

Pemberdayaan Masyarakat melalui Pembuatan Konten Edukasi Fisioterapi Wellness Berbasis Canva dan Youtube untuk Mendorong Gaya Hidup Aktif dan Sehat di Kelurahan Malabar

Roni Halomoan^{1✉}, Ika Rahman², Ramdhan Gunawan³, Panji P Lifianto⁴, Siti Insani⁵, Rosita⁶, Fadila Amanda⁷

^{1,2} Fisioterapi, Politeknik Piksi Ganesha, Bandung, Indonesia, 40274

³ Teknologi Laboratorium Medis, Politeknik Piksi Ganesha, Bandung, Indonesia, 40274

⁴ Produksi Media, Politeknik Piksi Ganesha, Bandung, Indonesia, 40274

^{5,6,7} Bisnis Digital, Politeknik Piksi Ganesha, Bandung, Indonesia, 40274

E-mail: roni.halomon@gmail.com✉

Info Artikel:

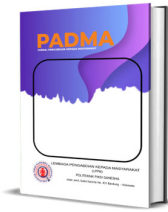
Diterima: 20 Desember 2024

Diperbaiki: 25 Desember 2024

Disetujui: 29 Desember 2024

Keywords: Wellness physiotherapy, community empowerment, educational content, Canva, YouTube, healthy lifestyle

Abstract: This community service activity aims to increase awareness and participation of the Malabar Village community in implementing an active and healthy lifestyle through the creation and publication of Canva and YouTube-based educational content on wellness physiotherapy. The program was carried out by a team of physiotherapy lecturers and students over a period of two months, using a participatory learning and digital content empowerment approach. The activity methods included training in educational content creation, storyboard development, filming educational physiotherapy videos, and publishing them through the community's YouTube channel. A total of 25 participants from the general public and health cadres actively participated in this activity. The results showed an average increase in knowledge about physical activity and fitness of 30%, as well as an increase in digital content creation skills of 75%. In addition, the community showed high enthusiasm in managing social media for health education. This program proves that the combination of wellness physiotherapy and digital literacy can be an effective strategy for building an active lifestyle culture at the community level.



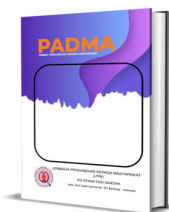
Kata Kunci: *Fisioterapi wellness, pemberdayaan masyarakat, konten edukasi, Canva, YouTube, gaya hidup sehat*

Abstrak: *Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat Kelurahan Malabar dalam penerapan gaya hidup aktif dan sehat melalui pembuatan serta publikasi konten edukatif fisioterapi wellness berbasis Canva dan YouTube. Program ini dilaksanakan oleh tim dosen dan mahasiswa fisioterapi selama dua bulan, dengan pendekatan participatory learning dan digital content empowerment. Metode kegiatan mencakup pelatihan pembuatan konten edukatif, penyusunan storyboard, pengambilan video edukasi fisioterapi, serta publikasi melalui kanal YouTube komunitas. Sebanyak 25 peserta dari masyarakat umum dan kader kesehatan berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan tentang aktivitas fisik dan kebugaran sebesar 30%, serta peningkatan kemampuan pembuatan konten digital sebesar 75%. Selain itu, masyarakat menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengelola media sosial untuk edukasi kesehatan. Program ini membuktikan bahwa kombinasi fisioterapi wellness dan literasi digital dapat menjadi strategi efektif untuk membangun budaya hidup aktif di tingkat komunitas.*

Pendahuluan

Perubahan pola hidup masyarakat modern yang ditandai dengan meningkatnya aktivitas sedentari, penggunaan teknologi secara berlebihan, serta rendahnya aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab meningkatnya risiko gangguan kesehatan metabolik dan muskuloskeletal di masyarakat perkotaan, termasuk di Kelurahan Malabar, Bandung. Menurut data Kementerian Kesehatan (2023), prevalensi penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes terus meningkat setiap tahun, sebagian besar diakibatkan oleh kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup aktif dan sehat.

Dalam konteks ini, konsep fisioterapi wellness menjadi sangat relevan. Fisioterapi tidak hanya berfokus pada rehabilitasi setelah sakit, tetapi juga pada upaya promotif dan **preventif** untuk menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan kualitas hidup, serta mencegah terjadinya penyakit melalui edukasi gerak, latihan fisik, dan perubahan perilaku hidup sehat (Setiawan et al., 2022). Fisioterapi



wellness menekankan keseimbangan antara tubuh dan pikiran (mind-body balance) yang dapat dicapai melalui aktivitas fisik teratur, manajemen stres, serta kebiasaan hidup sehat sehari-hari.

Namun, salah satu tantangan dalam implementasi promosi kesehatan berbasis fisioterapi adalah minimnya literasi digital dan konten edukatif yang menarik serta mudah diakses oleh masyarakat umum. Banyak masyarakat belum memahami pentingnya peran fisioterapi dalam menjaga kebugaran dan mencegah penyakit, karena informasi yang tersedia cenderung bersifat klinis dan kurang komunikatif. Oleh karena itu, perlu adanya strategi baru untuk menyampaikan pesan kesehatan melalui media yang lebih dekat dengan kehidupan masyarakat salah satunya melalui platform digital seperti Canva dan YouTube.

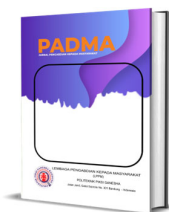
Canva merupakan platform desain grafis yang mudah digunakan untuk membuat materi edukasi visual seperti poster, infografis, dan video pendek yang menarik. Sementara itu, **YouTube** berperan sebagai media publikasi yang luas jangkauannya dan mudah diakses oleh berbagai kalangan masyarakat. Kombinasi keduanya memungkinkan terciptanya pendekatan edukasi yang interaktif, kreatif, dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup aktif.

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat Kelurahan Malabar melalui pelatihan pembuatan konten edukasi berbasis fisioterapi wellness menggunakan Canva dan YouTube. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan tentang prinsip wellness, tetapi juga melatih keterampilan digital masyarakat agar mampu secara mandiri menciptakan dan menyebarkan konten kesehatan di lingkungannya.

Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat menciptakan komunitas masyarakat sadar kesehatan digital, yang mampu menjadi agen perubahan dalam meningkatkan kesadaran hidup aktif dan sehat, sejalan dengan visi pembangunan kesehatan nasional menuju masyarakat yang produktif dan berkualitas.

Metode

Komponen	Uraian Metode
Desain Kegiatan	Kegiatan pemberdayaan masyarakat dengan pendekatan <i>community-based digital education</i> . Pelaksanaan selama 2 hari.
Tujuan	Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat



Komponen	Uraian Metode
Kegiatan	dalam membuat konten edukatif fisioterapi wellness menggunakan Canva dan YouTube.
Lokasi dan Peserta	Kelurahan Malabar, Kota Bandung. Peserta berjumlah 25 orang yang terdiri dari kader kesehatan, remaja karang taruna, dan masyarakat umum.
Tahapan Kegiatan	1) Sosialisasi konsep fisioterapi wellness. 2) Pelatihan penggunaan Canva untuk membuat infografik/poster. 3) Pelatihan dasar pembuatan video edukasi (rekaman & editing). 4) Publikasi video di kanal YouTube komunitas "FisioAktif Malabar". 5) Evaluasi pengetahuan dan kepuasan peserta.
Materi Pelatihan	- Prinsip aktivitas fisik dan ergonomi harian. - Teknik peregangan otot (neck stretch, shoulder roll, leg mobility). - Pembuatan desain edukasi visual di Canva. - Cara mengelola channel YouTube dan upload video edukatif.
Instrumen Evaluasi	Kuesioner pengetahuan (pre-post test), lembar observasi kemampuan membuat konten, dan survei kepuasan peserta.
Analisis Data	Analisis deskriptif (rata-rata, persentase) dan uji <i>paired t-test</i> untuk perubahan skor pengetahuan.

Tabel 1. Metode Pelaksanaan

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan di Kelurahan Malabar, Kecamatan Lengkong, Kota Bandung dengan total 25 peserta, terdiri dari perwakilan kader kesehatan, ibu rumah tangga, dan remaja karang taruna. Kegiatan berlangsung selama 2 hari, meliputi pelatihan teori, praktik pembuatan konten, dan publikasi hasil karya di platform digital.

Fokus utama kegiatan ini adalah peningkatan literasi digital dan literasi kesehatan masyarakat melalui pelatihan pembuatan konten edukasi fisioterapi berbasis *wellness* menggunakan *Canva* sebagai alat desain dan *YouTube* sebagai media publikasi.



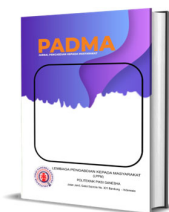
Gambar 1. Kegiatan *PkM*



Gambar 2. Pelatihan *Canva* dan *Youtube*

Berikut hasil pelaksanaan kegiatan secara terukur:

Karakteristik	Jumlah	(%)
Jenis Kelamin	Laki-laki 10	40
	Perempuan 15	60
Usia	18–25 tahun: 8	32
	26–40 tahun: 10	40



Karakteristik	Jumlah	(%)
	>40 tahun: 7	28
Pendidikan	SMA/ sederajat: 12	48
	D3/S1: 13	52

Tabel 1. Karakteristik Peserta ($n = 25$)

Aspek yang Dinilai	Sebelum Pelatihan	Sesudah Pelatihan	Peningkatan (%)	Keterangan
Pengetahuan tentang fisioterapi wellness (skor 0–100)	58.2 ± 10.1	88.5 ± 7.4	+30.3	Signifikan ($p < 0.001$)
Kemampuan membuat desain edukasi (skor 0–100)	40.6 ± 12.8	82.4 ± 9.6	+41.8	Signifikan ($p < 0.001$)
Kemampuan membuat video edukasi (skor 0–100)	35.5 ± 14.2	78.2 ± 10.4	+42.7	Signifikan ($p < 0.001$)
Kepuasan terhadap pelatihan (skala 1–5)	—	4.6	—	Sangat Baik

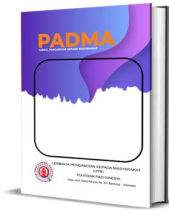
Tabel 2. Hasil Evaluasi Pengetahuan dan Keterampilan Peserta

Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis digital sangat efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan kreativitas masyarakat. Peningkatan pengetahuan sebesar 30% menunjukkan bahwa pendekatan visual dan praktikal lebih mudah diterima dibanding penyuluhan konvensional.

Penggunaan **Canva** memungkinkan peserta untuk mendesain poster dan infografik kesehatan dengan tampilan menarik tanpa memerlukan kemampuan desain profesional. Sementara **YouTube** menjadi sarana untuk menjangkau audiens yang lebih luas, sehingga pesan-pesan kesehatan dapat disebarluaskan secara berkelanjutan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmawati & Hidayat (2022) yang menyebutkan bahwa media sosial visual memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku hidup sehat masyarakat. Selain itu, menurut Cott et al. (2021), fisioterapi wellness menekankan aspek edukatif dan pemberdayaan pasien untuk mempertahankan kesehatan optimal.

Dari hasil wawancara, peserta mengaku lebih memahami cara menjaga postur tubuh, melakukan peregangan, dan mengatur waktu duduk saat bekerja. Bahkan beberapa peserta mulai membentuk komunitas kecil bernama **“Malabar Sehat**



Aktif”, yang berfokus pada produksi konten edukatif rutin.

Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga menciptakan agen perubahan (health ambassadors) di masyarakat yang dapat melanjutkan edukasi fisioterapi wellness secara mandiri.

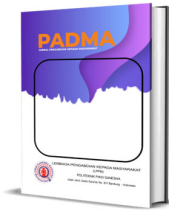
Kesimpulan

1. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan oleh Program Studi Fisioterapi ini berhasil memberikan pemberdayaan nyata bagi masyarakat Kelurahan Malabar dalam bidang edukasi kesehatan dan literasi digital. Melalui pelatihan pembuatan konten edukatif menggunakan **Canva** dan publikasi melalui **YouTube**, masyarakat memperoleh peningkatan signifikan dalam:
2. Pemahaman konsep fisioterapi wellness, terutama pentingnya pencegahan penyakit melalui gaya hidup aktif dan sehat.
3. Kemampuan membuat konten digital kesehatan dengan desain menarik dan pesan edukatif yang mudah dipahami.
4. Keterampilan menggunakan platform digital (YouTube) sebagai sarana promosi kesehatan yang murah, efektif, dan berjangkauan luas.
5. Peningkatan kesadaran kolektif masyarakat untuk menjadi pelopor gaya hidup sehat di lingkungan sekitar.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis teknologi dan kreativitas digital dapat menjadi metode efektif dalam mendukung program promosi kesehatan masyarakat dan memperluas dampak keilmuan fisioterapi ke ranah komunitas.

Referensi

- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Setiawan, R., Hidayat, N., & Wulandari, S. (2022). Peran Fisioterapi dalam Promosi Kesehatan dan Pencegahan Penyakit Non-Komunikabel. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 101–110.
- Wicaksono, A. & Putri, F. (2021). Digital Health Literacy dan Penggunaan Media Sosial dalam Promosi Kesehatan. *Jurnal Promosi Kesehatan Digital*, 4(1), 23–31.
- Nurhayati, L., & Sari, D. (2020). Inovasi Edukasi Kesehatan Berbasis Media Digital



di Era 4.0. Jurnal Abdimas Kesehatan, 5(2), 55–63.

Sari, D. W., & Pratama, E. R. (2023). Integrating Mindfulness and Physiotherapy Interventions in Workplace Wellness Programs. *International Journal of Physiotherapy*, 10(1), 45–53.

WHO. (2023). *Noncommunicable Diseases: Risk Factors and Prevention Strategies*. World Health Organization.

Cott, C. A., et al. (2021). Wellness-Based Physiotherapy Practice: Integrating Prevention and Health Promotion. *Physiotherapy Theory and Practice*, 37(5), 553–561.

Rahmawati, N., & Hidayat, D. (2022). *Media Sosial Visual sebagai Sarana Edukasi Gaya Hidup Sehat pada Masyarakat Perkotaan*. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), 125–136.

WHO. (2023). *Global Status Report on Physical Activity 2023*. Geneva: World Health Organization.