

Pengaruh penyuluhan media sosial terhadap kesehatan fisik gen-z

¹Suci Aulia Putri, ²Selvy Afrioza

¹Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

²Program Studi S1 Bisnis Digital, Universitas Yatsi Madani

How to cite (APA)

Putri, S. A., & Alfrioza, S. (2024). Pengaruh penyuluhan media sosial terhadap kesehatan fisik gen-z. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(02), 446–450. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1286>

History

Received: 11 September 2024

Accepted: 14 November 2024

Published: 1 Desember 2024

Corresponding Author

Suci Aulia Putri, Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Yatsi Madani; auliasuci715@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / CC BY 4.0

ABSTRAK

Latar Belakang: Perkembangan teknologi informasi telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Media sosial, sebagai salah satu platform yang paling diminati oleh generasi Z, memungkinkan terciptanya komunikasi dan interaksi yang intensif di antara individu. Berdasarkan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pengguna internet pada tahun 2024 mencapai 221.563.479 orang, dengan 34,40% di antaranya adalah generasi Z. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, sehingga diperlukan intervensi melalui penyuluhan kesehatan untuk mengurangi risiko tersebut. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh penyuluhan media sosial terhadap pengetahuan kesehatan fisik gen-z.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan model one group pretest-posttest, melibatkan 104 responden yang dipilih melalui teknik random sampling, dan instrumen yang digunakan berupa kuesioner.

Hasil: Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan generasi Z setelah diberikan penyuluhan media sosial terhadap kesehatan pada kategori baik mengalami peningkatan yang signifikan sebesar 65.3% (dari 33,7% menjadi 99%), dengan hasil uji hipotesis Wilcoxon Signed Rank Test adalah terdapat pengaruh penyuluhan media sosial terhadap pengetahuan kesehatan fisik gen-z di Kelurahan Sukamulya Kabupaten Tangerang.

Kesimpulan: Kegiatan penyuluhan bermanfaat meningkatkan pengetahuan dan kesehatan fisik masyarakat Kabupaten Tangerang.

Kata Kunci : Gen-Z, kesehatan fisik, media sosial, penyuluhan, teknologi

ABSTRACT

Background: The development of information technology has brought significant changes to various aspects of life. Social media, as one of the most favored platforms by Generation Z, facilitates intensive communication and interaction among individuals. According to data from the Indonesian Internet Service Providers Association (APJII), internet users in 2024 reached 221,563,479 people, with 34.40% of them being Generation Z. Excessive use of social media can negatively impact physical health, thus requiring health education interventions to reduce the risk.

Objective: To determine the effect of social media counseling on gen-z physical health knowledge.

Method: This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest model, involving 104 respondents selected through random sampling techniques, and the instrument used was a questionnaire.

Result: The frequency distribution of Generation Z's level of knowledge after being given social media counseling regarding health in the good category increased significantly by 65.3% (from 33.7% to 99%), with the Wilcoxon Signed Rank Test hypothesis test results indicating that social media counseling has an effect on the physical health knowledge of Generation Z in Sukamulya Village, Tangerang Regency.

Conclusion: Counseling activities are beneficial in increasing the knowledge and physical health of the community in Tangerang Regency.

Keyword : Gen-Z, physical health, social media, education, technology

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi membawa perkembangan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam aspek kesehatan. Teknologi informasi yang berkembang saat ini tidak hanya sebagai pelengkap bahkan sudah menjadi penunjang dalam setiap aktivitas manusia. Ada beberapa contoh *platform* yang berkembang saat ini, diantaranya sosial media, *E-Commerce*, dompet digital, pendidikan dan transportasi digital (Rosmalina & Khaerunnisa 2021). Media sosial merupakan salah satu sarana yang sangat diminati oleh gen-z saat ini, karena dapat menciptakan komunikasi, partisipasi dan interaksi dengan sesama individu secara *online*, media sosial yang dapat diakses diantaranya adalah Whatsapp, Facebook, Instagram, X, Youtube, Tiktok, Telegram, Line, Kakaotalk dan lain sebagainya (Rosmalina & Khaerunnisa 2021). Berdasarkan data *Good Stats* tahun 2024 menyatakan bahwa jumlah pengguna media sosial secara global sebanyak 5,04 miliar, nilai tersebut setara dengan 62,3% populasi dunia. Berdasarkan data *We Are Social* tahun 2024 menyatakan bahwa *platform* Facebook merupakan pengguna tertinggi di tahun 2024 sebanyak 3,05 miliar untuk posisi kedua ditempati oleh YouTube sebanyak 2,49 miliar, WhatsApp dan Instagram sebanyak 2 miliar, tiktok sebanyak 1,56 miliar, X dan Telegram sebanyak 619 juta pengguna (Goodstats 2024).

Berdasarkan *The Reuters Institute for The Study of Journalism* (RISJ) menyatakan bahwa pengguna media sosial tertinggi di Indonesia adalah Whatsapp sebanyak 82%, kemudian Youtube sebanyak 78%, Facebook sebanyak 59%, Instagram (37%), Tik Tok (22%), dan X (21%) (APJII 2024). Peningkatan jumlah pengguna internet di Indonesia berdasarkan data statistik dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyatakan bahwa pengguna internet tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa atau 79,5% dan di dominasi oleh gen-z sebanyak 34,40% (Dinas Komunikasi dan Informatika Kabupaten Tangerang 2023). Berdasarkan data Statistik Kabupaten Tangerang menyatakan bahwa pada tahun 2022 terdapat 73,51% pengguna internet

digunakan untuk mengakses media sosial dan sebanyak 54,84% digunakan sebagai hiburan (Dinas Komunikasi dan Informatika Kabupaten Tangerang 2023).

Kemudahan dalam mengakses informasi yang ada di media sosial membuat seseorang mengalami kecanduan, rata-rata waktu penggunaan media sosial melalui perangkat apapun selama 3 jam 41 menit (Kominfo 2022). Penggunaan media sosial memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif penggunaan media sosial yaitu mempermudah proses komunikasi tanpa batasan waktu dan jarak, sebagai sarana usaha atau *marketing*, membangun bisnis dan relasi. Dampak negatif pada kesehatan fisik bagi pengguna media sosial secara berlebihan, menurut (Purwantiwi et al., 2023) adalah keadaan dimana individu tidak merasakan sakit dan secara klinis tidak mengalami sakit, semua organ tubuh tidak mengalami penurunan fungsi dan tidak adanya gangguan, namun menurut *America Optometric Assosiation* tahun 2020 penggunaan media sosial terlalu lama menyebabkan mata terasa sakit, panas, mata cepat lelah, mata terasa kering, mata merah, penglihatan menjadi kabur atau berbayang, munculnya rasa sakit pada area punggung, kepala, leher dan pinggang (Purwantiwi et al. 2023). Dampak tersebut seiring dengan beberapa kejadian atau kasus didunia untuk gangguan kesehatan mata berkisar 75-90%, kasus nyeri punggung, dan leher sebanyak 1,71 miliar (WHO 2022). Sedangkan di Indonesia angka kejadian mata lelah, perih, kemerahan dan pandangan kabur berkisar 40-92%, kejadian pada nyeri sendi dengan keluhan utama pada leher, punggung dan tangan terdapat 11,8% (Dinas Komunikasi dan Informatika Kabupaten Tangerang 2023).

Penggunaan media sosial terlalu lama akan berdampak pada kesehatan mata dan nyeri diantaranya adalah penglihatan kabur atau buram, kepala terasa sakit, tangan kesemutan, leher dan punggung pegal. Terdapat beberapa cara menjaga kesehatan mata yaitu mengurangi/pembatasan waktu penggunaan media sosial, menerapkan sistem 20-20-20, mengatur pencahayaan ruangan dan *smartphone*. Sedangkan menghindari keluhan

nyeri dengan tidak dalam posisi berbaring atau telungkup dan melakukan peregangan otot (Kemenkes 2020).

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental dengan model *one group pretest-posttest*. Pertama dilakukan pengamatan awal (*pretest*) sebelum penyuluhan, setelah dilakukan penyuluhan media sosial dan dampak pada kesehatan fisik diberikan kembali pengamatan akhir (*posttest*) kegiatan ini dilakukan guna mengukur tingkat pengetahuan responden. Populasi pada penelitian ini sebanyak 140 orang, digunakan metode Slovin untuk menentukan besar sampel sehingga didapatkan hasil 104 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner *Google Form* yang disebarakan melalui *group Whatsapp*. Kuesioner menggunakan tipe *Multiple Choice* yang terdiri dari 21 pertanyaan mengenai media sosial dan Kesehatan fisik dengan skor: Benar= 1 Salah= 0, didapatkan hasil pengetahuan baik jika nilai >75%, pengetahuan cukup jika nilai 60-75%, dan pengetahuan kurang jika nilai <60%. Pelaksanaan penelitian dimulai pada 02 Juni 2024 sampai dengan 16 Juni 2024 di Kelurahan Sukamulya Kabupaten Tangerang. Uji yang digunakan yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur di Kelurahan Sukamulya Kabupaten Tangerang

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur		
19-29 tahun	64	61,5
13-18 tahun	40	38,5
Jenis Kelamin		
Perempuan	55	52,9
Laki-Laki	49	47,1
Pekerjaan		
Pelajar	40	38,5
Karyawan Swasta	32	30,8
Mahasiswa	25	24,0
Buruh	7	6,7

Berdasarkan tabel.1 menunjukkan kategori umur didominasi oleh 19-29 tahun sebanyak 64 responden (61,5%), jenis kelamin didominasi oleh perempuan sebanyak 55 responden (52,9%), dan pekerjaan didominasi oleh pelajar sebanyak 40 responden (38,5%).

Tabel 2. Distribusi Responden Tingkat Pengetahuan di Kelurahan Sukamulya Kabupaten Tangerang

Pengetahuan	Pre Test		Post Test		P Value
	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)	
Baik	33	31,7	103	99,0	0.000
Cukup	20	19,2	1	1,0	
Kurang	51	49,0	0	0	
Jumlah	104	100	104	100	

Berdasarkan tabel.2 pada hasil *pre test* tingkat pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 33 responden (31,7%), kategori cukup sebanyak 20 responden (19,2%), kategori kurang sebanyak 51 responden (49,0%). Hasil *post test* dalam kategori baik sebanyak 103 responden (99,0%), kategori cukup sebanyak 1 responden (1,0%), kategori kurang sebanyak 0 responden (0%). Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana *p value* <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima” artinya “Ada pengaruh penyuluhan media sosial terhadap pengetahuan kesehatan fisik gen-z”.

Pembahasan

Pada penelitian ini menunjukkan usia didominasi oleh rentang usia 19-29 tahun dimana termasuk dalam kategori dewasa, asumsi peneliti terkait rentang usia dewasa dimana seharusnya sudah lebih mengetahui dan banyak mencari atau mendapatkan informasi mengenai media sosial serta dampak yang ditimbulkan bagi kesehatan fisik. Daya tanggap dan pola pikir seseorang dapat berkembang jika bertambahnya usia, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik (Aryastuti et al., 2023). Semakin bertambah dewasa seseorang maka fungsi tubuh perlahan menurun atau berkurang, jika tidak dapat

mencegah aktivitas buruk maka lebih mudah terkena penyakit (Susilowati 2019). Hasil penelitian ini didukung oleh peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh (Yusmanizar 2020) menunjukkan bahwa hasil dari karakteristik usia dewasa sebesar 64,5% (Yusmanizar 2020).

Jenis kelamin didominasi oleh perempuan sebanyak 55 responden, asumsi peneliti terkait jenis kelamin adalah bahwa mayoritas perempuan biasanya lebih tinggi rasa ingin tahu mengenai informasi mengenai kesehatan dan bisa lebih menjaga atau mencegah dari dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan fisik. Berdasarkan penelitian mengatakan bahwa perempuan memiliki tingkat pengetahuan yang lebih tinggi dibanding laki-laki. Hal ini disebabkan karena adanya perbedaan minat yang dimiliki responden dalam mendapatkan informasi (Nito et al., 2021). Hasil penelitian ini didukung oleh peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh (Baagil et al., 2023) menunjukkan bahwa hasil dari karakteristik jenis kelamin sebesar 75% didapatkan berjenis kelamin Perempuan (Baagil et al. 2023).

Pekerjaan didominasi oleh pelajar sebanyak 40 responden, hal ini disebabkan karena waktu pengumpulan data dilakukan pagi hari dan di masa libur sekolah sehingga lebih banyak pelajar yang menjadi responden. Pekerjaan merupakan kegiatan yang harus dilakukan seseorang untuk memenuhi kebutuhannya sehari-hari (Purwantiwi et al. 2023). Pekerjaan berpengaruh pada aktivitas fisik seseorang, responden yang tidak bekerja lebih banyak waktu luang dan semakin banyak waktu kosong yang dapat meningkatkan penggunaan media sosial (Fauzi 2019). Asumsi peneliti mengenai pelajar dimana mereka lebih banyak menggunakan media sosial sebagai hiburan saja dan berdampak pada sisi negatifnya. Hasil penelitian ini didukung oleh peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh (Yusmanizar 2020) menunjukkan bahwa hasil dari karakteristik pekerjaan sebesar 55,9% sebagai pelajar (Yusmanizar 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 104 responden didapatkan pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan mayoritas

dalam kategori kurang sebanyak 51 responden. Hasil setelah diberikan penyuluhan melalui *Power Point* dan media poster mayoritas dalam kategori baik sebanyak 103 responden.

Data diatas menggambarkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan gen-z mengenai media sosial dan dampak pada kesehatan fisik. Pengetahuan merupakan proses seseorang menjadi tahu setelah adanya interaksi (Agnesi 2022). Asumsi peneliti terkait pengetahuan yaitu, terjadi ketika seseorang telah melakukan penginderaan terhadap suatu hal sehingga diartikan oleh otak yang menyebabkan seseorang menjadi tahu. Penyuluhan kesehatan merupakan suatu hal penting dalam program promosi kesehatan atau kegiatan promotif dan preventif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan seseorang sehingga masyarakat mengetahui cara mencegah penggunaan media sosial berpengaruh pada kesehatan fisik.

Berdasarkan hasil analisa bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* terdapat hasil signifikansi sebesar 0,000 dimana $p\text{ value} < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima” artinya “Ada pengaruh penyuluhan media sosial terhadap kesehatan fisik”. Asumsi peneliti dapat disimpulkan bahwa penyuluhan berjalan dengan baik, responden mampu memahami informasi yang diberikan dan menerapkan tingkah laku kesehatan menjadi lebih baik termasuk dalam menjaga kesehatan mata, jari-jari tangan, leher punggung, dan menggunakan media, sosial dengan bijak.

Kesimpulan

Penggunaan media sosial berlebihan dapat mengakibatkan masalah fisik dan ketidaknyamanan terutama pada kesehatan mata dan muskuloskeletal. Salah satu strategi untuk memfasilitasi masyarakat memperoleh informasi yang tepat dengan melalui penyuluhan kesehatan. Melalui penyuluhan kesehatan tingkat pengetahuan masyarakat dapat meningkat secara signifikan. Diharapkan kegiatan penyuluhan akan memberi dampak positif pada masyarakat untuk memiliki perilaku sehat terutama dalam menjaga kesehatan mata, tulang, otot, dan sendi.

Saran

Diharapkan Kelurahan Sukamulya dapat senantiasa meningkatkan kegiatan penyuluhan mengenai dampak negatif media sosial baik dari kesehatan fisik maupun mental masyarakat.

Daftar Pustaka

- Agnesi, O. M. 2022. "Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Asthenopia Pada Mahasiswa FKP UNRI." *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia* 7(2):1–9. doi: 10.51933/health.v7i2.815.
- APJII. 2024. "APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang."
- Aryastuti, N., and dkk. 2023. "Penyuluhan Bahaya Gadget Bagi Kesehatan Mata Terhadap Anak-Anak Di Sd N 2 Langkapura." *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 6(2):586–96.
- Baagil, F. M. I., N. Bustamam, and L. Safira. 2023. "Perbandingan Keluhan Muskuloskeletal Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dengan Dan Tanpa Gangguan Sosial Media." *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada* 14(2):9–17. doi: 10.34035/jk.v14i2.987.
- Dinas Komunikasi dan Informatika Kabupaten Tangerang, Dinas Komunikasi. 2023. "Profil Statistik Kabupaten Tangerang Tahun 2023."
- Fauzi, dkk. 2019. "Hubungan Status Pekerjaan Dengan Aktivitas Fisik Pada Keluarga Binaan Di Desa Pangkalan RT 09/03 Kecamatan Teluk Naga Dan Desa Kemuning RT 11/03 Kecamatan Kresek, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten." *Majalah Kesehatan PharmaMedika* 11(1):1–6. doi: 10.33476/mkp.v11i1.859.
- Goodstats. 2024. "10 Media Sosial Dengan Pengguna Terbanyak 2024."
- Kemenkes. 2020. *Buku Saku Seri Ergonomi Perkantoran*. Direktorat Kesehatan Kerja dan Olahraga.
- Kominfo. 2022. "Agar Selamat Menggunakan Pisau Bermata Dua."
- Nito, P. J. B., C. E. F. Tjomiadi, and O. A. D. Manto. 2021. "Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Pengetahuan Comprehensive Sexuality Education (CSE) Pada Mahasiswa." *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan* 12(2):396–405. doi: 10.33859/dksm.v12i2.736.
- Purwantiwi, F. A., L. Sulistyorini, and E. A. Septiyono. 2023. "Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII Tentang Dampak Penggunaan Gadget Pada Kesehatan Mata Di SMPN 02 Jatiroto-Lumajang." *Pustaka Kesehatan* 11(3):162–67.
- Rosmalina, A., and T. Khaerunnisa. 2021. "Penggunaan Media Sosial Dalam Kesehatan Mental Remaja." *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 4(1):49–58. doi: 10.24235/prophetic.v4i1.8755.
- Susilowati, I. 2019. "Penyuluhan Penggunaan Gadget Yang Bijak Dan Aman." Pp. 1–6 in *Prosiding (SENIAS) Seminar Pengabdian Masyarakat*.
- WHO. 2022. "Musculoskeletal Health."
- Yusmanizar, dkk. 2020. "Analisis Karakteristik Penggunaan Media Sosial Pada Dinas Komunikasi Dan Informatika Kota Makassar." *Jurnal UIN Alauddin* 6(2):200–213.