

Saring Sebelum *Sharing*: Literasi Gizi Untuk Hidup Sehat Melalui Dialog Lintas Budaya Minangkabau–Switzerland Pada Siswa SMPN 3 Bukittinggi

Beti Musparlina¹, Lilis Suryani², Shinta³, Fitri Yenni⁴,
Dhiya Fadhila Rahmah⁵, Sucita Lestari Natalina^{6*}, Faiz Nur Hanum⁷,
Muslim Jafar⁸, Syukra Alhamda⁹

^{1–8} Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

⁹ Poltekkes Kemenkes Padang

* sucitanatalina@gmail.com

Abstrak

Perkembangan media digital meningkatkan risiko penyebaran informasi kesehatan yang keliru di kalangan remaja, sehingga penguatan literasi gizi sejak usia sekolah menjadi penting untuk dilakukan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi gizi peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Bukittinggi melalui edukasi bertema “Saring Sebelum *Sharing*” yang dipadukan dengan dialog lintas budaya Minangkabau dan Switzerland dalam rangkaian *International Minangkabau Literacy Festival*. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, penyampaian materi secara interaktif, dialog lintas budaya, diskusi tanya jawab, serta evaluasi melalui observasi partisipasi dan refleksi peserta. Kegiatan diikuti oleh 50 peserta didik yang menunjukkan antusiasme tinggi, ditandai dengan aktifnya sesi tanya jawab mengenai makanan sehat, penggunaan suplemen, dan cara membedakan informasi kesehatan yang kredibel dari *hoaks*. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep literasi gizi, langkah verifikasi informasi kesehatan sebelum dibagikan melalui media digital, serta wawasan baru mengenai keberagaman budaya pangan Minangkabau dan Switzerland. Kegiatan ini menegaskan bahwa edukasi partisipatif yang dipadukan dengan dialog lintas budaya efektif membangun kesadaran kritis remaja terhadap informasi kesehatan digital sekaligus memperkuat budaya literasi di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: literasi gizi, *saring sebelum sharing*, dialog lintas budaya, *infodemic*, remaja

Pendahuluan

Perkembangan media digital saat ini menimbulkan tantangan baru, khususnya terkait meningkatnya informasi yang tidak benar, tidak lengkap, menyesatkan, atau tidak memiliki dasar ilmiah. Fenomena melimpahnya informasi tersebut dalam bidang kesehatan dikenal sebagai *infodemic*. *World Health Organization* (WHO) mengartikan *infodemic* sebagai kondisi akibat luapan informasi yang menyulitkan masyarakat dalam mengidentifikasi sumber terpercaya serta mengambil keputusan kesehatan secara tepat.

<https://madaniya.biz.id/journals/contents/article/view/1908>

Oleh karena itu, penguatan literasi kesehatan masyarakat yang mencakup kemampuan mengakses, memahami, mengevaluasi, hingga mengaplikasikan informasi menjadi krusial dalam merespons dinamika ekosistem digital saat ini (*World Health Organization*, 2022).

Salah satu bidang yang sangat rentan terhadap penyebaran informasi yang tidak tepat adalah gizi. Informasi mengenai pola makan sehat, diet, penurunan berat badan, makanan tertentu, maupun berbagai klaim kesehatan dapat ditemukan dengan mudah melalui media digital. Kondisi ini menuntut masyarakat tidak hanya memiliki pengetahuan mengenai gizi, tetapi juga kemampuan untuk memahami, menilai, dan menggunakan informasi gizi secara tepat. Pada kelompok remaja, literasi gizi menjadi aspek penting karena berkaitan dengan kemampuan memahami informasi pangan dan gizi serta perilaku yang berhubungan dengan pola makan dan gaya hidup. Penguatan kemampuan remaja dalam memahami dan menggunakan informasi kesehatan dan gizi menjadi bagian penting dari upaya promotif dan preventif, dengan pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga keterampilan literasi kesehatan untuk mendukung pengambilan keputusan yang tepat (Dülger & Ayaz-Alkaya, 2024).

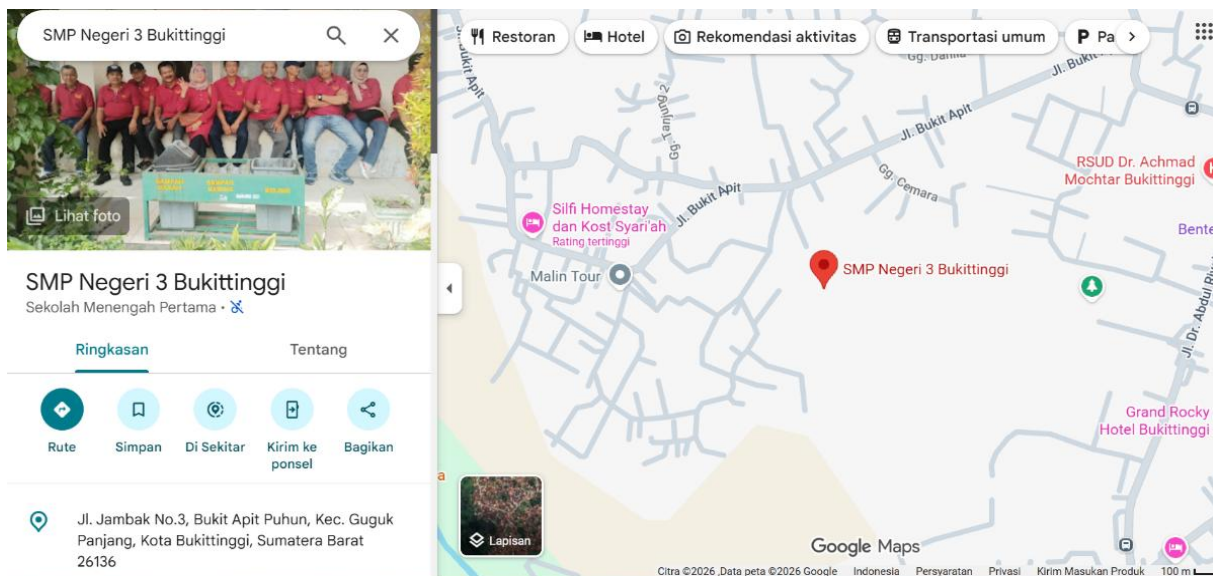
Penelitian pada remaja awal menunjukkan bahwa status literasi gizi berkaitan dengan kepatuhan terhadap pola makan sehat dan sejumlah karakteristik gaya hidup (Yurtdaş Depboylu et al., 2023). Hasil tinjauan sistematis dan metaanalisis oleh Medeiros et al., (2022) menunjukkan bahwa intervensi pendidikan pangan dan gizi berbasis sekolah dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayuran pada remaja, sedangkan Omidvar et al., (2023) menemukan bahwa intervensi berbasis sekolah dapat meningkatkan berbagai aspek *food and nutrition literacy*, termasuk keterampilan fungsional, interaktif, dan kritis pada anak usia sekolah.

Di Sumatera Barat, kekayaan budaya kuliner Minangkabau menjadi modal penting untuk mengintegrasikan nilai lokal dengan edukasi gizi berlandaskan bukti ilmiah. *International Minangkabau Literacy Festival*, sebagai forum internasional yang mempertemukan akademisi, pelajar, dan komunitas literasi dari berbagai negara, membuka ruang dialog lintas budaya antara masyarakat Minangkabau dan Switzerland untuk saling berbagi pengalaman terkait pola konsumsi pangan dan gaya hidup sehat. Berdasarkan hasil koordinasi dengan pihak Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Bukittinggi, diketahui bahwa kemampuan peserta didik masih terbatas dalam menyaring informasi kesehatan dari media digital, literasi gizinya belum optimal, serta mereka belum pernah memperoleh edukasi kesehatan dengan pendekatan lintas budaya.

Bertolak dari kondisi tersebut, Program Studi S1 Gizi Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi menyelenggarakan program kerja pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan “Saring Sebelum *Sharing*” yang dipadukan dengan dialog lintas budaya Minangkabau–Switzerland. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan literasi gizi peserta didik, menumbuhkan kemampuan berpikir kritis dalam menyaring informasi kesehatan sebelum dibagikan kepada orang lain, serta memperluas wawasan mengenai keberagaman budaya pangan antarnegara. Manfaat yang diharapkan mencakup peningkatan pengetahuan gizi siswa, penguatan Program Literasi Sekolah, serta perluasan jejaring kerja sama internasional Program Studi S1 Gizi Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Bukittinggi, Provinsi Sumatera Barat, pada hari Jumat, 5 Juni 2026, sebagai bagian dari rangkaian *International Minangkabau Literacy Festival* melalui program *IMLF Goes to School*. *International Minangkabau Literacy Festival* (IMLF) adalah festival literasi internasional yang digagas oleh Perkumpulan Penulis Indonesia (Satu Pena) Sumatera Barat, dengan melibatkan pemerintah daerah dan berbagai institusi kebudayaan, pendidikan, literasi, serta komunitas. Lokasi dipilih berdasarkan hasil koordinasi dengan pihak sekolah yang menunjukkan kebutuhan akan edukasi literasi gizi dan kemampuan menyaring informasi kesehatan di era digital.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan

Khalayak sasaran kegiatan adalah peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Bukittinggi yang berjumlah 50 orang, alasan dipilih karena berada pada kelompok usia remaja awal yang aktif menggunakan media digital sebagai sumber informasi kesehatan dan sedang membentuk kebiasaan makan yang akan memengaruhi status kesehatannya pada masa dewasa.

Metode pengabdian dilaksanakan melalui empat tahap. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi dan media edukasi berupa slide presentasi serta leaflet, dan pembagian tugas tim pelaksana. Tahap pelaksanaan meliputi pembukaan kegiatan, penyampaian materi literasi gizi dan Pedoman Gizi Seimbang, penyampaian kampanye “Saring Sebelum *Sharing*” beserta cara mengenali ciri *hoaks* kesehatan, dialog lintas budaya Minangkabau–Switzerland mengenai kebiasaan makan sehat, serta diskusi interaktif dan sesi tanya jawab. Tahap evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi peserta serta diskusi dan refleksi di akhir kegiatan untuk menilai pemahaman yang diperoleh. Tahap pelaporan meliputi penyusunan dokumentasi dan laporan pertanggungjawaban kegiatan.



Gambar 2. Penyambutan tim pengabdian oleh pihak SMP Negeri 3 Bukittinggi pada kegiatan IMLF Goes to School

Indikator keberhasilan kegiatan ditetapkan berdasarkan tingkat kehadiran dan partisipasi aktif peserta selama sesi materi dan diskusi, serta kemampuan peserta menjawab pertanyaan reflektif mengenai konsep literasi gizi dan langkah verifikasi informasi kesehatan pada akhir kegiatan. Metode evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui observasi langsung partisipasi peserta, sesi diskusi dan tanya jawab, serta umpan balik lisan dari peserta dan pihak sekolah mengenai relevansi dan manfaat kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan “Saring Sebelum *Sharing*” diikuti oleh 50 peserta didik yang didampingi oleh guru dan berlangsung sesuai jadwal yang direncanakan. Materi literasi gizi disampaikan lebih dahulu, meliputi konsep dasar literasi gizi, pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, serta cara membaca informasi gizi secara benar. Peserta kemudian dikenalkan pada prinsip “Saring Sebelum *Sharing*”, yaitu langkah memverifikasi sumber informasi kesehatan sebelum membagikannya, disertai contoh *hoaks* gizi yang umum beredar di media sosial dan ciri sumber yang kredibel seperti Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan tenaga kesehatan berwenang. Sesi ditutup dengan dialog lintas budaya Minangkabau–Switzerland mengenai kebiasaan konsumsi pangan dan gaya hidup sehat, serta sesi diskusi dan tanya jawab yang diikuti secara antusias oleh peserta.

Tingginya keterlibatan peserta dalam sesi tanya jawab, terutama terkait makanan sehat, penggunaan suplemen, serta bagaimana cara membedakan informasi kesehatan yang benar, menunjukkan bahwa materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan remaja yang aktif menggunakan media digital. Pendekatan “Saring Sebelum *Sharing*” yang menekankan verifikasi sumber sejalan dengan peringatan *World Health Organization* mengenai *infodemic* yaitu kondisi melimpahnya informasi, termasuk informasi yang salah atau menyesatkan, yang dapat menyulitkan masyarakat menemukan informasi kesehatan

yang dapat dipercaya dan berdampak negatif terhadap perilaku kesehatan (World Health Organization, 2022a; 2022b). Kemampuan mengidentifikasi ciri informasi kesehatan yang tidak kredibel semakin penting karena edukasi melalui media sosial dapat memperkuat maupun melemahkan literasi gizi remaja, bergantung pada rancangan programnya (Kulandaivelu et al., 2023). Metode ceramah interaktif dan diskusi berbasis kasus yang diterapkan dalam kegiatan ini memfasilitasi pembelajaran dua arah, sejalan dengan pandangan Mancone et al., (2024) bahwa intervensi literasi pangan yang menggabungkan edukasi teoretis dengan aktivitas praktik meningkatkan pengetahuan gizi dan kemampuan regulasi diri peserta didik.

Dialog lintas budaya Minangkabau–Switzerland menjadi pembeda utama kegiatan ini dibandingkan penyuluhan gizi yang bersifat konvensional. Melalui dialog tersebut, peserta memperoleh pemahaman bahwa setiap budaya memiliki pola makan yang berbeda tetapi memiliki tujuan yang sama, yaitu menjaga kesehatan melalui konsumsi pangan bergizi. Pendekatan ini sejalan dengan UNESCO (2023) yang menegaskan bahwa pendidikan abad ke-21 perlu menumbuhkan kompetensi global, termasuk kemampuan memahami keberagaman budaya sekaligus berpikir kritis terhadap informasi. Keterampilan *food skills* yang dibangun melalui pendekatan partisipatif juga terbukti berkaitan dengan konsumsi sayur dan buah yang lebih baik pada remaja (LeBlanc et al., 2022), meski pendekatan lintas budaya semacam ini masih jarang diterapkan dalam program edukasi gizi sekolah di Indonesia (Al-Jawaldeh et al., 2023; Chatterjee and Nirgude, 2024).

Selain meningkatkan pengetahuan gizi, kegiatan ini turut memperkuat Program Literasi Sekolah melalui integrasi literasi membaca, literasi digital, dan literasi kesehatan. Mengingat tingginya penetrasi internet pada remaja, edukasi mengenai cara memilih sumber informasi kesehatan yang benar perlu diberikan sejak usia sekolah agar peserta didik mampu menggunakan media digital secara bijaksana Indonesia (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2024). Pihak sekolah menyampaikan apresiasi atas pelaksanaan kegiatan karena dinilai relevan dengan kebutuhan peserta didik dalam menghadapi tantangan penyebaran informasi kesehatan di era digital, sekaligus memperkuat manfaat langsung program bagi mitra kegiatan.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat “Saring Sebelum *Sharing*: Literasi Gizi untuk Hidup Sehat melalui Dialog Lintas Budaya Minangkabau–Switzerland” berhasil meningkatkan pemahaman 50 peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Bukittinggi mengenai konsep literasi gizi dan langkah verifikasi informasi kesehatan sebelum dibagikan, sekaligus memperluas wawasan mereka mengenai keberagaman budaya pangan melalui dialog internasional. Aspek baru dari kegiatan ini terletak pada penggabungan edukasi literasi gizi berbasis kampanye “Saring Sebelum *Sharing*” dengan dialog lintas budaya dalam forum literasi internasional, sebuah pendekatan yang belum lazim diterapkan pada program pengabdian gizi di sekolah menengah. Kegiatan serupa disarankan dilaksanakan secara berkelanjutan dan diperluas jangkauannya untuk memperkuat budaya literasi kesehatan di lingkungan sekolah.

Ucapan Terimakasih

Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Bukittinggi selaku mitra kegiatan, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi, serta panitia *International Minangkabau Literacy Festival* dan mitra internasional dari Switzerland atas kerja sama yang terjalin sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

Referensi

- Al-Jawaldeh, A., Matbouli, D., Diab, S., Taktouk, M., Hojeij, L., Naalbandian, S., & Nasreddine, L. (2023). School-Based Nutrition Programs in the Eastern Mediterranean Region: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(22), 7047. <https://doi.org/10.3390/ijerph20227047>
- Chatterjee, P., & Nirgude, A. (2024). A systematic review of school-based nutrition interventions for promoting healthy dietary practices and lifestyle among school children and adolescents. *Cureus*, 16(1), e53127. <https://doi.org/10.7759/cureus.53127>
- Dülger, H., & Ayaz-Alkaya, S. (2024). The effect of health literacy-grounded web-based education on nutrition and exercise behaviours in adolescents: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Practice*, 30(5), e13253. <https://doi.org/10.1111/ijn.13253>
- Indonesia, A. P. J. I. (2024). *Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://www.apjii.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Kulandaivelu, Y., Hamilton, J., Banerjee, A., Gruz, A., Patel, B., & Stinson, J. (2023). Social Media Interventions for Nutrition Education Among Adolescents: Scoping Review. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 6, e36132. <https://doi.org/10.2196/36132>
- LeBlanc, J., Ward, S., & LeBlanc, C. P. (2022). The Association Between Adolescents' Food Literacy, Vegetable and Fruit Consumption, and Other Eating Behaviors. *Health Education & Behavior*, 49(4), 603–612. <https://doi.org/10.1177/10901981221086943>
- Mancone, S., Corrado, S., Tosti, B., Spica, G., Di Siena, F., Misiti, F., & Diotaiuti, P. (2024). Enhancing nutritional knowledge and self-regulation among adolescents: Efficacy of a multifaceted food literacy intervention. *Frontiers in Psychology*, 15, 1405414. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1405414>
- Medeiros, G. C. B. S. de, de Azevedo, K. P. M., Garcia, D., Segundo, V. H. O., Mata, Á. N. de S., Fernandes, A. K. P., dos Santos, R. P., Trindade, D. D. B. de B., Moreno, I. M., Martínez, D. G., & Piuvezam, G. (2022). Effect of School-Based Food and Nutrition Education Interventions on the Food Consumption of Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10522. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710522>
- Omidvar, N., Doustmohammadian, A., Shakibazadeh, E., Clark, C. C. T., Kasaii, M. S., & Hajigholam-Saryazdi, M. (2023). Effects of school-based interventions on Food and Nutrition Literacy (FNLIT) in primary-school-age children: A systematic review. *British Journal of Nutrition*, 129(12), 2102–2121. <https://doi.org/10.1017/S0007114522002811>
- UNESCO. (2023). *Global Education Monitoring Report 2023: Technology in Education: A*

- Tool on Whose Terms?* UNESCO. <https://gem-report-2023.unesco.org/>
- World Health Organization. (2022a). *Infodemic*. World Health Organization. <https://www.who.int/health-topics/infodemic/the-covid-19-infodemic>
- World Health Organization. (2022b). *Infodemics and misinformation negatively affect people's health behaviours, new WHO review finds*. World Health Organization Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/news/item/01-09-2022-infodemics-and-misinformation-negatively-affect-people-s-health-behaviours--new-who-review-finds>
- Yurtdaş Depboylu, G., Kaner, G., Süer, M., Kanyılmaz, M., & Alpan, D. (2023). Nutrition literacy status and its association with adherence to the Mediterranean diet, anthropometric parameters and lifestyle behaviours among early adolescents. *Public Health Nutrition*, 26(10), 2108–2117. <https://doi.org/10.1017/S1368980023001830>