

PERAWAT MENGABDI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)

Vol. 4. No.2 Oktober 2025

<https://jurnal.spp.ac.id/index.php/pmkep>

e-ISSN : 3047-5813

Pemanfaatan Media Youtube Sebagai Media Edukasi Gizi Membangun Kebiasaan Makan Sehat Yang Berkelanjutan Pada Remaja

Tri Widayanti^{1*}, Bety Agustina Rahayu²

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

²Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

Email korespondensi: *triwida.oku@gmail.com

Info Artikel:

Diterima : 01 September 2025

Diperbaiki :10 September 2025

Disetujui :29 September 2025

Kata Kunci: Edukasi, Gizi, Makan Sehat, Remaja, Youtube

Abstrak

Masa remaja merupakan periode penting dalam siklus kehidupan yang ditandai dengan pertumbuhan fisik, psikologis, dan sosial yang pesat. Pada fase ini, kebutuhan gizi meningkat seiring dengan aktivitas dan perkembangan tubuh. Namun, kenyataannya banyak remaja yang masih memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat. Perkembangan teknologi digital memberikan peluang baru dalam upaya edukasi kesehatan, termasuk dalam bidang gizi seperti video YouTube. Tujuan pada PKM ini yaitu memanfaatkan media youtube sebagai media edukasi gizi membangun kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan pada remaja. Metode Kegiatan PKM yaitu pemberian edukasi kesehatan dengan menggunakan metode ceramah, dan juga penayangan video edukasi di youtube serta diskusi tanya jawab. Hasil didapatkan 47 remaja menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan gizi peserta dari 60,8 (pre-test) menjadi 84,2 (post-test). Sebanyak 78% peserta mampu menyebutkan contoh menu sarapan sehat dan camilan bergizi setelah mengikuti program. Kesimpulan: Pemanfaatan YouTube sebagai media edukasi gizi berpotensi besar dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada remaja.

Keywords: Education, Nutrition, Healthy Eating, Teenagers, Youtube.

Abstract

Background: Adolescence is an important period in the life cycle marked by rapid physical, psychological, and social growth. During this phase, nutritional needs increase in line with activity levels and bodily development. However, in reality, many adolescents still have unhealthy eating habits. The development of digital technology provides new opportunities in health education efforts, including in the field of nutrition, such as through YouTube videos. Objective: This community service program aims to utilize YouTube as a medium for nutrition education to foster sustainable healthy eating habits among adolescents. Method: The community service activities included providing health education through lectures, showing educational videos on YouTube, and conducting Q&A discussions. Results: Among 47 adolescents,

there was an increase in the average nutrition knowledge score from 60.8 (pre-test) to 84.2 (post-test). As many as 78% of participants were able to mention examples of healthy breakfast menus and nutritious snacks.

Pendahuluan

Kelompok remaja berada pada usia 10-19 tahun menjadi salah satu kelompok umur terbanyak di dunia dengan jumlah 16% atau 1,2 miliar orang (Suryana et al., 2022). Berdasarkan Data Badan Pusat Statistik (BPS) tercatat untuk Jumlah penduduk tahun 2020 sebesar 270203,9 jiwa, tahun 2021 sebesar 2726682,5 jiwa, dan tahun 2022 sebesar 275773,8 jiwa (BPS, 2019). Masa remaja telah memasuki masa transisi dari usia anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, biologis, kognitif, sosial-emosional dan psikis. Menurut *World Health Organization (WHO)*, periode ini berlangsung antara usia 12 sampai 24 tahun (World Health Organization, 2020).

Remaja merupakan aset bangsa, agar terciptanya generasi yang berkualitas maka status gizi berperan dalam hal tersebut, melalui asupan gizi yang seimbang. Perubahan massa otot, jaringan lemak dan perubahan hormon merupakan penanda masa peralihan pada remaja dan perubahan tersebut mempengaruhi kebutuhan akan asupan gizi remaja (Balai Penelitian, 2019). Remaja membutuhkan asupan makanan yang adekuat dari segi kualitas maupun kuantitas, hal itu menyebabkan remaja harus mengonsumsi makanan yang bervariasi atau beraneka ragam agar tercukupi zat gizi yang akan berdampak pada status gizi dan status kesehatannya (Parewasi et al., 2021).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Kemenkes RI, 2018). Data tersebut merepresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki.

Berdasarkan *baseline survey UNICEF* pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja (UNICEF, 2020). Saat ini, *banyak remaja* yang menyukai makanan cepat saji atau *fast food*. Junk food atau makanan cepat saji (*fast food*) dapat berdampak buruk bagi kesehatan remaja jika dikonsumsi secara berlebihan. Remaja kurang memperhatikan makanan sehat untuk perkembangan dan Kesehatan tubuhnya.

Hasil studi pendahuluan yang didapatkan di MA Ibnul Qoyyim didapatkan hasil banyak siswa yang mengatakan sering membeli makanan siap saji melalui online maupun datang langsung di outlet. Mereka mengatakan pernah mendapatkan informasi tentang dampak dari sering mengkonsumsi makanan siap saji, namun mereka mengatakan tidak begitu menghiraukan karena alasan enak dan mengikuti trend. Siswa mengatakan belum pernah ada edukasi disekolah tentang edukasi gizi membangun kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan pada remaja.

Selain itu hasil wawancara juga mengatakan tidak ada keluhan jadi masih sering mengkonsumsi seperti seblak, roti, sosis dan lain-lain. Melihat maslaah yang ada edukasi segera mungkin harus diberikan agar remaja dapat memanajemen pola hidup sehatnya. Inovasi penggunaan media youtube telah banyak dimanfaatkan untuk mendapatkan media yang menarik untuk memudahkan informasi tersampaikan. Berdasarkan latar belakang yang ada, sebagai dosen STIKES Surya Global Yogyakarta berkewajiban membantu mengentaskan masalah yang ada. Sesuai dengan program pemerintah yaitu MBKM, dosen berkewajiban melaksanakan tugas PKM untuk berinteraksi dan berbagi ilmu dengan masyarakat, industri, atau lembaga lain dalam hal ini mengentaskan masalah remaja melalui sekolah. Berdasarkan tugas dari institusi dengan adanya PKM harapannya juga dapat mendukung pencapaian IKU perguruan tinggi. Melihat tujuan dan latar belakang yang telah diuraikan tersebut maka PKM yang akan dilakukan yaitu dengan tema pemanfaatan media youtube sebagai media edukasi gizi membangun kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan pada remaja..

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kegiatan pemberian edukasi kesehatan yang telah dirancang berdasarkan hasil survey masalah yang ditemukan di lapangan. Pada kegiatan edukasi ini menggunakan metode ceramah, dan juga penayangan video edukasi di youtube serta diskusi tanya jawab. Rancangan evaluasi yang dilakukan untuk mengetahui ketercapaian atau keberhasilan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan memberikan kuesioner pretest dan posttest sebagai evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan dalam pengabdian kepada masyarakat didapatkan data sebagai ditunjukkan pada Gambar 1.

Tabel 1 Perencanaan Pelaksanaan Kegiatan

Jenis Kegiatan	Keterangan	Penanggungjawab
Perencanaan kegiatan	Merencanakan kegiatan pelaksanaan abdimas pretest dan postest	Ketua dan tim Pengabdi
Perijinan	Ke MA	Ketua dan tim Pengabdi
Koordinasi dengan pihak terkait	Koordinasi dengan pihak internal (team pengabdi) dan pihak eksternal (tempat pengabdian)	Ketua dan tim Pengabdi
Pelaksanaan kegiatan	- Perkenalan oleh team - Pembagian pretest - Materi - Melihat youtube - Diskusi - Pembagian postest - Penilaian postest	Ketua dan tim Pengabdi
Evaluasi kegiatan	Evaluasi proses pelaksanaan kegiatan	Ketua dan tim Pengabdi
Pembuatan laporan	Pengumpulan berkas data hasil kegiatan, hasil Evaluasi kegiatan akhir Pembuatan laporan kegiatan	Ketua dan tim Pengabdi

Pelaksanaan PKM dalam kegiatan ini membuat video edukasi yang diunggah dalam youtube. Materi berupa edukasi gizi membangun kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan pada remaja yang disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Pelaksanaan PKM menghasilkan beberapa capaian sebagai berikut:

Hasil	
Pembuatan dan Publikasi Konten	<ul style="list-style-type: none"> - Tim berhasil memproduksi 2 video edukasi gizi dengan tema: pentingnya sarapan sehat, gizi seimbang, bahaya konsumsi junk food berlebihan, tips memilih camilan sehat, minuman rendah gula, dan strategi membangun kebiasaan makan berkelanjutan. - Video berdurasi 5–8 menit, menggunakan animasi, infografis, dan narasi dengan bahasa sederhana yang sesuai karakter remaja.
Jangkauan dan Keterlibatan Audiens	<ul style="list-style-type: none"> - Video diunggah melalui kanal YouTube khusus program . - 47 remaja dari sekolah mitra aktif mengikuti kegiatan melalui sesi menonton bersama, diskusi interaktif, serta pengisian kuesioner evaluasi

Hasil

Peningkatan Pengetahuan

- Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan gizi peserta dari 60,8 (pre-test) menjadi 84,2 (post-test).
 - Sebanyak 78% peserta mampu menyebutkan contoh menu sarapan sehat dan camilan bergizi setelah mengikuti program.
-

Efektivitas Media YouTube

Hasil menunjukkan bahwa YouTube merupakan media edukasi yang efektif untuk menyampaikan pesan kesehatan pada remaja. Konten visual, animasi, dan narasi sederhana membuat informasi lebih mudah dipahami dan diingat. Hal ini sesuai dengan karakteristik generasi muda yang terbiasa mengakses informasi melalui platform digital.

Dampak terhadap Pengetahuan

Peningkatan skor pengetahuan gizi memperlihatkan bahwa intervensi berbasis video edukasi mampu meningkatkan literasi gizi. Penyajian materi dalam bentuk visual dinamis lebih menarik dibandingkan metode ceramah konvensional.

Keberlanjutan Program

Keunggulan YouTube adalah sifatnya yang berkelanjutan dan dapat diakses kapan saja. Hal ini memberi peluang agar konten dapat terus menjangkau audiens baru dan menjaga keberlangsungan edukasi meski kegiatan PKM telah berakhir.

Tantangan

Beberapa kendala yang dihadapi yaitu keterbatasan akses internet pada sebagian remaja, minat menonton yang berkurang jika durasi video terlalu panjang, serta kebiasaan konsumsi makanan tidak sehat yang masih dipengaruhi iklan dan tren pergaulan. Oleh karena itu, keberhasilan program memerlukan dukungan berkelanjutan dari sekolah, keluarga, dan komunitas remaja. Berikutnya dokumentasi hasil kegiatan :



Kesimpulan

Program PKM dengan judul “*Pemanfaatan Media YouTube Sebagai Media Edukasi Gizi Membangun Kebiasaan Makan Sehat yang Berkelanjutan pada Remaja*” dapat disimpulkan bahwa penggunaan platform YouTube terbukti efektif sebagai sarana edukasi gizi yang menarik, mudah diakses, dan sesuai dengan karakteristik remaja yang dekat dengan teknologi digital. Melalui konten video edukatif yang interaktif dan komunikatif, remaja menjadi lebih memahami pentingnya pemilihan makanan bergizi seimbang serta terdorong untuk membangun kebiasaan makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Melihat hasil antusias yang ada maka dinyatakan kegiatan ini berhasil dan berjalan dengan baik.

Referensi

- Balai Penelitian, P. dan S. D. B. P. P. D. D. I. Y. dan B. P. S. P. D. I. Y. (2019). *ANALISIS INDEKS PEMBANGUNAN MANUSIA (IPM) PER KECAMATAN ANALISIS INDEKS PEMBANGUNAN MANUSIA (IPM) PER KECAMATAN*.
- BPS. (2019). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*. Bps.Go.Id. <https://www.bps.go.id/publication/2019/12/20/ab17e75dbe630e05110ae53b/statistik-penduduk-lanjut-usia-2019.html>
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Republik

Indonesia.

- Parewasi, D. F. R., Indriasari, R., Hidayanty, H., Hadju, V., & Manti Battung, S. (2021). Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Putri Pesantren Darul Aman Gombara. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, *10*(1), 2021.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, *8*(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- UNICEF. (2020). *UNICEF and the Sustainable Development Goals 17 goals. 6 years left*. Unicef.Org. <https://www.unicef.org/sustainable-development-goals>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance*. Who.