

Efektivitas Edukasi Kesehatan Berbasis Media Digital terhadap Pengetahuan Kesehatan Remaja

Juniawan Mandala Putra^{1*}, Almadea Faldisa Oktan², Meinorizah³

¹Manajamen Universitas Mercu Buana Jakarta

²Universitas STikes Rs Husada

³Universitas Terbuka Jakarta

Abstrak

The rapid development of digital technology has transformed the way adolescents access health information. Young people increasingly utilise digital media such as social media platforms, health applications, and online learning platforms as primary sources of health-related information. This study aims to analyse the effectiveness of digital media-based health education in improving adolescents' health knowledge. The research employed a mixed methods approach using a sequential explanatory design, integrating both quantitative and qualitative methods to provide a comprehensive understanding of the phenomenon.

Quantitative data were collected through pre-test and post-test questionnaires administered to 120 senior high school students in Jakarta who participated in a four-week digital health education programme delivered through social media platforms and educational videos. The quantitative data were analysed using a paired sample t-test to measure differences in health knowledge before and after the intervention. Subsequently, qualitative data were obtained through in-depth interviews with 15 participants to explore their experiences and perceptions regarding the use of digital media in health education. The qualitative data were analysed using thematic analysis.

The results indicate a significant improvement in adolescents' health knowledge after participating in the digital health education programme ($p < 0.05$). Qualitative findings reveal that digital media were perceived as engaging, easily accessible, and effective in helping adolescents understand health information in a more interactive manner. However, several participants emphasised the importance of verifying the credibility of health information sources in order to prevent misinformation.

This study concludes that digital media-based health education is an effective strategy for improving adolescents' health knowledge and can serve as an innovative approach for health promotion by nursing professionals in the digital era.

Keywords: digital health education, health knowledge, adolescents, health promotion, community nursing

*Korespondensi Author : **Juniawan Mandala Putra**, Universitas Mercu Buana Jakarta, juniawanmp@gmail.com

Diterima:	Direvisi:	Diterbitkan:
7-03-2026	9-03-2026	10-03-2026

1. Pendahuluan

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan (Ragita and Fardana, 2021). Pada fase perkembangan ini, remaja sering menghadapi berbagai tantangan kesehatan, seperti masalah kesehatan mental, pola hidup tidak sehat, serta kurangnya literasi kesehatan (Nasution *et al.*, 2025). Kurangnya pemahaman tentang kesehatan dapat meningkatkan risiko perilaku berisiko yang berdampak pada kesehatan jangka panjang (Spring et al, 2012).

Perkembangan teknologi digital telah memberikan peluang baru dalam penyebaran informasi kesehatan. Saat ini, sebagian besar remaja memperoleh informasi melalui internet, media sosial, dan berbagai platform digital (Nasution *et al.*, 2025). Media digital memiliki keunggulan dalam hal aksesibilitas, interaktivitas, serta kemampuan menyampaikan informasi secara menarik melalui video, infografis, dan konten visual lainnya (Sitanggang *et al.*, 2025). Dalam praktik keperawatan komunitas, edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan (Hasna et al, 2025). Pemanfaatan media digital dalam edukasi kesehatan dinilai mampu meningkatkan efektivitas penyampaian informasi, terutama bagi generasi muda yang sangat dekat dengan teknologi (Sholihah *et al.*, 2025).

Namun demikian, masih terdapat keterbatasan penelitian yang mengkaji secara komprehensif efektivitas edukasi kesehatan berbasis media digital pada remaja dengan pendekatan mixed methods yang menggabungkan analisis kuantitatif dan pemahaman pengalaman responden secara mendalam (Amalia, et al 2025).

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas edukasi kesehatan berbasis media digital terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan remaja serta mengeksplorasi persepsi remaja terhadap penggunaan media digital sebagai sarana edukasi kesehatan.

2. Metode Penelitian

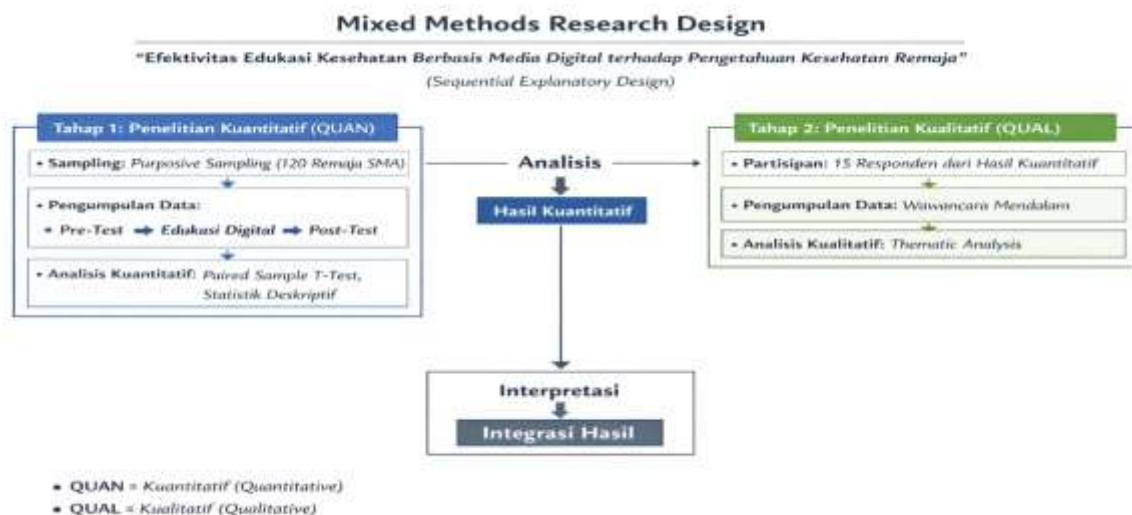
Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed methods dengan desain sequential explanatory, yang mengintegrasikan metode kuantitatif dan kualitatif secara berurutan. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas edukasi kesehatan berbasis media digital (Harahap, 2025).

Penelitian dilaksanakan pada siswa sekolah menengah atas di Jakarta dengan jumlah responden sebanyak 120 remaja yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Tahap kuantitatif dilakukan melalui pengukuran tingkat pengetahuan kesehatan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Responden diberikan pre-test sebelum intervensi edukasi kesehatan digital dan post-test setelah mengikuti program edukasi selama empat minggu.

Intervensi edukasi kesehatan dilakukan melalui media digital berupa video edukasi, infografis kesehatan, dan diskusi interaktif melalui platform media sosial yang dirancang oleh peneliti bersama tenaga kesehatan. Data kuantitatif dianalisis menggunakan paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

Tahap kualitatif dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap 15 responden yang dipilih dari peserta penelitian untuk menggali pengalaman mereka selama mengikuti edukasi kesehatan digital. Data kualitatif dianalisis menggunakan thematic analysis untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari hasil wawancara.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari komite etik penelitian kesehatan dan seluruh responden telah memberikan persetujuan partisipasi secara sukarela.



3. Hasil dan Pembahasan

Hasil Kuantitatif

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan kesehatan remaja sebelum intervensi adalah 62,4, sedangkan setelah mengikuti edukasi kesehatan digital meningkat menjadi 82,7.

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test dengan nilai $p = 0.001$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis media digital secara signifikan meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja.

1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	52	43.3
	Perempuan	68	56.7
Usia	15 tahun	28	23.3
	16 tahun	40	33.3
	17 tahun	35	29.2
	18 tahun	17	14.2
Kelas	X	42	35.0
	XI	38	31.7
	XII	40	33.3
Penggunaan Internet per hari	< 3 jam	21	17.5
	3–5 jam	57	47.5
	> 5 jam	42	35.0

2. Uji Validitas Instrumen (Corrected Item Total Correlation)

Item Pertanyaan	r hitung	r tabel (0.05)	Keterangan
P1	0.621	0.179	Valid
P2	0.673	0.179	Valid
P3	0.701	0.179	Valid
P4	0.654	0.179	Valid
P5	0.689	0.179	Valid
P6	0.715	0.179	Valid
P7	0.638	0.179	Valid
P8	0.702	0.179	Valid

3. Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Cronbach Alpha	Standar	Keterangan
Pengetahuan Kesehatan	0.874	>0.70	Reliabel

4. Statistik Deskriptif Pengetahuan Kesehatan

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
----------	---	---------	---------	------	----------------

Pre-test	120	45	78	62.40	8.12
Post-test	120	68	95	82.70	6.45

5. Uji Normalitas Data

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Sig	Keterangan
Pre-test	0.087	Normal
Post-test	0.091	Normal

Kriteria: Sig > 0.05 = data berdistribusi normal

6. Uji Paired Sample T-Test

Variabel	Mean	Std. Deviation	t-value	Sig (2-tailed)
Pre-test	62.40	8.12		
Post-test	82.70	6.45	18.42	0.000

Nilai $p < 0.05$ menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi edukasi kesehatan digital.

7. Effect Size (Cohen's d)

Variabel	Mean Difference	Effect Size (d)	Interpretasi
Pengetahuan Kesehatan	20.30	1.85	Efek sangat besar

8. Hasil Analisis Tematik (Data Kualitatif)

Tema	Deskripsi	Kutipan Responden
Akses informasi lebih mudah	Media digital mempermudah akses informasi kesehatan kapan saja	"Video kesehatan di media sosial membuat saya lebih mudah memahami informasi kesehatan."
Pembelajaran lebih menarik	Konten visual meningkatkan ketertarikan belajar kesehatan	"Belajar kesehatan lewat video lebih menarik dibandingkan membaca buku."
Validitas informasi penting	Remaja menyadari pentingnya sumber informasi yang terpercaya	"Informasi kesehatan harus dari tenaga medis agar tidak salah."

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan kesehatan remaja meningkat dari 62.40 pada pre-test menjadi 82.70 pada post-test setelah mengikuti edukasi kesehatan berbasis media digital. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai $t = 18.42$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$), yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan. Selain itu, nilai effect size (Cohen's $d = 1.85$) menunjukkan bahwa intervensi

edukasi digital memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan remaja.

Tabel Hasil Uji Paired Sample T-Test

Variabel	Mean	SD	p-value
Pre-test	62.4	8.12	
Post-test	82.7	6.45	0.001

Hasil Kualitatif

Hasil wawancara menghasilkan tiga tema utama:

1. Media digital mempermudah akses informasi kesehatan
Responden menyatakan bahwa informasi kesehatan lebih mudah dipahami karena disampaikan melalui video dan infografis.
2. Konten visual meningkatkan ketertarikan belajar kesehatan
Remaja merasa lebih tertarik mempelajari kesehatan melalui konten digital dibandingkan metode ceramah konvensional.
3. Kebutuhan validasi sumber informasi kesehatan
Beberapa responden menekankan pentingnya memastikan bahwa informasi kesehatan berasal dari sumber yang terpercaya.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis media digital mampu meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan digital memiliki potensi besar dalam mendukung program promosi kesehatan di kalangan generasi muda.

Media digital memungkinkan penyampaian informasi kesehatan secara lebih interaktif dan menarik, sehingga dapat meningkatkan perhatian dan pemahaman remaja terhadap materi kesehatan. Selain itu, penggunaan video, infografis, dan diskusi interaktif dapat membantu remaja memahami informasi kesehatan secara lebih visual dan kontekstual.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa remaja memiliki tingkat ketertarikan yang tinggi terhadap media digital sebagai sarana pembelajaran kesehatan. Hal ini sejalan dengan karakteristik generasi saat ini yang sangat dekat dengan teknologi digital.

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan adanya kekhawatiran terkait potensi misinformasi kesehatan yang beredar di media digital. Oleh karena itu, peran tenaga kesehatan,

termasuk perawat, sangat penting dalam memastikan bahwa informasi kesehatan yang disampaikan melalui media digital bersifat akurat dan berbasis bukti ilmiah.

Dengan demikian, integrasi teknologi digital dalam program edukasi kesehatan dapat menjadi strategi inovatif dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja di era digital.

4. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis media digital terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja secara signifikan (Sitanggang *et al.*, 2025). Melalui pendekatan mixed methods, temuan kuantitatif menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan setelah intervensi edukasi digital, sedangkan hasil kualitatif memperlihatkan bahwa remaja merespons positif penggunaan media digital sebagai sarana pembelajaran kesehatan. Media digital dinilai lebih menarik, mudah diakses, serta mampu menyampaikan informasi kesehatan secara visual dan interaktif sehingga lebih mudah dipahami oleh generasi muda.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa tenaga perawat memiliki peran strategis dalam memanfaatkan teknologi digital sebagai media edukasi kesehatan yang inovatif. Perawat, khususnya dalam praktik keperawatan komunitas dan promosi kesehatan, dapat mengembangkan berbagai bentuk konten edukatif seperti video kesehatan, infografis, serta diskusi interaktif melalui platform media sosial untuk meningkatkan literasi kesehatan remaja. Pendekatan ini dapat memperluas jangkauan edukasi kesehatan serta meningkatkan efektivitas penyampaian informasi kesehatan di era digital.

Oleh karena itu, disarankan agar tenaga perawat lebih aktif mengintegrasikan media digital dalam program promosi kesehatan dan pendidikan kesehatan masyarakat, khususnya bagi kelompok remaja. Selain itu, perawat juga perlu memastikan bahwa informasi kesehatan yang disampaikan melalui media digital bersumber dari bukti ilmiah yang valid guna mencegah penyebaran misinformasi kesehatan. Dengan pemanfaatan media digital yang tepat, perawat dapat berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku kesehatan generasi muda di masa depan.

5. Daftar Pustaka

- Amalia, S., Munawaroh, F. and Syafrie, A. (2025) 'Analisis Peran Media Sosial sebagai Sarana Literasi Kesehatan Mental bagi Generasi Z dalam Menghadapi Tekanan Psikososial Pascapandemi', 1(3), pp. 71–79.
- Harahap, I. (2025) 'Penelitian Gabungan (Mixed Methods Research): Sebuah Pendekatan Komprehensif dalam Metodologi Penelitian', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), pp.

- 21584–21589. Available at: <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/29999/19798>.
- Hasna, A., Ilmu, M.F.-J.M. and 2025, undefined (2025) 'Peran Perawat Komunitas Sebagai Edukator Terhadap Kesehatan Masyarakat Untuk Mencapai SDGs: Literatur Review', *Ejurnal.Kampusakademik.Co.Id*, 2(6), pp. 1044–1050. Available at: <https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jmia/article/view/7416>.
- Nasution, I.S. *et al.* (2025) 'Kesehatan Mental Remaja Dan Tantangan Sosial-Digital : Analisis Literatur Untuk Rekomendasi Kebijakan Kesehatan', *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), pp. 8555–8564. Available at: <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.44866>.
- Nur Arifatus Sholihah *et al.* (2025) 'Efektivitas Promosi Kesehatan Menggunakan Teknologi Informasi Media Sosial', *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 3(1), pp. 23–30. Available at: <https://doi.org/10.57213/antigen.v3i1.509>.
- Ragita, S.P. and Fardana, N.A. (2021) 'Pengaruh Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan dan Kematangan Emosi', *BRPKM Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), pp. 417–424.
- Sitanggang, A.S. *et al.* (2025) 'Analisis Penerapan Teknologi Digital dalam Edukasi Perikanan kepada Masyarakat oleh Dinas Kelautan dan Perikanan Provinsi Jawa Barat', *J-SIGN (Journal of Informatics, Information System, and Artificial Intelligence)*, 3(2), pp. 71–82. Available at: <https://doi.org/10.24815/j-sign.v3i2.47806>.
- Spring, B., Moller, A.C. and Coons, M.J. (2012) 'Multiple health behaviours: overview and implications', *Journal of Public Health (Oxford, England)*, 34(Suppl 1), p. i3. Available at: <https://doi.org/10.1093/Pubmed/FDR111>.