

LITERASI DIGITAL BAGI PELAJAR: BIJAK BERMEDIA SOSIAL DAN CERDAS MEMANFAATKAN MEDIA MASSA (STUDI KASUS KONTEN MAKANAN DI SMK MERAH PUTIH BEKASI)

¹⁾Ari Kurnia, ²⁾Laras Cempaka

¹⁾Program Studi Ilmu Komunikasi, ²⁾Program Studi Ilmu dan Teknologi pangan

^{1,2)}Universitas Bakrie

^{1,2)}Jl. HR Rasuna Said, Kav 22C, Kuningan, Jakarta Selatan-Indonesia

Email: ari.kurnia@bakrie.ac.id, laras.cempaka@bakrie.ac.id

ABSTRAK

Media massa berperan penting dalam perkembangan informasi. Begitu juga media sosial kini menjadi tambahan referensi mencari informasi yang lebih ringkas dan menarik. Inilah gaya konsumsi media khususnya anak muda di Indonesia era digital. Sebagai pelajar tingkat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), siswa/i masih minim bagaimana mendapatkan informasi dari media massa yang baik dan sesuai kebutuhan. Konten yang menarik dinilai sebagai konten yang menghibur dan memotivasi seseorang menjadi seperti yang dilihat di media sosial. Pengabdian ini bertujuan mengedukasi siswa/i dalam memilah informasi yang tepat dan tidak gegabah menerapkan pola hidup sehat, khususnya dalam mempercayai konten makanan. Berdasarkan landasan pedoman gizi seimbang, edukasi makanan diterapkan dengan model Isi Piringku, melalui metode studi kasus, peserta mengaku tidak memahami bagaimana sistem kerja media sosial dan “aturan main” mengonsumsi media massa. Sosialisasi ini berupa penyuluhan, kemudian praktik pengecekan data teks pada konten di media massa dan media sosial menggunakan website <https://turnbackhoax.id> dan atau Google Fact Check, memahami konsumsi makanan sesuai Isi Piringku. Responden menyatakan bahwa 56,3% mengetahui tentang konsep ‘Isi Piringku’, namun belum memahami konsep berlandaskan Gizi Seimbang. Dalam sikap dan praktik belum banyak menerapkan rekomendasi Gizi Seimbang tersebut. Melalui kegiatan penyuluhan, siswa mendapat pemahaman mengenai nutrisi yang tepat untuk kebutuhan asupan sehari-hari serta proses simulasi Isi Piringku.

Kata Kunci: Isi Piringku, Konten Makanan, Media Massa, Media Sosial.

ABSTRACT

The mass media is an important role in the development of information. Also, social media has now become a reference for someone looking for more concise and interesting information. This is the style of media consumption by society, especially young people in Indonesia. As students at SMK Merah Putih Bekasi, students still lack information on how to manage mass media properly and according to their needs. Interesting content is considered as content that can entertain and motivate someone to be like what is seen on social media. The purpose of this service is to educate students in sorting out the right information and not being careless in applying it in everyday life, especially in trusting food content. This content is considered to still provide an unbalanced understanding of a person's nutritional needs. Based on the guidelines for balanced nutrition, education was distributed under the theme Isi Piringku. Through the case study method, participants admitted they did not understand how the social media system works and the "rules of the game" for consuming mass media. The educational method is counseling, then the practice of checking text data for each content on mass media and social media using the website <https://turnbackhoax.id> and/ or Google Fact Check Tools, honing skills in consuming food according to the contents of Isi Piringku. In general, respondents had heard of the term Isi Piringku, but did not fully understand the concept based on Balanced Nutrition. In terms of attitude and practice, it can be said that not many of the recommendations for balanced nutrition have been implemented. Through counseling activities, students gain an understanding of proper nutrition for their daily intake needs and are supplemented by the Isi Piringku simulation process. It is hoped that an understanding of social media and mass media, as well as an understanding of nutritional information will enable students to sort out the foods they can consume daily.

Keyword: Isi Piringku, Food Content, Mass Media, Social Media

PENDAHULUAN

Media massa berperan penting bagi perkembangan informasi, sehingga mendapat perhatian besar dalam teori tentang masyarakat informasi. Saat ini media massa semakin berkembang dan efisien dalam memproduksi dan mendistribusikan informasi, karena itulah media ini dianggap menjadi perangsang penting terhadap penilaian dan konsumsi informasi.

Dalam perkembangannya, media massa menunjang upaya produksi, perolehan teknologi komunikasi dan pengembangan teknologi baru. Media massa itu sendiri merupakan sektor pekerjaan yang semakin membuka kesempatan bagi para pekerja informasi [1]. Disamping media massa, terdapat media sosial yang perkembangannya pesat dari waktu ke waktu. Media sosial seakan menjadi candu bagi masyarakat, khususnya kalangan remaja. Remaja yang hampir tak lepas dari *gadget* menjadikan pola konsumsi hiburan, informasi hingga edukasi berkaitan dengan pembelajaran juga diakses dari *gadget*. Memanfaatkan *Smartphone* (telepon pintar) sangat berdampak pada pola konsumsi pesan bagi remaja. Seperti halnya beberapa media sosial digunakan sebagai eksistensi diri menjadi yang paling unggul dan kaca bagi banyak dunia yang memperhatikan apa yang dibagikannya di sosial media. Media sosial mempunyai keunggulan dan ketertarikan sendiri bagi penggunaannya serta menawarkan kemudahan yang membuat remaja betah berlama-lama dalam menggunakannya [2], [3]. Berbagai konten seperti makanan menjadi konten yang akhirnya banyak ditiru untuk dicoba, dimasak, dan dibeli. Tetapi kebanyakan orang mengonsumsi konten sebagai kebutuhan hiburan, saat harus menggunakan tidak melakukan verifikasi data dan sumber terpercaya. Banyaknya konten-konten hiburan seperti referensi makanan, menu yang mudah dimasak, dan enak dinikmati menjadi beragam dan tidak bisa kontrol oleh pengguna media sosial [4],[5].

Namun konten-konten makanan yang ada di media sosial tidak memiliki kontrol yang baik, tidak ada batasan maupun penanggung jawab terhadap siaran yang ditayangkan. Berbagai hidangan makanan yang mengancam kesehatan seperti pedas dan manis seolah menjadi tren bagi anak-anak muda. Meniru para konten kreator dalam memasak atau memakan makanan yang disajikan di sosial media menjadi hal yang menyenangkan dan akan membanggakan jika dibagikan lagi di media sosial mereka. Namun minimnya pemahaman mengenai dampak kesehatan dan konten yang tidak berkualitas menjadi hal yang belum dipahami oleh siswa [5]. Menurut pedoman gizi seimbang, susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, diterapkan dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi [6]. Setiap orang yang memiliki *smartphone* (telepon pintar) hampir seluruhnya terkoneksi jaringan internet. Menggunakan berbagai jenis media baru bisa menjadi pilihan siapa saja, bahkan tidak sesuai dengan kebutuhannya sekalipun. Para pengguna bisa saja sebenarnya tidak mengetahui dengan pasti fungsi dari media yang digunakan. Yang secara mudah dipahami, bahwa media sosial bisa mendekatkan yang jauh dan saling berkomunikasi dan berinteraksi. Menggunakan media online pun sama. Berita dari berbagai media online bisa dengan cepat didapat tanpa perlu memverifikasi kebenaran beritanya [7].

Tahapan inilah yang dipahami oleh siswa SMK dalam memanfaatkan media massa dan mengonsumsi media sosial. SMK Merah Putih menjadi sasaran utama siswa/i yang di pilih sebagai peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat, karena dari data observasi yang dilakukan sebelum kegiatan pengabdian dilakukan, bahwa menurut guru BK SMK Merah Putih, Refi Wulandari, siswa/i di SMK Merah Putih belum pernah mendapatkan sosialisasi tentang media massa, belum pernah dilibatkan dalam berbagai kegiatan akademik dan non akademik mengenai literasi media dan kesehatan. Karena berasal dari masyarakat kurang mampu, aktivitas siswa/i juga tidak dijaga dengan makanan sehat dan kerap mengonsumsi makanan dan jajanan di sekitar sekolah yang dijual di ruang terbuka. Selanjutnya, banyaknya siswa/i yang sakit akibat mengonsumsi makanan pedas yang didapatkan dari konten-konten di media sosial seperti mukbang dan review makanan pedas. Pada pola konsumsi media sosial, siswa juga masih sebagai pengguna aktif media sosial bukan sebagai pengamat atau pengguna bijak. Semua yang belum terpenuhi tersebut harus difasilitasi pada Pengabdian kepada Masyarakat ini mengenai bagaimana Literasi Digital bagi siswa, dan bijak menggunakan media sosial dan cerdas memanfaatkan Media Massa [8], [9], [10].

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan pada 31 November 2022, peserta diberikan Kuesioner Online berupa Google Form yang berisi pengetahuan mengenai Isi Piringku dan cek Fakta pada Media Sosial. Selanjutnya, kegiatan pengabdian dilaksanakan pada Kamis, 3 November 2022 pukul 12.30-14.00 di SMK Merah Putih Bekasi, tepatnya di Ruang Kelas XII dan dilanjutkan *Focus Group Discussion* (FGD) dengan Kepala Sekolah SMK Merah Putih. Peserta adalah siswa/i kelas XII sebanyak 48 orang yang terdiri dari dua jurusan yaitu Administrasi dan Jaringan Komputer, dan aktif pada kegiatan ekstrakurikuler seni, multimedia dan olahraga. Selanjutnya pada 17 Desember 2022, seluruh peserta dihadirkan ke Universitas Bakrie untuk mengikuti sejumlah permainan dan keterampilan konsumsi makanan sehat, mulai dari pengenalan menu makanan melalui properti makanan berisi makanan sehat Isi Piringku. Kegiatan berupa seminar dan pelatihan yang dilakukan secara luring. Seminar berisi pemaparan mengenai literasi media dan pelatihan (*workshop*) berupa demo memastikan keabsahan berita seperti berita hoaks, gambar atau video hoaks yang bisa diverifikasi menggunakan *software* dan atau website cek fakta.

1. Bahan atau Materi Kegiatan

Materi yang digunakan pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat modul, materi presentasi, dan sejumlah *software* yang terinstal di Laptop atau Komputer siswa atau sekolah mengenai data jurnalisme dan cek fakta.



Gambar 1. Situs Cek Fakta

HASIL

1. Pemaparan Materi Literasi Digital Konten Makanan

Sesuai yang dipaparkan pada latar belakang, bahwa media sosial menjadi wadah untuk masyarakat mencari berbagai informasi, hiburan, dan bersosialisasi dengan orang. Namun pemanfaatan media sosial banyak dimanfaatkan oleh orang-orang yang disebut sebagai kreator konten (*Content Creator*) untuk menyebarkan informasi dan konten yang justru menyesatkan, seperti berbagi informasi makanan yang ekstrim, misalnya memakan makanan hewan yang dimasak utuh dan dikonsumsi dalam ukuran besar. Selain itu, konsumsi makanan dengan tingkat pedas, manis, asin yang tidak terukur dan dalam jumlah yang besar tidak diimbangi dengan edukasi tentang asupan makanan yang tepat. Dalam media sosial, konten makanan kerap menampilkan visualisasi yang menarik namun seringkali tidak melampirkan data informasi konsumsi makanan sehat dan kerap menimbulkan hoaks atau informasi tidak benar dan bertujuan untuk merusak, menjatuhkan dan tujuan negatif lainnya. Yang disampaikan tersebut nyatanya tidak dipahami oleh peserta kegiatan pengabdian, karena mereka mengaku kurang memiliki pengetahuan mengenai hal kesehatan tersebut.



Gambar 2. Diskusi Mengenai Literasi Digital Konten Makanan

Dalam diskusi, pelajar menjelaskan kendala dan masalah-masalah yang dialami terkait konsumsi makanan atau memasak makanan yang ditiru dari media sosial. Selanjutnya, pelajar tidak memahami apa peran utama media massa sebagai sumber informasi. Kerena bagi peserta, media sosial lebih menarik dikonsumsi. Sementara media online, lebih rumit karena dinilai menggunakan bahas rumit dan tidak sesuai pemahaman peserta.

2. Praktik Pengecekan Konten di Website Check Fakta

Peserta menggunakan *smartphone* masing-masing untuk membuka situs <https://turnbackhoax.id/> atau www.image.google.com selanjutnya, peserta diberikan satu kasus berupa berita dan foto hoaks untuk selanjutnya diverifikasi kebenarannya. Tidak seluruhnya peserta bisa memverifikasi data tersebut, namun dengan praktik ini diharapkan peserta bisa mengulang aktivitas cek fakta ini dalam banyak informasi yang didapat.



Gambar 3. Mahasiswa Dampingi Peserta dalam Cek Fakta

Pada praktik verifikasi konten di media sosial, siswa/i tidak mengerti komponen pesan, informasi dan hal-hal lain yang berkaitan dengan aturan menggunakan media digital. Yang dipahami adalah telepon pintar yang dimiliki terkoneksi dengan internet dan berbagai informasi bisa didapat melalui mesin pencarian Google dan media sosial.

3. FGD dengan Guru BK dan Kepala Sekolah



Gambar 4. FGD dengan Guru BK



Gambar 5. FGD dengan Kepala Sekolah

4. Edukasi dan Games Isi Piringku

Sesuai dengan peraturan Kementerian Kesehatan RI berlandaskan pedoman gizi seimbang yaitu Isi Piringku, dengan menggunakan simulasi properti sajian dalam satu piring, dimana peserta melakukan sendiri bagaimana komposisi Isi Piringku dan fokus pada berapa banyak porsi makanan yang ideal. Kegiatan ini berupa pemaparan singkat tentang Isi Piringku, kecukupan gizi, serta simulasi menyusun Isi Piringku.



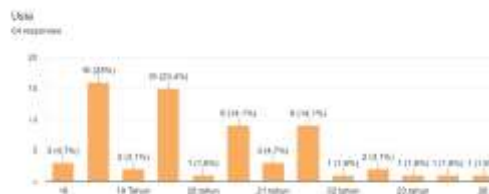
Gambar 6. Pemaparan Materi Isi Piringku oleh Mahasiswa



Gambar 7. Peserta Menyusun Isi Piringku

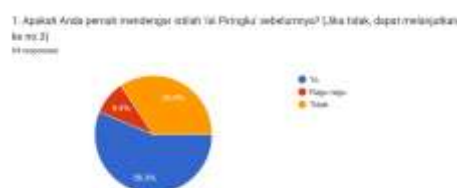
5. Hasil Kuesioner Isi Piringku dan Cek Fakta Pada Media Sosial

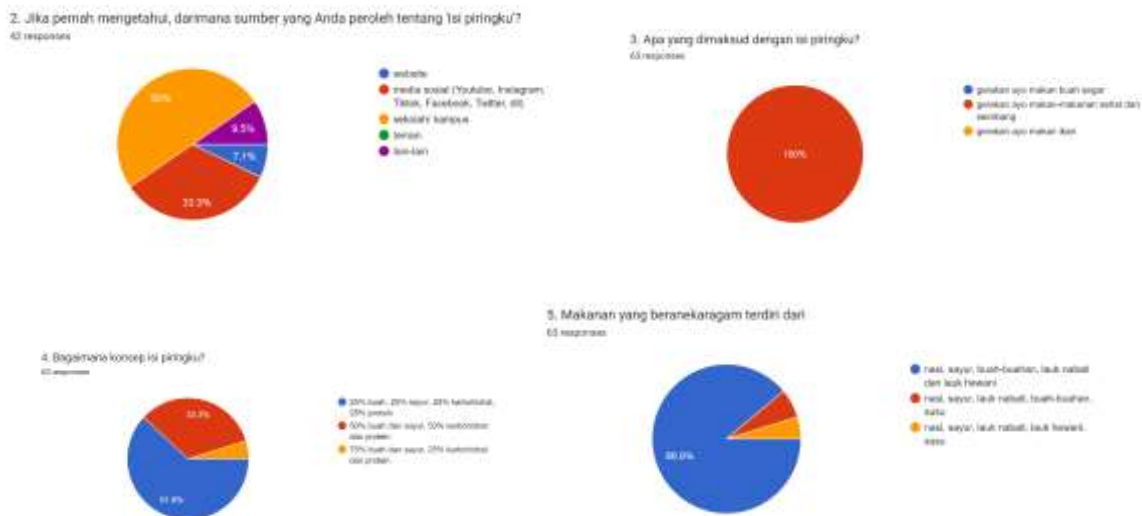
Sebelumnya, tim pengabdian menyebarkan kuesioner secara umum mengenai Isi Piringku. Dalam kuesioner akan menanyakan mengenai makanan pokok yang dikonsumsi setiap hari, dan mengarahkan bagaimana Isi Piringku dikonsumsi dengan benar, atau sejenis yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi seperti beras, jagung, ubi, singkong, talas, sagu, roti, pasta, mi, dan lain-lain. Selanjutnya, ada pertanyaan mengenai bagaimana makanan yang bergizi seimbang akan menentukan Kesehatan. Selanjutnya pertanyaan mengenai konten makanan dari beragam media sosial yang secara umum lebih dikonsumsi oleh masyarakat, khususnya anak muda. Pertanyaan ini diajukan karena hampir semua konten makanan yang berlalu Lalang di sosial media, tidak menggambarkan porsi makan dalam satu piring yaitu 50% sayur dan buah dan 50% sisanya karbohidrat dan protein. Kuesioner disebar secara umum kepada pelajar dan mahasiswa, hal ini bertujuan menggali pengetahuan responden mengenai konten makanan sehat yang memiliki unsur lengkap pada Isi Piringku, dan memastikan konten makanan yang dikonsumsi bersumber valid dari media yang terverifikasi. Kuesioner dibagikan secara online kepada 64 responden, dengan kriteria yang sama, terdiri dari jenis kelamin 76,6% wanita dan 23,4% pria, dengan rentang usia 18-28 tahun, dan hasilnya menunjukkan sebagai berikut:



Gambar 8. Informasi Isi Piringku dan Cek Fakta Pada Media Sosial

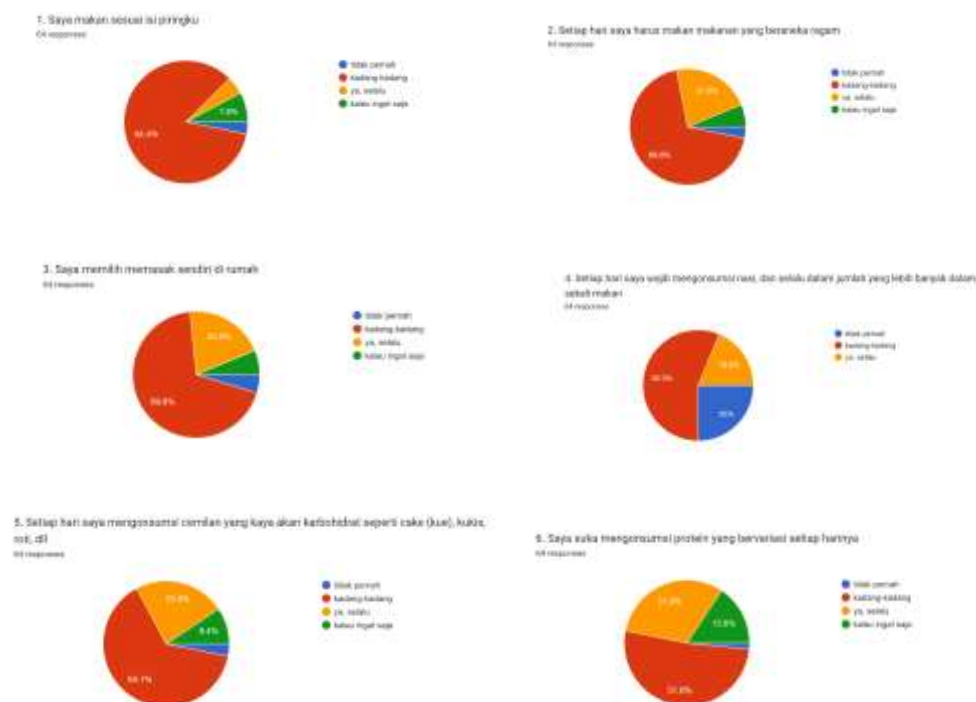
Dari lima pertanyaan sementara mengenai:





Gambar 9. Hasil kuesioner pemahaman isi piringku

Responden menyatakan bahwa 56,3% mengetahui tentang konsep ‘Isi Piringku’, 34,4% menyatakan ragu-ragu, dan 9,4% menyatakan tidak tahu. Pengetahuan tentang konsep tersebut paling banyak diperoleh dari sekolah atau kampus (50%) serta dari media sosial (33,3%). Seluruh responden telah mengetahui makna dari konsep ‘Isi Piringku’ yaitu gerakan ayo makan-makanan sehat dan seimbang (100%). Namun, konsep tersebut masih belum berhasil dipahami, hal tersebut terlihat dari pertanyaan berikutnya yaitu mengenai porsi makanan dalam isi piringku, hanya sekitar 33,3% yang menjawab tepat, yaitu 50% buah dan sayur serta 50% karbohidrat dan protein. Konsep lain mengenai makanan yang beragam cukup baik dipahami yaitu makanan yang terdiri dari nasi, sayur, buah-buahan, lauk nabati dan lauk hewani terjawab oleh 88,9% responden.



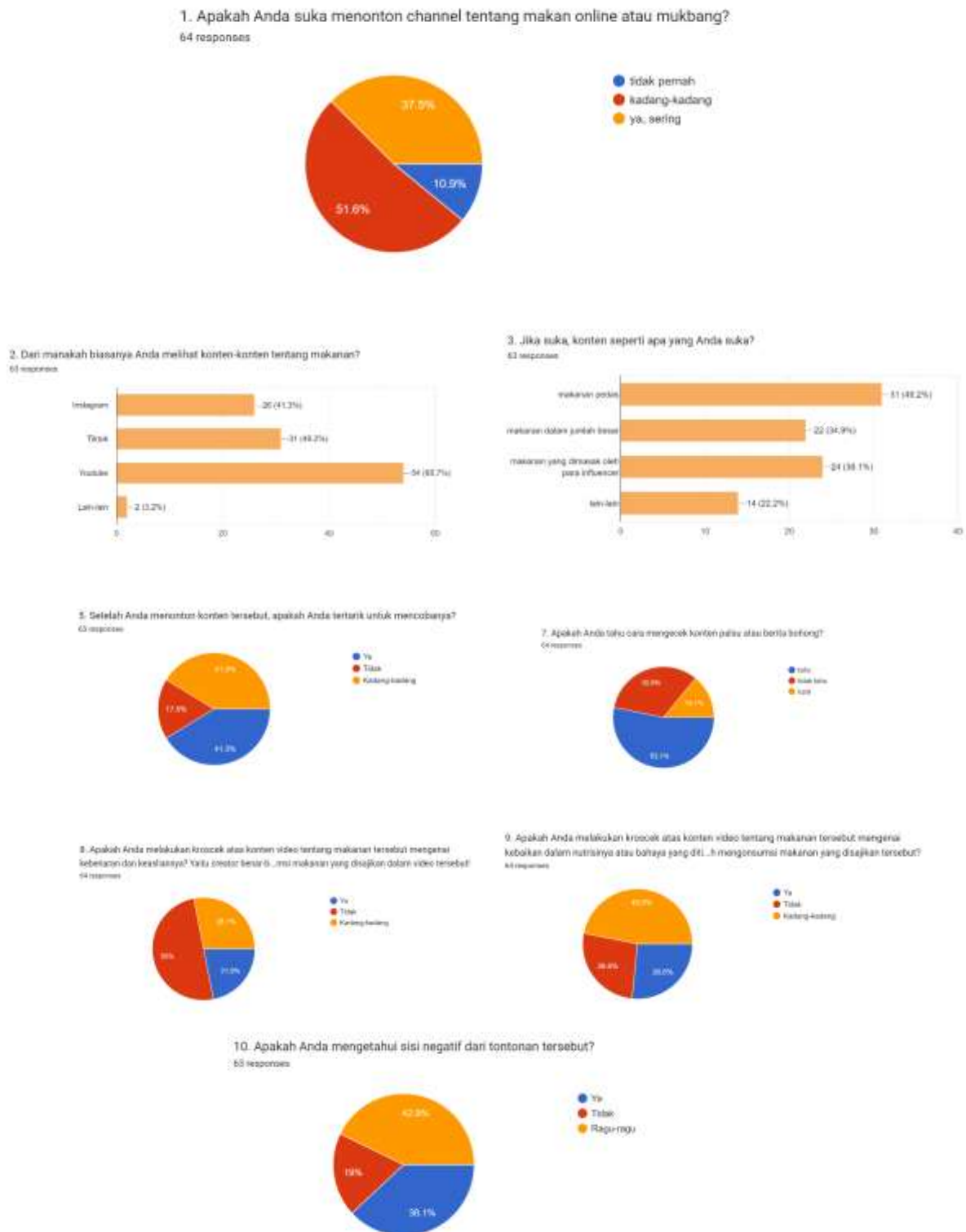


Gambar 10. Hasil kuesioner asupan gizi sehari-hari

Dari sesi praktik isi piringku, sebelum diberi pertanyaan, terdapat informasi sekilas mengenai Isi Piringku. Hasil yang diperoleh menyatakan bahwa hanya 7,8% responden menyatakan bahwa mereka selalu mengonsumsi makanan sesuai konsep isi piringku, sedangkan sebagian besar menyatakan kadang-kadang (84,4%) dan jika ingat saja (7,8%). Hal tersebut terlihat juga pada pertanyaan berikutnya, sebanyak 68,8% responden menyatakan kadang-kadang memakan makanan yang beragam, dengan jumlah 20,3% responden yang lebih memilih untuk memasak di rumah, sisanya dengan membeli masakan dari luar dengan total 79,7%. Sekitar 56,3% responden kadang-kadang menambahkan nasi dalam jumlah yang lebih banyak dari porsi lainnya. Hampir sebagian besar mengonsumsi camilan yang kaya akan karbohidrat walau jarang dilakukan setiap hari (64,1% kadang-kadang, 23,4% selalu dan 9,4% jika ada kesempatan). Mengonsumsi protein yang bervariasi hanya sekitar 31,3% responden yang melakukan, sedangkan 51,6% hanya sesekali waktu saja. 57,1% responden kadang-kadang makan sayur, sedangkan buah-buahan sebesar 73,4% yang menyatakan sesekali waktu untuk konsumsi. Konsumsi buah dan sayur sebagai asupan nutrisi harian dinilai oleh 90,7% responden bukan sebagai prioritas, dengan rincian 56,3% menyatakan kadang-kadang, 14,1% jika ingat, bahkan 20,3% diantaranya tidak pernah dikonsumsi.

Pada sesi pertanyaan Cek Fakta konten media sosial, hasil yang diperoleh sebanyak 89,1% responden suka menonton channel konten mukbang dengan rincian masing-masing 37,5% sering dan 51,6% kadang-kadang menonton. Konten tersebut paling banyak ditonton melalui platform youtube (85,7%), tiktok (49,2%) dan Instagram (41,3%) dari total responden. Selain itu, responden mendefinisikan makanan pedas, makanan yang dimasak influencer, makanan dalam jumlah besar nilai yang dari tertinggi ke rendah berturut-turut, 49,2%, 38,1%, 34,9%. Selain itu, pada pertanyaan terbuka, responden menjawab konten yang disukai terdiri dari review makanan oleh food vlogger, makanan yang sesuai porsi tidak berlebihan, makanan korea asmr, makanan tradisional dan barat, makanan pedas, dan cemilan. Sebanyak 41,3% responden menyatakan bahwa tertarik untuk mencoba makanan yang dibuat oleh konten creator, Sebagian lain menyatakan kadang-kadang ingin membuat (41,3%). Alasannya antara lain terlihat enak, karena terlihat lezat, dan ketika direview oleh mereka menambah nilai kemenarikan dr makanan tersebut; makanan yang dimakan oleh content creator terkadang terlihat jauh lebih menggugurkan

sehingga menarik penonton untuk mengonsumsi hal serupa; menarik; kelihatan enak; menarik untuk dicoba; karena tergiur untuk mencoba; ingin merasakan langsung rasa makanan yang di review; Para content creator dapat mendeskripsikan makanan tersebut dengan menarik sehingga saya tertarik untuk mencoba makanan tersebut, menggugah selera; Agar mengikuti tren dan memuaskan rasa penasaran.



Gambar 11. Hasil kuesioner pertanyaan mengenai konten makanan

Selanjutnya pada pertanyaan terkait konten pada Media Sosial, data menyebutkan, sebanyak 35,7% menyatakan tidak tahu tentang cara mengecek konten palsu atau berita bohong, 54,8% tidak pernah melakukan kroscek tentang kebenaran video konten tersebut. Khusus kroscek terhadap kandungan nutrisi dan efek Kesehatan hanya sekitar 20,9% responden saja yang melakukannya. Dari sisi negative tontonan, hanya 31% saja responden yang menyadari dampak buruk akibat tidak mengetahui informasi makanan yang terlalu ekstrim seperti porsi banyak maupun makanan terlalu pedas. Sisi negatif yang disebutkan diantaranya: banyak dari penonton acara mukbang yang juga menonton sambil makan, sehingga nantinya penonton bisa mengalami obesitas karena ketidakfokusannya dalam mengonsumsi makanan; Menyebabkan kita tertarik untuk membeli atau mencoba makanan tersebut pada saat itu juga; karena setiap konten pasti memiliki sebuah alasan. Oleh karena itu, harus selalu kroscek; makin konsumtif dan pola makan tidak sehat karena makanannya belum tentu sehat; Sebab bila mengonsumsinya secara berlebihan maka akan menimbulkan dampak negatif untuk tubuh, contohnya obesitas; Contoh pada di channel youtube Nick Avocado, perubahan berat badan dan gangguan klinis; Bisa saja terdapat kebohongan pada konten tersebut; Karena, jika makanan terlalu banyak maka akan terbuang percuma; Salah informasi dan akan berdampak ke para penontonnya dengan mengikutinya; sesuatu yang berlebihan (seperti mukbang; makan dalam jumlah besar) sudah pasti tidak baik bagi kesehatan. Dan sejumlah konten kreator membuat konten tersebut mengonsumsi makanan cepat saji; Karena makanan yang dimakan dalam jumlah banyak, bervariasi dan tidak diketahui baik atau buruknya nutrisi dari makanan tersebut bisa saja dapat menimbulkan berbagai macam penyakit yang tidak di inginkan.

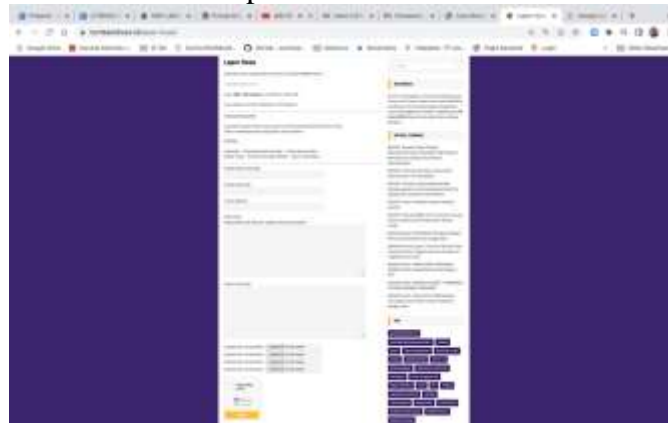
6. Literasi Digital dan Cek Fakta pada Konten Makanan

Berdasarkan hasil survei dari kuesioner yang dihasilkan, secara umum masih banyak yang belum memahami penerapan Isi Piringku. Pada Literasi Digital mengenai konten makanan, sebagian besar peserta juga belum pernah mengisi survei dan tidak memahami metode Isi Piringku. Selanjutnya, pemaparan tentang konten di media sosial sebagian besar tidak menyantumkan komposisi Isi Piringku atau sajian makanan yang dianjurkan Kemenkes RI. Seperti konten makanan yang dimasak meliputi komposisi air, penyedap rasa dan isi pokok dari makanan yang dimasak tersebut. Pemaparan konten makanan di media sosial menyajikan sejumlah temuan, bahwa makanan yang dimasak memiliki kecenderungan “ikut tren” dan penasaran dengan berbagai variasi menu-menu baru, terutama menu-menu dari Korea dan Jepang. Selain itu, konten tentang menikmati makanan hits di sejumlah Resto, tidak pernah diverifikasi melalui berbagai sumber seperti media online dan sejumlah alat pengecekan fakta di website. Hal ini karena ketidaktahuan pelajar mengenai informasi dan sehingga tidak ada keterampilan yang dikuasai.

Berdasarkan hasil FGD dengan Guru BK, data melampirkan bahwa beberapa pelajar pernah dihadapkan dengan kasus penipuan di media sosial, seperti penipuan dalam bentuk uang dan kebohongan konten atau informasi mengenai makanan hits. Akibatnya, beberapa pelajar yang mengalami kejadian tersebut mengaku tidak percaya diri dan malu bertemu teman sekolah karena dinilai tidak cerdas menggunakan media sosial. Selanjutnya tim kegiatan memberikan pengarahan dan meminta pelajar mencoba mengelola konten media sosial yang hoaks dan plagiarism di sejumlah website seperti <https://turnbackhoax.id/> dan <https://toolbox.google.com/factcheck/explorer> dan peserta mencoba mempraktikkan sejumlah konten yang hoaks, mulai dari pesan tertulis, gambar atau video yang ditampilkan, dan isi media yang menyebarkan. Berikut ini adalah tampilan situs <https://turnbackhoax.id/> dimana, siapapun bisa memverifikasi informasi atau konten yang dibaca.



Gambar 1 Tampilan Situs turnbackhoax.id



Gambar 2 Tampilan Fitur Cek Fakta

Selanjutnya, dalam website <https://turnbackhoax.id/> memiliki beberapa fitur pelaporan dalam secara tertulis hingga mengunggah foto atau video yang dinilai mengandung kebohongan. Selanjutnya pada website <https://toolbox.google.com/factcheck/explorer> bisa memverifikasi gambar yang dinilai bohong atau mencurigakan.



Gambar 3 Tampilan Google Cek Fakta

Berdasarkan informasi dari *Support Google*, Google Images merupakan layanan pencarian yang dibuat oleh Google sejak 2001. Google Images berfungsi mencari konten gambar yang didasarkan pada nama berkas gambar, teks tautan yang mengacu ke gambar, dan teks di dekat gambar. Saat mencari gambar, miniatur gambar yang cocok dengan kueri pencarian tersebut akan ditampilkan. Ketika pengguna mengklik miniatur tersebut, gambar tersebut ditampilkan di dalam kotak yang menimpa situs web sumbernya. Pengguna kemudian bisa menutup kotak dan menelusuri situs tersebut atau melihat gambar dalam ukuran penuh. Dalam hal lain Google Image dapat digunakan untuk menelusuri gambar-gambar yang ingin dicari kebenarannya.

7. Hasil Kegiatan Permainan Keterampilan Mengelola Isi Piringku

Selanjutnya setelah pemaparan mengenai penggunaan media sosial yang baik dalam mencari konten-konten makanan, memverifikasi konten tersebut pada sejumlah website cek fakta dan atau dari sejumlah informasi kesehatan dari media online pada rubrik kesehatan, maka yang selanjutnya adalah mengasah keterampilan peserta yang sudah dibekali pengetahuan dan sejumlah praktik tadi dengan menerapkan konsumsi makanan sehat sesuai Isi Piringku. Dalam

praktiknya, peserta mengaku bahwa mengonsumsi makanan sesuai Isi Piringku dinilai lebih sehat, terjamin, dan memiliki khasiat yang tinggi. Namun sejumlah peserta mengaku, mahalnya sejumlah lauk yang mengandung protein hewani, mengakibatkan peserta makan sesuai yang disajikan. Selain itu, mengolah makanan sehat memerlukan waktu dan keterampilan yang memakan waktu. Sementara Sebagian besar orang tua peserta bekerja, sehingga tidak cukup waktu memasak rutin di rumah. Memosisikan masing-masing menu pada Isi Piringku melalui permainan menjadikan peserta antusias dan berfikir harus menerapkan makan sehari-hari sesuai Isi Piringku. Meski diakui oleh peserta, konten makanan di media sosial yang tidak menerapkan Isi Piringku terlihat lebih menarik, enak, dan mudah dibeli. Mengonsumsi makanan instan saat ini menjadi pilihan segala usia. Khususnya pelajar, mengonsumsi makanan yang viral menambah motif mengonsumsi karena dinilai hits dan mengikuti tren. Sementara kandungan dalam makanan tersebut belum tentu memenuhi nutrisi orang yang mengonsumsinya.

Beberapa penelitian menyatakan bahwa dengan metode sosialisasi dan penyuluhan dapat membantu meningkatkan pengetahuan responden [11], [12]. Kegiatan penyuluhan dianggap cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku seseorang. Edukasi gizi merupakan suatu metode yang berupaya meningkatkan pengetahuan mengenai gizi serta perilaku makan agar status gizi optimal. Idealnya, semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang terhadap konsumsi makanan [13]. Edukasi yang dilakukan melalui media akan mempermudah audiens dalam menerima serta memahami materi yang diberikan. Dengan bantuan media pun, educator akan lebih mudah dalam menyampaikan materi.

8. Video Dokumentasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian didokumentasikan sebagai bentuk bukti kegiatan dan dokumentasi yang bisa dipertanggungjawabkan. Video dokumentasi berdurasi dua menit menjelaskan tahapan proses penggalian informasi dengan pihak sekolah, yaitu Guru BK terkait permasalahan siswa/I yang bermasalah dengan beragam konten di media online yang cukup berdampak pada kesehatan mereka, selanjutnya dokumentasi mengenai kegiatan literasi media dan mengelola keterampilan menentukan Isi Piringku. Link video kegiatan dapat diakses pada link berikut https://drive.google.com/file/d/16xIRD_fsiKMAuH758IbTIJJoy4oOOI_8z/view .



Gambar 15. Tampilan Video Dokumentasi Kegiatan

9. Publikasi pada Media Massa

Sebagai upaya strategi *branding* dalam kegiatan pengabdian kepada pelajar di SMK Merah Putih Bekasi, maka kegiatan yang dilaksanakan pada Kamis, November 2022 telah didokumentasikan oleh Media Online Rakyat Merdeka. Harapannya, informasi yang tersebar mendapat banyak respons positif dan mampu menjadi referensi dalam memanfaatkan media sosial dan aktivitas pencarian informasi yang bermanfaat khususnya pada hal-hal terkait konsumsi makanan sehat.

Publikasi kegiatan dapat diakses di <https://rm.id/baca-berita/nasional/148125/upaya-ubakrie-jelaskan-makanan-sehat-melalui-literisasi-digital-dipuji-pelajar> dengan tampilan berita sebagai berikut:



Gambar 16. Tampilan Publikasi Kegiatan di Media Online

KESIMPULAN

Survei pada Isi Piringku yang diisi oleh masyarakat umum dengan rentang usia 16-23 tahun mulai dari jenjang SMK hingga mahasiswa dan masyarakat biasa menunjukkan kesadaran pada metode Isi Piringku belum banyak dipahami. Responden secara umum sudah pernah mendengar istilah Isi Piringku, namun belum memahami secara pasti konsep yang berlandaskan Gizi Seimbang. Dalam sikap dan praktik dari telah dilakukan menunjukkan, masyarakat belum menerapkan rekomendasi Gizi Seimbang. Namun melalui kegiatan penyuluhan yang dilakukan, Sebagian besar siswa paham mengenai nutrisi yang tepat untuk kebutuhan asupan sehari-hari serta proses simulasi Isi Piringku, diharapkan peserta kegiatan dapat mempraktikannya dalam memilih makanan yang tepat dalam kehidupan sehari-hari dalam menjaga pola hidup sehat dan teratur.

Literasi media yang dilakukan sebagai upaya membentuk pelajar yang bijak bermedia sosial dan cerdas memanfaatkan media massa, mampu menjelaskan kendala dan masalah-masalah yang dialami terkait konsumsi makanan atau memasak makanan yang ditiru dari media sosial. Siswa/i menggunakan media sosial sebagai tujuan hiburan. Mereka dengan sengaja mengakses konten hiburan namun tidak memenuhi unsur informasi sehingga kerap kali terjebak dalam visual indah dan menarik yang ditampilkan. Siswa/i tidak mengetahui apa perbedaan media sosial dan media massa dan tidak memahami masing-masing fungsi utama media massa. Mereka menilai apa yang ada di media sosial adalah informasi, sehingga layak dikonsumsi. Pelajar tidak memahami apa peran utama media massa sebagai sumber informasi. Karena bagi peserta, media sosial lebih menarik dikonsumsi. Sementara media online, lebih rumit karena dinilai menggunakan bahas rumit dan tidak sesuai pemahaman peserta. Siswa/i tidak pernah melakukan verifikasi informasi apapun yang didapar dari media sosial, karena mereka tidak memahami konsep berita bohong (hoaks) dan juga cek fakta.

Pemaparan terhadap asupan nutrisi yang sesuai rekomendasi Kementerian Kesehatan Indonesia, serta adanya penyampaian pengecekan konten media sosial yang hoaks dan plagiarism di sejumlah website seperti <https://turnbackhoax.id/> dan <https://toolbox.google.com/factcheck/explorer> diharapkan peserta dapat lebih mudah memilah informasi yang tepat dari media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Nur, E. 2021. Peran Media Massa dalam Menghadapi Serbuan Media Online. *Majalah Semi Ilmiah Populer Komunikasi Massa*, vol.2 (1), 51-64.
- [2] Octaviani, I.S., Pricillia, L., Karolina, K., Widowati, W., Purna,a, A. 2022. Literasi Digital Cerdas dan Bijak Menggunakan Media Sosial Pada Remaja Karang Taruna Desa Cicalengka Kecamatan Pagedangan Kabupaten Tangerang-Banten. *Dedikasi PKM*, vol 3(3), 90-95.
- [3] Santana, S. 2014. *Jurnalisme Kontemporer* (Vol. 2). Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- [4] Setyanti, D.G. 2020. *Konten Youtube Tentang Mukbang Dalam Perspektif Adab Makan Menurut Analisis Syiar Islam*. (Skripsi). Lampung: Universitas Islam Negeri.
- [5] Wardani, E.K.2021. *Pengaruh Konten Food Vlogger dan Peran Media Sosial Terhadap Minat Beli Pada Usaha Kuliner (Studi Pada Warung Makan Mbok Cimplek Jatipuro)*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [6] Permenkes. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- [7] Romli, M. A. 2014. *Jurnalistik Online: Panduan Mengelola Media Online*. Bandung: Nuansa Cendikia.
- [8] Hasibuan, M. S. 2014. *Manajemen Sumber Daya Manusia, Cetakan keempatbelas, Jakarta ,Penerbit : (Vol. 14)*. Jakarta, Indonesia: Bumi Aksara.
- [9] Kaplan, A. & Haenlein, M. 2010. User Of The World, Unite! The Challenges and Opportunities Of Social Media. *Business Horizons*, 62-63.
- [10] Atasasih, H & Mulyani, S. 2022. Sosialisasi Isi Piringku Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol.6, no.1:116-121.
- [11] Siahaya, A., Haryanto, R., Sutini, T. 2021. Edukasi Isi Piringku terhadap Pengetahuan dan Perilaku Pada Ibu Balita Stunting di Maluku. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, vol.12:199-202.
- [12] Safitri, N.R.D. 2016. *Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight*.
- [13] Bradshaw, P. (2018). *Age, The Online Journalism Handbook Skills to Survive and Thrive in the Digital*; Bradshaw, Paul. London: Routledge.