restoran yang ramah Muslim (Handayani & Tsutsumi, 2023). Selain itu, di era digital ini, pemanfaatan teknologi seperti aplikasi pemindai barcode atau kamera penerjemah teks berbasis kecerdasan buatan (*AI translator*) menjadi strategi adaptasi baru yang krusial bagi pekerja migran untuk mengidentifikasi kandungan bahan kritis (*kanji* babi atau alkohol) pada produk makanan di supermarket lokal (Rabbani & Shirazi, 2024). Kendati demikian, ketergantungan pada bahan makanan impor yang mahal dan terbatasnya variasi bahan segar halal di wilayah rural (pedesaan) Jepang sering kali membuat strategi adaptasi ini mengorbankan aspek keberagaman zat gizi (*dietary diversity*), yang pada jangka panjang berpotensi memicu masalah malnutrisi mikro pada pekerja (Pratama et al., 2025).

Selain aspek kehalalan, perubahan pola makan akibat migrasi juga berdampak signifikan pada penurunan kualitas gizi secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa meskipun secara ekonomi sebagian besar individu mampu mengakses makanan sehat di negara tujuan, faktor preferensi pribadi, kebiasaan lama, dan kemudahan akses (*convenience*) sering kali menyebabkan konsumsi makanan yang tidak seimbang, seperti rendahnya konsumsi buah dan sayur (Costlow et al., 2025). Fenomena ini dikenal sebagai transisi nutrisi negatif, di mana pekerja migran cenderung mengadopsi pola makan tinggi kalori, tinggi natrium, dan rendah serat segera setelah mereka terpapar pada lingkungan pangan baru yang serba praktis (Park & Kim, 2024). Di Jepang, ketersediaan makanan siap saji (*bento* atau makanan instan) di *convenience store* (*konbini*) yang buka 24 jam menawarkan solusi makan yang efisien bagi pekerja yang kelelahan, namun di sisi lain menggeser konsumsi pangan segar yang padat gizi.

Tingginya harga buah dan sayur segar di pasar domestik Jepang juga menjadi hambatan struktural yang memperburuk kualitas diet pekerja migran, yang sering kali masih memprioritaskan pengiriman uang (*remitansi*) ke negara asal ketimbang belanja pangan berkualitas tinggi (Al-Mansoori et al., 2025). Akibatnya, defisit zat gizi mikro (*hidden hunger*) seperti vitamin dan mineral menjadi ancaman kesehatan yang nyata di balik kecukupan kalori harian mereka. Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan pendapatan ekonomi tidak serta merta linier dengan peningkatan status kesehatan jika tidak dibarengi dengan literasi kesehatan yang memadai. Oleh karena itu, edukasi gizi yang terintegrasi dan sensitif terhadap budaya asal tetap sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran, memberikan kecakapan dalam menyusun menu sehat yang terjangkau, serta mengubah perilaku konsumsi pekerja migran ke arah yang lebih seimbang di negara penempatan (Nguyen et al., 2026).

Pimpinan Cabang Istimewa Muhammadiyah (PCIM) Jepang sebagai organisasi yang menaungi komunitas Muslim Indonesia memiliki peran strategis dalam mendukung peningkatan kualitas hidup diaspora Indonesia, termasuk dalam aspek kesehatan dan gizi. Salah satu wilayah dengan

jumlah diaspora yang cukup besar adalah Hokkaido, khususnya di Kota Sapporo. Kondisi geografis Jepang sebagai negara empat musim, keterbatasan akses pangan halal, serta harga bahan pangan yang relatif tinggi menjadi tantangan tersendiri dalam pemenuhan gizi pekerja migran.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan intervensi berupa edukasi yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan gizi, tetapi juga memberikan solusi praktis terkait pemilihan dan pengolahan pangan halal dan bergizi sesuai dengan kondisi lokal. Edukasi berbasis kebutuhan melalui pendekatan partisipatif, seperti *Focus Group Discussion* (FGD) dan pelatihan praktis, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan pekerja migran dalam memenuhi kebutuhan gizi secara optimal. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pekerja migran Indonesia di Sapporo Jepang terkait pemenuhan gizi seimbang dan pangan halal dalam kehidupan sehari-hari.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kota Sapporo, Prefektur Hokkaido, Jepang, pada bulan Januari 2026. Sasaran kegiatan adalah pekerja migran Indonesia yang tergabung dalam komunitas Pimpinan Cabang Istimewa Muhammadiyah (PCIM) Jepang, khususnya Pimpinan Ranting Istimewa Hokkaido, dengan jumlah peserta sebanyak 22 orang. Tahap pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, serta monitoring dan evaluasi.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan melalui kegiatan *Focus Group Discussion* (FGD) yang melibatkan pekerja migran Indonesia di Sapporo Jepang. FGD dilaksanakan secara daring untuk mengidentifikasi permasalahan utama yang dihadapi terkait pemenuhan gizi dan akses pangan halal, serta untuk menggali kebutuhan materi edukasi yang relevan. Hasil FGD digunakan sebagai dasar dalam penyusunan materi edukasi, media penyuluhan, serta instrumen evaluasi berupa kuesioner *pre-test* dan *post-test* dalam bentuk soal pilihan ganda.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan secara luring di Sapporo Jepang dengan metode edukasi berupa ceramah, diskusi interaktif, serta demonstrasi praktik (demo masak). Kegiatan diawali dengan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal peserta, dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi, dan diakhiri dengan sesi diskusi serta *post-test*. Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini meliputi: (1) konsep pangan halal sesuai syariat Islam, (2) strategi pemenuhan gizi seimbang bagi pekerja, (3) tips penyiapan makanan praktis (bento), serta (4) demonstrasi pengolahan kudapan sehat dan bergizi.

3. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan selama kegiatan berlangsung melalui observasi partisipasi dan antusiasme peserta dalam mengikuti materi dan diskusi. Evaluasi dilakukan secara kuantitatif menggunakan metode *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Instrumen evaluasi berupa kuesioner pilihan ganda dengan jumlah 10 soal yang mencakup materi gizi seimbang, pangan halal, dan keamanan pangan. Skor *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta. Indikator keberhasilan kegiatan ditetapkan apabila terjadi peningkatan rata-rata skor *post-test* minimal sebesar 50% dibandingkan dengan skor *pre-test*. Penetapan batas ini didasarkan pada pendekatan evaluasi program edukasi yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi menunjukkan efektivitas kegiatan dalam mengubah pemahaman peserta. Pada konteks pengabdian masyarakat, peningkatan $\geq 50\%$ secara deskriptif sering digunakan sebagai indikator keberhasilan program edukasi dalam meningkatkan pengetahuan sasaran.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahapan Pra-Kegiatan

FGD dilakukan secara luring pada tanggal 5 Januari 2026, bertempat di Masjid Sapporo, Hokkaido dan dihadiri oleh 10 orang peserta. Hasil FGD disimpulkan terdapat empat poin penting yang diharapkan oleh peserta untuk disampaikan pada kegiatan pengabdian masyarakat, yaitu: Pengenalan konsep gizi seimbang dalam konteks diaspora; tantangan pemenuhan gizi di lingkungan luar negeri (khususnya di Jepang); akses terhadap bahan pangan halal dan aman; strategi dan solusi praktis untuk pekerja migran di Sapporo.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 25 Januari 2026 bertempat di Masjid Sapporo, Hokkaido, Jepang, dengan jumlah peserta sebanyak 22 orang pekerja migran Indonesia. Kegiatan diawali dengan sambutan dari Ketua Pimpinan Ranting Istimewa Muhammadiyah (PRIM) Hokkaido, dilanjutkan dengan pelaksanaan *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta.

Selanjutnya, kegiatan inti berupa penyampaian materi edukasi yang disusun berdasarkan hasil *Focus Group Discussion* (FGD). Materi yang diberikan meliputi konsep pangan halal sesuai syariat Islam, strategi pemenuhan gizi seimbang bagi pekerja, tips penyiapan makanan praktis (bento), serta demonstrasi pengolahan kudapan sehat dan bergizi. Metode penyampaian dilakukan melalui ceramah, diskusi interaktif, serta demonstrasi praktik (demo masak) untuk meningkatkan pemahaman peserta secara aplikatif.

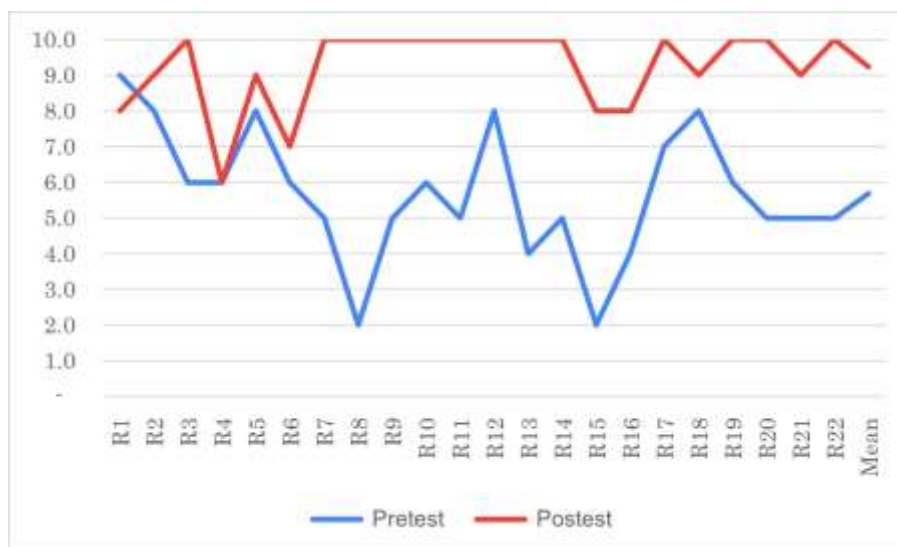
Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, yang terlihat dari keaktifan dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Pertanyaan yang diajukan peserta umumnya berkaitan dengan strategi pemilihan bahan makanan halal di Jepang serta penyesuaian menu sesuai dengan kondisi musim. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan peserta dalam kehidupan sehari-hari. (Gambar 1).



Gambar 1. Dokumentasi pelaksanaan edukasi

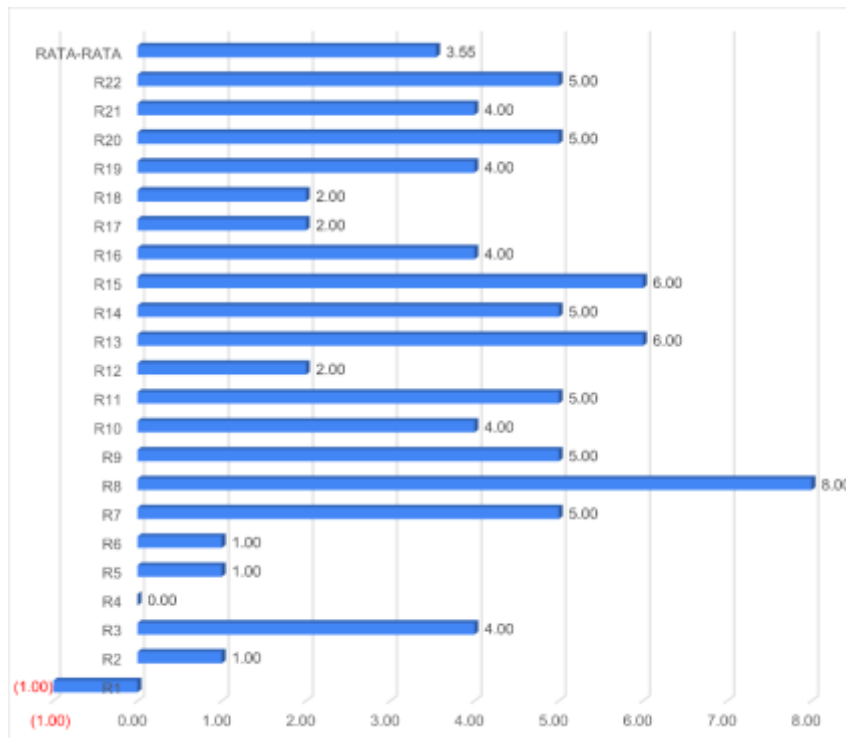
3. Evaluasi

Monitoring kegiatan dilakukan melalui observasi terhadap partisipasi aktif peserta selama proses edukasi berlangsung. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* yang terdiri dari 10 soal pilihan ganda untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan pada seluruh peserta. Rentang skor *pre-test* berada pada nilai 2–9, sedangkan skor *post-test* berada pada rentang 6–10. Rata-rata skor *pre-test* sebesar 5,7 meningkat menjadi 9,2 pada *post-test* (Gambar 2). Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata skor sebesar 3,5 poin atau setara dengan peningkatan sebesar 62,4% (Gambar 3).



Gambar 2. Skor dan rata-rata hasil pretest dan posttest peserta

Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta terkait pemenuhan gizi seimbang dan pangan halal. Selain itu, seluruh peserta mengalami peningkatan skor, yang mengindikasikan bahwa materi yang diberikan dapat dipahami dengan baik oleh berbagai tingkat latar belakang peserta, seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Kenaikan (selisih) skor pretest dan postest peserta

Peningkatan pengetahuan yang terjadi pada peserta dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, metode edukasi yang digunakan menggabungkan ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi praktik, sehingga memungkinkan peserta untuk tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Pendekatan partisipatif ini terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan retensi informasi dibandingkan metode satu arah. Studi menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi yang melibatkan pendekatan interaktif dan praktik langsung mampu meningkatkan pengetahuan serta perilaku konsumsi secara signifikan (Raut et al., 2024).

Kedua, materi yang disampaikan disusun berdasarkan kebutuhan peserta yang diperoleh melalui *Focus Group Discussion* (FGD), sehingga memiliki tingkat relevansi yang tinggi dengan kondisi nyata peserta. Kesesuaian antara kebutuhan dan materi edukasi diketahui dapat meningkatkan motivasi belajar serta keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang berbasis kebutuhan dan kontekstual memiliki efektivitas lebih tinggi dalam

meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kesehatan dibandingkan pendekatan yang bersifat umum (Fransisca, 2024) .

Ketiga, penyampaian materi yang bersifat praktis dan aplikatif, seperti tips penyiapan bento dan demonstrasi pengolahan makanan, memudahkan peserta dalam memahami dan mengingat informasi yang diberikan. Program edukasi yang mengintegrasikan pengalaman langsung, seperti praktik memasak atau simulasi, terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku dibandingkan edukasi teoritis semata (Karpouzis et al., 2025).

Selain itu, peningkatan skor pengetahuan yang cukup tinggi juga menunjukkan bahwa edukasi gizi merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan literasi gizi masyarakat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, serta praktik konsumsi makanan sehat pada berbagai kelompok sasaran, termasuk remaja, ibu, maupun kelompok pekerja (Mohammed et al., 2022) . Bahkan, intervensi edukasi jangka pendek pun dapat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan skor pengetahuan dan perubahan perilaku Kesehatan (Kusumaningsih et al., 2025).

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal yang penting dalam perubahan perilaku kesehatan. Pengetahuan yang baik akan memengaruhi sikap dan pada akhirnya mendorong perubahan perilaku konsumsi yang lebih sehat. Hal ini menegaskan bahwa edukasi gizi memiliki peran strategis dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan masyarakat.

Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan, antara lain waktu pelaksanaan yang relatif singkat serta belum dilakukan evaluasi jangka panjang terkait perubahan perilaku konsumsi peserta. Beberapa studi menunjukkan bahwa meskipun edukasi dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan, perubahan perilaku yang berkelanjutan memerlukan intervensi jangka panjang dan dukungan lingkungan yang memadai (Amoore et al., 2023). Selain itu, faktor eksternal seperti ketersediaan dan harga bahan pangan di Jepang juga dapat mempengaruhi implementasi pengetahuan yang telah diperoleh oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan lanjutan berupa pendampingan atau edukasi berkelanjutan untuk memastikan perubahan perilaku yang lebih optimal dan berkelanjutan.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi pemenuhan gizi dan pangan halal pada pekerja migran di Sapporo, Jepang, terbukti efektif dalam memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kapasitas mitra. Melalui pendekatan berbasis kebutuhan yang mengombinasikan *Focus Group Discussion* (FGD) dan demonstrasi praktis secara interaktif, kegiatan

ini berhasil meningkatkan keterampilan dan pemahaman para pekerja migran dalam mengidentifikasi serta menyusun menu makanan harian yang sehat sekaligus terjamin kehalalannya sebesar 62,4%. Keberhasilan peningkatan persentase tersebut menegaskan bahwa metode edukasi yang kontekstual dan aplikatif sangat tepat sasaran dalam membantu pekerja migran mengatasi hambatan adaptasi budaya, kendala bahasa pada label pangan lokal, serta keterbatasan akses produk halal di negara penempatan.

Berdasarkan hasil yang telah dicapai, disarankan agar kegiatan intervensi sejenis dapat dilaksanakan secara berkala dan berkelanjutan dengan memperluas jangkauan mitra di wilayah lain di Jepang. Program pendampingan berikutnya perlu difokuskan pada pemantauan (*monitoring*) jangka panjang guna memastikan bahwa peningkatan pengetahuan yang telah diraih dapat ditransformasikan menjadi praktik nyata serta konsisten dalam perilaku konsumsi sehari-hari. Selain itu, pengembangan media edukasi digital yang praktis, seperti buku saku digital atau aplikasi panduan belanja halal berbasis gizi, sangat direkomendasikan untuk memfasilitasi kemandirian pekerja migran di tengah keterbatasan waktu dan tingginya ritme kerja mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Diktilitbang PP Muhammadiyah atas dana Hibah Riset Mu Tahun Anggaran 2025 dengan kontrak No 2015/I.3/D/2025 Ucapan terimakasih disampaikan juga kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah memberikan dukungan dan arahan sehingga kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Abeywickrama, H. M., Uchiyama, M., Sakagami, M., Saitoh, A., Yokono, T., & Koyama, Y. (2023). Post-Migration Changes in Dietary Patterns and Physical Activity among Adult Foreign Residents in Niigata Prefecture, Japan: A Mixed-Methods Study. *Nutrients*, *15*(16) 3639. <https://doi.org/10.3390/nu15163639>
- Al-Mansoori, M., Hassan, F., & Smith, G. (2025). The remittance-diet tradeoff: Financial priorities and dietary quality among temporary migrant laborers. *International Journal of Social Economics*, *52*(3), 412-429.
- Amoore, B. Y., Gaa, P. K., Amalba, A., & Mogre, V. (2023). Nutrition education intervention improves medical students' dietary habits and their competency and self-efficacy in providing nutrition care: A pre, post and follow-up quasi-experimental study. *Frontiers in Nutrition*, *10*, 1063316.
- Choudry, M., & Ganti, L. (2024). Exploration of the Motivational Factors that Influence the Maintenance of Health. *Health Psychology Research*, *12*. 115356. <https://doi.org/10.52965/001c.115356>
- Costlow, L., Gilbert, R., Masters, W. A., Ortenzi, F., Beal, T., Deo, A., ... & Gonzalez, W. (2026). Healthy diets are affordable but often displaced by other foods in Indonesia. *Food Policy*, *140*, 103076. <https://doi.org/https://doi.org/10.48550/arXiv.2509.20203Focustolearnmore>

- Delavari, M., Larrabee Sønderlund, A., Swinburn, B., Mellor, D., & Renzaho, A. (2013). Acculturation and obesity among migrant populations in high income countries-a systematic review. *BMC Public Health*, *13*(458), 1–11. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/13/458>
- Dindin, M., & Hasanah, N. (2023). Language barrier and halal literacy among Southeast Asian migrant workers in East Asia. *International Journal of Cultural and Religious Studies*, *5*(2), 112-125.
- Fransisca, V. (2024). Effectiveness of the Nutrition Education Program in Increasing Awareness of Balanced Eating Patterns in Elementary Schools. *Al Makki Health Informatics Journal*, *2*(6) 353–358. <https://doi.org/10.57185/hij.v2i6.47>
- Handayani, T., & Tsutsumi, K. (2023). Social networks and coping strategies among Indonesian Muslim migrant workers in securing halal food in Japan. *Asian Population Studies*, *19*(2), 145-162.
- Holmboe-Ottesen, G., & Wandel, M. (2012). Changes in dietary habits after migration and consequences for health: a focus on South Asians in Europe. *Food & Nutrition Research*, *56*(1), 18891. <https://doi.org/10.3402/fnr.v56i0.18891>
- Iiz Roizul Fahmi, Shinta Arviana, Imelda Puspitasari, Vika Safitri Rahmayuniar, & Alicia Safina Rahma. (2024). Menumbuhkan Kesadaran Gizi Seimbang Melalui Edukasi dan Pengecekan Status Gizi pada Santriwati di Maahad Tahfiz Al-Qur'an Darul Falah, Selangor, Malaysia. *Pandawa: Pusat Publikasi Hasil Pengabdian Masyarakat*, *2*(4), 165–175. <https://doi.org/10.61132/pandawa.v2i4.1307>
- Iklima, A. L., Yuliati, Y., & Chawa, A. F. (2021). Between Halal and Haram: The Challenges and Adaptation of Halal Dietary Consumption Indonesian Muslim Immigrants in Japan. *Islam Realitas: Journal of Islamic and Social Studies*, *7*(2), 109. https://doi.org/10.30983/islam_realitas.v7i2.4660
- Karpouzis, F., Anastasiou, K., Lindberg, R., Walsh, A., Shah, S., & Ball, K. (2025). Effectiveness of School-based Nutrition Education Programs that Include Environmental Sustainability Components, on Fruit and Vegetable Consumption of 5–12YearOld Children: A Systematic Review. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *57*(7), 627–642. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2025.02.008>
- Kusumaningsih, I., Patemah, P., Wiradnyani, N. K., Hasan, A. B. P., & Kamri, A. M. (2025). The effectiveness of digital nutrition education interventions on behavioral changes in fast food consumption. *Action: Aceh Nutrition Journal*, *10*(4), 926. <https://doi.org/10.30867/action.v10i4.2651>
- Mentari Batu Bara, I., & Susanti, N. (2024). The Relationship Between Nutritional Status And The Productivity Of Production Workers. *Indonesian Journal of Global Health Research*, *6*(3), 1823–1832. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i3.3421>
- Mohammed, E. A. I., Taha, Z., Eldam, A. A. A. G., Shommo, S. A. M., & El hidai, M. M. (2022). Effectiveness of a Nutrition Education Program in Improving Mothers' Knowledge and Feeding Practices of Infants and Young Children in Sudan. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, *10*(E), 776–782. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8842>
- Nguyen, T. T., Chang, Y., & Oishi, T. (2026). Developing culturally tailored nutritional education programs for Southeast Asian workers in Japan: A randomized controlled trial. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *58*(1), 45-56.
- Park, S. J., & Kim, H. (2024). Nutritional transition and the rise of convenience food consumption among Asian migrant workers in developed countries. *Ecology of Food and Nutrition*, *63*(2), 201-218.

- Pratama, R. A., Setiawan, B., & Siregar, M. (2025). Dietary diversity and nutritional risk of Indonesian migrant workers facing halal food barriers abroad. *International Journal of Humanitarian Medicine and Nutrition*, *12*(1), 34-45.
- Rabbani, M. A., & Shirazi, F. (2024). Digital adaptation in non-Muslim societies: The use of mobile applications for halal food verification among Muslim migrants. *Journal of Islamic Marketing*, *15*(4), 889-905.
- Rachmah, Q., Martiana, T., Paskarini, I., Dwiyantri, E., Widajati, N., Ernawati, M., Ardyanto, Y. D., Tualeka, A. R., Haqi, D. N., Arini, S. Y., & Alayyannur, P. A. (2022). The effectiveness of nutrition and health intervention in workplace setting: A systematic review. *Journal of Public Health Research*, *11*(1), 2312.
- Raut, S., KC, D., Singh, D. R., Dhungana, R. R., Pradhan, P. M. S., & Sunuwar, D. R. (2024). Effect of nutrition education intervention on nutrition knowledge, attitude, and diet quality among school-going adolescents: a quasi-experimental study. *BMC Nutrition*, *10*(1), 35 <https://doi.org/10.1186/s40795-024-00850-0>
- Sanou D, O'Reilly E, Ngnie-Teta I, Batal M, Mondain N, Andrew C, Newbold BK, Bourgeault IL. Acculturation and nutritional health of immigrants in Canada: a scoping review. *J Immigr Minor Health*, *16*(1), 24-34. <https://doi.org/10.1007/s10903-013-9823-7>.
- Shabrina Oktarianti, R., & Laras Nugraheni, P. (2021). Strategi Adaptasi Pemenuhan Pangan Halal Pada Keluarga Migran Indonesia di Jepang: Ditinjau melalui Literasi Pangan Halal. *Indonesian Journal of Halal*, *8*(2), 42–49. <https://doi.org/10.14710/halal.v8i2.30023>
- Syafii, A., Nakamura, K., & Rahmawati, E. (2024). Dietary restriction, food anxiety, and nutritional status of Muslim migrant workers in non-Muslim majority countries. *Global Health & Nutrition Journal*, *11*(1), 18-29.
- UNICEF, WHO, & World Bank. (2023). *Levels and trends in child malnutrition*.
- Yusof, S. M., & Shutto, N. (2014). The Halal food availability and its challenges for Muslim immigrants in Japan. *Journal of Halal Research*, *2*(1), 35-45.