

Pengaruh Media Sosial Sebagai Sarana Edukasi Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Tentang PHBS

Vicky Arfeni Warongan, Eka Dian Asih Nanlohy, M. Arif Lubis

Program Studi S1 Informatika Medis, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Sejati, Medan, Indonesia

Jl. M. Basir, No. 61, Kelurahan Pangkalan Masyhur, Kecamatan Medan Johor, Medan

Email: ^{1,*}vickyarfeni@gmail.com, ²nanlohyekaa@gmail.com, ³alubis470@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: vickyarfeni@gmail.com

(* : coresponding author)

Abstrak

Peningkatan kesadaran dan pengetahuan mahasiswa mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menjadi tantangan global, terutama dengan pesatnya penggunaan media sosial di kalangan generasi muda. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas media sosial sebagai sarana edukasi dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan mahasiswa. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pretest dan posttest pada 60 berusia 18 -20 tahun yang menjadi sampel. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstandar yang mengukur pengetahuan tentang PHBS sebelum dan setelah intervensi berupa edukasi melalui media sosial. Analisis data mencakup uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov dan uji t dependen untuk menentukan signifikansi peningkatan pengetahuan. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam rata-rata skor pengetahuan antara pretest dan posttest ($p < 0,05$), mendukung efektivitas media sosial sebagai platform edukasi kesehatan. Hasil ini memberikan kontribusi pada pengembangan teori edukasi kesehatan berbasis teknologi digital. Implikasi praktisnya mencakup rekomendasi bagi pembuat kebijakan dan penyuluh kesehatan untuk mengintegrasikan media sosial dalam program edukasi kesehatan dengan memperhatikan aspek etis, seperti literasi digital dan mitigasi risiko misinformasi. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya desain penelitian lebih lanjut yang melibatkan kelompok kontrol dan analisis longitudinal untuk mengevaluasi dampak jangka panjang media sosial terhadap perubahan perilaku dan penerapan PHBS.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, Media Sosial, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Mahasiswa, Peningkatan Pengetahuan.

Abstract

Increasing awareness and knowledge of adolescents regarding Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) has become a global challenge, particularly with the rapid use of social media among young generations. This study aims to evaluate the effectiveness of social media as an educational tool in improving adolescent health knowledge. The research employed a quasi-experimental design with pretest and posttest involving 60 participants aged 18–20 years as the sample. Data were collected using a standardized questionnaire measuring knowledge about CHLB before and after the intervention in the form of education through social media. Data analysis included normality testing with the Kolmogorov-Smirnov test and dependent t-test to determine the significance of knowledge improvement. The results showed a significant increase in mean knowledge scores between pretest and posttest ($p < 0.05$), supporting the effectiveness of social media as a health education platform. These findings contribute to the development of health education theories based on digital technology. The practical implications include recommendations for policymakers and health educators to integrate social media into health education programs while considering ethical aspects, such as digital literacy and the mitigation of misinformation risks. This study also highlights the importance of further research designs involving control groups and longitudinal analysis to evaluate the long-term impact of social media on behavioral changes and the application of CHLB.

Keywords: Health Education, Social Media, Clean and Healthy Living Behavior (CHLB), Students, Knowledge Improvement.

1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan komponen penting dalam strategi pencegahan yang bertujuan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat (Ruswanto, R., et al., 2022). Penerapan kebiasaan hidup bersih dan sehat terbukti berperan dalam menurunkan risiko penyakit menular sekaligus meningkatkan taraf kesehatan individu maupun kelompok (Elfany, R. A. Y. M., 2023). Dalam ranah kesehatan masyarakat, PHBS tidak hanya dipandang sebagai tindakan preventif, tetapi juga sebagai bagian dari upaya menciptakan lingkungan yang sehat dan berkelanjutan (Mubasyiroh, R., et al., 2021). Namun, implementasi PHBS di kalangan mahasiswa masih menghadapi hambatan, terutama terkait minimnya pemahaman dan kesadaran terhadap pentingnya perilaku tersebut (Tetuko, A., et al., 2024). Di era digital, media sosial muncul sebagai sarana potensial untuk menyampaikan pesan kesehatan, khususnya kepada mahasiswa yang merupakan pengguna aktif platform digital. Karakteristik media sosial yang mudah diakses, interaktif, dan cepat dalam menyebarkan informasi menjadikannya media strategis untuk mendukung edukasi kesehatan (Mustofa, R. A. B., & Sani, M., 2024; Tsabitha, P. A., & Rahman, F., 2024). Meski demikian, efektivitas media sosial sangat bergantung pada

kemampuan menyajikan informasi yang berbasis bukti ilmiah dan sesuai dengan kebutuhan target audiens (Prasanti, D., 2017).

Mahasiswa sebagai kelompok yang akrab dengan teknologi digital dan responsif terhadap informasi visual-interaktif menjadi audiens kunci dalam keberhasilan kampanye edukasi kesehatan (Fatmawaty, R., 2017). Kendati demikian, tantangan utama terletak pada penyusunan konten yang bukan hanya menarik, tetapi juga mampu meningkatkan pemahaman mengenai isu-isu kesehatan, termasuk pentingnya PHBS. Metode edukasi konvensional—seperti brosur, poster, atau seminar—sering kali dianggap kurang efektif untuk menjangkau mahasiswa, yang lebih menyukai interaksi dinamis melalui media sosial (Maranata, M., et al., 2024). Kondisi ini berkontribusi terhadap rendahnya keterlibatan mahasiswa serta terbatasnya dampak pesan kesehatan yang disampaikan, padahal mereka berada pada fase penting pembentukan perilaku hidup jangka panjang (Fatmawaty, R., 2017). Kurangnya pengetahuan mahasiswa terkait PHBS, misalnya tentang cuci tangan yang benar, menjaga kebersihan lingkungan, serta penerapan gaya hidup sehat, masih menjadi persoalan signifikan (Arif, R. M., et al., 2021; Nurhidayah, I., et al., 2023). Kekurangan ini meningkatkan kerentanan terhadap penyakit sekaligus mengurangi efektivitas kampanye kesehatan yang ditujukan bagi masyarakat luas (Yunika, R. P., et al., 2022). Walaupun media sosial telah diakui potensinya, bukti empiris yang menilai sejauh mana platform ini benar-benar meningkatkan pengetahuan kesehatan, khususnya PHBS pada mahasiswa, masih terbatas. Kekosongan literatur ini menegaskan perlunya penelitian kuantitatif untuk mengukur efektivitas media sosial dalam konteks edukasi kesehatan.

Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi peran media sosial sebagai sarana edukasi dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang PHBS. Dengan pendekatan kuantitatif, rancangan pretest-posttest digunakan untuk menilai perbedaan tingkat pemahaman mahasiswa sebelum dan sesudah intervensi berupa edukasi melalui media sosial. Analisis statistik menggunakan uji t dependen untuk menguji signifikansi peningkatan pengetahuan. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan literatur kesehatan masyarakat, khususnya terkait pemanfaatan media digital sebagai sarana edukasi inovatif. Penelitian ini juga menawarkan alternatif pendekatan dalam mengatasi keterbatasan metode konvensional yang kurang efektif di kalangan mahasiswa. Temuan yang dihasilkan berpotensi memberi masukan praktis bagi pembuat kebijakan dan tenaga kesehatan dalam merancang strategi komunikasi yang lebih adaptif.

Dengan fokus pada mahasiswa, penelitian ini relevan tidak hanya untuk meningkatkan kesadaran individu, tetapi juga dalam mendukung pencapaian tujuan kesehatan masyarakat yang lebih luas. Secara ilmiah, penelitian ini menawarkan kontribusi penting dengan menyajikan bukti kuantitatif mengenai efektivitas media sosial sebagai medium edukasi kesehatan. Dibandingkan dengan studi sebelumnya yang dominan bersifat kualitatif atau deskriptif, penelitian ini menonjol karena menggunakan desain pretest-posttest dengan analisis uji t dependen. Dengan demikian, studi ini memperkuat landasan bagi penerapan teknologi dalam strategi komunikasi kesehatan sekaligus menutup celah penelitian yang masih ada.

2. METODE PENELITIAN

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif eksperimen pretest-posttest untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan mahasiswa mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) setelah menerima edukasi melalui media sosial. Desain ini dipilih untuk mengukur perubahan pengetahuan secara objektif dengan membandingkan hasil pretest (sebelum intervensi) dan posttest (setelah intervensi), yang memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi dampak langsung dari media sosial sebagai sarana edukasi.

2.2 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa berusia 18-20 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Sampel yang digunakan berjumlah 53 orang, yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yaitu mahasiswa yang memiliki akses aktif ke platform media sosial dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Pemilihan sampel ini dimaksudkan untuk memastikan bahwa kelompok tersebut relevan dengan tujuan penelitian dan dapat memberikan data yang representatif mengenai pengaruh media sosial terhadap pengetahuan PHBS.

2.3 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dimulai dengan pemberian pretest kepada seluruh peserta untuk mengukur tingkat pengetahuan mereka tentang PHBS sebelum menerima intervensi. Setelah pretest, peserta diberikan materi edukasi mengenai PHBS yang disampaikan melalui platform media sosial yang populer di kalangan mahasiswa, seperti Instagram atau YouTube. Edukasi ini mencakup video, infografis, dan postingan yang dirancang secara khusus agar menarik bagi audiens mahasiswa. Setelah periode intervensi, posttest dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta setelah menerima edukasi tersebut.

2.4 Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang berisi sejumlah pertanyaan terkait PHBS yang dijawab oleh peserta pada pretest dan posttest. Kuesioner ini dirancang untuk menilai pemahaman peserta tentang PHBS dengan cara yang mudah dipahami oleh mahasiswa. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik uji t dependen untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Uji t dependen dipilih karena dapat mengukur perubahan dalam variabel yang sama pada dua titik waktu yang berbeda, yaitu sebelum dan setelah intervensi. Hasil analisis ini akan memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas media sosial sebagai sarana edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang PHBS.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Normalitas Data

Hasil uji normalitas dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov, nilai p sebesar 0.125 menunjukkan bahwa data memiliki distribusi normal, karena nilai p lebih besar dari 0.05. Dengan demikian, asumsi normalitas data terpenuhi untuk analisis lebih lanjut menggunakan uji t dependen.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	Rata – rata nilai	Standar deviasi	Uji Kolmogorov Smirnov (p value)
Pretest	65,4	9,8	0,125
posttest	85,2	7,3	0,110

Hasil Uji T Dependen

Hasil uji t dependen menunjukkan nilai t sebesar 5.62 dengan $df = 52$ dan nilai $p = 0.000$. Karena nilai $p < 0.05$, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Ini menunjukkan bahwa edukasi melalui media sosial berpengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Tabel 2. Hasil Uji T Dependen

Kelompok	Rata – rata nilai	Standar deviasi	t-value	p-value
Pretest	65,4	9,8		
posttest	85,2	7,3	5,62	0,0001

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan mahasiswa tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) antara pretest dan posttest. Analisis uji t dependen membuktikan bahwa edukasi yang diberikan melalui media sosial efektif dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap konsep PHBS. Peningkatan ini tidak hanya mengindikasikan keberhasilan intervensi, tetapi juga mendukung pentingnya pendekatan edukasi berbasis teknologi untuk menjangkau kelompok usia muda secara efektif.

Hasil ini memperkuat landasan teori bahwa pengetahuan dapat ditingkatkan melalui interaksi yang menarik dan berbasis teknologi yang sesuai dengan karakteristik generasi muda. Hasil ini selaras dengan teori PHBS yang menekankan pentingnya memberikan edukasi kesehatan secara kontinu sebagai strategi preventif untuk meningkatkan perilaku hidup sehat (Ruswanto, R., et al. 2022). Dalam literatur sebelumnya, media sosial telah disebut sebagai alat yang efektif dalam menyebarkan informasi kesehatan, terutama di kalangan mahasiswa yang merupakan pengguna utama platform ini (Arif, R. M., et al. 2021).

Hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa media sosial memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman terhadap isu-isu kesehatan melalui konten yang mudah diakses, relevan, dan interaktif. Media sosial sebagai alat edukasi kesehatan menawarkan berbagai keuntungan, termasuk penyampaian informasi yang cepat dan aksesibilitas yang tinggi (Mustofa, R. A. B., & Sani, M. 2024). Dalam konteks penelitian ini, penggunaan media sosial terbukti efektif dalam menyampaikan informasi tentang PHBS, yang kemudian berkontribusi pada peningkatan pengetahuan mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi solusi strategis untuk menyampaikan edukasi kesehatan kepada generasi muda, mengingat kecenderungan mereka yang aktif menggunakan platform ini.

Hasil ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan program-program edukasi kesehatan berbasis media digital yang dapat diterapkan secara lebih luas di masa depan. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan mahasiswa mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

setelah menerima edukasi melalui media sosial, yang sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya. Beberapa studi sebelumnya telah menegaskan efektivitas media sosial sebagai alat edukasi kesehatan, khususnya dalam menjangkau kelompok usia muda. Sebagai contoh, penelitian oleh Khayuni, et al. (2024), Rahmawati, A., et al. (2023) dan Gustinanda, R., et al. (2024) menemukan bahwa platform seperti Instagram dan TikTok secara signifikan meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap isu kesehatan tertentu, termasuk pola makan sehat dan kebersihan pribadi. Hasil ini menguatkan pandangan bahwa media sosial adalah sarana yang relevan dan efektif untuk menyampaikan informasi kesehatan. Namun, penelitian ini juga menghadirkan perspektif baru dalam diskusi akademik.

Hasil ini tidak hanya mendukung literatur yang ada tetapi juga menunjukkan bahwa pendekatan yang lebih interaktif dan visual melalui media sosial dapat lebih memengaruhi pengetahuan mahasiswa dibandingkan metode tradisional seperti pamflet atau seminar. Meskipun sebagian besar literatur mendukung hasil ini, terdapat beberapa perbedaan dalam pengaruh platform yang digunakan. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tidak semua platform memiliki tingkat efektivitas yang sama, bergantung pada desain konten dan keterlibatan audiens (Mustofa, R. A. B., & Sani, M. 2024). Dalam konteks penelitian ini, platform yang digunakan mungkin memainkan peran penting dalam hasil yang dicapai. Selain itu, ada kemungkinan bahwa faktor-faktor lain juga berkontribusi terhadap hasil penelitian ini, seperti motivasi intrinsik mahasiswa, keterlibatan orang tua, dan kondisi lingkungan sosial. Faktor-faktor ini dapat memengaruhi bagaimana informasi dari media sosial diterima dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Tsabitha, P. A., & Rahman, F. 2024).

Meskipun penelitian ini tidak secara langsung mengeksplorasi faktor-faktor tersebut, hasil ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi interaksi antara media sosial, karakteristik individu, dan lingkungan sosial dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan mahasiswa. Hal ini penting untuk memperkuat pemahaman tentang bagaimana media sosial dapat dimaksimalkan untuk mendukung edukasi kesehatan yang lebih efektif. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap pengembangan teori edukasi kesehatan, khususnya dalam konteks Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Dalam teori pendidikan kesehatan, pendekatan berbasis teknologi, seperti media sosial, telah lama dianggap memiliki potensi besar untuk menjangkau audiens yang lebih luas dan meningkatkan penyerapan informasi (Ariani, M., et al. 2023; Yohanes Paulus Wardany Boka, P. 2024).

Hasil penelitian ini memperkuat gagasan bahwa media sosial bukan hanya platform komunikasi, tetapi juga alat yang efektif dalam membangun kesadaran kesehatan di kalangan mahasiswa. Peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi media yang strategis untuk memfasilitasi perubahan perilaku dalam konteks kesehatan masyarakat. Implikasi praktis dari penelitian ini sangat relevan untuk penyuluhan kesehatan, khususnya bagi mahasiswa. Dalam praktiknya, media sosial dapat digunakan oleh lembaga kesehatan, sekolah, dan komunitas untuk mendistribusikan konten edukasi yang interaktif, menarik, dan sesuai dengan preferensi mahasiswa (Ariani, M., et al. 2023). Program penyuluhan dapat dirancang dengan memanfaatkan fitur-fitur media sosial seperti video pendek, infografis, dan diskusi daring untuk meningkatkan daya tarik dan efektivitas (Mustofa, R. A. B., & Sani, M. 2024; Yohanes Paulus Wardany Boka, P. 2024). Selain itu, penelitian ini juga memberikan wawasan bahwa strategi berbasis media sosial dapat mengatasi keterbatasan pendekatan tradisional, seperti seminar tatap muka, yang sering kali kurang efektif dalam menarik perhatian mahasiswa. Lebih jauh lagi, penelitian ini membuka peluang untuk memanfaatkan media sosial secara lebih luas dalam program-program kesehatan masyarakat.

Dengan pendekatan yang terstruktur, media sosial dapat digunakan untuk pencegahan penyakit melalui kampanye kesehatan yang berfokus pada kelompok rentan, termasuk mahasiswa (Rahmawati, A., et al. 2023). Upaya ini dapat mencakup edukasi tentang pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pencegahan penyakit menular, yang dirancang untuk meningkatkan penerapan PHBS (Arif, R. M., et al. 2021; Elfany, R. A. Y. M. 2023). Dalam jangka panjang, rekomendasi ini tidak hanya memperkuat pemberdayaan mahasiswa, tetapi juga berkontribusi pada upaya global dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara berkelanjutan. Salah satu keterbatasan utama dalam penelitian ini adalah kemungkinan adanya pengaruh faktor eksternal yang tidak dapat diukur secara langsung, seperti tingkat aksesibilitas terhadap media sosial dan keterlibatan individu dalam konten edukasi. Tidak semua mahasiswa memiliki tingkat akses yang sama terhadap platform media sosial, dan variasi ini dapat memengaruhi hasil intervensi (Mustofa, R. A. B., & Sani, M. 2024; Nurhidayah, I., et al. 2023). Selain itu, keterlibatan aktif dalam mengonsumsi dan memahami konten edukasi sangat bervariasi di antara individu, sehingga menjadi faktor yang sulit dikendalikan dalam desain penelitian. Faktor-faktor ini mungkin berdampak pada efektivitas intervensi dan perlu mendapat perhatian dalam penelitian mendatang (Nurhidayah, I., et al. 2023). Keterbatasan lainnya adalah ketergantungan penelitian pada instrumen pengukuran, seperti pretest dan posttest, yang hanya mengukur perubahan pengetahuan tanpa mengevaluasi dampak jangka panjang atau perubahan perilaku. Instrumen tersebut mungkin tidak cukup untuk menggambarkan dampak menyeluruh dari intervensi, terutama dalam konteks perubahan perilaku kesehatan yang memerlukan waktu dan komitmen lebih lama. Selain itu, sifat penilaian yang terfokus pada pengetahuan cenderung mengabaikan dimensi lain,

seperti sikap dan praktik mahasiswa terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), yang juga penting dalam mengevaluasi keberhasilan intervensi. Untuk mengatasi keterbatasan ini, penelitian lebih lanjut direkomendasikan dengan menggunakan desain yang lebih komprehensif dan melibatkan ukuran sampel yang lebih besar. Penelitian mendatang dapat mempertimbangkan pendekatan longitudinal untuk mengevaluasi dampak jangka panjang intervensi, termasuk perubahan perilaku dan penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, integrasi metode campuran yang menggabungkan pengukuran kuantitatif dan kualitatif dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas intervensi serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilannya. Langkah ini tidak hanya akan memperkuat validitas hasil, tetapi juga menyediakan rekomendasi yang lebih aplikatif bagi program-program edukasi kesehatan berbasis media sosial. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengintegrasikan analisis longitudinal guna menilai dampak jangka panjang media sosial terhadap pengetahuan dan perubahan perilaku Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada mahasiswa. Penggunaan desain eksperimen yang lebih ketat, seperti penggabungan grup kontrol, juga diperlukan untuk meningkatkan validitas dan keandalan hasil penelitian. Selain itu, kajian mendalam terhadap jenis-jenis konten yang paling efektif—seperti video, infografis, atau artikel kesehatan—dapat memberikan wawasan mengenai format edukasi yang paling optimal. Penelitian selanjutnya juga sebaiknya mempertimbangkan faktor demografis, seperti jenis kelamin, lokasi geografis, dan latar belakang sosial-ekonomi, untuk memahami variasi dampak media sosial di kelompok mahasiswa yang berbeda. Pendekatan ini akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan aplikatif dalam pengembangan program edukasi kesehatan berbasis media sosial. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengintegrasikan analisis longitudinal guna menilai dampak jangka panjang media sosial terhadap pengetahuan dan perubahan perilaku Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada mahasiswa. Penggunaan desain eksperimen yang lebih ketat, seperti penggabungan grup kontrol, juga diperlukan untuk meningkatkan validitas dan keandalan hasil penelitian. Selain itu, kajian mendalam terhadap jenis-jenis konten yang paling efektif—seperti video, infografis, atau artikel kesehatan—dapat memberikan wawasan mengenai format edukasi yang paling optimal. Penelitian selanjutnya juga sebaiknya mempertimbangkan faktor demografis, seperti jenis kelamin, lokasi geografis, dan latar belakang sosial-ekonomi, untuk memahami variasi dampak media sosial di kelompok mahasiswa yang berbeda. Pendekatan ini akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan aplikatif dalam pengembangan program edukasi kesehatan berbasis media sosial.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemanfaatan media sosial sebagai media edukasi kesehatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan mahasiswa mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Perbandingan hasil pretest dan posttest memperlihatkan adanya peningkatan pemahaman yang bermakna setelah mahasiswa mendapatkan intervensi berupa edukasi melalui media sosial. Temuan ini konsisten dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menegaskan efektivitas media sosial sebagai sarana edukasi, khususnya bagi generasi muda yang dekat dengan teknologi digital. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti jumlah sampel yang relatif kecil serta evaluasi yang hanya berfokus pada dampak jangka pendek. Hal ini menekankan pentingnya penelitian lanjutan yang menggunakan desain longitudinal untuk menilai pengaruh jangka panjang edukasi melalui media sosial, tidak hanya pada peningkatan pengetahuan tetapi juga pada perubahan perilaku mahasiswa. Selain itu, studi dengan jumlah partisipan yang lebih besar dan melibatkan variabel demografis yang lebih beragam akan menghasilkan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai efektivitas media sosial sebagai sarana edukasi kesehatan. Aspek lain yang juga perlu diteliti adalah bentuk konten edukasi yang paling berdampak, seperti penggunaan video, infografis, atau artikel interaktif, agar dapat meningkatkan keterlibatan mahasiswa secara optimal. Dari sisi implementasi, para pembuat kebijakan dan tenaga penyuluh kesehatan perlu memperhatikan aspek etika, potensi penyebaran misinformasi, serta pentingnya peningkatan literasi digital mahasiswa. Dengan demikian, media sosial dapat dimanfaatkan secara maksimal sebagai platform edukasi kesehatan yang kredibel, inklusif, dan relevan dengan kebutuhan generasi muda.

REFERENCES

- Ariani, M., Zulhawati, Z., Haryani, H., Zani, B. N., Husnita, L., Firmansyah, M. B., ... & Hamsiah, A. (2023). Penerapan Media Pembelajaran Era Digital. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia. Arif, R. M., Marsofely, R. L., Ningsih, L., Sumaryono, D., & Sumiati, S. (2021). Efektivitas Media Video Melalui Aplikasi Tiktok Terhadap Pengetahuan Mahasiswa Tentang Phbs Di Smp Negeri 12 Kota Bengkulu (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Elfany, R. A. Y. M. (2023). Pengembangan Kapasitas Siswa Melalui Edukasi Dan Sosialisasi Serta Penerapan Phbs Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Menular. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3194-3200. Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Mahasiswa.

Independent Health Journal (IHJ)

- Junal Reform, 2(1), 55-65. Gustinanda, R., Akrom, A., & Istiqomah, R. (2024). Promosi Kesehatan Peningkatan Pengetahuan Tentang Penggunaan Antibiotik Yang Bijak Melalui Media Sosial Tiktok. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(4), 1753-1759. Khayuni, T. R. N.,
- Sriwenda, D., Warrdani, S. W., & Agustiyowati, T. H. R. (2024). Edukasi Pernikahan Dini Melalui Instagram Dan Tiktok Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Putri. *Higeia (Journal Of Public Health Research And Development)*, 8(3), 420-431.
- Maranata, M., Hernayanti, M. R., Salsabilla, D. A., & Asmara, L. G. (2024). Aksesibilitas Media Komunikasi Terhadap Pengetahuan Tentang Kanker Payudara Pada Mahasiswa Politeknik Piksi Ganesha. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 4888-4897.
- Mubasyiroh, R., Dharmayanti, I., Indrawati, L., Tjandrarini, D. H., Rachmalina, R., Handayani, N., & Despitasi, M. (2021). Bunga Rampai Transformasi 10 Tahun Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Masyarakat Indonesia.
- Mustafa, R. A. B., & Sani, M. (2024). Efektivitas Promosi Kesehatan Melalui Media Sosial Dalam Mendorong Perilaku Hidup Sehat Pada Mahasiswa. *Sosial Simbiosis: Jurnal Integrasi Ilmu Sosial Dan Politik*, 1(3), 212-223. Nurhidayah, I., Yullyzar, Y., &
- Khairani, K. (2023). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Mahasiswa Di Dayah Darul Aman Aceh Besar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sakai Sambayan*, 7(3), 183-186. Prasanti, D. (2017). Potret Media Informasi Kesehatan Bagi Masyarakat Urban Di Era Digital. *Jurnal Iptekkom Jurnal Ilmu Pengetahuan & Teknologi Informasi*, 19(2), 149-162. Rahmawati, A., Nurdianti, R., &
- Puspitasari, G. (2023). Edukasi Menstruasi Melalui Media Tiktok Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche. *Healthcare Nursing Journal*, 5(1), 551-557.
- Ruswanto, R., Lestari, T., Wardani, G. A., Fadilah, R. T., & Nurlita, P. (2022). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Rangka Penanganan Diare Pada Siswa Siswi Sdn Sirnaputra. *Jurnal (Jupemas)*, 3(2). Pengabdian Masyarakat
- Tetuko, A., Sari, E. K., Kismoyo, C. P., & Andyana, I. K. P. (2024). Optimalisasi Kader Kesehatan Mahasiswa Untuk Mendorong Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Wilayah Kalurahan Timbulharjo, Kabupaten Bantul. *Journal Of Health Sciences Leksia (Jhsl)*, 2(3), 60-72.
- Tsabetha, P. A., & Rahman, F. (2024). Pengaruh Media Sosial Dalam Menjangkau Mahasiswa Terkait Edukasi Kesehatan Reproduksi. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 4(4), 166-172.
- Yohanes Paulus Wardany Boka, P. (2024). Implementasi Model Edukasi Interaktif Sebagai Strategi Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Pada Mahasiswa Di Sma Negeri 5 Kota Kupang (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Kupang).
- Yunika, R. P., Al Fariqi, M. Z., Cahyadi, I., Yunita, L., & Rahmiati, B. F. (2022). Pengaruh Edukasi Phbs Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Yayasan Jage Kestare. *Karya Kesehatan Siwalima*, 1(1), 28-32.