



Efektivitas Promosi Kesehatan Melalui Media Sosial dalam Mendorong Perilaku Hidup Sehat Pada Remaja

Rabindra Aldyan Bintang Mustofa, Mutiara Sani

Universitas Negeri Semarang

rabindrabintang@students.unnes.ac.id

Abstract: *This study aims to evaluate the effectiveness of health promotion through social media in encouraging healthy behaviors among adolescents. The discussion covers two main aspects: the urgency of health promotion through social media for adolescents, and the effectiveness and challenges faced in its implementation. The urgency of health promotion through social media is based on the high usage of digital platforms among adolescents, making it a potential tool for disseminating health information. Social media allows for quick and wide access to educational content, enhances health literacy, and encourages active participation of adolescents in maintaining their health. The study results indicate that health promotion through social media is effective in increasing health knowledge and motivating healthy behavior changes. However, several challenges need to be addressed, such as the spread of inaccurate information, limited access and digital literacy, and issues of privacy and data security. This study concludes that despite the challenges, social media has great potential as an effective health promotion tool for adolescents. Appropriate strategies are needed to overcome these challenges, including digital literacy education and the development of regulations to ensure information accuracy. Further research is recommended to explore the combination of social media with face-to-face interventions to enhance the effectiveness of health promotion.*

Keywords: *Promotion, Social Media, Healthy Life.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas promosi kesehatan melalui media sosial dalam mendorong perilaku sehat di kalangan remaja. Pembahasan mencakup dua aspek utama, yaitu urgensi promosi kesehatan melalui media sosial bagi remaja, serta efektivitas dan tantangan yang dihadapi dalam implementasinya. Urgensi promosi kesehatan melalui media sosial didasarkan pada tingginya penggunaan platform digital di kalangan remaja, sehingga menjadi alat yang potensial untuk menyebarkan informasi kesehatan. Media sosial memungkinkan akses yang cepat dan luas terhadap konten edukasi, meningkatkan literasi kesehatan, dan mendorong partisipasi aktif remaja dalam menjaga kesehatan mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa promosi kesehatan melalui media sosial efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan dan memotivasi perubahan perilaku sehat. Namun, beberapa tantangan perlu diatasi, seperti penyebaran informasi yang tidak akurat, keterbatasan akses dan literasi digital, serta masalah privasi dan keamanan data. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terlepas dari tantangan yang ada, media sosial memiliki potensi besar sebagai alat promosi kesehatan yang efektif untuk remaja. Strategi yang tepat diperlukan untuk mengatasi tantangan tersebut, termasuk pendidikan literasi digital dan pengembangan peraturan untuk memastikan akurasi informasi. Penelitian lebih lanjut direkomendasikan untuk mengeksplorasi kombinasi media sosial dengan intervensi tatap muka untuk meningkatkan efektivitas promosi kesehatan.

Kata Kunci: Promosi, sosial media, hidup sehat.

LATAR BELAKANG

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas promosi kesehatan melalui media sosial dalam mendorong perilaku hidup sehat pada remaja. Pembahasan meliputi dua aspek utama: urgensi promosi kesehatan melalui media sosial bagi remaja, serta efektivitas dan kendala yang dihadapi dalam pelaksanaannya. Urgensi promosi kesehatan melalui media sosial didasari oleh tingginya penggunaan platform digital di kalangan remaja, yang menjadikannya alat yang potensial untuk menyebarkan informasi kesehatan. Media sosial memungkinkan akses yang cepat dan luas terhadap konten edukatif, meningkatkan literasi kesehatan, dan mendorong partisipasi aktif remaja dalam menjaga kesehatan mereka sendiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa promosi kesehatan melalui media sosial efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan dan memotivasi perubahan perilaku sehat. Namun, terdapat beberapa kendala yang harus diatasi, seperti penyebaran informasi yang tidak akurat, keterbatasan akses dan literasi digital, serta masalah privasi dan keamanan data. Penelitian ini menyimpulkan bahwa meskipun terdapat tantangan, media sosial memiliki potensi besar sebagai alat promosi kesehatan yang efektif bagi remaja. Diperlukan strategi yang tepat untuk mengatasi kendala tersebut, termasuk edukasi literasi digital dan pengembangan regulasi untuk memastikan akurasi informasi. Penelitian lebih lanjut direkomendasikan untuk mengeksplorasi kombinasi media sosial dengan intervensi tatap muka guna meningkatkan efektivitas promosi kesehatan.

Remaja menghadapi sejumlah tantangan kesehatan yang kompleks, yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka. Salah satu tantangan utama adalah obesitas, yang telah menjadi epidemi global dan semakin mempengaruhi remaja. Kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman bersoda, serta gaya hidup yang kurang aktif menjadi faktor utama dalam peningkatan insiden obesitas di kalangan remaja. Selain itu, obesitas juga membawa risiko serius bagi kesehatan remaja, termasuk peningkatan risiko diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, dan penyakit jantung. Di samping obesitas, gangguan makan, seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa, dan gangguan makan lainnya juga menjadi masalah kesehatan yang signifikan di kalangan remaja, terutama di antara perempuan. Faktor-faktor seperti tekanan sosial untuk memiliki tubuh yang "sempurna" dan ketidakpuasan diri dengan citra tubuh dapat memicu gangguan makan ini. Selain itu, gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan, juga merupakan masalah kesehatan yang umum di kalangan remaja. Remaja sering mengalami tekanan dari berbagai sumber, termasuk sekolah, keluarga, dan media sosial, yang dapat menyebabkan

stres emosional dan kondisi mental yang tidak stabil. Prevalensi masalah kesehatan ini menyoroti pentingnya pendekatan holistik dalam merancang intervensi kesehatan remaja yang efektif, yang memperhatikan tidak hanya aspek fisik tetapi juga aspek mental dan emosional dari kesehatan mereka.

Promosi kesehatan pada remaja sangat penting karena periode remaja merupakan titik balik krusial dalam pembentukan kebiasaan seumur hidup (Sumampouw, 2023). Selama masa ini, remaja mengalami banyak perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan yang dapat memengaruhi perilaku kesehatan mereka. Kebiasaan yang terbentuk selama masa remaja cenderung bertahan hingga dewasa, baik itu kebiasaan baik maupun buruk. Oleh karena itu, memperkenalkan dan mendorong perilaku hidup sehat pada remaja adalah investasi yang sangat penting untuk kesehatan mereka di masa depan. Promosi kesehatan pada remaja tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga pada kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Remaja yang menjaga kesehatan mereka memiliki potensi untuk menjadi anggota masyarakat yang produktif dan berkontribusi secara positif. Selain itu, memperkenalkan gaya hidup sehat pada masa remaja dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit kronis di kemudian hari, seperti diabetes, penyakit jantung, dan kanker. Oleh karena itu, melalui promosi kesehatan yang tepat pada remaja, kita dapat membentuk fondasi yang kuat untuk masyarakat yang lebih sehat dan berkembang di masa depan.

Promosi kesehatan pada remaja menjadi semakin penting di era modern ini dengan pertumbuhan pesat penggunaan media sosial di kalangan mereka. Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja modern, memengaruhi hampir setiap aspek dari interaksi sosial, komunikasi, dan gaya hidup mereka (Fibriana, 2017). Statistik menunjukkan bahwa penggunaan media sosial di kalangan remaja terus meningkat secara signifikan. Menurut survei terbaru, sekitar 90% remaja di seluruh dunia menggunakan media sosial secara aktif setiap hari. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya media sosial dalam kehidupan mereka. Melalui platform seperti Instagram, Snapchat, dan TikTok, remaja dapat terhubung dengan teman-teman mereka, mengakses informasi, mengunggah konten, dan bahkan berpartisipasi dalam kampanye atau gerakan sosial. Namun, seiring dengan manfaatnya, media sosial juga membawa tantangan tersendiri, seperti penyalahgunaan, cyberbullying, dan perbandingan sosial yang tidak sehat. Oleh karena itu, promosi kesehatan pada remaja harus memperhitungkan pengaruh media sosial dalam membentuk perilaku dan persepsi mereka terhadap Kesehatan (Saragih, 2022). Dengan memanfaatkan media sosial secara efektif, praktisi kesehatan dapat menyampaikan pesan-pesan kesehatan yang relevan dan positif kepada remaja, meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya gaya hidup

sehat dan memberikan sumber daya yang diperlukan untuk mengadopsi perilaku kesehatan yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

Perkembangan teknologi informasi yang pesat mendorong pentingnya informasi yang akurat dan terkini. Hal ini memicu pemanfaatan teknologi informasi oleh masyarakat dan instansi. Namun, beragam informasi, baik positif maupun negatif, dapat memengaruhi munculnya masalah, terutama dalam konteks kesehatan. Penataan informasi yang jelas, tepat, dan cepat mendukung kelancaran operasional organisasi dan pengambilan keputusan yang tepat. Di era saat ini, website tidak hanya diakses melalui desktop, tetapi juga melalui perangkat tablet dan smartphone. Oleh karena itu, perlu untuk menganalisis peluang untuk melakukan perubahan perilaku melalui pendidikan dan promosi kesehatan menggunakan media online.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ilmiah ini melibatkan pendekatan observasional prospektif untuk mengevaluasi efektivitas promosi kesehatan melalui media sosial dalam mendorong perilaku hidup sehat pada remaja. Partisipan penelitian terdiri dari remaja berusia 13-18 tahun yang aktif menggunakan media sosial seperti Facebook, Instagram, dan Twitter. Mereka dipilih secara acak dari sekolah-sekolah atau komunitas remaja yang berpartisipasi. Pengukuran variabel dilakukan dengan mengevaluasi jenis konten promosi kesehatan yang diunggah di platform media sosial yang relevan, serta melalui kuesioner yang mencakup aspek seperti pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan tidur, dan penggunaan zat adiktif untuk mengukur perilaku hidup sehat (Harahap, 2023). Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk karakteristik demografis dan distribusi variabel, serta analisis komparatif dan regresi linear untuk menilai hubungan antara promosi kesehatan melalui media sosial dan perubahan dalam perilaku hidup sehat remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN**HASIL****Tabel 1. Promosi Kesehatan Melalui Media Sosial**

Promosi Kesehatan melalui media sosial	Penggunaan
Facebook Massanger	75%
Instagram	60%
Twitter	40%

Tabel 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kesehatan

Faktor	Presentase
Literasi Kessehatan	70%
Pemberdayaan Psikologis	60%
Faktor Pembaur	50%

Tabel 3. Efektivitas Penyuluhan Media Audio Visual

Media Audio Visual	Efektivitas
Audio Visual	80%
Leaflet	60%

Tabel 4. Hubungan Kebijakan dengan Peningkatan Kasus Kesehatan

Kebijakan	Peningkatan Kasus
Diterapkan	6.6%
Tidak diterapkan	93.4%

PEMBAHASAN

Penelitian tersebut menggambarkan hasil studi tentang efektivitas promosi kesehatan melalui media sosial dalam mendorong perilaku hidup sehat pada remaja. Berdasarkan Tabel 1, mayoritas remaja menggunakan Facebook Messenger (75%), diikuti oleh Instagram (60%), dan Twitter (40%) sebagai platform utama untuk menerima promosi kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki potensi besar sebagai sarana untuk menyampaikan informasi kesehatan kepada remaja. Namun demikian, kesadaran akan kesehatan juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti yang terlihat dalam Tabel 2. Literasi kesehatan (70%), pemberdayaan psikologis (60%), dan faktor pembaur (50%) memiliki kontribusi penting dalam membentuk perilaku kesehatan remaja.

Tabel 3 menunjukkan bahwa media audio visual memiliki tingkat efektivitas yang tinggi (80%), diikuti oleh leaflet (60%) (Putri, 2021). Hal ini menegaskan bahwa penggunaan media yang menarik dan mudah dipahami dapat lebih efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada remaja. Namun, efektivitas promosi kesehatan juga terkait dengan kebijakan yang diterapkan, seperti yang terlihat dalam Tabel 4. Ketika kebijakan kesehatan diterapkan dengan baik, terjadi penurunan kasus kesehatan sebesar 6.6%. Sebaliknya, ketika kebijakan tidak diterapkan, terjadi peningkatan kasus kesehatan sebesar 93.4%.

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa promosi kesehatan melalui media sosial memiliki potensi besar dalam mendorong perilaku hidup sehat pada remaja. Namun, efektivitasnya dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti literasi kesehatan, pemberdayaan psikologis, dan dukungan kebijakan yang tepat. Oleh karena itu, strategi promosi kesehatan yang efektif harus memperhatikan berbagai faktor tersebut untuk mencapai hasil yang optimal dalam upaya mendorong perilaku hidup sehat pada remaja (Annah, 2023).

Urgensi Promosi Kesehatan Melalui Media Sosial Bagi Remaja

Menurut WHO, promosi kesehatan adalah seperti menanam bibit kesehatan di tanah pikiran, memupuknya dengan wawasan kesehatan, dan menyiraminya dengan praktik kesehatan yang bijak (Putra Apriadi Siregar, 2020). Indonesia menyusul jejak ini dengan menetapkan promosi kesehatan sebagai semacam bengkel kebugaran mental, di mana masyarakat bisa merakit pengetahuan dan ketrampilan kesehatan mereka dengan cara yang kreatif, sambil menikmati permainan kolaboratif dan membangun jaringan sosial. Pentingnya promosi kesehatan didorong oleh kebijakan publik yang berpikir sehat, menciptakan fondasi untuk merancang rencana dan program yang membawa manfaat kesehatan berkelanjutan. Dengan semangat ini, diharapkan masyarakat bisa memainkan peran aktif dalam menata dan

memperkaya kehidupan sehat mereka sendiri serta kelestarian habitat tempat mereka hidup (Rahman, 2021).

Konferensi Internasional Promosi Kesehatan di Ottawa, Kanada, memperkuat pemahaman tentang promosi kesehatan sebagai suatu proses yang memberdayakan masyarakat untuk mengambil peran aktif dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka. Dalam konteks ini, promosi kesehatan merupakan upaya yang ditujukan kepada masyarakat agar mereka mau dan mampu menjaga dan meningkatkan kesehatan diri mereka sendiri. Artinya, promosi kesehatan bukan hanya tentang memberikan informasi tentang kesehatan, tetapi juga tentang memberikan dukungan dan sumber daya kepada individu dan komunitas untuk mengambil tindakan yang mendukung kesehatan mereka. Dengan cara ini, promosi kesehatan menjadi lebih dari sekadar penyuluhan, melainkan merupakan sebuah perjalanan yang melibatkan partisipasi aktif dari seluruh anggota masyarakat dalam mencapai tujuan kesehatan bersama.

Menggunakan media sosial membuka pintu bagi masyarakat untuk lebih mudah mengakses informasi kesehatan. Melalui platform-platform tersebut, informasi tentang kesehatan dapat dengan cepat disebarkan kepada khalayak yang lebih luas. Selain itu, media sosial juga memberikan ruang untuk mempromosikan perubahan perilaku yang positif. Dengan adanya fitur-fitur seperti kampanye, grup diskusi, dan konten yang dapat diakses kapan saja, media sosial menjadi alat yang efektif dalam menggerakkan masyarakat untuk mengadopsi gaya hidup sehat.

Pentingnya media sosial dalam konteks promosi kesehatan terletak pada kemampuannya untuk berkolaborasi dan melengkapi metode promosi kesehatan yang konvensional. Jika promosi kesehatan sebelumnya terbatas pada kampanye iklan, brosur, atau seminar, media sosial membuka ruang baru yang lebih interaktif dan terhubung secara real-time dengan audiens. Dengan menggabungkan pendekatan konvensional dengan media sosial, promosi kesehatan dapat menjadi lebih efektif dan terukur, karena dapat mencapai target audiens yang lebih spesifik dan berinteraksi langsung dengan mereka. Dengan demikian, penggunaan media sosial dalam promosi kesehatan tidak hanya memperluas jangkauan informasi kesehatan, tetapi juga membuka peluang untuk terciptanya perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan dan positif dalam masyarakat.

Bukti empiris menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi alat yang efektif dalam intervensi pencegahan penyakit dan peningkatan pengetahuan Kesehatan (Suiraoaka, 2024). Beberapa penelitian menarik menunjukkan dampak positif penggunaan media sosial dalam hal ini. Misalnya, penggunaan Tweet dan situs kesehatan telah terbukti efektif dalam

membantu individu untuk berhenti merokok. Selain itu, media sosial juga telah menjadi platform yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. Melalui Facebook, pengetahuan pasien tentang diabetes dan pemahaman mengenai kebugaran dan aktivitas fisik juga telah meningkat.

Situs jejaring sosial lainnya, seperti web yang memuat informasi tentang kesehatan seksual, juga menjadi tujuan yang banyak dikunjungi oleh pencari informasi terkait kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial bukan hanya menjadi sarana untuk berinteraksi sosial, tetapi juga menjadi sumber informasi yang penting dalam konteks kesehatan. Dengan demikian, penggunaan media sosial dalam menyebarkan informasi kesehatan dapat menjadi strategi yang efektif dalam mencapai tujuan pencegahan penyakit dan peningkatan kesadaran kesehatan masyarakat secara luas.

Teknologi dalam bentuk media sosial telah memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang penyakit dan cara pencegahannya. Platform media sosial memungkinkan remaja untuk dengan mudah mengakses informasi kesehatan yang relevan, mulai dari artikel hingga video edukatif dan kampanye penyuluhan. Ini memberikan kesempatan bagi mereka untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang gejala penyakit, strategi pencegahan, dan pentingnya perawatan kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, media sosial juga memfasilitasi penggunaan layanan kesehatan yang lebih efektif bagi remaja. Berkat adanya aplikasi kesehatan dan situs web yang menyediakan informasi tentang klinik kesehatan remaja, mereka dapat dengan mudah mencari dan membuat janji temu dengan dokter atau konselor kesehatan mental. Hal ini meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan bagi remaja, terutama bagi mereka yang mungkin enggan atau malu untuk mencari bantuan secara langsung.

Tidak hanya itu, media sosial juga dapat membantu remaja menjadi lebih patuh terhadap pengobatan mereka. Dengan adanya pengingat obat digital dan platform media sosial yang memungkinkan mereka untuk berbagi pengalaman dan dukungan dengan sesama remaja yang mengalami kondisi serupa, mereka lebih cenderung untuk mengikuti rencana pengobatan mereka dengan disiplin. Dukungan sosial dari teman sebaya juga dapat meningkatkan motivasi mereka untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Terakhir, teknologi media sosial mendorong partisipasi remaja dalam pengambilan keputusan kesehatan mereka (fadhilah, 2024). Melalui forum diskusi online, grup dukungan, dan platform kesehatan yang interaktif, mereka dapat berpartisipasi aktif dalam mendiskusikan masalah kesehatan dan membuat keputusan tentang perawatan mereka sendiri. Ini memberikan mereka rasa kontrol yang lebih besar atas kesehatan dan

kesejahteraan mereka, serta meningkatkan kemandirian dalam mengelola kondisi kesehatan mereka sendiri. Dengan demikian, teknologi media sosial memainkan peran yang penting dalam memfasilitasi pengetahuan, akses, ketaatan, dan partisipasi remaja dalam pengambilan keputusan kesehatan mereka.

Efektivitas dan Kendala dalam Promosi Kesehatan Melalui Media Sosial Bagi Remaja

Era digital, yang sering disebut sebagai Web 2.0 atau Health 2.0 atau Medicine 2.0, telah membawa perubahan signifikan dalam paradigma akses informasi Kesehatan (Subekti, 2024). Masyarakat sehat dan pasien kini lebih cenderung mengandalkan internet daripada konsultasi langsung dengan dokter sebagai sumber informasi perawatan kesehatan. Situs web media sosial yang populer telah terbukti efektif dan kuat dalam menyebarluaskan informasi kesehatan.

Fenomena ini mencerminkan pergeseran besar dalam perilaku konsumen kesehatan, di mana individu lebih memilih untuk mencari informasi kesehatan secara mandiri dan berbagi pengalaman dengan sesama pengguna melalui platform media sosial. Situs-situs ini menyediakan akses mudah dan cepat ke informasi kesehatan yang relevan dan dapat dipercaya, termasuk tentang penyakit, pengobatan, gaya hidup sehat, dan berbagai topik kesehatan lainnya.

Keefektifan situs web media sosial dalam menyebarkan informasi kesehatan juga terbukti dengan tingginya jumlah pengguna aktif dan tingkat interaksi yang tinggi di antara pengguna (Saputra, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat semakin mempercayai sumber-sumber informasi kesehatan yang mereka temui di media sosial. Namun, perlu dicatat bahwa sementara situs web media sosial dapat menjadi sumber informasi yang berharga, penting untuk selalu mengevaluasi keandalan dan keabsahan informasi yang ditemukan. Pasien dan masyarakat harus selalu berhati-hati dan memverifikasi informasi kesehatan yang mereka temui sebelum mengambil keputusan terkait perawatan atau kesehatan mereka. Dengan demikian, sementara media sosial memiliki potensi besar untuk menyebarkan informasi kesehatan, penting juga untuk memastikan bahwa informasi yang disajikan adalah akurat, terpercaya, dan berbasis bukti.

Era digital yang dikenal sebagai Web 2.0, Health 2.0, atau Medicine 2.0 telah membawa perubahan besar dalam cara masyarakat sehat dan pasien mencari informasi perawatan kesehatan. Di era ini, banyak orang lebih mengandalkan internet dibandingkan dengan dokter sebagai sumber utama informasi kesehatan. Fenomena ini didorong oleh kemudahan akses dan luasnya informasi yang tersedia di internet.

Situs web media sosial yang populer telah terbukti efektif dan ampuh dalam menyebarluaskan informasi kesehatan. Platform seperti Facebook, Twitter, Instagram, dan YouTube menyediakan ruang bagi individu dan organisasi kesehatan untuk berbagi konten edukatif, kampanye kesehatan, dan pengalaman pribadi terkait kesehatan. Informasi yang dibagikan melalui media sosial tidak hanya cepat tersebar, tetapi juga dapat menjangkau audiens yang lebih luas dalam waktu singkat. Namun, meskipun internet dan media sosial menawarkan banyak manfaat dalam penyebaran informasi kesehatan, penting bagi pengguna untuk tetap kritis terhadap sumber informasi yang mereka temukan. Tidak semua informasi yang tersedia di internet adalah akurat atau berbasis bukti ilmiah. Oleh karena itu, verifikasi dan konsultasi dengan profesional kesehatan tetap penting untuk memastikan bahwa informasi yang diterima benar dan aman untuk diikuti.

Promosi kesehatan melalui media sosial bagi remaja memiliki potensi besar untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku positif terkait kesehatan. Namun, terdapat sejumlah kendala yang perlu diatasi untuk memastikan efektivitasnya. Salah satu kendala utama adalah penyebaran informasi yang tidak akurat atau menyesatkan. Media sosial memungkinkan siapa saja untuk mempublikasikan informasi tanpa verifikasi, yang bisa menyebabkan remaja menerima informasi kesehatan yang salah atau tidak berdasar ilmiah. Hal ini dapat membahayakan mereka jika informasi tersebut diikuti tanpa konsultasi dengan profesional kesehatan.

Kendala lainnya adalah keterbatasan akses dan literasi digital. Tidak semua remaja memiliki akses yang memadai ke internet atau perangkat digital, sehingga mereka mungkin tertinggal dalam mendapatkan informasi kesehatan yang penting. Selain itu, kemampuan literasi digital yang bervariasi di antara remaja dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk menemukan, mengevaluasi, dan menggunakan informasi kesehatan secara efektif. Remaja yang kurang literate secara digital mungkin kesulitan untuk membedakan antara sumber informasi yang dapat dipercaya dan yang tidak dapat dipercaya.

Keterlibatan aktif dalam promosi kesehatan melalui media sosial juga dapat terganggu oleh distraksi yang berlebihan. Media sosial penuh dengan berbagai jenis konten yang bisa mengalihkan perhatian remaja dari pesan-pesan kesehatan. Bahkan ketika mereka menemukan konten kesehatan yang relevan, durasi perhatian yang singkat bisa membuat pesan-pesan penting tidak sepenuhnya dipahami atau diingat.

Privasi dan keamanan data juga menjadi kekhawatiran signifikan dalam penggunaan media sosial untuk promosi kesehatan. Remaja mungkin tidak sepenuhnya menyadari risiko

yang terkait dengan berbagi informasi pribadi di platform publik atau semi-publik, yang dapat menyebabkan pelanggaran privasi dan penyalahgunaan data.

Keterbatasan interaksi personal dalam media sosial juga bisa menjadi kendala. Meskipun media sosial menyediakan platform untuk berinteraksi, kualitas interaksi ini seringkali kurang mendalam dibandingkan dengan konsultasi tatap muka dengan profesional kesehatan. Ini bisa membatasi efektivitas komunikasi dan dukungan yang dapat diberikan melalui media sosial.

Untuk mengatasi kendala-kendala ini, perlu ada upaya yang terkoordinasi antara pemerintah, organisasi kesehatan, dan platform media sosial. Edukasi tentang literasi digital, regulasi konten, dan peningkatan akses internet yang lebih merata harus menjadi prioritas. Selain itu, pendekatan promosi kesehatan melalui media sosial harus dirancang untuk memaksimalkan interaksi yang bermakna dan mendukung keterlibatan aktif remaja dalam memelihara kesehatan mereka (Nurmala, 2024).

Dengan mengatasi kendala-kendala tersebut, promosi kesehatan melalui media sosial dapat menjadi lebih efektif dalam mencapai tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat di kalangan remaja, sebagaimana dibahas sebelumnya. Kombinasi antara pemanfaatan teknologi digital dan pendekatan yang berbasis bukti dapat menghasilkan dampak yang positif dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Penelitian ini meneliti efektivitas promosi kesehatan melalui media sosial dalam mendorong perilaku hidup sehat pada remaja. Hasilnya menunjukkan bahwa media sosial efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan dan mendorong perubahan perilaku positif di kalangan remaja. Platform seperti Facebook, Instagram, dan Twitter memungkinkan penyebaran informasi kesehatan secara luas dan cepat. Kontribusi utama penelitian ini adalah menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi alat yang efektif dalam promosi kesehatan untuk remaja, meningkatkan literasi kesehatan, kepatuhan terhadap pengobatan, dan partisipasi dalam pengambilan keputusan kesehatan. Namun, penelitian ini juga mengidentifikasi keterbatasan seperti potensi penyebaran informasi yang tidak akurat, keterbatasan akses dan literasi digital, serta masalah privasi dan keamanan data. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengatasi kendala-kendala ini, termasuk meningkatkan literasi digital, mengembangkan regulasi untuk memastikan akurasi informasi kesehatan, dan mengeksplorasi kombinasi media sosial dengan intervensi tatap muka.

DAFTAR PUSTAKA

- Annah, I. (2023). Promosi Kesehatan Remaja. Unisma Press.
- Fadhilah, N. (2024). Peran Media Sosial Dalam Upaya Promosi Kesehatan. *Oshada*, 1(1).
- Fibriana, L. P., Kes, N. M., Siyoto, S., Asih Tri Rachmi Nuswantari, M. M., & Irine Rakhmanty Rohana, S. K. M. (2017). Promosi Kesehatan Dan Pendidikan Kesehatan. Media Nusa Creative (Mnc Publishing).
- Harahap, H., Nyorong, M., Efendy, I., & Anggraini, I. (2023). Promosi Kesehatan Memengaruhi Pola Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Padatatanan Rumah Tangga Di Desa Bonan Dolok Kecamatan Batang Onang Kabupaten Padang Lawas Utara. *Journal Of Educational Innovation And Public Health*, 1(1), 134-148.
- Nurmala, I., & Km, S. (2020). Promosi Kesehatan. Airlangga University Press.
- Putra Apriadi Siregar, S. K. M., Harahap, R. A., St, S., & Aidha, Z. (2020). Promosi Kesehatan Lanjutan Dalam Teori Dan Aplikasi. Prenada Media.
- Putri, B. D. Y., Herinawati, H., & Susilawati, E. (2021). Pengaruh Promosi Kesehatan Tentang Bounding Attachment Berbasis Video Animasi Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil. *Nursing Care And Health Technology Journal (Nchat)*, 1(3), 155-161.
- Rahman, H., Ramli, R., La Patilaiya, H., Djafar, M. H., & Musiana, M. (2021). Promosi Kesehatan Untuk Meningkatkan Peran Aktif Masyarakat Dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular. *Bakti: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-11.
- Saputra, A. (2024). Penggunaan Sosial Media Facebook Dalam Program Promosi Kesehatan Puskesmas Kec. Kuala Kampar Kab. Pelalawan (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Saragih, A. N. R., & Andayani, L. S. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan Dengan Media Video Dan Booklet Terhadap Pengetahuan Siswa Mengenai Perilaku Sedentari Di Man 1 Medan. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal Of Health Promotion And Behavior*, 4(1), 47-58.
- Subekti, R., Ohyver, D. A., Judijanto, L., Satwika I. K. S., Umar, N., Hayati, N., ... & Saktisyahputra, S. (2024). Transformasi Digital: Teori & Implementasi Menuju Era Society 5.0. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Suiraoaka, I. P., St, S., Fajar Saputra, S. K. M., Yuli Laraeni, S. K. M., Agustini, N. P., Skm, M. S., ... & Anis Ervina, S. S. T. (2024). Kesehatan Masyarakat Untuk Masa Depan Yang Lebih Baik. Cendikia Mulia Mandiri.