



## INTERNET SEHAT, SEHAT DENGAN INTERNET

Joko Tri Wahyudi<sup>1</sup>, Dhia Ritaj Rahmadani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang, Jl. Jenderal Ahmad Yani, 13 Ulu,  
Kecamatan Seberang Ulu I, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30252  
Email: [joko.mkep@gmail.com](mailto:joko.mkep@gmail.com)

### Abstrak

**Pendahuluan:** Internet telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari kita. Dari mencari informasi hingga berkomunikasi dengan orang lain, internet memberikan akses tak terbatas kepada kita. Namun, perlu diingat bahwa penggunaan internet yang tidak bijaksana dapat berdampak negatif pada kesehatan. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk menggunakan internet dengan bijak agar tetap sehat secara fisik dan mental. Dalam era digital seperti sekarang, internet menjadi sumber informasi utama bagi banyak orang, termasuk informasi kesehatan. Namun, penting untuk melakukan pencarian informasi kesehatan dengan bijak agar mendapatkan informasi yang akurat dan dapat diandalkan. Remaja memiliki rasa ingin tahu yang sangat besar dan selalu mencari informasi apapun melalui internet. Perawat memiliki peranan penting dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat khususnya remaja agar dapat menggunakan internet dengan sehat dan dapat mencari informasi tentang kesehatan diinternet dengan baik. **Tujuan:** Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang penggunaan internet meliputi bagaimana menggunakan internet yang sehat agar selalu aman dan terlindungi dan bagaimana cara mencari informasi tentang kesehatan di internet agar tidak terjebak pada informasi yang salah dan mendapatkan informasi yang salah pula. **Metode:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diberikan dengan metode pendidikan kesehatan dengan media Leaflet kepada 21 peserta remaja pada kegiatan Gebyar Sehat Aisyiyah Kota Palembang dalam rangka Hari Kesehatan Nasional (HKN) Tahun 2024 di Balayudha, Kota Palembang. **Hasil:** Setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang penggunaan internet secara sehat, didapatkan rata-rata skor tingkat pengetahuan remaja sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 67,87 dan setelah diberikan pendidikan kesehatan rata-rata skor pengetahuan remaja meningkat menjadi 88,34. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan skor pengetahuan remaja tentang penggunaan internet yang sehat.

**Kata kunci:** Internet sehat, remaja, informasi

## *HEALTHY INTERNET, HEALTHY WITH THE INTERNET*

### *Abstract*

**Introduction:** The internet has become an integral part of our daily lives. From searching for information to communicating with others, it provides us with unlimited access. However, it is important to remember that irresponsible internet use can negatively impact health. Therefore, it is essential to use the internet wisely to maintain physical and mental well-being. In the digital era we live in, the internet serves as a primary source of information for many, including health-related information. It is crucial to conduct health information searches wisely to obtain accurate and reliable data. Adolescents possess a strong curiosity and constantly seek information online. Nurses play a significant role in providing health education to the community, especially to adolescents, to ensure they can use the internet healthily and effectively search for health information online. **Objective:** The purpose of this community service is to inform the public about internet usage, including how to use the internet healthily to remain safe and protected, as well as how to search for health information online to avoid falling into misinformation and obtaining incorrect information. **Method:** This community service activity was conducted using health education methods with leaflet media for 21 adolescent participants during the Aisyiyah Healthy Festival in Palembang City, in celebration of National Health Day (HKN) 2024 at Balayudha, Palembang City. **Results:** After providing health education on healthy internet usage, the average knowledge score of adolescents before the education was 67.87, which increased to 88.34 after the education. Thus, it can be concluded that health education can enhance adolescents' knowledge scores regarding healthy internet usage.

**Keywords:** Healthily Internet, teenagers, information



## PENDAHULUAN

Dunia ini dipisahkan melalui pulau-pulau yang terbentang begitu luasnya di tengah samudra. Jarak yang terbentang antara Negara ataupun kota yang satu dengan yang lainnya seringkali menjadi hambatan untuk mengenal dan mempelajari kekayaan satu sama lain, misalnya Indonesia. Indonesia merupakan Negara kepulauan terbesar di dunia dengan 34 provinsi yang terkenal akan keanekaragamannya, mulai dari suku, ras, agama, adat istiadat, budaya, bahasa dan lain sebagainya. Oleh karena itu, manusia menciptakan sarana untuk mengatasi permasalahan ini. Hal inilah yang menjadi salah satu latar belakang munculnya Internet (Kurniawan et al., 2021).

Pemanfaatan internet telah mengubah pola hidup dan budaya manusia dalam belajar, bekerja, berkomunikasi, berbelanja dan aspek lainnya. Saat ini masyarakat lebih banyak menggunakan internet dalam berkomunikasi seperti surat elektronik (e-mail), serta jejaring sosial (social networking) yang dianggap lebih efektif dan efisien. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan Markplus Insight, jumlah pengguna internet Indonesia didominasi oleh generasi muda berusia 15-30 tahun yang disebut "netizen". Mereka berkomunikasi di dunia maya sama seperti mereka berkomunikasi di dunia nyata. Demikian juga informasi yang didapatkan semakin terbuka baik konten positif maupun negatif (Nasution et al., 2019).

Pengaruh konten negatif sudah sering diberitakan di berbagai media berupa pemuatan gambar porno, perjudian, penipuan, pelecehan, pencemaran nama baik dan berita bohong. Selain itu penggunaan jejaring sosial juga memiliki dampak negatif, salah satunya adalah cyberbullying yang biasanya menimpa anak-anak dan sesama remaja. Bahkan kejahatan dunia maya yang dikenal sebagai cybercrime sudah sampai pada peretasan situs-situs penting dalam negeri. Untuk menghindari kejahatan di dunia maya, selalu ditekankan prinsip dasar yang harus diketahui dalam menggunakan internet. Prinsip dasar di dunia nyata berlaku pula di dunia maya. Penggunaan internet secara sehat dan aman perlu ditanamkan semenjak dini melalui pembelajaran etika berinternet secara sehat (cyber ethics). Hal ini perlu disampaikan untuk menghindari kebiasaan jelek di dunia nyata akan terbawa di dunia maya dan menimbulkan kembali efek negatif di dunia nyata (Kominfo, 2013).

Berdasarkan data yang telah dihimpun, 64% pengguna internet di Indonesia ialah remaja berusia 15 hingga 19 tahun. Remaja di era sekarang yang lebih dikenal dengan generasi Z. Generasi ini telah mengenal dan terpengaruh dengan kehadiran teknologi digital yang telah ada sejak awal kehidupan mereka. Hal itu membuat generasi Z menjadi kelompok generasi paling dominan dalam penggunaan internet (Wahyudi & Al-Hakim, 2023). Melalui fakta ini pula, remaja menjadi pihak yang paling rentan terkena dampak dari penggunaan internet. Tidak semua remaja mampu memilah penggunaan internet yang mana bermanfaat dan yang mana tidak bermanfaat bagi perkembangan dirinya (Nasution et al., 2019).

Sejalan dengan perkembangan teknologi informasi, penggunaan internet dimasyarakat juga terus meningkat. Masyarakat mulai mencari informasi apapun melalui internet dengan menggunakan mesin pencarian. Salah satu informasi yang sering dicari oleh masyarakat adalah informasi tentang kesehatan. Berdasarkan data survei New Global Social Media Research tahun 2016, dari total populasi 7.396 jiwa, sebanyak 3.419 merupakan pengguna internet. Sebesar 51,06% dari pengguna tersebut mencari informasi kesehatan melalui internet dan 14,05% melakukan konsultasi dengan ahli kesehatan secara online. Berdasarkan survei Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) tahun 2017, usia pengguna internet di Indonesia sangat beragam, mulai dari < 19 tahun (43,90%), 20 - 29 tahun (60,15%), 30 - 49 tahun (50,45%) hingga usia 50 - 65 tahun (26,02%) (Wahyu et al., 2023).

Kegiatan pencarian informasi didorong oleh keadaan seseorang merasa memiliki pengetahuan yang kurang, sehingga berkeinginan untuk menambah informasi mengenai sesuatu yang sedang dibutuhkan, termasuk informasi kesehatan. Perilaku pencarian informasi



di bidang kesehatan dalam ranah kesehatan menurut Lambert D.S., dan Loisele G.C. perilaku dimensi metode berfokus pada tindakan diskresioner yang digunakan individu untuk memperoleh informasi terkait kesehatan dan sumber informasi yang digunakan. Jenis informasi kesehatan yang dicari masyarakat di internet antara lain adalah tentang cara menjaga kesehatan, pengobatan, solusi, pencegahan, dan jenis penyakit (Siswanta, 2015).

Akan tetapi informasi kesehatan di internet tidak seluruhnya benar, beberapa memiliki kualitas rendah, atau terlalu rumit bagi pengguna karena dapat ditulis oleh siapa saja dan tidak disaring. Jika seseorang mencari informasi kesehatan di internet dengan cara yang tidak tepat, atau mempercayai informasi yang tidak relevan, maka dampaknya akan sangat merugikan seseorang. Hal ini dapat terjadi, terutama karena masyarakat mencari informasi hanya berdasarkan sensasi atau emosi yang belum tentu sesuai dengan kondisi kesehatan yang dialami. Penelitian Nur, 52,4% responden menganggap bahwa informasi kesehatan yang didapatkan dari internet tidak dapat memenuhi kepuasan mereka, sedangkan 47,6% menjawab informasi yang ada di internet dapat membantu mereka (Nur, 2018).

Perawat memiliki peranan penting dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat khususnya remaja agar dapat menggunakan internet dengan sehat dan dapat mencari informasi tentang kesehatan diinternet dengan baik. Informasi yang dapat diberikan kepada masyarakat tentang penggunaan internet meliputi bagaimana menggunakan internet yang sehat agar selalu aman dan terlindungi dan bagaimana cara mencari informasi tentang kesehatan di internet agar tidak terjebak pada informasi yang salah dan mendapatkan informasi yang salah pula.

## **MASALAH**

Remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu yang besar. Studi menunjukkan bahwa remaja akan mencari informasi apa saja diinternet dan menggunakan internet dengan sangat masif. Kegiatan ini akan dilaksanakan pada kegiatan Gebyar Sehat Aisyiyah Kota Palembang dalam rangka Hari Kesehatan Nasional (HKN) Tahun 2023 di Balayudha, Kota Palembang. Target sasaran pada kegiatan ini adalah remaja siswa SMA di kompleks muhammadiyah Balayudha, Palembang. Berdasarkan informasi yang telah didapatkan, remaja SMA merupakan remaja yang memiliki rasa ingin tahu yang sangat besar. Remaja juga sudah mulai mencari informasi tentang kesehatan melalui internet. Sebagai kelompok pengguna internet yang dominan, remaja sering terpapar risiko dari penggunaan internet yang tidak sehat. Contoh Paparan Informasi yang Tidak Akurat. Remaja cenderung mencari informasi kesehatan di internet tanpa menyaring kebenaran atau keakuratan informasi tersebut, sehingga mereka rentan terhadap misinformasi atau hoaks yang dapat memengaruhi kesehatan mereka

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, peran institusi kesehatan seperti Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang penggunaan internet yang sehat dan bagaimana cara mencari informasi kesehatan di internet. Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang “Internet Sehat, Sehat dengan Internet”.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pada bagian metode diuraikan cara yang digunakan untuk menyelesaikan masalah, tantangan, atau persoalan. Dalam hal ini dapat digunakan satu jenis metode atau kombinasi beberapa jenis metode. Adapun beberapa soludi yang ditawarkan dapat dilihat sebagai berikut:

1. Memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja tentang cara sehat dalam menggunakan internet dan bagaimana cara melindungi data privasi dalam menggunakan internet.



2. Memberikan pendidikan Kesehatan kepada remaja tentang bagaimana cara mencari informasi tentang kesehatan yang benar di internet
3. Memberikan pengalaman menyenangkan kepada siswa dengan pendidikan kesehatan tentang “Internet Sehat dan Sehat dengan Internet”.

Sehingga kegiatan ini adalah kegiatan memberikan pengabdian kepada masyarakat dengan metode pendidikan kesehatan tentang “Internet Sehat dan Sehat dengan Internet”. Waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat akan dilaksanakan pada bulan Februari 2024 pada Kegiatan Gebyar Sehat Aisyiyah Kota Palembang dalam rangka Hari Kesehatan Nasional (HKN) Tahun 2024. Sasaran pengabmas remaja yang ada pada Kegiatan Gebyar Sehat Aisyiyah Kota Palembang dalam rangka Hari Kesehatan Nasional (HKN) Tahun 2024. Tahap kegiatan pada Pengabdian Masyarakat ini adalah:

1. Persiapan kegiatan

Persiapan dimulai dari penyusunan proposal kegiatan meliputi rancangan kegiatan yang dilakukan, pembagian tugas pada saat pelaksanaan kegiatan (tugas ketua, anggota dan tim pelaksana yang dibantu oleh mahasiswa). Setelah semua persiapan selesai ketua pelaksana juga menyiapkan surat izin kepada Rektor IKesT Muhammadiyah Palembang. Setelah surat izin keluar selanjutnya adalah :

- a. Berkoordinasi dengan Ketua Panitia Kegiatan Gebyar Sehat Aisyiyah Kota Palembang dalam rangka Hari Kesehatan Nasional (HKN) Tahun 2024.
- b. Menyampaikan surat izin dan menjelaskan tujuan serta prosedur kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
- c. Mempersiapkan materi yang akan digunakan pada saat pengabdian masyarakat.

2. Pelaksanaan kegiatan

Pada tahap pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian masyarakat (pengabmas) memperkenalkan diri terlebih dahulu kepada remaja serta memberitahukan tujuan melakukan kegiatan pengabmas ini. Setelah itu siswa diberikan pre tes tentang cara sehat dalam menggunakan internet dan bagaimana cara melindungi data privasi dalam menggunakan internet, tujuannya untuk melihat pengetahuan awal remaja sebelum diberikan pendidikan kesehatan. Setelah mengetahui tingkat pengetahuan awal, remaja diberikan pendidikan kesehatan tentang cara sehat dalam menggunakan internet dan bagaimana cara melindungi data privasi dalam menggunakan internet. Sebelum dilaksanakan pengabdian, remaja akan diberikan ice-breaking agar suasana menjadi nyaman dan rileks serta pengenalan terkait Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang oleh Tim Pengabmas. Kemudian tim pengabmas memberikan pendidikan Kesehatan tentang internet sehat dan sehat dengan internet. Setelah itu diadakan diskusi dan tanya jawab terkait materi penyuluhan yang telah diberikan dan tim pengabmas membagikan doorprize pada remaja yang bisa menjawab pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Pemberian edukasi ini mengajak remaja lebih aktif dan komunikatif sehingga materi yang disampaikan terasa lebih mudah dan menarik. Kemudian remaja diberikan post-test tentang materi yang telah disampaikan untuk menilai sejauh mana remaja menangkap materi yang telah disampaikan pada pendidikan kesehatan sebelumnya. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan pengabdian didokumentasikan melalui gambar berikut.



Gambar 1. Dokumentasi pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat tentang internet sehat, sehat dengan internet

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil Kegiatan Peserta yang hadir dalam kegiatan pengabmas ini adalah remaja yang juga merupakan peserta kegiatan Kegiatan Gebyar Sehat Aisyiyah Kota Palembang dalam rangka Hari Kesehatan Nasional (HKN) Tahun 2024. Peserta yang mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan ini berjumlah 21 remaja. Didapatkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 11 (52,4%) responden. Diharapkan pengetahuan remaja tentang cara sehat dalam menggunakan internet dan bagaimana cara mencari informasi tentang kesehatan yang benar di internet dapat meningkat. Data karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.1**

**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n= 21)**

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
- Laki-laki	10	47,6
- Perempuan	11	52,4

*Sumber : Data Primer 2024*

Menyiapkan alat dan bahan untuk melaksanakan pengabdian terhadap masyarakat tentang tentang cara sehat dalam menggunakan internet dan bagaimana cara mencari informasi tentang kesehatan yang benar di internet kepada remaja yang mengikuti Kegiatan Gebyar Sehat Aisyiyah Kota Palembang dalam rangka Hari Kesehatan Nasional (HKN) Tahun 2024, yaitu mempersiapkan materi dan media yang akan digunakan dalam pendidikan kesehatan. Setelah media pembelajaran selesai dibuat, selanjutnya mengajukan izin melaksanakan pengabmas kepada ketua pelaksana kegiatan untuk ikut memberikan materi pada kegiatan tersebut.

Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja tentang tentang cara sehat dalam menggunakan internet dan bagaimana cara mencari informasi tentang kesehatan yang benar di internet dengan menggunakan media leaflet kepada peserta Kegiatan Gebyar Sehat Aisyiyah Kota Palembang dalam rangka Hari Kesehatan Nasional (HKN) Tahun 2024. Metode yang digunakan berupa pemberian materi kesehatan terkait penggunaan internet yang sehat pada Remaja dan dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab terkait masalah-masalah penggunaan internet yang sehat pada remaja. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Februari tahun pada Kegiatan Gebyar Sehat Aisyiyah Kota Palembang dalam rangka Hari Kesehatan Nasional (HKN) Tahun 2024, dengan melibatkan 21 remaja. Selama periode pelaksanaan tersebut dilakukan beberapa tahapan seperti persiapan dan berkoordinasi dengan pihak panitia kegiatan, dan melakukan pendidikan kesehatan. Untuk menilai keberhasilan pelaksanaan pengabmas, dibuktikan dengan evaluasi setelah penyuluhan kesehatan dengan cara menilai



pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan (*pre-test*) dan. Kemudian remaja diberikan *post-test* dengan menggunakan kuesioner pengetahuan tentang cara sehat dalam menggunakan internet dan bagaimana cara mencari informasi tentang kesehatan yang benar di internet. Dengan hasil yang di dapatkan bahwasannya tingkat pemahaman remaja tentang penggunaan internet sehat mengalami peningkatan. Hal ini dijelaskan lebih lanjut pada tabel berikut:

**Tabel 4.2**  
**Pengetahuan Remaja Tentang Cara Sehat Dalam Menggunakan Internet Dan Bagaimana Cara Mencari Informasi Tentang Kesehatan Yang Benar Di Internet**

Variabel	Pengetahuan					
	Sebelum			Setelah		
	Mean	Median	Min-Max	Mean	Median	Min-Max
Pengetahuan Remaja	67,87	567	54-78	88,34	88	78-95

Sumber : Data Primer 2024

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan remaja pada Kegiatan Gebyar Sehat Aisyiyah Kota Palembang dalam rangka Hari Kesehatan Nasional (HKN) Tahun 2024 tentang cara sehat dalam menggunakan internet dan bagaimana cara mencari informasi tentang kesehatan yang benar di internet. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan keluarga kepada pasien remaja. Sehingga, penulis mengusulkan saran, berupa:

1. Bagi Masyarakat  
Diharapkan pihak masyarakat khususnya remaja dapat menggunakan internet dengan sehat dan mencari informasi-informasi kesehatan dengan internet yang baik.
2. Bagi Pembaca  
Semoga bermanfaat untuk pembaca, dan juga untuk pembaca diharapkan lebih memberikan inspirasi bagi masyarakat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana kegiatan atau donatur. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kominfo. (2013). *Internet Sehat dan Aman (INSAN)l*.  
[https://www.kominfo.go.id/content/detail/3303/internet-sehat-dan-aman-insan/0/internet\\_sehat](https://www.kominfo.go.id/content/detail/3303/internet-sehat-dan-aman-insan/0/internet_sehat)
- Kurniawan, R., Alhakim, A., Safero, B., Valeria, J., Angelina, S., Internasional Batam, U., Gajah Mada, J., -Sei Ladi, B., & Riau, K. (2021). Penggunaan Internet yang Sehat dan Aman di Kalangan Masyarakat dan Pelajar. *Jurnal ABDIMASA Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 15–21.
- Nasution, D., Rahayu, E., & Rohminatin, R. (2019). Internet Sehat Dan Aman (Insan). *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, 2(2), 179–182.



<https://doi.org/10.33330/jurdimas.v2i2.376>

Nur, L. (2018). Gambaran Penggunaan Internet Dalam Mencari Informasi Kesehatan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) X. *Jurnal PROMKES*, 6(2), 188.

<https://doi.org/10.20473/jpk.v6.i2.2018.188-200>

Siswanta. (2015). Informasi Kesehatan di Media Online. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 13, 210–223.

Wahyu, P. G. G., Setiawan, I., & Rosalina, ntan S. (2023). Perilaku pencarian informasi Kesehatan melalui internet di masyarakat Health information seeking behavior using the internet in society. *Padjajaran Journal of Dental Researchers and Students*, 7(1), 81–87.

<https://doi.org/10.24198/pjdrs.v6i2.40474>

Wahyudi, J. T., & Al-Hakim, M. U. A. (2023). Application of Android Game-Based Learning to Overcome Smoking Emergencies in Adolescents. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(2), 75–79. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i2.30>