



STRATEGI EDUKASI KESEHATAN PADA INSTAGRAM @DOLEWAK: ANALISIS NARATIF BERDASARKAN TEORI EMPAT PILAR MEDIA SOSIAL

Eka Septiani¹, Ocvita Ardhiani²

¹Universitas Budi Luhur, Jakarta, Indonesia*

²Universitas Gunadarma, Depok, Indonesia

*2471600037@student.budiluhur.ac.id

Abstract

Health is a crucial aspect of life as it serves as the foundation for daily activities. However, many people ignore health due to various factors, one of which is lack of education. Along with the development of technology, health education can now be accessed through social media that presents information in various interesting forms. This study aims to determine the health education strategy in the Instagram account content scene @dolewak with a qualitative approach, Tzvetan Todorov's Narrative Analysis method where there are three stages, namely initial balance, disturbance and new balance, and using the Four Pillars of Social Media Strategy theory from Safko and Brake, which consists of communication, collaboration, education, and entertainment. The results of the study show that the content of the @Dolewak account consistently builds a narrative flow that attracts attention through health disorders or problems, then provides informative but easy-to-understand solutions, accompanied by entertaining visuals. This strategy has proven successful in conveying educational messages to followers in a light and interesting way, structured narratives and integrated social media strategies play an important role in strengthening the function of health education on digital platforms, as evidenced by the enthusiasm of followers in the comments column, so that engagement is created between the account and followers and is expected to make changes to a healthy lifestyle for followers.

Keywords: Followers engagement; Four Pillars Theory of Social Media strategy; health education; Instagram; narrative analysis

Abstrak

Kesehatan merupakan hal yang penting karena merupakan fondasi dalam menjalani kehidupan. Namun, banyak masyarakat yang abai terhadap kesehatan dikarenakan berbagai faktor, salah satunya kurangnya edukasi. Seiring perkembangan teknologi, edukasi kesehatan kini dapat diakses melalui media sosial yang menyajikan informasi dalam berbagai bentuk yang menarik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi edukasi kesehatan pada scene konten akun Instagram @dolewak dengan pendekatan kualitatif, metode Analisis Naratif Tzvetan Todorov dimana terdapat tiga tahap yaitu keseimbangan awal, gangguan dan keseimbangan baru, serta menggunakan teori Empat Pilar Strategi Media Sosial dari Safko dan Brake, yang terdiri dari komunikasi, kolaborasi, edukasi, dan hiburan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konten akun @Dolewak secara konsisten membangun alur naratif yang memancing perhatian melalui gangguan atau permasalahan kesehatan, lalu memberikan solusi yang informatif namun mudah dipahami, disertai visual yang menghibur. Strategi ini terbukti berhasil dalam menyampaikan pesan edukatif kepada followers secara ringan dan menarik, narasi yang terstruktur dan strategi media sosial yang terpadu berperan penting dalam memperkuat fungsi edukasi kesehatan di platform digital, terbukti pada antusias followers di kolom komentar, sehingga terciptanya keterlibatan antara akun dengan followers dan diharapkan dapat membuat perubahan menjadi gaya hidup sehat pada followers.

Kata kunci: Analisis naratif; edukasi kesehatan; Instagram; keterlibatan Followers; Teori Empat Pilar; strategi media sosial

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan fondasi utama dalam kehidupan manusia. Menurut WHO Sehat adalah kondisi ideal yang mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara menyeluruh, bukan sekadar bebas dari penyakit atau kondisi lemah/cacat. Konsep ini menekankan bahwa seseorang dianggap sehat apabila berada dalam keadaan seimbang secara biologis, psikologis, dan sosial (Wicaksono & Handoko, 2020). Tubuh yang sehat memungkinkan individu menjalani aktivitas sehari-hari secara optimal, produktif, dan berkualitas. Kesehatan yang terjaga juga menjadi indikator kesejahteraan suatu bangsa, karena berpengaruh langsung terhadap produktivitas, pendidikan, dan pertumbuhan ekonomi. Namun masih banyak masyarakat Indonesia yang kurang peduli terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Adanya pemberitaan yang menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat terhadap perilaku hidup sehat masih rendah, seperti pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, serta minimnya pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Salah satu penyebab utama dari rendahnya kesadaran masyarakat terhadap kesehatan adalah kurangnya edukasi kesehatan yang efektif dan mudah diakses. Edukasi Kesehatan merupakan program yang ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan Masyarakat dengan menerapkan prinsip

pembelajaran. Tujuannya adalah untuk menciptakan perubahan dalam pengetahuan dan sikap, yang pada kelanjutannya mendorong individu ataupun kelompok untuk mencapai kondisi hidup yang lebih baik. hal ini bukan hanya fokus pada penyediaan informasi, tetapi juga pada Upaya untuk memberdayakan masyarakat agar mempunyai kemauan dan kemampuan untuk mengimplementasikan perubahan positif dalam gaya hidup sehat (Embisa & Ukratalo, 2025).

Edukasi kesehatan yang disampaikan secara formal dan menggunakan bahasa yang kaku seringkali kurang menarik perhatian, terutama bagi generasi muda. Padahal, menurut Zamiyaiti Multi (2018), informasi yang diperoleh, baik melalui jalur formal maupun informal, dapat memberikan pengaruh yang mendorong terjadinya perubahan (Nofriadi et al., 2020). Seiring dengan perkembangan zaman, generasi muda menjadi kelompok yang sangat aktif di ruang digital, khususnya di media sosial. Oleh karena itu, pendekatan dalam menyampaikan pesan kesehatan perlu disesuaikan dengan kemajuan teknologi dan pola komunikasi yang lebih akrab dengan kebiasaan masyarakat saat ini. Pendekatan yang kreatif, interaktif, dan relevan dengan dunia digital diyakini lebih efektif dalam menarik perhatian dan mendorong perubahan perilaku menuju hidup sehat.

Media sosial hadir menjadi salah satu alat komunikasi yang sangat berperan di

kehidupan sehari-hari. Media sosial dapat disebut juga sebagai *New Media* dimana media komunikasi ini menggunakan internet dan teknologi digital atau komputer sebagai alat pengoperasiannya (Hasan et al., 2023). Internet memungkinkan penyebaran informasi secara luas yang dapat diakses kapan pun dan di mana pun, serta memudahkan pengguna dalam memperoleh informasi (Anandayan & Adiprabowo, 2023). Media Sosial adalah sebuah konsep yang mencakup berbagai teknologi yang digunakan untuk menghubungkan individu-individu dalam bentuk kolaborasi, bertukar informasi, dan berinteraksi (Cross, 2013 dalam Pratiwi, 2021). Platform seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan Twitter tidak hanya digunakan untuk hiburan atau interaksi sosial, tetapi juga telah berkembang menjadi sarana edukasi publik yang efektif. Konten-konten edukatif dengan pendekatan visual, naratif, dan interaktif terbukti mampu menarik perhatian followers dan menumbuhkan minat terhadap topik-topik tertentu, termasuk isu kesehatan.

Instagram, misalnya, dengan fitur visualisasi gambar, video singkat, caption menarik, dan kolom komentar yang interaktif, memberikan ruang bagi kreator konten untuk menyampaikan informasi secara ringan namun bermakna. Instagram, yang juga dikenal dengan sebutan IG atau Insta, merupakan aplikasi media sosial yang memungkinkan penggunanya untuk berbagi

foto dan video. Melalui platform ini, pengguna dapat mengambil foto atau video, mengeditnya dengan berbagai filter digital, lalu membagikannya ke akun pribadi mereka maupun ke berbagai jejaring sosial lainnya (Fujiawati & Raharja, 2021).

Salah satu akun yang aktif dalam menyampaikan edukasi kesehatan dengan pendekatan unik adalah akun Instagram @Dolewak. Akun tersebut mempunyai 729 ribu followers dan terdapat 175 postingan didalamnya. Dikenal karena kontennya yang ringan, humoris, dan menggunakan narasi yang dekat dengan kehidupan sehari-hari. @Dolewak berhasil menggabungkan antara hiburan dan edukasi, yang dikenal dengan pendekatan "*edutainment*" (*education* dan *entertainment*), dimana proses edukasi menjadi lebih menarik dan menyenangkan (Anita & Rachmawati, 2023). Melalui unggahan berupa meme, ilustrasi, video pendek, dan caption yang menarik, akun ini menyampaikan berbagai informasi kesehatan dengan bahasa yang mudah dipahami, sehingga menjangkau khalayak yang lebih luas, terutama followers muda.

Merujuk pada konteks komunikasi digital, penyampaian pesan melalui media sosial tidak hanya bergantung pada isi pesan, tetapi juga pada strategi naratif dan interaksi sosial yang terbangun. Dilatar belakangi oleh hal tersebut diatas, peneliti menggunakan metode analisis naratif untuk mengkaji

struktur cerita yang dibangun dalam konten @dolewak. Model naratif yang digunakan merujuk pada teori Tzvetan Todorov, yang membagi struktur narasi menjadi tiga tahap utama: *equilibrium* (keseimbangan awal), *disruption* (gangguan), dan *new equilibrium* (keseimbangan baru) (Rochmana, 2021). Melalui pendekatan ini, peneliti berusaha melihat bagaimana @dolewak membentuk alur naratif dalam menyampaikan pesan kesehatan, mulai dari pengenalan masalah, konflik, hingga penyelesaian atau ajakan bertindak.

Selain pendekatan naratif, peneliti juga menggunakan teori Empat Pilar Strategi Media Sosial yang dikemukakan oleh Lon Safko dan David Brake terdiri dari, kolaborasi, informasi, hiburan dan edukasi. Komunikasi (*communication*) dipahami sebagai proses interaksi yang dilakukan oleh entitas merek atau perusahaan dalam menyampaikan identitas dan citra merek melalui media sosial. Proses ini melibatkan penyajian elemen seperti produk, deskripsi produk, serta atribut pendukung lainnya yang dikemas menjadi pesan strategis untuk membangun persepsi publik terhadap merek. Kolaborasi (*collaboration*) merujuk pada aktivitas kerja sama yang dilakukan oleh suatu merek dengan pihak eksternal, seperti komunitas atau merek lain, yang bertujuan untuk memperluas jangkauan audiens. Strategi ini digunakan untuk meningkatkan efektivitas komunikasi merek dalam menjangkau target

konsumen secara tepat dan efisien. Edukasi (*education*) mencerminkan bentuk komunikasi yang bertujuan memberikan informasi yang bernilai bagi konsumen. Konteks ini menjelaskan pesan yang disampaikan oleh merek biasanya memuat informasi mengenai tata cara penggunaan produk, manfaat produk, serta keunggulan kompetitif yang dimilikinya, sehingga meningkatkan pemahaman dan kepercayaan konsumen. Hiburan (*entertainment*) dalam strategi media sosial mengharuskan merek untuk menciptakan konten yang bersifat menyenangkan dan menarik secara emosional. Pendekatan ini bertujuan untuk membangun keterikatan dan loyalitas audiens melalui penyampaian pesan yang kreatif dan mudah diterima (Safko & Brake, 2009). Keempat pilar ini digunakan sebagai kerangka analisis untuk melihat bagaimana konten-konten @dolewak dibangun tidak hanya untuk menginformasikan, tetapi juga untuk melibatkan followers, menciptakan interaksi, serta mendorong perubahan perilaku melalui pendekatan yang menyenangkan.

Melalui kombinasi pendekatan dan teori tersebut, tujuan dari penelitian ini untuk memahami dan mendeskripsikan secara mendalam strategi komunikasi berbasis narasi dan media sosial dapat menjadi sarana edukasi kesehatan yang efektif di era digital. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya keterlibatan antara pembuat konten dan

followers, yang tercermin melalui respons di kolom komentar, jumlah likes, dan partisipasi dalam diskusi daring (Rangkuti et al., 2024). Sejalan dengan hal tersebut, Adapun beberapa Penelitian sebelumnya yang menggunakan Analisis Naratif untuk melihat alur konten video, seperti penelitian yang pernah dilakukan di tahun 2023 oleh Setyawan, Jupriono, & Danadharma dengan judul “Pesan Solidaritas Pada Konten Video Youtube Bigetron Tv: Red Aliens Babat Habis Semua Gelar Juara Pubg Mobile (Analisis Naratif Tzvetan Todorov)” Hasil penelitian mengindikasikan bahwa pada bagian pembuka (intro) video atau bagian alur awal, coach Sinyo dan Isfan berupaya membangun kepercayaan antarpemain dengan menekankan pentingnya kerja sama tim, menghindari sikap egois, serta saling memberikan dukungan. Pada bagian tengah narasi, mulai muncul konflik internal yang disebabkan oleh lemahnya komunikasi dan menurunnya rasa saling percaya di antara pemain. Sementara itu, pada bagian akhir, konflik tersebut diupayakan untuk diselesaikan melalui peningkatan intensitas komunikasi serta penataan ulang strategi permainan. Pola perkembangan cerita ini dianalisis menggunakan pendekatan naratif Todorov, yang mencakup struktur alur awal, tengah, dan akhir (Setyawan et al., 2023).

Studi lain yang dilakukan oleh Apriliansyah Putra, Ajeng, Yustiono, & Amalia

(2024) mengenai komunikasi dan informasi transportasi publik yang terdapat pada akun instagram, dengan judul penelitian “Analisis Konten Instagram @Wirawirusuroboyo Sebagai Media Komunikasi Dan Informasi”, hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam kurun waktu empat bulan, akun Wira-Wiri Surabaya telah memublikasikan berbagai jenis konten yang sejalan dengan konsep tersebut. Dari keempat kategori konten, konten kolaboratif merupakan jenis yang paling dominan diunggah. Adapun dalam menarik perhatian masyarakat, konten informatif dinilai lebih interaktif dan komunikatif dibandingkan jenis konten lainnya (Apriliansyah Putra et al., 2024). Penelitian lain yang telah dilakukan oleh Reza Juliansah, & Nugrahani (2021) dengan judul “Analisis Strategi Media Sosial Speedtuner (Studi Kasus Pada Akun Instagram @Speedtuner_Indonesia)”, penelitian ini mengenai pemanfaatan media sosial Instagram untuk mempromosikan produk, bukan hanya promosi namun pada akun Instagram terdapat edukasi dibidang otomotif sehingga terciptanya interaksi dengan konsumen. Hasil penelitian juga menjelaskan bahwa Speedtuner Indonesia memanfaatkan media komunikasi seperti kuesioner dan polling sebagai sarana untuk mendorong partisipasi konsumen dalam proses pemilihan produk. Selain itu, Speedtuner Indonesia juga menjalin kolaborasi secara personal, dengan

komunitas, maupun dengan merek lain dalam rangka menghasilkan produk baru maupun konten berbentuk video. Upaya edukasi juga dilakukan melalui penyajian konten informatif yang memberikan ruang bagi masyarakat untuk memperoleh pengetahuan seputar dunia otomotif. Sementara itu, konten hiburan disajikan secara menarik dan kreatif, sehingga mampu meningkatkan keterlibatan (*engagement*) audiens atau Masyarakat (Reza Juliansah & Nugrahani, 2021).

Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya, karena pada penelitian ini mendeskripsikan adegan pada scene yang dipilih pada unggahan akun @Dolewak dengan analisis naratif Tzvetan Todorov, Peneliti juga mendeskripsikan strategi akun @dolewak dengan teori Empat Pilar Strategi Media Sosial Lon Safko dan David Brake, sehingga terciptanya keterlibatan followers dengan pembuat akun.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan Metode Kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor metode kualitatif merupakan cara penelitian yang menghasilkan informasi deskriptif dalam bentuk kata-kata tertulis maupun lisan, yang diperoleh dari individu serta dapat diamati dalam perilaku mereka (Hitopa Sukma & Pranawukir, 2020). Pada penelitian ini pendekatan kualitatif digunakan untuk menggambarkan dan menganalisis edukasi

kesehatan yang disampaikan melalui akun Instagram @dolewak, agar memperoleh pemahaman mendalam mengenai makna yang terkandung dalam konten media sosial dan interaksi yang terjadi antara followers dan pembuat konten. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, yaitu pendekatan yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam fenomena sebagaimana adanya, berdasarkan data yang ditemukan di lapangan. Penelitian ini berfokus pada analisis naratif dan strategi komunikasi yang digunakan dalam konten Instagram @dolewak, khususnya dalam menyampaikan pesan edukasi kesehatan.

Paradigma yang digunakan adalah konstruktivisme, yaitu melihat bahwa realitas sosial dibentuk melalui interaksi sosial dan konstruksi makna oleh individu atau kelompok (Faturokhmah, 2024). Sehingga, penelitian ini melihat pesan-pesan kesehatan yang disampaikan melalui media sosial sebagai hasil konstruksi kreator konten yang dibentuk melalui narasi, visual, dan interaksi dengan audiens. Paradigma ini memungkinkan peneliti untuk memahami bagaimana makna edukasi kesehatan dikonstruksikan dan diterima oleh followers dalam konteks digital.

Teknik yang digunakan Analisis Naratif menurut Tzvetan Todorov. Pada sebuah narasi, terdapat suatu tata cara dalam penyampaian cerita, jika narasinya terputus –

putus, maka narasi tersebut terdiri dari beberapa segmen yang saling berhubungan satu sama lain. Tata cara dalam narasi ini merupakan metode pencipta untuk menampilkan kejadian pada khalayak, jadi setiap narasi memiliki suatu struktur dari permulaan (keseimbangan), yang kemudian terdapat gangguan dan pada akhir terciptanya keseimbangan kembali (Setyawan et al., 2023). Analisis ini melihat struktur narasi dalam unggahan akun Instagram @dolewak dengan mengidentifikasi tiga tahap: keseimbangan awal (*equilibrium*), gangguan (*disruption*), dan keseimbangan baru (*new equilibrium*). Tujuan analisis ini adalah untuk memahami bagaimana narasi dibangun dalam konten untuk menyampaikan pesan kesehatan secara efektif.

Menganalisis konten pada akun Instagram dengan menerapkan teori empat pilar media sosial menurut Lon Safko dan David Brake mencakup empat elemen yaitu, Kolaborasi, informasi, hiburan, dan edukasi (Nafsyah et al., 2022). Kolaborasi mencerminkan bagaimana followers berpartisipasi dan terlibat dalam percakapan digital pada unggahan konten, informasi mengacu pada penyampaian data atau fakta yang berguna, hiburan menggambarkan tayangan menghibur dari konten, sementara edukasi menyajikan pembelajaran atau pesan moral yang disampaikan kepada khalayak.

Teknik pengumpulan informasi dilakukan dengan mengamati unggahan dari

akun Instagram @Dolewak yang relevan dengan tema edukasi kesehatan. Data yang dianalisis meliputi gambar, video, teks (caption), dan komentar yang muncul pada unggahan tersebut. Pemilihan data dilakukan berdasarkan unggahan yang disematkan karena banyaknya like dan antusiasme followers pada kolom komentar. Kemudian menarasikan dokumentasi adegan dan percakapan dikaitkan dengan Teori yang digunakan dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

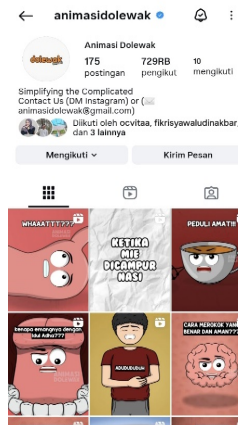
Analisis Naratif Tzevetan Todorov pada Scene Konten Video Animasi Instagram @dolewak

Akun Instagram @dolewak memiliki konten video yang memberikan edukasi Kesehatan dikemas menggunakan gaya visual berupa video animasi yang menghibur dengan menggambarkan organ tubuh manusia dan informasi kesehatan yang ringan. Penyampaian pesan dengan menggunakan video animasi dinilai lebih menarik dan mudah dipahami oleh followers (Aisah et al., 2021). Akun Instagram @dolewak mempunyai 729 ribu followers dan terdapat 175 unggahan mengenai edukasi Kesehatan. Penelitian ini menganalisis beberapa unggahan pada akun Instagram @dolewak. Penelitian ini memilih 3 unggahan yang mendapatkan like terbanyak dan banyaknya keterlibatan antara followers dengan pembuat akun pada kolom komentar

untuk dianalisis secara naratif, karena dengan banyaknya like dinilai banyak followers yang tertarik dengan unggahan tersebut dan dinilai bermanfaat bagi followers, serta interaksi yang banyak pada kolom komentar juga dianggap bahwa followers tertarik dengan unggahan tersebut. Pada kolom komentar banyak yang ingin tahu dengan bertanya seputar unggahan tersebut agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian dideskripsikan dengan menggunakan Analisis Naratif menurut Tzvetan Todorov, yang mana terdapat tiga tahapan alur cerita: *pertama*, Alur awal, pada tahap awal cerita, digambarkan kondisi yang masih seimbang atau disebut *equilibrium*, di mana belum muncul konflik atau masalah. Tahap ini memperkenalkan tokoh, latar, dan suasana dalam keadaan normal sebagai elemen dasar yang harus memuat potensi perkembangan agar cerita tidak terasa hampa. Menurut teori Tzvetan Todorov, situasi awal ini menjadi pemicu rangkaian peristiwa sebab-akibat yang membentuk alur cerita. Dengan demikian, alur awal berperan penting dalam membangkitkan rasa ingin tahu serta minat pembaca terhadap kelanjutan cerita. *Kedua*, Alur Tengah, pada alur ini cerita mulai mengalami gangguan atau *disruption*, yaitu munculnya konflik yang mengacaukan keseimbangan dari situasi awal. Tahap ini merupakan perkembangan penting yang

memperlihatkan peningkatan ketegangan dan kompleksitas dibandingkan bagian sebelumnya. Serangkaian peristiwa genting mulai muncul, menghadirkan konflik sebagai inti dramatik yang membuat cerita semakin hidup dan menarik. Konflik menciptakan situasi tegang yang memicu rasa penasaran pembaca atau penonton, sehingga mereka tetap terlibat dalam alur cerita. Selain berfungsi sebagai pendorong dinamika, konflik juga menyampaikan pesan moral serta memperlihatkan cara tokoh-tokoh menyelesaikan masalah, menjadikan alur tengah sebagai bagian krusial dalam membentuk makna dan arah cerita secara keseluruhan. *Ketiga*, Alur Akhir, pada alur ini cerita mencapai penyelesaian di mana konflik yang sebelumnya mendominasi mulai menemukan solusi, sehingga tercipta kembali keseimbangan baru atau *new equilibrium*. Tahap ini bukan sekadar penutup, melainkan bagian penting yang menunjukkan bagaimana ketegangan yang terbangun sejak awal akhirnya teratasi. Di sinilah semua masalah diselesaikan secara menyeluruh, memberikan kejelasan terhadap alur cerita dan kepuasan emosional bagi pembaca atau penonton. Intensitas dalam peristiwa akhir memperkuat makna dari penyelesaian tersebut, membuat audiens terdorong untuk mengikuti kisah hingga tuntas, sekaligus memahami pesan atau nilai yang ingin disampaikan oleh keseluruhan cerita (Maknun & Sulton, 2024).



Gambar 1. Tampilan Instagram Konten Animasi @dolewak
Sumber: Instagram animasi dolewak (@dolewak)



Gambar 2. Tampilan Video Animasi Instagram @dolewak Berjudul “Ketika Mie Dicampur Nasi”
Sumber: Instagram animasi dolewak (@dolewak)

Berikut hasil penelitian dengan mengamati unggahan yang dipilih pada akun Instagram @Dolewak:

- 1) Unggahan Video Animasi dengan judul “Ketika Mie Dicampur Nasi” ini mendapatkan 708 ribu like dan terdapat 3.806 komentar followers yang mengomentari unggahan tersebut, termasuk admin akun @Dolewak yang aktif

membalas komentar ataupun pertanyaan dari followers.

- a. Alur awal atau keseimbangan (*equilibrium*) pada detik ke 00:00 s.d 00:08

Menampilkan kebiasaan umum masyarakat Indonesia yang mencampur mie instan dan nasi sebagai menu makan. Pada alur diceritakan usus bertanya kepada lambung makan apa yang akan dicerna, kemudian lambung menjawab mie campur nasi.

- b. Alur tengah atau gangguan (*disruption*) pada detik ke 00:09 s.d 00:56

Gangguan muncul saat usus dan pankreas terkejut, usus menanyakan apakah ada campuran makanan lain seperti sayur, selain mie dan nasi. Lambung pun bertanya ada apa dengan usus dan pankreas hingga terkejut seperti itu, pankreas menyatakan keberatannya dengan bernyanyi “ku tak akan bersuara walau diriku menderita” Disisipkan penjelasan mengenai kandungan karbohidrat tinggi dari dua bahan tersebut yang jika dikonsumsi berlebihan dapat berdampak pada lonjakan gula darah yang menyebabkan banyaknya insulin yang harus dilepas pankreas, itu menyebabkan pankreas harus bekerja keras. Dan jika sering dikonsumsi mie campur nasi akan menyebabkan Diabetes Melitus Tipe 2.

- 2) Unggahan Video Animasi dengan judul “STOP!!! Jangan minum teh setelah makan”

Unggahan ini mendapatkan 556 ribu like dan terdapat 1.637 komentar followers yang mengomentari unggahan tersebut,

- c. Alur akhir atau keseimbangan baru (*new equilibrium*) pada detik ke 00:57 s.d 01:12

Dihadirkan solusi atau ajakan untuk mengurangi konsumsi karbohidrat berlebih dan lebih bijak dalam memilih makanan. Yaitu menampilkan animasi organ tubuh “otak” yang memberikan saran jika tidak dalam keadaan terpaksa sebaik nya jangan mengkonsumsi mie campur nasi, lebih baik pilih salah satu. Namun jika keadaan terpaksa “otak” mengembalikan kepada followers bahwa pilihan ada pada diri masing-masing.

Unggahan video animasi ini menjelaskan dengan alur naratif, dimulai dengan keseimbangan awal berupa kebiasaan masyarakat mencampur mie dan nasi untuk makan, dilanjutkan dengan gangguan melalui reaksi organ tubuh terhadap risiko kesehatan akibat konsumsi karbohidrat berlebih, dan diakhiri dengan keseimbangan baru berupa ajakan bijak memilih makanan.

termasuk admin akun @Dolewak yang aktif membalas komentar ataupun pertanyaan dari followers.

- a. Alur awal atau keseimbangan (*equilibrium*) pada detik ke 00:00 s.d 00:14

Masyarakat sering mengonsumsi teh setelah makan, dianggap sebagai hal biasa. Pada alur diceritakan seseorang yang sedang makan daging, kemudian digambarkan daging meminta lambung untuk segera mencernanya. Dan lambung pun selesai mencerna daging tersebut.

- b. Alur tengah atau gangguan (*disruption*) pada detik ke 00:15 s.d 00.37

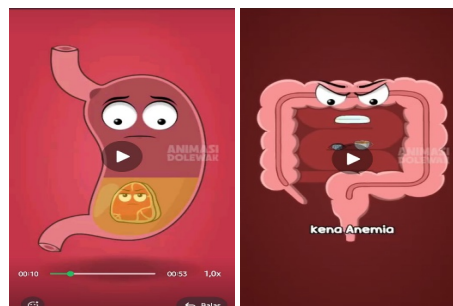
Digambarkan daging terkejut mengapa setelah diurai daging hanya menjadi zat besi, padahal kandungan daging banyak mengandung gizi. Lambung pun memerintah daging yang sudah menjadi zat besi agar pergi ke usus, kemudian oleh usus diminta segera pergi ke pembuluh darah agar dapat dimanfaatkan oleh tubuh. Saat akan pergi ke pembuluh darah digambarkan

zat besi tersebut ditangkap oleh secangkir teh. Sehingga zat besi masih berada di dalam usus.

- c. Alur akhir atau keseimbangan baru (*new equilibrium*) pada detik ke 00:38 s.d 00:53

Alur ini memberikan edukasi bahwa teh mengandung Polifenol dan dijelaskan apa yang dimaksud oleh Polifenol, yaitu senyawa yang mengikat zat besi sehingga sulit diserap tubuh. Hal tersebut dapat menyebabkan seseorang menjadi anemia atau kekurangan zat besi.

Unggahan ini menceritakan kebiasaan masyarakat mengonsumsi teh setelah makan, dan memuat informasi untuk mengedukasi *followers* tentang bahaya dari minum teh setelah makan mengenai proses penyerapan zat kandungan makanan yang dicerna oleh tubuh hingga dampak yang akan timbul dan mengancam Kesehatan hingga kemungkinan timbulnya penyakit.



Gambar 3. Tampilan Video Animasi Instagram @dolewak Berjudul "STOP!!! Jangan minum teh setelah makan"

Sumber: Instagram animasi dolewak (@dolewak)

3) Unggahan Video Animasi dengan judul “Bahaya Tiduran Setelah Makan”

Unggahan video animasi ini mendapatkan 285 ribu like dan terdapat 985 komentar followers yang mengomentari unggahan tersebut, termasuk admin akun @Dolewak yang aktif membalas komentar ataupun pertanyaan dari followers.

a. Alur awal atau keseimbangan (*equilibrium*) pada detik ke 00:00 s.d 00:04

Digambarkan seseorang yang baru saja selesai makan dan merasa kenyang, terlihat dari posisi lambung yang horizontal seperti tiduran.

b. Alur tengah atau gangguan (*disruption*) pada detik ke 00:05 s.d 00:43

Muncul ilustrasi atau penjelasan singkat tentang kebiasaan langsung tiduran yang dapat memicu masalah pencernaan. Jika setelah makan langsung tiduran maka lambung yang belum selesai mencerna makanan akan menekan otot sfingter esofagus.

c. Alur akhir atau keseimbangan baru (*new equilibrium*) pada detik ke 00:44 s.d 00:51

Digambarkan makanan akan naik ke kerongkongan karena otot sfingter esofagus yang tertekan menjadi tidak tertutup rapat, sehingga makanan langsung naik ke kerongkongan sehingga kerongkongan akan mudah terluka yang akan menimbulkan penyakit. Pesan edukatif muncul berupa ajakan agar tidak langsung tiduran setelah makan, agar tidak timbul penyakit.

Unggahan ini menceritakan kebiasaan tiduran setelah makan dan dijelaskan efek saat makanan belum tercerna sempurna akan menekan otot sfingter esofagus, dan disampaikan edukasi tentang risiko naiknya makanan ke kerongkongan. Berdasarkan analisis naratif pada tiga unggahan video animasi akun Instagram @dolewak, bahwa ketiganya secara konsisten menggunakan struktur cerita *equilibrium – disruption – new equilibrium* dalam menyampaikan pesan edukasi kesehatan. Setiap konten dimulai dengan menggambarkan kebiasaan umum masyarakat yang biasa dilakukan. Kemudian muncul konflik atau gangguan berupa dampak negatif dari kebiasaan tersebut terhadap kesehatan, dan diakhiri dengan penyampaian solusi atau ajakan untuk mengubah perilaku menjadi lebih sehat.



Gambar 4. Tampilan Video Animasi Instagram @dolewak Berjudul "Bahaya Tiduran Setelah Makan"

Sumber: Instagram animasi dolewak (@dolewak)

Strategi Edukasi Kesehatan pada Instagram @Dolewak Berdasarkan Teori Empat Pilar Media Sosial

Akun Instagram @dolewak, selain memberikan pesan edukatif, juga memiliki strategi agar konten yang dibuat dapat menarik perhatian masyarakat, khususnya para followers. Tujuannya adalah agar pesan yang disampaikan dapat dipahami dengan baik, menciptakan keterlibatan antara followers dengan pembuat akun, serta mendorong followers untuk mengikuti saran yang diberikan dalam konten-konten tersebut. Harapannya, followers dapat mengubah gaya hidupnya menjadi lebih sehat. Strategi yang dilakukan dapat dikaitkan dengan Teori Empat Pilar Strategi Media Sosial menurut Safko&Brake.

Berikut analisis Berdasarkan Empat Pilar Strategi Media Sosial: Pilar Kolaborasi, pada pilar ini menggunakan Kolom komentar sebagai ruang terbuka bagi pengguna untuk berdiskusi, berbagi pengalaman, dan saling mengingatkan. Banyak komentar yang

menyatakan pemahaman baru setelah melihat konten, serta adanya interaksi yang menunjukkan terjadinya kolaborasi antara followers dengan pembuat akun. @Dolewak aktif menanggapi komentar followers, baik berupa pertanyaan maupun tanggapan lucu dan serius, menciptakan rasa kedekatan dan keterlibatan yang kuat. Adanya diskusi terbuka di kolom komentar menunjukkan bahwa followers tidak hanya menjadi penonton pasif, tetapi juga ikut terlibat dalam pembahasan kesehatan. Kolaborasi juga tampak melalui penggunaan bahasa dan ilustrasi yang sangat dekat dengan kehidupan sehari-hari followers. Pilar Informasi, Akun @Dolewak menggunakan gaya bahasa yang ringan, santai, dan menggunakan elemen visual yang mudah dipahami. Pesan disampaikan melalui narasi visual disertai teks yang komunikatif. Gaya bahasa ini memudahkan pengguna dari berbagai latar belakang untuk memahami pesan kesehatan yang disampaikan. Konten @Dolewak selalu menyisipkan penjelasan ilmiah secara ringkas

namun akurat, seperti efek karbohidrat tinggi terhadap pankreas, atau pengaruh polifenol terhadap penyerapan zat besi. Meskipun dikemas secara ringan, informasi yang diberikan tetap mempertahankan nilai kredibilitas dan relevansi medis, sehingga menambah pengetahuan followers tentang kesehatan.

Pilar Hiburan, pada akun @dolewak pilar hiburan tercermin dari ilustrasi dan Bahasa narasi yang mengandung humor ringan dan gaya penyampaian yang tidak menggurui. Kombinasi ini menjadikan konten menarik dan mendorong followers untuk menyimak hingga akhir. menekankan pentingnya unsur menarik dan menyenangkan dalam menyampaikan pesan, karakter organ tubuh seperti lambung, usus, dan pankreas diberi kepribadian dan dialog lucu, membuat topik berat terasa menyenangkan. Gaya animasi, efek suara, dan nada komedi yang cerdas membuat followers terhibur, sehingga lebih mudah mencerna informasi dan tetap tertarik mengikuti akun. Unsur humor yang relatable juga mendorong penyebaran konten secara alami, karena mudah dibagikan dan menjadi bahan obrolan. Selain itu konten dengan aspek hiburan juga meningkatkan interaksi antara followers dengan pembuat akun (Mona & Pramulia, 2023)

Pilar Edukasi, salah satu cara untuk menyebarkan pengetahuan di media sosial adalah dengan mengunggah konten yang

mengandung pesan-pesan edukatif (Haryono & Aprianti, 2024). Setiap unggahan mengandung informasi kesehatan yang disampaikan dengan pendekatan sesuai data atau logika kesehatan umum, namun disajikan secara sederhana. Tujuan utamanya adalah mengubah kebiasaan tidak sehat melalui pemahaman yang lebih baik. Hal ini menunjukkan edukasi dijalankan secara efektif. menyampaikan pembelajaran atau ajakan positif, mengandung pesan ajakan atau solusi yang jelas, seperti mengurangi konsumsi karbohidrat berlebih, tidak langsung tiduran setelah makan, atau tidak minum teh setelah makan. Dengan pendekatan edutainment, edukasi tidak diberikan secara kaku, tetapi dikemas melalui cerita yang mendorong perubahan perilaku secara halus dan persuasif. Hasil akhirnya adalah peningkatan literasi kesehatan digital, terutama pada generasi muda sebagai followers akun @Dolewak. Akun Instagram @Dolewak secara konsisten menerapkan Empat Pilar Strategi Media Sosial untuk membangun konten yang tidak hanya menarik perhatian, tetapi juga mendidik dan membentuk kebiasaan hidup sehat. Kombinasi antara edukasi yang kuat, informasi akurat, hiburan yang cerdas, serta kolaborasi yang aktif dengan afollowers menjadikan strategi @Dolewak sebagai contoh efektif komunikasi kesehatan di era digital.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa akun Instagram @Dolewak mampu memanfaatkan media sosial sebagai sarana edukasi kesehatan yang menarik. Dengan menggunakan gaya visual animasi, narasi yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, serta gaya bahasa yang ringan dan menghibur, @Dolewak mampu menyampaikan informasi kesehatan yang awalnya terkesan berat menjadi mudah dipahami oleh masyarakat, khususnya followers dari kalangan muda. Melalui pendekatan naratif Tzvetan Todorov yang terdiri dari alur awal (equilibrium), gangguan (disruption), hingga penyelesaian (new equilibrium) konten-konten @Dolewak memberikan pemahaman tentang kebiasaan-kebiasaan tidak sehat dan mengajak followers untuk mengubahnya ke arah yang lebih baik. Hal ini membuat pesan yang disampaikan tidak hanya informatif, tapi juga terasa menyentuh karena dikemas dengan cara yang relate dan menghibur. Selain itu, strategi yang digunakan @Dolewak juga selaras dengan teori Empat Pilar Strategi Media Sosial dari Safko dan Brake, yaitu; *Kolaborasi*, yang tampak dari keterlibatan aktif followers di kolom komentar. *Informasi*, melalui penyampaian data dan pengetahuan medis dengan cara yang ringan. *Hiburan*, dari gaya penyajian konten yang menarik, kreatif, dan tidak membosankan. *Edukasi*, karena setiap

kontennya selalu punya pesan dan solusi kesehatan yang mudah dipahami.

Secara keseluruhan, akun @dolewak tidak hanya mengedukasi, tapi juga membangun interaksi yang kuat dengan followers nya. Sehingga terjalin keterlibatan atau hubungan yang lebih dekat dari komentar followers baik itu pertanyaan serius seputar unggahan ataupun komentar candaan dalam menanggapi unggahan tersebut lewat konten yang konsisten, menarik, dan menyenangkan, akun ini berhasil mendorong perubahan pola pikir dan gaya hidup sehat, khususnya bagi anak muda di era digital saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, S., Ismail, S., & Margawati, A. (2021). Edukasi Kesehatan dengan Media Video Animasi: Scoping Review. *Jurnal Perawat Indonesia, Volume 5 No 1, Hal 641-656, Mei 2021, 5(1), 641-656.*
- Anandayan, V., & Adiprabowo, V. D. (2023). ANALISIS MEDIA SIBER PADA AKUN INSTAGRAM @POTONGANFILM SEBAGAI RUANG KOMUNITAS VIRTUAL. *Mediakom: Jurnal Ilmu Komunikasi, 7(1).*
- Anita, D. R., & Rachmawati, F. (2023). KONTEN EDUTAINMENT DI MEDIA SOSIAL TIKTOK @PILIHJURUSAN.ID *Edu-tainment Content on Social Media TikTok @pilihjurusan.id.*

- <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/restorica>
- Apriliansyah Putra, E. N., Ajeng, K., Yustiono, D. A., & Amalia, D. (2024). *ANALISIS KONTEN INSTAGRAM @WIRAWIRISUROBOYO SEBAGAI MEDIA KOMUNIKASI DAN INFORMASI*. <https://doi.org/10.31604/jips.v11i1.2024>
- Embisa, Y. A., & Ukratalo, A. M. (2025). *BATOBO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Edukasi Kesehatan Mengenai Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) pada Masyarakat Di Puskesmas Ch. M. Tiahahu Kota Ambon*.
- Faturokhmah, F. (2024). *METODOLOGI PENELITIAN KOMUNIKASI KUALITATIF*.
- Fujiawati, F. S., & Raharja, R. M. (2021). *PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL (INSTAGRAM) SEBAGAI MEDIA PENYAJIAN KREASI SENI DALAM PEMBELAJARAN. JPKS (Jurnal Pendidikan Dan Kajian Seni)*.
- Haryono, D. R., & Aprianti, A. (2024). *Instagram @Sibur.Han Sebagai Media Penyebaran Edukasi Dan Informasi Burung Hantu (Analisis Konten Berdasarkan 4 Pilar Strategi Konten Media Sosial). E-Proceeding of Management, 11(4)*.
- Hasan, K., Utami, A., Eni, S., Izzah, N., Cahya, S., & Ramadhana. (2023). *KOMUNIKASI DI ERA DIGITAL: ANALISIS MEDIA KONVENSIONAL VS NEW MEDIA PADA KALANGAN MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS MALIKUSSALEH ANGKATAN 2021. Jurnal Komunikasi Pemberdayaan Vol. 2, No.1, Juni2023, 2(1)*.
- Maknun, L., & Sulton, A. (2024). *Analisis Struktur Naratologi Tzvetan Todorov pada Film Hangout Karya Raditya Dika. JURNAL ANUFA*.
- Mona, N., & Pramulia, R. R. F. (2023). *PERAN COPYWRITER DALAM MEMBANGUN BRAND AWARENESS SARIMI PU ARENESS SARIMI PUASS DI INST ASS DI INSTAGRAM. Jurnal Sosial Humaniora Terapan, 5(1)*.
- Nafsyah, A. S., Maulidyah, S. R., Nurlia, A. S., & Adhyanti, W. P. (2022). *ANALISIS KONTEN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM BY.U SEBAGAI MEDIA PENYEBARAN INFORMASI & KOMUNIKASI. MASSIVE: Jurnal Ilmu Komunika, 2(2), 1–11*.
- Nofriadi, Anggraini, M., & Kartika, K. (2020). *Edukasi Kesehatan Jajanan Sehat Pada Siswa Di Sdn 15 Nagari Kubang Pipik Kecamatan Baso. Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*.
- Pratiwi, A. A. M. (2021). *PERAN MEDIA SOSIAL DALAM MENINGKATKAN PENJUALAN ONLINE SAAT PANDEMI COVID-19. Satyagraha*.
- Rangkuti, I., Setianti, Y., & Warta, W. (2024). *Instagram Content Analysis on*

- @kualanamu.airport Account as Company Branding Media. *KOMUNIKA*, 20(02).
- Reza Juliansah, M. R., & Nugrahani, R. U. (2021). *ANALISIS STRATEGI MEDIA SOSIAL SPEEDTUNER (STUDI KASUS PADA AKUN INSTAGRAM @SPEEDTUNER_INDONESIA)*.
- Rochmana, S. D. (2021). Narasi Kemandirian Peyandang Autisme dalam Film Dancing in The Rain. *Ragam Penelitian Mesin*.
- Safko, L., & Brake, D. K. (2009). *The Social Media Bible: Tactics, Tools, and Strategies for Business Success*. Canada: John Wiley & sons
- Setyawan, A. E., Jupriono, & Danadharta, I. (2023). *Pesan Solidaritas Pada Konten Video Youtube Bigetron Tv: Red Aliens*.
- Sukma, A. H., & Pranawukir, I. (2020). PERENCANAAN DAN STRATEGI KOMUNIKASI JARINGAN FRANCHISE WARUNG TEGAL KHARISMA BAHARI. In *WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi* (Vol. 19, Issue 2). <http://journal.moestopo.ac.id/index.php/wacana>
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan* (1st ed.). IAIN Pontianak Press.