

ABSTRAK

Dalam era modern ini, perilaku diet yang ketat merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian karena sudah menjadi fenomena yang semakin umum di kalangan dewasa muda. Perilaku tersebut dapat memicu berbagai masalah kesehatan, antara lain malnutrisi, gangguan makan, dan gangguan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media edukasi yang didedikasikan untuk memahami perilaku diet ketat yang tidak sehat. Kurangnya edukasi yang tepat dan terpercaya tentang diet yang sehat dan berkelanjutan menjadi faktor utama. Merancang media edukasi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman tentang bahaya diet ketat dan mendorong perilaku diet yang aman pada dewasa muda. Media yang dirancang diharapkan mampu memberikan informasi yang komprehensif dan mendorong perubahan perilaku menuju pola makan yang lebih sehat dan berkelanjutan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media edukasi interaktif dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran dewasa muda mengenai risiko kesehatan dari diet ketat yang salah, serta mempromosikan gaya hidup yang lebih sehat.

Kata Kunci : Diet, Dewasa Muda, Media Edukasi