

WEBINAR PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL UNTUK PROMOSI KESEHATAN

WEBINAR ON THE USE OF SOCIAL MEDIA FOR HEALTH PROMOTION

Nurfadhilah¹, Tati Nuryati², Nurul Anisa³

¹) Program Studi Kesehatan Masyarakat, FKM, Universitas Muhammadiyah Jakarta

²) Program Studi Kesehatan Masyarakat, FKM, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA Jakarta

³) Indonesian Medical Center

e-mail: nurfadhilah.nf@umj.ac.id

ABSTRAK

Media sosial merupakan saluran potensial untuk mempromosikan kesehatan seiring perkembangan digital. Kegiatan ini bertujuan membuka wawasan peserta tentang strategi promosi kesehatan melalui media sosial. Web-based seminar (webinar) digunakan karena kegiatan dapat diikuti secara luas oleh peserta dari seluruh Indonesia. Webinar dilaksanakan pada 25 Agustus 2023, 13.00 WIB melalui Zoom Cloud Meeting. Aplikasi ini memudahkan diskusi, tanya-jawab, dan interaksi peserta. Sebanyak 72 responden dari berbagai wilayah Indonesia mengikuti kegiatan ini secara antusias. Evaluasi kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap penggunaan media sosial untuk promosi kesehatan. **Kata Kunci:** media sosial, promosi kesehatan, webinar

ABSTRACT

Social media are potential channels for promoting health along with digital developments. This activity aims to raise participants' insight into health promotion strategies via social media. The web-based seminar (webinar) was held to enable participants from all over Indonesia to join. The webinar was held on Friday, 25 August 2023, 13.00 WIB via Zoom Cloud Meeting. The meeting encouraged discussion and interaction among participants. Seventy-two participants enthusiastically participated in the event. The evaluation results of the activity were interpreted to reflect improved participant understanding of social media for health promotion.

Keywords: social media, health promotion, webinar.

PENDAHULUAN

Ponsel pintar digunakan oleh 99% Gen Z untuk mengakses internet, dibandingkan 18% yang menggunakan laptop dan beberapa perangkat lainnya. Pada tahun 2021, penetrasi internet di Indonesia mencapai 74% atau 202,6 juta pengguna, dengan pengguna internet seluler menempati sebagian besar dengan 195,3 juta pengguna, menurut data We Are Social dan Hootsuite: Digital 2021 Indonesia (IDN Research Institute, 2023). Situasi ini merupakan ancaman bagi kesehatan masyarakat, khususnya kaum muda, karena mengakibatkan perilaku adiktif. Perilaku adiktif dipengaruhi oleh ketersediaan/akses atau fasilitas, karakteristik individu, masyarakat, budaya, gaya hidup, dan faktor fisik. Karakteristik individu, seperti kerentanan kepribadian berpengaruh pada munculnya perilaku perilaku adiktif lainnya sebagai upaya untuk mendapatkan kesenangan, termasuk perilaku terkait penggunaan gawai (seperti judi online dan media sosial) serta seksualitas (Nurfadhilah et al., 2023).

Paparan media digital yang berlebihan akibat kelas online menjadi penyebab utama anak-anak dan remaja tidak mengatur tidurnya dengan baik (Nurfadhilah & Muqoddasah, 2024; Seo et al., 2023) Kegiatan waktu luang yang disebutkan oleh remaja fokus pada aktivitas teknologi (30,43%) seperti video game, aktivitas virtual reality, robotika, aktivitas terkait pembuatan konten di TikTok, atau aktivitas komputer. Dalam jenis aktivitas teknologi ini, anak laki-laki menunjukkan preferensi yang jelas terhadap video game atau robotika (50%) dibandingkan dengan anak perempuan (9,09%), yang lebih menyukai pembuatan konten di Tik Tok.

Ponsel pintar digunakan oleh 95% Gen Z untuk mengakses internet, dibandingkan 18% yang menggunakan laptop dan beberapa perangkat lainnya. Pada tahun 2021, penetrasi internet di Indonesia mencapai 76,8%, atau sekitar 202,6 juta pengguna (We Are Social dan Hootsuite, 2021). Penggunaan internet dan media sosial yang masif di kalangan anak muda juga berdampak terhadap perilaku, salah satunya adalah potensi adiksi. Perilaku adiktif dipengaruhi oleh aktivitas yang intensif dan sifat instan dari media sosial, serta dipicu oleh karakteristik individu, psikososial, budaya, dan faktor fisik (Nurfadillah et al., 2023).

Namun, di sisi lain, media sosial juga memiliki potensi besar sebagai media promosi kesehatan. Platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube telah digunakan untuk menyebarkan edukasi kesehatan secara menarik dan luas. Promosi kesehatan melalui media sosial mampu menjangkau kelompok muda secara lebih efektif, serta mendorong perubahan perilaku yang positif. Oleh karena itu, penting untuk memanfaatkan media sosial secara bijak,

tidak hanya menghindari risiko adiksi, tetapi juga mengoptimalkannya sebagai sarana promosi kesehatan. Pengaruh teknologi terhadap pilihan hiburan generasi muda tidak dapat disangkal. Faktanya, teknologi sendiri merupakan bagian mendasar dari waktu senggang remaja. Dalam analisis yang dilakukan dalam penelitian kami, kami mengamati bahwa perempuan lebih condong ke media sosial, yang memungkinkan mereka membuat konten dan berbagi pengalaman dengan pengguna lain. Selain itu, hal ini memungkinkan mereka untuk membangun komunitas mereka sendiri dengan pengguna dari lokasi geografis yang berbeda: “Saya menggunakan TikTok karena saya dapat menunjukkan kepada orang lain apa yang saya sukai dan bagaimana saya menghibur diri sendiri. Berkat TikTok, saya bertemu gadis-gadis lain yang menyukai hal yang sama dengan saya” (Student_70) (Ávalos-Ramos et al., 2024).

Pada saat yang sama, media sosial juga menjadi peluang bagi tenaga promosi kesehatan untuk melakukan komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) secara luas dan berdampak. Artikel ini bertujuan untuk membahas pemanfaatan media sosial dalam mempromosikan kesehatan masyarakat. Media sosial telah menjadi platform yang sangat populer dan efektif dalam mencapai target audiens dengan cepat dan efisien. Oleh karena itu, dalam era digital ini, pemanfaatan media sosial untuk promosi kesehatan menjadi semakin penting.

METODE

Metode yang dipilih yaitu web-based seminar (webinar), dimaksudkan agar kegiatan dapat diikuti secara luas oleh peserta dari seluruh Indonesia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk webinar umum dilakukan (Alawiyah et al., 2023; Nurfadillah, Purnawati, et al., 2021). Informasi tentang kegiatan dipublikasikan melalui media sosial seperti Instagram dan aplikasi pesan WhatsApp. Contoh publikasi seperti pada Gambar 1.

Evaluasi terhadap kegiatan dilakukan dengan menyebarkan kuesioner pre-test dan post-test kepada peserta guna mengetahui perubahan pengetahuan dan sikap mereka terhadap penggunaan media sosial sebagai media promosi kesehatan. Selain itu, dilakukan evaluasi terhadap efektivitas platform yang digunakan, respon peserta, serta saran untuk pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang.

Informasi tentang kegiatan dipublikasikan melalui sosial media seperti Instagram dan aplikasi pesan WhatsApp. Contoh publikasi seperti pada Gambar 1.

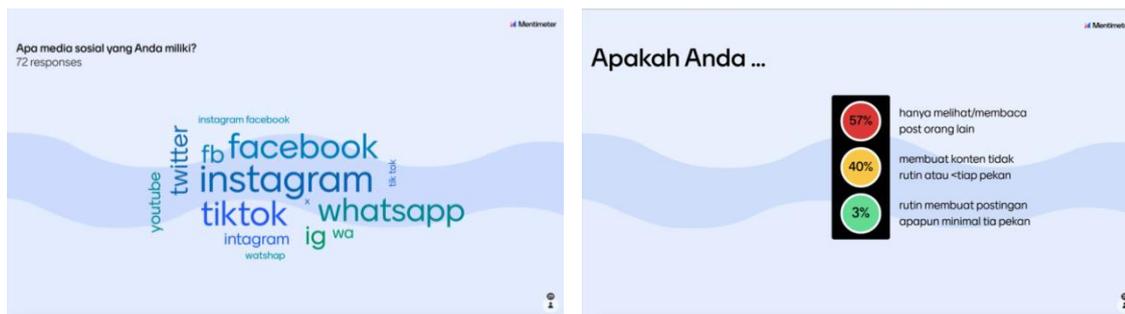


Gambar 1. Publikasi kegiatan

Webinar dilaksanakan pada Jum'at, 18 Agustus 2023 pukul 13.00 WIB melalui *Zoom Cloud Meeting*. Aplikasi mentimeter digunakan sehingga memungkinkan interaksi sepanjang kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Webinar dilaksanakan sesuai rencana, dengan peserta umumnya merupakan tenaga promosi kesehatan, baik dari institusi penyedia layanan kesehatan langsung (misalnya puskesmas, rumah sakit) maupun layanan kesehatan tidak langsung (dinas kesehatan) serta sebagian kecil masyarakat dan pemerhati promosi kesehatan. Sebagian peserta juga belum pernah menggunakan Mentimeter, namun tidak menemui kendala berarti saat menggunakannya ketika webinar dilaksanakan. Terdapat 72 respon peserta terekam dalam webinar.



Gambar 2. Interaksi peserta menggunakan Mentimeter

Peserta umumnya memiliki lebih dari 3 jenis media sosial dengan TikTok, Instagram, WhatsApp, dan Facebook paling populer digunakan. Sebagian kecil memiliki akun YouTube dan Twitter. Namun sayangnya sebagian peserta (57%) pengguna pasif yang hanya melihat postingan orang lain dan sebagian lainnya (40%) membuat konten dalam frekuensi kurang dari 1 pekan.

Mengakses media sosial berkorelasi dengan usia, jenis kelamin, pendapatan, dan tingkat pendidikan. Generasi muda cenderung lebih sering mengakses media sosial dibandingkan generasi tua. Sebanyak 81,36% responden muda berusia antara 18 dan 34 tahun mengatakan bahwa mereka mengunjungi platform media sosial setiap hari dibandingkan 4,26% dari mereka mengakses platform media sosial sebulan sekali atau kurang. Namun, 46,55% orang berusia di atas 64 tahun hanya mengaksesnya sebulan sekali atau kurang. Perempuan mengakses media sosial lebih banyak dibandingkan laki-laki (setiap hari: 55,32% perempuan dibanding 47,53% laki-laki). Masyarakat dengan pendapatan lebih tinggi mengakses media sosial setiap hari (60,14%). Meskipun terdapat tren ini, penggunaan media sosial untuk tujuan yang berhubungan dengan kesehatan bergantung pada karakteristik demografi penduduk namun masih rendah. Hanya 1,92% dan 2,66% responden muda yang menyebutkan bahwa mereka mengakses media sosial setiap hari untuk berbagi informasi kesehatan pribadi dan berinteraksi dengan penyedia layanan kesehatan. Masing-masing, 89,46% dan 84,56% mengaksesnya kurang dari sebulan sekali. Hal ini juga konsisten dengan populasi lansia (65 tahun ke atas), karena 97,22% menggunakan media sosial untuk berbagi informasi kesehatan pribadi kurang dari sebulan sekali (Elkefi, 2023).

Salah satu keuntungan utama dari pemanfaatan media sosial dalam promosi kesehatan adalah dapat menjangkau banyak orang dalam waktu singkat. Dengan banyaknya pengguna media sosial seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan YouTube, pesan mengenai kesehatan dapat dengan mudah disebarkan dan diakses oleh masyarakat luas. Hal ini memungkinkan para pemangku kepentingan kesehatan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan. Selain itu, media sosial juga dapat digunakan untuk memberikan informasi kesehatan yang akurat dan terkini. Dalam era digital ini, banyak orang mencari informasi kesehatan melalui internet. Dengan pemanfaatan media sosial, para ahli kesehatan dan lembaga pemerintah dapat menyebarkan informasi yang benar dan dapat dipercaya kepada masyarakat. Informasi dan saran mengenai gaya hidup sehat, pengobatan penyakit, serta vaksinasi dapat disampaikan secara langsung melalui media

sosial. Media sosial juga dapat digunakan untuk menciptakan komunitas kesehatan yang bersifat inklusif dan interaktif. Dalam media sosial, pengguna dapat berbagi pengalaman, pertanyaan, dan dukungan dengan orang-orang yang memiliki minat serupa dalam menjaga kesehatan. Komunitas ini akan semakin mendukung dan memotivasi masyarakat untuk hidup sehat serta saling menginspirasi satu sama lain. Media sosial juga dapat disematkan dalam buku hypercontent dalam format kode QR (Bahij et al., 2020; Nurfadhilah, Utomo, et al., 2021; Nurfadhilah & Utomo, 2020, 2021).

Namun, pemanfaatan media sosial untuk promosi kesehatan juga memiliki tantangan tersendiri. Salah satu tantangan utama adalah munculnya informasi yang tidak dapat dipercaya atau produk kesehatan yang ilegal. Oleh karena itu, sangat penting bagi lembaga kesehatan dan pemerintah untuk melakukan pengawasan terhadap konten yang disebar di media sosial, serta memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai cara mengenali informasi dan produk kesehatan yang tidak benar. Pelajar SD bermain gawai lebih dari 2 jam (85,6%), berkomunikasi tema dewasa melalui ponsel pintar (53,3%), pernah mengakses pornografi di internet (40%), dan bermain gawai tanpa diawasi orang tua (85,6%) yang pada gilirannya berkaitan dengan kejadian menarche dini (Ajeng Ummu Azkiyah et al., 2023; Nurfadhilah & Alawiyah, 2023).

Webinar dilaksanakan sesuai rencana, dengan peserta umumnya merupakan tenaga promosi kesehatan, baik dari institusi penyedia layanan kesehatan langsung (misalnya puskesmas, rumah sakit) maupun layanan kesehatan tidak langsung (dinas kesehatan) serta sebagian kecil masyarakat dan pemerhati promosi kesehatan. Sebagian peserta juga belum pernah menggunakan Mentimeter, namun tidak menemui kendala berarti saat menggunakannya ketika webinar dilaksanakan. Terdapat 72 respon peserta yang tercatat dalam webinar.

Materi yang diberikan dalam webinar mencakup:

1. Pengenalan media sosial populer untuk promosi kesehatan (Facebook, Instagram, TikTok, WhatsApp).
2. Strategi komunikasi efektif dan kreatif berbasis konten visual dan interaktif.
3. Teknik penyusunan pesan edukatif yang sesuai dengan karakteristik audiens.
4. Studi kasus keberhasilan kampanye kesehatan di media sosial.
5. Sesi praktik langsung menggunakan Mentimeter untuk meningkatkan interaksi. Materi disampaikan secara interaktif dengan pendekatan visual dan demonstratif agar mudah diterima oleh peserta yang berasal dari berbagai latar belakang.

Temuan menarik: sebagian besar peserta (84,56%) menggunakan media sosial setiap hari, namun hanya 9,46% yang secara rutin mengakses konten promosi kesehatan. Hal ini menunjukkan adanya peluang sekaligus tantangan dalam meningkatkan eksposur konten kesehatan di media sosial.

Tantangan utama yang dihadapi dalam pemanfaatan media sosial untuk promosi kesehatan antara lain:

- Rendahnya literasi digital peserta terkait konten kesehatan yang kredibel.
- Banyaknya informasi kesehatan yang belum tervalidasi dan berpotensi menyesatkan.
- Persaingan konten hiburan yang lebih menarik perhatian audiens dibanding konten edukatif.

Upaya mengatasi tantangan ini mencakup:

- Pelatihan pembuatan konten menarik dan evidence-based bagi tenaga kesehatan.
- Kolaborasi dengan influencer atau figur publik untuk menjangkau target yang lebih luas.
- Penyediaan sumber informasi resmi dalam format yang mudah diakses, seperti infografis, video pendek, dan QR code.

Webinar ini menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan peserta dalam menggunakan media sosial sebagai sarana edukasi kesehatan yang efektif.

KESIMPULAN DAN SARAN

- Kegiatan webinar, pengabdian, maupun penelitian lebih lanjut perlu terus dilakukan agar promosi kesehatan menjadi kegiatan yang berkesinambungan.
- Disarankan bagi tenaga kesehatan dan pengambil kebijakan untuk mengembangkan panduan praktis tentang cara merancang, memproduksi, dan mendistribusikan konten media sosial yang efektif dalam kampanye promosi kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Indonesia Medical Center yang menginisiasi kegiatan ini, serta kepada Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia

(IAKMI) dan Perkumpulan Promotor dan Pendidik Kesehatan Masyarakat Indonesia (PPPKMI) yang memfasilitasi kegiatan ini dengan sertifikat ber-SKP.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajeng Ummu Azkiyah, D., Triani Fadiya, A., Lani Putri, A., Muqoddasah, W., Purnamawati, D., Arum Ariasih, R., Muhammadiyah Jakarta, U., Ahmad Dahlan, J. K., Timur, C., & Selatan, T. (2023). KONSELING UNTUK MENANGANI ADIKSI TERKAIT SEKS DAN GAWAI PADA DEWASA MUDA. *JURNAL KESEHATAN REPRODUKSI*, 14(1), 85–94. <https://doi.org/10.58185/JKR.V14I1.23>
- Alawiyah, A., Sudarmin, A., Putri, A. N., & Nurfadhilah. (2023). Webinar Manusia di Ambang Kepunahan untuk Pengetahuan Komprehensif HIV dan AIDS | Alawiyah | Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ. *PROSIDING SEMNASKAT LPPM UMJ 2023*. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/19575>
- Ávalos-Ramos, M. ^a A., Pascual-Galiano, M. ^a T., Vidaci, A., & Vega-Ramírez, L. (2024). Future Intentions of Adolescents towards Physical Activity, Sports, and Leisure Practices. *Healthcare*, 12(1), 66. <https://doi.org/10.3390/HEALTHCARE12010066>
- Bahij, A. A., Nurfadhilah, & Erlina, I. (2020). Remaja Juara Cerdas Menghadapi Pubertas. In *Puskurbuk* (1st ed.). <https://fkm.umj.ac.id/launch-buku-pubertas-siap-menghadapi/>
- Elkefi, S. (2023). Exploring Predictors of Social Media Use for Health and Wellness during COVID-19 among Adults in the US: A Social Cognitive Theory Application. *Healthcare*, 12(1), 39. <https://doi.org/10.3390/HEALTHCARE12010039>
- IDN Research Institute. (2023). *Indonesia Gen Z Report 2022*. <https://cdn.idntimes.com/content-documents/indonesia-gen-z-report-2022.pdf>
- Azzikiyah, A. U., Fadiya, T., Putri, L., Muqoddasah, W., Purnamawati, D., & Anisa, N. (2023). Konseling untuk menangani adiksi terkait seks dan gawai pada dewasa muda. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(1), 85–94. <https://doi.org/10.5185/JKR.V14I1.23>
- Nurfadhilah, & Muqoddasah, W. (2024). *Determinan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta*. <https://jsemesta.iakmi.or.id/index.php/jm/article/view/118/97>
- Nurfadhilah, N., & Alawiyah, A. (2023). PENGALAMAN PELECEHAN SEKSUAL MAHASISWA DAN PENCEGAHANNYA. *Rausyan Fikr : Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan*, 19(2). <https://doi.org/10.31000/RF.V19I2.9293>
- Nurfadhilah, Purnamawati, D., & Robalais, A. N. (2021). Penguatan peran remaja dalam pencegahan dan pengendalian NAPZA pada masa pandemi COVID-19. *Community Empowerment*, 6(4), 572–578. <https://doi.org/https://doi.org/10.31603/ce.4566>
- Nurfadhilah, & Utomo, E. (2020). *Buku Pegangan Guru Kelas IV Sekolah Dasar Pubertas: Siap Menghadapi* (1st ed.). FKM UMJ. <https://fkm.umj.ac.id/launch-buku-pubertas-siap-menghadapi/>

- Nurfadhilah, & Utomo, E. (2021). Hypercontent Book Virus, an Alternative for Learning at Higher Grades of Elementary School in the Middle of Covid-19 Pandemic. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, Volume 566 Proceedings of the 5th Asian Education Symposium 2020 (AES 2020)*, 566(Aes 2020), 102–106. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210715.021>
- Nurfadhilah, Utomo, E., & Neolaka, A. (2021). Puberty Hypercontent Book, Expert and Community Responses. *Proceedings of the 5th Asian Education Symposium 2020 (AES 2020)*, 566(Aes 2020), 98–101. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210715.020>
- Purwanto, A., Nurfadhilah, N., & Ichsan, I. Z. (2022). Penyuluhan Tentang Pengelolaan Sampah Masker Saat Pandemi. *KHIDMAH: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.24252/khidmah.v2i1.24311>
- Seo, Y., Lee, E.-J., Kim, J.-Y., Yoo, J. I., & Youn, H. (2023). Wellness Perception of South Korean Elementary School Students during the COVID-19 Endemic. *Healthcare*, 12(1), 69. <https://doi.org/10.3390/HEALTHCARE12010069>