

PERAN MEDIA SOSIAL DALAM MENINGKATKAN EDUKASI KESEHATAN DAN MEMBENTUK PERILAKU POSITIF ANAK SEKOLAH DASAR

Andry Sartika^{*1}, Juli Andri², Iis Suryani³, Muhammad Faiz Isra⁴
Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Bengkulu, Indonesia
Email: * andrysartika@umb.ac.id

ABSTRAK

Meningkatnya penggunaan media sosial pada anak sekolah dasar memberikan peluang sekaligus tantangan dalam pembentukan perilaku kesehatan. Media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana edukasi kesehatan, namun penggunaan yang tidak bijaksana berisiko menimbulkan kecanduan gawai, cyberbullying, penyebaran hoaks, serta penurunan konsentrasi belajar. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang mampu mengarahkan pemanfaatan media sosial secara positif. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai penggunaan media sosial yang sehat, aman, dan bertanggung jawab serta mengoptimalkan fungsinya sebagai media edukasi kesehatan. Kegiatan dilaksanakan di SD Negeri 31 Sri Kuncoro, Kabupaten Bengkulu Tengah, menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan interaktif melalui penyuluhan, diskusi, tanya jawab, pemutaran video edukasi, serta pemanfaatan media slide presentasi. Evaluasi dilakukan melalui observasi dan sesi tanya jawab untuk menilai pemahaman peserta setelah kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai dampak positif dan negatif media sosial, pentingnya menjaga privasi digital, menghindari cyberbullying dan hoaks, serta kemampuan memanfaatkan media sosial sebagai sumber informasi kesehatan yang benar. Antusiasme peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa metode edukasi yang interaktif mampu meningkatkan keterlibatan dan pemahaman siswa. Berdasarkan kegiatan ini disimpulkan bahwa media sosial berpotensi menjadi sarana promosi kesehatan yang efektif dalam membentuk perilaku positif anak sekolah dasar apabila didukung oleh strategi edukasi yang tepat. Oleh karena itu, kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan perlu diperkuat melalui program edukasi kesehatan berbasis media digital yang berkelanjutan untuk meningkatkan literasi kesehatan dan penggunaan media sosial yang bertanggung jawab.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan; Media Sosial; Perilaku Positif; Dasar; Promosi Kesehatan.

I. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara anak memperoleh informasi, belajar, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Media sosial yang sebelumnya didominasi oleh pengguna dewasa kini telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari anak usia sekolah dasar. Platform seperti YouTube, TikTok, Instagram, dan WhatsApp digunakan tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media pembelajaran, komunikasi, dan pencarian informasi (Asdiniah & Lestari, 2021; Bujuri et al, 2023). Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial telah

menjadi salah satu lingkungan belajar digital yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan praremaja pada era transformasi digital.

Di Indonesia, penggunaan internet pada anak mengalami peningkatan yang sangat pesat seiring dengan meningkatnya penetrasi internet nasional. Hasil Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024 menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet di Indonesia telah mencapai 79,5%, atau sekitar 221,5 juta pengguna dari total populasi nasional (APJII, 2024). Selain itu, Kementerian Komunikasi dan Digital mengungkapkan bahwa sekitar

48% pengguna internet di Indonesia merupakan anak berusia di bawah 18 tahun, yang menunjukkan tingginya keterlibatan anak dalam aktivitas digital sejak usia dini (Kemkomdigi, 2025). Kondisi ini memperlihatkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan anak-anak, baik sebagai sarana komunikasi, hiburan, maupun pembelajaran, sehingga diperlukan upaya edukasi dan pendampingan untuk mengoptimalkan manfaatnya sekaligus meminimalkan risiko penggunaan yang tidak bijaksana.

Data UNICEF dalam laporan Online Knowledge and Practice of Children and Parents in Indonesia: Baseline Study 2023 menunjukkan bahwa sebagian besar anak di Indonesia mengakses internet setiap hari dengan tujuan utama untuk bersosialisasi dan memperoleh hiburan. Di balik tingginya intensitas penggunaan internet tersebut, anak-anak juga menghadapi berbagai risiko di ruang digital. Laporan tersebut mengungkapkan bahwa hanya 37,5% anak yang pernah menerima edukasi mengenai keamanan digital, 42% anak mengaku pernah merasa takut atau tidak nyaman akibat pengalaman yang dialami di dunia maya, dan 50,3% anak pernah terpapar gambar atau konten seksual melalui media sosial (Unicef Indonesia, 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa tingginya akses anak terhadap media digital belum diimbangi dengan literasi keamanan digital yang memadai, sehingga diperlukan upaya edukasi yang sistematis untuk meningkatkan kemampuan anak dalam menggunakan media sosial secara aman, sehat, dan bertanggung jawab.

Di sisi lain, media sosial memiliki potensi besar sebagai media promosi kesehatan yang efektif. Penyampaian informasi kesehatan dalam bentuk video pendek, animasi, infografis, maupun konten interaktif terbukti lebih menarik

bagi anak dibandingkan metode penyuluhan konvensional (Fadyllah & Praseyto, 2021; Husada et al, 2021). Melalui media sosial, informasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), gizi seimbang, aktivitas fisik, kesehatan mental, pencegahan penyakit menular, hingga kebersihan diri dapat disampaikan secara cepat, menarik, dan mudah dipahami. Dengan karakteristik tersebut, media sosial berpotensi menjadi media edukasi kesehatan yang mampu meningkatkan literasi kesehatan sekaligus membentuk perilaku hidup sehat sejak usia sekolah dasar.

Namun demikian, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak disertai pengawasan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kecanduan gawai, cyberbullying, penurunan konsentrasi belajar, gangguan tidur, berkurangnya aktivitas fisik, hingga menurunnya kualitas interaksi sosial. Bahkan, besarnya risiko tersebut mendorong Pemerintah Indonesia untuk memperkuat kebijakan perlindungan anak di ruang digital melalui berbagai regulasi dan program literasi digital sebagai upaya menciptakan ruang digital yang aman bagi anak.

Berdasarkan kondisi tersebut, pendekatan yang hanya berfokus pada pembatasan penggunaan media sosial dinilai belum cukup efektif. Strategi yang lebih relevan adalah mengoptimalkan media sosial sebagai sarana edukasi kesehatan yang mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus membentuk perilaku positif pada praremaja. Anak tidak hanya perlu dilindungi dari dampak negatif media sosial, tetapi juga perlu dibekali kemampuan untuk memanfaatkan media sosial secara bijak, kritis, dan bertanggung jawab sebagai sumber informasi kesehatan yang kredibel.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan di SD Negeri 31 Sri Kuncoro, Bengkulu Tengah, merupakan salah satu bentuk implementasi strategi tersebut. Melalui penyuluhan kesehatan yang memanfaatkan media presentasi, video edukasi, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab, peserta memperoleh pemahaman mengenai dampak positif dan negatif media sosial, pentingnya menjaga privasi digital, menghindari cyberbullying dan hoaks, serta memanfaatkan media sosial sebagai sumber informasi kesehatan yang benar. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan antusiasme peserta dalam memahami penggunaan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan mendeskripsikan peran media sosial sebagai media edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku positif praremaja sekolah dasar. Artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi promosi kesehatan berbasis media digital yang lebih efektif, adaptif, dan sesuai dengan karakteristik generasi digital di lingkungan sekolah dasar.

II. METODE KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan di SD Negeri 31 Sri Kuncoro, Dusun II Desa Sri Kuncoro, Kecamatan Pondok Kelapa, Kabupaten Bengkulu Tengah dengan sasaran siswa sekolah dasar usia praremaja (10–12 tahun). Kegiatan menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan interaktif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan peserta mengenai dampak penggunaan media sosial serta mengoptimalkan pemanfaatannya sebagai media edukasi kesehatan. Tahapan kegiatan meliputi persiapan, pelaksanaan,

dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi, serta penyiapan media edukasi berupa slide presentasi, video edukasi, poster, leaflet, laptop, dan LCD proyektor.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, pemutaran video edukasi, dan sesi tanya jawab. Materi yang disampaikan mencakup dampak positif dan negatif media sosial, bahaya cyberbullying dan hoaks, pentingnya menjaga privasi digital, serta pemanfaatan media sosial sebagai sumber informasi kesehatan yang benar. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui kuis, observasi partisipasi peserta, dan sesi tanya jawab untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan. Keberhasilan program ditunjukkan oleh meningkatnya pengetahuan peserta, keaktifan dalam diskusi, serta kemampuan siswa menjelaskan penggunaan media sosial secara bijak dan bertanggung jawab sebagai bagian dari upaya membentuk perilaku hidup sehat.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di SD Negeri 31 Sri Kuncoro, Kabupaten Bengkulu Tengah, dengan sasaran siswa kelas IV sampai kelas VI yang berada pada kelompok usia praremaja. Program ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak penggunaan media sosial sekaligus mengarahkan pemanfaatannya sebagai media edukasi kesehatan. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai karakteristik media sosial, manfaat dan risikonya bagi kesehatan, serta pentingnya literasi digital sejak usia dini. Proses edukasi dilakukan secara interaktif sehingga peserta tidak hanya menerima

informasi, tetapi juga terlibat aktif dalam diskusi dan berbagi pengalaman terkait penggunaan media sosial.



Gambar 1. Penyampaian Materi di dalam kelas.

Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal tersebut terlihat dari banyaknya siswa yang mengajukan pertanyaan, menjawab kuis, serta menceritakan pengalaman mereka dalam menggunakan berbagai platform media sosial seperti YouTube, TikTok, dan WhatsApp. Interaksi yang aktif menunjukkan bahwa topik yang disampaikan sangat dekat dengan kehidupan sehari-hari peserta sehingga memudahkan proses transfer pengetahuan. Kondisi ini juga memperlihatkan bahwa metode penyuluhan yang bersifat partisipatif mampu meningkatkan keterlibatan siswa dibandingkan penyampaian materi secara satu arah.

Penyampaian materi menggunakan media audiovisual berupa slide presentasi, video edukasi, poster, dan leaflet terbukti membantu peserta memahami materi secara lebih mudah. Visualisasi mengenai dampak penggunaan media sosial, contoh kasus cyberbullying, serta ilustrasi cara memilih informasi kesehatan yang benar membuat siswa lebih mudah menghubungkan materi dengan kondisi yang mereka alami sehari-hari. Penggunaan media pembelajaran yang menarik juga membantu mempertahankan

perhatian peserta selama proses penyuluhan berlangsung.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar siswa belum memahami secara menyeluruh risiko penggunaan media sosial secara berlebihan. Setelah mengikuti edukasi, peserta mampu menjelaskan berbagai dampak negatif media sosial, seperti kecanduan gawai, penurunan konsentrasi belajar, cyberbullying, paparan konten yang tidak sesuai usia, serta penyebaran informasi palsu (hoaks). Selain itu, peserta juga mulai memahami pentingnya membatasi waktu penggunaan media sosial dan menjaga keamanan data pribadi ketika beraktivitas di ruang digital.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa media sosial dapat dimanfaatkan sebagai media promosi kesehatan apabila didukung dengan strategi edukasi yang tepat. Penyampaian materi yang disesuaikan dengan karakteristik peserta mampu meningkatkan literasi kesehatan sekaligus membangun kesadaran mengenai pentingnya penggunaan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab. Dalam konteks promosi kesehatan, peningkatan pengetahuan merupakan tahapan awal yang sangat penting karena pengetahuan menjadi dasar terbentuknya sikap dan perilaku kesehatan yang positif.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Andara, Aisy, Sutini, dan Arifin (2022) yang menyatakan bahwa media sosial memberikan dampak positif maupun negatif bagi anak sekolah dasar. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa media sosial dapat menjadi sumber belajar dan sarana komunikasi yang efektif, namun penggunaan yang tidak terkendali berpotensi menimbulkan kecanduan serta menurunkan kualitas interaksi sosial anak. Oleh karena itu, edukasi mengenai penggunaan media sosial secara bijak

menjadi salah satu strategi yang diperlukan untuk memaksimalkan manfaat media sosial sekaligus meminimalkan dampak negatifnya.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Handayani, Maharani, Desyandri, dan Irdamurni (2022) yang melaporkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh terhadap perkembangan anak sekolah dasar, baik pada aspek perilaku, interaksi sosial, maupun kebiasaan belajar. Penelitian tersebut menegaskan bahwa pemanfaatan media sosial sebagai media pembelajaran mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan apabila disertai pendampingan dari guru dan orang tua. Hasil kegiatan pengabdian ini memperkuat temuan tersebut, di mana peserta menunjukkan peningkatan pemahaman setelah memperoleh edukasi yang terarah.

Secara teoritis, hasil kegiatan ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2018), bahwa pendidikan kesehatan merupakan proses yang bertujuan meningkatkan kemampuan individu dalam memperoleh, memahami, dan menerapkan informasi kesehatan sehingga mampu mengambil keputusan yang tepat terkait perilaku kesehatannya. Dalam kegiatan ini, proses edukasi tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mendorong peserta untuk mengevaluasi kebiasaan mereka dalam menggunakan media sosial sehingga muncul kesadaran untuk mengubah perilaku ke arah yang lebih positif.

Peningkatan pengetahuan peserta juga dipengaruhi oleh penggunaan metode pembelajaran yang mengombinasikan ceramah, diskusi, tanya jawab, dan studi kasus sederhana. Kombinasi metode tersebut memungkinkan peserta memperoleh pengalaman belajar yang lebih aktif dibandingkan pembelajaran konvensional. Melalui diskusi, siswa dapat

mengidentifikasi berbagai permasalahan yang sering mereka hadapi ketika menggunakan media sosial, sedangkan studi kasus membantu mereka memahami cara menyelesaikan masalah tersebut secara tepat. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran aktif (*active learning*), yang menempatkan peserta sebagai subjek utama dalam proses pembelajaran.

Selain penyampaian materi, kegiatan ini diperkuat dengan pembagian leaflet edukasi dan pemasangan spanduk di lingkungan sekolah. Kedua media tersebut berfungsi sebagai pengingat bagi siswa mengenai pentingnya penggunaan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab. Kehadiran media edukasi yang bersifat permanen di lingkungan sekolah diharapkan dapat memperkuat proses pembelajaran dan membantu mempertahankan pengetahuan yang telah diperoleh peserta selama kegiatan berlangsung.

Walaupun kegiatan ini menunjukkan hasil yang positif, evaluasi yang dilakukan masih berfokus pada peningkatan pengetahuan dan partisipasi peserta setelah kegiatan berlangsung. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan tindak lanjut untuk mengetahui sejauh mana perubahan perilaku siswa dapat dipertahankan dalam jangka panjang. Keterlibatan guru dan orang tua menjadi faktor penting dalam membangun kebiasaan menggunakan media sosial secara sehat karena lingkungan keluarga dan sekolah merupakan tempat utama pembentukan perilaku anak.



Gambar 2. Foto bersama dengan siswa SD Negeri 31 Sri Kuncoro.

Secara keseluruhan, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini membuktikan bahwa media sosial tidak hanya dipandang sebagai sumber berbagai permasalahan pada anak usia sekolah dasar, tetapi juga memiliki potensi besar sebagai media edukasi kesehatan. Melalui pendekatan edukatif, partisipatif, dan interaktif, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan peserta dalam memanfaatkan media sosial secara bijak. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa integrasi media sosial dengan strategi promosi kesehatan dapat menjadi alternatif yang efektif dalam membentuk perilaku positif praremaja sekolah dasar sekaligus meningkatkan literasi kesehatan di era digital.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di SD Negeri 31 Sri Kuncoro menunjukkan bahwa pemanfaatan media sosial sebagai media edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan pemahaman praremaja

sekolah dasar mengenai penggunaan media sosial secara sehat, aman, dan bertanggung jawab. Melalui pendekatan edukatif, partisipatif, dan interaktif yang didukung media presentasi, video edukasi, leaflet, serta diskusi, peserta tidak hanya memahami dampak positif dan negatif media sosial, tetapi juga mampu mengidentifikasi risiko seperti cyberbullying, penyebaran hoaks, dan penyalahgunaan media digital, serta memanfaatkan media sosial sebagai sumber informasi kesehatan yang kredibel. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki potensi besar sebagai sarana promosi kesehatan dan pembentukan perilaku positif pada anak usia sekolah dasar apabila didukung oleh strategi edukasi yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan upaya berkelanjutan melalui kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan untuk mengintegrasikan edukasi kesehatan berbasis media digital ke dalam kegiatan pembelajaran dan pembinaan peserta didik. Selain itu, pengembangan media edukasi yang lebih inovatif dan evaluasi terhadap perubahan perilaku peserta dalam jangka panjang perlu dilakukan agar efektivitas program dalam meningkatkan literasi kesehatan dan membentuk perilaku positif dapat terus ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asdiniah, Euis Nur Amanah & Lestari, Triana. 2021. Pengaruh Media Sosial Tiktok terhadap Perkembangan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Tambusai. Vol. 5. No. 1. Hal: 1675-1682
- Bujuri, Dian Andesta et al. 2023. Penggunaan Media Sosial dalam Pembelajaran: Analisis Dampak Penggunaan Media Tiktok dalam Motivasi Belajar Siswa di Sekolah

Dasar. Jurnal Ilmiah Pendidikan
Dasar. Vol. 10. No. 2. Hal: 112-
127

APJII. 2024. Survei Penetrasi Internet
Indonesia 2024. Jakarta: APJII.
Asosiasi Penyelenggara Jasa
Internet Indonesia.

Kemkomdigi. 2025. Menteri Meutya dan
Gubernur KDM Bekerja Sama
Lindungi Anak Sekolah.
Kementerian Komunikasi dan
Digital Republik Indonesia.

Unicef Indonesia. 2025. Pengetahuan dan
kebiasaan daring anak di Indonesia:
Sebuah kajian dasar 2023.
UNICEF Indonesia. [UNICEF
Indonesia – Pengetahuan dan
Kebiasaan Daring Anak di
Indonesia.](#)

Fadyllah, Muhammad Ilham & Praseyo,
Yoyok Bekti. 2021. Pendidikan
Kesehatan Menggunakan Metode
Audiovisual dalam Meningkatkan
Pengetahuan Ibu Merawat Anak
dengan Stunting. Jurnal Promosi
Kesehatan Indonesia. Vol. 16. No.
1. Hal: 23-30.
DOI: [https://doi.org/10.14710/jpki.
16.1.23-30](https://doi.org/10.14710/jpki.16.1.23-30)

Husada, Besar Tirto et al. 2021. Media
Edukasi Promosi Kesehatan
melalui Film dalam Menumbuhkan
Pengetahuan, Sikap dan Perilaku
Kesehatan Reproduksi pada
Remaja. Jurnal Kesehatan
Masyarakat. Vol. 9. No. 2. Hal:
236-244.
DOI: [https://doi.org/10.14710/jkm.
v9i2.28846](https://doi.org/10.14710/jkm.v9i2.28846)