Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)
Volume 8 No. 2 Agustus 2026

Edukasi Penurunan Berat Badan Tanpa Efek Samping bagi Kelompok Usia Produktif di Media Sosial Youtube

Yusnina Maisyaroh[1], Suryani[2], Juni Andriani Rangkuti[3]
[1]Program Studi Kebidanan, Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan
[2]Program Studi Informatika Medis, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Sejati
[3]Program Studi Kebidanan, Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan

(yusninamaisyarohlubis@gmail.com)

ABSTRAK

Kelebihan berat badan dan obesitas pada kelompok usia produktif (15–59 tahun) merupakan masalah gizi yang terus meningkat dan berisiko memicu penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit jantung. Banyak masyarakat memilih cara cepat menurunkan berat badan, seperti diet ekstrem dan konsumsi obat pelangsing ilegal, tanpa memahami risiko efek samping yang ditimbulkan. Media sosial Youtube berpotensi menjadi sarana edukasi kesehatan yang efektif karena mudah diakses, menjangkau khalayak luas, dan dapat dilihat berulang kali. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan edukasi mengenai cara menurunkan berat badan yang aman dan tanpa efek samping bagi kelompok usia produktif melalui video edukasi di platform Youtube. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan berbasis media sosial Youtube. Materi edukasi yang disampaikan meliputi pengertian berat badan ideal, penyebab kelebihan berat badan, pola makan sehat dan gizi seimbang, pentingnya aktivitas fisik, manajemen stres dan kualitas tidur, serta bahaya diet ekstrem dan obat pelangsing ilegal. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah menonton video edukasi, yang terlihat dari perubahan gaya hidup peserta. Kesimpulannya, edukasi kesehatan melalui media sosial Youtube efektif meningkatkan pengetahuan kelompok usia produktif mengenai cara menurunkan berat badan secara aman dan sehat tanpa menimbulkan efek samping.

Kata kunci: Edukasi, Berat Badan, Usia Produktif, Youtube, Media Sosial

ABSTRACT

Overweight and obesity in the productive age group (15–59 years) are increasing nutritional problems and carry the risk of non-communicable diseases such as diabetes mellitus, hypertension, and heart disease. Many people choose quick weight loss methods, such as extreme diets and the use of illegal weight loss drugs, without understanding the risks of side effects. YouTube has the potential to be an effective health education platform because it is easily accessible, reaches a wide audience, and can be viewed repeatedly. The purpose of this community service activity is to provide education on how to lose weight safely and without side effects for the productive age group through educational videos on the YouTube platform. The method used is YouTube-based health education. The educational material presented includes the definition of ideal body weight, the causes of excess weight, healthy eating and balanced nutrition, the importance of physical activity, stress management and sleep quality, and the dangers of extreme diets and illegal weight loss drugs. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge after watching the educational videos, as evidenced by changes in their lifestyles. In conclusion, health education through YouTube is effective in increasing the knowledge of the productive age group about how to lose weight safely and healthily without side effects.

Keywords: Education, Body Weight, Productive Age, Youtube, Social Media

PENDAHULUAN

Diet merupakan salah satu cara yang banyak dilakukan untuk menurunkan berat badan. Ada beragam jenis diet yang ditawarkan saat ini seperti diet rendah karbohidrat, *intermittent fasting*, diet vegan, diet ketogenic, dan lainnya. Penurunan berat badan yang sehat itu yang tidak drastis atau instan. Penurunan berat badan yang sehat adalah 0,5–1 kg per minggu. Banyak orang tergiur mencoba berbagai macam diet agar berat badannya cepat berkurang. Padahal, diet cepat kurus sebenarnya kurang direkomendasikan. Selain tidak sehat, diet ini juga sulit dilakukan secara konsisten (Kemenkes, 2022).

Edukasi menurut KBBI yaitu proses pengubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dalam usaha mendewasakan diri melalui upaya pengajaran, pelatihan, proses, dan cara mendidik. Pendidikan kesehatan adalah usaha mengupayakan agar perilaku individu, kelompok, atau masyarakat mempunyai pengaruh positif terhadap pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (Irmayani, 2024). Edukasi gizi merupakan promosi yang dirancang berdasarkan teori perilaku kesehatan yang berlaku, fokus pada beberapa perilaku terkait gizi yang dapat dimodifikasi, dan menangani berbagai mediator, seperti motivator dan hambatan yang relevan untuk bertindak dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap seseorang (Sutrio & Yunianto, 2021). Edukasi gizi juga menjadi kegiatan penting yang bertujuan untuk memberikan informasi tentang gizi kepada masyarakat dengan harapan dapat meningkatkan pemahaman mereka terhadap pesan-pesan gizi serta memengaruhi sikap dan perilaku terkait gizi. Efektivitas edukasi gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain metode penyampaian, isi pesan, pendidik, serta media atau alat pembelajaran yang digunakan (Putri & Semiarty, 2020). Media pembelajaran perlu terus berkembang seiring dengan kemajuan teknologi. Video pembelajaran sebagai media audio-visual yang menyajikan gambar dan suara terbukti lebih efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa dibandingkan media gambar (Khairani et al., 2019).

Survei Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023 menunjukkan sebanyak lebih dari 215 juta jiwa penduduk Indonesia telah terhubung ke internet. Menurut We Are Social & Hootsuite (2022) sebanyak 191,4 juta penduduk Indonesia adalah pengguna aktif media sosial dengan penggunaan rerata 3 jam 17 menit setiap harinya. Pada tahun 2023, pengguna media sosial turun menjadi 167 juta pengguna namun waktu penggunaan ratarata meningkat hingga 3 jam 18 menit (We Are Social & Hootsuite, 2023 dalam Pratama dkk, 2024).

Secara umum, penggunaan metode edukasi berbasis media sosial telah digunakan untuk praktik diet tetapi lebih jarang untuk meningkatkan pengetahuan nutrisi. Pemanfaatan media sosial dapat merupakan solusi terbaru dan dapat menjadi fitur yang menjanjikan dalam melakukan intervensi khususnya bidang gizi pada kelompok usia produktif. Media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat saat ini dan terus mengalami perkembangan. Melalui media sosial kehidupan masyarakat dipangkas sehingga tidak perlu adanya interaksi fisik secara langsung. Perkembangan media sosial tidak lagi hanya melalui pesan teks, tetapi

berkembang kepada berbagai macam platform seiring dengan kualitas internet yang semakin baik. Berbagai macam platform media sosial kini tidak bisa terlepas dari kehidupan manusia, beberapa platform populer yaitu Facebook, Instagram, bahkan Youtube merupakan contoh dari sedikit media sosial yang ada (Putri dkk, 2022).

Youtube awalnya merupakan platform yang menyediakan video untuk musik. Seiring waktu setiap orang bisa terlibat langsung untuk menceritakan kehidupan harian, memberikan ulasan tentang suatu hal, atau membuat tema tertentu kemudian diunggah ke saluran Youtube telah menjadi tren saat ini dan dikenal sebagai video blog. Video bloggers (vloggers) mengunggah videonya secara rutin agar semakin banyak orang yang menonton bahkan mengikuti saluran Youtube-nya. Beberapa jenis konten video blog yang cukup populer seperti konten tentang review teknologi, kendaraan, podcast, kehidupan pribadi, hingga review makanan atau minuman (Sumeru, dkk., 2022). Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui media sosial, termasuk Youtube, dapat meningkatkan pengetahuan sasaran secara bermakna. Pemberian edukasi gizi melalui Instagram dan Youtube terbukti berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja, dengan Youtube memberikan kontribusi peningkatan pengetahuan meskipun lebih kecil dibandingkan Instagram. Hal ini menunjukkan bahwa video edukasi berbasis Youtube tetap merupakan media yang potensial digunakan secara berulang dan fleksibel untuk menjangkau kelompok usia produktif (Imrar, 2022).

Menurut WHO, usia produktif adalah usia yang efektif dan efisien dalam melakukan pekerjaan hingga aktivitas sehari-hari. Berdasarkan Standar Pelayanan Minimal (SPM) di Kabupaten/Kota dalam UU Nomor 23 Tahun 2014, usia produktif adalah usia 15–59 tahun, di mana program pelayanan kesehatan usia produktif merupakan salah satu jenis program dari SPM yang memiliki ketentuan mengenai jenis dan mutu pelayanan dasar kesehatan. Pelayanan tersebut berhak diperoleh setiap warga negara, pelayanan kesehatan pada usia produktif sasarannya yaitu untuk menanggulangi penyakit tidak menular (Irmayani, 2024).

Kelebihan berat badan pada kelompok usia produktif yang tidak ditangani dengan tepat dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular di kemudian hari. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang mudah diakses dan dapat menjangkau masyarakat secara luas mengenai cara menurunkan berat badan yang aman, bertahap, dan tanpa efek samping. Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan memanfaatkan media sosial Youtube sebagai sarana edukasi penurunan berat badan tanpa efek samping bagi kelompok usia produktif.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukasi kesehatan berbasis media sosial melalui platform Youtube. Tahap persiapan dilakukan dengan penyusunan materi edukasi dan pembuatan video edukasi. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan

mengunggah video edukasi yang telah dibuat ke media sosial Youtube lalu mengirim link ke grup WhatsApp agar peserta menonton video tersebut. Selanjutnya peserta menonton video yang berisi pengertian berat badan ideal, penyebab kelebihan berat badan, pola makan sehat dan gizi seimbang, pentingnya aktivitas fisik, manajemen stres dan kualitas tidur, serta bahaya diet ekstrem dan obat pelangsing ilegal. Tahap evaluasi dilakukan setelah peserta menonton video lalu menggali pengetahuan peserta untuk mengukur peningkatan pengetahuan terkait materi yang telah disampaikan dalam video edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan penyusunan materi edukasi penurunan berat badan tanpa efek samping yang kemudian dikemas dalam bentuk video dan diunggah pada kanal Youtube. Video edukasi tersebut dapat diakses melalui tautan berikut:

https://youtu.be/az-KDzUjLyk?si=-vZ6Bn6a7FvXI6x-

Sebagian besar peserta pada tahap ini masih memiliki pemahaman yang terbatas, khususnya terkait bahaya diet ekstrem dan penggunaan obat pelangsing yang tidak memiliki izin edar resmi. Video edukasi ini dipilih karena dapat diakses secara fleksibel, ditonton berulang kali, dan dibagikan dengan mudah kepada masyarakat luas melalui platform Youtube. Penggalian pengetahuan peserta setelah peserta menonton video edukasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dibandingkan dengan sebelum menonton video. Peserta menjadi lebih memahami bahwa penurunan berat badan yang sehat berkisar 0,5–1 kg per minggu, serta lebih menyadari risiko dari metode diet instan dan konsumsi obat pelangsing tanpa pengawasan tenaga kesehatan. Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan temuan bahwa edukasi gizi melalui media video pada platform Youtube berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan sasaran (Imrar, 2022).

Pemanfaatan Youtube sebagai media edukasi kesehatan dinilai efektif karena sejalan dengan karakteristik kelompok usia produktif yang aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Konten video yang disusun secara sederhana, menarik, dan mudah dipahami memberikan kontribusi terhadap keberhasilan transfer informasi kesehatan kepada sasaran (Sumeru, dkk., 2022). Peningkatan pengetahuan responden sejalan dengan penelitian dari Waryana, dkk (2019) mengenai pengaruh edukasi gizi menggunakan media video terhadap perubahan pengetahuan remaja putri dalam mencegah KEK. Penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh edukasi menggunakan media video terhadap pengetahuan remaja putri dengan p-value0,00. Hal ini dapat terjadi karena media video yang diberikan dapat menstimulasi indra pengilahatan dan pendengaran sehingga dapat memberikan pengertian atau pengetahuan yang semakin jelas

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan pemahaman kepada peserta mengenai pentingnya pendekatan penurunan berat badan yang menyeluruh, yaitu melalui kombinasi pola makan sehat, aktivitas fisik, manajemen

stres, serta kualitas tidur yang baik, bukan hanya berfokus pada satu aspek saja seperti pembatasan makan secara ekstrem. Pendekatan ini dinilai lebih aman dan berkelanjutan dibandingkan metode diet instan yang berisiko menimbulkan efek samping bagi kesehatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar. Edukasi penurunan berat badan tanpa efek samping melalui media sosial Youtube mampu meningkatkan pengetahuan kelompok usia produktif mengenai cara menurunkan berat badan yang aman dan sehat. Pemanfaatan Youtube sebagai media promosi kesehatan dapat menjadi alternatif yang efektif untuk menjangkau masyarakat secara luas dan mendukung perubahan perilaku hidup sehat.

Saran yang diberikan, masyarakat diharapkan lebih selektif dalam memilih informasi mengenai penurunan berat badan dan memanfaatkan media sosial sebagai sarana edukasi kesehatan yang lebih luas lagi. Bagi pelaksana pengabdian selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan konten edukasi serupa dengan durasi yang lebih singkat dan interaktif, serta melakukan evaluasi jangka panjang terhadap perubahan perilaku peserta, tidak hanya pada aspek pengetahuan semata.S

DAFTAR PUSTAKA

Imrar, I. F. (2022). Pengaruh Edukasi dengan Media Sosial Instagram dan Youtube terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 11(2).

Irmayani, A. (2024). Pengaruh Edukasi terhadap Pengetahuan tentang Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular pada Usia Produktif di Desa Dampang Wilayah Kerja Puskesmas Bontonyeleng. https://repository.stikespanritahusada.ac.id/id/eprint/122/

Kemenkes. 2022. Diet Menurunkan Berat Badan. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1778/diet-menurunkan-berat-badan

Khairani, M., Sutisna, S., & Suyanto, S. (2019). Studi meta-analisis pengaruh video pembelajaran terhadap hasil belajar peserta didik. Jurnal Biolokus: Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi dan Biologi, 2(1). https://doi.org/10.30821/biolokus.v2i1.442

Putri, K. D., & Semiarty, R. (2020). Pengaruh efektivitas media promosi kesehatan leaflet dengan video TOSS TB terhadap tingkat pengetahuan dan sikap masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Andalas. Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia 1(3) : 343-351. https://doi.org/10.25077/ jikesi.v1i3.85

Putri, Intan dkk. 2022. Media Sosial Sebagai Media Pergeseran Interaksi Sosial Remaja. Jurnal Ilmu Komunikasi Balayudha 2 (2) :1-10

Pratama, Soeandi Malik, dkk. 2024. Pemanfaatan Pengetahuan Media Sosial (Online) untuk Edukasi Gizi Menarik dan Inovatif Terhadap

Siswa Remaja SMA, SMK serta MA. Jurnal Kesehatan Amanah 8 (2): 14-25. https://ejournal.unimman.ac.id/index.php/jka

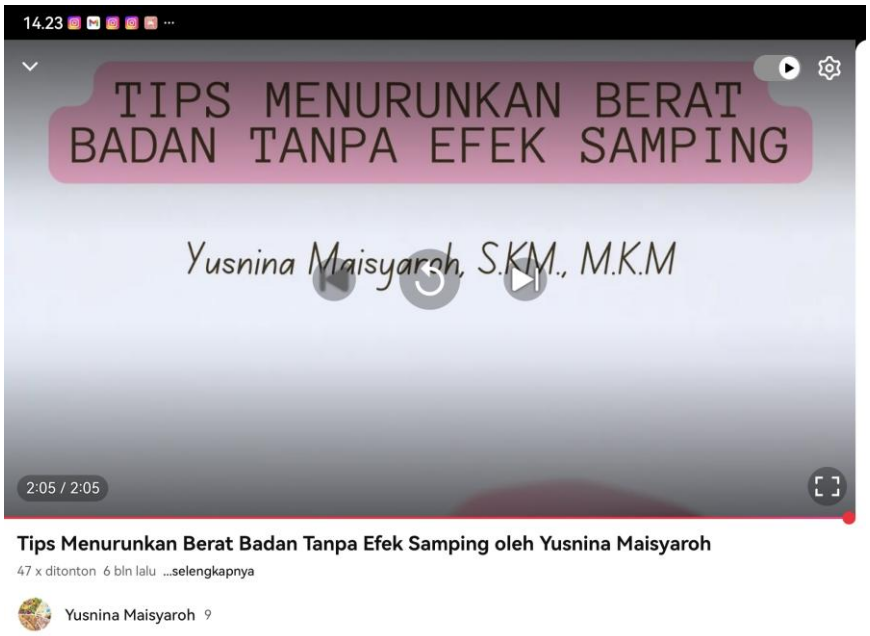
Sumeru, A., Anam, A., Yusan, R. T., & Damayanti, A. A. (2022). Gambaran Perilaku Makan pada Penonton Food Vlog (Video Blog) yang Mengalami Berat Badan Berlebih. 6, 658–666.

Sutrio, & Yunianto, A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video. 6, 1–6. https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/2109925

Waryana, Sitasari A, Febritasanti DW. Intervensi Media Video Berpengaruh Pada Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Mencegah Kurang Energi Kronik (Video intervention affects knowledge and attitude among teenage girls in preventing chronic energy malnutrition). J AcTion Aceh Nutr J. 2019;4(1):58–62

DOKUMENTASI KEGIATAN

Link Youtube : https://youtu.be/az-KDzUjLyk?si=-vZ6Bn6a7FvXI6x-



Gambar 1. Video sudah ditonton oleh 47 Orang.