https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v10i3
P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546

KAJIAN GAYA BAHASA INDONESIA PADA KONTEN EDUKASI GIZI MEDIA SOSIAL DAN PENGARUHNYA TERHADAP PEMAHAMAN REMAJA

Patralesia Amanda[1], Sheira Karen Ronauli Hutagalung[2], Nining Junidawani[3], Azmiranda Nur Sofie[4], Ika Febriana[5]

Email :

plesiaamanda@gmail.com,sheirakarenhtg@gmail.com,niningjnidwni@gmail.com,sofie190707@gmail.com,ikafebriana@unimed.ac.id

[1,2,3,4,5] Program Studi Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Medan

Korespondensi: sheirakarenhtg@gmail.com

ABSTRAK

Media sosial telah menjadi salah satu sumber utama informasi gizi bagi remaja, sedangkan keberhasilan penyampaian informasi tersebut sangat bergantung pada gaya bahasa yang dipilih kreator konten. Artikel ini bertujuan mengkaji karakteristik gaya bahasa Indonesia pada konten edukasi gizi di media sosial serta implikasinya terhadap pemahaman remaja. Kajian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui telaah pustaka dan analisis konseptual dengan kerangka gaya bahasa (Keraf, 2009; Tarigan, 2013), literasi kesehatan (Nutbeam, 2000), beban kognitif (Sweller, 1988), dan model elaborasi persuasi (Petty & Cacioppo, 1986). Hasil kajian mengidentifikasi lima karakteristik yang dominan, yaitu diksi populer yang bercampur istilah teknis, penggunaan majas, kalimat imperatif dan pertanyaan retoris, alih kode dan ragam nonbaku, serta klaim absolut yang emosional. Gaya bahasa yang komunikatif dan akrab berpotensi meningkatkan keterlibatan dan kemudahan remaja memahami konsep gizi. Namun, hiperbola, istilah yang tidak dijelaskan, dan klaim absolut berisiko menimbulkan salah tafsir, generalisasi berlebihan, dan kecemasan terhadap makanan. Kajian ini merumuskan prinsip penulisan yang menarik, tepat, dan berimbang bagi kreator konten serta menyarankan penelitian empiris lanjutan untuk menguji pengaruh tersebut secara langsung pada remaja.

Kata kunci: gaya bahasa; edukasi gizi; media sosial; pemahaman remaja; literasi gizi

ABSTRACT

Social media has become a major source of nutrition information for adolescents, and the success of that information depends heavily on the language style chosen by content creators. This article examines the characteristics of Indonesian language style in nutrition education content on social media and their implications for adolescents' understanding. Using a descriptive qualitative approach based on literature review and conceptual analysis, the study draws on frameworks of

P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546
https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v10i3

language style, health literacy, cognitive load, and the elaboration likelihood model. Five dominant characteristics were identified: popular diction mixed with technical terms, figurative language, imperative sentences and rhetorical questions, code-switching and non-standard varieties, and emotional absolute claims. A communicative and familiar style may increase engagement and ease of understanding. However, hyperbole, unexplained terms, and absolute claims may lead to misinterpretation, overgeneralization, and anxiety about food. The article proposes a principle of writing that is engaging, accurate, and balanced for content creators, and recommends further empirical research to test these effects directly among adolescents.

__Keywords:__ language style; nutrition education; social media; adolescent understanding; nutrition literacy

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase pertumbuhan pesat dengan kebutuhan gizi yang tinggi. Pada masa pubertas, tinggi badan, massa otot, dan massa tulang bertambah dengan cepat, sehingga kebutuhan energi, protein, kalsium, dan zat besi meningkat. Pada saat yang sama, kebiasaan makan remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan sumber informasi yang mereka akses. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa sekitar 8,7% remaja usia 13–15 tahun dan 8,1% remaja usia 16–18 tahun berstatus kurus atau sangat kurus. Pada kelompok usia yang sama, kelebihan berat badan dan obesitas ditemukan pada 16,0% dan 13,5% remaja. Selain itu, prevalensi anemia pada kelompok usia 15–24 tahun mencapai 32% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Data ini memperlihatkan bahwa kekurangan dan kelebihan gizi sama-sama masih menjadi persoalan, sehingga pemahaman remaja tentang gizi seimbang perlu dibangun melalui edukasi yang efektif (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Dalam beberapa tahun terakhir, media sosial seperti TikTok, Instagram, dan YouTube menjadi ruang utama bagi remaja untuk mencari dan menerima informasi, termasuk informasi tentang makanan, diet, dan kesehatan. Platform tersebut gratis, mudah diakses melalui ponsel, dan menyajikan pesan dalam bentuk video singkat atau gambar yang menarik. Remaja juga cenderung merasa dekat dengan kreator yang tampil santai dan berbicara dengan bahasa sehari-hari, serta dapat langsung berinteraksi melalui kolom komentar. Sebaliknya, sumber resmi seperti pedoman atau situs instansi kesehatan cenderung memakai bahasa formal dan istilah teknis yang kurang menarik bagi remaja. Konten edukasi gizi di media sosial dibuat oleh ahli gizi, tenaga kesehatan, maupun kreator umum. Kemudahan

akses tersebut membuka peluang besar bagi penyebaran pengetahuan gizi, tetapi juga diiringi risiko beredarnya informasi yang keliru (Chou et al., 2018; Wang et al., 2019).

Informasi gizi pada dasarnya disampaikan melalui bahasa. Pilihan diksi, majas, struktur kalimat, dan ragam bahasa menentukan apakah suatu pesan mudah dipahami, menarik, dan dipercaya. Gaya bahasa dipahami sebagai cara mengungkapkan pikiran melalui bahasa secara khas yang memperlihatkan jiwa dan kepribadian penulis (Keraf, 2009). Sebagai gambaran, kalimat "Makan sayur dan buah setiap hari agar tubuh cukup serat" lebih mudah dipahami daripada "Hindari makronutrien jahat dan jaga defisit kalori", karena kalimat kedua memakai istilah teknis yang tidak dijelaskan dan label "jahat" yang tidak akurat. Pada konten media sosial, gaya bahasa cenderung santai, singkat, dan persuasif agar mampu menarik perhatian pengguna dalam waktu yang sangat singkat. Kondisi ini membuka peluang sekaligus tantangan: bahasa yang akrab dapat mendekatkan pesan kepada remaja, tetapi bahasa yang berlebihan dapat mengaburkan kebenaran ilmiah.

Kajian tentang informasi kesehatan di media sosial umumnya menyoroti akurasi isi dan penyebaran misinformasi. Dengan kata lain, perhatian selama ini lebih banyak tertuju pada isi pesan daripada bahasanya. Cara pesan dirumuskan secara kebahasaan, yaitu melalui pilihan kata, majas, dan jenis kalimat, tampaknya masih terbatas dibahas, padahal aspek ini berkaitan langsung dengan tingkat pemahaman penerima pesan. Berdasarkan hal tersebut, tujuan artikel ini adalah mengkaji (1) karakteristik gaya bahasa Indonesia pada konten edukasi gizi di media sosial dan (2) pengaruhnya terhadap pemahaman remaja. Hasil kajian diharapkan bermanfaat bagi kreator konten, pendidik, dan pemangku kepentingan di bidang gizi dalam menyusun komunikasi yang efektif sekaligus akurat.

2. METODE

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik telaah pustaka dan analisis konseptual (Moleong, 2017). Telaah pustaka dipilih karena kajian ini bertujuan memetakan dan menjelaskan hubungan antara gaya bahasa dan pemahaman, bukan mengukur besarnya pengaruh. Pendekatan ini juga memungkinkan penulis memadukan teori dari tiga bidang yang berbeda, yaitu kebahasaan, gizi, dan komunikasi, dalam satu kerangka analisis. Sumber data berupa buku, artikel jurnal, dan dokumen kebijakan yang relevan dengan gaya bahasa dan linguistik, literasi gizi dan kesehatan, serta komunikasi kesehatan di media sosial.

Sumber dipilih berdasarkan empat kriteria. Pertama, sumber relevan dengan topik gaya bahasa, literasi, atau komunikasi kesehatan.

P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546
https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v10i3

Kedua, sumber berasal dari penerbit, jurnal, atau lembaga yang kredibel, misalnya kementerian, penerbit buku akademik, dan jurnal bereputasi. Ketiga, teori utama boleh berasal dari karya klasik karena masih menjadi rujukan pokok bidangnya, sedangkan data kondisi gizi remaja memakai laporan resmi terbaru yang dipakai dalam kajian ini. Keempat, sumber ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris sehingga dapat ditelaah penulis secara langsung.

Analisis dilakukan melalui tiga tahap yang mengikuti alur Miles et al. (2014). Tahap reduksi data berarti memilah dan memadatkan isi pustaka sehingga hanya bagian yang berkaitan dengan gaya bahasa dan pemahaman yang dipakai. Pada tahap ini, penulis mengidentifikasi kategori gaya bahasa yang lazim muncul pada konten edukasi gizi berdasarkan klasifikasi Keraf (2009) dan Tarigan (2013). Tahap penyajian data berarti menata hasil pilahan dalam bentuk tabel dan uraian. Di sini, setiap kategori dikaitkan dengan pemahaman pembaca menggunakan konsep literasi gizi dan kesehatan (Nutbeam, 2000; Sørensen et al., 2012), teori beban kognitif (Sweller, 1988), prinsip pembelajaran multimedia (Mayer, 2009), dan model elaborasi persuasi (Petty & Cacioppo, 1986). Tahap penarikan simpulan berarti merangkum pola yang ditemukan menjadi sintesis dan implikasi praktis, lalu memeriksanya kembali terhadap teori yang dipakai.

Contoh kalimat pada bagian hasil merupakan contoh ilustrasi yang dirumuskan penulis untuk memperjelas kategori, bukan kutipan dari akun atau kreator tertentu. Dengan demikian, kajian ini tidak menganalisis data media sosial secara langsung, dan temuan yang disajikan dipahami sebagai pemetaan konseptual yang perlu diuji lebih lanjut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Gaya Bahasa pada Konten Edukasi Gizi di Media Sosial

Berdasarkan telaah, terdapat lima karakteristik gaya bahasa yang dominan pada konten edukasi gizi di media sosial. Kelimanya diringkas pada Tabel 1 dan diuraikan pada paragraf berikutnya.

Tabel 1. Karakteristik gaya bahasa pada konten edukasi gizi di media sosial

Aspek gaya bahasa	Contoh ilustrasi*	Potensi pengaruh terhadap pemahaman remaja
Diksi populer dan istilah teknis	“Gula darah naik drastis” dan “indeks glikemik tinggi” dalam satu kalimat tanpa penjelasan	Mudah diingat, tetapi istilah teknis yang tidak dijelaskan dapat disalahtafsirkan
Majas (metafora, hiperbola, personifikasi)	“Tubuhmu itu pabrik energi, jangan isi bahan bakar sembarangan!”	Memperjelas konsep abstrak; hiperbola dapat memicu generalisasi berlebihan

https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v10i3
P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546

Aspek gaya bahasa	Contoh ilustrasi*	Potensi pengaruh terhadap pemahaman remaja
Kalimat imperatif dan pertanyaan retoris	“Stop minum manis! Yakin masih mau begini terus?”	Meningkatkan keterlibatan, tetapi cenderung menyederhanakan dan menekan
Alih kode dan ragam nonbaku	“Sarapan itu wajib, biar nggak lemes pas kelas”	Akrab dan dekat dengan remaja; ketepatan istilah gizi bisa berkurang
Klaim absolut dan emosional	“Makanan ini racun, hindari selamanya!”	Mudah dipercaya dan disebarkan, berisiko menimbulkan misinformasi dan kecemasan

*Contoh dirumuskan penulis sebagai ilustrasi kategori, bukan kutipan akun tertentu.

Pertama, diksi. Konten gizi di media sosial umumnya memadukan kata sehari-hari dengan istilah teknis, seperti kalori, protein, indeks glikemik, defisit kalori, dan makronutrien. Pemilihan diksi yang tepat menentukan kejelasan pesan (Keraf, 2009). Istilah teknis yang dipakai tanpa penjelasan membuat pesan padat tetapi sulit diinterpretasikan oleh pembaca awam. Misalnya, remaja yang membaca “jaga defisit kalori” mungkin tidak tahu bahwa istilah itu berarti asupan energi lebih rendah daripada kebutuhan, dan belum tentu cocok untuk semua orang. Sebaliknya, kata populer yang terlalu longgar, seperti “clean eating” atau “detoks”, tidak memiliki batasan makna yang jelas sehingga setiap pembaca dapat menafsirkannya berbeda-beda. Kedua kecenderungan ini sama-sama menjauhkan pembaca dari pemahaman yang tepat.

Kedua, majas. Menurut Tarigan (2013), majas dapat dikelompokkan antara lain menjadi majas perbandingan, pertentangan, pertautan, dan perulangan. Dalam konten gizi, keempat jenis berikut paling sering dijumpai. Metafora, misalnya “karbohidrat adalah bahan bakar tubuh”, membantu pembaca membayangkan fungsi zat gizi. Personifikasi, misalnya “perutmu menjerit minta sayur”, membuat pesan terasa hidup dan mudah diingat. Hiperbola, misalnya “gula adalah racun yang membunuhmu pelan-pelan”, menarik perhatian tetapi melebih-lebihkan fakta. Repetisi, misalnya “cukup air, cukup tidur, cukup gerak”, memudahkan pembaca mengingat pesan. Majas membantu ketika ia menjelaskan konsep abstrak dengan gambaran yang sesuai dengan fakta. Majas menyesatkan ketika gambaran itu menggantikan fakta, karena yang menentukan dampak suatu zat adalah jumlah, frekuensi, dan kondisi individu.

Ketiga, struktur dan jenis kalimat. Kalimat pendek, kalimat perintah (imperatif), dan pertanyaan retoris banyak digunakan untuk menarik perhatian dan mendorong tindakan. Struktur ini sesuai dengan karakter media sosial yang menuntut pesan ringkas. Namun, pesan gizi sering memerlukan syarat dan konteks, yaitu porsi, frekuensi, dan kondisi individu, yang sulit dimuat dalam kalimat yang sangat pendek.

P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546
https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v10i3

Sebagai contoh, “Jangan makan nasi malam!” terdengar tegas dan mudah diingat, tetapi tidak menyebut berapa porsinya, apakah berlaku untuk semua orang, dan apa alasannya. Versi bersyarat seperti “Porsi nasi di malam hari dapat disesuaikan dengan kebutuhan energi dan aktivitasmu” lebih tepat, meskipun lebih panjang. Akibatnya, anjuran yang seharusnya bersyarat sering tampil sebagai perintah mutlak.

Keempat, alih kode dan ragam nonbaku. Kreator kerap menggunakan ragam santai, singkatan, serta campuran bahasa Indonesia dengan bahasa daerah atau bahasa asing, misalnya “healthy”, “cheat meal”, dan “nggak”. Sisi positifnya, ragam ini menciptakan kedekatan dengan remaja dan wajar dalam komunikasi media sosial. Sisi negatifnya, penyimpangan dari kaidah baku (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015; Alwi et al., 2003) dapat mengurangi ketepatan makna. Kata “healthy” tidak menjelaskan makanan sehat itu seperti apa, dan “cheat meal” menyiratkan bahwa makan makanan tertentu adalah kecurangan, padahal tidak ada makanan yang pada dasarnya salah. Ketepatan istilah menjadi penting terutama pada istilah gizi yang menuntut kecermatan.

Kelima, klaim absolut dan bahasa emosional. Ungkapan seperti “racun”, “wajib”, “jangan pernah”, dan “ampuh” menciptakan kesan yakin dan mendesak. Pada model elaborasi persuasi, pesan dapat diproses melalui jalur sentral, yaitu penerima menimbang kekuatan argumen, atau jalur periferal, yaitu penerima terpengaruh isyarat seperti emosi dan kesan otoritas. Pesan yang mengandalkan isyarat periferal lebih mudah diterima tanpa penilaian kritis ketika penerima tidak termotivasi atau tidak mampu menelaah argumen secara mendalam (Petty & Cacioppo, 1986). Kata “wajib” dan “ampuh” bekerja sebagai isyarat periferal, karena ia membuat pembaca percaya tanpa melihat buktinya. Kondisi ini penting dicermati karena remaja sering menyerap informasi sambil menggulir layar, sehingga pesan yang tegas dan emosional cenderung diterima begitu saja.

3.2 Pengaruh Gaya Bahasa terhadap Pemahaman Remaja

Pengaruh positif. Gaya bahasa yang komunikatif dan akrab dapat menurunkan beban kognitif karena pesan disajikan ringkas dan konkret (Sweller, 1988). Pembaca tidak perlu mengolah kalimat panjang atau istilah rumit yang menghabiskan kapasitas berpikirnya sebelum sampai pada inti pesan. Penggunaan analogi dan gambar yang selaras dengan teks juga mendukung pembelajaran (Mayer, 2009). Misalnya, analogi piring makan yang dibagi menjadi beberapa bagian membuat konsep porsi seimbang lebih mudah dibayangkan. Selain itu, bahasa yang dekat dengan keseharian remaja meningkatkan minat dan keterlibatan, sehingga pesan lebih mungkin diperhatikan dan diingat. Dalam kerangka literasi gizi,

https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v10i3
P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546

hal ini membantu tahap awal, yaitu akses dan pemahaman informasi (Nutbeam, 2000; Sørensen et al., 2012).

Pengaruh negatif. Di sisi lain, terdapat empat risiko yang perlu diperhatikan. Contoh kasus berikut bersifat ilustrasi untuk memperjelas risiko, bukan laporan kejadian nyata.

Risiko pertama adalah salah makna. Istilah teknis yang tidak dijelaskan dapat dimaknai keliru sehingga pemahaman yang terbentuk tidak sesuai dengan makna ilmiahnya. Misalnya, seorang remaja membaca "hindari makanan berindeks glikemik tinggi" lalu menganggap semua nasi dan buah harus dijauhi, padahal istilah itu hanya menggambarkan kecepatan makanan menaikkan gula darah. Risiko kedua adalah generalisasi. Hiperbola dan klaim absolut mendorong pembaca menganggap satu jenis makanan sepenuhnya buruk, yang bertentangan dengan prinsip gizi seimbang (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Misalnya, setelah melihat konten "gorengan itu racun", remaja merasa bersalah setiap kali makan gorengan dan tidak lagi melihat porsi sebagai penentu.

Risiko ketiga adalah penerimaan tanpa pemeriksaan. Gaya yang sangat persuasif membuat remaja lebih rentan menerima informasi tanpa memeriksa kebenarannya, sementara informasi kesehatan yang keliru di media sosial memang menyebar luas (Wang et al., 2019; Chou et al., 2018). Misalnya, seorang remaja meneruskan konten "minuman ini ampuh melangsingkan badan" kepada temannya hanya karena kalimatnya meyakinkan dan banyak yang menyukainya. Risiko keempat adalah tekanan terhadap makanan dan tubuh. Pesan yang terlalu menekan, misalnya "kalau masih makan ini, jangan harap badanmu bagus", dapat memicu rasa takut terhadap makanan dan mendorong pola makan yang tidak sehat pada remaja yang rentan. Karena itu, diperlukan kehati-hatian dalam pemilihan kata, terutama pada topik berat badan dan bentuk tubuh.

Pengaruh tersebut dapat dipetakan pada tiga tingkat literasi kesehatan menurut Nutbeam (2000), yaitu literasi fungsional, interaktif, dan kritis. Literasi fungsional berkaitan dengan kemampuan dasar membaca dan memahami informasi kesehatan. Literasi interaktif berkaitan dengan keterampilan kognitif dan sosial untuk memakai informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari, termasuk berdiskusi dan bertanya. Literasi kritis berkaitan dengan kemampuan menganalisis informasi dan menggunakannya untuk mengambil keputusan tentang kesehatan sendiri. Pemetaan pada Tabel 2 memperlihatkan bahwa gaya bahasa yang sama dapat menjadi penolong pada satu tingkat, tetapi menjadi penghambat pada tingkat lainnya.

P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546
https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v10i3

Tabel 2. Peran gaya bahasa pada tiga tingkat literasi kesehatan

Tingkat literasi	Peran gaya bahasa yang mendukung	Risiko gaya bahasa yang menghambat
Fungsional (memahami informasi dasar)	Bahasa sederhana, ringkas, dan konkret memudahkan akses dan pemahaman	Istilah teknis tanpa penjelasan menyulitkan pembaca memahami isi pesan
Interaktif (memakai informasi dalam kehidupan sehari-hari)	Bahasa akrab dan ajakan yang ramah mendorong diskusi dan penerapan	Kalimat perintah tanpa konteks mendorong penerapan yang tidak sesuai dengan kebutuhan individu
Kritis (menilai dan memilah informasi)	Kalimat yang menyebut dasar klaim dan batas berlakunya melatih penilaian	Klaim absolut dan emosional mengurangi dorongan untuk memeriksa kebenaran

Pada tingkat fungsional, bahasa yang sederhana dan konkret membantu remaja memahami pesan dasar, tetapi istilah yang tidak dijelaskan membuat pesan berhenti di permukaan. Pada tingkat interaktif, bahasa yang akrab mendorong remaja bertanya dan mencoba, tetapi perintah tanpa syarat membuat penerapannya tidak sesuai kebutuhan masing-masing. Pada tingkat kritis, kalimat yang menyebut dasar klaim melatih remaja menilai informasi, sedangkan klaim absolut justru menghilangkan alasan untuk memeriksa. Dengan demikian, gaya bahasa bukan sekadar hiasan, melainkan faktor yang menentukan kualitas pemahaman. Gaya yang menarik tidak otomatis menghasilkan pemahaman yang benar. Pemahaman yang baik membutuhkan keseimbangan antara daya tarik bahasa dan ketepatan isi.

3.3 Contoh Penyuntingan Gaya Bahasa

Agar temuan di atas dapat diterapkan, Tabel 3 menyajikan contoh penyuntingan kalimat ilustrasi, yaitu lima kalimat dari Tabel 1 dan dua kalimat tambahan tentang klaim “detoks” dan “cheat day”. Revisi mempertahankan kesan akrab dan ringkas, tetapi menambahkan penjelasan, syarat, dan nada yang lebih berimbang.

Tabel 3. Contoh penyuntingan kalimat ilustrasi

Kalimat awal	Kalimat hasil penyuntingan	Prinsip yang diterapkan
“Gula darah naik drastis, indeks glikemik tinggi.”	“Makanan berindeks glikemik tinggi, yaitu makanan yang menaikkan kadar gula darah lebih cepat, tidak perlu dihindari, tetapi perlu diatur porsi dan frekuensinya.”	Menjelaskan istilah teknis pada kemunculan pertama
“Tubuhmu itu pabrik energi, jangan isi bahan bakar sembarangan!”	“Tubuhmu ibarat pabrik energi yang membutuhkan beragam zat gizi, jadi pilihlah makanan yang bergizi seimbang.”	Memakai majas sebagai alat bantu penjelasan

Kalimat awal	Kalimat hasil penyuntingan	Prinsip yang diterapkan
“Stop minum manis! Yakin masih mau begini terus?”	“Minuman manis sebaiknya dibatasi. Coba catat berapa gelas yang kamu minum sehari, lalu kurangi bertahap.”	Mengganti perintah menekan dengan anjuran yang dapat dilakukan
“Sarapan itu wajib, biar nggak lemes pas kelas.”	“Sarapan membantu menyediakan energi untuk beraktivitas di sekolah, jadi usahakan sarapan dengan menu sederhana yang bergizi.”	Menjaga keakraban dengan alasan yang jelas
“Makanan ini racun, hindari selamanya!”	“Makanan ini tinggi gula dan lemak, jadi sebaiknya tidak dikonsumsi berlebihan. Porsi kecil sesekali masih dapat menjadi bagian dari pola makan seimbang.”	Mengganti klaim absolut dengan pernyataan berimbang
“Detoks jus ini membersihkan racun dalam tubuh dalam tiga hari!”	“Tubuh sudah memiliki hati dan ginjal yang membantu membuang zat sisa. Jus buah dapat menambah asupan buah, tetapi tidak perlu dianggap pembersih tubuh.”	Mengganti kata longgar dan janji berlebihan dengan penjelasan yang tepat
“Cheat day boleh makan apa saja!”	“Kamu boleh menikmati makanan favorit sesekali; yang penting porsinya wajar dan pola makan sehari-hari tetap beragam dan seimbang.”	Menghindari istilah bermuatan moral dan menekankan keseimbangan

Contoh bersifat ilustrasi kebahasaan dan tidak dimaksudkan sebagai saran gizi bagi individu tertentu.

Alasan setiap revisi dapat dijelaskan secara singkat. Pada kalimat pertama, penjelasan istilah ditambahkan agar remaja tidak hanya mengingat istilahnya, tetapi juga memahami maknanya. Pada kalimat kedua, kata “ibarat” menandai bahwa pabrik energi hanyalah perbandingan, dan penjelasan tentang zat gizi mengaitkan majas itu dengan fakta. Pada kalimat ketiga, perintah “stop” diganti anjuran bertahap karena langkah kecil lebih mungkin dilakukan daripada larangan total. Pada kalimat keempat, alasan sarapan disebutkan sehingga kata “wajib” tidak lagi berdiri sendiri.

Pada kalimat kelima, kata “racun” diganti penyebutan kandungan gizi dan batas konsumsi karena tingkat bahaya bergantung pada jumlah dan frekuensi. Pada kalimat keenam, janji “tiga hari” dihapus karena tidak dapat dibuktikan, dan kata “detoks” dijelaskan agar tidak menimbulkan salah paham tentang kerja tubuh. Pada kalimat ketujuh, istilah “cheat day” diganti ajakan menikmati makanan favorit dengan porsi wajar, sehingga makanan tidak dipandang sebagai kecurangan atau dosa.

3.4 Implikasi

Bagi kreator konten, hasil kajian ini menyarankan tiga hal, yaitu (1) menjelaskan istilah teknis dengan padanan sederhana pada kemunculan

P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546
https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v10i3

pertamanya; (2) memakai majas sebagai alat bantu penjelasan dan bukan sebagai pengganti fakta, serta menghindari kata absolut yang tidak didukung bukti; dan (3) menjaga agar ragam santai tetap konsisten dengan ejaan dan istilah yang tepat. Ketiganya dapat diringkas dalam prinsip menarik, tepat, dan berimbang. Sebagai gambaran, naskah video pendek tentang minuman manis berikut menerapkan ketiganya sekaligus.

> "Pernah merasa haus lalu langsung beli minuman manis? Minuman manis mengandung gula tambahan, yaitu gula yang ditambahkan saat minuman dibuat. Tubuhmu ibarat pabrik energi yang butuh bahan bakar beragam, dan minuman manis hanya salah satunya. Jadi, bukan berarti kamu tidak boleh sama sekali. Coba batasi menjadi sesekali, dan pilih air putih sebagai minuman utama. Kalau ragu, tanyakan pada ahli gizi atau petugas kesehatan."

Pada naskah tersebut, istilah "gula tambahan" dijelaskan pada kemunculan pertama (saran 1), majas "pabrik energi" ditandai dengan kata "ibarat" dan dijelaskan (saran 2), kata absolut diganti "sesekali", dan ragam yang dipakai tetap santai tetapi menggunakan istilah yang benar (saran 3).

Bagi pendidik dan tenaga kesehatan, hasil ini dapat dijadikan dasar pembelajaran literasi media dan literasi gizi, yaitu melatih remaja mengenali klaim berlebihan dan memeriksa sumber informasi. Kegiatan yang dapat dilakukan antara lain (1) mengumpulkan beberapa kalimat dari konten gizi lalu meminta siswa menandai kata absolut dan istilah yang tidak dijelaskan; (2) meminta siswa menulis ulang kalimat berlebihan menjadi kalimat yang berimbang, seperti pada Tabel 3; dan (3) mendiskusikan perbedaan antara gaya yang menarik dengan informasi yang benar. Kegiatan ini sekaligus melatih literasi kritis menurut Nutbeam (2000).

Bagi remaja, tiga pertanyaan sederhana dapat dipakai untuk menyaring informasi gizi. Pertama, siapa penyampai pesan, dan apakah ia memiliki latar belakang gizi atau kesehatan? Kedua, apa dasar klaimnya, dan apakah ia menyebut sumber yang dapat diperiksa? Ketiga, konteks apa yang hilang, misalnya jumlah, frekuensi, dan kondisi tubuh, sehingga pesan tampak berlaku untuk semua orang? Jika jawaban atas salah satu pertanyaan itu tidak jelas, remaja disarankan memeriksa ke sumber resmi atau bertanya kepada tenaga kesehatan sebelum mengikuti anjuran tersebut.

4. SIMPULAN

Rumusan masalah pertama menanyakan karakteristik gaya bahasa pada konten edukasi gizi di media sosial. Hasil kajian menunjukkan lima karakteristik, yaitu diksi populer yang bercampur istilah teknis, penggunaan majas, kalimat pendek dan imperatif, alih kode dan ragam nonbaku, serta klaim absolut yang emosional. Rumusan masalah kedua menanyakan pengaruhnya terhadap pemahaman remaja. Gaya bahasa yang komunikatif dan akrab berpotensi membantu remaja memahami konsep gizi dengan lebih mudah, tetapi hiperbola, istilah yang tidak dijelaskan, dan klaim absolut berpotensi menimbulkan salah makna, generalisasi, penerimaan tanpa pemeriksaan, dan tekanan terhadap makanan dan tubuh. Karena itu, kreator dianjurkan memadukan bahasa yang menarik dengan ketepatan isi.

Kajian ini memiliki keterbatasan. Kajian ini bersifat konseptual, memakai contoh ilustrasi dari penulis, dan belum menguji pengaruh gaya bahasa secara empiris. Penelitian selanjutnya disarankan melakukan analisis isi terhadap sampel konten nyata dari berbagai platform dan mengukur pemahaman remaja melalui angket atau tes. Penelitian eksperimen yang membandingkan versi asli dan versi hasil penyuntingan, seperti pada Tabel 3, juga dapat menguji secara langsung apakah penyuntingan tersebut meningkatkan pemahaman remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Alwi, H., Dardjowidjojo, S., Lapoliwa, H., & Moeliono, A. M. (2003). *Tata bahasa baku bahasa Indonesia* (Edisi ketiga). Balai Pustaka.

Chou, W.-Y. S., Oh, A., & Klein, W. M. P. (2018). Addressing health-related misinformation on social media. *JAMA, 320*(23), 2417–2418. https://doi.org/10.1001/jama.2018.16865

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.* Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil utama Riskesdas 2018.* Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2015). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 50 Tahun 2015 tentang Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia.* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Keraf, G. (2009). *Diksi dan gaya bahasa.* Gramedia Pustaka Utama.

Mayer, R. E. (2009). *Multimedia learning* (2nd ed.). Cambridge University Press.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.

Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). PT Remaja Rosdakarya.

Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, *15*(3), 259–267. https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259

Petty, R. E., & Cacioppo, J. T. (1986). The elaboration likelihood model of persuasion. *Advances in Experimental Social Psychology*, *19*, 123–205. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60214-2

Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., & Brand, H. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, *12*, 80. https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80

Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, *12*(2), 257–285. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4

Tarigan, H. G. (2013). *Pengajaran gaya bahasa.* Angkasa.

Wang, Y., McKee, M., Torbica, A., & Stuckler, D. (2019). Systematic literature review on the spread of health-related misinformation on social media. *Social Science & Medicine*, *240*, 112552. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112552

UNIVERSITAS PERSADA INDONESIA Y.A.I
JAKARTA
YAYASAN ADMINISTRASI INDONESIA