

# PERAN MEDIA SOSIAL DALAM MENINGKATKAN KESADARAN GAYA HIDUP SEHAT PADA REMAJA

Sakinah Rahmawaty \*<sup>1</sup>  
Eti Hanifah Tamba <sup>2</sup>  
Usiono <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

\*e-mail : [Sakinah0306231018@uinsu.ac.id](mailto:Sakinah0306231018@uinsu.ac.id)<sup>1</sup>, [hanifah0306231003@uinsu.ac.id](mailto:hanifah0306231003@uinsu.ac.id)<sup>2</sup>, [Usiono@uinsu.ac.id](mailto:Usiono@uinsu.ac.id)<sup>3</sup>

## Abstract

Adolescents face a variety of health problems, including obesity, which is on the rise due to unhealthy diets and sedentary lifestyles. This study aims to explore the role of social media in increasing healthy lifestyle awareness among adolescents. Using a descriptive qualitative method, interviews were conducted with several teenage respondents to collect data regarding their perceptions of health content on social media. The results showed that many respondents felt motivated to change their habits, such as increasing vegetable and fruit consumption and exercising regularly after being exposed to educational content. However, challenges in maintaining consistency remain. Therefore, there is a need to increase the amount of educational and useful health content, as well as the importance of obtaining information from trusted sources to avoid the influence of unhealthy trends. Adolescent health promotion should consider the influence of social media and emphasize the importance of mental and emotional health in an effort to improve adolescent well-being.

**Keywords:** Social Media, Healthy Lifestyle, Teenagers

## Abstrak

Remaja menghadapi berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas yang meningkat akibat pola makan tidak sehat dan gaya hidup yang tidak aktif. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran media sosial dalam meningkatkan kesadaran gaya hidup sehat di kalangan remaja. Menggunakan metode kualitatif deskriptif, wawancara dilakukan dengan beberapa responden remaja untuk mengumpulkan data mengenai persepsi mereka terhadap konten kesehatan di media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak responden merasa termotivasi untuk mengubah kebiasaan mereka, seperti meningkatkan konsumsi sayur dan buah serta berolahraga secara rutin setelah terpapar konten edukatif. Namun, tantangan dalam mempertahankan konsistensi tetap ada. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan jumlah konten kesehatan yang edukatif dan bermanfaat, serta pentingnya mendapatkan informasi dari sumber terpercaya untuk menghindari pengaruh tren yang tidak sehat. Promosi kesehatan remaja harus mempertimbangkan pengaruh media sosial dan menekankan pentingnya kesehatan mental dan emosional dalam upaya meningkatkan kesejahteraan remaja.

**Kata Kunci:** Media Sosial, Gaya Hidup Sehat, Remaja

## PENDAHULUAN

Remaja menghadapi banyak masalah kesehatan yang kompleks yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka. Salah satu masalah utama adalah obesitas, yang telah menjadi epidemi di seluruh dunia dan semakin mempengaruhi remaja (Mustofa & Sani, 2024). Pola makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman bersoda, serta gaya hidup yang tidak aktif, adalah penyebab utama peningkatan jumlah obesitas di kalangan remaja (Saras, 2023). Ketidakpuasan diri dan tekanan sosial untuk memiliki tubuh yang "sempurna" dapat menyebabkan gangguan makan ini. Selain itu, remaja sering mengalami tekanan dari berbagai sumber, seperti sekolah, keluarga, dan media sosial, yang dapat menyebabkan stres emosional dan mental. Mereka juga sering mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Mahmud, 2024). Problem kesehatan ini menunjukkan bahwa intervensi kesehatan remaja harus mengutamakan kesehatan mental dan emosional daripada fisik.

Media sosial memungkinkan orang untuk berpartisipasi dan berbagi informasi dengan cepat dan tak terbatas. Tidak dapat dipungkiri bahwa kehidupan seseorang sangat dipengaruhi oleh media sosial (Cahyono, 2014). Dengan media sosial, orang yang awalnya kecil bisa menjadi orang yang hebat, atau sebaliknya. Media sosial telah menjadi candu bagi masyarakat, terutama

remaja, sehingga mereka tidak bisa berhenti menggunakannya (Kurniawati, 2023). Namun, saat ini, remaja sering dianggap lebih keren dan gaul jika mereka lebih aktif di media sosial. Mereka yang tidak menggunakan media sosial biasanya dianggap kuno atau ketinggalan jaman dan kurang bergaul.

Media sosial juga memiliki banyak bentuk dan manfaat untuk pemakainya. Media tradisional adalah majalah dan radio, sedangkan internet adalah media sosial (Rukmana, et al., 2023). Ada banyak alasan mengapa masyarakat menggunakan internet. Internet bukan hanya tempat untuk belajar dan bekerja, tetapi juga tempat di mana orang dapat berekspresi, berkarya, dan menikmati media hiburan. Orang-orang yang menggunakan internet biasanya berkomunikasi dan berinteraksi satu sama lain (Izza & Dawa, 2024). Ada banyak cara untuk berkomunikasi, termasuk melalui media sosial dan email, karena ini dianggap sebagai metode yang mudah, efisien.

Media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan remaja modern, memengaruhi hampir setiap aspek interaksi sosial, komunikasi, dan gaya hidup. Akibatnya, promosi kesehatan remaja di era modern ini menjadi semakin penting (Alyusi, 2019). Statistik menunjukkan bahwa penggunaan media sosial di kalangan remaja terus meningkat. Sebuah survei baru menunjukkan bahwa sekitar 90% remaja di seluruh dunia menggunakan media sosial secara aktif setiap hari, menunjukkan betapa pentingnya media sosial dalam kehidupan mereka. Melalui platform seperti Instagram, Snapchat, dan TikTok, remaja dapat terhubung dengan teman-teman mereka, mendapatkan informasi, mengunggah konten, dan bahkan berpartisipasi dalam gerakan atau kampanye sosial (Zein, 2019). Namun, media sosial memiliki kelemahan, seperti penyalahgunaan, cyberbullying, dan perbandingan sosial yang tidak sehat. Oleh karena itu, promosi kesehatan remaja harus mempertimbangkan pengaruh media sosial pada perilaku dan pemahaman kesehatan mereka.

## METODE

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, secara *holistic*, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Moleong, 2006). Penelitian ini dilakukan dengan mewawancarai dan merangkum pendapat-pendapat dari sudut pandang para responden yang masih remaja. Data-data yang telah didapatkan dari responden kemudian akan diolah serta didukung juga dengan sumber yang berasal dari jurnal ataupun buku yang dapat mendukung penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Media sosial mengundang siapa saja yang tertarik untuk berpartisipasi dan berkontribusi dengan memberikan komentar, masukan, dan informasi kepada publik. Media sosial menghapus batasan sosial. Twitter, YouTube, TikTok, Facebook, Reddit, Instagram, WhatsApp, dan blog adalah platform media sosial yang digunakan untuk memberi orang akses mudah untuk mencari informasi (Rachmawaty, 2021). Dari hasil wawancara terhadap beberapa responden, secara umum mereka memilih platform media sosial didasarkan pada kebutuhan untuk komunikasi, hiburan, dan akses informasi yang cepat. Seperti tiktok dipilih karena kontennya yang menyenangkan dan menghibur, serta memberikan inspirasi gaya hidup sehat. Instagram digunakan untuk melihat keseharian orang lain, berbagi momen, dan mendapatkan informasi serta hiburan. Whatsapp dikenal sebagai platform komunikasi yang memudahkan interaksi dengan teman dan keluarga, serta untuk pertukaran informasi penting seperti jadwal kuliah. Facebook dipilih karena kenyamanan dan adanya komunitas/grup yang dapat diikuti. Youtube dikenal karena durasi video yang lebih lama dan penjelasan yang jelas, serta beragam konten sesuai minat. Serta Google digunakan untuk mencari informasi dan berita terbaru.

Media sosial memuat berbagai konten yang beragam, sehingga sangat diminati oleh berbagai kalangan. Tidak hanya pada remaja tetapi juga di berbagai kalangan usia. Konten yang

disuguhkan mulai dari hiburan, informasi penting, olahraga, pendidikan, kesehatan, dan lain sebagainya (Suryaningsih, Nursia, & Apriadi, 2024). Dalam konteks konten gaya hidup sehat, beberapa responden sering menemukan konten tentang gaya hidup sehat, sementara yang lain tidak terlalu sering atau hanya sesekali. Adapun beberapa jenis konten yang ditemukan seperti: Olahraga, banyak yang melihat konten terkait olahraga, misalnya senam aerobik, yoga, dan tips workout. Pola makan sehat, konten yang populer meliputi resep makanan sehat, tips diet, dan penjelasan tentang bahaya makanan instan. Edukasi dan motivasi, ada juga konten edukatif yang menjelaskan pentingnya gaya hidup sehat dan disiplin dalam menjaga kesehatan. Selain itu, beberapa menyebutkan melihat testimoni transformasi kesehatan dan rutinitas sehari-hari yang sehat.

Hadirnya media sosial memberikan banyak manfaat baik dari segi positif dan negatif, tergantung bagaimana kita dalam menerima informasinya (Amar Ahmad, 2020). Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, banyak responden merasa termotivasi untuk hidup lebih sehat setelah melihat konten di media sosial, baik itu terkait pola makan, olahraga, maupun kebiasaan tidur. Beberapa mulai mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah, serta menghindari makanan instan. Banyak yang terdorong untuk berolahraga secara rutin, meskipun konsistensi masih menjadi tantangan. Melihat perjalanan penurunan berat badan orang lain atau rutinitas sehat juga menjadi pendorong untuk mencoba hal-hal baru, seperti berjalan 10.000 langkah sehari. Beberapa responden menyatakan bahwa konten yang mengedukasi tentang dampak kesehatan dari makanan tertentu membuat mereka lebih berhati-hati dalam memilih konsumsi makanan.

Secara keseluruhan, konten di media sosial berperan penting dalam mendorong motivasi untuk menjalani gaya hidup sehat, meski konsistensi dalam menerapkan perubahan tersebut masih menjadi tantangan bagi beberapa orang (Nurmala, 2020). Banyak responden menyebutkan godaan untuk malas sebagai tantangan utama. Rasa malas ini sering membuat mereka kesulitan untuk tetap berkomitmen pada rutinitas sehat. Tantangan untuk menjaga konsistensi dalam menerapkan gaya hidup sehat juga disebutkan. Kesibukan dan kelelahan sering kali mengganggu kemampuan mereka untuk tetap berpegang pada kebiasaan sehat. Beberapa responden mengalami kesulitan dalam menemukan waktu untuk memilih makanan sehat dan berolahraga, terutama ketika ada banyak urusan yang harus diselesaikan. Godaan dari teman dan lingkungan sekitar juga menjadi faktor yang menyulitkan. Misalnya, keinginan untuk jajan makanan tidak sehat atau adanya banyak pilihan jajanan yang menarik. Beberapa responden merasa bingung dengan informasi yang beragam dan kadang bertentangan di media sosial, yang membuat mereka ragu dalam mengambil keputusan.

Setelah dilakukan pemberian pertanyaan kepada beberapa responden mengenai peran media sosial dalam meningkatkan kesadaran para remaja, setiap responden memiliki pendapatnya masing-masing. Banyak responden menyatakan bahwa media sosial memiliki peran yang sangat bagus dan penting dalam meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan remaja. Konten kreatif dan edukatif dapat menarik perhatian remaja lebih daripada sumber tradisional. Media sosial memberikan akses yang luas terhadap informasi kesehatan, mulai dari tips gaya hidup sehat hingga pencegahan penyakit, yang dapat membantu remaja untuk lebih sadar akan kesehatan mereka (Panggalo, et al., 2024). Konten kesehatan yang viral dapat memotivasi remaja untuk mengubah kebiasaan buruk, seperti mengurangi konsumsi makanan tidak sehat dan lebih aktif bergerak. Meskipun banyak yang melihat peran media sosial sebagai positif, ada juga yang menganggapnya belum sepenuhnya efektif. Ada saran untuk meningkatkan jumlah konten kesehatan dan memastikan bahwa informasi yang disebar adalah edukatif dan bermanfaat. Beberapa responden mengingatkan pentingnya mendapatkan informasi dari sumber yang terpercaya untuk menghindari pengaruh tren yang tidak sehat.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian terhadap beberapa responden menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran gaya hidup sehat di kalangan remaja. Dengan akses yang luas terhadap informasi kesehatan melalui berbagai platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube, remaja dapat dengan mudah menemukan konten edukatif yang

memotivasi mereka untuk menerapkan pola hidup sehat. Beberapa poin yang dapat peneliti tarik sebagai kesimpulan yaitu:

1. Banyak responden merasa termotivasi untuk mengubah kebiasaan mereka, seperti meningkatkan konsumsi sayur dan buah, menghindari makanan cepat saji, dan berolahraga secara rutin.
2. Meskipun banyak yang termotivasi, tantangan dalam mempertahankan konsistensi tetap ada. Faktor seperti kesibukan, kelelahan, godaan dari lingkungan, dan kebingungan terhadap informasi yang bertentangan sering menghambat upaya mereka dalam menerapkan gaya hidup sehat.
3. Media sosial dianggap sebagai alat yang efektif untuk menyebarkan informasi kesehatan. Namun, diperlukan lebih banyak kolaborasi dengan ahli kesehatan dan verifikasi informasi untuk memastikan keakuratan dan relevansi konten yang disampaikan.
4. Ada harapan agar lebih banyak konten kesehatan yang valid dan bermanfaat disediakan di media sosial untuk mendidik remaja. Edukasi kesehatan yang menyeluruh dapat membantu remaja memahami pentingnya pola hidup sehat dan memfasilitasi perubahan perilaku yang positif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alyusi, S. D. (2019). *Media Sosial: Interaksi, Identitas dan Modal Sosial*. Prenada Media: Jakarta.
- Amar Ahmad, N. (2020). Media Sosial dan Tantangan Masa Depan Generasi Milenial. *AVANT GARDE*, 8(2). 134-148.
- Cahyono, E. W. (2014). Pelatihan Gratitude (Bersyukur) untuk Penurunan Stres Kerja Karyawan di PT. X. *CALYPTRA*, 3(1). 1-15.
- Izza, N., & Dawa, D. A. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Hidup Sehat Remaja. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 4(2). 59-68.
- Kurniawati, A. (2023). Edukasi Penggunaan Media Sosial Kepada Masyarakat di Desa Cigadog. *JPM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3). 239-248.
- Mahmud, A. (2024). Krisis Identitas di Kalangan Generasi Z dalam Prespektif Patologi Sosial pada Era Media Sosial. *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam*, 26(2). 279-311.
- Moleong, L. J. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mustofa, R. A., & Sani, M. (2024). Efektivitas Promosi Kesehatan Melalui Media Sosial Dalam Mendorong Perilaku Hidup Sehat Pada Remaja. *Sosial Symbiosis: Jurnal Integrasi Ilmu Sosial dan Politik*, 1(3). 212-223.
- Nurmala, I. (2020). *Mewujudkan Remaja Sehat Fisik, Mental dan Sosial (Model Intervensi Health Educator for Youth)*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Panggalo, L. S., Arta, S. K., Qarimah, S. N., Adha, M. R., Laksono, R. D., Aini, K., . . . Judijanto, L. (2024). *Kesehatan Mental*. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Rachmawaty, A. (2021). Optimasi Media Sosial Dalam Meningkatkan Penjualan di Masa Pembatasan Sosial Berskala Besar. *TEMATIK*, 8(1). 29-44.
- Rukmana, A. Y., Zebua, R. S., Sepriano, Aryanto, D., Nur'aini, I., Ardiansyah, W., . . . Setiawan, Z. (2023). *Dunia Multimedia: Pengenalan dan Penerapannya*. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Saras, T. (2023). *Mengatasi Obesitas: Panduan Praktis Untuk Hidup Sehat*. Semarang: Tiram Media.
- Suryaningsih, Nursia, & Apriadi, D. (2024). *Pemasaran Media Sosial: Keterampilan untuk Era Digital*. Takaza Innovatix Labs: Padang.
- Zein, M. F. (2019). *Panduan Menggunakan Media Sosial untuk Generasi Emas Milenial*. Yogyakarta: Mohamad Fadhilah Zein.