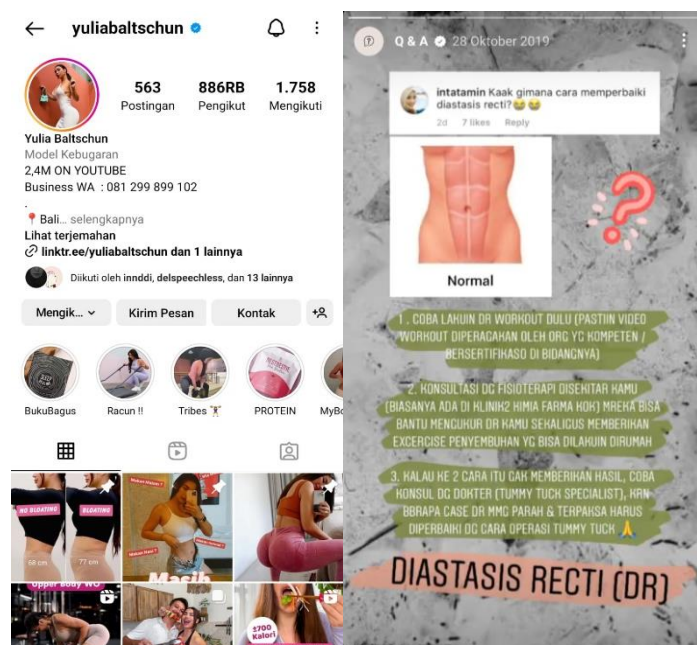


BAB I

PENDAHULUAN

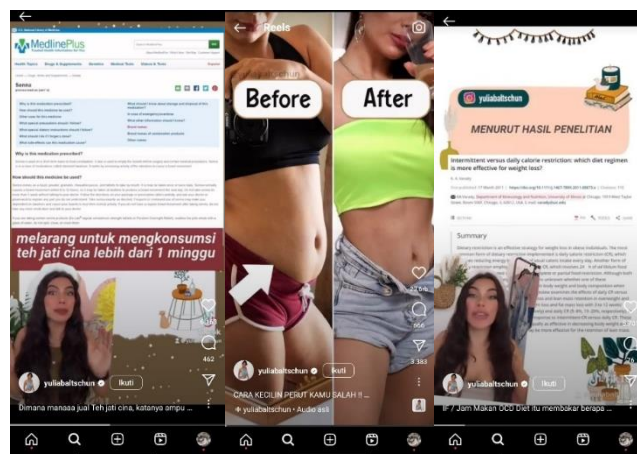
1.1 Latar Belakang Penelitian

Kekurangan penjelasan ilmiah tentang pola diet yang beredar di dunia digital menyebabkan orang-orang awam mengadopsi pola diet tersebut tanpa memahami konsekuensinya. Hal ini yang mendorong para ahli untuk gencar memberikan edukasi mengenai pola diet sehat yang baik. Salah satu *influencer* yang gencar memberikan edukasi mengenai diet sehat adalah Yulia Baltschun. Yulia Baltschun merupakan *Influencer* dan *fitness model* yang berasal dari Bali yang dikenal karena kontennya yang informatif dan membantu banyak orang dalam menjalani diet. Dalam linkedin milik yulia mencantumkan bahwa ia bersekolah di sekolah tinggi pariwisata Bandung dan lulus Diploma III *Professional Cooking*, Yulia juga mencantumkan bahwa ia telah tersertifikasi sebagai *fitness & diet* spesialis. Yulia juga mengikuti ajang *Masterchef* Indonesia pada musim ke-4 pada tahun 2015 dan berhasil masuk 3 besar. Pada akun instagramnya Yulia memanfaatkan fitur yang ada seperti *highlight* dan *reels* untuk membagikan tips diet, resep makan, Q&A, dan latihan fisik.



Gambar 1. 1 Tampilan Instagram @yuliabaltschun
(Sumber: *official Instagram* @yuliabaltschun pada 20/08/23)

Yulia Baltschun memiliki sertifikasi gizi dan Yulia Baltschun kerap membagikan program diet kepada para *viewers* nya dengan melakukan riset bersama dokter dan ahli terlebih dahulu saat akan memulai program diet tersebut. Yulia Baltschun memiliki beberapa tahapan dalam cara penyampainnya yaitu teori, eksperimen, dan pengalaman. Berdasarkan pengalaman masa mudanya yang disertai masalah kesehatan akibat obesitas, Yulia Baltschun telah mencoba berbagai metode untuk menurunkan berat badannya. Melalui serangkaian percobaan dan kesalahan, dia akhirnya berhasil menemukan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Yulia Baltschun mengadopsi pola makan yang diperkenalkan oleh Dr. Hiromi Sinya, yang memerlukan pemahaman tentang cara kerja tubuh individu untuk menentukan waktu makan dan jenis olahraga yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing (Silaban et al., n.d.).



Gambar 1. 2 Tampilan Konten Instagram

(Sumber: *official Instagram @yuliabaltschun* pada 20/08/23)

Sebagai influencer yang menyebarkan informasi diet Yulia membuat strategi konten yang terjadwal dan bervariasi sehingga tidak terlihat monoton. Dalam konten yang dibuat Yulia membagikan informasi dengan menggunakan bahasa atau perumpamaan yang mudah dipahami audiens, karena segmentasi audiens rata-rata merupakan masyarakat yang sedang atau baru menajalani diet sehat. Yulia menciptakan berbagai jenis konten, di mana setiap jenis konten memiliki keunikan tersendiri dalam cara penyajiannya. Beberapa jenis konten tersebut meliputi edukasi, hiburan, kolaborasi, dan komunikasi.

Peneliti memilih akun Instagram Yulia Baltschun untuk diteliti karena adanya ciri khas yang ada pada konten yang disajikan oleh Yulia Baltchun dibandingkan akun Instagram yang lainnya. Seperti akun instagram @ade_rai dan @coach.regina

meskipun ketiganya sama-sama memberikan edukasi dalam diet, *fitness* dan pola hidup sehat namun tetap adanya perbedaan dalam menyampaikan informasi. Konten yang disajikan oleh Yulia dan Ade Rai memiliki variasi dalam cara penyampaiannya. Yulia cenderung menggunakan animasi dalam menyampaikan informasi kepada penonton, ditambah dengan ekspresi wajah yang lebih hidup dan kecepatan bicara yang tinggi. Di sisi lain, Ade Rai lebih memilih untuk menulis informasinya di papan tulis dan berbicara dengan tempo yang lebih lambat, Ade Rai juga menjelaskan mengenai diet layaknya seorang pengajar. Dalam konten Yulia Baltschun lebih fokus pada kebugaran dan diet sehat, sementara Ade Rai lebih fokus pada kehidupan sehari-hari dan motivasi untuk menjaga kesehatan tubuh dan pikiran. Namun, keduanya memiliki tujuan yang sama, yaitu untuk mempromosikan gaya hidup sehat dan olahraga.

Regina Stefani, yang juga dikenal sebagai Coach Regina, dan Yulia Baltschun sama-sama gemar menyebarkan informasi berdasarkan sumber yang dapat dipercaya seperti artikel atau penelitian. Namun, perbedaan utama antara keduanya terletak pada metode penyampaian mereka. Regina Stefani memilih untuk tidak menggunakan animasi dalam menyampaikan informasinya, yang berbeda dengan pendekatan Yulia Baltschun.

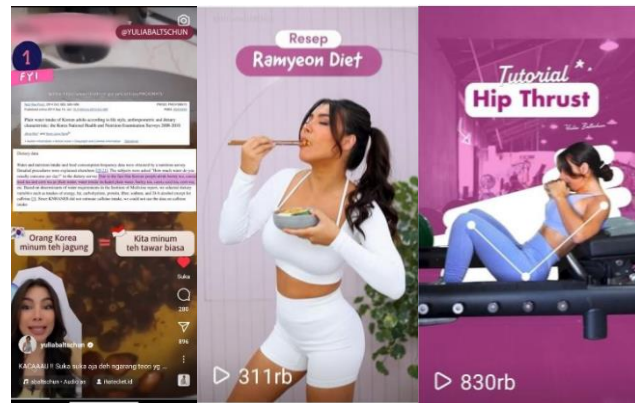
Yulia dikenal sebagai seorang *influencer diet* yang tidak segan untuk mengkritik dan berdebat jika menemukan metode diet yang salah atau ekstrim. Salah satu contohnya adalah pola diet yang dipromosikan oleh Tyas Ariestya melalui buku. Pola diet ini awalnya dibuat dan dipantau oleh dokter khusus untuk Tyas Ariestya. Namun, Tyas Ariestya memutuskan untuk membagikan pola diet ini ke publik melalui buku, tanpa pengawasan dokter. Buku dan pola diet ini kemudian banyak diikuti oleh masyarakat umum. Pola diet ini di kritik oleh Yulia Baltschun karena melihat bahwa pola diet tersebut tidaklah benar dan dapat berdampak buruk, hal ini disampaikan langsung oleh Yulia Baltschun pada acara TV (Rumpi No Secret). Menurut laporan dari Kemendikbud, Hardinsyah mengidentifikasi dua kelemahan dalam pernyataan dalam buku tersebut, yakni "Sayur bisa menghambat penurunan berat badan dan cara ini adalah cara paling sehat di antara banyak cara diet." Ungkapan pemilik dan penulis buku akan mengoreksi pernyataan tersebut sesuai dengan bukti terbaru dan kuat yang ada (Jogolo, 2021). Lalu Yulia Baltchun juga berani untuk melakukan debat dengan Felix Zuhendri Ph.D. tentang gula, defisit kalori, dan lemak di channel YouTube Dr.

Richard Lee. Meskipun audiens yang menonton video tersebut berpendapat bahwa mereka lebih percaya pada Felix yang memiliki gelar Ph.D daripada Yulia yang hanya seorang influencer, Yulia menyatakan bahwa dia berani berdebat dengan Felix karena dia paham dan menguasai topik yang dibahas dengan ilmu yang dia miliki.

Tak hanya memberikan konten sebagai media edukasi Yulia kepada para audiens namun yulia juga menerbitkan buku dengan judul '*I Hate Diet*' dan '*Diet Cook Book*'. Yulia juga membuat program diet dengan nama '*Flat Belly*' dalam bentuk PDF yang dapat membantu audiens yang masih bingung untuk memulai diet. Yulia pada bulan juli tahun 2023 juga mulai mengeluarkan produk baru yang dapat membantu dalam menjalani diet yaitu '*Pea Protein*' yang terbuat dari nabati dengan nama brand *Ananas Nutrition*.

Yulia Baltschun membangun citra dirinya sebagai seorang *influencer* yang peduli dengan individu yang ingin memulai hidup sehat dan mengedukasi agar terhindar dari pola hidup sehat yang salah. Kejujuran dan kepercayaan yang diberikan oleh para viewers-nya tercermin dalam integritas Yulia Baltschun. Konten-konten yang diunggahnya selalu berkaitan dengan diet sehat, menunjukkan konsistensi Yulia Baltschun dalam memberikan informasi yang bermanfaat. Gaya bahasa dan penampilannya yang menarik juga dapat mempengaruhi para *viewersnya* agar tetap menjalani pola hidup sehat yang benar. Menurut Eriyanto dan Zarkasih, persuasi adalah proses yang bertujuan mengubah sikap atau perilaku orang terhadap suatu peristiwa, gagasan, atau objek menggunakan bahasa *verbal* atau *nonverbal* yang menyampaikan informasi, emosi, dan penalaran (Triyanto et al., 2022). Zaenuri, dalam pandangannya, mendefinisikan komunikasi persuasif sebagai aktivitas yang mampu memengaruhi individu lain dengan melibatkan aspek psikologis komunikannya sehingga mereka dengan sadar mengambil tindakan (Alam, 2020). Konten yang disajikan oleh Yulia Baltschun selalu terkini dan sesuai dengan kebutuhan para *viewers-nya*. Selain di Instagram, Yulia juga memberikan edukasi di TikTok dan Youtube. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa channel Youtube Yulia Baltschun memberikan kontribusi sebesar 58.2% terhadap kebutuhan informasi diet sehat, dan sisanya sebesar 41.8% merupakan kontribusi pengaruh dari variabel lain yang tidak

diteliti dalam penelitian tersebut (Fajriani, A., Nugrahani, R. U., & Dirgantara, 2021).



Gambar 1. 3 Tampilan Konten Instagram @yuliabaltschun
(Sumber: *official Instagram @yuliabaltschun* pada 20/08/23)

Berkembangnya zaman yang semakin maju khususnya dalam teknologi, memudahkan masyarakat dalam berinteraksi satu sama lain. Teknologi saat ini juga dapat membantu masyarakat dalam mencari dan membagikan informasi dengan menggunakan sosial media. Di masa lalu, masyarakat harus berkomunikasi secara langsung dan berhadapan satu sama lain untuk berinteraksi, namun saat ini, interaksi bisa terjadi secara tidak langsung melalui media sosial (Wuri Andary & Khairullah, 2023). Media sosial yang saat ini terus berkembang membuatnya dapat diakses dimanapun dan kapanpun. Media sosial yang membuat kemudahan dalam berbagi dan mencari informasi membuatnya digandrungi remaja saat ini. Menurut Nasrullah dalam (Wuri Andary & Khairullah, 2023). Setiap individu mempunyai tempat untuk mengekspresikan keinginannya, mempunyai hak untuk mengikuti idola mereka, menyukai, mengomentari dan membagikan kirimannya.

Media sosial hingga saat ini sudah menjadi aspek tak terpisahkan dari suatu proses perkembangan anak dan remaja. Konsumsi jejaring sosial secara signifikan meningkatkan penggunaan media sosial (Ulum et al., 2021). Platform media sosial memiliki banyak jenis, saat ini yang paling diminati oleh masyarakat Indonesia yaitu youtube, Instagram, facebook, twitter, TikTok, dan whatsapp. Saat ini, media sosial juga berfungsi sebagai alat promosi, salah satunya adalah Instagram. Instagram merupakan *platform digital* berbasis *online* yang memanfaatkan jaringan media sosial untuk berbagi foto dan video. Menurut hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah individu yang menggunakan internet di Indonesia mencapai 216 juta orang antara tahun 2022 dan pertengahan tahun 2023. Angka ini mengalami peningkatan sekitar 2,67% jika dibandingkan

dengan tahun sebelumnya (Fajriani, A., Nugrahani, R. U., & Dirgantara, 2021) . Paul Webster, yang menjabat sebagai Manajer Pengembangan Merek Instagram untuk wilayah Asia Pasifik, mengungkapkan bahwa sejak peluncuran Instagram pada tahun 2010, *platform* ini telah berhasil menarik lebih dari 400 juta pengguna aktif di seluruh dunia. Salah satu kontributor utama dalam jumlah pengguna Instagram adalah Indonesia, dengan 89% dari pengguna berada dalam kelompok usia 18-34 tahun dan mengunjungi Instagram setidaknya satu kali dalam seminggu (Prihatiningsih, 2017).

Pengguna sosial media saat ini banyak menampilkan tubuh ideal yang ramping dan terlihat sempurna hal inilah yang menimbulkan rendahnya rasa percaya diri khususnya pada bentuk tubuh mereka menjadikan untuk melakukan segala hal untuk menaikkan rasa kepercayaan diri mereka, termaksud melakukan pola diet tidak sehat. Menurut Dwi Ekana Novitasari, salah satu faktor pendorong untuk menjalani diet yang tidak sehat adalah karena konsep tubuh ideal yang tidak realistis (Novitasari, n.d.). Rasa percaya diri yang kurang akibat tubuh ideal yang tidak realistis ini mendorong individu untuk mendapatkan tubuh ideal secara instan sehingga menggunakan berbagai cara salah satunya adalah pola diet yang salah meskipun hal ini bisa berdampak buruk bagi tubuh. Menurut Kemenkes ada beberapa dampak buruk yang bisa terjadi akibat pola diet salah yaitu terkenanya penyakit batu empedu, dehidrasi, penurunan masa otot, kurangnya asupan vitamin dan ketidak seimbangannya elektrolit (Sonia, 2022).

Dalam menjalankan diet diperlukan program yang sesuai dengan usia dan kebutuhan tubuh. Program diet saat ini ada berbagai macamnya dan setiap program yang dilakukan orang lain tidak tentu akan sama hasilnya dengan program diet yang akan dilakukan oleh orang yang melakukan diet yang sama. Maka dari itu lebih baik sebelum melakukan program diet berkonsultasilah terlebih dahulu ke dokter atau ahli gizi, supaya mengetahui Angka Kebutuhan Gizi (AKG) harian yang dibutuhkan. Mengatur pola makan ketika diet berarti harus memilih jenis makanan yang sesuai dengan AKG harian. AKG harian setiap orang berbeda-beda ditentukan dengan usia, jenis kelamin, tinggi, berat badan, dan seberapa aktif tubuh dalam beraktivitas. Sangatlah penting mencari tahu jumlah AKG harian yang dianjurkan sebelum memulai diet. Ketika sudah mendapatkan jumlah AKG yang tepat akan diberikan beberapa pilihan jenis makanan yang jumlahnya sesuai dengan kebutuhan tubuh (Wati, 2017).

Diet tidak untuk orang dewasa saja, diet juga bisa dilakukan bagi anak-anak dan remaja tetapi program diet yang dijalankan berbeda dengan diet orang dewasa. Contoh seperti kasus obesitas pada Arya di Karawang karena usianya masih dibawah umur diet yang dijalannya berbeda serta sangat diperhatikan oleh dokter gizi di Indonesia agar gizi yang dibutuhkan tubuh sesuai dengan yang dibutuhkan tubuh. Tidak hanya mengatur pola makan, program diet juga dilakukan menjaga berat badan ideal.

Diet yang salah bisa menimbulkan berbagai permasalahan dalam kesehatan seperti anorexia dan bulimia. Menurut penelitian oleh Ratnawati dan rekan-rekannya pada tahun 2012, remaja perempuan yang merasa tidak puas dengan diri mereka memiliki keyakinan bahwa memiliki tubuh yang kurus akan membantu mereka berintegrasi lebih baik dalam lingkungan sekitar. Oleh karena itu, mereka mungkin berusaha keras untuk menjalani diet, bahkan dengan metode yang sangat ekstrem dan berpotensi merugikan kesehatan mereka, dan dalam beberapa kasus, ini dapat meningkatkan risiko terkena anoreksia nervosa (T. I. Sari & Rosyidah, 2020). Dampak negatif dari diet yang tidak sehat sangat berbahaya, terutama bagi remaja. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Muliarsi dan Sutiari, ditemukan bahwa remaja yang mengadopsi pola makan yang kurang sehat bisa mengalami dampak negatif terhadap kondisi gizi mereka. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh para ahli gizi, ternyata 37 persen remaja perempuan yang sedang menjalani diet mengalami masalah anemia. Banyaknya dampak buruk yang bisa terjadi akibat diet tidak sehat harus ditanggapi dengan baik dengan memberikan edukasi yang sesuai (Muliarsi & Sutiari, 2022).

Maraknya pola diet yang salah ini mendorong para ahli untuk memberikan edukasi melalui digital dan saling mendukung dalam memberikan edukasi. Edukasi di sosial media lebih berpengaruh jika disampaikan oleh para influencer atau ahli yang kredibel, karena sumber yang diterima dapat dipercaya kebenarannya. Influencer yang turut memberikan edukasi yaitu @ade_rai, @shielyv, @coach.regina, @dionharyadi, @rizalnutritionist, salah satunya adalah @yuliabaltschun. Banyaknya manfaat yang didapat dari melihat konten edukasi dari sumber yang kredibel, sebab masyarakat yang terus melihat informasi seputar edukasi dapat berdampak pada kesadaran hidupnya. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Bintang et al., n.d.) mengenai pengaruh isi konten edukasi kesehatan di instagram dr.Tirta (@dr.tirta) terhadap

kesadaran hidup sehat masyarakat yang menunjukkan bahwa variabel isi konten edukasi kesehatan yang disampaikan di instagramnya memiliki hubungan yang sangat kuat sebesar 0,881 dengan pembentukan kesadaran hidup sehat masyarakat. Hal ini berarti, semakin sering seseorang melihat konten edukasi kesehatan yang disampaikan maka pembentukan kesadaran hidup sehat masyarakat semakin baik. Karena pada dasarnya edukasi memberikan informasi yang dapat bertambahnya ilmu dan membentuk sikap, menurut (Lisanto et al., n.d.) edukasi memiliki tujuan yaitu:

1. Meningkatkan kecerdasan.
2. Membentuk karakter sehingga individu memiliki sikap yang baik.
3. Membantu individu dalam mengendalikan diri.
4. Meningkatkan keahlian.
5. Mengembangkan kreativitas melalui pembelajaran.
6. Membimbing individu menjadi lebih baik.

Terdapat sebuah studi yang mengkaji analisis konten edukatif melalui platform Instagram, salah satunya adalah penelitian yang berjudul "Analisis Konten di Akun Instagram @dr.tirta Sebagai Pengaruh dalam Pendidikan Pencegahan Covid-19" yang dilakukan oleh Lisanto, Zuhri, Claretta, dan Suratnoaji pada tahun 2023. Dalam penelitian ini, pesan-pesan edukatif yang terdapat dalam konten tersebut diklasifikasikan menjadi dua kategori, yakni informasi mengenai Covid-19 dan informasi mengenai vaksin. Selain itu, pesan-pesan ini disampaikan dengan gaya yang jelas dan tegas, serta menggunakan bahasa yang sederhana agar dapat dimengerti oleh individu yang tidak memiliki latar belakang medis (Lisanto et al., n.d.).

Berdasarkan temuan dalam penelitian yang dilakukan oleh Rusdi dalam studi yang berjudul "Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Padang," ditemukan bahwa penggunaan Instagram sebagai alat pendidikan gizi memiliki dampak positif dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang pada remaja putri (Yasira Rusdi & Auliya Rahmy, 2021) .

Adanya peneliti terdahulu yang dilakukan Azmi Fajriani, dkk. Dalam studi yang berjudul "PENGARUH CHANNEL YOUTUBE YULIA BALTSCHUN TERHADAP PEMENUHAN KEBUTUHAN INFORMASI DIET SEHAT PARA VIEWERS-NYA" ditemukan bahwa channel youtube milik Yulia Baltschun memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kebutuhan informasi (Fajriani, A., Nugrahani,

R. U., & Dirgantara, 2021). Karena ini peneliti tertarik untuk menganalisis isi konten instagram milik @yuliabaltschun. Meskipun demikian, adanya kekurangan dalam penelitian mengenai analisis konten Instagram yang berkaitan dengan informasi mengenai diet sehat yang diterbitkan oleh para influencer di Instagram dan terbatasnya penelitian yang secara khusus membahas analisis isi konten edukasi dalam akaun sosial media. Oleh karena itu, hal ini membuka peluang bagi penelitian yang dapat mengisi celah pengetahuan.

Hubungan penelitian ini dengan kehumasan ada pada bagaimana Yulia dapat membangun rasa percaya publik, seperti bagaimana praktisi humas harus mampu memiliki hubungan baik dengan masyarakat luas. Lalu bagaimana Yulia melakukan strategi komunikasi dengan publik agar informasi dapat tersampaikan dengan baik, hal ini juga berhubungan dengan bagaimana praktisi humas harus mampu melakukan komunikasi dengan baik kepada masyarakat.

Dengan dasar informasi yang telah diuraikan sebelumnya, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang fokus pada edukasi yang disampaikan dalam konten diet sehat yang terdapat di akun Instagram @yuliabaltschun. Hasil penelitian ini akan dijelaskan dalam sebuah karya ilmiah yang berjudul “**Analisis Isi Edukasi Dari Konten Diet Sehat Melalui Instagram @yuliabaltschun**”

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk dapat melakukan analisis terhadap konten edukasi diet sehat yang ada di akun Instagram @yuliabaltschun.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apa saja isi konten terkait edukasi diet sehat yang disajikan dalam akun Instagram @yuliabaltschun?

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan bahwa temuan dari penelitian ini akan memberikan sumbangan penting kepada literatur yang berkaitan dengan pesan edukasi dalam konten diet sehat di platform Instagram. Ini diharapkan akan memberikan referensi tambahan yang bermanfaat bagi mahasiswa dan peneliti yang berencana untuk melakukan penelitian serupa di masa yang akan datang.

1.4.2 Manfaat Praktis

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan memberikan wawasan yang berharga bagi pembaca dan akan berkontribusi pada peningkatan pemahaman tentang analisis isi pesan. Selain itu, diharapkan bahwa temuan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang tertarik dalam konteks ini, seperti berikut:

1. **Praktisi Humas**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh praktisi humas dalam mengembangkan strategi komunikasi yang lebih baik. Dalam memahami keterlibatan pengguna dan pengaruh konten, praktisi dapat mengadopsi pendekatan yang lebih efektif dalam menjalin hubungan dengan publik dan menyampaikan pesan yang diinginkan

2. *Content Creator* Edukasi

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan motivasi dan evaluasi kepada para pembuat konten edukatif dalam memberikan pesan-pesan edukasi tentang diet sehat di platform media sosial, khususnya Instagram.

3. Pembaca

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat menjadi referensi yang berguna bagi pembaca yang mencari informasi mengenai diet sehat melalui media sosial Instagram.

1.5 Waktu dan Periode Penelitian

Penelitian ini dimulai pada bulan Juli 2023 dengan langkah-langkah awal yang mencakup penentuan topik, judul, serta objek penelitian. Tahap selanjutnya melibatkan penyusunan Bab I, Bab II, dan Bab III. Rencananya, penyerahan Desk Evaluation dijadwalkan akan dilakukan pada bulan September.

Tabel 1. 1 Waktu Periode Penelitian

JENIS KEGIATAN	BULAN		
	Jul	Ags	Sep
Menentukan topik, judul, dan objek penelitian			
Proses Penyusunan BAB I			
Proses Penyusunan BAB II			
Proses Penyusunan BAB III			
<i>Desk Evaluation</i>			