



**STRATEGI KOMUNIKASI DALAM EDUKASI KEBUGARAN
TUBUH PADA MEDIA SOSIAL TIKTOK
@AMELIAFRANSSISCA**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

**UNIVERSITAS
ADEVINA SEPTIANTI
44221020001
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2026**



**STRATEGI KOMUNIKASI DALAM EDUKASI KEBUGARAN
TUBUH PADA MEDIA SOSIAL TIKTOK
@AMELIAFRANSSISCA**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
**ADEVINA SEPTIANTI
44221020001**

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2026**

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adevina Septianti
NIM : 44221020001
Fakultas/Program Studi : Ilmu Komunikasi/Ilmu Komunikasi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul: “Strategi Komunikasi Dalam Edukasi Kebugaran Tubuh Pada Media Sosial Tiktok @ameliafranssisca” adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 10 Agustus 2026

Materai dan ttd



Adevina Septianti

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Adevina Septianti

NIM : 44221020001

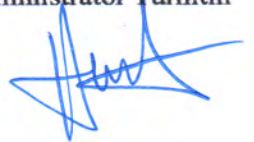
Program Studi : Ilmu Komunikasi

Bidang Studi : Public Relations

Dengan judul “Strategi Komunikasi Dalam Edukasi Kebugaran Tubuh Pada Media Sosial Tiktok @ameliafranssisca”, telah dilakukan pengecekan similarity dengan sistem Turnitin pada tanggal 8 Agustus 2026, didapatkan nilai persentase sebesar 22%

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 10 Agustus 2026
Administrator Turnitin



Rizki Agustin. M.I.Kom

KAMPUS MENARA BHAKTI

Jl. Raya Meruya Selatan No. 01, Kembangan, Jakarta Barat 11650
Telp. 021-5840815 / 021-5840816 (Hunting), Fax. 021-584 0813
<http://www.mercubuana.ac.id>, e-mail: umb@mercubuana.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh :

Nama : Adevina Septianti
NIM : 44221020001
Fakultas/Program Studi : Ilmu Komunikasi/Ilmu Komunikasi
Judul Tugas Akhir : Strategi Komunikasi Dalam Edukasi Kebugaran
Tubuh Pada Media Sosial Tiktok
@ameliafranssisca

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 28 Juli 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

(Dr. Enjang Pera Irawan...S.Sos.,M.I.Kom)

NIDN/NUPTK : 0322028702

Jakarta, 10 Agustus 2026
Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi

(Prof. Dr.Ahmad Mulyana, M.Si)
NIDN/NUPTK: 0318116602

Ketua Program Studi Ilmu
Komunikasi

(Dr. Farid Hamid Umarella, M.Si)
NIDN/NUPTK: 0301117301

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas segala rahmat dan karunia yang telah diberikan oleh Allah SWT karena pada kesempatan ini penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang merupakan salah satu syarat agar bisa mendapatkan gelar Sarjana Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana.

Tugas Akhir dengan judul “Strategi Komunikasi Dalam Edukasi Kebugaran Tubuh Pada Media Sosial Tiktok @ameliafranssisca” ini dapat selesai tepat pada waktunya. Dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini, penulis banyak memperoleh bantuan baik pengajaran, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulisan Tugas Akhir ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M. Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Prof. Dr. Ahmad Mulyana, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana.
3. Dr. Farid Hamid Umarella, M.Si selaku Ketua Program Studi Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana.
4. Dr. Enjang Pera Irawan, S.Sos, M.Ikom selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk mengarahkan, mengkritik dan memberikan solusi kepada penulis selama menjalani proses pengerjaan ini.
5. Kepada kedua orang tua, Ayah saya Naswad dan Mama saya Ida Royati yang saya sayangi dan saya cintai atas segala dukungan dan pengorbanan baik moral maupun materi, dan juga atas doa-doa yang kalian panjatkan demi kelancaran dan keteguhan hati penulis dalam menyelesaikan penulisan Tugas Akhir ini.
6. Kepada seseorang yang terkasih yang telah menjadi bagian dalam proses perjalanan hidup penulis dalam menyusun Tugas Akhir. Terima kasih selalu memberikan tawa, kasih sayang, dan berkontribusi baik tenaga, waktu, dan dukungan kepada penulis. Terima kasih atas perkenalan yang tidak terduga menjadikan semangat untuk penulis.

7. Kelima sahabat baik penulis yaitu, Citra Ayu Widiastuti, Aulia Handayani, Nadyachandra Efitri Kinanti, Alvina Maharani, dan Ghina Lutfiyah yang senantiasa menemani, menyemati dan sekaligus teman bermain penulis.
8. Kepada sahabat Teater SMA penulis yaitu, Nala Bizavira, Oktaviani Nur Rizki, Rahmadila, dan Recika Amelia yang telah memberikan semangat dan menjadi tempat untuk berkeluh kesah penulis.
9. Teman – teman yang tidak penulis sebutkan seluruhnya, terima kasih atas segala waktu dan kenangan yang berharga untuk penulis .

Tentunya penulis juga tidak lupa untuk mengucapkan permohonan maaf apabila dalam pembuatan Tugas Akhir ini terdapat banyak kesalahan. Semoga Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.



Jakarta, 08 Juli 2026

Penulis,
Adevina Septianti

U N I V E R S I T A S
M E R C U B U A N A

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adevina Septianti
NIM : 44221020001
Fakultas/Program Studi : Ilmu Komunikasi/Ilmu Komunikasi
Judul Tugas Akhir : Strategi Komunikasi Dalam Edukasi
Kebugaran Tubuh Pada Media Sosial Tiktok @ameliafranssisca

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Laporan Magang saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

MERCU BUANA

Jakarta, 10 Agustus 2026

Yang menyatakan,



(Adevina Septianti)

ABSTRAK

Nama : Adevina Septianti
NIM : 44221020001
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi : Strategi Komunikasi Dalam Edukasi Kebugaran Tubuh
Pada Media Sosial TikTok @ameliafranssisca.
Pembimbing : Dr. Enjang Pera Irawan, S.Sos, M.Ikom

Perkembangan media sosial TikTok telah menjadikannya sebagai *platform* yang dimanfaatkan *influencer* untuk menyampaikan edukasi, termasuk mengenai kebugaran tubuh. Penelitian ini bertujuan menganalisis strategi komunikasi yang diterapkan pemilik akun TikTok @ameliafranssisca dalam mengedukasi audiens melalui TikTok. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara kemudian dianalisis untuk mendapatkan hasil penelitian yang akurat berdasarkan semua data yang diperoleh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi komunikasi dilakukan melalui perencanaan konten yang sistematis, riset materi, penggunaan *storytelling*, penyampaian pesan yang sederhana, komunikatif, dan sesuai dengan karakteristik audiens, serta optimalisasi fitur TikTok untuk meningkatkan keterlibatan audiens. Strategi tersebut berhasil membangun kredibilitas *influencer*, meningkatkan pengetahuan audiens mengenai kebugaran, serta mendorong penerapan gaya hidup sehat. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian strategi komunikasi digital, khususnya mengenai pemanfaatan TikTok sebagai media edukasi kebugaran, serta dapat menjadi referensi bagi *influencer* dalam menyusun strategi komunikasi edukatif yang efektif, kredibel, dan berorientasi pada kebutuhan audiens.

Kata Kunci: Strategi Komunikasi, Edukasi *Followers*, Kebugaran Tubuh, *Influencer*, TikTok

ABSTRACT

Name : Adevina Septianti
NIM : 44221020001
Major : Communication Science
Thesis Title : Communication Strategy in Body Fitness Education on TikTok @ameliafranssisca.
Advisor : Dr. Enjang Pera Irawan, S.Sos, M.Ikom

The development of TikTok as a social media platform has made it a medium utilized by influencers to deliver educational content, including information related to physical fitness. This study aims to analyze the communication strategies implemented by the owner of the TikTok account @ameliafranssisca in educating audiences through TikTok. This research employs a qualitative approach using a case study method. Data were collected through interviews, then analyzed to obtain accurate research findings based on all collected data. The results indicate that the communication strategy is carried out through systematic content planning, material research, the use of storytelling, the delivery of simple and communicative messages tailored to audience characteristics, and the optimization of TikTok features to increase audience engagement. These strategies successfully establish influencer credibility, enhance audience knowledge regarding physical fitness, and encourage the adoption of a healthy lifestyle. This study contributes to the development of digital communication strategy studies, particularly regarding the utilization of TikTok as a fitness education medium, and can serve as a reference for influencers in developing effective, credible, and audience-oriented educational communication strategies.

Keywords: Communication Strategy, Followers Education, Body Fitness, Influencer, TikTok

MERCU BUANA

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	0
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
PERNYATAAN <i>SIMILARITY CHECK</i>	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DIREPOSITORI UMB.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Fokus Penelitian.....	9
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Akademik	10
1.4.2 Manfaat Praktis.....	10
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Penelitian Terdahulu	11
2.2 Kajian Konseptual.....	21
2.2.1 Komunikasi.....	21
2.2.2 Strategi Komunikasi	22
2.2.2.1 Strategi Komunikasi Digital.....	23
2.2.3 Media Baru (<i>New Media</i>)	24
2.2.4 Media Sosial	25

2.2.5 Tiktok	26
2.2.5.1 Konten dan Fitur Tiktok.....	27
2.2.6 Komunikasi Edukasi Kebugaran dan Kesehatan.....	29
2.2.7 <i>Content Creator</i>	30
2.2.7.1 <i>Influencer</i>	31
BAB III.....	33
METODOLOGI PENELITIAN	33
3.1 Paradigma Penelitian	33
3.2 Metode Penelitian	33
3.3 Subjek Penelitian	34
3.3.1 Key informan.....	34
3.3.2 Informan	36
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.4.1 Data Primer.....	37
3.4.2 Data Sekunder	38
3.5 Teknik Analisis Data.....	38
3.6 Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data.....	39
BAB IV	41
HASIL PENELITIAN	41
4.1 Profil <i>Influencer</i> Tiktok Amelia Fransisca	41
4.2 Hasil Penelitian	44
4.2.1 Strategi Komunikasi <i>Influencer</i> TikTok dalam Mengedukasi <i>Followers</i>	44
4.2.2 Karakteristik Pesan yang diterapkan <i>influencer</i> Tiktok	56
4.2.3 Pemanfaatan Fitur TikTok Sebagai Media Komunikasi <i>Influencer</i>	65
4.2.4 Umpan Balik Audiens dalam konten yang diupload oleh <i>Influencer</i> TikTok	71
4.3 Pembahasan.....	81
BAB V.....	91
KESIMPULAN DAN SARAN	91
5.1 Kesimpulan	91

5.2 Saran	93
5.2.1 Saran Akademis.....	93
5.2.2 Saran Praktis untuk <i>Influencer</i> TikTok @ameliafranssisca	93
DAFTAR PUSTAKA.....	95
LAMPIRAN.....	99



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 <i>Influencer</i> Edukasi Gym di Indonesia.....	4
Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	15
Tabel 3. 1 Data Informan	37



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 <i>Platforms</i> yang banyak digunakan <i>influencer</i>	3
Gambar 1. 2 TikTok @ameliafransisca	5
Gambar 1. 3 Konten TikTok @ameliafransisca	6
Gambar 1. 4 Kolaborasi Amelia Fransisca dalam konten TikTok @fithub_id.....	7
Gambar 4. 1 Video Awal Akun TikTok @ameliafransisca Mengenai Gym	41
Gambar 4. 2 Akun TikTok @ameliafransisca	42
Gambar 4. 3 Playlist Akun TikTok @ameliafransisca	43
Gambar 4. 4 Konten <i>Planner</i> April 2025	45
Gambar 4. 5 Bahasa Sederha di Konten @ameliafransisca	59
Gambar 4. 6 <i>Direct Message</i> Audiens	61
Gambar 4. 7 <i>Insight</i> Akun TikTok @ameliafransisca	66
Gambar 4. 8 Komen Positif Penonton	73



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 TRANSKRIP WAWANCARA.....	99
Lampiran 2 Dokumentasi Wawancara	123
Lampiran 3 Pesan Perizinan Wawancara	126
Lampiran 4 <i>Curriculum Vitae</i>	128

