

## HEALTH DIGITAL LITERACY EDUKASI KESEHATAN REMAJA DENGAN MEDIA DIGITAL INTERAKTIF

\*Ervi Rachma Dewi<sup>1</sup>, Risna Endah Budiati<sup>2</sup>, Eko Prasetyo<sup>3</sup>, M.Maulana Yusuf<sup>4</sup>,  
Ulya Lathifa<sup>5</sup>

<sup>1-4</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, ITEKES Cendekia Utama Kudus

<sup>5</sup>SMP Negeri 1 Mejobo

Email: [rachmadewiakbar@gmail.com](mailto:rachmadewiakbar@gmail.com)

### ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital yang pesat meningkatkan akses internet di kalangan remaja, namun juga diiringi dengan risiko rendahnya literasi digital kesehatan yang dapat berdampak pada kesalahan pengambilan keputusan terkait kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam memahami, menilai, serta memanfaatkan informasi kesehatan secara aman, efektif, dan bertanggung jawab. Kegiatan dilaksanakan selama satu pekan (21–28 Januari 2026) di SMP Negeri 1 Mejobo Kudus dengan sasaran 40 siswa kelas VIII. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif melalui edukasi, workshop penyusunan media digital kesehatan, serta pendampingan edukasi teman sebaya. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test serta penilaian keterampilan penyusunan media.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta, ditunjukkan dari perubahan kategori pengetahuan dari mayoritas kurang (62,5%) sebelum intervensi menjadi mayoritas baik (87,5%) setelah intervensi. Peserta juga mampu menyusun media edukasi kesehatan digital seperti poster dan menyampaikan informasi kesehatan kepada teman sebaya melalui kegiatan pameran. Selain itu, terbentuk agen edukator sebaya yang berperan dalam memperluas edukasi kesehatan di lingkungan sekolah.

Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan literasi digital kesehatan remaja serta menghasilkan media edukasi kesehatan yang dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan. Oleh karena itu, integrasi program literasi digital kesehatan dalam kegiatan rutin sekolah sangat direkomendasikan sebagai upaya promotif dan preventif di kalangan remaja.

**Kata Kunci:** Literasi digital kesehatan, remaja, media digital, edukasi sebaya, promosi kesehatan

## ABSTRACT

*The rapid development of digital technology has increased internet access among adolescents; however, it is also accompanied by the risk of low digital health literacy, which may lead to inappropriate health-related decision-making. This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge and skills in understanding, evaluating, and utilizing health information in a safe, effective, and responsible manner. The program was conducted over one week (January 21–28, 2026) at SMP Negeri 1 Mejobo Kudus, involving 40 eighth-grade students. The method used a participatory approach, including educational sessions, workshops on developing digital health media, and peer education mentoring. Evaluation was carried out using pre-test and post-test assessments, as well as evaluation of media development skills.*

*The results showed an improvement in participants' knowledge, indicated by a shift from the majority having poor knowledge (62.5%) before the intervention to good knowledge (87.5%) after the intervention. Participants were also able to develop digital health education media, such as posters, and effectively deliver health messages to their peers through exhibition activities. In addition, peer educators were established, contributing to the expansion of health education within the school environment.*

*This activity proved to be effective in improving adolescents' digital health literacy and producing sustainable digital health education media. Therefore, integrating digital health literacy programs into routine school activities is highly recommended as a promotive and preventive effort among adolescents.*

**Keywords:** Health digital literacy, adolescents, digital media, peer education, health promotion

## LATAR BELAKANG

Teknologi digital telah berkembang pesat dan telah terintegrasi hampir semua bagian kehidupan manusia. Kemajuan teknologi memberikan dampak signifikan pada masa depan, sehingga manusia dituntut untuk memiliki kemampuan terhadap teknologi agar dapat beradaptasi dengan perkembangan zaman yang semakin canggih. Menurut laporan ITU (*International Telecommunication Union*) tahun 2024, sebesar 68% populasi dunia atau 5,5 milyar penduduk terhubung dengan internet. Data ini naik berdasarkan tahun sebelumnya yakni sebesar 65% atau 5,4 milyar penduduk [1]. Sedangkan menurut data BPS dari hasil pendataan Survei Susenas 2024, terdapat 72,78% penduduk Indonesia telah mengakses internet di tahun 2024 dan 69,21% di tahun 2023 [2].

Generasi muda (remaja dan dewasa awal) berusia 15 hingga 24 tahun lebih mungkin menggunakan internet dibandingkan populasi lainnya. Jika dijabarkan usia 15 hingga 24 tahun masuk dalam generasi Z (lahir tahun 1997-2012) atau istilah lainnya generasi internet karena lahir dan tumbuh di era digital dengan internet dan teknologi sebagai bagian integral dari kehidupannya. Sejalan dengan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Pengguna Internet Indonesia (APJJI) bahwa gen Z merupakan kelompok paling dominan dalam penggunaan internet dengan kontribusi 25,54% [3]. Dominasi generasi muda ini menunjukkan bahwa pertumbuhan internet di Indonesia sangat dipengaruhi oleh *digital native*, generasi yang tumbuh bersama teknologi. Digitalisasi memengaruhi berbagai aspek kehidupan sehingga adaptasi diperlukan untuk mencegah degradasi nilai sosial pada remaja [4].

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang [5]. Proses menonjolkan diri pada remaja bisa dilakukan dengan bermacam-macam cara, yaitu melalui prestasi, melalui bakat yang dimiliki atau bisa juga dengan melakukan tindak-tanduk yang kurang baik. Hadirnya media digital dapat meningkatkan prestasi remaja namun juga dapat meningkatkan kenakalan remaja [6]. Beberapa hasil penelitian menyampaikan bahwa penggunaan internet dapat merugikan kesehatan fisik dan mental remaja, seperti remaja menjadi kurang memiliki keterampilan kognitif dan pengalaman praktis, kurangnya keterampilan mengendalikan diri, meningkatkan kecemasan, depresi serta masalah adaptasi sosial. Dalam hal fisik penggunaan internet yang berlebih juga meningkatkan periode duduk sehingga dapat menyebabkan kelebihan berat badan, obesitas, masalah penglihatan, serta gangguan tulang belakang [7].

Remaja dengan literasi kesehatan digital yang rendah berisiko menggunakan informasi yang salah, serta berdampak pada kesalahan dalam pengambilan keputusan terkait kesehatan, seperti mengikuti tren diet tidak sehat, penggunaan obat tanpa resep, hingga mempercayai mitos kesehatan yang tidak berbasis ilmiah. Informasi yang beredar di media sosial seringkali tidak terverifikasi, sehingga remaja sebagai *digital native*

menjadi kelompok yang rentan terhadap misinformasi dan disinformasi kesehatan [8].

Di sisi lain, perkembangan teknologi digital juga menghadirkan peluang besar dalam upaya promosi kesehatan. Media digital interaktif seperti video edukasi, aplikasi kesehatan, game edukatif, serta platform media sosial dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kesehatan remaja. Pendekatan interaktif dinilai lebih menarik, mudah diakses, serta sesuai dengan karakteristik generasi Z yang cenderung visual, cepat, dan partisipatif dalam menerima informasi. Oleh karena itu, diperlukan strategi edukasi kesehatan yang tidak hanya berbasis pada penyampaian informasi, tetapi juga mengintegrasikan penguatan literasi digital kesehatan melalui media yang inovatif dan interaktif. Upaya ini diharapkan mampu membentuk remaja yang tidak hanya melek teknologi, tetapi juga cerdas dalam menyaring dan memanfaatkan informasi kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

Berdasarkan observasi awal pada 20 remaja di Kabupaten Kudus Kudus yang diambil secara acak ditemukan bahwa remaja menghadapi beberapa permasalahan terkait literasi digital yaitu kurangnya pengetahuan remaja tentang literasi digital dan kurangnya keterampilan remaja dalam penggunaan digital secara efektif dan bertanggungjawab. Sehingga dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini tim akan memberikan keterampilan terkait *digital health literacy* dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam memahami, menilai, dan memanfaatkan informasi kesehatan secara aman, efektif, dan bertanggung jawab, termasuk dalam memilah informasi dan menghindari risiko kejahatan digital.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama satu pekan mulai dari tanggal 21 – 28 Januari 2026, dikemas dalam bentuk pendekatan partisipatif dengan memadukan *workshop*, pelatihan penyusunan media digital interaktif, serta pendampingan edukasi teman sebaya. Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu 40 remaja kelas VIII yang terdiri dari SMP Negeri 1 Mejobo Kudus sebanyak 35 siswa dan siswa pertukaran pelajar dari SMP N 5 Kudus sebanyak 5 siswa. Siswa dipilih karena diharapkan mereka dapat menularkan pengetahuannya kepada teman sebayanya. Tahapan metode pengabdian masyarakat meliputi:

1. **Persiapan Program.** Persiapan program meliputi koordinasi dengan sekolah SMP Negeri 1 Mejobo Kudus. Selanjutnya menyusun instrument kegiatan pengabdian masyarakat dan media digital yang terdiri dari modul pelatihan mengenai literasi digital, keamanan digital, dan literasi kesehatan, membuat konten digital interaktif seperti video edukasi, infografis, poster digital dan kuis, serta menyiapkan QR code untuk memudahkan akses konten oleh peserta.

2. **Pelaksanaan Kegiatan Edukasi**

Kegiatan edukasi dilakukan dalam bentuk:

- a. Edukasi literasi digital kesehatan untuk remaja dengan materi antara lain penggunaan internet sehat, cara mengecek kebenaran informasi (cek hoaks), manajemen privasi dan keamanan digital, etika bermedia sosial, pemanfaatan media digital untuk informasi kesehatan, pengenalan aplikasi kesehatan resmi, serta cara membuat konten digital sederhana yang positif dengan metode demonstrasi praktik menggunakan gawai, kuis detektif, dan diskusi kelompok kecil.
  - b. Workshop penyusunan media kesehatan dengan pemberian kartu QR untuk mengakses materi PHBS, kesehatan reproduksi, pencegahan penyakit menular, kesehatan mental, penggunaan gawai yang sehat. Serta penyusunan media kesehatan oleh remaja dengan aplikasi Canva.
  - c. Pendampingan dan penguatan kapasitas bagi teman sebaya dilakukan oleh siswa dengan mengadakan pameran media kesehatan hasil dari workshop. Dalam pameran tersebut siswa juga menjelaskan tentang materi kesehatan pada poster kepada teman sebayanya.
3. Monitoring dilakukan untuk mengamati tingkat kehadiran, partisipasi, dan interaksi peserta selama kegiatan berlangsung. Sedangkan evaluasi kegiatan dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* mengenai literasi digital kesehatan untuk menilai kemampuan peserta mengenali hoaks dan mempraktikkan keamanan digital. Evaluasi terkait penyusunan media kesehatan dilakukan melalui penentuan kejuaraan yang dinilai oleh tim juri dari pakar ahli media promosi kesehatan dan salah satu guru dari SMP Negeri 1 Mejobo.
  4. Diseminasi dan keberlanjutan program dilakukan melalui penyampaian hasil kegiatan kepada pihak sekolah, memberikan rekomendasi integrasi edukasi kesehatan dalam program jumat sehat di SMP Negeri 1 Mejobo.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Mejobo Kudus selama satu pekan antara 21 – 28 Januari 2026. Tingkat kehadiran peserta selama kegiatan berlangsung tinggi (100%), dengan keterlibatan aktif dalam diskusi, praktik penyusunan media, dan workshop. Proporsi siswa laki-laki dibandingkan siswa perempuan adalah 55% : 45% siswa. Mayoritas siswa berusia 14 tahun, dan sedikit diantaranya berusia 13 dan 15 tahun. Karakteristik umum siswa yang menjadi responden dirangkum dalam tabel 1.

**Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat**

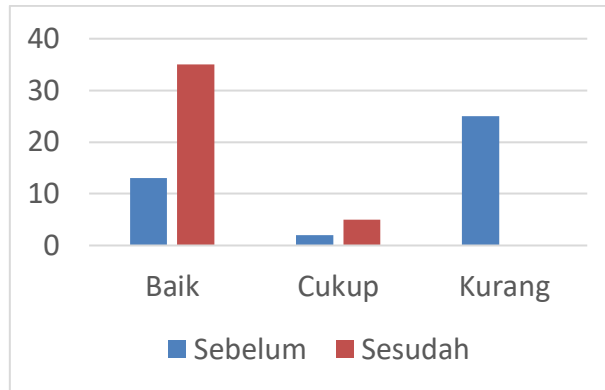
Karakteristik	f	%
<b>Usia (tahun)</b>		
<14	1	2,5
14	34	85,0
>14	5	12,5
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	22	55,0
Perempuan	18	45,0
<b>Total</b>	40	100

Pengabdian masyarakat yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam memahami, menilai, dan memanfaatkan informasi kesehatan secara aman, efektif, dan bertanggung jawab, termasuk dalam memilah informasi dan menghindari risiko kejahatan digital. Hal ini dapat dilihat dari pemantauan baik evaluasi secara verbal, evaluasi tertulis, dan juga keterampilan penyusunan media. Siswa dapat menjawab beberapa pertanyaan dari fasilitator terkait dengan materi yang diberikan serta dapat mempraktikkan penyusunan media kesehatan dan berhasil dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada teman sebayanya melalui media yang dibuat.



**Gambar 1**  
**Kegiatan Edukasi Digital Health Literasi**

Pada variabel pengetahuan materi yang disampaikan kepada responden terkait pengertian *digital health literacy*, etika dan keamanan digital, penerapan *digital health* dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan pada variabel keterampilan, responden diberikan pelatihan cara akses informasi *digital health* yang benar, dan pembuatan konten kesehatan dengan aplikasi *Canva*. Hasil dari kegiatan *pretest* dan *posttest* pengabdian masyarakat dapat dilihat pada gambar 1. Sebelum dilakukan pengabdian masyarakat, pengetahuan siswa dengan proporsi terbanyak siswa berada dalam kategori kurang sebanyak 25 siswa (62,5%) dan 13 siswa (32,5%) dalam kategori pengetahuan baik, serta 2 siswa (5%) kategori cukup. Sebaliknya, sesudah diberikan pengetahuan dan keterampilan dengan metode partisipatif, proporsi terbanyak pengetahuan siswa baik (35 orang = 87,5%) dan cukup (5 siswa = 12,5%). Upaya peningkatan kemampuan siswa telah mencapai target sesuai yang direncanakan.



**Gambar 2**  
**Hasil *pre-test* dan *post-test***

Ditemukan peningkatan kemampuan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam memahami, menilai, dan memanfaatkan informasi kesehatan secara aman, efektif, dan bertanggung jawab, termasuk dalam memilah informasi dan menghindari risiko kejahatan digital. Hal ini ditunjukkan dari hasil peningkatan skor *post-test* dibandingkan dengan *pre-test*, serta kemampuan melakukan praktik penyusunan media kesehatan digital, yakni membuat media edukasi kesehatan berupa poster digital. Media digital interaktif mendukung prinsip pendidikan kesehatan berbasis pengalaman (*experiential learning*), di mana peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Hasil karya peserta menunjukkan kreativitas dan relevansi dengan isu kesehatan remaja seperti PHBS, kesehatan mental, dan pencegahan penyakit menular. Hal ini sangat sesuai untuk remaja generasi Z yang cenderung menyukai media visual, konten singkat, dan interaksi daring. Sejalan dengan hal tersebut menunjukkan bahwa pengabdian masyarakat dapat mencapai target yang ditetapkan.



**Gambar 3**  
**Pameran Media Kesehatan**

Selain siswa mendapatkan pengetahuan dan keterampilan digital health literasi, juga terbentuk agen edukasi teman sebaya yang diselenggarakan melalui pameran media kesehatan. Hasil dari pameran tersebut antara lain peserta mampu menjelaskan kembali materi kesehatan kepada teman sebayanya, terjadi proses *peer education* yang aktif, dan muncul kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi kesehatan. Hal ini menunjukkan terbentuknya *peer educator* (edukator sebaya) di lingkungan sekolah.

Evaluasi terhadap media kesehatan yang dihasilkan peserta dilakukan melalui proses penilaian oleh tim juri yang terdiri dari pakar media promosi kesehatan dan perwakilan guru dari SMP Negeri 1 Mejobo Kudus. Penilaian mencakup beberapa aspek, yaitu kesesuaian isi dengan tema kesehatan, keakuratan informasi, kreativitas desain, serta kejelasan pesan yang disampaikan kepada sasaran remaja. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menghasilkan media digital yang komunikatif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik remaja.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif bagi pihak sekolah, baik dari aspek peningkatan kapasitas siswa maupun penguatan program kesehatan sekolah. Sekolah memperoleh berbagai media edukasi kesehatan berbasis digital yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana pembelajaran dan kampanye kesehatan di lingkungan sekolah. Keberlanjutan program ditunjukkan dengan terbentuknya kelompok siswa yang berperan sebagai edukator sebaya yang diharapkan dapat melanjutkan kegiatan edukasi kesehatan di lingkungan sekolah. Program ini juga memiliki potensi untuk direplikasi pada kelas lain maupun sekolah berbeda dengan menyesuaikan kebutuhan dan karakteristik sasaran.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif selama satu pekan menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan literasi digital kesehatan remaja. Melalui kombinasi edukasi, workshop, dan pendampingan teman sebaya, peserta tidak hanya mengalami peningkatan pengetahuan terkait literasi digital, keamanan digital, dan informasi kesehatan, tetapi juga mampu mengembangkan keterampilan dalam menyusun media edukasi kesehatan berbasis digital. Selain itu, terbentuknya peran siswa sebagai edukator sebaya menjadi salah satu capaian penting, karena mampu memperluas jangkauan edukasi kesehatan di lingkungan sekolah. Produk media digital yang dihasilkan peserta juga menjadi luaran nyata yang dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan. Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan kapasitas individu peserta, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap penguatan program kesehatan di sekolah.

## Saran

Diharapkan sekolah dapat mengintegrasikan kegiatan literasi digital kesehatan ke dalam program rutin, seperti kegiatan Jumat Sehat atau ekstrakurikuler, sehingga edukasi dapat berlangsung secara berkelanjutan. Siswa yang telah mengikuti kegiatan diharapkan dapat terus berperan aktif sebagai edukator sebaya dalam menyebarkan informasi kesehatan yang benar dan bijak dalam penggunaan media digital.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Teknologi Kesehatan (ITEKES) yang telah memberikan dukungan pendanaan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak SMP Negeri 1 Mejubo Kudus yang telah memberikan kesempatan, dukungan, serta kerja sama selama pelaksanaan kegiatan berlangsung. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh peserta didik yang telah berpartisipasi aktif serta semua pihak yang telah berkontribusi dalam menyelesaikan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] International Telecommunication Union. (2024). *Convention of the international telecommunication union*. Geneva: ITU. Diakses dari <https://www.itu.int/en/council/Documents/basic-texts/Convention-E.pdf>.
- [2] Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik telekomunikasi Indonesia*. Diakses dari <https://www.bps.go.id/>.
- [3] Asosiasi Penyelenggara Jasa Pengguna Internet Indonesia. (2024). *Jumlah pengguna internet Indonesia*. Diakses dari <https://apji.or.id/>.
- [4] Hildawati, Hildawati et al. (2024). *Literasi digital: membangun wawasan cerdas dalam era digital terkini*. PT. Green Pustaka Indonesia.
- [5] Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta Selatan.
- [6] Basyari, I. (2019). Sebagian kasus kenakalan remaja dipicu media sosial. *Kompas.Com, Nusantara*. Diakses dari <https://www.kompas.id/baca/nusantara/2019/12/20/sebagian-kasus-kenakalanremaja-dipicu-media-sosial>.
- [7] Diany Du et al. (2024). The impact of internet use on adolescents' health: empirical evidence from China. *Frontier in Psychiatry*. DOI 10.3389/fpsy.2024.1404574
- [8] Melody Taba et al, (2022). Adolescents' self-efficacy and digital health literacy: a cross-sectional mixed methods study. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13599-7>
- [9] Kemendikbud. (2018). Permendikbud RI No.20 tahun 2018. *Permendikbud Nomor 20 Tahun 2018 tentang penguatan pendidikan karakter pada satuan pendidikan formal*.
- [10] Notoatmodjo Soekidjo. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- [11] Prasanti, Ditha. (2018). health information of literation as prevention processes of hoax information in the use of traditional medicine in digital era. *Journal Pekommas*. 3: 45. <https://doi.org/10.30818/jpkm.2018.2030105>.
- [12] Menteri Kesehatan. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 tahun 2014: Upaya kesehatan anak*. Diakses dari <https://peraturan.bpk.go.id/>.
- [13] UNNESCO. (2025). *What you need to know about literacy*. Diakses dari <https://www.unesco.org/en/literacy/need-know>.