



Pemanfaatan Media Sosial sebagai Sarana Promosi Kesehatan bagi Remaja di Karang Taruna

Raymond Ferdinan Runtu^{1#}, Elsaday Ckristin Rezin Tungga²,
Fitri Aryani Nurhalisa³, Agustina Ndolu⁴

¹⁻⁴Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Griya Husada Surabaya, Indonesia

*e-mail: reymond.778@gmail.com

DOI : 10.62354/healthcare.v2i3.219

Received : December, 4th 2024 Accepted : December, 24th 2024 Published : December, 31th 2024

Abstrak

Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja dan dapat dimanfaatkan sebagai sarana promosi kesehatan yang efektif. Pada awal 2025, Indonesia memiliki sekitar 143 juta identitas pengguna media sosial, setara dengan 50,2% populasi. Media sosial juga semakin digunakan sebagai sumber informasi, termasuk melalui konten video, berita, dan edukasi. Kondisi tersebut menjadi peluang bagi Karang Taruna untuk mengembangkan kegiatan promosi kesehatan yang sesuai dengan karakteristik dan kebiasaan komunikasi generasi muda. Artikel ini bertujuan membahas pemanfaatan media sosial sebagai sarana promosi kesehatan bagi remaja melalui organisasi Karang Taruna. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat melalui edukasi dan pemanfaatan media digital. Media sosial dapat digunakan untuk menyampaikan informasi mengenai gizi seimbang, aktivitas fisik, kesehatan reproduksi, kesehatan mental, pencegahan penyakit, dan perilaku hidup sehat. Namun, pemanfaatannya perlu disertai literasi digital agar remaja mampu membedakan informasi kesehatan yang benar dengan hoaks.

Kata kunci: media sosial, promosi kesehatan, remaja, Karang Taruna, literasi digital.

Abstract

Social media has become an important part of teenagers' lives and can be used as an effective means of health promotion. At the beginning of 2025, Indonesia had around 143 million social media user accounts, equivalent to 50.2% of the population. Social media is also increasingly used as a source of information, including through videos, news, and educational content. This situation presents an opportunity for Karang Taruna to develop health promotion activities that match the characteristics and communication habits of young people. This article aims to discuss the use of social media as a means of health promotion for teenagers through the Karang Taruna organization. The method used is descriptive with a community empowerment approach through education and the use of digital media. Social media can be used to convey information on balanced nutrition, physical activity, reproductive health, mental health, disease prevention, and healthy lifestyle habits. However, its use needs to be accompanied by digital literacy so that teenagers can distinguish between accurate health information and hoaxes.

Keywords: social media, health promotion, teenagers, Karang Taruna, digital literacy.

A. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang memiliki peranan penting dalam pembangunan kesehatan karena berada pada tahap perkembangan fisik, psikologis, dan sosial yang pesat. Kementerian Kesehatan mendefinisikan remaja sebagai kelompok usia 10 tahun sampai sebelum 18 tahun dan menekankan bahwa upaya kesehatan remaja mencakup kesehatan jiwa, kesehatan reproduksi, gizi, aktivitas fisik, pencegahan penyakit, serta perkembangan positif.

Perkembangan teknologi digital menyebabkan media sosial menjadi salah satu sarana komunikasi yang dekat dengan kehidupan generasi muda. Data Digital 2025 menunjukkan terdapat sekitar 143 juta identitas pengguna media sosial di Indonesia pada Januari 2025. Selain itu, 212 juta penduduk Indonesia telah menggunakan internet dengan tingkat penetrasi sekitar 74,6%.

Pada 2025, TikTok menjadi platform media sosial yang paling sering diakses menurut survei APJII dengan proporsi 35,17%, diikuti YouTube 23,76%, Facebook 21,58%, dan Instagram 15,94%. Data tersebut menunjukkan bahwa format video pendek memiliki potensi besar sebagai media penyampaian informasi kepada masyarakat.

Besarnya penggunaan media sosial memberikan peluang untuk mengembangkan promosi kesehatan yang lebih menarik, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik remaja. Karang Taruna sebagai organisasi kepemudaan di tingkat masyarakat dapat menjadi wadah untuk mengembangkan konten kesehatan sekaligus meningkatkan partisipasi remaja dalam kegiatan promotif dan preventif.

B. METODE

Artikel ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat. Data diperoleh melalui studi literatur terhadap informasi dan publikasi kesehatan serta data penggunaan media sosial terbaru. Pemanfaatan media sosial dianalisis sebagai sarana edukasi kesehatan bagi remaja melalui kegiatan Karang Taruna. Materi promosi kesehatan meliputi gizi seimbang, aktivitas fisik, kesehatan mental, kesehatan reproduksi, pencegahan penyakit, dan perilaku hidup sehat. Analisis dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan peluang, manfaat, serta tantangan penggunaan media sosial dalam promosi kesehatan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian menunjukkan bahwa media sosial memiliki potensi yang besar sebagai sarana promosi kesehatan bagi remaja di Karang Taruna. Penggunaan platform seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan YouTube dapat mempermudah penyampaian informasi kesehatan secara cepat, menarik, dan interaktif.

Pemanfaatan media sosial dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai berbagai topik kesehatan, seperti gizi seimbang, aktivitas fisik, kesehatan mental, kesehatan reproduksi, bahaya rokok, serta pencegahan penyakit. Keterlibatan anggota Karang Taruna sebagai pembuat dan penyebar konten juga dapat meningkatkan partisipasi remaja melalui pendekatan teman sebaya.

Namun, penggunaan media sosial perlu disertai literasi digital karena masih terdapat risiko penyebaran informasi kesehatan yang tidak benar. Oleh karena itu, konten yang dibuat perlu menggunakan sumber terpercaya dan dikemas dengan bahasa serta visual yang sesuai dengan karakteristik remaja. Dengan pemanfaatan yang tepat, media sosial dapat menjadi media edukasi sekaligus sarana pemberdayaan remaja dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat.

D. KESIMPULAN

Media sosial memiliki potensi besar sebagai sarana promosi kesehatan bagi remaja karena memiliki jangkauan luas, mudah digunakan, dan sesuai dengan pola komunikasi generasi muda. Data 2025 menunjukkan tingginya penggunaan media sosial di Indonesia, sementara pemerintah juga semakin memanfaatkan platform digital untuk menyebarkan informasi kesehatan kepada generasi muda.

Karang Taruna dapat memanfaatkan kondisi tersebut dengan melibatkan remaja sebagai pelopor, kreator, dan penyebar informasi kesehatan. Konten dapat difokuskan pada gizi, aktivitas fisik, kesehatan mental, kesehatan reproduksi, pencegahan penyakit, serta literasi kesehatan digital.

Pemanfaatan media sosial harus dilakukan secara bertanggung jawab dengan memastikan informasi berasal dari sumber terpercaya dan memperhatikan keamanan remaja di ruang digital. Dengan strategi yang tepat, media sosial tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga dapat menjadi media pemberdayaan dan promosi kesehatan yang efektif bagi generasi muda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan yang telah memberikan dukungan, arahan, dan kesempatan dalam pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan. Terima kasih juga disampaikan kepada Karang Taruna dan para remaja yang telah berpartisipasi dalam kegiatan serta mendukung pemanfaatan media sosial sebagai sarana edukasi kesehatan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses pelaksanaan kegiatan dan penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Bayi Sehat Lahir dari Ibu Sehat sejak Remaja*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Mendorong Gaya Hidup Sehat bagi Generasi Muda melalui Roadshow "Si Paling Megang"*. Direktorat Jenderal Kesehatan Primer dan Komunitas.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Kementerian Kesehatan RI*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Saka Bakti Husada, Generasi Muda yang Peduli Kesehatan*. Direktorat Jenderal Kesehatan Primer dan Komunitas.
- Data Reportal. (2025). *Digital 2025: Indonesia*.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). *Survei Penetrasi Internet Indonesia 2025*. Data dikutip dalam publikasi Kementerian Perdagangan RI.