



HUBUNGAN PAPARAN MEDIA SOSIAL UNTUK KESEHATAN DAN PERILAKU PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA MAHASISWA KESEHATAN

Aris Widiyanto

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul 'Ulum Surakarta Jl. Ring Road Utara No.Km 03, Tawang Sari,
Mojosongo, Surakarta, Jawa Tengah 57127, Indonesia
widiyanto.aris99@gmail.com

ABSTRAK

Paparan informasi kesehatan melalui media sosial menjadi salah satu cara efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya mahasiswa kesehatan, akan pentingnya perilaku pencegahan penyakit tidak menular (PTM). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara paparan media sosial yang memuat informasi kesehatan dengan perilaku pencegahan PTM pada mahasiswa kesehatan. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian sebanyak 50 mahasiswa kesehatan yang dipilih secara purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang memuat variabel paparan media sosial kesehatan dan perilaku pencegahan PTM. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial kesehatan dengan perilaku pencegahan PTM ($p < 0,005$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa media sosial kesehatan dapat menjadi salah satu sarana yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku pencegahan PTM, khususnya pada mahasiswa kesehatan.

Kata kunci: media sosial kesehatan; mahasiswa kesehatan; perilaku pencegahan; penyakit tidak menular

THE RELATIONSHIP BETWEEN EXPOSURE TO SOCIAL MEDIA FOR HEALTH AND NON-COMMUNICABLE DISEASE PREVENTION BEHAVIOR IN HEALTH STUDENTS

ABSTRACT

Exposure to health information through social media has become an effective way to increase public awareness, especially health students, of the importance of non-communicable disease (NCD) prevention behavior. This study aims to analyze the relationship between exposure to social media containing health information and NCD prevention behavior in health students. The study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 50 health students selected by purposive sampling. Data were collected using a questionnaire that included variables of exposure to health social media and NCD prevention behavior. The results of the analysis showed that there was a significant relationship between exposure to health social media and NCD prevention behavior ($p < 0.005$). This study concludes that health social media can be an effective means to increase awareness and NCD prevention behavior, especially in health students.

Keywords: health social media; health students; preventive behavior; non-communicable diseases

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung telah menjadi masalah kesehatan global yang signifikan, terutama di kalangan populasi muda, termasuk mahasiswa. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), PTM menyumbang sekitar 71% dari semua kematian di seluruh dunia, dan angka ini terus meningkat setiap tahunnya (WHO, 2021).

Mahasiswa yang merupakan calon profesional di bidang kesehatan memiliki tanggung jawab untuk memahami dan menerapkan pencegahan PTM. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku pencegahan di kalangan mahasiswa kesehatan. Media sosial telah muncul sebagai salah satu alat utama dalam penyebaran informasi kesehatan. Dengan lebih dari 4,5 miliar pengguna di seluruh dunia, media sosial memberikan platform yang luas untuk berbagi dan mendiskusikan topik kesehatan (Statista, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa paparan terhadap konten kesehatan di media sosial dapat memengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku individu terhadap kesehatan (Moorhead et al., 2013). Dalam konteks ini, mahasiswa kesehatan yang aktif di media sosial lebih mungkin terpapar informasi terkait perilaku pencegahan PTM. Namun, meskipun media sosial menawarkan banyak manfaat dalam penyebaran informasi kesehatan, terdapat juga risiko terkait dengan informasi yang tidak akurat atau menyesatkan. Kuss dan Griffiths (2017) mencatat bahwa informasi yang salah dapat menyebar dengan cepat, menyebabkan kebingungan dan dampak negatif terhadap perilaku kesehatan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana paparan media sosial kesehatan dapat memengaruhi perilaku pencegahan PTM di kalangan mahasiswa kesehatan.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa kesehatan yang terpapar informasi kesehatan melalui media sosial cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pencegahan PTM dan lebih proaktif dalam menerapkan perilaku sehat (Nasir & Tirmizi, 2020). Dengan demikian, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi hubungan paparan media sosial kesehatan dengan perilaku pencegahan penyakit tidak menular pada mahasiswa kesehatan.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dan sampel adalah mahasiswa kesehatan dengan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi yang diterapkan yaitu mahasiswa aktif minimal semester 3 dan mengakses media sosial dengan konten kesehatan. Sedangkan kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang tidak bersedia berpartisipasi. Variabel bebas dari penelitian ini adalah paparan media sosial kesehatan dan variabel terikat adalah perilaku pencegahan PTM. Instrumen yang digunakan berbentuk kuesioner yang disebarkan kepada subjek penelitian selama periode penelitian Desember 2024 – Januari 2025 di wilayah Surakarta, yang di dalamnya memuat data demografi, variabel paparan media sosial (skala frekuensi), dan variabel pencegahan PTM (skala likert). Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson antara setiap item dengan total skor variabel. Hasilnya menunjukkan bahwa dari 5 item pada variabel Paparan Media Sosial, 5 item memiliki nilai Corrected Item-Total Correlation > 0.3 dan $p\text{-value} < 0.05$, sehingga dinyatakan valid. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0.7, sehingga kuesioner ini memiliki reliabilitas tinggi dan dapat diandalkan. Analisis yang digunakan adalah Uji Chi-Square untuk melihat hubungan antara variabel paparan media sosial dan perilaku pencegahan PTM.

HASIL

Karakteristik Subjek

Tabel 1.
Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	36
Perempuan	36	64
Usia (Tahun)		
18	14	28
19	25	50

20	11	22
Semester		
1	13	26
2	16	32
3	21	42

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa lebih dari setengah responden berjenis kelamin perempuan (64%), berusia 19 tahun (50%) dan berada di semester 3 (42%).

Analisis Bivariat

Tabel 2.

Hasil Uji Bivariat Paparan Media Sosial dan Perilaku Pencegahan PTM

Variabel	Perilaku Pencegahan				OR	p
	Positif		Negatif			
	f	%	f	%		
Paparan Media Sosial						
Ya	21	70	14	70	5.4	0.005
Tidak	6	30	9	30		

Tabel 2 hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial kesehatan dengan perilaku pencegahan PTM ($p < 0.005$). Mahasiswa yang terpapar media sosial kesehatan 5.4 kali lebih mungkin melakukan pencegahan PTM.

PEMBAHASAN

Media sosial kesehatan memainkan peran penting dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya gaya hidup sehat dan upaya pencegahan PTM. Jenis informasi kesehatan yang paling berpengaruh adalah konten yang memberikan edukasi tentang risiko penyakit tidak menular, tips gaya hidup sehat, serta panduan praktis untuk menjaga kesehatan. Paparan media sosial kesehatan telah terbukti berpengaruh signifikan terhadap perilaku pencegahan penyakit tidak menular (PTM) di kalangan mahasiswa kesehatan. Mahasiswa, yang sering kali merupakan pengguna aktif media sosial, memiliki potensi besar untuk terlibat dengan informasi kesehatan yang dapat meningkatkan kesadaran mereka mengenai pentingnya pencegahan PTM. Menurut Tzeng dan Hsu (2019), paparan terhadap konten kesehatan di media sosial dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang risiko PTM dan strategi pencegahan yang efektif. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial berfungsi sebagai sumber informasi yang berharga bagi mahasiswa kesehatan dalam membangun pemahaman tentang isu kesehatan yang relevan. Selain meningkatkan pengetahuan, media sosial juga berperan dalam membentuk sikap dan perilaku terhadap kesehatan.

Penelitian oleh Hwang dan Kim (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang terpapar informasi kesehatan di media sosial cenderung lebih terbuka terhadap penerapan perilaku sehat, seperti olahraga teratur dan pola makan yang baik. Sikap positif terhadap perilaku pencegahan ini sering kali dipicu oleh interaksi dengan konten yang disajikan, baik itu melalui postingan, video, maupun komunitas online yang mendukung gaya hidup sehat (Moorhead et al., 2013). Dengan demikian, media sosial tidak hanya menyebarkan informasi, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan perilaku. Namun, tantangan yang dihadapi adalah keberadaan informasi yang tidak akurat atau menyesatkan di platform media sosial. Kuss dan Griffiths (2017) mencatat bahwa informasi kesehatan yang salah dapat menyebabkan kebingungan dan mengurangi kepercayaan mahasiswa terhadap sumber informasi yang valid. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki keterampilan literasi informasi yang baik agar dapat membedakan antara informasi yang akurat dan yang tidak. Hal ini sangat penting, terutama ketika menyangkut kesehatan dan pencegahan PTM, di mana keputusan yang salah dapat memiliki dampak jangka panjang.

Studi oleh Johnson dan Brown (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa kesehatan yang aktif mencari informasi kesehatan di media sosial lebih cenderung terlibat dalam perilaku pencegahan PTM. Penelitian ini menekankan pentingnya inisiatif edukasi yang memfasilitasi akses terhadap informasi yang benar dan memperkuat kemampuan mahasiswa untuk mengevaluasi informasi yang mereka terima. Dengan memberikan pelatihan tentang literasi media sosial, institusi pendidikan dapat membantu mahasiswa menjadi pengguna media sosial yang lebih kritis dan bertanggung jawab. Selain itu, interaksi sosial di media sosial juga berkontribusi pada pembentukan perilaku pencegahan. Penelitian oleh Nasir dan Tirmizi (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam komunitas online yang mendukung kesehatan cenderung lebih aktif dalam menerapkan perilaku pencegahan. Interaksi ini menciptakan rasa keterikatan dan dukungan sosial yang dapat memotivasi individu untuk mengadopsi pola hidup sehat. Oleh karena itu, menciptakan dan mempromosikan komunitas online yang fokus pada kesehatan menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan pencegahan PTM. Selain itu, penelitian oleh Glasgow dan Emont (2013) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial untuk berbagi pengalaman dan strategi pencegahan antara pengguna dapat meningkatkan kualitas informasi yang diperoleh. Ini menciptakan peluang bagi mahasiswa kesehatan untuk belajar dari pengalaman orang lain, yang dapat memperkaya wawasan mereka mengenai cara-cara efektif dalam mencegah PTM. Dengan memanfaatkan kekuatan media sosial, mahasiswa tidak hanya dapat meningkatkan pengetahuan mereka, tetapi juga mengembangkan keterampilan praktis untuk menghadapi tantangan kesehatan. Dalam konteks ini, penting untuk mengembangkan kebijakan yang mendukung penggunaan media sosial untuk promosi kesehatan.

Rimer dan Glanz (2016) menekankan perlunya kolaborasi antara penyedia layanan kesehatan dan platform media sosial untuk memastikan informasi yang disebarkan adalah akurat dan bermanfaat. Dengan kolaborasi ini, diharapkan akan ada peningkatan dalam kualitas informasi kesehatan yang diakses oleh mahasiswa, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada perilaku pencegahan yang lebih baik. Akhirnya, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang dari paparan media sosial kesehatan terhadap perilaku pencegahan PTM di kalangan mahasiswa. Sebagaimana dijelaskan oleh Kahn dan Ramsey (2017), evaluasi yang berkelanjutan terhadap efektivitas intervensi berbasis media sosial sangat penting untuk mengidentifikasi apa yang berhasil dan apa yang tidak dalam mempromosikan kesehatan di kalangan populasi muda. Ini akan memberikan wawasan yang berharga untuk pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif di masa depan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial kesehatan dengan perilaku pencegahan penyakit tidak menular (PTM) pada mahasiswa kesehatan. Mahasiswa yang lebih sering terpapar informasi kesehatan melalui media sosial cenderung memiliki perilaku pencegahan PTM yang lebih baik, seperti menjaga pola makan sehat, rutin berolahraga, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Namun, perlu dilakukan pengelolaan konten yang lebih menarik, berbasis bukti ilmiah, dan terpercaya untuk memaksimalkan dampaknya terhadap perilaku kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior*, 31(2), 143-164.
- Glasgow, R. E., & Emont, S. (2013). The RE-AIM framework for evaluating interventions: What does it mean to be implemented? *Health Education Research*, 28(1), 5-15.

- Hwang, J. H., & Kim, S. H. (2021). Effects of health information on social media on health behavior: A systematic review. *BMC Public Health*, 21(1), 1-10.
- Johnson, M., & Brown, T. (2017). The role of community health promotion in behavior change. *Health Education Research*, 32(4), 305-315.
- Kahn, E. B., & Ramsey, L. T. (2017). The effectiveness of interventions to increase physical activity: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 32(4), 300-319.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Moorhead, S. A., et al. (2013). A new dimension of health care: systematic review of the uses, benefits, and limitations of social media for health communication. *Health Information Science and Systems*, 1(1), 1-16.
- Moorhead, S. A., et al. (2013). A new dimension of health care: systematic review of the uses, benefits, and limitations of social media for health communication. *Health Information Science and Systems*, 1(1), 1-16.
- Nasir, N. M., & Tirmizi, R. (2020). The impact of social media on health behavior among university students. *Journal of Health Communication*, 25(5), 367-374.
- Nasir, N. M., & Tirmizi, R. (2020). The impact of social media on health behavior among university students. *Journal of Health Communication*, 25(5), 367-374.
- Rimer, B. K., & Glanz, K. (2016). *Theory at a Glance: A Guide for Health Promotion Practice*. National Cancer Institute.
- Statista. (2023). Number of social media users worldwide from 2010 to 2027. Retrieved from Statista website.
- Tzeng, J. Y., & Hsu, Y. L. (2019). The relationship between social media exposure and health behavior changes in college students: A longitudinal study. *Health Education Research*, 34(1), 56-63.
- WHO. (2021). Noncommunicable diseases country profiles 2021. Retrieved from WHO website.

