

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN PERILAKU KESEHATAN REMAJA

Ari Athiutama¹, Indra Febriani², Imelda Erman³, Azwaldi⁴, Prahardian Putri⁵
1,2,3,4,5 Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia
ari@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRACT

Background: Adolescents are a period of vulnerability to bad behavior and also experience dependence on the use of social media so that it affects their health behavior. The research objective was to determine the relationship between social media use and adolescent health behavior. **Method :** This research method is quantitative with a cross-sectional approach. Samples were taken using accidental sampling technique as many as 91 respondents. Data collection tool used is a questionnaire. **Results:** This study shows that most teenagers are active users of social media (68.1%). most teenagers have good health behavior (61.5%). The results of the chi square test obtained a value of $p = 0.013$. **Conclusion:** Based on the results, it can be concluded that most adolescents are active social media users and have good health behaviors. The results of statistical tests show that there is a significant relationship between the use of social media and adolescent health behavior.

Keywords : adolescence, social media, health behavior

ABSTRAK

Latar Belakang : Remaja merupakan masa rentan terhadap perilaku yang tidak baik dan juga mengalami ketergantungan terhadap penggunaan media sosial sehingga mempengaruhi perilaku kesehatannya. Tujuan penelitian ialah untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan perilaku kesehatan remaja. **Metode :** Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *accidental sampling* sebanyak 91 responden. Alat pengumpul data yang digunakan adalah kuisioner. **Hasil :** Penelitian ini menunjukkan sebagian besar remaja merupakan pengguna media sosial yang aktif (68,1%). sebagian besar remaja memiliki perilaku kesehatan yang baik (61,5%). Hasil uji *chi square* didapatkan nilai $p = 0,013$. **Kesimpulan :** Berdasarkan hasil, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja merupakan pengguna media sosial yang aktif dan memiliki perilaku kesehatan yang baik. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan perilaku kesehatan remaja.

Kata kunci : Media sosial, perilaku kesehatan, remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase kehidupan antara masa kanak-kanak dengan dewasa dan merupakan tahap perkembangan manusia yang unik sehingga penting untuk meletakkan dasar kesehatan yang baik. Meskipun dianggap sebagai tahap kehidupan yang sehat, tidak memungkiri adanya sakit, cedera dan kematian yang terjadi pada masa remaja. Selama fase ini, remaja menetapkan perilaku terkait dengan diet, aktivitas fisik, penggunaan zat, dan aktivitas seksual yang dapat melindungi kesehatan diri sendiri dan orang lain, atau dapat membahayakan kesehatan mereka sekarang dan dimasa depan (WHO, 2023). Selain awal kehidupan, tidak ada masa perkembangan individu yang tumbuh lebih dari masa remaja, untuk itu perlu membentuk kebiasaan positif yang dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja dalam jangka waktu yang panjang (U.S. Department of Health & Human, 2023).

Masa remaja merupakan tahap kehidupan kritis yang ditandai dengan adanya interaksi dari faktor biologis, sosial, dan lingkungan. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi perilaku kesehatan remaja. Remaja saat ini masuk dalam generasi Z (lahir 1995-2015) yang merupakan

generasi paling bergantung pada internet dan teknologi ditandai dengan meningkatnya kepemilikan *smartphone* di negara berpenghasilan tinggi dan rendah (Raeside, Jia, Redfern, & Partridge, 2022). Media sosial memiliki banyak manfaat dan juga memiliki kerugian bagi kesehatan (Gunasekeran et al., 2022). Khan, Khan, Ali, & Islam (2022) mengatakan bahwa media sosial memiliki implikasi penting dan membuat penggunaanya saling terhubung, berkomunikasi dan bertukar informasi. Selain itu, peningkatan penggunaan media sosial ini juga membawa ancaman berkelanjutan yang tidak diinginkan terhadap kesejahteraan individu dan masyarakat termasuk remaja. Bagi remaja, media sosial telah menjadi candu yang membuatnya tiada hari tanpa media sosial dan ini mempengaruhi perilaku termasuk perilaku kesehatan remaja.

Perilaku kesehatan yang dimaksud meliputi olahraga dan tidur yang cukup, sarapan, menjaga berat badan yang sehat, tidak merokok dan tidak mengonsumsi minuman keras (Frech, 2012). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan pada remaja, yang mana berhubungan dengan gaya hidup remaja saat menjadi dewasa. Oleh karena itu, perilaku remaja tidak hanya menentukan status kesehatan saat ini, tetapi juga di kemudian hari (Nagy-Pénzes, Vincze, & Bíró, 2022). Adapun faktor yang dimaksud yaitu meliputi jenis kelamin, struktur keluarga, etnis, pengetahuan, dan sikap (Spear & Kulbok, 2001). Perilaku kesehatan pada remaja berkaitan dengan kesulitan diri dalam berkonsentrasi, mengingat dan membuat keputusan (Burns, Pflederer, & Fu, 2021).

Penelitian dari Ge, Huangfu, Ge, Gao, & Tang (2022) mengatakan bahwa perilaku kesehatan di antara remaja telah menarik perhatian dari pendidikan, sekolah, dan orang tua karena berbagai faktor sehingga diperlukan intervensi untuk mengurangi keparahan perilaku kesehatan remaja guna melindungi kesehatan dan pertumbuhan remaja. Untuk itu remaja harus didukung agar mereka menemukan cara untuk meningkatkan atau menjaga kesehatannya (Gardner et al., 2022). Salah satunya dapat melalui penyebaran informasi kesehatan di media sosial secara luas yang diharapkan dapat meningkatkan literasi kesehatan masyarakat termasuk perilaku kesehatan remaja (Sun et al., 2022). Hal diatas menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat menentukan perilaku kesehatan remaja sehingga peneliti melakukan penelitian terkait dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan perilaku kesehatan remaja.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Variabel independen penelitian ini adalah penggunaan media sosial dan variabel dependen adalah perilaku kesehatan remaja. Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja di Kelurahan Talang Semut Kecamatan Bukit Kecil Kota Palembang yang selanjutnya dilakukan penentuan sampel dengan menggunakan teknik *accidental sampling* dan didapatkan jumlah responden sebanyak 91 orang. Saat pengumpulan data, peneliti meminta responden untuk mengisi pernyataan persetujuan terlebih dahulu sebagai bukti kesediaan keterlibatan responden dalam penelitian ini. Pengumpulan data menggunakan kuisioner yang dilakukan dalam satu waktu dan dianalisis secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi penggunaan media sosial dan perilaku kesehatan remaja, serta uji bivariat dengan uji *chi square* untuk melihat hubungan antara penggunaan media sosial dan perilaku kesehatan remaja.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial

Penggunaan Media Sosial	n	%
Pasif	29	31,9
Aktif	62	68,1
Total	91	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar remaja merupakan pengguna media sosial yang aktif (68,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perilaku Kesehatan Remaja

Perilaku Kesehatan Remaja	n	%
Baik	56	61,5
Kurang Baik	35	38,5
Total	91	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki perilaku kesehatan yang baik (61,5%).

Tabel 3. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Perilaku Kesehatan Remaja

Penggunaan Media Sosial	Perilaku Kesehatan				Total		P Value
	Baik		Kurang Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Pasif	12	41,4	17	58,6	29	100	0,013
Aktif	44	71	18	29	62	100	
Jumlah	56	61,5	35	38,5	91	100	

Tabel di atas menunjukkan hasil uji *chi square* didapatkan nilai $p = 0,013$, sehingga disimpulkan ada hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku kesehatan remaja.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian memperlihatkan sebagian besar responden merupakan pengguna media sosial aktif sebanyak 62 responden (68,1%) dan sisanya sebagai pengguna pasif. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan Kurnia, Melizza, Masrurroh, & Parsetyo, (2022) yang mengatakan bahwa penggunaan media sosial paling banyak pada kategori sedang (66,11%). Begitu juga dengan penelitian Aprilia, Hendrawati, & Sriati (2020) dengan hasil bahwa sebagian besar dari responden memiliki kecanduan media sosial rendah (51,4%). Tingkat penggunaan media sosial yang tinggi berhubungan dengan peningkatan kemungkinan penggunaan alkohol, tembakau dan memiliki efek negatif pada prestasi akademik remaja. Sehingga perlu skrining penggunaan media sosial remaja untuk risiko terhadap efek berbahaya dari penggunaan media sosial yang berlebihan (AM et al., 2022). Perkembangan teknologi di era milenial ini sangat pesat yang membuat semua orang menjadi mudah bersosialisasi dengan orang lain di belahan dunia melalui penghubung yang lebih dikenal dengan media sosial (Wulandari & Netrawati, 2020). Media sosial adalah hal yang sangat penting di era sekarang, terutama bagi kehidupan manusia yang memerlukan informasi tepat dan akurat guna memenuhi kebutuhannya (Rahmawati, Iqomh, & Hermanto, 2019). Media sosial dapat digunakan untuk berbagai tujuan kesehatan, beberapa penggunaan baru telah muncul termasuk memajukan penelitian dan praktik kesehatan (Chen & Wang, 2021). Terlihat bahwa media sosial memberikan banyak dampak yang positif bagi kehidupan manusia, namun media sosial juga dapat memberikan dampak negatif seperti perubahan perilaku termasuk perilaku kesehatan. Untuk itu perlu ada batasan serta pengaturan waktu dalam penggunaan media sosial setiap harinya.

Selanjutnya dari hasil penelitian memperlihatkan sebagian besar responden memiliki perilaku kesehatan yang baik (61,5%) dan sisanya memiliki perilaku kesehatan yang kurang baik. Saat ini perkembangan teknologi yang pesat menimbulkan masalah besar pendidikan teknologi kesehatan remaja. Begitu juga dengan lingkungan remaja yang merupakan sebuah tantangan besar tidak hanya bagi keluarga tetapi juga bagi seluruh lingkaran sosial (Ceka, 2015). Masa remaja merupakan masa perkembangan kritis dimana remaja mengembangkan pengetahuan, sikap, dan perilaku yang akan membantu mereka berkembang sepanjang hidup. Remaja dapat mempelajari perilaku melalui program pencegahan atau intervensi, yang memanfaatkan perubahan formatif yang terjadi selama masa remaja (Kahn, 2020). Promosi kesehatan di sekolah efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan diberikan dengan pendekatan yang kompleks untuk mencapai dampak yang lebih positif pada perilaku kesehatan remaja (Nagy-Pénzes et al., 2022). Media sosial

telah mengubah cara remaja bersosialisasi dan belajar, serta memunculkan serangkaian masalah baru untuk dipertimbangkan oleh para pendidik, orang tua, peneliti, dan pembuat kebijakan. Orang dewasa dapat membantu remaja berpikir tentang moral dan etis khususnya untuk membantu remaja memahami konsekuensi kesehatan bagi diri mereka sendiri dan orang lain (Carroll, J.A. & Kirkpatrick, 2011). Perilaku kesehatan yang baik dapat diwujudkan dengan perubahan kognitif remaja melalui intervensi baik kepada remaja, keluarga maupun lingkungannya.

Dari hasil analisis terlihat bahwa sebanyak 41,4% responden pengguna media sosial pasif memiliki perilaku kesehatan baik dan sebanyak 71% responden pengguna media sosial aktif memiliki kualitas hidup baik. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,013$, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku kesehatan remaja. Hasil ini sama dengan penelitian yang dilakukan Nisar, Akmal, Hussain, ul ain Ainy, & Nawazish Ali (2020) yang mengatakan bahwa media sosial memiliki dampak penting pada kesehatan remaja. Begitu juga dengan penelitian Buda, Lukoševičiūtė, Šalčiūnaitė, & Šmigelskas (2021) yang mengatakan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah merupakan faktor risiko untuk perilaku kesehatan yang negatif, sehingga dapat dikatakan penggunaan media sosial selalu berhubungan dengan perilaku kesehatan remaja. Penggunaan media sosial semakin tertanam dalam kehidupan sehari-hari remaja pada beberapa tahun terakhir dan menimbulkan kekhawatiran tentang potensi dari dampaknya (Boer et al., 2020). Penggunaan sosial media yang berlebihan memberikan dampak yang buruk bagi remaja yang berakibat pada perilaku kesehatan yang kurang baik. Perlu menjadi pertimbangan bagi orang tua, guru dan lingkungan untuk memperhatikan pola remaja dalam penggunaan media sosial.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil yang didapat penulis, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja merupakan pengguna media sosial yang aktif dan sebagian besar remaja memiliki perilaku kesehatan yang baik. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan perilaku kesehatan remaja (p value = 0,013). Media sosial dapat mempengaruhi perilaku kesehatan meliputi olahraga dan tidur yang cukup, sarapan, menjaga berat badan yang sehat, tidak merokok dan tidak mengonsumsi minuman keras. Yang apabila tidak terpenuhi dapat mengakibatkan kerugian bagi remaja dimasa kini hingga masa depan, sehingga penting bagi remaja untuk mengurangi penggunaan media sosial agar perilaku kesehatan tetap terjaga dan baik. Dengan adanya hasil penelitian ini, diharapkan dapat dilakukan intervensi tentang penggunaan media sosial yang tepat agar perilaku kesehatan remaja yang baik tetap terjaga dan meningkat secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak Jurusan Keperawatan Poltekkes Palembang yang telah memberikan dukungan bagi peneliti dalam melakukan penelitian sampai dengan terbitnya artikel penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa dalam penelitian yang dilakukan ini tidak terdapat konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- AM, Y., SA, R., MA, Q., K, P., MD, C., M, S., & D, W. (2022). High Social Media Use among Adolescents Associated with Increased High-Risk Behaviors and Poor Academic Outcomes. *Journal of Family Medicine*, 9(6), 1–5. <https://doi.org/10.26420/jfammed.2022.1310>
- Aprilia, R., Hendrawati, S., & Sriati, A. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. Retrieved from <https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/26928>

- Boer, M., van den Eijnden, R. J. J. M., Boniel-Nissim, M., Wong, S. L., Inchley, J. C., Badura, P., ... Stevens, G. W. J. M. (2020). Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries. *Journal of Adolescent Health, 66*(6), S89–S99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>
- Buda, G., Lukoševičiūtė, J., Šalčiūnaitė, L., & Šmigelskas, K. (2021). Possible Effects of Social Media Use on Adolescent Health Behaviors and Perceptions. *Psychological Reports, 124*(3), 1031–1048. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0033294120922481>
- Burns, R. D., Pfladderer, C. D., & Fu, Y. (2021). Adolescent Health Behaviors and Difficulty Concentrating, Remembering, and Making Decisions. *American Journal of Lifestyle Medicine, 15*(6), 664–672. <https://doi.org/10.1177/1559827619860067>
- Carroll, J.A. & Kirkpatrick, R. L. (2011). Impact of social media on adolescent behavioral health. *California Adolescent Health Collaborative, 510*, 6 pgs. Retrieved from <http://www.phi.org/uploads/application/files/g9g6xbfghdxoe3yytmc1rfvvm8lt1ly9sr3j369pstkojdly15.pdf>
- Ceka, D. (2015). Healthy Behavior in Adolescent Age 14-18 Years Old in City of Shkodra, Albania. *European Journal of Psychological Research, 2*(2), 15–22.
- Chen, J., & Wang, Y. (2021). Social Media Use for Health Purposes: Systematic Review. *J Med Internet Res, 23*(5), e17917. <https://doi.org/10.2196/17917>
- Frech, A. (2012). Healthy behavior trajectories between adolescence and young adulthood. *Advances in Life Course Research, 17*(2), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2012.01.003>
- Gardner, L. A., Debenham, J., Newton, N. C., Chapman, C., Wylie, F. E., Osman, B., ... Champion, K. E. (2022). Lifestyle risk behaviours among adolescents: a two-year longitudinal study of the impact of the COVID-19 pandemic. *BMJ Open, 12*(6), 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-060309>
- Ge, G., Huangfu, C., Ge, M., Gao, Y., & Tang, N. (2022). Influence factors associated with health risk behaviors of middle school students in the poverty area of China: An observational study. *Medicine (United States), 101*(33), E29922. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000029922>
- Gunasekeran, D. V., Chew, A., Chandrasekar, E. K., Rajendram, P., Kandarpa, V., Rajendram, M., ... Leong, C. K. (2022). The Impact and Applications of Social Media Platforms for Public Health Responses Before and During the COVID-19 Pandemic: Systematic Literature Review. *J Med Internet Res, 24*(4), e33680. <https://doi.org/10.2196/33680>
- Kahn, N. F. (2020). Optimizing Adolescent Health Behavior Programs. *Journal of Youth Development, 15*(3), 74–85. <https://doi.org/10.5195/JYD.2020.949>
- Khan, A. N., Khan, N. A., Ali, A., & Islam, T. (2022). Editorial: Dark and Bright Side of Social Media in Current Normal. *Frontiers in Psychology, 13*(July), 1–3. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.926855>
- Kurnia, A. D., Melizza, N., Masruroh, N. L., & Parsetyo, Y. B. (2022). Penggunaan Sosial Media Dengan Status Gizi Pada Remaja Akhir. *Jurnal Keperawatan Priority, 5*(1), 1–7.
- Nagy-Pénczes, G., Vincze, F., & Bíró, É. (2022). A School Intervention's Impact on Adolescents' Health-Related Knowledge and Behavior. *Frontiers in Public Health, 10*(March). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.822155>
- Nisar, S., Akmal, S., Hussain, H., ul ain Ainy, Q., & Nawazish Ali, S. (2020). Impact Of Social Media On General Health Of Adolescent. *International Journal of Scientific and Research Publications (IJSRP), 10*(12), 573–582. <https://doi.org/10.29322/ijsrp.10.12.2020.p10866>
- Raeseide, R., Jia, S. S., Redfern, J., & Partridge, S. R. (2022). Navigating the Online World of Lifestyle Health Information: Qualitative Study With Adolescents. *JMIR Pediatrics and Parenting, 5*(1). <https://doi.org/10.2196/35165>

- Rahmawati, H. N., Iqomh, M. K. B., & Hermanto, H. (2019). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Motivasi Belajar Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 77. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.77-81>
- Spear, H. J., & Kulbok, P. A. (2001). Adolescent health behaviors and related factors: a review. *Public Health Nurs*, 18(2), 82–93. <https://doi.org/https://doi.org/10.1046/j.1525-1446.2001.00082.x>
- Sun, H., Qian, L., Xue, M., Zhou, T., Qu, J., Zhou, J., ... Liu, Y. (2022). The relationship between eHealth literacy, social media self-efficacy and health communication intention among Chinese nursing undergraduates: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1030887>
- U.S. Department of Health & Human. (2023). Physical Health in Developing Adolescents: Healthy Behavior. Retrieved February 22, 2023, from U.S. Department of Health & Human website: <https://opa.hhs.gov/adolescent-health/physical-health-developing-adolescents/healthy-behavior>
- WHO. (2023). Adolescent health. Retrieved February 22, 2023, from World Health Organization website: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Wulandari, R., & Netrawati. (2020). Analisis tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 5(2), 41–46. <https://doi.org/10.29210/3003653000>