



Efektivitas Media Sosial terhadap Kesadaran Gaya Hidup Sehat Mahasiswa (Tinjauan Hukum Kesehatan)

Reny Suryanti¹, Ade Sissca Villia², Ade Zayu Cempaka Sari³

¹Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Bengkulu, Indonesia

²Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Bengkulu, Indonesia

³Jurusan Kebidanan Poltekkes Bengkulu, Indonesia

Email: unireny77@poltekkesbengkulu.ac.id

Abstract. *Advances in information and communication technology today have a significant impact on life in various aspects, including the dissemination of health information. Students of productive age are vulnerable to lifestyle changes due to activity patterns, academic demands, and access to fast food (WHO.2023). Health campaigns run through social networks, including Instagram and TikTok, have been shown to be effective in influencing behavior change (Aisyah et al., 2023). This research method is descriptive qualitative. The population and samples used were Bengkulu Poltekkes students who actively use social media. The results showed that the use of social media platforms such as Tik Tok, Youtube, Facebook, Instagram and Twitter was effective in increasing awareness of healthy lifestyles in students. As well as encouraging changes in student behavior towards a healthier lifestyle. the relationship between health legal regulations and the use of social media as a means of healthy lifestyle education is mutually supportive and mutually needy.*

Keywords: *social media; healthy living; students; health law*

Abstrak. Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi saat ini menimbulkan pengaruh yang signifikan dalam kehidupan di berbagai aspek, termasuk dalam penyebaran informasi Kesehatan. Mahasiswa usia produktif yang rentan terhadap perubahan gaya hidup akibat pola aktivitas, tuntutan akademik, dan akses terhadap makanan cepat saji (WHO.2023). Kampanye kesehatan yang dijalankan melalui jejaring sosial, termasuk Instagram dan TikTok, telah terbukti efektif dalam memengaruhi perubahan perilaku (Aisyah et al., 2023). ini kualitatif deskriptif. Populasi dan sampel yang digunakan adalah mahasiswa Poltekkes Bengkulu yang aktif menggunakan media sosial. menunjukkan bahwa penggunaan platform media sosial seperti Tik tok, Youtube, Facebook, Instagram serta Twitter efektif dalam meningkatkan kesadaran gaya hidup sehat pada mahasiswa. Serta mendorong perubahan perilaku mahasiswa menuju gaya hidup yang lebih sehat. hubungan antara regulasi hukum kesehatan dengan penggunaan media sosial sebagai sarana edukasi gaya hidup sehat bersifat saling mendukung dan saling membutuhkan.

Kata kunci: media sosial; hidup sehat; ; mahasiswa; hukum kesehatan

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang perlu dijaga secara berkelanjutan. Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi saat ini menimbulkan pengaruh yang signifikan dalam kehidupan dalam berbagai aspek, termasuk dalam penyebaran informasi Kesehatan. Salah satu platform yang efektif dalam penyampaian informasi Kesehatan serta jangkauannya yang luas dan lebih efektif untuk menjangkau kelompok usia tertentu seperti mahasiswa adalah media sosial (medsos). Media sosial kini bukan hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai edukasi kesehatan yang efektif, seperti kampanye diet sehat, olah raga, kesehatan mental, sehingga pencegahan penyakit menular (Statista, 2023).

Mahasiswa merupakan kelompok usia produktif yang rentan terhadap perubahan gaya hidup akibat pola aktivitas, tuntutan akademik, dan akses terhadap makanan cepat saji (WHO.2023). berdasarkan data dari survey Kesehatan nasional (2022), prevalensi perilaku tidak sehat seperti kurang olah raga dan konsumsi makanan tinggi gula di kalangan mahasiswa meningkat sebesar 15% dalam lima tahun terakhir.

Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu, sebagai kelompok sasaran utama dalam Pendidikan kesehatan, diharapkan dapat memanfaatkan media sosial untuk memperbaiki pola hidup mereka, termasuk dalam hal gaya hidup sehat. Sebagai Lembaga Pendidikan tinggi di bidang kesehatan, Poltekkes Kemenkes Bengkulu memiliki tanggung jawab untuk mencetak mahasiswa yang tidak menguasai ilmu kesehatan, tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks ini, media sosial memainkan peran penting sebagai sarana edukasi yang dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya gaya hidup sehat. Kampanye kesehatan yang dilakukan melalui media sosial, seperti Instagram dan TikTok, telah terbukti efektif dalam memengaruhi perubahan perilaku (Aisyah et al., 2023). Apalagi sebagian besar Masyarakat, media sosial sudah menjadi sumber utama dalam mendapatkan informasi Kesehatan (Dery Arya Pandhika, Titi Stiawati, 2023). Namun, efektivitas ini memerlukan kajian lebih lanjut, khususnya dalam kerangka hukum kesehatan, untuk memastikan bahwa informasi yang disebarkan tidak hanya tepat sasaran tapi juga memenuhi standar etika dan tidak menyesatkan masyarakat (Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan).

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diketahui sejauh mana media sosial berperan sebagai sarana edukasi kesehatan bagi mahasiswa, serta bagaimana regulasi hukum kesehatan dapat memastikan informasi yang disampaikan memiliki dampak positif dan sesuai dengan prinsip-prinsip kesehatan masyarakat. Karena, tidak semua informasi memiliki Tingkat akurasi dan kredibilitas tinggi yang beredar di dunia maya, yang berpotensi menyesatkan Masyarakat, dan kondisi ini memburuk dengan kurangnya keterampilan dalam memfilter informasi yang benar (Rahmadani, Hasibuan, 2024).

Meskipun potensi media sosial sebagai sarana edukasi kesehatan cukup besar, efektivitasnya dalam meningkatkan kesadaran gaya hidup sehat mahasiswa masih menjadi pertanyaan yang perlu dikaji lebih dalam. Dari tinjauan literatur beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji peran hukum dalam regulasi informasi kesehatan digital (RI, 2019), tapi belum banyak mengaitkannya dengan efektivitas media sosial. Penelitian ini fokus pada mahasiswa kesehatan sebagai pengguna aktif media sosial, dengan minimnya literasi kesehatan kritis (RI, 2022) sehingga penelitian ini bisa menjadi dasar kampanye edukasi hukum kesehatan digital.

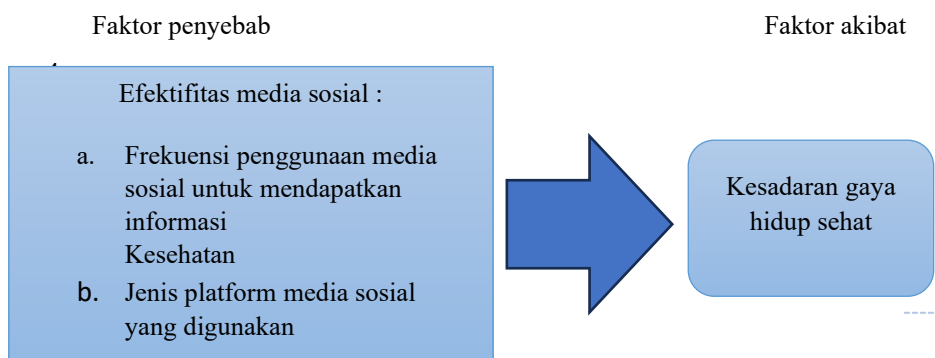
Berdasarkan hal tersebut, maka perlunya membahas mengenai “Efektivitas Media Sosial terhadap Kesadaran Gaya Hidup Sehat Mahasiswa: Tinjauan Hukum Kesehatan”. Tujuan kajian ini adalah untuk menelaah sejauh mana efektivitas media sosial terhadap kesadaran gaya hidup sehat mahasiswa dan untuk mengetahui bagaimana regulasi hukum kesehatan mengatur penggunaan media sosial sebagai sarana edukasi gaya hidup sehat.

2. KAJIAN TEORITIS

Teori yang digunakan dalam menganalisis efektifitas media sosial dalam meningkatkan kesadaran gaya hidup sehat pada mahasiswa adalah teori perubahan perilaku (*Teori Social Cognitive Theory* (SCT), Albert Bandura (1986), menurutnya dalam teori pembelajaran sosial, lingkungan memang membentuk perilaku, namun perilaku juga membentuk lingkungan dimana terjadi hubungan/interaksi antara lingkungan, perilaku dan proses psikologi seseorang (Adventus, Jaya Merta I made, 2019). Sedangkan dalam menganalisis hubungan antara regulasi hukum kesehatan dengan penggunaan media sosial sebagai sarana edukasi terkait hidup sehat dengan teori hukum kesehatan. Menurut Prawirohardjo dan Hasibuan (2021) bahwa transformasi digital dalam layanan Kesehatan, termasuk promosi melalui media sosial, harus tunduk pada prinsip hukum Kesehatan yang adaptif dan berorientasi pada perlindungan Masyarakat. Hal ini mencakup kekuarangan informasi, perlindungan data, serta etika dalam penyampaian pesan Kesehatan secara daring (Prawirohardjo & Hasibuan, 2021).

3. METODE PENELITIAN

Berdasarkan tinjauan teori, dapat disusun kerangka konsep sebagai berikut :



Keterangan: Kerangka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Kerangka konseptual Efektivitas Media Sosial terhadap Kesadaran Gaya Hidup Sehat Mahasiswa: Tinjauan Hukum Kesehatan

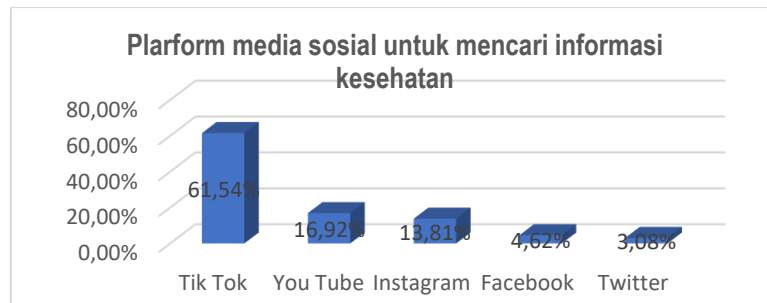
Gambar 1. Faktor penyebab, Faktor akibat

Penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif deskriptif untuk menggambarkan dan menganalisis Efektivitas Media Sosial terhadap Kesadaran Gaya Hidup Sehat Mahasiswa: Tinjauan Hukum Kesehatan. Menurut Sugiyono, penelitian kualitatif merupakan metode yang diterapkan untuk mengkaji objek dalam setting alaminya, dimana peran peneliti menjadi komponen sentral (Sugiyono, 2018). Populasi yang digunakan adalah mahasiswa Poltekkes Bengkulu yang aktif menggunakan media sosial, khususnya platform seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan Facebook. Sedangkan Teknik pengambilan sampel dengan *Purposive Sampling* yaitu sampel ditentukan terlebih dahulu berdasarkan pertimbangan dan tujuan tertentu (berdasarkan kriteria pengguna media sosial dan kesadaran terhadap gaya hidup sehat). Untuk memperoleh data primer penelitian ini dilakukan secara total sampel atau seluruh populasi, yaitu mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial untuk informasi Kesehatan yang berjumlah 65 orang mahasiswa. Variable penelitian adalah variable bebas yaitu media sosial adalah bentuk dan jenis media sosial yang digunakan, frekuensi penggunaan, serta konten terkait gaya hidup sehat yang disebarakan melalui media sosial. Variable terikat yaitu Kesadaran Gaya Hidup Sehat adalah pemahaman dan sikap mahasiswa terhadap gaya hidup sehat, termasuk pola makan sehat, olahraga, tidur yang cukup, dan pengelolaan stres. Instrumen penelitian dengan menggunakan kuesioner dengan google form, pertanyaan disusun dengan skala likert dan mencakup beberapa pertanyaan terbuka untuk mengumpulkan pendapat responden. Teknik pengumpulan data Kombinasi kuesioner tertutup dan terbuka. Kuesioner tertutup dengan menggunakan skala likert untuk melihat kecenderungan sikap atau persepsi mahasiswa/ kuesioner terbuka adalah untuk menggali alasan jawaban mereka, dan dokumentasi yaitu mengumpulkan data regulasi hukum kesehatan terkait media sosial. Teknik pengolahan dan analisis data dengan Analisis statistik deskriptif untuk melihat tren dan pola dari data kuesioner. Analisis akan memberikan gambaran umum tentang kecenderungan dan hubungan antara penggunaan media sosial dan kesadaran gaya hidup sehat.

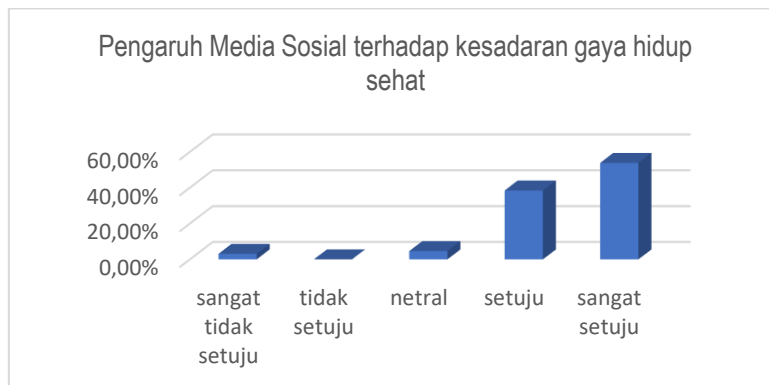
4. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 65 responden, berasal dari jurusan Promosi Kesehatan, Gizi, Analisis Kesehatan dan Kesehatan Lingkungan, mayoritas mahasiswa yang mengisi kuesioner berasal dari Jurusan Promosi Kesehatan Tingkat 3 semester 6. Berikut hasilnya :



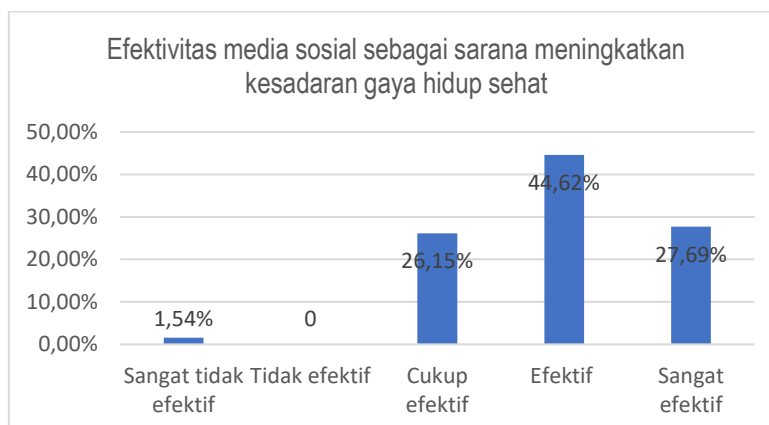
Gambar Grafik 2. Platform media sosial untuk mencari informasi Kesehatan



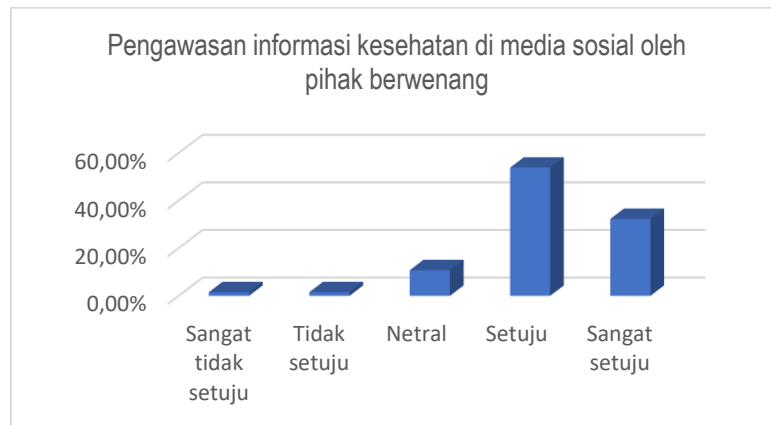
Gambar Grafik 3. Pengaruh media sosial terhadap kesadaran gaya hidup sehat



Gambar Grafik 4. Lebih percaya informasi kesehatan yang disampaikan oleh tenaga medis atau ahli di media sosial



Gambar Grafik 5. Efektivitas media sosial sebagai sarana meningkatkan kesadaran gaya hidup sehat



Gambar Grafik 6. Pengawasan informasi Kesehatan di media sosial oleh pihak berwenang



Gambar Grafik 7. Kesulitan membedakan informassi Kesehatan yang valid dan hoaks di media sosial

PEMBAHASAN

Penelitian ini mengukur efektifitas media sosial sebagai sarana meningkatkan kesadaran gaya hidup sehat pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu: Tinjauan hukum Kesehatan, melalui kuesioner berbasis skala likert dengan pilihan Sangat tidak setuju (1), Tidak setuju (2), Netral (3), Setuju (4), dan sangat setuju (5). menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran gaya hidup sehat mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Dalam konteks hukum Kesehatan, pemanfaatan media sosial sebagai alat penyebaran informasi Kesehatan perlu dikaji dari segi regulasi dan kebijakan untuk memastikan keakuratan serta keamanan informasi yang diterima mahasiswa, termasuk dalam aspek etika dan perlindungan data pribadi. Berdasarkan grafik 1 diketahui bahwa sebahagian besar mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Bengkulu mencari informasi Kesehatan dengan menggunakan platform media sosial, dengan distribusi sebagai berikut: Tik Tok (61,54%), Youtube (16,92%), Instagram (13,81%), diikuti Facebook (4,62%), dan Twitter

(3,08%), untuk mencari informasi terkait gaya hidup sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa TikTok menjadi media sosial utama yang digunakan mahasiswa untuk memperoleh informasi terkait gaya hidup sehat. Tingginya penggunaan TikTok dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. TikTok dikenal sebagai platform berbasis video pendek yang mampu menyajikan informasi secara ringkas, menarik, dan mudah dipahami. Keberhasilan TikTok dalam menyebarkan informasi Kesehatan salah satunya disebabkan oleh format kontennya yang interaktif dan visual, sehingga mempermudah pemahaman audiens muda, termasuk mahasiswa (Zhang et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Grafik 2 diketahui bahwa mayoritas mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Bengkulu menyatakan sangat setuju (53,85%) bahwa media sosial berpengaruh media sosial terhadap kesadaran gaya hidup sehat. Selain itu (38,46%) responden menyatakan setuju, sedangkan yang bersikap netral sebesar (4,62%), tidak terdapat responden yang menyatakan tidak setuju, dan hanya (3,08%) responden yang sangat tidak setuju. Hasil menunjukkan bahwa media sosial memainkan peran penting dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa terkait pola hidup sehat, termasuk dalam memotivasi mereka dalam berolahraga dan menjaga pola makan. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat penyebaran informasi, tetapi juga sebagai medium interaksi dan dukungan sosial. Konten yang bersifat interaktif, seperti tantangan olahraga, video tutorial, atau cerita transformasi gaya hidup sehat, mampu memotivasi mahasiswa untuk terlibat aktif (Moorhead et al., 2013). Sebaliknya kelompok yang kecil yang sangat tidak setuju kemungkinan memiliki pengalaman negatif atau tidak menemukan relevansi konten yang ada dengan kebutuhan mereka. Dari perspektif Kesehatan Masyarakat, hasil ini memperkuat pentingnya penggunaan media sosial sebagai sarana edukasi Kesehatan yang efektif.

Hasil penelitian pada Grafik 3 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu setuju (44,62%) bahwa mereka lebih mempercayai informasi kesehatan yang disampaikan oleh tenaga medis atau ahli di media sosial. Sementara itu hanya (1,54%) mahasiswa yang menyatakan sangat tidak setuju. Temuan ini mengindikasikan bahwa kredibilitas sumber informasi memiliki peran penting dalam menentukan sejauh mana mahasiswa mempercayai pesan Kesehatan yang disebarkan di media sosial. Meski demikian, keberadaan kelompok kecil mahasiswa (1,54%) yang sangat tidak setuju menunjukkan bahwa tidak semua audiens mudah percaya pada informasi Kesehatan di media sosial, bahkan jika disampaikan oleh tenaga medis. Faktor-faktor seperti pengalaman pribadi, Tingkat literasi Kesehatan, dan skeptisisme terhadap platform digital dapat mempengaruhi Tingkat kepercayaan ini (Dutta et al., 2020). Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pentingnya kolaborasi antara tenaga medis dan media sosial untuk

meningkatkan efektivitas edukasi Kesehatan di kalangan mahasiswa. Karena kredibilitas tenaga medis sebagai komunikator Kesehatan di media sosial dapat memainkan peran penting dalam membangun kepercayaan mahasiswa terhadap informasi Kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian pada Grafik 4, mayoritas mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu menilai bahwa media sosial merupakan sarana yang efektif untuk meningkatkan kesadaran gaya hidup sehat. Sebanyak (27,69%) responden menyatakan media sosial sangat efektif, (44,62%) efektif, dan (26, 15%) cukup efektif. Sementara itu, hanya (1, 54%) responden yang menilai sangat tidak efektif, dan tidak ada yang memilih tidak efektif (0,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi salah satu saluran komunikasi Kesehatan yang diakui kebermanfaatannya oleh mahasiswa. Namun, perlu dicatat adanya kelompok kecil (1,54%) yang menilai media sosial sangat tidak efektif. Hal ini mungkin terkait dengan rendahnya literasi digital, sikap skeptis terhadap media daring, atau pengalaman negatif terkait paparan informasi yang salah atau menyesatkan (Kouzy et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian pada Grafik 5, menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu menyatakan setuju (53,85%) dan sangat setuju (32,31%) bahwa perlunya pengawasan informasi Kesehatan di media sosial oleh pihak berwenang. Sebanyak (10,77%) berada dalam posisi netral, dan sebahagian kecil lainnya menyatakan tidak setuju (1,54%) dan sangat tidak setuju (1,54%). Temuan ini mencerminkan keprihatinan mahasiswa terhadap tingginya risiko penyebaran informasi kesehatan yang menyesatkan (*misinformation*) dan bahkan berbahaya (*disinformation*) melalui media sosial. Dominasi respon positif terhadap pengawasan menandakan bahwa mahasiswa menyadari pentingnya peran regulasi dan kontrol dalam dunia digital, terutama menyangkut isu Kesehatan yang berkaitan langsung dengan keselamatan publik. Swire-Thompson & Lazer (2020) menyatakan bahwa salah satu cara untuk mengurangi dampak negatif dari misinformasi adalah dengan adanya kerjasama antara pemerintah, tenaga medis, dan platform media sosial dalam melakukan peninjauan dan penghapusan konten yang berpotensi menyesatkan (Swire-Thompson & Lazer, 2020). Hal ini diperkuat oleh fakta bahwa sebahagian besar pengguna (dalam hal ini mahasiswa) mendukung langkah-langkah pengawasan tersebut.

Hasil pada Grafik 6. Menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu menyatakan setuju (49,23%) dan sangat setuju (12,31%) bahwa sulit membedakan antara informasi Kesehatan yang valid dan hoaks di media sosial. Sementara itu sebanyak (27,69%) berada dalam posisi netral, dan sisanya menyatakan tidak setuju

(9,23%) dan sangat tidak setuju (1,54%). Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa merupakan generasi yang aktif menggunakan media sosial, mereka tetap menghadapi tantangan dalam menilai keabsahan informasi Kesehatan yang mereka terima. Kesulitan ini memang bukan tanpa alasan. Media sosial memang memiliki kecepatan dalam menyebarkan informasi, tetapi sering kali kurang dikontrol dari segi kebenaran isinya (Swire-Thompson & Lazer, 2020). Misalnya, sebuah informasi yang tampak meyakinkan tetapi berasal dari akun tidak kredibel, bisa menyebar jauh lebih cepat dibanding informasi ilmiah yang dikemas secara formal.

1) Efektifitas media sosial dalam meningkatkan kesadaran gaya hidup sehat pada mahasiswa

Media sosial sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari mahasiswa, yang dengan cepat menyebarkan informasi secara luas baik mengenai informasi Kesehatan ataupun Pendidikan, dan menjadikan alat yang efektif untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat. Efektifitas merupakan tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dimana efektifitas dapat diukur dari berbagai bidang, seperti Pendidikan. Tapi efektifitas media sosial dalam hal ini perlu dikaji lebih lanjut untuk mengetahui sejauh mana pengaruhnya terhadap perubahan perilaku mahasiswa. Survey menunjukkan bahwa kesadaran mahasiswa terhadap gaya hidup sehat masih relative rendah. Banyak mahasiswa yang memiliki kebiasaan kurang gerak (*sedentary lifestyle*), konsumsi makanan cepat saji, dan kurang tidur akibat padatnya aktivitas akademik (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018).

Era digital saat ini perkembangan penggunaan media sosial sebagai sarana informasi Kesehatan semakin pesat. Pemanfaatan media sosial melalui internet ini dapat diakses melalui *smartphone*. Menurut Nasrullah media sosial adalah medium diinternet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain membentuk ikatan sosial secara virtual (Setiadi, 2016). Dunia teknologi informasi seperti media sosial telah menjadi alat yang efektif dalam menyebarkan informasi Kesehatan, termasuk memberikan perubahan terhadap perilaku mahasiswa. Perkembangan teknologi digital sangat memungkinkan penyebaran informasi Kesehatan secara cepat dan luas terutama di kalangan mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial. Peran teknologi dalam penyebaran informasi Kesehatan memungkinkan penyebaran informasi melalui berbagai platform sosial seperti, Instagram, facebook, tik tok, you tube dan twitters, apalagi adanya fitur seperti infografis interaktif, kampanye dan live streaming, pesan Kesehatan akan lebih mudah untuk dipahami dan

diterima oleh audiens. Pengguna juga dapat dengan cepat dan mudah berbagi informasi dalam bentuk foto atau video, atau “updates” (Fadiyah; & B, 2024). Penggunaan media sosial sebagai media promosi Kesehatan juga efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja (Maryam, 2024).

Media sosial berperan dalam membentuk sikap positif dari mahasiswa sesuai dengan teori perubahan perilaku yaitu *Theory of Planned Behavior* (TPB) yang dikembangkan oleh Ajzen menerangkan bahwa perilaku seseorang akan muncul karena adanya niat untuk berperilaku. Perilaku individu dipengaruhi oleh tiga faktor utama yaitu sikap (*attitude*), norma subjektif (*subjectif norms*) dan persepsi pengendalian diri (*perceived behavioral control*) (Siti Jurjanah, 2020). Dalam konteks ini, media sosial berperan dalam membentuk sikap positif mahasiswa terhadap perubahan gaya hidup sehat melalui informasi yang mereka terima, seperti edukasi berbasis media. Norma subjektif bisa terbentuk melalui interaksi sosial di media sosial, di mana mahasiswa terpengaruh dengan teman-teman sebayanya, influencer kesehatan, atau komunitas daring yang mendukung kebiasaan hidup sehat. Apalagi pada saat-saat tertentu, media sosial banyak digunakan untuk mencari informasi gaya hidup sehat seperti pada saat maraknya virus covid-19 (Christina Maria Claudia Kusuma Dewi Gunawan, 2022). Media sosial berperan signifikan sebagai sarana manajemen digital. Keterlibatan yang konsisten dari pengguna merupakan kunci keberhasilan dalam mempengaruhi perubahan perilaku sehat (Huang et al., 2020).

Selanjutnya, media sosial juga dapat meningkatkan kontrol perilaku yang dirasakan, misalnya dengan menyediakan akses tips kesehatan, aplikasi pemantau kebugaran, serta tantangan gaya hidup sehat yang memotivasi mahasiswa untuk menerapkan perubahan dalam keseharian mereka. Karena faktor inti dari teori ini (TPB) menurut Ajzen adalah niat individu dalam melakukan perilaku tertentu. Secara umum semakin kuat niat untuk terlibat dalam perilaku maka semakin besar kemungkinan perilaku tersebut dilakukan. (Irwan, 2017). Promosi Kesehatan melalui media sosial memiliki potensi besar dalam mendorong perilaku hidup sehat pada remaja. Yang efektifitasnya dipengaruhi oleh faktor seperti literasi Kesehatan pemberdayaan psikologis, dan dukungan kebijakan yang tepat (Rabindra Aldyan Bintang Mustofa, 2024).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya gaya hidup sehat. Melalui pendekatan *Theory of Planned Behavior* (TPB), terlihat bahwa media sosial mampu mempengaruhi sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol diri mahasiswa, yang kesemuanya berkontribusi terhadap pembentukan niat dan perilaku sehat.

Dengan adanya konten-konten edukatif yang menarik dan mudah diakses, serta interaksi sosial yang membentuk dukungan sosial digital, mahasiswa terdorong untuk lebih peduli terhadap pilihan gaya hidup mereka. Meskipun masih terdapat tantangan seperti literasi kesehatan yang rendah dan paparan informasi yang tidak valid, hasil penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan media sosial sebagai sarana promosi kesehatan tetap memiliki potensi besar dalam mendorong perubahan perilaku yang positif. Oleh karena itu, strategi promosi kesehatan melalui media sosial perlu terus dikembangkan dan diperkuat, terutama di lingkungan pendidikan tinggi, agar mahasiswa tidak hanya menjadi konsumen informasi, tetapi juga agen perubahan dalam membangun budaya hidup sehat.

2) Hubungan antara regulasi hukum kesehatan dengan penggunaan media sosial sebagai sarana edukasi terkait gaya hidup sehat

Dikalangan mahasiswa media sosial sudah menjadi platform strategis untuk promosi Kesehatan dan edukasi hidup sehat. Tapi, dalam penggunaan media sosial dalam konteks Kesehatan harus mempertimbangkan aspek regulasi hukum Kesehatan untuk memastikan informasi yang akurat, perlindungan data pribadi dan bertanggung jawab. Penggunaan media sosial untuk tujuan public harus dilakukan dengan transparansi, persetujuan yang jelas dan perlindungan privasi pengguna. Risiko penyalahgunaan data Kesehatan di media sosial dan menekankan pentingnya regulasi untuk menjaga keamanan informasi pribadi (Zhao & Zhang, 2017). Regulasi hukum Kesehatan dan media sosial di Indonesia diatur dalam beberapa peraturan. Dalam Pasal 348 Undang-undang Kesehatan No 17 Tahun 2023 diatur mengenai ketersediaan informasi Kesehatan yang berkualitas melalui penyelenggaraan sistem informasi Kesehatan. Masyarakat dapat mengakses data yang bersifat publik/data kesehatannya melalui penyelenggaraan sistem informasi Kesehatan yang terintegrasi (Undang-Undang RI No.17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan, 2023). Konten edukasi gaya hidup sehat di media sosial di platform seperti Instagram/tiktok harus mencantumkan sumber referensi yang valid. Selanjutnya Pasal 27 dan 28 peraturan hukum No 19 Tahun 2016 yang merupakan revisi terhadap UU No 11 Tahun 2008 mengenai Informasi dan Transaksi Elektronik melarang menyebarkan informasi palsu yang dapat meresahkan Masyarakat, termasuk dengan konten Kesehatan yang tidak benar (Undang-Undang No 19 Tahun 2016 Tentang ITE, 2016). Dan Peraturan Nomor 27 tahun 2022 mengenai Perlindungan Data Pribadi dengan membatasi penggunaan data Kesehatan pribadi dalam kampanye di media sosial tanpa izin (UU Perlindungan Data Pribadi, 2022). Tetapi implementasinya masih terbatas, dan belum ada peraturan khusus yang mengawasi konten Kesehatan secara spesifik. Untuk itu perlunya perlindungan hukum bagi konsumen

informasi Kesehatan di media sosial diperkuat, baik melalui literasi hukum Masyarakat maupun pengawasan konten oleh Pemerintah (Susanti, 2020).

Dikalangan mahasiswa media sosial menjadi sumber informasi utama. Namun, dari hasil penelitian ditemukan 49,23% mahasiswa merasa kesulitan membedakan informasi kesehatan yang valid dan hoaks di media sosial. Hal disebabkan oleh beberapa faktor, seperti maraknya konten Kesehatan yang tidak jelas sumbernya, dan kurangnya literasi digital dikalangan mahasiswa. Mereka banyak mengandalkan share dari teman tanpa mengecek kebenarannya, dan minimnya pemahaman tentang metode verifikasi informasi, sehingga rentan terpapar misinformasi. Dampaknya, mahasiswa bisa saja mengikuti saran Kesehatan yang salah, yang berpotensi membahayakan diri sendiri atau orang lain. Untuk itu informasi Kesehatan yang didapat Masyarakat melalui media sosial sudah seharusnya dapat pengawasan yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan dan Badan POM. Dari hasil penelitian sebanyak 53,85% responden setuju pengawasan informasi Kesehatan di media sosial dilakukan oleh pihak berwenang. Kebijakan kampus juga perlu diperkuat dengan regulasi yang mendorong literasi digital Kesehatan agar mahasiswa mampu memilah informasi yang valid dan menghindari hoaks Kesehatan. Karena berita bohong menyebar lebih cepat dari pada berita benar di media sosial karena sifatnya yang provokatif dan sensasional. Hoaks Kesehatan dapat membahayakan jika diikuti tanpa pertimbangan (Vosoughi et al., 2018). Literasi Kesehatan digital merupakan kunci utama untuk meningkatkan efektivitas intervensi berbasis media sosial (Chou et al., 2020). Hal tersebut diatas bisa menjadi tantangan dan risiko dalam penggunaan media sosial.

Teori hukum Kesehatan digital yang dikemukakan oleh Prawirohardjo dan Hasibuan (2021) menggarisbawahi pentingnya regulasi yang adaptif untuk mengatasi tantangan yang muncul dengan berkembangnya teknologi informasi, termasuk media sosial. Mereka menekankan bahwa hukum Kesehatan digital harus dapat mengatur penyebaran informasi Kesehatan dengan tegas dan transparan, mengingat dampaknya yang besar terhadap Kesehatan Masyarakat (Prawirohardjo & Hasibuan, 2021).

Walaupun media sosial adalah alat yang efektif untuk menjangkau generasi muda, pembahasan ini menggarisbawahi perlunya adanya sinergi antara **instansi pendidikan, penyedia layanan kesehatan, dan pembuat kebijakan** untuk menciptakan kebijakan yang dapat **menjamin kualitas dan akurasi informasi kesehatan** yang disebarkan, serta memastikan bahwa **penyebarannya dilakukan secara bertanggung jawab**. Maka dari itu, penting bagi pihak terkait seperti Kementerian kesehatan, Kominfo serta lembaga pendidikan untuk mengembangkan kebijakan yang seimbang antara pengawasan konten dan

perlindungan hak digital. Edukasi tentang literasi informasi dan digital etik juga perlu diperluas agar mahasiswa tidak hanya mengandalkan pengawasan eksternal, tetapi juga mampu menjadi penyaring informasi secara mandiri.

Dengan mempertimbangkan hasil temuan lapangan dan analisis terhadap kerangka hukum yang berlaku, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara regulasi hukum kesehatan dengan penggunaan media sosial sebagai sarana edukasi gaya hidup sehat bersifat saling mendukung dan saling membutuhkan. Regulasi hukum kesehatan di Indonesia, seperti yang tertuang dalam Undang-Undang Kesehatan No. 17 Tahun 2023, Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik No. 19 Tahun 2016, serta Undang-Undang No. 27 Tahun 2022 tentang Perlindungan Data Pribadi, memberikan dasar hukum yang kuat dalam mengatur penyebaran informasi kesehatan di ranah digital. Peraturan-peraturan ini tidak hanya bertujuan untuk menjamin keakuratan dan kredibilitas informasi yang diterima masyarakat, tetapi juga melindungi hak privasi individu terhadap penyalahgunaan data kesehatan pribadi.

Di sisi lain, media sosial sebagai media komunikasi digital berperan strategis dalam menjangkau kalangan muda, termasuk mahasiswa, untuk menyampaikan pesan-pesan promotif dan preventif terkait gaya hidup sehat. Namun demikian, efektivitas hubungan ini masih dipengaruhi oleh tingkat literasi digital, kesadaran hukum, dan kemampuan mahasiswa dalam melakukan verifikasi terhadap informasi yang diterima. Oleh karena itu, dibutuhkan sinergi yang kuat antara pemerintah, institusi pendidikan, penyedia layanan kesehatan, serta platform digital, guna memastikan bahwa media sosial dapat dimanfaatkan secara optimal dalam kerangka hukum yang bertanggung jawab, demi meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat di kalangan masyarakat, khususnya mahasiswa.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari temuan penelitian yang telah dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan bahwa media sosial terbukti efektif sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran gaya hidup sehat pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Penggunaan platform seperti Tik Tok, Instagram, You Tube, Facebook, dan Twitter mampu membentuk sikap positif, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku mahasiswa terhadap gaya hidup sehat sesuai dengan kerangka *Theory of Planned Behavior* (TPB). Serta mendorong perubahan perilaku mahasiswa menuju gaya hidup yang lebih sehat. Norma subjektif bisa terbentuk melalui interaksi sosial di media sosial, di mana mahasiswa terpengaruh dengan teman-teman sebayanya, influencer kesehatan, atau komunitas daring yang mendukung kebiasaan hidup sehat. Mayoritas mahasiswa lebih percaya

terhadap informasi Kesehatan yang disampaikan oleh tenaga medis atau ahli di media sosial, meskipun masih ada tantangan dalam hal validitas informasi secara umum.

Namun, efektivitas media sosial tersebut tidak lepas dari tantangan, khususnya dalam hal validitas informasi dan kemampuan mahasiswa memilah konten yang dapat dipertanggungjawabkan. Data menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa kesulitan membedakan informasi kesehatan yang valid dan hoaks. Rendahnya literasi digital dan tingginya kepercayaan terhadap informasi dari lingkungan pertemanan menjadi faktor utama yang mempengaruhi.

Dalam konteks hukum kesehatan, media sosial sebagai sarana edukasi harus berada dalam koridor regulasi yang jelas. Peraturan seperti Undang-Undang Kesehatan No. 17 Tahun 2023, UU ITE No. 19 Tahun 2016, dan UU Perlindungan Data Pribadi No. 27 Tahun 2022 telah memberikan landasan hukum terkait penyebaran informasi kesehatan yang akurat, perlindungan data pribadi, serta larangan penyebaran hoaks. Hubungan antara regulasi hukum kesehatan dan penggunaan media sosial sangat penting dalam menjamin bahwa informasi yang disebarluaskan memenuhi prinsip-prinsip etika, akurasi, dan perlindungan hukum.

Dengan demikian, meskipun media sosial terbukti efektif sebagai alat edukasi gaya hidup sehat bagi mahasiswa, implementasinya harus dibarengi dengan peningkatan literasi digital, pengawasan konten oleh otoritas terkait, serta pemahaman terhadap regulasi hukum yang berlaku. Kolaborasi antara institusi pendidikan, penyedia layanan kesehatan, dan pembuat kebijakan menjadi kunci agar media sosial dapat dimanfaatkan secara optimal dan bertanggung jawab dalam upaya membentuk generasi muda yang sehat dan sadar hukum.

Penelitian ini memiliki keterbatasan antara lain fokusnya hanya pada mahasiswa Poltekkes Bengkulu, sehingga hasilnya belum dapat di generalisasi ke mahasiswa di wilayah lain dan tidak menganalisis konten spesifik di media sosial yang dikonsumsi mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adventus, Jaya Merta I made, M. D. (2019). *Buku Ajar Promosi Kesehatan*. Jakarta.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-rkd-2018/>

- Chou, W. Y. S., Prestin, A., Lyons, C., & Wen, K. Y. (2020). Web 2.0 for health promotion: Reviewing the current evidence. *American Journal of Public Health, 110*(2), 210–222. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2020.305939>
- Christina Maria Claudia Kusuma Dewi Gunawan. (2022). STUDI FENOMENOLOGI MILENIAL SURABAYA DALAM Mencari Informasi Gaya Hidup Sehat Menggunakan Media Sosial. *Commercium, 6*.
- Dery Arya Pandhika, Titi Stiawati, I. E. J. (2023). Pemanfaatan Media Sosial sebagai Alat Promosi Kesehatan Rumah Sakit di Indonesia: Literature Review. *Faletehan Health, 2*.
- Dutta, A., Beriwal, N., Van Breugel, J. M. M., Sachdeva, S., & van der Voort, P. H. J. (2020). YouTube as a source of information on COVID-19: A pandemic of misinformation? *BMJ Global Health, 5*(5), e002604. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2020-002604>
- Fadiyah, H. Q. F. K. A., & B, Y. Y. D. S. (2024). Peran Media Instagram @rahasiagadis pada pengendalian kesehatan mental generasi Z di kota tangerang. *Kultura, 2*.
- Huang, K., Zhao, J., & Lu, X. (2020). Social media-based health management systems and sustained health engagement: A case of fitness app users. *Journal of Medical Internet Research, 22*(9), e15306. <https://doi.org/10.2196/15306>
- Undang-undang No 19 Tahun 2016 Tentang ITE, (2016).
- Irwan. (2017). *Etika dan Perilaku Kesehatan*. CV.ABSOLUTE MEDIA.
- UU Perlindungan Data Pribadi, (2022).
- Kouzy, R., Abi Jaoude, J., Kraitem, A., El Alam, M. B., Karam, B., Adib, E., Zarka, J., & Baddour, K. (2020). Coronavirus Goes Viral: Quantifying the COVID-19 Misinformation Epidemic on Twitter. *Cureus, 12*(3), e7255. <https://doi.org/10.7759/cureus.7255>
- Maryam, S. (2024). Efektivitas Media Sosial sebagai Sarana Promosi Kesehatan pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Digital, 8*(1), 55–64.
- Moorhead, S. A., Hazlett, D. E., Harrison, L., Carroll, J. K., Irwin, A., & Hoving, C. (2013). A new dimension of health care: systematic review of the uses, benefits, and limitations of social media for health communication. *Journal of Medical Internet Research, 15*(4), e85. <https://doi.org/10.2196/jmir.1933>
- Prawirohardjo, S., & Hasibuan, F. (2021). *Hukum dan Etika Kesehatan di Era Digital*. Prenadamedia Group.
- Rabindra Aldyan Bintang Mustofa, M. S. (2024). Efektifitas Promosi Kesehatan melalui medsos dalam Mendorong Perilaku Hidup Sehat Pada Remaja. *Sosial Simbiosis: Jurnal Integrasi Sosial Dan Ilmu Politik, 1* No.3.
- Rahmadani, Hasibuan, P. F. A. dkk. (2024). Peran Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Terhadap Pola Hidup Sehat di Era Digital. *Kependidikan, 13*.
- Undang-undang RI No.17 Tahun 2023 tentang Kesehatan, Pub. L. No. Undang-undang RI No

17 (2023).

- RI, K. K. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2019 tentang Standar Informasi Kesehatan Digital*. Kemenkes RI.
- RI, K. K. (2022). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2022*. Kemenkes RI.
- Setiadi, M. Y. (2016). Media Sosial dan Perubahan Sosial: Tinjauan Teoretis. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 20(1), 67–79.
- Siti Jurjanah, C. S. dkk. (2020). *Buku ajar Promosi Kesehatan dalam Perubahan Perilaku*. CV. Mine.
- Statista. (2023). *Number of social media users in Indonesia*. <https://www.statista.com/statistics/490231/number-of-social-network-users-in-indonesia/>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Susanti, D. (2020). Perlindungan hukum konsumen terhadap informasi kesehatan di media sosial. *Jurnal Hukum Dan Kesehatan Indonesia*, 10(1), 12–23.
- Swire-Thompson, B., & Lazer, D. (2020). Public health and online misinformation: Challenges and recommendations. *Annual Review of Public Health*, 41, 433–451. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040119-094127>
- Vosoughi, S., Roy, D., & Aral, S. (2018). The spread of true and false news online. *Science*, 359(6380), 1146–1151. <https://doi.org/10.1126/science.aap9559>
- Zhang, M., Ding, R., Wang, X., & Tong, Y. (2021). The impact of TikTok on public health awareness: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 9, 758389. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.758389>
- Zhao, Y., & Zhang, J. (2017). Consumer health information seeking in social media: A literature review. *Health Communication*, 32(8), 933–944. <https://doi.org/10.1080/10410236.2017.1315661>