

**STRATEGI KOMUNIKASI MELALUI YOUTUBE DALAM MENYAMPAIKAN
INFORMASI GAYA HIDUP SEHAT UNTUK REMAJA**

Anisa Ahsania Karima¹, Rita Destiwati^{2*}

Prodi S1 Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Universitas Telkom, Indonesia
anisaahsania.telkomuniversity@ac.id¹, ritadestiwati@telkomuniversity.ac.id^{2*}

Manuskrip: November -2023; Ditinjau: November -2023; Diterima: Desember-2023; Online: Januari-2024;
Diterbitkan: Januari-2024

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi komunikasi melalui Youtube dalam menyampaikan informasi gaya hidup sehat remaja Pendekatan penelitian ini menggunakan teknik kualitatif, dalam pengumpulan data, peneliti melakukan wawancara dan observasi, dalam penelitian ini peneliti melibatkan informan yaitu seorang Dokter Umum yang bernama Dr. Chrisan Bimo Prayuda. Sehingga hasil penelitian ini akan menunjukkan bagaimana pengenalan audiens, cara penyusunan pesan, penetapan metode yang dipakai oleh Dokter Prayuda. maka peneliti bisa menyimpulkan bahwa strategi komunikasi yang dipakai oleh Dokter Prayuda cukup rinci, seperti menggunakan system SEO (Search Engine Optimatization) yang merupakan sebuah cara mencari kata kunci agar konten yang dimiliki Dokter Prayuda di Youtube dapat dilihat dan dicari banyak orang. Kemudian Dokter Prayuda mempelajari bagaimana agar informasi yang diterima dapat mudah dimengerti oleh penontonnya.

Kata Kunci: Gaya Hidup Sehat, Strategi Komunikasi, Youtube

ABSTRACT

The aim of this research is to find out communication strategies via YouTube in conveying information on healthy lifestyles for teenagers. This research approach uses qualitative techniques, in collecting data, the researcher conducted interviews and observations. In this research the researcher involved an informant, namely a General Practitioner named Dr. Chrisan Bimo Prayuda. So the results of this research will show how to recognize the audience, how to compose messages, determine the methods used by Doctor Prayuda. So researchers can conclude that the communication strategy used by Doctor Prayuda is quite detailed, such as using an SEO (Search Engine Optimization) system which is a way of searching for keywords so that the content that Doctor Prayuda has on YouTube can be seen and searched by many people. Then Doctor Prayuda studied how to make the information received easily understandable by the audience.

Keywords: Healthy Lifestyle, Communication Strategy, YouTube

I. PENDAHULUAN

Penerapan gaya hidup sehat masih menjadi isu serius di Indonesia. Penerapan gaya hidup sehat masih terus diupayakan di Indonesia khususnya pada remaja. "Organisasi Kesehatan Dunia" (WHO) mendefinisikan "sehat" sebagai "kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara total, tidak hanya bebas dari penyakit, kelemahan, atau gangguan. Peningkatan penyakit kronis tersebut merupakan fenomena di mana kepedulian remaja dalam memelihara kesehatan mereka sangat memprihatinkan, tentunya dengan ketidakpedulian tersebut bisa meningkatkan angka persenan penyakit tidak menular dari tahun ke tahun lainnya seperti di atas. Semakin zaman maju dan semakin naiknya kebutuhan sandang, pangan, dan papan maka semakin banyaknya orang – orang yang bersaing dalam perekonomian.

Menurut Yuana Delvika, Kamil Mustafa (2018), dalam jurnalnya berpendapat bahwa yang membahas makanan instan yang dimakan oleh remaja, diperjelas bahwa rata - rata remaja tidak mengetahui akan adanya dampak negatif dari mengonsumsi makanan instan. Tentunya makanan instan yang dikonsumsi oleh remaja bisa berdampak buruk bagi kesehatan, makanan instan merupakan salah satu alasan mengapa remaja sekarang cenderung lebih mudah mempunyai penyakit – penyakit berat degeneratif yang berarti tidak menular. Erina Dewi Rianti (2022) berpendapat bahwa media sosial berpotensi menjadi instrumen yang lebih efektif dengan audiens yang luas dalam penelitiannya tentang penerapan media sosial yang efisien dalam melakukan inisiatif promosi kesehatan. Orang-orang dapat secara mandiri berbagi pengalaman positif mereka dengan perubahan perilaku yang lebih sehat, perubahan fisik, efek samping penyakit, dan manfaat menjalani hidup sehat melalui media sosial dan bentuk teknologi lainnya. Hal ini layak untuk meningkatkan pemanfaatan layanan kesehatan, mempromosikan kepatuhan terhadap pengobatan, meningkatkan kesadaran masyarakat tentang penyakit dan pencegahannya, dan mendorong partisipasi dalam keputusan terkait kesehatan.

Platform modern untuk komunikasi memungkinkan percakapan yang efektif berlangsung tanpa keharusan untuk interaksi tatap muka antara komunikator dan penerima. Masyarakat kini dapat berkomunikasi satu sama lain dengan sangat mudah berkat perantara media online seperti Youtube, salah satu platform media sosial yang memiliki berbagai informasi berupa konten digital yang dapat memberikan edukasi penting bagi masyarakat, termasuk anak-anak dan orang dewasa, dan bukan hanya untuk digunakan sendiri sebagai hiburan, tetapi juga dapat berfungsi sebagai alat pengajaran yang menarik dan menyenangkan. Di media sosial Youtube, salah satu praktisi kesehatan yang aktif membagikan berbagai informasi kesehatan dengan menarik di kalangan para remaja adalah seorang perawat dengan nama akun Chrisan Bimo Prayuda (@chrisanbimo). Dr. Chrisan Bimo Prayuda, yang dikenal dengan nama pena Dokter Prayuda adalah seorang Dokter (sebuah gelar profesi Dokter) dan praktisi healthy lifestyle. Chrisan Bimo Prayuda saat ini bekerja sebagai dokter umum di pusat riset infeksi, dan IGD RSUD Kasih Bunda Cimahi. Chrisan Bimo Prayuda aktif menyampaikan informasi maupun edukasi seputar kesehatan melalui edukasinya di Youtube, dengan gaya bicara yang lebih mudah dipahami dan yang membuat Chrisan Bimo Prayuda menarik lagi adalah, meskipun informasi yang disampaikannya adalah hal serius, tetapi gaya pembahasannya terkesan ringan dan mudah dimengerti. Chrisan Bimo Prayuda memiliki subscribers atau followers sebesar kurang lebih 98.6K. Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan, alasan peneliti memilih akun Youtube Chrisan Bimo adalah karena pendekatan dan gaya bahasa yang dipergunakan lebih dekat dengan percakapan masa kini.

Penyampaian komunikasi kesehatan yang baik harus didukung dengan strategi yang tepat. Strategi komunikasi kesehatan yang dilakukan oleh praktisi kesehatan adalah poin penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terkait informasi kesehatan. Menurut

Effendi (1990:32), strategi komunikasi ialah gabungan dari kegiatan merencanakan komunikasi serta manajemen komunikasi guna merealisasi sebuah tujuan. Berdasarkan pemaparan tersebut, penulis tertarik meneliti dengan judul Strategi Komunikasi melalui Youtube dalam Penyampaian Informasi Gaya Hidup Sehat untuk Remaja yang akan dilakukan dengan pendekatan kualitatif deskriptif, data atau informasi yang dibutuhkan untuk menjawab pertanyaan penelitian didapatkan dari informan penelitian melalui wawancara, dan juga observasi serta dokumentasi informasi-informasi yang ditemukan secara digital

II. TINJAUAN PUSTAKA

1. Strategi Komunikasi

Strategi komunikasi adalah sarana untuk merencanakan bagaimana melakukan operasi komunikasi dengan sukses. Strategi komunikasi pada dasarnya adalah desain dan administrasi tujuan tunggal. Strategi harus menguraikan metode operasionalnya untuk mencapai tujuan ini, daripada berfungsi sebagai peta jalan yang hanya menunjukkan arah (Abidin, 2015). Berdasarkan pengertian tersebut di atas, komunikator harus dapat merencanakan strategi komunikasinya jauh-jauh hari agar pesan yang disampaikan dapat mencapai sasaran komunikasi yang dituju.

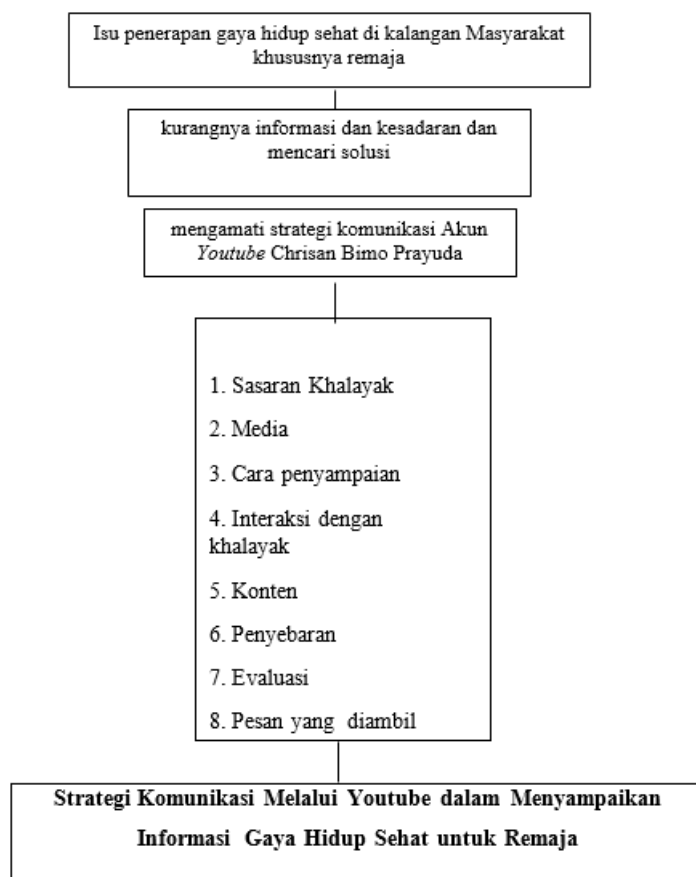
2. Media Sosial

Media sosial adalah sebuah media bersifat online yang mana para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial dan wiki merupakan bentuk media sosial yang paling sering digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia. Media sosial ialah fitur berbasis website yang dapat membentuk jaringan serta memungkinkan orang untuk berinteraksi dalam sebuah komunitas. Pada media sosial kita dapat melakukan berbagai bentuk pertukaran, kolaborasi, dan saling berkenalan dalam bentuk tulisan visual maupun audiovisual. Contohnya seperti twitter, facebook, blog, forsquare, dan lainnya.

3. Gaya Hidup

Definisi gaya hidup menurut David Chaney dalam Irwan (2020) ialah pola -pola tindakan dalam membedakan antara satu dengan yang lain. Gaya hidup adalah bentuk identitas kolektif yang berkembang seiring waktu. Gaya hidup berfungsi dalam interaksi dengan cara-cara yang mungkin tidak dapat dipahami. Gaya hidup didefinisikan sebagai cara hidup yang diidentifikasi oleh bagaimana orang menghabiskan waktu (aktifitas), apa yang mereka anggap penting dalam lingkungan (ketertarikan), dan apa yang mereka pikirkan tentang diri mereka sendiri dan juga dunia sekitarnya.

4. Kerangka Pemikiran



Gambar 1. Kerangka Pemikiran

III. METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2017), metode penelitian adalah prosedur yang digunakan dalam ilmu pengetahuan untuk memperoleh data untuk tujuan dan kegunaan tertentu. Ini adalah metode itu sendiri dan studi teoretis tentang suatu teknik atau strategi. Penelitian dapat dicirikan sebagai pendalaman yang menyeluruh dan terencana terhadap masalah-masalah khusus yang menuntut pemecahan. Pendekatan penelitian ini menggunakan teknik kualitatif. Pendekatan penelitian kualitatif ini merupakan cara untuk memahami suatu situasi yang terjadi secara spontan, klaim ahli Sugiyono (2017: 9). Ini didirikan di sekolah pemikiran postpositivis. Neuman (2000) mendefinisikan "studi fenomenologis" atau "penelitian fenomenologis" sebagai studi tentang manifestasi lahiriah fenomena. Menurut Creswell (2013), studi fenomenologi adalah studi naratif yang menggambarkan pengalaman satu orang atau lebih dengan menguraikan pengalaman khas dari berbagai pengalaman hidup lainnya yang dihubungkan dengan konsep atau fenomena (apa yang telah dialami dan bagaimana individu telah mengalaminya).

Fokus utama kajian fenomenologi, menurut Hasbiansyah (2008: 171) dalam Farid Hamid (2009), adalah interpretasi realitas. Fenomenologi mencari penjelasan untuk tujuan fenomena. Studi fenomenologis dapat berkonsentrasi pada salah satu dari dua hal, yaitu:

- a. *Textural*: bagaimana perasaan peserta penelitian tentang suatu fenomena? Yang dirasakan adalah ciri objektif, informasi faktual yang benar-benar terjadi secara objektif.
- b. *Structural*: metode subjek untuk mengumpulkan dan menafsirkan pengalaman. Pendapat, penilaian, sentimen, harapan, dan reaksi subjektif lainnya berdasarkan studi dan pengalaman pribadi semuanya memiliki komponen subjektif.

Peneliti yang melakukan wawancara dan mengumpulkan data diharuskan menyusun instrumen penelitian dengan pertanyaan dan alternatif jawaban. Komentar responden harus dicatat oleh peneliti. Pelatihan wawancara harus diberikan oleh pewawancara. Selain harus menyediakan alat yang berfungsi sebagai aturan wawancara, pewawancara juga harus siap dengan sumber daya seperti perekam, foto, brosur, dan bahan pendukung lainnya. (Sugiyono) 2018. Dalam “Pendekatan Penelitian Kualitatif” Ajat Rukajat (2018) mengklaim bahwa subjek manusia adalah yang paling penting untuk penelitian kualitatif. Dalam proses mengumpulkan, menelaah, dan menafsirkan data, peneliti juga hidup, bernapas, manusia yang saling terkait dan tidak dapat dipisahkan. Karena penelitian fenomenologi bertujuan untuk memahami dan menjelaskan pengalaman secara mendalam mengenai topik yang diteliti melalui telaah literatur, dokumen, media, dan pengumpulan data lainnya, maka penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi.

IV. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan analisis penelitian pendekatan komunikasi yang dilakukan oleh Dokter Prayuda di akun *Youtub*nya yaitu dengan menggunakan strategi komunikasi yang mengacu pada kesadaran (*awareness*). Terlihat dari bagaimana kesadaran Dokter Prayuda akan pentingnya memberikan informasi terkait kesehatan yang cukup logis dan jelas. Namun, sosial media tidak bisa digantikan sebagai saran secara profesional dari tenaga kesehatan yang ada di rumah sakit. Meskipun khalayak mendapat banyak informasi kesehatan melalui sosial media, tetap tidak bisa mendiagnosa diri sendiri hanya dengan menonton video konten kesehatan. Ketika seseorang mempunyai gejala suatu penyakit yang masih bersifat ambigu, terutama gejala – gejala yang mungkin cukup membuat seseorang itu menderita akibatnya, harus tetap dilarikan ke pelayanan kesehatan, topoksi kesehatan, dan sebagainya. Apa yang disampaikan dari seorang tenaga kesehatan di *Internet*, adalah hanya sebagai informasi sementara saja sebagai pengenalan terhadap penyakit – penyakit yang dibahas tertentu. Ketika seseorang sudah berani mendiagnosa diri sendiri, maka di situ lah awal mula sisi *personalized* yang dimaksud oleh Dokter Prayuda.

Apa yang disampaikan oleh tenaga kesehatan di *Internet*, adalah sebagai edukasi saja agar masyarakat tidak buta akan penyakit – penyakit yang dapat menjangkit diri mereka. Di penelitian ini, remaja usia muda hingga akhir adalah salah satu target utama dari Dokter Prayuda dalam menyampaikan informasi kesehatan, itu kenapa Dokter Prayuda sangat memperhatikan dengan rinci bagaimana cara agar semua kalangan dapat memahami isi pesan yang terkandung dalam konten – konten kesehatan yang ada di *Youtube* Dokter Prayuda, yaitu dengan mempelajari apa itu strategi komunikasi. Pada saat ini, di zaman sekarang memang sudah sangat banyak contoh bagaimana remaja masa kini yang terjangkit penyakit tidak menular yang sifatnya berbahaya dan fatal seperti jantung, kanker, dan sebagainya yang biasanya adalah penyakit di masa tua. Dengan adanya konten kesehatan seperti milik Dokter Prayuda, maka itu bisa menjadi salah satu cara pencegahannya, walaupun tidak menutup kemungkinan ada banyaknya konten kesehatan di berbagai sosial media terutama di *Youtube* yang diantaranya masih menyesatkan (*misleading*). Dokter Prayuda sangat prihatin dan memperhatikan juga jika ada informasi yang kurang tepat, Dokter Prayuda memberi solusi dari hal tersebut yaitu untuk tidak mudah percaya dan sebaiknya lebih banyak cari tahu mengenai sumber – sumber terpercaya, apalagi di masa kini yang terhitung cukup besar cangkupannya. Dokter Prayuda berharap banyak mengenai hal itu. Dokter Prayuda juga menyampaikan pesan bahwa jika diberi obat – obatan dari seorang Dokter di rumah sakit misalnya, masyarakat perlu tahu apa kandungan yang ada di obat tersebut, apa gunanya, kalau bisa, dijadikan sebagai wawasan baru sebagai informasi kesehatan bagi para khalayak terutama para

remaja. Alasan peneliti menekankan pada para remaja adalah, remaja merupakan generasi muda yang seharusnya lebih tahu banyak mengenai berbagai hal dan tidak mudah dibodohi, informasi kesehatan melalui konten Youtube ini merupakan salah satu wawasan literasi bagi para remaja masa kini. Strategi komunikasi sangat berperan besar bagi para pembuat konten kesehatan, terutama bagi para tenaga kesehatan yang sukarela berbagi informasi kesehatan itu sendiri.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Sesuai dengan hasil analisis dan penelitian dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang peneliti lakukan yaitu untuk menangkap dan mempelajari strategi komunikasi yang digunakan Dokter Prayuda melalui akun Youtubenya dalam menyampaikan informasi gaya hidup sehat untuk remaja. Sehingga hasil penelitian ini akan menunjukkan bagaimana pengenalan audiens, cara penyusunan pesan, penetapan metode yang dipakai oleh Dokter Prayuda. maka peneliti bisa menyimpulkan bahwa strategi komunikasi yang dipakai oleh Dokter Prayuda cukup rinci, seperti menggunakan system *SEO (Search Engine Optimization)* yang merupakan sebuah cara mencari kata kunci agar konten yang dimiliki Dokter Prayuda di Youtube dapat dilihat dan dicari banyak orang. Kemudian Dokter Prayuda mempelajari bagaimana agar informasi yang diterima dapat mudah dimengerti oleh penontonnya. Salah satunya adalah membuat *demand*, memperhatikan skrip apa yang akan dibuat sehingga saat pembuatan video kontennya tidak terkesan spontan, semua perlu menggunakan rencana karena bersifat ilmiah, apa yang kita baca, kita ketahui, itu semua bersifat ilmiah dan menyangkut profesinya sebagai Dokter yang tidak bisa asal dalam menyampaikan informasi kesehatan.

Dokter Prayuda juga memperhatikan persaingan dengan konten lain yang serupa, kemudian Dokter Prayuda membuatnya lebih sedikit berbeda sehingga terjadilah konten yang menarik agar khalayak mau menontonnya terutama untuk para remaja masa kini yang masih butuh banyak pengetahuan baru. Dokter Prayuda berpesan bahwa ketika seseorang ingin mengedukasi, yang terpenting adalah untuk tidak terlalu menggunakan bahasa – bahasa yang mempunyai istilah yang tidak dimengerti orang awam karena bukan seberapa dalam pembahasannya, tetapi bagaimana cara seseorang itu bisa menguasai komunikasi yang baik sehingga pesan yang diberikan bisa dipahami dengan mudah. Di situ baru bisa disebut informatif. Dokter Prayuda sangat prihatin dan berharap agar khalayak terutama para remaja dapat menelaah mana informasi kesehatan yang benar dan mana yang menyesatkan, juga berharap agar masyarakat terutama para remaja agar menghindari makanan yang mengandung kandungan yang berbahaya agar dapat meminimalisir terjadinya penyakit tidak menular seperti kanker, diabetes, jantung, dan yang lainnya karena remaja masa kini merupakan generasi muda yang harus hidup sehat dan mengurangi konsumsi makanan dan minuman yang tidak berbobot untuk kesehatan.

2. Saran

Berdasarkan penelitian, peneliti menyarankan Dokter Prayuda tetap mempertahankan prestasi dalam pengetahuan yang luas mengenai strategi komunikasi yang dilakukan dalam pembuatan suatu konten, di mana semua khalayak termasuk remaja masa kini sangat membutuhkan sosok pembuat konten (*content creator*) seperti itu, yang tidak egois semata hanya untuk mencari penonton (*viewers*) namun memperhatikan aspek penting apa yang dilakukan sebelum memberikan informasi kesehatan tersebut. Sehingga terbentuknya masyarakat yang cerdas dan tidak tersesat

dalam pengetahuan kesehatan masa kini dan perlu ditekankan bahwa remaja masa kini harus lebih sadar akan kesehatannya dan lebih teliti dalam mencari informasi kesehatan.

VI. DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, A. (2004). *Strategi Komunikasi*. Bandung: Armilo.
- Effendi, O.U. (1990). *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Junaedi, F., & Sukmono, F.G. (2018). *Komunikasi Kesehatan. Sebuah Pengantar Komprehensif*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Kaplan, A., Haenlein, M. (2010). *User Of The World, Unite! The Challenges and Opportunities Of Social Media*. Business Horizons.
- Maulana, H. D., & Sos, S. (2009). *Promosi kesehatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sari, P., Hilmanto, D., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., & Ma'ruf, T. L. H. (2022). *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Remaja*. Penerbit NEM.
- Dewi, R. D. C. (2021). Literatur Review: Dinamika Komunikasi Kesehatan di Masa Pandemi dan Pasca Vaksin COVID-19. *LINIMASA: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(2), 206-213.
- Linzonias, Y. U., & Supriyono, S. (2021). Peran Edukasi Media Sosial Bagi Masyarakat Selama COVID-19. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Budaya*, 7(3), 195-202.
- Rasmuson, M. R., Seidel, R. E., Smith, W. A., & Booth, E. M. (1988). Communication for child survival. In *Communication for child survival* (pp. 144-144).
- Sapoetri, A., & Pannindriya, S. T. (2019). Geliat Interaksi Sosial Dokter Masa Kini Melalui Media Sosial Instagram. *Bricolage: Jurnal Magister Ilmu Komunikasi*, 5(02), 121-140.
- Shaumi, N. R. F., & Achmad, E. K. (2019). Kajian literatur: faktor risiko hipertensi pada remaja di Indonesia. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 29(2), 115-122.
- Mustakim, M., Efendi, R., & Sofiany, I. R. (2021). Pola Konsumsi Pangan Penduduk Usia Produktif Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 1-12.
- Artikel Wantiknas, *Akses Digital Meningkat Selama Pandemi*. Diambil pada 29 Oktober 2022 di website Dewan Teknologi Informasi dan Komunikasi Nasional melalui <http://www.wantiknas.go.id/id/berita/akses-digital-meningkat-selama-pademi>
- Artikel World Health Organization (WHO.Int). (13/6/2019). *Global School-Based Student Health Survey 2015*. Diakses pada 11 November 2022 melalui <https://extranet.who.int/ncdsmicrodata/index.php/catalog/489>
- Infografis Indonesia Baik – Kominfo. (03/07/2018). *4 Masalah Kesehatan Remaja di Indonesia*. Diakses pada 10 November 2022 melalui <https://indonesiabaik.id/infografis/4-masalah-kesehatan-remaja-indonesia>.