

DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP SIKAP DAN PERILAKU MASYARAKAT TENTANG KESEHATAN

¹⁾ **Sonia Regina Putri**

Program Studi Sosiologi , Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya

E-mail : reginaniaaa@gmail.com

ABSTRAK

Media sosial kini telah menjadi elemen yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan masyarakat masa kini, membawa pengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk sikap dan perilaku masyarakat tentang kesehatan. Metode penelitian yang digunakan menggunakan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam. Subjek penelitian adalah individu yang aktif menggunakan media sosial untuk mendapatkan informasi tentang kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menggali secara mendalam dampak media sosial terhadap sikap dan perilaku masyarakat tentang kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak yang kompleks terhadap sikap dan perilaku masyarakat tentang kesehatan. Di satu sisi, media sosial dapat menjadi platform yang bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran, edukasi, dan akses informasi kesehatan. Di sisi lain, media sosial juga dapat menjadi sumber informasi yang salah dan menyesatkan, yang dapat berakibat negatif terhadap kesehatan mental dan fisik individu. Melalui analisis kualitatif yang mendalam, penelitian ini akan mencoba memahami bagaimana media sosial memengaruhi cara masyarakat memandang kesehatan, bagaimana informasi yang tersebar di media sosial memengaruhi keputusan kesehatan mereka, dan bagaimana literasi media sosial dapat memoderasi pengaruh tersebut.

Kata Kunci: Media Sosial, Sikap, Perilaku, Kesehatan.

ABSTRACT

Social media has become an inseparable part of modern society, influencing various aspects of life, including people's attitudes and behavior regarding health. The research method used uses data collection techniques through in-depth interviews. Research subjects are individuals who actively use social media to obtain information about health. This research aims to explore in depth the impact of social media on people's attitudes and behavior regarding health. The research results show that social media has a complex impact on people's attitudes and behavior regarding health. On the one hand, social media can be a useful platform for increasing awareness, education and access to health information. On the other hand, social media can also be a source of false and misleading information, which can have negative consequences for an individual's mental and physical health. Through in-depth qualitative analysis, this research will try to understand how social media influences the way people view health, how information spread on social media influences their health decisions, and how social media literacy can moderate this influence.

Keywords: Social Media, Attitudes, Behavior, Health.

PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi salah satu fenomena terbesar dalam perubahan budaya dan sosial di era digital ini. Di Indonesia saat ini, penggunaan media sosial semakin meningkat seiring dengan pesatnya kemajuan teknologi. Media sosial sering kali digunakan oleh penggunanya untuk mencerminkan diri mereka, baik dalam hal berinteraksi, berkolaborasi, berbagi dengan tim, dan berkomunikasi dengan pengguna lain, hal ini memungkinkan terbentuknya hubungan sosial yang solid dalam ranah virtual[1]. Media sosial sudah menjadi hal yang umum digunakan oleh semua orang. ditemukan bahwa sebagian masyarakat Menghabiskan lebih dari tiga jam sehari di media sosial dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental, khususnya yang berkaitan dengan internalisasi atau citra diri[2]. Penggunaan media sosial yang paling umum meliputi blog, jejaring sosial, dan wiki, yang digunakan oleh masyarakat global[3]. Bagi masyarakat Media sosial telah

menjadi sesuatu yang membuat penggunaannya kecanduan sehingga mereka membuka media sosial setiap hari[4]. Peningkatan media sosial yang menyediakan berbagai fitur yang bisa diakses dari mana saja telah meningkatkan jumlah pengguna dari berbagai latar belakang[5]. Namun, kebanyakan orang mengonsumsi konten untuk hiburan dan sering kali tidak memverifikasi data serta sumber yang terpercaya saat menggunakan informasi tersebut[6]. Melalui platform ini, setiap orang memiliki kesempatan untuk berbagi gagasan, berinteraksi, membangun jaringan, menarik perhatian, dan membentuk identitas sosial[7]. Dengan pesatnya perkembangan teknologi informasi, media sosial kini bukan hanya sekadar wadah untuk berkomunikasi dan berbagi informasi, melainkan juga mempengaruhi cara berpikir, perasaan, dan tindakan seseorang. Salah satu aspek yang semakin terpengaruh oleh media sosial adalah sikap dan perilaku masyarakat terkait kesehatan. Sikap mencerminkan respons yang mencakup penerimaan, responsibilitas, penghargaan, dan kesadaran terhadap hal tersebut[8]. Sikap dapat berupa evaluasi positif atau negatif terhadap berbagai hal, seperti peristiwa, objek, isu, atau situasi, yang tercermin dalam keyakinan, perasaan, atau niat kita[9]. Sikap mengacu pada evaluasi dan penilaian subjektif terhadap kesehatan, termasuk keyakinan, nilai-nilai, dan preferensi individu dan kelompok terkait dengan upaya kesehatan. Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia, dan perubahan sikap serta perilaku masyarakat terhadap kesehatan dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Dengan demikian, pemahaman yang mendalam tentang bagaimana media sosial memengaruhi persepsi, pengetahuan, dan tindakan masyarakat terkait kesehatan menjadi krusial dalam menghadapi tantangan kesehatan modern. Hal ini mengubah cara manusia berinteraksi dengan informasi, membuat sumber informasi kesehatan online menjadi semakin penting bagi masyarakat[10].

Jenis-jenis media sosial yang beragam, dengan kelebihan dan kekurangan masing-masing, serta penggunaan media sosial yang terus meningkat setiap tahunnya. Seiring dengan kemajuan teknologi, media sosial tidak hanya membawa dampak positif tetapi juga mengandung risiko tertentu[11]. Dampak positif media sosial meliputi, Meningkatkan akses informasi kesehatan, Meningkatkan kesadaran kesehatan, Memfasilitasi dukungan sosial. Adapula dampak negatif media sosial seperti, penyebaran informasi yang salah, memicu kecemasan dan ketakutan, menimbulkan perbandingan sosial, Media sosial juga dapat memiliki dampak negatif terhadap perilaku individu, di mana mereka cenderung menjadi lebih ofensif. Akibatnya, hal ini dapat berpengaruh buruk pada kesehatan mental seseorang. Literasi kesehatan, yaitu kemampuan seseorang dalam memahami informasi kesehatan dan kebutuhan pelayanan kesehatan, sangat penting dalam pengambilan keputusan yang tepat terkait kesehatan. Tingkat literasi kesehatan seseorang dapat memengaruhi pemahaman mereka tentang kesehatan secara keseluruhan[risk12].

Dalam era digital ini, media sosial bukan hanya menjadi platform untuk berbagi informasi, tetapi juga memiliki peran yang signifikan dalam membentuk persepsi dan tindakan terkait kesehatan. Salah satu dampak utama dari media sosial terhadap sikap masyarakat tentang kesehatan adalah peningkatan aksesibilitas informasi. Melalui platform seperti Facebook, Twitter, Instagram, dan TikTok, individu dapat dengan mudah mendapatkan informasi tentang berbagai aspek kesehatan, mulai dari tips kesehatan, pengalaman pribadi, hingga berita terkini tentang perkembangan medis. Hal ini dapat mengubah cara masyarakat mencari dan memperoleh pengetahuan tentang kesehatan, memungkinkan mereka untuk lebih terinformasi dan membuat keputusan yang lebih baik mengenai kesehatan mereka. Selain itu, media sosial juga dapat

memengaruhi sikap dan perilaku masyarakat terkait gaya hidup sehat. Konten yang dipromosikan di media sosial, seperti gambar-gambar tubuh ideal, makanan sehat, dan gaya hidup aktif, dapat mempengaruhi persepsi dan aspirasi individu terhadap kesehatan. Misalnya, tren diet tertentu atau olahraga populer dapat menjadi viral di media sosial, memicu minat dan partisipasi dari banyak orang yang ingin mengikuti tren tersebut. Hal ini dapat membentuk budaya atau norma baru seputar kesehatan di masyarakat. Selain itu, penggunaan media sosial juga memiliki dampak pada interaksi sosial dan dukungan dalam konteks kesehatan. Melalui grup-grup atau komunitas online, individu dapat berbagi pengalaman, dukungan, dan informasi terkait kondisi kesehatan tertentu. Hal ini dapat menjadi sumber dukungan emosional dan informasi yang berharga bagi individu yang menghadapi tantangan kesehatan, seperti penyakit kronis atau kondisi medis yang kompleks. Namun, sisi lain dari dampak media sosial adalah adanya potensi penyebaran informasi yang tidak akurat atau bahkan salah. Fenomena ini sering disebut sebagai "infodemi" di mana informasi yang tidak terverifikasi atau hoaks dapat menyebar dengan cepat dan luas melalui media sosial. Hal ini dapat membingungkan masyarakat dan bahkan membahayakan jika informasi yang salah dipercayai dan diikuti secara buta oleh banyak orang. Dengan Pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana media sosial mempengaruhi persepsi, pengetahuan, dan tindakan masyarakat terkait kesehatan adalah langkah penting dalam mengatasi tantangan kesehatan di era digital. Dengan mengidentifikasi dampak positif dan negatif media sosial, kita dapat mengembangkan strategi untuk memaksimalkan manfaat dan meminimalkan risiko. Oleh sebab itu, penting untuk mempertimbangkan bagaimana media sosial bisa membantu dalam mengedukasi masyarakat tentang kesehatan sekaligus mewaspadaikan potensi penyebaran informasi yang tidak benar.

METODE PELAKSANAAN

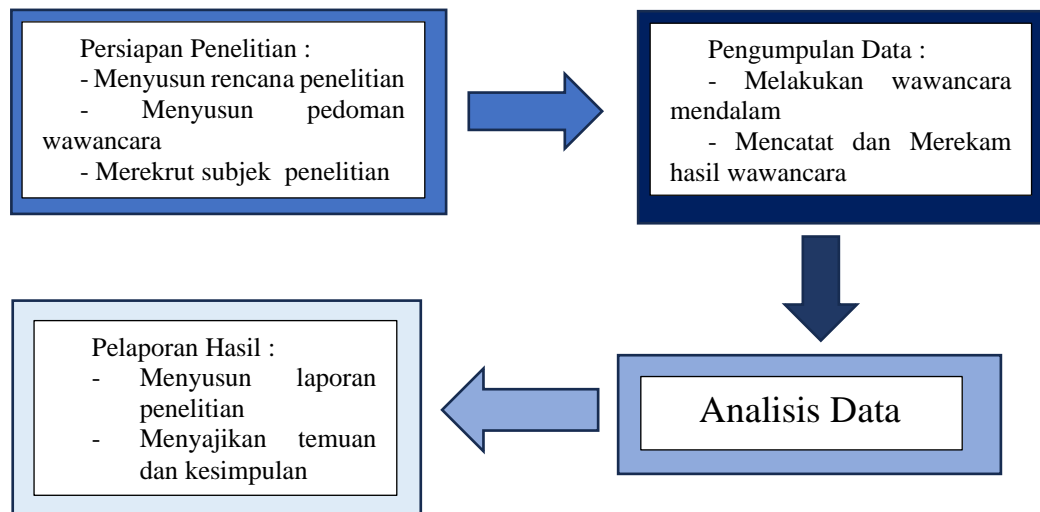
Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam. Subjek penelitian adalah individu yang aktif menggunakan media sosial untuk mendapatkan informasi tentang kesehatan. Kriteria inklusi untuk subjek penelitian adalah:

- Berusia 18 tahun ke atas
- Menggunakan media sosial minimal 1 jam per hari
- Mendapatkan informasi kesehatan dari media sosial
- Bersedia untuk berpartisipasi dalam wawancara

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dampak media sosial terhadap sikap dan perilaku masyarakat terkait kesehatan. Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi bagaimana media sosial digunakan untuk mendapatkan informasi kesehatan.
2. Menjelaskan pengaruh informasi kesehatan yang diperoleh dari media sosial terhadap persepsi, pengetahuan, dan tindakan masyarakat.
3. Menilai dampak positif dan negatif dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan masyarakat.

Kerangka kerja pada kegiatan pengabdian ini dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1. Kerangka Kerja Pengabdian

Penelitian di mulai dengan, peneliti menyusun rencana penelitian dan pedoman wawancara yang telah disusun untuk memastikan bahwa wawancara yang dilakukan akan menghasilkan data yang relevan dan mendalam. Selain itu, peneliti mengidentifikasi subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi dan merekrut mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian. Selanjutnya, Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan subjek penelitian. Setiap wawancara dicatat dan direkam untuk memastikan bahwa semua informasi yang diberikan oleh subjek dapat dianalisis secara komprehensif. Data yang telah dikumpulkan kemudian ditranskripsikan untuk memudahkan analisis. Dan pada tahap akhir peneliti menyusun laporan penelitian. Laporan ini disajikan secara sistematis dan komprehensif untuk memberikan gambaran yang jelas tentang dampak media sosial terhadap kesehatan masyarakat.

HASIL

A. Akses Informasi Kesehatan

Media sosial merupakan platform yang sering digunakan oleh masyarakat untuk mencari berbagai informasi, termasuk informasi seputar kesehatan. Meski media sosial memberikan akses yang mudah terhadap beragam informasi, kita harus ingat bahwa tidak semua informasi yang ada di sana bisa dipercaya begitu saja. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk selalu melakukan verifikasi terhadap informasi yang kita dapatkan di media sosial. Salah satu cara untuk melakukan verifikasi adalah dengan mencari informasi dari sumber-sumber yang terpercaya, seperti situs web resmi lembaga atau organisasi kesehatan.

“Mudah tinggal search pada platform media tersebut.” (Riska, 16 April 2024).

“Cukup akurat, biasanya saya cek ulang di google apakah informasi tersebut hoax atau tidak.” (Faizal, 26 April 2024).

“Tidak begitu percaya dengan informasi dari media sosial sebelum kita tanyakan ke dokter/rumah sakit nya langsung.” (Nabila, 27 April 2024).

“Terpercaya apabila disertai dengan sumber dari informasi tersebut didapat.” (Rayssa, 2 Mei 2024).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa meskipun media sosial memudahkan akses informasi kesehatan, tidak semua informasi di sana bisa dipercaya secara mutlak. Konsultasi dengan dokter atau tenaga medis profesional tetap menjadi langkah penting untuk memperoleh informasi kesehatan yang akurat dan terpercaya.

B. Kesadaran Kesehatan

Media sosial memiliki pengaruh yang kompleks terhadap kesadaran kesehatan masyarakat. Di satu sisi, media sosial dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang berbagai isu kesehatan, seperti pentingnya pola hidup sehat, skrining kesehatan, dan imunisasi.

“Tidak sepenuhnya, saya juga sering bertanya atau konsultasi langsung dengan apoteker atau dokter secara offline.” (Riska, 16 April 2024).

“Iya mempengaruhi, tetapi kadang saya masih tetap ngeyel dan memilih makan yang tidak sehat walaupun tau bahayanya.” (Faizal, 26 April 2024).

“Tidak.” (Nabila, 27 April 2024).

“Iya, karena bisa menambah kesadaran kita akan pentingnya kesehatan.” (Rayssa, 2 Mei 2024).

Dari hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa tidak sepenuhnya subjek mencari informasi melalui media sosial. Selain itu bahwa media sosial dapat meningkatkan kesadaran tentang bahaya pola makan yang tidak sehat, memahami pentingnya kesehatan dan memotivasi untuk menerapkan gaya hidup sehat. Namun terkadang masih banyak yang memilih untuk makan makanan yang tidak sehat meskipun mengetahui bahayanya. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap kesadaran kesehatan tidak selalu positif.

C. Komunitas Online

Media sosial telah maju menjadi platform di mana individu dapat terhubung dengan orang lain yang memiliki minat serupa. Hal ini termasuk komunitas online yang fokus pada kesehatan, di mana individu dapat saling berbagi informasi, dukungan, dan motivasi.

“Iya, karena jika obat yang saya konsultasi offline tidak cukup efektif saya bisa menggunakan anjuran dari pada media online.” (Riska, 16 April 2024).

“Mungkin, Karena saya tidak memiliki komunitas online yang memberikan informasi seputar kesehatan.” (Faizal, 26 April 2024).

“Bermanfaat.” (Nabila, 27 April 2024).

“Iya, karena bisa menambah wawasan saya seputar kesehatan.” (Rayssa, 2 Mei 2024).

Dari hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa media sosial memungkinkan individu untuk terhubung dengan komunitas online yang dapat menjadi sumber informasi dan saran yang bermanfaat bagi individu yang sedang mencari cara untuk meningkatkan kesehatan mereka. Seperti halnya dengan pernyataan Riska, Nabila dan Rayssa yang mengatakan bahwa mereka merasa komunitas online memberikan dukungan dan informasi yang bermanfaat bagi mereka.

Namun, media sosial juga memiliki dampak negatif, yaitu:

D. Penyebaran Informasi yang Salah

Media sosial kini menjadi platform yang dapat diakses dengan mudah untuk mendapatkan berbagai informasi, termasuk informasi kesehatan. Namun, di balik kemudahan akses tersebut, terdapat potensi penyebaran informasi yang salah dan menyesatkan.

“Iya, salah satu apoteker yang tidak bisa menyarankan obat dengan baik (sesuai dosis atau anjuran SOP).” (Riska, 16 April 2024).

“Pernah, seperti memasak mie harus diulang dua kali agar airnya jernih, katanya air rebusan yang pertama mengandung zat lilin padahal tidak.” (Faizal, 26 April 2024).

“Pernah, informasi tidak akurat dengan penyakit saya.” (Nabila, 27 April 2024).

“Tidak pernah.” (Rayssa, 2 Mei 2024).

Dari hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa media sosial rentan terhadap penyebaran informasi yang salah dan menyesatkan tentang kesehatan, yang dapat membahayakan kesehatan masyarakat. Seperti halnya dengan pernyataan Riska, Faizal dan Nabila yang mengatakan bahwa mereka pernah menemukan informasi kesehatan yang salah di media sosial. Untuk mengatasi masalah penyebaran informasi salah terkait kesehatan di media sosial, diperlukan upaya untuk meningkatkan literasi digital dan media masyarakat. Literasi digital dan media mencakup kemampuan untuk mengerti, menggunakan, dan menilai informasi yang diperoleh dari media digital. Dengan literasi digital dan media yang baik, masyarakat akan lebih kritis dan cermat dalam mencari dan menggunakan informasi di media sosial, termasuk informasi kesehatan.

E. Kecemasan dan Ketakutan

Media sosial dapat menjadi sumber informasi kesehatan yang bermanfaat. Namun, paparan informasi kesehatan yang berlebihan di media sosial dapat memicu kecemasan dan ketakutan yang tidak perlu, terutama bagi individu yang memiliki riwayat penyakit tertentu.

“Pernah, jika info yang saya dapat hanya dari apoteker saja.” (Riska, 16 April 2024).

“Pernah, tapi setelah itu kembali biasa saja.” (Faizal, 26 April 2024).

“Pernah.” (Nabila, 27 April 2024).

“Iya, karena terkadang Informasi tersebut relate dengan keadaan saya saat ini.” (Rayssa, 2 Mei 2024).

Dari hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa paparan informasi kesehatan yang berlebihan di media sosial dapat memicu kecemasan dan ketakutan yang tidak perlu, terutama bagi individu

yang memiliki riwayat penyakit tertentu. Seperti halnya dengan pernyataan para subjek yang mengatakan bahwa mereka pernah merasa cemas atau takut setelah membaca informasi kesehatan di media sosial.

Beberapa faktor yang dapat memicu kecemasan dan ketakutan setelah membaca informasi kesehatan di media sosial, di antaranya:

- Individu yang tidak memiliki pengetahuan medis yang cukup untuk memahami informasi kesehatan di media sosial mungkin lebih mudah merasa cemas dan takut.
- Individu yang memiliki riwayat penyakit tertentu yang memungkinkan lebih mudah merasa cemas dan takut ketika membaca informasi kesehatan yang terkait dengan penyakitnya.
- Paparan informasi kesehatan yang berlebihan di media sosial dapat membuat individu merasa kewalahan dan cemas.
- Informasi kesehatan yang tidak akurat di media sosial dapat menimbulkan kecemasan dan ketakutan yang tidak perlu.

Beberapa solusi untuk mengatasi kecemasan dan ketakutan setelah membaca informasi kesehatan di media sosial:

- Menghindari membaca informasi kesehatan secara berlebihan di media sosial.
- Memastikan informasi kesehatan yang Anda baca berasal dari sumber yang terpercaya, seperti situs web resmi organisasi kesehatan atau institusi kesehatan.
- Berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan informasi yang akurat dan terpercaya.
- Tetap tenang dan fokus pada hal-hal positif.

F. Penilaian Dampak Media Sosial Terhadap Sikap dan Perilaku

Media sosial menghadirkan dampak yang kompleks terhadap sikap dan perilaku masyarakat terkait kesehatan. Di satu sisi, media sosial dapat menjadi platform yang bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran, edukasi, dan akses informasi kesehatan. Di sisi lain, media sosial juga dapat menjadi sumber informasi yang salah dan menyesatkan, yang dapat berakibat negatif terhadap kesehatan mental dan fisik individu.

“terlalu banyak informasi yang tersebar di media sosial juga dapat membingungkan dan memicu kecemasan berlebihan. Terkadang, informasi yang tidak diverifikasi dengan baik atau bahkan hoax dapat memengaruhi sikap dan keputusan saya tentang kesehatan..” (Riska, 16 April 2024).

“Saya merasa penting untuk menjadi kritis dan selektif dalam mengonsumsi informasi kesehatan di media sosial, memverifikasi sumber informasi, dan mempertimbangkan dampaknya terhadap sikap dan perilaku kesehatan saya secara keseluruhan.” (Faizal, 26 April 2024)

“Saya merasa bahwa media sosial memberikan akses yang lebih besar terhadap informasi kesehatan, memungkinkan saya untuk memperoleh pengetahuan tentang gaya hidup sehat, pengobatan alternatif, dan berbagai masalah kesehatan yang relevan dengan mudah. Ini membantu saya meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan membuat pilihan yang lebih baik..” (Nabila, 27 April 2024).

“Saya bisa memahami dan mengetahui mengenai pentingnya kesehatan bagi diri kita.” (Rayssa, 2 Mei 2024).

Dari hasil wawancara ini, kita dapat melihat bahwa media sosial memiliki dampak yang kompleks terhadap sikap dan perilaku masyarakat mengenai kesehatan. Media sosial memainkan peran penting dalam meningkatkan akses informasi kesehatan, namun juga memunculkan risiko penyebaran informasi yang tidak akurat dan potensi untuk memicu kecemasan berlebihan. Untuk mengatasi ini, masyarakat perlu meningkatkan literasi digital dan media mereka. Hal ini mencakup kegiatan seperti memverifikasi informasi dari sumber yang terpercaya dan menjadi kritis dalam mengonsumsi konten kesehatan di media sosial. Dengan menggunakan media sosial secara bijak, masyarakat dapat memanfaatkannya untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan, mendapatkan informasi yang akurat, serta membuat keputusan yang lebih baik untuk kesehatan mereka secara keseluruhan.

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 2. Wawancara kepada Narasumber

Dari hasil wawancara dapat di simpulkan bahwa, media sosial telah menjadi sumber utama informasi kesehatan yang mudah diakses, meskipun kepercayaannya masih bervariasi di kalangan pengguna. Banyak yang merasa perlu memverifikasi informasi dari media sosial dengan sumber lain, seperti dokter atau sumber terpercaya. Media sosial juga memiliki pengaruh yang beragam terhadap kesadaran kesehatan; beberapa merasa terbantu, sementara yang lain tetap mengandalkan konsultasi langsung atau tetap menjalani kebiasaan tidak sehat meskipun tahu risikonya. Selain itu, komunitas online tentang kesehatan dianggap bermanfaat oleh sebagian pengguna, meski tidak semua terlibat aktif. Penyebaran informasi yang salah di media sosial masih menjadi masalah, menimbulkan kecemasan dan ketakutan bagi beberapa orang. Secara keseluruhan, dampak media sosial terhadap sikap dan perilaku kesehatan dinilai bervariasi, dengan beberapa pengguna merasa terbantu dalam meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kesehatan.

KESIMPULAN

Media sosial menghadirkan dampak yang kompleks terhadap sikap dan perilaku masyarakat terkait kesehatan. Di satu sisi, media sosial dapat menjadi platform yang bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran, edukasi, dan akses informasi kesehatan. Di sisi lain, media sosial juga dapat menjadi sumber informasi yang salah dan menyesatkan, yang dapat berakibat negatif terhadap kesehatan mental dan fisik individu. Dampak positif media sosial meliputi peningkatan kesadaran tentang berbagai isu kesehatan, pemberian akses mudah ke informasi kesehatan,

dukungan dan motivasi dari komunitas online, informasi tentang gaya hidup sehat dan pengobatan alternatif, dan peningkatan motivasi untuk menjaga kesehatan. Sedangkan dampak negatifnya meliputi penyebaran informasi yang salah dan menyesatkan, kecemasan dan ketakutan, gangguan kesehatan mental dan fisik, hambatan proses penyembuhan, dan penurunan kepercayaan publik terhadap informasi kesehatan. Dampak media sosial dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keterampilan literasi digital dan media, riwayat kesehatan, tingkat kepercayaan terhadap media sosial, dan jenis informasi kesehatan yang dicari. Individu perlu meningkatkan literasi digital dan media, menjadi kritis dan selektif dalam memilih informasi. Dengan meningkatkan Literasi Digital dan Media, Masyarakat harus terus meningkatkan pemahaman mereka tentang cara mengakses, menganalisis, dan mengevaluasi informasi kesehatan di media sosial. Program literasi digital dan media dapat diselenggarakan oleh lembaga pendidikan, organisasi kesehatan, dan pemerintah. Selain itu, masyarakat harus mengutamakan sumber informasi dari situs web resmi lembaga kesehatan atau organisasi medis yang diakui, seperti WHO, Kementerian Kesehatan, dan institusi akademik. Sebelum mempercayai dan membagikan informasi kesehatan dari media sosial, masyarakat harus memverifikasi kebenaran informasi tersebut dengan mencari konfirmasi dari sumber yang kredibel. Membatasi waktu yang dihabiskan untuk mencari informasi kesehatan di media sosial untuk menghindari kecemasan dan ketakutan yang berlebihan. Masyarakat yang telah memiliki literasi digital dan media yang baik dapat membantu mengedukasi orang lain di sekitarnya, termasuk keluarga dan teman, mengenai pentingnya mendapatkan informasi kesehatan dari sumber yang terpercaya. Dengan menggunakan media sosial secara bijak dan bertanggung jawab, individu dapat memanfaatkannya untuk mendapatkan informasi kesehatan yang akurat dan terpercaya, dan untuk membuat pilihan yang lebih baik untuk menjaga kesehatan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Udariani, D. A. P. A. G. Putri, and P. Budiarnaya, “Edukasi Peningkatan Kesadaran Remaja Mengenai Dampak Dari Penggunaan Media Sosial Di Sman 1 Susut,” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, vol. 7, no. 1, pp. 1–8, Oct. 2023, doi: 10.36341/jpm.v7i1.3328.
- [2] A. Karinta, “Pengaruh Negatif Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja,” *Media Gizi Kesmas*, vol. 11, no. 1, pp. 307–312, 2022.
- [3] A. Rafiq, “Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat,” *Global Komunika*, vol. 1, no. 1, pp. 18–29, 2020.
- [4] W. S. R. Putri, N. Nurwati, and M. B. S., “Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja,” *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, vol. 3, no. 1, Jan. 2016, doi: 10.24198/jppm.v3i1.13625.
- [5] T. H. Sari, W. Delvira, D. Wirdaniza, and S. S. Ashali, “Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Dampak Positif Dan Negatif Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Dengan Pendekatan Peer Group Di SMPN 21 Pekanbaru,” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, vol. 3, no. 2, pp. 134–144, Mar. 2020, doi: 10.36341/jpm.v3i2.1114.
- [6] A. Kurnia and L. Cempaka, “Literasi Digital Bagi Pelajar: Bijak Bermedia Sosial Dan Cerdas Memanfaatkan Media Massa (Studi Kasus Konten Makanan Di Smk Merah Putih Bekasi),” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, vol. 6, no. 3, pp. 287–299, Jul. 2023, doi: 10.36341/jpm.v6i3.3089.
- [7] N. Z. Septiana, “Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19,” *Nusantara of Research : Jurnal*

- Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, vol. 8, no. 1, pp. 1–13, Apr. 2021, doi: 10.29407/nor.v8i1.15632.
- [8] A. Shaqiena and S. A. Mustika, “Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Masyarakat terhadap Malaria di Wilayah Kerja Puskesmas Hanura Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Masyarakat terhadap Malaria di Wilayah Kerja Puskesmas Hanura,” *Jurnal Analisis Kesehatan*, vol. 8, no. 2, pp. 43–47, 2019.
- [9] T. Kusuma, “Sikap Dan Perilaku Masyarakat Terhadap Pandemi Covid-19,” *Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 8, no. 4, pp. 1–12, 2021.
- [10] R. Rosini and S. Nurningsih, “Pemanfaatan media sosial untuk pencarian dan komunikasi informasi kesehatan,” *Berkala Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, vol. 14, no. 2, p. 226, Dec. 2018, doi: 10.22146/bip.33844.
- [11] A. R. Yasin, R. R. K. A. Anjani, S. Salsabil, T. Rahmayanti, and R. Amalia, “Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja: A Systematic Review,” *Jurnal Kesehatan Tambusai*, vol. 3, no. 2, pp. 82–90, 2022.
- [12] N. Anisah, M. Sartika, and H. Kurniawan, “Penggunaan Media Sosial Instagram Dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Pada Mahasiswa,” *Jurnal Peurawi:Media Kajian Komunikasi Islam*, vol. 4, no. 2, pp. 94–107, 2021.