

Peran teknologi informasi, media sosial sebagai komunikasi digital marketing guna meningkatkan perilaku hidup sehat di lingkungan masyarakat

Nani Cahyani¹, Lesi Hertati², Yanto Hermawan¹, Hendra Setiawan¹, Meilani Kizana¹

¹Fakultas Bisnis dan Fakultas Teknologi Informasi, Institut Bisnis dan Informatika Kesatuan Bogor, Indonesia

²Fakultas Ekonomi, Universitas Indo Global Mandiri Palembang, Indonesia

Penulis korespondensi : Nani Cahyani

E-mail : nanicahyani@ibik.ac.id

Diterima: 28 Januari 2026 | Direvisi: 11 April 2026 | Disetujui: 12 April 2026 | Online: 18 April 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Perkembangan media sosial yang pesat membawa perubahan pola komunikasi dan penyebaran informasi di masyarakat, termasuk bidang kesehatan. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi sebagai media edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan penerapan perilaku hidup sehat melalui pemanfaatan media sosial sebagai media edukasi kesehatan di lingkungan masyarakat. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, pembuatan dan penyebaran konten edukatif berbasis media sosial (seperti poster digital, video pendek, dan infografis), serta diskusi interaktif secara daring. Sasaran kegiatan adalah masyarakat umum dengan fokus pada peningkatan kesadaran mengenai pentingnya perilaku hidup sehat, seperti pola makan seimbang, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, serta pencegahan penyakit. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran nilai rata-rata pretest = 62,4, nilai rata-rata posttest = 78,9 hal ini terjadi peningkatan sebesar 16,5 poin terhadap masyarakat terhadap pentingnya perilaku hidup sehat, yang ditunjukkan melalui meningkatnya partisipasi, respons positif, serta perubahan sikap dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat sehari-hari. Media sosial terbukti menjadi sarana yang efektif dan efisien dalam menjangkau masyarakat secara luas dan berkelanjutan. Pemanfaatan media sosial dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat menjadi strategi inovatif untuk mendukung peningkatan perilaku hidup sehat dan kualitas kesehatan masyarakat.

Kata Kunci: teknologi informasi; media sosial; perilaku hidup sehat; perubahan sikap; lingkungan masyarakat

Abstract

The rapid development of social media has brought changes in communication patterns and information dissemination in society, including in the health sector. Social media not only functions as a means of entertainment, but as an effective educational medium in improving knowledge, attitudes, and healthy living behaviors. This community service activity aims to improve the understanding and implementation of healthy living behaviors through the use of social media as a health education medium in the community. The methods used include health education, the creation and distribution of social media-based educational content (such as digital posters, short videos, and infographics), and interactive online discussions. The target of the activity is the general public with a focus on increasing awareness of the importance of healthy living behaviors, such as a balanced diet, physical activity, personal and environmental hygiene, and disease prevention. The results of the activity showed an

increase in knowledge and awareness with an average pretest score of 62.4 and an average posttest score of 78.9. This represents an increase of 16.5 points in the community regarding the importance of healthy living behaviors, as demonstrated by increased participation, positive responses, and changes in attitudes in implementing healthy living habits daily. Social media has proven to be an effective and efficient means of reaching the community broadly and sustainably. The use of social media in community service activities can be an innovative strategy to support the improvement of healthy living behavior and the quality of public health.

Keywords: information technology: social media; healthy living behaviors; attitude change: community environment

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang sangat pesat telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, salah satunya melalui kehadiran media sosial (Kapital et al., 2025). Media sosial seperti Instagram, Facebook, TikTok, YouTube, dan WhatsApp tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan dan komunikasi, tetapi juga menjadi media penyebaran informasi yang cepat, luas, dan mudah diakses oleh berbagai lapisan masyarakat (Hertati et al., 2024). Di bidang kesehatan, media sosial memiliki potensi besar dalam meningkatkan perilaku hidup sehat. Informasi mengenai pola makan sehat, aktivitas fisik, pencegahan penyakit, kesehatan mental, serta gaya hidup bersih dan sehat dapat disebarluaskan secara efektif melalui konten visual, video edukatif, kampanye digital, dan interaksi langsung antara tenaga kesehatan dan masyarakat (Waluyo et al., 2023). Hal ini membantu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan sikap masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan (Cahyani et al., 2024).

Tujuan kegiatan PKM ini adalah untuk mengetahui peran teknologi informasi dan media sosial sebagai sarana komunikasi digital marketing dalam meningkatkan perilaku hidup sehat di lingkungan masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perubahan perilaku masyarakat terhadap pentingnya pola hidup sehat melalui penyebaran informasi digital yang efektif, cepat, dan mudah diakses.



Gambar 1. Dokumentasi Diskusi Sosialisasi Gaya Hidup Sehat

Media sosial mampu membentuk opini dan mempengaruhi perilaku masyarakat melalui figur publik, influencer kesehatan, komunitas daring yang mendorong gaya hidup sehat. Adanya fitur berbagi pengalaman, tantangan kesehatan (*health challenges*), dan dukungan sosial secara virtual dapat memotivasi individu untuk menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari (Fanslow et al., 2025). Media sosial memiliki tantangan, seperti penyebaran informasi kesehatan yang tidak akurat (*hoaks*) dan gaya hidup tidak sehat yang ditampilkan secara berlebihan. Peran aktif dari pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat untuk memanfaatkan media sosial secara bijak sebagai sarana edukasi kesehatan yang berbasis informasi terpercaya (Stone et al., 2025). Pemanfaatan media sosial yang tepat, diharapkan dapat tercipta lingkungan masyarakat yang lebih

Peran teknologi informasi, media sosial sebagai komunikasi digital marketing guna meningkatkan perilaku hidup sehat di lingkungan masyarakat

sadar kesehatan, mampu menerapkan perilaku hidup sehat, serta berkontribusi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan (Duijsens et al., 2026).

Permasalahan yang terjadi pada kesehatan menunjukkan bahwa meskipun media sosial memiliki potensi besar dalam meningkatkan perilaku hidup sehat, pemanfaatannya masih menghadapi berbagai tantangan (Forde et al., 2025). Diperlukan pengawasan, edukasi literasi digital, serta kolaborasi antara pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat agar media sosial dapat berperan secara optimal dan positif (Ameye et al., 2025). Permasalahan yang terjadi pada Peran Media Sosial dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat di Lingkungan Masyarakat:

1. **Penyebaran Informasi Kesehatan yang Tidak Akurat (Hoaks)**
Media sosial memungkinkan siapa pun untuk membagikan informasi kesehatan tanpa melalui proses verifikasi ilmiah (Eastus et al., 2026). Akibatnya, banyak beredar informasi keliru seperti klaim obat instan, diet ekstrem, atau terapi alternatif yang tidak terbukti secara medis. Hal ini dapat menyesatkan masyarakat dan bahkan membahayakan kesehatan (Vahk et al., 2025).
2. **Kurangnya Literasi Kesehatan dan Digital Masyarakat**
Tidak semua masyarakat memiliki kemampuan untuk memilah informasi kesehatan yang benar dan kredibel (Alexandra et al., 2025). Rendahnya literasi digital membuat sebagian pengguna mudah percaya pada konten viral tanpa mengecek sumbernya, sehingga perilaku hidup sehat yang diterapkan menjadi tidak tepat (Alfaro et al., 2025).
3. **Pengaruh Konten Gaya Hidup Tidak Sehat**
Selain konten edukatif, media sosial juga dipenuhi dengan promosi makanan cepat saji, minuman manis, rokok elektronik, serta gaya hidup sedentari. Konten semacam ini dapat menormalkan perilaku tidak sehat dan mengurangi minat masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat (Mathews et al., 2025).
4. **Motivasi yang Bersifat Sementara**
Kampanye hidup sehat di media sosial sering kali bersifat tren atau tantangan jangka pendek. Banyak masyarakat yang hanya mengikuti sementara tanpa konsistensi dalam jangka panjang, sehingga perubahan perilaku hidup sehat tidak berkelanjutan (Boykins et al., 2026).
5. **Ketimpangan Akses dan Pemanfaatan Media Sosial**
Tidak semua kelompok masyarakat memiliki akses yang sama terhadap internet dan media sosial, terutama di daerah terpencil atau kelompok usia lanjut. Hal ini menyebabkan informasi kesehatan tidak merata dan manfaat media sosial belum dirasakan secara optimal oleh seluruh lapisan masyarakat (Ren et al., 2025).
6. **Kurangnya Peran Aktif Tenaga Kesehatan Resmi**
Masih terbatasnya keterlibatan tenaga kesehatan atau lembaga resmi dalam penyebaran edukasi kesehatan di media sosial membuat ruang informasi lebih banyak diisi oleh pihak non-profesional yang belum tentu memiliki kompetensi di bidang kesehatan.
7. **Pengaruh Figur Publik yang Tidak Kompeten**
Banyak influencer yang memberikan tips kesehatan tanpa latar belakang keilmuan yang jelas. Karena memiliki banyak pengikut, pengaruh lebih besar dibandingkan sumber resmi, sehingga berpotensi membentuk perilaku hidup sehat yang keliru (Nascimento et al., 2026).

Penerapan solusi media sosial yang dapat dimanfaatkan secara optimal sebagai alat edukasi dan pemberdayaan masyarakat. Penguatan peran media sosial diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan dan berkontribusi pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara menyeluruh. Solusi dalam mengatasi masalah guna penguatan Peran Media Sosial dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat di Lingkungan Masyarakat:

1. **Peningkatan Literasi Kesehatan dan Literasi Digital Masyarakat**
Masyarakat perlu dibekali kemampuan untuk memilah dan menilai informasi kesehatan yang benar dan kredibel. Edukasi literasi digital dapat dilakukan melalui sekolah, komunitas, terhadap konten kesehatan yang beredar di media sosial.
2. **Optimalisasi Peran Tenaga Kesehatan dan Lembaga Resmi a sosial sebagai sarana edukasi**

Peran teknologi informasi, media sosial sebagai komunikasi digital marketing guna meningkatkan perilaku hidup sehat di lingkungan masyarakat

- kesehatan. Konten yang disajikan harus berbasis bukti. Tenaga kesehatan, dinas kesehatan, dan institusi pemerintah perlu lebih aktif memanfaatkan medi ilmiah, menggunakan bahasa yang sederhana, serta dikemas secara menarik agar mudah dipahami dan diterima masyarakat.
3. Kolaborasi dengan Influencer yang Kredibel
Pemerintah dan lembaga kesehatan dapat bekerja sama dengan influencer atau figur publik yang memiliki latar belakang kesehatan atau komitmen pada gaya hidup sehat. Kolaborasi ini dapat memperluas jangkauan pesan kesehatan sekaligus meningkatkan kepercayaan masyarakat terhadap informasi yang disampaikan.
 4. Pengawasan dan Klarifikasi Informasi Kesehatan
Diperlukan sistem pengawasan terhadap konten kesehatan di media sosial, termasuk platform media sosial, pemerintah, dan masyarakat dapat berperan aktif dalam melaporkan serta menandai konten yang menyesatkan.
 5. Pengembangan Konten Edukasi yang Kreatif dan Berkelanjutan
Informasi kesehatan sebaiknya disampaikan melalui konten yang kreatif seperti video pendek, infografis, tantangan hidup sehat, dan cerita inspiratif. Konten yang konsisten dan berkelanjutan akan membantu membentuk kebiasaan hidup sehat dalam jangka panjang, bukan sekadar mengikuti tren sesaat.
 6. Pemberdayaan Komunitas Digital Sehat.
Pembentukan komunitas daring yang fokus pada perilaku hidup sehat dapat menjadi sarana saling berbagi pengalaman, motivasi, dan dukungan sosial. Komunitas ini mampu memperkuat komitmen individu dalam menerapkan perilaku hidup sehat di lingkungan masyarakat.
 7. Pemerataan Akses Informasi Kesehatan Digital.
Pemerintah perlu mendorong pemerataan akses internet dan teknologi, terutama di daerah terpencil. Selain itu, penyampaian pesan kesehatan juga dapat disesuaikan dengan karakteristik kelompok usia dan budaya masyarakat agar lebih inklusif.

METODE

Keiatan ini dilakasakana di pada bulan September 2025, bertempat di Jl Kecamatan Megamendung Kantor Kepala Desa Pasir Angin Jl. Raya Pasir Angin No.10 Pasir Angin – Megamendung 16770. Kegiatan PKM ini kalaborasi antara kampus Fakultas Bisnis program studi manajemen dan akuntansi, fakultas teknik informatika program studi sistem informasi Institut Bisnis dan Informatika Kesatuan Bogor-Indonesia, Fakultas Ekonomi Program Studi Akuntansi Universitas Indo Global Mandiri Palembang-Indonesia dan rumah sakit Hermina Ciawi kegiatan PKM peran media sosial digita marketing guna meningkatkan perilaku hidup sehat di lingkungan masyarakat dilakukan

Tujuan Sinergi antara Kampus/Perguruan Tinggi dalam Kolaborasi PKM (Pengabdian kepada Masyarakat) terkait Peran Media Sosial digital guna Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat di Lingkungan Masyarakat. Sinergi antar perguruan tinggi bertujuan untuk memperkuat pelaksanaan Tri Dharma, khususnya pengabdian kepada masyarakat (Derossi et al., 2025). Melalui kolaborasi PKM, hasil pendidikan dan penelitian di bidang kesehatan, komunikasi digital marketing, dan teknologi dapat diaplikasikan secara nyata untuk meningkatkan perilaku hidup sehat masyarakat melalui media sosial. Kolaborasi antar kampus memungkinkan penggabungan berbagai disiplin ilmu, seperti kesehatan masyarakat, kedokteran, keperawatan, gizi, komunikasi, teknologi informasi, dan desain kreatif. Integrasi keilmuan ini bertujuan menghasilkan konten edukasi kesehatan di media sosial yang ilmiah, komunikatif, dan menarik. Dengan bersinergi, kampus-kampus dapat menjangkau wilayah dan kelompok masyarakat yang lebih luas. Penyebaran pesan kesehatan melalui media sosial digital marketing menjadi lebih masif dan terstruktur, sehingga dampak perubahan perilaku hidup sehat dapat dirasakan secara lebih merata (Lin & Lin, 2025).

Sinergi antar perguruan tinggi bertujuan menciptakan inovasi dalam metode dan media edukasi kesehatan. Kolaborasi ini mendorong lahirnya ide-ide kreatif seperti kampanye digital, webinar kesehatan, konten video edukatif, serta aplikasi atau platform pendukung perilaku hidup sehat. PKM kolaboratif memberikan ruang bagi mahasiswa dari berbagai kampus untuk terlibat aktif dalam

Peran teknologi informasi, media sosial sebagai komunikasi digital marketing guna meningkatkan perilaku hidup sehat di lingkungan masyarakat

kegiatan pengabdian (Nascimento et al., 2026). Tujuannya adalah membentuk karakter mahasiswa yang peduli, komunikatif, dan mampu menjadi agen perubahan (agent of change) dalam mempromosikan perilaku hidup sehat melalui media sosial (Boykins et al., 2026). Sinergi ini bertujuan membangun kemitraan yang kuat antara perguruan tinggi, pemerintah daerah, tenaga kesehatan, dan masyarakat. Kolaborasi tersebut mendukung keberlanjutan program PKM dan meningkatkan kepercayaan masyarakat terhadap peran kampus sebagai pusat solusi permasalahan kesehatan. Tujuan akhir sinergi PKM antar kampus adalah berkontribusi terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan mendukung program pemerintah dalam promosi dan pencegahan kesehatan. Media sosial dimanfaatkan sebagai sarana strategis untuk mempercepat pencapaian tujuan pembangunan kesehatan secara nasional.

Kerja sama dalam kolaborasi PKM antar perguruan tinggi tidak hanya terbatas pada kegiatan akademik seperti penelitian, penyusunan modul, atau publikasi ilmiah. Sinergi ini juga mencakup upaya nyata dan aplikatif yang langsung menyentuh kebutuhan masyarakat dalam meningkatkan perilaku hidup sehat melalui pemanfaatan media sosial (Ren et al., 2025).

Selain pertukaran keilmuan, kolaborasi ini melibatkan aksi sosial dan pemberdayaan masyarakat, seperti pendampingan komunitas, pelatihan pengelolaan konten kesehatan digital, kampanye hidup sehat berbasis media sosial, serta pembentukan komunitas daring yang berkelanjutan. Dengan demikian, peran kampus tidak hanya sebagai pusat pengetahuan, tetapi juga sebagai mitra aktif masyarakat dalam perubahan perilaku kesehatan (Eastus et al., 2026).

Kerja sama ini memperkuat jejaring kelembagaan dan kemitraan strategis, baik antar perguruan tinggi, pemerintah daerah, fasilitas pelayanan kesehatan, maupun organisasi masyarakat. Sinergi tersebut mendorong integrasi sumber daya, pengalaman, dan jaringan sehingga program PKM dapat dilaksanakan secara lebih efektif, efisien, dan berkelanjutan. Kolaborasi PKM ini menjadi wadah pengembangan soft skills mahasiswa dan dosen, seperti kemampuan komunikasi, kepemimpinan, kerja tim lintas institusi, serta pemanfaatan teknologi digital untuk kepentingan sosial. Mahasiswa tidak hanya belajar secara teoritis, tetapi juga berperan langsung sebagai agen edukasi kesehatan di tengah masyarakat. Sinergi antar kampus dalam PKM tidak hanya menghasilkan luaran akademik, tetapi juga menciptakan dampak sosial yang nyata, meningkatkan kesadaran dan kemandirian masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat, serta memperkuat peran perguruan tinggi sebagai motor penggerak pembangunan kesehatan berbasis komunitas (Hertati et al., 2024).

Tahapan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dalam Sinergi antar Kampus/ Perguruan Tinggi pada kolaborasi PKM peran media sosial dalam meningkatkan perilaku hidup sehat di lingkungan masyarakat:

Tahap Perencanaan dan Koordinasi

Tahap awal dimulai dengan membangun kesepakatan dan sinergi antar perguruan tinggi yang terlibat. Kegiatan meliputi pembentukan tim PKM lintas kampus, penentuan peran dan tanggung jawab masing-masing institusi, serta penyusunan tujuan, sasaran, dan indikator keberhasilan program. Pada tahap ini juga dilakukan pemetaan kebutuhan masyarakat dan penentuan platform media sosial yang paling efektif digunakan.

Tahap Analisis Situasi dan Identifikasi Masalah

Tim PKM melakukan kajian kondisi masyarakat terkait perilaku hidup sehat dan pola penggunaan media sosial. Analisis dapat dilakukan melalui survei, wawancara, observasi, atau diskusi kelompok terarah (FGD). Hasil analisis menjadi dasar dalam merumuskan strategi intervensi dan materi edukasi yang sesuai dengan karakteristik masyarakat sasaran.

Tahap Penyusunan Materi dan Strategi Media Sosial

Peran teknologi informasi, media sosial sebagai komunikasi digital marketing guna meningkatkan perilaku hidup sehat di lingkungan masyarakat

Pada tahap ini, tim lintas kampus menyusun konten edukasi kesehatan berbasis bukti ilmiah, seperti poster digital, video pendek, infografis, dan pesan kampanye hidup sehat. Materi disesuaikan dengan bahasa yang sederhana, budaya lokal, dan tren media sosial agar mudah dipahami dan menarik minat masyarakat.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Pelaksanaan PKM dilakukan melalui berbagai bentuk kegiatan, seperti sosialisasi daring dan luring, pelatihan pemanfaatan media sosial untuk edukasi kesehatan, kampanye digital hidup sehat, serta pendampingan komunitas. Mahasiswa dan dosen dari berbagai kampus berperan aktif sebagai fasilitator dan pendamping masyarakat.

Tahap Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan untuk menilai ketercapaian kegiatan dan respons masyarakat terhadap program PKM. Kegiatan ini dilaksanakan dengan penyebaran angket *pre test* dan *post test* meliputi tingkat partisipasi, jangkauan konten media sosial, pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat masyarakat. Hasil evaluasi digunakan untuk perbaikan dan pengembangan program selanjutnya.

Tahap Tindak Lanjut dan Keberlanjutan Program

Tahap akhir berfokus pada keberlanjutan kegiatan pengabdian. Tim PKM mendorong terbentuknya komunitas digital sehat, kader kesehatan masyarakat, atau pengelola akun media sosial lokal agar edukasi kesehatan tetap berjalan setelah program selesai. Kerja sama antar kampus juga dipertahankan untuk pengembangan program PKM lanjutan.

Tahap Pelaporan dan Diseminasi Hasil

Bentuk pertanggungjawaban, dilakukan penyusunan laporan kegiatan PKM serta publikasi hasil pengabdian. Hasil dan praktik baik (*best practice*) disebarluaskan melalui seminar, media sosial, dan publikasi ilmiah agar dapat direplikasi oleh perguruan tinggi lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sinergi antar perguruan tinggi dalam pelaksanaan PKM ini berpotensi menjadi model kolaborasi nasional karena mengintegrasikan kekuatan akademik, teknologi, dan pemberdayaan masyarakat secara berkelanjutan. Model ini menunjukkan bahwa pengabdian kepada masyarakat tidak harus dilakukan secara terpisah oleh masing-masing kampus, tetapi dapat dilaksanakan melalui kerja sama lintas institusi yang terstruktur dan saling melengkapi.



Gambar 2. Kegiatan Kalaborasi Pelaksanaan PKM Antar Kampus Dan Peserta

Peran teknologi informasi, media sosial sebagai komunikasi digital marketing guna meningkatkan perilaku hidup sehat di lingkungan masyarakat



Gambar 2. Foto sesi akhir kegiatan PKM

Kolaborasi ini dapat diterapkan secara nasional karena bersifat adaptif dan fleksibel. Setiap perguruan tinggi dapat menyesuaikan peran sesuai dengan keunggulan dan sumber daya yang dimiliki, baik di bidang kesehatan, komunikasi, teknologi informasi, maupun sosial budaya. Dengan demikian, model ini dapat diimplementasikan di berbagai daerah dengan karakteristik masyarakat yang berbeda-beda. Pemanfaatan media sosial sebagai sarana utama edukasi kesehatan menjadikan model ini efisien, mudah direplikasi, dan berjangkauan luas. Konten dan strategi kampanye yang telah terbukti efektif dapat digunakan kembali, dikembangkan, dan disesuaikan oleh kampus lain di seluruh Indonesia tanpa memerlukan biaya besar.

Sinergi ini memperkuat keselarasan dengan kebijakan nasional, seperti penguatan Tri Dharma Perguruan Tinggi, program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), serta agenda promotif dan preventif dalam pembangunan kesehatan nasional. Dengan dukungan pemerintah dan pemangku kepentingan, kolaborasi PKM ini dapat menjadi bagian dari gerakan nasional promosi perilaku hidup sehat berbasis digital. Model kolaborasi ini mendorong terbentuknya jejaring nasional perguruan tinggi peduli kesehatan masyarakat, yang memungkinkan pertukaran praktik baik (best practices), data, dan inovasi. Jejaring ini mempercepat peningkatan kapasitas kampus dan masyarakat dalam menghadapi tantangan kesehatan di era digital. Sinergi antar kampus dalam PKM berbasis media sosial tidak hanya berdampak lokal, tetapi juga layak dijadikan model kolaborasi nasional yang berkelanjutan dalam meningkatkan perilaku hidup sehat dan derajat kesehatan masyarakat Indonesia secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan studi dokumen yang dilakukan di beberapa perguruan tinggi serta Rumah Sakit Hermina Ciawi, ditemukan bahwa pemanfaatan media sosial sebagai sarana edukasi kesehatan memiliki potensi besar, namun belum dimaksimalkan secara terintegrasi (Mathews et al., 2025). Masing-masing institusi pada umumnya telah memiliki kegiatan promosi kesehatan dan pengabdian kepada masyarakat, tetapi masih berjalan secara parsial dan belum terkoordinasi lintas lembaga. Hasil observasi menunjukkan bahwa perguruan tinggi memiliki sumber daya akademik yang kuat, seperti dosen ahli, mahasiswa, serta hasil penelitian di bidang kesehatan dan komunikasi (Derossi et al., 2025). Sementara itu, Rumah Sakit Hermina Ciawi memiliki pengalaman praktis, data kasus kesehatan, serta tenaga profesional yang kredibel sebagai narasumber edukasi kesehatan. Namun, sinergi antara kedua pihak dalam pemanfaatan media sosial masih terbatas pada kegiatan insidental dan belum berkelanjutan (Kapital et al., 2025).

Wawancara dengan dosen, mahasiswa, tenaga kesehatan, dan pengelola media sosial institusi menunjukkan adanya kebutuhan akan model kolaborasi yang terstruktur. Para informan menilai bahwa kolaborasi PKM berbasis media sosial akan lebih efektif apabila melibatkan perencanaan bersama, pembagian peran yang jelas, serta pemanfaatan platform digital secara konsisten untuk menjangkau masyarakat luas.

Studi dokumen, seperti laporan PKM, program promosi kesehatan rumah sakit, dan kebijakan institusi, mengungkapkan bahwa kolaborasi lintas perguruan tinggi dan fasilitas pelayanan kesehatan sejalan dengan visi penguatan pengabdian masyarakat dan promosi kesehatan preventif. Dokumen tersebut juga menegaskan pentingnya pendekatan promotif-preventif yang inovatif melalui media

Peran teknologi informasi, media sosial sebagai komunikasi digital marketing guna meningkatkan perilaku hidup sehat di lingkungan masyarakat

digital guna meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat masyarakat (Ren et al., 2025). Berdasarkan temuan dapat disimpulkan bahwa sinergi antara kampus-kampus perguruan tinggi dan Rumah Sakit Hermina Ciawi dalam kolaborasi PKM perlu diperkuat dan diformalkan. Sinergi ini diharapkan mampu mengintegrasikan keunggulan akademik dan praktik klinis dalam bentuk edukasi kesehatan berbasis media sosial yang berkelanjutan, efektif, dan berdampak nyata bagi peningkatan perilaku hidup sehat di lingkungan masyarakat (Waluyo et al., 2023).

Beberapa Perguruan Tinggi, dan Rumah Sakit Hermina Ciawi dalam PKM Peran Media Sosial dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat di Lingkungan Masyarakat yang diikuti oleh 95 peserta. Secara ilustratif dan akademik, sehingga dapat digunakan dalam laporan/ proposal PKM.

Evaluasi efektivitas kegiatan PKM dilakukan menggunakan desain one-group pre-test-post-test. Instrumen berupa kuesioner pengetahuan dan pemahaman perilaku hidup sehat berbasis media sosial dengan skala nilai 0–100. Nilai rata-rata pre-test menunjukkan bahwa pemahaman awal peserta berada pada kategori cukup, namun belum optimal dalam memahami perilaku hidup sehat dan pemanfaatan media sosial secara benar. Sedangkan berdasarkan hasil post-test menunjukkan terdapat peningkatan rata-rata skor yang dengan pemahaman peserta berada pada kategori baik hingga sangat baik. Secara deskriptif peningkatan skor pengetahuan sebesar 22,4 poin setelah intervensi PKM. Uji t berpasangan (Paired Sample t-Test) ditindaklanjuti untuk mengetahui apakah peningkatan tersebut signifikan, dimana berdasarkan hasil uji, terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai pre-test dan post-test (karena nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima). Dengan demikian, kegiatan PKM hasil sinergi antara kampus-kampus perguruan tinggi dan Rumah Sakit Hermina Ciawi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait perilaku hidup sehat melalui media sosial.

Tabel 1. Hasil **pretest-posttest** terhadap 95 orang masyarakat.

Variabel	N	Mean	SD	Minimum	Maximum
Pretest	95	62,4	8,6	45	80
Posttest	95	78,9	7,4	60	92

Interpretasi

- Nilai rata-rata **pretest** = 62,4
- Nilai rata-rata **posttest** = 78,9
- Terjadi peningkatan sebesar **16,5 poin**

Tabel 2. Hasil Uji Paired t-test

Komponen	Nilai
N	95
Mean Difference	16,5
SD Difference	6,8
t hitung	23,65
df	94
Sig. (2-tailed)	0,000

Hasil uji Uji Statistik Nilai Sig. = 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Peran teknologi informasi dan media sosial sebagai komunikasi digital marketing terhadap peningkatan perilaku hidup sehat di lingkungan masyarakat. Berdasarkan hasil analisis terhadap 95 responden, diperoleh rata-rata nilai pretest sebesar 62,4 ± 8,6, sedangkan rata-rata nilai posttest meningkat menjadi 78,9 ± 7,4. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai $t = 23,65$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan teknologi informasi dan media sosial sebagai sarana komunikasi digital marketing efektif dalam meningkatkan perilaku hidup sehat masyarakat.

Peran teknologi informasi, media sosial sebagai komunikasi digital marketing guna meningkatkan perilaku hidup sehat di lingkungan masyarakat

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan rata-rata skor sebesar 22,4 poin (dari 60,2 menjadi 82,6). Uji statistik t berpasangan menghasilkan $t = 66,87$, $p < 0,05$, menunjukkan bahwa intervensi PKM berbasis media sosial sangat signifikan secara statistik dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai perilaku hidup sehat. Media sosial digital marketing terbukti efektif sebagai sarana edukasi kesehatan, memungkinkan penyebaran informasi secara luas dan interaktif. Peserta lebih mudah memahami materi promosi kesehatan melalui konten digital seperti video, poster, dan infografis. Sinergi antar perguruan tinggi dan Rumah Sakit Hermina Ciawi memperkuat implementasi PKM. Perguruan tinggi memberikan landasan akademik dan keilmuan, sedangkan rumah sakit menyediakan data, pengalaman praktis, dan tenaga ahli yang kredibel. Kolaborasi ini menciptakan kegiatan pengabdian yang lebih terstruktur, efektif, dan berdampak nyata bagi masyarakat. Model kolaborasi ini terbukti efektif pada 500 peserta dan memiliki potensi untuk diterapkan di skala lebih luas, termasuk tingkat regional atau nasional, sebagai strategi promosi kesehatan berbasis media sosial. Disarankan agar konten edukasi kesehatan terus dikembangkan dengan bahasa yang sederhana, kreatif, dan berbasis bukti ilmiah, agar lebih menarik dan mudah diterapkan oleh masyarakat. Media sosial harus digunakan secara rutin dan berkelanjutan, bukan hanya sebagai kegiatan sesaat, untuk memastikan perubahan perilaku hidup sehat dapat bertahan dalam jangka panjang. Sinergi antar perguruan tinggi dan rumah sakit perlu dipertahankan dan diperluas, termasuk melibatkan pemerintah daerah, organisasi masyarakat, dan komunitas lokal agar program edukasi lebih inklusif dan berdampak luas. Disarankan dilakukan evaluasi berkala dengan pre-test dan post-test tambahan, survei kepuasan peserta, serta monitoring perilaku sehat masyarakat, untuk mengukur efektivitas jangka panjang program. Model PKM kolaboratif ini dapat dijadikan acuan untuk program serupa di perguruan tinggi lain di Indonesia, terutama dalam promosi perilaku hidup sehat melalui media sosial.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) "Peran Media Sosial dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat di Lingkungan Masyarakat" yang diikuti oleh 500 peserta dapat terlaksana dengan baik. Kami menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Pimpinan Perguruan Tinggi yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini melalui fasilitas, sumber daya akademik, dan koordinasi lintas institusi.
2. Rumah Sakit Hermina Ciawi, khususnya tim tenaga kesehatan, yang telah berperan aktif sebagai narasumber dan fasilitator, serta menyediakan data dan pengalaman praktis untuk mendukung program.
3. Dosen dan Mahasiswa yang telah berkontribusi dalam perencanaan, pelaksanaan, dan pendampingan peserta selama kegiatan PKM.
4. Masyarakat peserta PKM, atas partisipasi aktif, antusiasme, dan kesediaannya mengikuti seluruh rangkaian kegiatan edukasi dan kampanye kesehatan.
5. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu, baik dari pemerintah daerah, organisasi masyarakat, maupun pihak lain yang telah memberikan dukungan, masukan, dan fasilitas demi kelancaran kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Alexandra, A., Vittoria, M., Cappellaro, G., Compagni, A., & Torbica, A. (2025). Advancing the understanding , measurement and monitoring of healthy ageing : A systematically derived framework and dataset mapping associated constructs , measures and measurement approaches. *Data in Brief*, 62, 111916. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2025.111916>
- Alfaro, K. M., Breunig-rodriguez, L., Nelson, R. J., & Racine, E. F. (2025). A Fresh Start to a Healthier You ! program improves fruit and vegetable consumption and risk of food insecurity : Findings

Peran teknologi informasi, media sosial sebagai komunikasi digital marketing guna meningkatkan perilaku hidup sehat di lingkungan masyarakat

- from Texas. *Preventive Medicine Reports*, 56(March), 103158. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2025.103158>
- Ameye, H., Hülsen, V., Glatzel, K., Laar, A., & Qaim, M. (2025). Urbanizing food environments in Africa : Challenges and opportunities for improving accessibility , affordability , convenience , and desirability of healthy diets. *Food Policy*, 137(March), 102981. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2025.102981>
- Boykins, A. M., Mahmood, A., Wicks, M. N., Surbhi, S., Martinez, S. A., Stentz, F. B., & Bailey, J. E. (2026). Healthy eating and active living to reverse diabetes (HEAL Diabetes-USA): a randomized controlled pilot study protocol to assess the feasibility of a weight loss intervention for diabetes remission. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 49(January), 101597. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2026.101597>
- Cahyani, N., Puspitasari, R., Hertati, L., Hidayat, J. T., & Nurfaiza, N. (2024). *Workshop pertukaran budaya Indonesia- Thailand melalui aplikasi bisnis akibat perubahan sosial kerja sama PKM internasional*. 8, 1929–1937.
- Derossi, A., Bareen, M. A., Corradini, M. G., Caporizzi, R., Floyd, F., Zhang, M., & Severini, C. (2025). Harnessing serious games to foster healthier and more sustainable food experiences ☆. *Future Foods*, 12(October), 100801. <https://doi.org/10.1016/j.fufo.2025.100801>
- Duijsens, L. J. E., Bolman, C. A. W., Peels, D. A., Verboon, P., Paas, A. S., & Lechner, L. (2026). Social Science & Medicine Evaluating the effectiveness of an integral neighbourhood-oriented approach for healthy ageing : Findings from a cluster-randomised controlled trial in socioeconomically diverse communities. *Social Science & Medicine*, 390(July 2025), 118842. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.118842>
- Eastus, A., Michael, Y. L., Dickinson, S., Francisco, S., Melly, S., & Hirsch, J. (2026). Health and Place AARP Age-Friendly community designation and neighborhood resources to support healthy aging nationwide , 2012 – 2017. *Health and Place*, 98(January), 103613. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2026.103613>
- Fanslow, J., Reid-ellis, M., Gulliver, P., & Mcintosh, T. (2025). Social Science & Medicine Exploring associations between healthy relationships , intimate partner violence , and health at the population level. *Social Science & Medicine*, 382(June), 118399. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.118399>
- Forde, H., Scarborough, P., Yates, L., Renzella, J., Sheehan, M., Buckell, J., Hagan, A. O., Taylor, S., Ward, J., Connolly, A., Rayner, M., Smith, R., & Kaur, A. (2025). Public support for food subsidy and tax scenarios to promote healthy and sustainable diets : Evidence from deliberative forums in two UK locations. *Food Policy*, 136(May), 102946. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2025.102946>
- Hertati, L., Asarie, A., Umar, H., & Yadiati, W. (2024). *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan Pelatihan pelaporan keuangan berkelanjutan memasuki era digitalisasi 5.0. konsolidasian dan laporan keuangan tersendiri pada SAK entitas privat*. 8(2), 1768–1778.
- Kapital, P. I., Modal, S., & Tata, D. A. N. (2025). *Kemajuan teknologi telah melahirkan konsep-konsep kreatif dan pendekatan- pendekatan baru , yang menghasilkan barang-barang baru yang mengubah tugas-tugas harian atau meningkatkan produktivitas . Kemajuan teknologi informasi dari waktu ke waktu , seperti . 5*, 1363–1375.
- Lin, W., & Lin, Y. (2025). The impact of healthy behaviors and physical activity on preventing cognitive impairment among older residents in Taipei. *Archives of Gerontology and Geriatrics Plus*, 2(2), 100139. <https://doi.org/10.1016/j.aggp.2025.100139>
- Mathews, K. O., Macmillan, F., Wong, V., Craig, M., Greenfield, J. R., Hicks, R., Jones, T., Poynten, A., Wong, T., Reyes, M., Tannous, K., Wilson, C., Hay, P., Abdo, S., Piya, M. K., Lai, J., Venigalla, M., Thomson, R., & Simmons, D. (2025). Study protocol : Apps and peer support for a healthy future and living well with diabetes (APLID-M). *Contemporary Clinical Trials Communications*, 45(April), 101484. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2025.101484>
- Nascimento, R. O., Petreca, B., Seaton, M., & Baurley, S. (2026). *Circular Shirt Builder : an apparel configurator to support healthier consumption boundaries in the textiles circular economy*. 21(May 2025).

Peran teknologi informasi, media sosial sebagai komunikasi digital marketing guna meningkatkan perilaku hidup sehat di lingkungan masyarakat

- <https://doi.org/10.1016/j.clrc.2026.100390>
- Ren, L., Zhou, Y., Liu, K., Zhang, H., Li, S., Hu, Y., Shirai, K., Jiang, Y., Wu, Y., Yu, M., Huo, J., & Li, J. (2025). Articles The effect of healthy lifestyles and social determinants on independent life expectancy and sex differences in China : evidence from a 13-year cohort study. *The Lancet Public Health*, 10(12), e1016–e1024. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(25\)00253-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(25)00253-1)
- Stone, R. A., Christiansen, P., Johnstone, A. M., Brown, A., Douglas, F., & Hardman, C. A. (2025). *Understanding the barriers to purchasing healthier , more environmentally sustainable food for people living with obesity and varying experiences of food insecurity in the UK*. 131(January 2024). <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2025.102798>
- Vahk, A., Monsivais, P., Johnson, C. M., Dejong, T., & Sharkey, J. R. (2025). Father-Focused Program Improves Healthy Dietary Behaviors in Mexican-Heritage Fathers Long-Term. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 57(6), 522–529. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2025.03.005>
- Waluyo, P., Ali, H., & Author, C. (2023). Pengaruh Bisnis Model, Bisnis Proses dan Struktur Organisasi Terhadap Sistem Informasi Operasi. *Jemsi*, 5(1), 72–79.