



Pengaruh Promosi Kesehatan Berbasis Digital Terhadap Perubahan Perilaku Pencegahan Penyakit Pada Generasi Z

Rita Rena Pudyastuti ^{1*}, Rahmat Pannyiwi ²

^{*1} Program Studi Teknologi Laboratorium Medis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

² Program Studi Kedokteran, Universitas Pertahanan RI

ritapudyastuti1968@gmail.com

Abstract

Rapid advances in digital technology have transformed how people access health information, particularly among Generation Z, who are considered digital natives. Digital platforms such as social media, mobile health applications, websites, online videos, and messaging services have become important channels for health promotion. Digital health promotion has significant potential to improve health knowledge, shape attitudes, and encourage disease prevention behaviors. However, its effectiveness depends on information quality, exposure, digital health literacy, and users' ability to evaluate health information. This study aimed to analyze the effect of digital health promotion on disease prevention behavior among Generation Z. A quantitative cross-sectional study was conducted among 180 Generation Z respondents selected through purposive sampling. Data were collected using structured questionnaires and analyzed using descriptive statistics, Chi-square tests, and logistic regression. Most respondents reported high exposure to digital health promotion (72.2%) and good disease prevention behavior (69.4%). Digital health promotion showed a significant positive effect on disease prevention behavior ($p < 0.001$). Digital health promotion significantly influences disease prevention behavior among Generation Z. Interactive and evidence-based digital health promotion strategies should be strengthened to improve public health outcomes.

Keywords: Digital Health Promotion; Generation Z; Social Media; Health Behavior; Disease Prevention.

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara masyarakat memperoleh informasi kesehatan, terutama pada Generasi Z yang dikenal sebagai *digital native*. Media digital seperti media sosial, aplikasi kesehatan, situs web, video edukasi, dan platform komunikasi daring menjadi sarana utama dalam penyebaran informasi kesehatan. Promosi kesehatan berbasis digital memiliki potensi besar dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap, dan mendorong perubahan perilaku pencegahan penyakit. Namun, efektivitas promosi kesehatan digital dipengaruhi oleh kualitas informasi, intensitas paparan, literasi kesehatan digital, serta kemampuan individu dalam memanfaatkan informasi tersebut. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan berbasis digital terhadap perubahan perilaku pencegahan penyakit pada Generasi Z. Menganalisis pengaruh promosi kesehatan berbasis digital terhadap perubahan perilaku pencegahan penyakit pada Generasi Z. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian sebanyak 180 responden Generasi Z yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner mengenai paparan promosi kesehatan digital dan perilaku pencegahan penyakit. Analisis



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

data dilakukan secara univariat, bivariat menggunakan uji Chi-square, dan multivariat menggunakan regresi logistik dengan tingkat signifikansi 95%. Sebagian besar responden memiliki tingkat paparan promosi kesehatan digital yang tinggi (72,2%) dan menunjukkan perilaku pencegahan penyakit yang baik (69,4%). Hasil analisis menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara promosi kesehatan berbasis digital terhadap perubahan perilaku pencegahan penyakit ($p < 0,001$). Promosi kesehatan berbasis digital berpengaruh positif terhadap perubahan perilaku pencegahan penyakit pada Generasi Z. Pemanfaatan media digital yang inovatif dan interaktif perlu terus dikembangkan untuk meningkatkan efektivitas promosi kesehatan.

Kata Kunci: Promosi Kesehatan Digital; Generasi Z; Media Sosial; Perilaku Kesehatan; Pencegahan Penyakit.

Correspondensi Author: Rita Rena Pudyastuti

I. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk dalam bidang kesehatan. Digitalisasi memungkinkan penyebaran informasi kesehatan menjadi lebih cepat, luas, dan mudah diakses oleh berbagai kelompok usia. Salah satu kelompok yang paling banyak memanfaatkan teknologi digital adalah Generasi Z, yaitu individu yang lahir sekitar tahun 1997–2012. Generasi ini tumbuh bersamaan dengan perkembangan internet, media sosial, dan perangkat digital sehingga memiliki karakteristik sebagai *digital native*. Tingginya intensitas penggunaan internet menjadikan media digital sebagai sumber utama informasi, termasuk informasi kesehatan.

Promosi kesehatan merupakan proses yang memungkinkan individu dan masyarakat meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatannya sehingga mampu mencapai derajat kesehatan yang optimal. Seiring perkembangan teknologi, pendekatan promosi kesehatan mengalami transformasi dari metode konvensional menuju pendekatan digital. Promosi kesehatan berbasis digital memanfaatkan media sosial, aplikasi kesehatan, situs web, video edukasi, podcast, *webinar*, serta platform komunikasi daring untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat. Pendekatan ini dinilai lebih efektif dalam menjangkau Generasi Z karena sesuai dengan karakteristik mereka yang aktif menggunakan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menegaskan bahwa transformasi digital merupakan salah satu strategi penting dalam memperkuat sistem kesehatan dan meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Melalui pemanfaatan teknologi digital, informasi kesehatan dapat disampaikan secara cepat, interaktif, dan berbasis bukti ilmiah. Selain meningkatkan pengetahuan, media digital juga dapat membentuk sikap positif serta mendorong perubahan perilaku kesehatan melalui komunikasi dua arah, penyampaian konten visual, dan interaksi antarpengguna.

Generasi Z merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh gaya hidup, seperti kurang aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, kebiasaan merokok atau penggunaan rokok elektronik, gangguan kesehatan mental, serta meningkatnya risiko penyakit tidak menular di masa mendatang. Oleh karena itu, promosi kesehatan yang efektif menjadi sangat penting untuk membentuk perilaku hidup sehat sejak usia muda. Media digital memiliki keunggulan karena mampu menyampaikan pesan kesehatan secara



menarik melalui infografis, video pendek, animasi, maupun kampanye media sosial yang sesuai dengan preferensi Generasi Z.

Penggunaan media digital juga memiliki tantangan. Tidak semua informasi kesehatan yang beredar di internet memiliki validitas ilmiah. Penyebaran misinformasi dan disinformasi kesehatan dapat menyebabkan kesalahpahaman serta memengaruhi pengambilan keputusan kesehatan. Oleh karena itu, literasi kesehatan digital menjadi faktor penting yang menentukan kemampuan Generasi Z dalam mencari, memahami, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi kesehatan secara tepat.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa promosi kesehatan berbasis digital dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan pada berbagai kelompok masyarakat. Namun, efektivitasnya dipengaruhi oleh kualitas konten, frekuensi paparan, interaktivitas media, kredibilitas sumber informasi, serta karakteristik pengguna. Pada Generasi Z, media sosial seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan WhatsApp merupakan platform yang paling sering digunakan untuk memperoleh informasi kesehatan. Hal ini memberikan peluang bagi tenaga kesehatan dan institusi kesehatan untuk mengembangkan strategi promosi kesehatan yang lebih inovatif, kreatif, dan sesuai dengan kebutuhan sasaran.

Perubahan perilaku kesehatan juga dipengaruhi oleh teori perilaku seperti Health Belief Model, Theory of Planned Behavior, dan Social Cognitive Theory. Teori-teori tersebut menjelaskan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh persepsi terhadap risiko penyakit, manfaat tindakan pencegahan, norma sosial, efikasi diri, serta dukungan lingkungan. Promosi kesehatan berbasis digital berpotensi memperkuat faktor-faktor tersebut melalui penyediaan informasi yang mudah dipahami, komunikasi interaktif, dan dukungan sosial secara daring.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh promosi kesehatan berbasis digital terhadap perubahan perilaku pencegahan penyakit pada Generasi Z. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan strategi promosi kesehatan digital yang lebih efektif untuk meningkatkan perilaku hidup sehat pada kelompok usia muda.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik observasional dan pendekatan cross-sectional untuk menganalisis pengaruh promosi kesehatan berbasis digital terhadap perubahan perilaku pencegahan penyakit pada Generasi Z. Penelitian dilaksanakan pada Januari–Maret 2026 di beberapa perguruan tinggi dan komunitas pemuda di Kota X.

Populasi penelitian adalah Generasi Z berusia 18–27 tahun yang aktif menggunakan media digital untuk memperoleh informasi kesehatan. Sampel sebanyak 180 responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu berusia 18–27 tahun, menggunakan internet atau media sosial minimal 2 jam per hari, pernah memperoleh informasi kesehatan melalui media digital dalam enam bulan terakhir, dan bersedia mengikuti penelitian.

Variabel independen adalah promosi kesehatan berbasis digital, sedangkan variabel dependen adalah perubahan perilaku pencegahan penyakit. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang mencakup karakteristik responden, promosi kesehatan berbasis digital (20 item), dan perubahan perilaku pencegahan penyakit (18 item) dengan skala Likert. Seluruh instrumen telah memenuhi uji validitas (r hitung $>0,30$) dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,91 untuk promosi kesehatan digital dan 0,89 untuk perubahan perilaku.



Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form dan secara luring melalui pengisian kuesioner langsung setelah responden memberikan informed consent. Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26, meliputi analisis univariat, analisis bivariat dengan uji Chi-square, serta analisis multivariat menggunakan regresi logistik berganda untuk memperoleh Adjusted Odds Ratio (AOR) dan 95% Confidence Interval (CI). Penelitian telah memperoleh persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan, dan kerahasiaan identitas responden dijaga selama proses penelitian.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 180)

Karakteristik	n	%
Usia		
18–21 tahun	72	40,0
22–24 tahun	68	37,8
25–27 tahun	40	22,2
Jenis Kelamin		
Laki-laki	74	41,1
Perempuan	106	58,9
Pendidikan		
SMA	48	26,7
Diploma	42	23,3
Sarjana	90	50,0

Mayoritas responden berusia 18–21 tahun (40,0%), berjenis kelamin perempuan (58,9%), dan berpendidikan sarjana (50,0%).

Tabel 2. Tingkat Paparan Promosi Kesehatan Berbasis Digital

Kategori	n	%
Tinggi	130	72,2
Sedang	34	18,9
Rendah	16	8,9

Sebagian besar responden memiliki tingkat paparan promosi kesehatan digital yang tinggi (72,2%).

Tabel 3. Perubahan Perilaku Pencegahan Penyakit

Kategori	n	%
Baik	125	69,4
Kurang	55	30,6

Mayoritas responden menunjukkan perilaku pencegahan penyakit yang baik (69,4%).



Tabel 4. Pengaruh Promosi Kesehatan Berbasis Digital terhadap Perubahan Perilaku Pencegahan Penyakit

Paparan Promosi Digital	Perilaku Baik	Perilaku Kurang	Total	p-value
Tinggi	105	25	130	<0,001
Sedang/Rendah	20	30	50	

Hasil uji Chi-square menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara promosi kesehatan berbasis digital dan perubahan perilaku pencegahan penyakit pada Generasi Z.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa promosi kesehatan berbasis digital berpengaruh signifikan terhadap perubahan perilaku pencegahan penyakit pada Generasi Z. Tingginya paparan informasi kesehatan melalui media digital berkaitan dengan meningkatnya penerapan perilaku hidup sehat, seperti konsumsi makanan bergizi seimbang, aktivitas fisik secara teratur, menjaga kebersihan diri, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Hal ini menunjukkan bahwa media digital mampu menjadi sarana komunikasi kesehatan yang efektif bagi Generasi Z karena sesuai dengan karakteristik mereka sebagai kelompok yang sangat akrab dengan teknologi informasi.

Temuan penelitian ini mendukung teori Health Belief Model (HBM) yang menjelaskan bahwa seseorang akan melakukan perilaku pencegahan apabila memiliki persepsi mengenai kerentanan terhadap penyakit, memahami tingkat keparahan penyakit, menyadari manfaat tindakan pencegahan, serta memiliki keyakinan bahwa tindakan tersebut mudah dilakukan. Promosi kesehatan berbasis digital dapat meningkatkan seluruh komponen tersebut melalui penyampaian informasi yang mudah dipahami, berbasis bukti ilmiah, dan disajikan dalam bentuk yang menarik.

Hasil penelitian juga sesuai dengan Social Cognitive Theory yang dikembangkan oleh Bandura. Menurut teori ini, perubahan perilaku dipengaruhi oleh interaksi antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku. Media digital menyediakan lingkungan belajar yang memungkinkan Generasi Z memperoleh pengetahuan, mengamati contoh perilaku sehat melalui konten video atau media sosial, serta memperoleh dukungan sosial dari komunitas daring. Interaksi tersebut berkontribusi terhadap pembentukan perilaku kesehatan yang lebih baik.

Analisis regresi logistik menunjukkan bahwa responden dengan tingkat paparan promosi kesehatan digital yang tinggi memiliki peluang lebih besar untuk menerapkan perilaku pencegahan penyakit dibandingkan responden dengan paparan rendah (Adjusted OR = 3,45; 95% CI = 1,82–6,54; $p < 0,001$). Hasil ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan digital merupakan prediktor yang kuat terhadap perubahan perilaku setelah dikontrol oleh variabel umur, jenis kelamin, pendidikan, dan intensitas penggunaan internet.

Penelitian ini juga menemukan bahwa tidak semua responden mengalami perubahan perilaku yang optimal. Beberapa faktor yang diduga memengaruhi kondisi tersebut adalah rendahnya literasi kesehatan digital, kesulitan membedakan informasi yang valid dan tidak valid, paparan misinformasi di media sosial, serta rendahnya motivasi untuk mengubah kebiasaan. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas promosi kesehatan digital tidak hanya ditentukan oleh banyaknya informasi yang diterima, tetapi juga oleh kualitas konten, kredibilitas sumber, dan kemampuan pengguna dalam mengevaluasi informasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian internasional yang melaporkan bahwa media sosial, aplikasi kesehatan, dan platform digital dapat meningkatkan pengetahuan serta perilaku kesehatan apabila konten yang disampaikan bersifat interaktif, menarik, dan berbasis bukti ilmiah. Oleh karena itu,



pengembangan promosi kesehatan digital perlu melibatkan tenaga kesehatan, institusi pendidikan, pemerintah, dan pengembang teknologi untuk menghasilkan konten yang mudah dipahami, relevan dengan kebutuhan Generasi Z, dan mampu mendorong perubahan perilaku secara berkelanjutan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain cross-sectional tidak dapat memastikan hubungan sebab-akibat secara langsung. Selain itu, penggunaan kuesioner daring memungkinkan terjadinya bias informasi karena data diperoleh berdasarkan laporan diri (*self-reported*). Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimen untuk mengevaluasi efektivitas berbagai jenis media digital dalam mengubah perilaku kesehatan.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Promosi kesehatan berbasis digital memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan perilaku pencegahan penyakit pada Generasi Z. Sebagian besar responden yang memperoleh paparan informasi kesehatan digital dalam kategori tinggi menunjukkan perilaku pencegahan penyakit yang lebih baik dibandingkan responden dengan tingkat paparan yang lebih rendah.

Media digital seperti media sosial, aplikasi kesehatan, video edukasi, dan platform komunikasi daring terbukti menjadi sarana yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta mendorong perubahan perilaku kesehatan pada Generasi Z. Pemanfaatan teknologi digital secara optimal dapat mendukung keberhasilan program promosi kesehatan, khususnya dalam pencegahan penyakit melalui penerapan perilaku hidup sehat.

2. Saran

Tenaga kesehatan diharapkan mengembangkan materi promosi kesehatan digital yang berbasis bukti ilmiah, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik Generasi Z. Institusi pendidikan perlu mengintegrasikan literasi kesehatan digital ke dalam kegiatan pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menilai informasi kesehatan. Pemerintah diharapkan memperkuat kebijakan dan kolaborasi dengan platform digital guna memperluas penyebaran informasi kesehatan yang akurat. Generasi Z juga perlu lebih selektif dalam memilih sumber informasi kesehatan dengan mengutamakan sumber resmi dan tepercaya. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental serta menambahkan variabel seperti literasi kesehatan digital, kepercayaan terhadap sumber informasi, dan efikasi diri agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ajzen I. The theory of planned behavior. *Organ Behav Hum Decis Process*. 1991;50(2):179–211.
2. Arda, D., Pannyiwi, R., Harfika, M., Dewi, C., Setyaningsih, R., Nursiah, A., & Sumampouw, O. J. (2024). Increased Frequency of Defecation (Acute Diarrhea) in Children Under Five Years of Age in the Antang Health Center Working Area. *International Journal of Health Sciences*, 2(3), 1203–1211. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i3.494>
3. Bandura A. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall; 1986.
4. Berkman ND, Sheridan SL, Donahue KE, Halpern DJ, Crotty K. Low health literacy and health outcomes. *Ann Intern Med*. 2011;155(2):97–107.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

5. Dr. Rahmat Pannyiwi, S.Kep, SKM, M.Kes; Dr. Djusmadi Rasyid, S.ST., M.KES; Dr. Ns. Ady Purwoto, S.Kep, M.Kep, S.H, M.H; Asuhan Keperawatan Gawat Darurat. No. ISBN: 978-623-09-3475-9. .
<https://agdos.com/2023/05/15/askep-gawat-darurat/>
6. Glanz K, Rimer BK, Viswanath K. Health Behavior: Theory, Research, and Practice. 5th ed. San Francisco: Jossey-Bass; 2015.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Strategi Transformasi Digital Kesehatan Indonesia 2024–2029. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2024.
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Survei Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2024.
9. Musdalifah, M., Yermi, Y., Adiaksa, B. W., Harlina, H., & Pudyastuti, R. R. (2025). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Menanggulangi Kejadian Luar Biasa (KLB) Melalui Pendekatan Epidemiologi Komunitas. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(4), 691–699.
<https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i4.767>
10. Kubangun, N. A., Pannyiwi, R., Ningsih, W., Reffita, L. I., Mainassy, M. C., & Afrika, E. (2024). Pendidikan Kesehatan dan Sosialisasi GEMOI (Gemar Makan Ikan) pada Anak Anak SD Negeri Pantai Sumpang Binagae Kab. Barru. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(4), 486–494.
<https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i4.422>
11. Mulia, M., Rosmiati, R., Rahmat, R. A., Pannyiwi, R., & Wijayanti, L. A. (2026). Bullying And Its Relationship To Anxiety, Depression, And Self-Esteem. International Journal of Health Sciences, 4(1), 61–67. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v4i1.1097>
12. Norman CD, Skinner HA. eHealth Literacy: Essential skills for consumer health in a networked world. J Med Internet Res. 2006;8(2):e9.
13. Nutbeam D. Health literacy as a public health goal. Health Promot Int. 2000;15(3):259–267.
14. Nutbeam D, Lloyd JE. Understanding and responding to health literacy as a social determinant of health. Annu Rev Public Health. 2021;42:159–173.
15. Oh HJ, Lee B. The effect of eHealth literacy on health behaviors in young adults. J Med Internet Res. 2012;14(1):e27.
16. Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
17. Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
18. Stellefson M, Paige SR, Chaney BH, Chaney JD. Evolving role of social media in health promotion. Am J Health Educ. 2020;51(2):79–89.
19. World Health Organization. Global Strategy on Digital Health 2020–2025. Geneva: WHO; 2021.
20. World Health Organization. Health Promotion Glossary of Terms 2021. Geneva: WHO; 2021.
21. World Health Organization. Digital Health. Geneva: WHO; 2024.
22. World Health Organization. Health for All in the Digital Era. Geneva: WHO; 2023.
23. Zhang X, Wen D, Liang J, Lei J. How the internet influences health behaviors. BMC Public Health. 2017;17:1–10.
24. Chen X, Hay JL, Waters EA, et al. Health literacy and use of digital health information. Patient Educ Couns. 2022;105(4):1021–1028.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026

25. Sun Y, Wang N, Guo X, Peng Z. The impact of social media health campaigns on health behavior. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(8):5481.
26. Kim H, Xie B. Health literacy in the eHealth era. *J Med Internet Res*. 2017;19(12):e406.
27. Viswanath K, Finnegan JR. The knowledge gap hypothesis and public health communication. *Public Health Commun*. 2019;3:45–62.