Copyright © 2024 The Author(s)
Didaktika: Jurnal Kependidikan Vol.13 No. 001 Spesial Issue Desember 2024

Peran Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Terhadap Pola Hidup Sehat di Era Digital

Alysa Rahmadani Hasibuan[1], Anissya Fahira Pasaribu[2], Shafira Alfiyah[3], Jelita Nazwa Utami[4], Novita Rahma Yanti Harahap[5], Nurhayati[6]
[1-6]Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

[1]alysarahmadani0@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat di era digital. Dengan pesatnya perkembangan teknologi informasi, masyarakat kini lebih mudah mengakses berbagai informasi kesehatan melalui media digital, namun juga dihadapkan pada tantangan terkait penyaringan informasi yang akurat dan terpercaya. Pendidikan kesehatan menjadi faktor penting dalam membimbing masyarakat agar dapat memahami dan menerapkan pola hidup sehat yang berbasis pada informasi yang benar. Penelitian ini menggunakan metode kualitattif studi kasus, adapun pengumpulan datanya yakni survei dan wawancara untuk menggali persepsi masyarakat mengenai pemanfaatan media digital dalam memperoleh informasi kesehatan dan kaitannya dengan perubahan perilaku hidup sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar masyarakat telah terbiasa mengakses informasi kesehatan secara daring, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman dan penerapan pola hidup sehat yang tepat. Oleh karena itu, program pendidikan kesehatan yang memanfaatkan teknologi digital, seperti webinar, aplikasi kesehatan, dan konten edukasi interaktif, dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai pola hidup sehat. Selain itu, pentingnya kolaborasi antara pemerintah, lembaga pendidikan, dan penyedia layanan kesehatan untuk memastikan bahwa informasi yang disebarkan melalui platform digital bersifat akurat, mudah dipahami, dan dapat diterima oleh berbagai lapisan masyarakat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam merancang strategi pendidikan kesehatan yang lebih inovatif dan sesuai dengan tuntutan zaman.

Kata kunci: Kesadaran Masyarakat, Media Digital, Pendidikan Kesehatan, Pola Hidup Sehat, Teknologi Informasi.

Pendahuluan

Pola hidup sehat merupakan salah satu faktor kunci dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat. Namun, di tengah kemajuan zaman dan perkembangan teknologi yang pesat, tantangan dalam menjaga pola hidup sehat semakin kompleks. Salah satu fenomena yang berkembang pesat adalah aksesibilitas informasi kesehatan yang semakin mudah berkat teknologi digital. Melalui internet, media sosial, aplikasi kesehatan, dan platform daring lainnya, masyarakat dapat memperoleh informasi tentang pola hidup sehat dengan cepat dan praktis.

Namun, tidak semua informasi yang beredar di dunia maya memiliki tingkat akurasi dan kredibilitas yang tinggi, yang berpotensi menyesatkan masyarakat. Selain itu, kurangnya keterampilan dalam memfilter informasi yang benar juga dapat memperburuk kondisi ini. Di sisi lain, meskipun akses informasi kesehatan semakin mudah, tingkat kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat, seperti asupan gizi seimbang, aktivitas fisik teratur, pengelolaan stres, dan tidur yang cukup, masih cenderung rendah.

Banyaknya informasi yang tersebar, baik yang benar maupun yang tidak benar, sering kali membuat masyarakat bingung dalam menentukan mana yang seharusnya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan yang efektif sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat, terutama di era digital yang penuh dengan informasi yang beragam dan seringkali tidak terverifikasi.

Pendidikan kesehatan memiliki peran sentral dalam memberikan pemahaman yang jelas dan benar tentang pola hidup sehat (Pradana, 2023). Di era digital, pendidikan kesehatan harus dapat memanfaatkan teknologi dan media sosial sebagai sarana untuk menjangkau masyarakat secara luas dan interaktif (Hendri Yahya Sahputra, 2024). Melalui pendekatan yang inovatif, pendidikan kesehatan dapat mempengaruhi perubahan perilaku dan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat yang berbasis pada bukti ilmiah yang sahih.

Dalam beberapa dekade terakhir, dunia mengalami perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, terutama dalam bidang teknologi dan informasi (Sari, 2022). Digitalisasi telah merubah cara manusia berinteraksi, bekerja, dan mengakses informasi, termasuk dalam hal kesehatan (Iskandar, 2022). Di era digital ini, masyarakat dihadapkan pada dua sisi mata uang: kemudahan dalam mengakses informasi kesehatan serta tantangan dalam memilah dan memilih informasi yang benar, relevan, dan dapat dipertanggungjawabkan.

Pola hidup sehat mencakup berbagai aspek, seperti konsumsi makanan bergizi, aktivitas fisik yang cukup, manajemen stres, tidur yang cukup, serta kebiasaan untuk menghindari perilaku berisiko seperti merokok atau konsumsi alkohol yang berlebihan (Pertiwi, 2021). Pola hidup sehat ini tidak hanya berkontribusi pada pencegahan penyakit, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Santoso, 2021).

Namun, meskipun pentingnya pola hidup sehat sudah diketahui oleh banyak orang, seringkali kesadaran untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari masih rendah. Beberapa faktor yang memengaruhi rendahnya kesadaran ini antara lain ketidakpahaman mengenai pentingnya pola hidup sehat, kurangnya akses informasi yang jelas dan terpercaya, serta kebiasaan masyarakat yang sulit untuk diubah.

Di sisi lain, media digital menawarkan potensi yang besar untuk menyampaikan informasi kesehatan secara luas dan cepat (Putri, 2020). Melalui berbagai platform digital, seperti situs web, aplikasi kesehatan, video edukasi, dan media sosial, masyarakat dapat memperoleh informasi yang mereka butuhkan. Namun, akses yang mudah ini juga menghadirkan tantangan, terutama dalam hal ketepatan dan keakuratan informasi yang diterima oleh masyarakat. Banyaknya informasi yang salah atau tidak lengkap dapat memengaruhi pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat.

Oleh karena itu, pendidikan kesehatan yang berbasis pada media digital menjadi sangat penting (Umi Kalsum, 2024). Pendidikan kesehatan tidak hanya berfungsi untuk memberikan informasi, tetapi juga untuk membentuk sikap dan perilaku yang mendukung pola hidup sehat (Wahyuni, 2022). Dalam konteks ini, pendidikan kesehatan harus mampu menjembatani kesenjangan informasi, mengedukasi masyarakat tentang cara memilih informasi yang benar, serta membimbing mereka dalam mengadopsi gaya hidup sehat yang sesuai dengan pengetahuan ilmiah yang ada.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengkaji sejauh mana pendidikan kesehatan, yang memanfaatkan teknologi digital, dapat berperan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat ditemukan cara yang lebih efektif dan inovatif dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan kepada masyarakat, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesuksesan pendidikan kesehatan di era digital.

Copyright © 2024 The Author(s)

Dengan demikian, hasil dari penelitian ini dapat menjadi acuan untuk merancang program-program edukasi yang lebih tepat sasaran dan efisien dalam upaya peningkatan kesadaran masyarakat tentang pola hidup sehat di masa kini. Dengan latar belakang dan konteks tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat melalui pendidikan kesehatan yang lebih efektif, berbasis teknologi, dan dapat diakses oleh semua lapisan masyarakat.

Metode

Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam dan komprehensif, terutama yang berkaitan dengan makna, pandangan, serta pengalaman individu atau kelompok dalam konteks sosialnya (Creswell, 2012). Dalam penelitian yang berjudul "Peran Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Terhadap Pola Hidup Sehat di Era Digital", metode kualitatif digunakan untuk menggali informasi terkait bagaimana pendidikan kesehatan berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat, terutama dalam konteks kemajuan teknologi dan era digital saat ini. Metode kualitatif umumnya mengandalkan pengumpulan data yang bersifat deskriptif dan naratif. Pendekatan yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologis, grounded theory, atau studi kasus.

Beberapa teknik pengumpulan data yang dapat digunakan dalam penelitian kualitatif ini antara lain (Putri Syahri, 2024). Observasi Partisipatif, dalam beberapa kasus peneliti terlibat langsung dalam kegiatan pendidikan kesehatan berbasis digital dan mengamati bagaimana masyarakat berinteraksi dengan media digital untuk mencari informasi kesehatan. Peneliti mengamati interaksi masyarakat dalam komunitas kesehatan online atau penggunaan aplikasi kesehatan di ponsel mereka.

Wawancara mendalam dengan masyarakat yang telah terlibat dalam program pendidikan kesehatan berbasis digital, seperti aplikasi kesehatan, seminar online, platform media sosial yang menawarkan informasi kesehatan. Wawancara yang dilakasanakan peneliti kepada masayarakar, pendidik, serta pihak kesehatan di sebuah puskesmas dan klinik yang ada di Desa Percut Sei Tuan.

Diskusi kelompok terarah dapat dilakukan untuk menggali pandangan masyarakat secara kolektif mengenai efek pendidikan kesehatan digital dalam membentuk perilaku hidup sehat. FGD dapat mempertemukan berbagai kelompok masyarakat dengan latar belakang yang berbeda untuk mendapatkan perspektif yang lebih beragam (Nurlaila Sapitri, 2023). Adapun kegiatan FGD dalam penelitian ini, peneliti sering mengumpulkan masyarakat dengan pihak pendidikan dan pihak puskesmas di desa maupun di sekolah.

Analisis data dalam penelitian ini, peneliti mencari pola dan tema yang muncul dari data yang terkumpul. Peneliti mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari wawancara, diskusi kelompok, atau observasi. Tema tentang aksesibilitas informasi kesehatan melalui media digital, dampak positif dari pendidikan kesehatan digital, atau tantangan yang dihadapi dalam menerima informasi kesehatan secara online. Teknik triangulasi dilakukan dengan membandingkan berbagai sumber data atau metode pengumpulan data untuk memastikan keakuratan temuan. Peneliti membandingkan temuan dari wawancara dengan data yang diperoleh melalui FGD, peneliti menganalisis dokumen untuk mendapatkan pemahaman yang lebih lengkap.

Hasil

Dari hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa peran pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat di era digital masih banyak masyarakat pedalaman yang kurang memahami dalam kesehatan di era di gital, seperti halnya dalam tabel di bawah ini, yang telah peneliti temukan dalam diskusi FGD dengan masyarakat, pihak sekolah, serta pihak kesahatan:

No	Aspek yang Diteliti	Temuan Penelitian	Persentase	Catatan
1	Pengetahuan Masyarakat tentang Pola Hidup Sehat	Sebagian besar masyarakat mengetahui pentingnya pola hidup sehat, namun pemahaman tentang detailnya masih kurang.	65% mengetahui, 35% belum mengetahui	Penyuluhan melalui media digital dapat meningkatkan pemahaman lebih lanjut.
2	Sumber Informasi Pendidikan Kesehatan	Mayoritas responden mendapatkan informasi kesehatan dari media digital (internet, media sosial, aplikasi kesehatan).	78% dari internet dan media sosial	Pemanfaatan platform digital menjadi sarana edukasi yang efektif.
3	Perubahan Perilaku setelah Mendapat Pendidikan Kesehatan	Setelah mendapatkan informasi melalui media digital, responden melaporkan peningkatan dalam menjalani pola hidup sehat.	70% mulai mengubah kebiasaan makan, olahraga	Meningkatnya kesadaran dapat tercermin dari perubahan perilaku meskipun dalam skala kecil.
4	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Penerimaan Teknologi	Masyarakat semakin terbuka untuk menggunakan aplikasi kesehatan dan platform online untuk belajar gaya hidup sehat.	82% lebih terbuka menggunakan aplikasi kesehatan	Penggunaan teknologi digital menunjukkan potensi besar dalam peningkatan kesadaran pola hidup sehat.
5	Tantangan dalam Pendidikan Kesehatan di Era Digital	Tantangan utama adalah kurangnya verifikasi informasi dan keberagaman sumber yang tidak selalu akurat.	45% merasa kebingungan dengan informasi yang beragam	Kebutuhan untuk menyediakan sumber informasi yang kredibel dan terpercaya.
6	Peran Institusi Pendidikan dalam Meningkatkan Kesadaran	Sekolah dan universitas memiliki peran penting dalam mengedukasi masyarakat, namun implementasinya masih terbatas.	60% responden merasa pendidikan formal kurang mengedukasi tentang pola hidup sehat	Integrasi topik kesehatan dalam kurikulum dapat diperluas lebih lanjut.
7	Sikap Masyarakat Terhadap Program	Mayoritas responden menunjukkan sikap positif terhadap keberadaan	85% responden menyatakan mendukung	Program edukasi berbasis digital mendapatkan

Copyright © 2024 The Author(s)

No	Aspek yang Diteliti	Temuan Penelitian	Persentase	Catatan
	Pendidikan Kesehatan Digital	program pendidikan kesehatan melalui digital.		sambutan yang baik dari masyarakat.
8	Efektivitas Media Sosial dalam Penyuluhan Kesehatan	Media sosial terbukti efektif dalam menyebarluaskan informasi terkait pola hidup sehat dan kebiasaan sehat.	75% responden merasa informasi yang didapatkan dari media sosial cukup membantu	Media sosial berfungsi sebagai alat edukasi yang cepat dan luas jangkauannya.

Penggunaan platform digital (seperti media sosial, aplikasi kesehatan, dan website) terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pola hidup sehat. Meskipun banyak masyarakat yang mendapat informasi melalui media digital, pemahaman mendalam tentang pola hidup sehat masih kurang. Keberagaman informasi yang tidak selalu terverifikasi menjadi tantangan besar dalam penyebaran pendidikan kesehatan. Institusi pendidikan formal memiliki peran yang signifikan dalam mendidik generasi muda tentang pentingnya pola hidup sehat, tetapi implementasinya perlu diperkuat.

Dari hasil temuan tersebut peneliti menyarakan perlu adanya peningkatan program penyuluhan yang berbasis digital dengan sumber informasi yang terpercaya. Integrasi materi pola hidup sehat dalam kurikulum pendidikan lebih diperluas. Masyarakat perlu diberikan pelatihan lebih lanjut dalam memverifikasi informasi yang mereka terima melalui media digital.

Peningkatan Akses Informasi Kesehatan

Hasil dari penelitian membuktikan masyakarat mengakui bahwa penggunaan internet dan media sosial telah mempermudah mereka dalam mengakses informasi kesehatan. Media sosial, aplikasi kesehatan, dan platform digital lainnya menjadi sumber utama bagi masyarakat untuk memperoleh pengetahuan mengenai pola hidup sehat. Seperti yang telah dijelasakan dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti mengenai peningkatan akses informasi kesehatan inisial "R (25 tahun)" dimana ia menuturkan jika:

> *"Teknologi digital sangat penting dalam meningkatkan akses informasi kesehatan jiwa. Platform seperti aplikasi kesehatan mental dan situs web medis menyediakan informasi yang dapat diakses oleh siapa saja, kapan saja, tanpa harus datang langsung ke fasilitas kesehatan. Ini sangat membantu masyarakat yang mungkin tidak memiliki waktu atau akses ke klinik kesehatan mental. Misalnya, melalui aplikasi, pasien dapat memperoleh materi edukasi tentang cara mengatasi stres atau kecemasan, dan jika perlu, bisa berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater secara daring. Penggunaan media sosial juga memberi kesempatan bagi para profesional untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya kesehatan jiwa, yang sering kali masih dianggap tabu."*

Selain itu, hal ini juga didukung oleh wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada Ibu dengan inisial "DW (43 tahun)", dimana beliau menuturkan bahwa:

> "Kecamatan Percut Sei Tuan, kami telah meluncurkan beberapa program yang bertujuan untuk mempermudah akses informasi kesehatan bagi masyarakat. Salah satunya adalah program "Surabaya Sehat" yang menyediakan berbagai informasi kesehatan melalui aplikasi dan website resmi dinas kesehatan. Program ini mencakup jadwal imunisasi, edukasi tentang pola hidup sehat, serta informasi mengenai layanan kesehatan yang tersedia di puskesmas dan rumah sakit. Selain itu, kami juga rutin mengadakan seminar dan webinar kesehatan yang dapat diikuti masyarakat secara online. Kami juga

menggandeng pihak swasta dan organisasi non-pemerintah untuk memberikan informasi yang lebih lengkap dan bervariasi."

Peran Media Sosial dalam Edukasi Kesehatan

Hasil penelitian menunjukan bahwa mereka mengikuti akun-akun media sosial yang secara rutin membagikan informasi mengenai kesehatan, pola makan sehat, dan pentingnya berolahraga. Akun-akun ini dianggap dapat meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya kesehatan. Seperti yang telah dijelasakan dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti mengenai peran media sosial dalam edukasi kesehatan inisial "AL (32 tahun)" dimana ia menuturkan jika:

"Media sosial memiliki peran yang sangat besar dalam menyebarkan informasi kesehatan. Saat ini, masyarakat cenderung mencari informasi kesehatan secara mandiri melalui platform-platform seperti Instagram, Facebook, dan YouTube. Dengan adanya media sosial, penyebaran informasi kesehatan bisa lebih cepat dan lebih luas, bahkan bisa mencapai daerah-daerah yang sulit dijangkau layanan kesehatan. Namun, tentu saja perlu ada seleksi informasi yang akurat agar masyarakat tidak terjebak dengan informasi yang keliru. Saya sangat mendukung jika tenaga medis atau lembaga kesehatan menggunakan media sosial untuk memberikan edukasi yang jelas, berbasis bukti, dan dapat dipercaya."

Selain itu, hal ini juga didukung oleh wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada Bapak dengan inisial "BS (38 tahun)", dimana beliau menuturkan bahwa:

"Media sosial berperan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai isu kesehatan, baik yang bersifat preventif, promotif, maupun kuratif. Melalui media sosial, kita bisa mengadakan kampanye kesehatan yang lebih luas dan langsung menuju target audiens yang relevan. Misalnya, kampanye tentang pentingnya vaksinasi atau pencegahan penyakit menular. Media sosial juga memungkinkan komunikasi dua arah, di mana masyarakat bisa lebih mudah bertanya langsung kepada tenaga medis atau mendapatkan informasi dari sumber yang sudah terverifikasi."

Peningkatan Kesadaran terhadap Pola Hidup Sehat

Hasil penelitian penelitian menyimpulkan bahwa masyarkat Kecamatan Percut Sei Tuan mulai mengubah gaya hidup mereka setelah mendapatkan informasi kesehatan melalui platform digital. Banyak yang mulai lebih memperhatikan pola makan, rutin berolahraga, dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental. Seperti yang telah dijelasakan dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti mengenai peningkatan kesadaran terhadap pola hidup sehat inisial "AL (32 tahun)" dimana ia menuturkan jika:

"Edukasi dan promosi kesehatan yang lebih masif sangat penting. Pemerintah dan organisasi kesehatan harus lebih giat melakukan kampanye kesehatan melalui berbagai media, baik media sosial maupun kegiatan langsung di masyarakat. Selain itu, penyuluhan di sekolah dan tempat kerja dapat membantu membangun kebiasaan sehat dari usia dini. Masyarakat juga perlu diberi pemahaman bahwa pola hidup sehat bukanlah tren sesaat, melainkan investasi jangka panjang untuk kesehatan tubuh."

Selain itu, hal ini juga didukung oleh wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada Bapak dengan inisial "BS (38 tahun)", dimana beliau menuturkan bahwa:

"Pola hidup sehat dapat berdampak langsung pada produktivitas seseorang. Ketika seseorang mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga, dan tidur cukup, tubuh dan pikiran mereka akan lebih bugar dan fokus dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Produktivitas kerja akan meningkat karena tubuh yang sehat lebih mampu beradaptasi dengan tuntutan kerja yang tinggi. Sebaliknya, pola hidup yang tidak sehat dapat

Copyright © 2024 The Author(s)

menyebabkan gangguan kesehatan yang membuat seseorang mudah lelah, stres, dan rentan terhadap penyakit, yang pada akhirnya akan menurunkan kinerja mereka."

Peran Institusi Pendidikan dalam Meningkatkan Kesadaran

Peneliti menyimpulkan hasil penelitian bahwa institusi pendidikan (sekolah, perguruan tinggi) memiliki peran yang signifikan dalam memberikan edukasi kesehatan melalui pelajaran dan program-program terkait. Pendidikan formal yang mengintegrasikan topik-topik tentang kesehatan dalam kurikulum membantu membangun kesadaran sejak dini. Seperti yang telah dijelasakan dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti mengenai peran institusi pendidikan dalam meningkatkan kesadaran inisial "WS (42 tahun)" dimana ia menuturkan jika:

"Sebagai institusi pendidikan tinggi, kami memiliki tanggung jawab untuk tidak hanya mengajarkan pengetahuan akademik, tetapi juga meningkatkan kesadaran sosial dan lingkungan di kalangan mahasiswa. Melalui berbagai program seperti seminar, kuliah umum, dan proyek pengabdian masyarakat, kami berusaha untuk menanamkan nilai-nilai kepedulian terhadap isu-isu global seperti perubahan iklim, ketidaksetaraan sosial, dan keberagaman budaya. Kami juga melibatkan mahasiswa dalam kegiatan yang mengarah pada solusi konkret, seperti riset tentang pengelolaan sampah dan kampanye untuk pendidikan inklusif. Dengan pendekatan ini, kami berharap mahasiswa akan menjadi agen perubahan yang membawa dampak positif di masyarakat."

Selain itu, hal ini juga didukung oleh wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada Bapak dengan inisial "TI (28 tahun)", dimana beliau menuturkan bahwa:

"Lembaga pendidikan memiliki peran krusial dalam membentuk sikap dan pandangan siswa terhadap kesetaraan gender. Selain melalui kurikulum yang memasukkan materi tentang hak-hak perempuan dan kesetaraan gender, kami juga sering mengadakan diskusi dan debat yang melibatkan siswa secara aktif. Hal ini memberikan ruang bagi mereka untuk mengkritisi dan merenungkan berbagai isu yang ada. Di samping itu, kami bekerja sama dengan berbagai organisasi untuk mengadakan pelatihan yang mempromosikan kesetaraan gender, serta membangun budaya yang inklusif di sekolah. Kami percaya bahwa dengan membangun kesadaran sejak dini, generasi muda dapat lebih menghargai perbedaan dan berkontribusi pada terciptanya masyarakat yang lebih adil."

Pembahasan

Penelitian ini mengindikasikan bahwa pendidikan kesehatan melalui pemanfaatan teknologi digital di Kecamatan Percut Sei Tuan telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat. Untuk memaksimalkan potensi ini, dibutuhkan kolaborasi antara pemerintah, penyedia layanan kesehatan, dan pengembang teknologi untuk memastikan aksesibilitas, kualitas, dan akurasi informasi kesehatan yang dapat membantu masyarakat menjalani gaya hidup yang lebih sehat di era digital.

Peningkatan Akses Informasi Kesehatan

Peningkatan akses informasi kesehatan merupakan salah satu tujuan utama dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, khususnya di negara-negara berkembang. Informasi yang tepat, akurat, dan mudah diakses dapat membantu individu untuk membuat keputusan yang lebih baik mengenai kesehatan mereka. Salah satu cara untuk meningkatkan akses ini adalah melalui pemanfaatan teknologi digital, seperti internet, aplikasi kesehatan, dan platform informasi berbasis web. Teknologi informasi dapat memperluas jangkauan layanan kesehatan, meningkatkan efisiensi dalam penyebaran informasi, dan memungkinkan komunikasi yang lebih efektif antara pasien dan penyedia layanan kesehatan. Penggunaan teknologi digital

ini juga dapat membantu mengatasi hambatan geografis, bahasa, dan keterbatasan sumber daya manusia.

Hal ini selaras degan penelitian sebelumnya oleh (Patel, 2020) yang membahas bagaimana teknologi kesehatan digital, seperti aplikasi ponsel dan perangkat wearable, dapat meningkatkan akses informasi kesehatan dan mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam manajemen kesehatan mereka. Dalam studi ini, penulis menekankan pentingnya penggunaan platform digital untuk menyediakan informasi kesehatan yang dapat diakses kapan saja dan di mana saja, mengurangi ketergantungan pada fasilitas fisik. Selanjutnya penelitian oleh (Hussain, 2019) artikel ini mengulas penelitian mengenai peningkatan literasi kesehatan melalui platform digital. Literasi kesehatan adalah kemampuan untuk mencari, memahami, dan menggunakan informasi kesehatan dengan benar, yang sangat penting dalam peningkatan akses terhadap informasi kesehatan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa platform digital dapat mengatasi hambatan literasi kesehatan dengan menyediakan informasi dalam format yang lebih mudah dimengerti dan lebih interaktif. Dan selanjutnya hasil penelitian oleh (Tannous, 2018) mengkaji tantangan dan peluang penggunaan teknologi telemedicine dan e-health dalam meningkatkan akses ke layanan kesehatan, terutama di daerah yang kekurangan tenaga medis. Penulis menyoroti bagaimana telemedicine memungkinkan konsultasi medis jarak jauh dan bagaimana platform e-health dapat menyediakan informasi kesehatan yang relevan melalui perangkat mobile.

Peran Media Sosial dalam Edukasi Kesehatan

Media sosial telah menjadi salah satu platform utama dalam berkomunikasi, bertukar informasi, dan mengedukasi masyarakat di seluruh dunia. Di bidang kesehatan, media sosial berperan sebagai saluran informasi yang sangat efektif untuk meningkatkan kesadaran, memberikan edukasi, dan mendukung perubahan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan. Penggunaan media sosial dalam konteks edukasi kesehatan menjadi semakin penting karena kemampuannya untuk menjangkau audiens yang lebih luas dengan biaya rendah. Peran media sosial dalam edukasi kesehatan, media sosial memungkinkan penyebaran informasi kesehatan secara cepat dan luas. Platform seperti Twitter, Instagram, dan YouTube memungkinkan individu, profesional medis, serta organisasi kesehatan untuk membagikan tips kesehatan, artikel penelitian terbaru, serta kampanye kesehatan yang dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai topik-topik kesehatan.

Keunggulan media sosial adalah kemampuannya untuk melakukan interaksi dua arah, di mana pengguna dapat bertanya langsung kepada para ahli atau organisasi kesehatan. Tantangan dalam penggunaan media sosial untuk edukasi kesehatan, misinformasi dan Hoaks, Kurangnya Literasi Kesehatan Digital, Keterbatasan Akses Internet. Media sosial memainkan peran yang sangat penting dalam edukasi kesehatan dengan memberikan akses cepat, luas, dan murah terhadap informasi kesehatan yang bermanfaat. Namun, untuk memaksimalkan potensinya, penting untuk memitigasi tantangan seperti misinformasi, meningkatkan literasi digital kesehatan, serta mengoptimalkan kolaborasi dengan pihak-pihak yang kredibel dan berkompeten di bidang kesehatan.

Hal ini selaras dengen peneliti sebelumnya oleh (Fuchs, 2023) jurnal ini mengulas bagaimana media sosial dapat digunakan dalam kampanye edukasi kesehatan, serta tantangan-tantangan yang dihadapi dalam mengatasi misinformasi dan disinformasi yang berkembang di platform tersebut. (Thackeray, 2022) hasil penelitian ini mengkaji berbagai cara media sosial telah digunakan untuk mengubah perilaku kesehatan, termasuk dalam meningkatkan kesadaran terhadap masalah kesehatan global dan lokal, serta memberikan rekomendasi tentang cara terbaik untuk memanfaatkan media sosial dalam program kesehatan masyarakat. (Brodie, 2023)Penelitian ini fokus pada evaluasi efektivitas kampanye kesehatan yang menggunakan

Copyright © 2024 The Author(s)

media sosial, menganalisis jenis konten yang paling berpengaruh, serta dampaknya terhadap perilaku dan kesadaran masyarakat. (Gonzalez S. M., 2023) memberikan studi kasus mengenai penggunaan media sosial selama pandemi COVID-19 untuk mendukung kampanye vaksinasi dan pencegahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial berperan penting dalam menyebarkan informasi yang terkait dengan kesehatan publik secara global. (Khan S. &., 2024) penelitian ini meninjau berbagai penelitian terkait penggunaan media sosial untuk meningkatkan literasi kesehatan masyarakat dan mengubah perilaku kesehatan, dengan fokus pada peran influencer dan konten berbasis video dalam menyebarkan informasi kesehatan.

Peningkatan Kesadaran terhadap Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat adalah salah satu kunci utama dalam mencegah berbagai penyakit kronis dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Penyakit seperti diabetes tipe 2, hipertensi, obesitas, dan penyakit jantung koroner banyak disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat, termasuk pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran terhadap pentingnya pola hidup sehat sangat diperlukan, terutama di kalangan masyarakat yang memiliki tingkat kesadaran kesehatan yang rendah atau terbatas.

Pentingnya peningkatan kesadaran terhadap pola hidup sehat, salah satu pendekatan utama dalam meningkatkan kesadaran tentang pola hidup sehat adalah melalui program penyuluhan dan edukasi. Penyuluhan yang tepat dapat membantu masyarakat memahami pentingnya menjaga berat badan yang ideal, mengonsumsi makanan bergizi, dan rutin berolahraga. Selain itu, edukasi mengenai dampak buruk dari kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol juga merupakan komponen penting dari program kesehatan ini. Di era digital, media sosial dan teknologi informasi menjadi sarana yang sangat efektif dalam menyebarkan pesan kesehatan. Melalui platform seperti Instagram, YouTube, dan Twitter, individu dan organisasi kesehatan dapat mengedukasi masyarakat mengenai cara hidup sehat dengan cara yang lebih menarik dan interaktif. Kampanye kesehatan berbasis digital yang mengajak masyarakat untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik, mengubah pola makan, atau berhenti merokok dapat menarik perhatian lebih banyak orang.

Tantangan dalam meningkatkan kesadaran pola hidup sehat, salah satu tantangan terbesar dalam meningkatkan kesadaran tentang pola hidup sehat adalah penyebaran informasi yang salah atau tidak akurat, baik melalui media sosial maupun media tradisional. Misalnya, banyaknya informasi mengenai diet atau suplemen yang tidak terbukti secara ilmiah dapat menyesatkan masyarakat dalam memilih cara yang benar untuk hidup sehat. Meskipun kesadaran pola hidup sehat terus ditingkatkan, tidak semua orang memiliki akses yang cukup ke fasilitas kesehatan atau sumber daya yang dapat membantu mereka untuk menerapkan gaya hidup sehat. Akses terbatas ke makanan bergizi, fasilitas olahraga, dan layanan kesehatan dapat menjadi hambatan dalam mengubah kebiasaan yang buruk. Mengubah pola pikir dan kebiasaan yang sudah tertanam lama dalam masyarakat sering kali membutuhkan waktu yang cukup lama. Faktor sosial, ekonomi, dan budaya dapat mempengaruhi bagaimana seseorang memandang pola hidup sehat. Oleh karena itu, perubahan yang berkelanjutan harus dilakukan dengan pendekatan yang menyeluruh, melibatkan berbagai sektor dan pihak yang terkait.

Beberapa penelitian terdahulu mengkaji hal yag sama dengan peneliti yakni penelitian oleh (Schroeder, 2023) artikel ini membahas pentingnya kampanye publik dalam meningkatkan kesadaran tentang pola hidup sehat, termasuk pemanfaatan media massa dan media sosial untuk memperkenalkan perubahan perilaku yang lebih sehat di kalangan masyarakat. (Liu, 2022) penelitian ini mengkaji peran media sosial dalam kampanye kesehatan, terutama dalam mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat. Ditemukan bahwa media sosial dapat meningkatkan keterlibatan audiens dan mempercepat perubahan perilaku sehat. (Williams, 2024) jurnal ini mengulas berbagai strategi intervensi berbasis komunitas untuk

mempromosikan pola hidup sehat, serta dampaknya terhadap peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik. (Singh, 2022) penelitian ini membahas peran lembaga pendidikan dalam mempromosikan pola hidup sehat di kalangan anak-anak dan remaja. Program kesehatan yang terintegrasi dengan kurikulum sekolah dapat mengubah kebiasaan jangka panjang dan meningkatkan kesadaran akan pola hidup sehat. (Hwang, 2023) artikel ini meninjau hubungan antara literasi kesehatan dan adopsi pola hidup sehat. Ditemukan bahwa peningkatan literasi kesehatan secara signifikan dapat mempengaruhi keputusan individu untuk menjalankan pola hidup sehat, baik dalam hal diet, olahraga, maupun penghindaran kebiasaan buruk.

Peningkatan kesadaran tentang pola hidup sehat adalah langkah penting dalam mengurangi prevalensi penyakit tidak menular dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Edukasi kesehatan yang efektif, pemanfaatan media sosial, pendekatan berbasis komunitas, serta program kesehatan di lembaga pendidikan adalah beberapa strategi utama dalam mencapai tujuan ini. Namun, tantangan seperti misinformasi, keterbatasan akses, dan perubahan kebiasaan yang lambat memerlukan perhatian lebih lanjut agar kesadaran terhadap pola hidup sehat dapat tercapai secara maksimal.

Peran Institusi Pendidikan dalam Meningkatkan Kesadaran

Institusi pendidikan memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk pola pikir dan perilaku individu, termasuk dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap berbagai isu, baik itu dalam konteks sosial, lingkungan, kesehatan, maupun kesadaran mengenai hak-hak asasi manusia. Sejak usia dini hingga perguruan tinggi, pendidikan formal memberikan landasan yang kuat dalam membentuk pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang akan diterapkan oleh individu sepanjang hidup mereka. Oleh karena itu, pendidikan tidak hanya bertugas mentransfer pengetahuan, tetapi juga berfungsi sebagai agen perubahan yang dapat mengarahkan masyarakat untuk lebih sadar akan isu-isu penting yang memengaruhi kehidupan mereka.

Salah satu peran utama institusi pendidikan adalah meningkatkan kesadaran sosial, termasuk pemahaman mengenai isu-isu sosial yang ada di masyarakat, seperti kemiskinan, ketidaksetaraan gender, dan hak asasi manusia. Melalui mata pelajaran yang mengajarkan kewarganegaraan, sejarah, dan etika, siswa diberikan wawasan mengenai peran mereka dalam masyarakat dan pentingnya berkontribusi terhadap perubahan sosial yang positif. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pola hidup sehat. Institusi pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi, memiliki kesempatan untuk mengedukasi siswa tentang kebiasaan sehat, seperti pola makan yang baik, olahraga, serta pencegahan penyakit. Program-program pendidikan kesehatan yang diterapkan di sekolah dapat mencakup penyuluhan tentang pentingnya menjaga kebersihan, bahaya merokok, konsumsi alkohol, serta pola hidup yang mendukung kesehatan fisik dan mental.

Salah satu aspek yang penting dalam meningkatkan kesadaran adalah pemahaman tentang hukum dan hak-hak asasi manusia. Institusi pendidikan, khususnya di tingkat perguruan tinggi, dapat memperkenalkan mahasiswa pada konsep-konsep dasar hukum dan hak-hak individu dalam masyarakat. Pendidikan hukum ini berperan penting dalam membentuk warga negara yang sadar akan kewajiban dan hak mereka, serta memiliki pemahaman yang baik mengenai tata kelola pemerintahan yang baik. Selain meningkatkan kesadaran tentang isu-isu tertentu, pendidikan juga bertujuan untuk mengembangkan karakter dan kepemimpinan siswa. Melalui berbagai program, baik akademik maupun non-akademik, siswa dapat diajarkan nilai-nilai kepemimpinan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pengembangan karakter ini mencakup pembentukan sikap empati, tanggung jawab sosial, serta kemampuan untuk membuat keputusan yang berlandaskan etika dan keadilan.

Copyright © 2024 The Author(s)

Tantangan dalam meningkatkan kesadaran melalui Pendidikan, tidak semua institusi pendidikan memiliki fasilitas atau sumber daya yang cukup untuk menyelenggarakan program pendidikan yang efektif. Kurangnya pelatihan bagi pengajar, sarana pendukung, dan kurikulum yang tidak memadai sering kali menjadi hambatan dalam menyampaikan pesan kesadaran yang penting kepada siswa. Pendidikan sering kali terbagi dalam disiplin ilmu yang berbeda, dan isu-isu penting seperti kesadaran lingkungan, kesehatan, dan sosial seringkali tidak diajarkan secara holistik. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih interdisipliner diperlukan untuk membuat siswa dapat melihat keterkaitan antar isu dan bagaimana tindakan mereka dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan. Di beberapa budaya dan masyarakat, ada tantangan untuk mengubah pola pikir atau memperkenalkan konsep-konsep baru yang bertentangan dengan tradisi yang ada. Oleh karena itu, pendidikan harus disesuaikan dengan konteks sosial dan budaya masing-masing agar pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh masyarakat.

Selaras dengen beberapa penelitian sebelumnya, yakni penelitian oleh (Karp, 2022) artikel ini mengkaji bagaimana sekolah dapat berperan dalam meningkatkan kesadaran civitas akademika terhadap masalah sosial dan politik, serta membentuk karakter siswa untuk menjadi warga negara yang bertanggung jawab. (Gonzalez M. &., 2023) penelitian ini membahas peran perguruan tinggi dalam mengedukasi mahasiswa tentang pentingnya keberlanjutan dan kesadaran lingkungan, serta dampaknya terhadap perubahan perilaku masyarakat dalam menghadapi krisis lingkungan. (Santos, 2022) Jurnal ini mengeksplorasi bagaimana institusi pendidikan, khususnya sekolah, dapat mengintegrasikan pendidikan kesehatan dalam kurikulum mereka untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya gaya hidup sehat. (Williams, 2024) artikel ini mengulas bagaimana universitas dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kesadaran hukum dan hak asasi manusia di kalangan mahasiswa, serta mengembangkan pemahaman kritis mengenai keadilan dan hukum di masyarakat. (Patel, 2020) penelitian ini menyoroti pentingnya sekolah dalam membentuk kesadaran sosial siswa tentang isu-isu global seperti kemiskinan, ketidaksetaraan gender, dan diskriminasi melalui program-program pendidikan berbasis sosial.

Institusi pendidikan berperan sangat penting dalam meningkatkan kesadaran terhadap berbagai isu yang mempengaruhi masyarakat, mulai dari kesadaran sosial, kesehatan, lingkungan, hingga hukum. Dengan mengintegrasikan isu-isu ini ke dalam kurikulum dan kegiatan sekolah, pendidikan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam menciptakan generasi yang lebih peduli, tanggap, dan bertanggung jawab terhadap tantangan-tantangan global yang ada. Namun, untuk mencapai hal ini, perlu ada kolaborasi antara berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga pendidikan, dan masyarakat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan di era digital memiliki peran yang sangat signifikan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pola hidup sehat. Pemerintah dan organisasi kesehatan dapat memanfaatkan media digital secara maksimal untuk menyebarkan informasi kesehatan yang akurat dan relevan. Kampanye kesehatan melalui platform seperti Instagram, YouTube, dan aplikasi kesehatan dapat mencapai audiens yang lebih luas, terutama di kalangan generasi muda. Penting untuk mengembangkan aplikasi kesehatan yang mudah digunakan, menyediakan informasi yang berguna, serta memberikan fitur interaktif yang dapat mendorong pengguna untuk lebih sadar dan aktif dalam menerapkan pola hidup sehat. Diperlukan upaya lebih lanjut dalam meningkatkan literasi digital masyarakat, khususnya dalam kemampuan untuk memverifikasi sumber informasi kesehatan yang diterima. Pengguna media sosial perlu

diberikan pelatihan atau panduan tentang cara memilih dan mengevaluasi informasi yang benar-benar dapat dipercaya. Pemerintah dan organisasi kesehatan juga dapat bekerja sama dengan platform digital untuk menyediakan informasi kesehatan yang telah diverifikasi dan dijamin kredibilitasnya. Pendidikan kesehatan harus menjadi bagian integral dalam kurikulum pendidikan di semua jenjang, dari pendidikan dasar hingga perguruan tinggi. Materi tentang pola hidup sehat, gizi seimbang, pentingnya olahraga, dan manajemen stres perlu dimasukkan dalam kurikulum agar generasi muda dapat memahami dan mengaplikasikan pola hidup sehat sejak dini. Sekolah dapat bekerja sama dengan tenaga medis atau organisasi kesehatan untuk memberikan seminar atau pelatihan langsung tentang pentingnya kesehatan dan pola hidup sehat. Kolaborasi antara pemerintah, sekolah, universitas, dan perusahaan teknologi dapat memperkuat pendidikan kesehatan berbasis digital. Pemerintah dapat membuat kebijakan yang mendukung penggunaan teknologi untuk penyuluhan kesehatan, sementara perusahaan teknologi dapat berinovasi untuk menciptakan aplikasi kesehatan yang lebih bermanfaat bagi masyarakat.

References

Brodie, M. F. (2023). Social Media as a Tool for Health Education: Examining the Effectiveness of Online Campaigns. . *Health Promotion International, 38*(4), 896-910.

Choi, E. &. (2021). Addressing the Digital Divide in Health Education: The Role of Policy and Infrastructure. *Health Education Research, 36*(3), 455-467.

Creswell, J. W. (2012). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches (3rd ed.).* California: SAGE Publications.

Fuchs, C. &. (2023). Social Media and Health Education: Opportunities and Challenges in the Digital Age. . *Journal of Health Communication, 28*(1), 57-69.

Gonzalez, A. M. (2022). Optimizing Digital Health Education Platforms: The Role of Personalized Learning and User Engagement. *Journal of Health Education Research & Development, 46*(1), 512-524.

Gonzalez, M. &. (2023). Environmental Education and the Role of Higher Education Institutions in Promoting Sustainability Awareness. . *Journal of Environmental Education, 54*(3), 232-245.

Gonzalez, S. M. (2023). Social Media as an Educational Tool for Public Health Promotion: A Case Study of the COVID-19 Pandemic. . *Journal of Public Health Policy, 44*(2), 222-238.

Harrison, M. E. (2020). Digital Health Education and Privacy Concerns: Challenges in the Adoption of Health Apps. *Journal of Medical Internet Research, 26*(2), 162-175.

Hendri Yahya Sahputra, S. W. (2024). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Pendukung Keberhasilan Pendidikan Di SMP Bumi Qur'an Siantar. *Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam, 14*(4), 476-487.

Hussain, Z. e. (2019). Improving Health Literacy through Digital Platforms: A Systematic Review. . *Health Communication,, 34*(1), 1112-1124. doi:DOI: 10.1080/10410236.2019.1607049

Hwang, S. H. (2023). Health Literacy and Healthy Lifestyle Adoption: A Systematic Review. . *Journal of Public Health, 45*(2), 111-120.

Jones, M. A. (2022). Digital Health Education Tools for Promoting Healthy Lifestyles: A Systematic Review. *Journal of Digital Health, 8*(1), 45-58.

Karp, D. L. (2022). The Role of Schools in Promoting Civic Awareness and Responsibility: A Framework for Future Education. . *Journal of Educational Research,, 115*(4), 456-470.

Khan, S. &. (2024). The Impact of Social Media on Health Literacy and Health Behavior Change: A Systematic Review. . *Health Education Research, 39*(1), 45-58.

Copyright © 2024 The Author(s)

Khan, S. S. (2022). Exploring the Effectiveness of Digital Health Education in Remote Areas: A Case Study of Rural Health Literacy Programs. *International Journal of Medical Informatics, 15*(1), 104-110.

Kumar, S. &. (2023). Enhancing the Effectiveness of Digital Health Education: Recommendations for Policy and Practice. *Journal of Digital Health, 29*(1), 20-35.

Lee, H. &. (2020). Mobile Health Apps for Public Health Education: An Evaluation of Effectiveness in Health Promotion. *Journal of Public Health Education, 41*(4), 323-331.

Liu, Y. &. (2022). Digital Health Interventions for Healthy Lifestyles: The Role of Social Media in Public Health Campaigns. . *Journal of Health Communication, 27*(3), 229-245.

Lopez, M. L. (2021). Strategies for Improving Digital Health Education: Fostering Inclusivity and Accessibility. *International Journal of Health Promotion, 36*(3), 223-237.

Nguyen, M. T. (2021). Overcoming Challenges in Digital Health Literacy for Older Adults: A Case Study in Urban Communities. *Journal of Aging and Health, 33*(1), 88-101.

Patel, V. e. (2020). The Role of Digital Health in Improving Health Outcomes. . *Journal of Global Health, 10*(2), 1-13. doi:DOI: 10.7189/jogh.10.020302

Pereira, A. C. (2023). Challenges in the Implementation of Digital Health Education: A Systematic Review of Barriers and Solutions. *Journal of Health Communication, 29*(4), 567-578.

Pertiwi, R. &. (2021). Peran Aplikasi Kesehatan dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat tentang Gaya Hidup Sehat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, 29*(3), 201-210.

Pradana, A. S. (2023). Pendidikan Kesehatan Digital dalam Meningkatkan Kesadaran Pola Hidup Sehat pada Masyarakat Perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 19*(2), 102-110.

Putri, F. &. (2020). Pendidikan Kesehatan Melalui Platform Digital untuk Meningkatkan Kesadaran Gaya Hidup Sehat di Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 24*(4), 211-220.

Santos, E. &. (2022). Integrating Health Education into School Curricula: Approaches and Challenges. . *Public Health Education and Promotion, 40*(2), 178-191.

Santoso, A. S. (2021). Digital Health Literacy: Meningkatkan Kesadaran Pola Hidup Sehat di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Nasional, 15*(2), 91-99.

Sari, D. M. (2022). Pemanfaatan Media Sosial dalam Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Pola Hidup Sehat di Kalangan Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia, 34*(1), 40-48.

Schroeder, S. A. (2023). Health Education and the Role of Public Campaigns in Promoting Healthy Lifestyles. . *American Journal of Public Health,, 113*(5), 686-693.

Singh, G. K. (2022). Improving Health Behaviors through Education and Policy Change: The Importance of School-Based Health Programs. . *Preventive Medicine, 57*(2), 1061-17.

Smith, R. L. (2022). Barriers to Digital Health Education in Low-Income Populations: Insights and Interventions. *Global Health Education Review, 15*(2), 135-148.

Soleymani, M. &. (2023). The Role of Digital Health Education in Enhancing Health Literacy and Behavioral Change. *Journal of Health Education Research & Development, 41*(2), 112-125.

Tannous, J. e. (2018). E-Health and Telemedicine: Opportunities and Challenges. . *International Journal of Medical Informatics, 11*(4), 58-65. doi:DOI: 10.1016/j.ijmedinf.2018.03.010

Thackeray, R. N. (2022). The Role of Social Media in Health Education and Health Behavior Change: A Critical Review. . *Journal of Medical Internet Research, 29*(4), 45-63.

Wahyuni, T. D. (2022). Efektivitas Kampanye Kesehatan Digital dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat di Masyarakat Perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, 17*(1), 38-45.

Wang, L. &. (2021). Impact of Social Media Platforms on Health Education: Opportunities and Challenges. *Journal of Health Communication, 26*(3), 215-229.

Williams, A. L. (2024). Community-Based Interventions to Promote Healthy Lifestyles: A Review of Strategies and Outcomes. *Health Promotion Practice, 25*(1), 10-20.