

# EFEKTIVITAS MEDIA SOSIAL DALAM PENCEGAHAN DAN PENGELOLAAN DIABETES: STUDI LITERATUR

## *EFFECTIVENESS OF SOCIAL MEDIA IN DIABETES PREVENTION AND MANAGEMENT: A LITERATURE STUDY*

**Triananda Putri\***, Zaituni, Ainol Mardiah  
Universitas Bumi Persada, Aceh, Indonesia

trianandaputri386@gmail.com

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penggunaan media sosial dalam pencegahan dan pengelolaan penyakit diabetes mellitus (DM). Rumusan masalah yang diajukan adalah sejauh mana media sosial dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit diabetes, mempengaruhi perubahan perilaku, dan mengatasi tantangan dalam proses penyembuhannya. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur sistematis dengan pendekatan PRISMA, yang mencakup pencarian artikel melalui *Google Scholar* dengan *query* yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial, terutama *platform* seperti TikTok, *WhatsApp*, dan *Zoom*, efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang penyakit diabetes. Namun, meskipun terdapat peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku yang nyata seperti kepatuhan terhadap pengobatan atau diet sehat, diperlukan pendekatan yang lebih holistik dan interaktif guna memperoleh dampak yang lebih nyata. Oleh karena itu, disarankan agar pihak terkait memanfaatkan media sosial sebagai bagian dari strategi pencegahan yang lebih komprehensif, yang mencakup konseling tatap muka, pengingat rutin, dan dukungan sosial yang berkelanjutan. Disamping itu, untuk meningkatkan efektivitas, kualitas konten, serta keterlibatan audiens dalam berintegrasi dengan media sosial diharapkan dapat lebih memperhatikan sisi edukasi.

**Kata kunci:** media sosial, diabetes mellitus, pencegahan, pengelolaan, edukasi kesehatan

### **ABSTRACT**

*The aims of the study is to evaluate the effectiveness of social media use in the prevention and management of Diabetes Mellitus (DM). The research questions raised were to what extent social media can enhance public knowledge about diabetes, influence behavior change, and address the challenges in its utilization. The study employed a systematic literature review method with the PRISMA approach, which includes article searches through Google Scholar using relevant queries. The results showed that social media, particularly platforms like TikTok, WhatsApp, and Zoom, is effective in improving knowledge about diabetes. However, despite the increase in knowledge, deeper behavior changes, such as adherence to medication or a healthy diet, require a more holistic and interactive approach. Therefore, it is recommended that social media be used as part of a more comprehensive prevention strategy, which includes face-to-face counseling, regular reminders, and sustained social support. Besides, to improve effectiveness,*

*the quality of content, audience engagement, and integration with other approaches should be considered when designing social media-based education programs.*

**Keywords:** *Social media, Diabetes Mellitus, prevention, management, health education*

## **PENDAHULUAN**

Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi perhatian global karena prevalensi yang terus meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah penderita diabetes di Indonesia diperkirakan akan terus meningkat setiap tahunnya dan akan mencapai 19,9% (Retta *et al.* 2023). Penyakit diabetes terjadi disebabkan oleh karena gaya hidup tidak sehat, seperti pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, dan faktor obesitas. Dengan meningkatnya jumlah penderita diabetes, upaya pencegahan dini menjadi sangat penting untuk mengurangi dampak negatif dari penyakit tersebut. Pencegahan dini diabetes dapat dilakukan baik pada tingkat individu maupun pada sistem kesehatan secara keseluruhan. Salah satu pendekatan efektif yang paling banyak digunakan dalam dekade terakhir adalah pemanfaatan media sosial untuk menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat luas (Mustofa & Sani, 2024).

Dalam sepuluh tahun terakhir, media sosial telah menunjukkan potensinya sebagai platform yang efektif untuk promosi kesehatan. Media sosial mampu menjangkau audiens yang luas dan menciptakan interaksi yang lebih aktif jika dibandingkan dengan media konvensional (Kaplan & Haenlein, 2010; Tommy *et al.* 2024). Selain itu, informasi kesehatan berbasis bukti dapat disebarluaskan dengan cepat

melalui media sosial, meskipun terdapat tantangan seperti validitas informasi dan literasi digital yang belum merata (Sarjito, 2024; Vosoughi *et al.* 2018). Oleh karena itu, literasi media sosial yang merupakan kemampuan individu dalam mengakses, menganalisis, dan tetap berpikir kritis terhadap konten yang diterima, sangatlah penting bagi setiap individu (Hantrais *et al.* 2021; Parwati & Darmansyah, 2024).

Meskipun sejumlah penelitian telah dilakukan terkait peran media sosial dalam promosi kesehatan, akan tetapi kajian yang secara khusus mengeksplorasi efektivitas media sosial dalam pencegahan diabetes masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan analisis literatur yang mendalam untuk mengisi kesenjangan penelitian ini.

Studi literatur ini berupaya untuk memberikan kontribusi kebaruan dengan meninjau berbagai literatur terkini yang membahas efektivitas media sosial dalam pencegahan diabetes. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana media sosial dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap penyakit diabetes melitus, mendorong perubahan perilaku tidak sehat ke arah gaya hidup sehat, serta mengatasi berbagai tantangan dalam pemanfaatan media sosial sebagai alat intervensi kesehatan. Dengan memberikan rekomendasi berbasis bukti, artikel ini diharapkan mampu mendukung pengembangan strategi pencegahan diabetes yang lebih efektif dan relevan dengan kebutuhan

masyarakat.

Kajian ini didasari pada teori komunikasi kesehatan, seperti *Health Belief Model* (Rosenstock, 1974), yang menekankan pentingnya persepsi risiko dan manfaat dalam mendorong perilaku preventif. Dalam konteks media sosial, teori ini relevan untuk menjelaskan bagaimana informasi mengenai risiko diabetes dan cara pencegahannya dapat disampaikan secara efektif melalui konten yang edukatif dan interaktif. Selain itu, teori difusi inovasi (Rogers, 2003) digunakan untuk memahami bagaimana inovasi, seperti kampanye kesehatan berbasis media sosial, dapat menyebar dan memengaruhi perilaku kelompok sasaran. Berdasarkan teori dan literatur yang ada, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi pembuat kebijakan dan praktisi kesehatan dalam memaksimalkan potensi media sosial untuk pencegahan diabetes mellitus.

## **METODE PENELITIAN**

Data dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan metode penelitian sistematis bernama PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Kerangka kerja ini memberikan panduan bagi peneliti untuk menyusun ulasan sistematis secara komprehensif dan transparan, termasuk melaporkan alasan dilakukannya ulasan, metodologi yang digunakan, serta hasil yang diperoleh dari analisis mereka. Artikel

yang dipilih untuk tinjauan lebih lanjut berasal dari *Google Scholar*. Dalam proses pencariannya, peneliti memanfaatkan logika Boolean dan operator kedekatan (*Proximity Operators*). Logika Boolean mencakup tiga operator utama, yaitu *AND*, *OR*, dan *NOT*. *AND* digunakan untuk menggabungkan konsep, ide, atau kata kunci, sehingga mempersempit strategi pencarian. *OR* berfungsi untuk menghubungkan sinonim atau konsep yang terkait, sehingga memperluas hasil pencarian. *NOT* digunakan untuk mengecualikan kata kunci tertentu, yang memungkinkan peneliti memfokuskan pencarian lebih tajam. Penggunaan tanda kurung dalam strategi pencarian memungkinkan hasil yang lebih presisi, karena mesin pencari memprioritaskan istilah di dalam tanda kurung sebelum memproses istilah lainnya, memastikan hasil pencarian lebih relevan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kueri pencarian: ("Efektivitas") *AND* ("Media Sosial" *OR* "Medsos") *AND* ("Pencegahan Diabetes"). Pencarian ini menghasilkan 36 artikel yang relevan. Selanjutnya, untuk mempersempit seleksi artikel yang akan ditinjau, peneliti menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi berdasarkan pertimbangan yang telah dirumuskan.

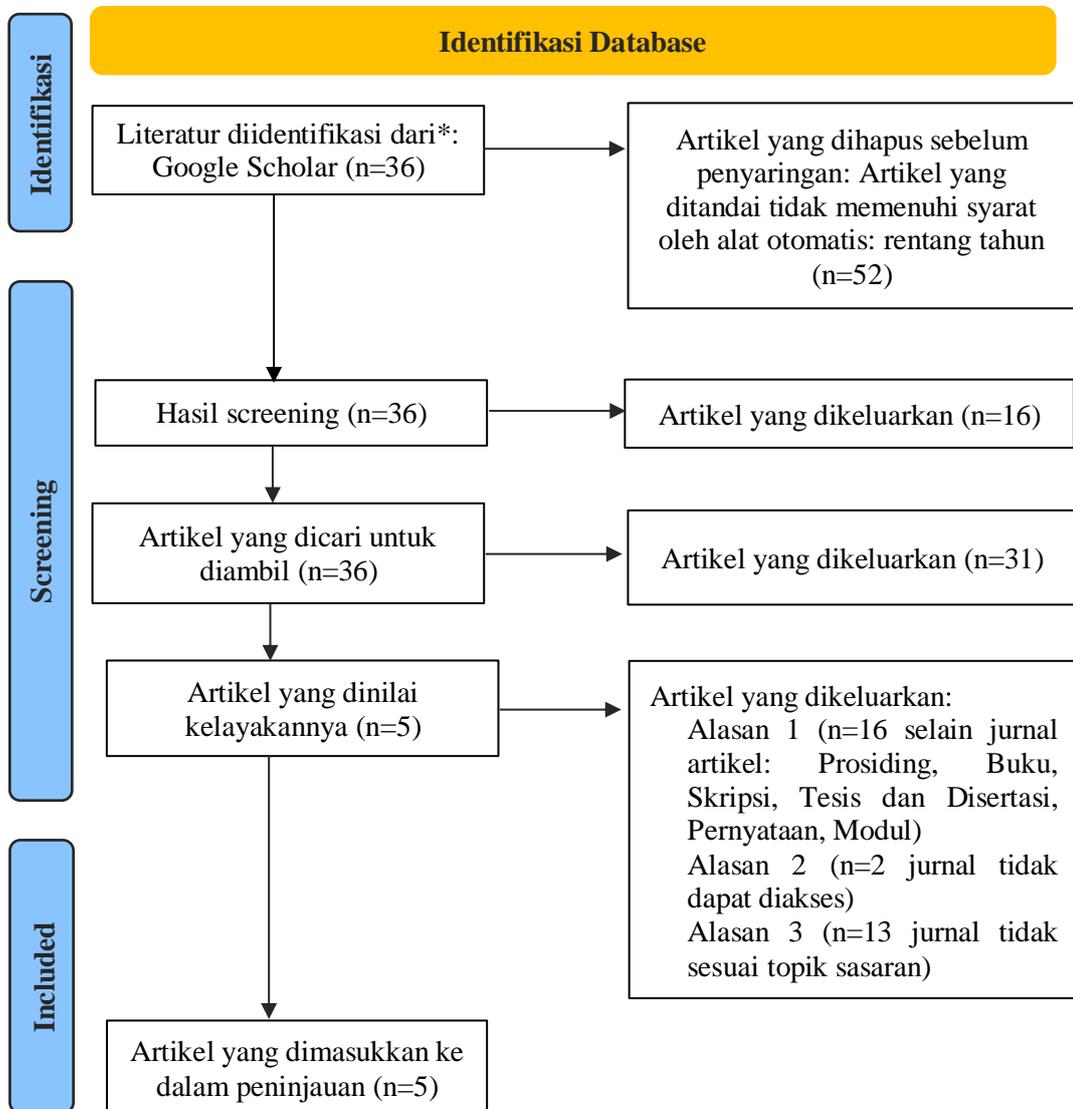
Kriteria untuk inklusi dan eksklusi artikel yang ditinjau didasarkan pada pertimbangan yang dirangkum dalam gambar di bawah ini:

**Tabel 1.** Kriteria Inklusi dan Eksklusi Studi Literatur

No	Kriteria	Inklusi	Eksklusi
1	Dapat diakses	√	
2	Artikel lima tahun terakhir dari 2020 hingga 2024	√	
3	Prosiding		×
4	Buku		×
5	Skripsi, tesis, dan disertasi		×
6	Jurnak yang tidak dapat diakses		×

Berdasarkan kriteria yang telah disebutkan sebelumnya, peneliti kemudian mengorganisasi artikel-

artikel tersebut ke dalam diagram alur PRISMA, yang diilustrasikan sebagai berikut:



**Gambar 2.** Diagram Alur PRISMA Tinjauan Sistematis Mencakup Pencarian Basis Data (Page *et al.*, 2021)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penggunaan media sosial dalam pencegahan dan pengelolaan diabetes mellitus (DM). Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan, hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki potensi yang besar dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, serta dapat memperbaiki pola perilaku dan kepatuhan pasien terhadap pengobatan diabetes.

Salah satu penelitian yang relevan adalah yang dilakukan oleh Maharani *et al.* (2024) yang menggunakan *TikTok* sebagai media edukasi tentang pengelolaan diabetes. Penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan dalam peningkatan pengetahuan mahasiswa tentang diabetes setelah diberikan edukasi melalui video *TikTok*. Sebelum intervensi, hanya 36% mahasiswa yang memiliki pengetahuan baik mengenai diabetes, namun setelah menonton video edukasi, persentase ini meningkat menjadi 38%. Uji statistik menunjukkan bahwa perubahan ini signifikan dengan nilai  $p = 0.000$ , yang menegaskan bahwa media sosial berbasis video pendek seperti *TikTok* efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada audiens muda. Keunggulan utama *TikTok* terletak pada kemampuannya untuk mengemas informasi dalam format yang menarik, cepat, dan mudah diakses. Konten yang visual dan menggunakan bahasa yang sederhana memudahkan audiens untuk memahami topik yang kompleks seperti diabetes dan pengelolaannya. Meski demikian, kualitas sumber informasi yang disampaikan harus tetap diperhatikan untuk menghindari penyebaran informasi yang tidak akurat.

Penelitian lain yang relevan dilakukan oleh Kusuma *et al.* (2022), yang mengeksplorasi penggunaan *Zoom* untuk memberikan edukasi tentang pencegahan dan pengelolaan diabetes tipe 2. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti sesi edukasi *online*. Namun, analisis statistik menunjukkan bahwa perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* tidak signifikan ( $p = 0.15$ ), yang mengindikasikan bahwa meskipun pengetahuan meningkat, pengaruhnya terhadap perubahan perilaku atau penerapan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari belum terlihat dengan jelas. Salah satu kemungkinan penyebabnya adalah keterbatasan dalam interaksi langsung, dimana hal tersebut sangat penting dalam memastikan pemahaman dan komitmen peserta terhadap perubahan perilaku. Hal ini menggarisbawahi pentingnya metode yang lebih interaktif, seperti diskusi kelompok atau sesi konsultasi pribadi, untuk mendukung perubahan perilaku yang lebih nyata.

Dalam konteks konseling gizi, Ismed (2023) menunjukkan penggunaan *WhatsApp* untuk konseling gizi sebagai metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan pasien diabetes tentang pola makan yang sehat. Namun, meskipun ada peningkatan pengetahuan, penelitian ini tidak menemukan adanya perubahan signifikan dalam kepatuhan diet pasien. Hal tersebut mengindikasikan bahwa meskipun informasi dapat disampaikan dengan efektif, faktor lain seperti motivasi pribadi dan dukungan sosial masih menjadi tantangan besar. Penggunaan *WhatsApp* memungkinkan

komunikasi yang fleksibel dan mudah diakses, tetapi untuk mempengaruhi perilaku jangka panjang diperlukan pendekatan yang lebih intens. Pemberian pengingat rutin, pemantauan, dan dukungan sosial yang berkelanjutan adalah faktor-faktor penting yang harus dipertimbangkan dalam merancang program edukasi berbasis media sosial.

Sebuah studi di Puskesmas Padang Selasa Palembang juga menunjukkan bahwa meskipun pemberian edukasi gizi melalui video dan *leaflet* secara *online* dapat meningkatkan pengetahuan pasien tentang diabetes, akan tetapi tidak ada perubahan signifikan dalam kepatuhan diet pasien. Ini menyoroti bahwa meskipun pengetahuan merupakan langkah awal yang penting dalam pengelolaan diabetes, akan tetapi perubahan perilaku yang lebih mendalam memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif. Kepatuhan terhadap diet diabetes tidak hanya bergantung pada pengetahuan, tetapi juga pada faktor-faktor seperti pengingat rutin, motivasi diri, dan dukungan sosial yang kuat. Oleh karena itu, media sosial sebaiknya digunakan sebagai bagian dari pendekatan yang lebih luas yang melibatkan interaksi berkelanjutan dan pengawasan yang lebih intensif.

Di sisi lain, penelitian oleh Saswita *et al.* (2023) tentang penggunaan telefarmasi melalui *WhatsApp* menunjukkan bahwa intervensi tersebut dapat secara signifikan meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengobatan dan mencapai target pengobatan. Penggunaan *WhatsApp* sebagai sarana konsultasi dan pemantauan terapi obat memungkinkan pasien

untuk berinteraksi langsung dengan tenaga medis, mengajukan pertanyaan, dan mendapatkan pengingat tentang pengobatan mereka. Temuan ini mengindikasikan bahwa aplikasi berbasis pesan instan dapat memperbaiki pengelolaan diabetes pada penderita diabetes, terutama dalam hal kepatuhan terhadap pengobatan. Pemberian informasi yang lebih personal dan langsung, seperti pengingat dan konsultasi rutin, dapat memotivasi pasien untuk lebih disiplin dalam mengikuti rejimen pengobatan mereka.

Secara keseluruhan, hasil-hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran penting dalam edukasi dan pengelolaan diabetes mellitus, namun efektivitasnya sangat bergantung pada cara penyampaian informasi, tingkat keterlibatan pengguna, serta adanya pendekatan yang intens dalam mengubah perilaku pasien. Meskipun media sosial dapat meningkatkan pengetahuan secara cepat, faktor motivasi, dukungan sosial, dan pengawasan yang berkelanjutan perlu diperhatikan untuk mencapai hasil yang optimal dalam pencegahan dan pengelolaan diabetes. Oleh karena itu, kombinasi media sosial dengan metode edukasi dan pemantauan lainnya seperti konseling tatap muka, pengingat rutin, dan dukungan sosial dapat menjadi strategi yang lebih efektif dalam mengelola diabetes mellitus.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kajian literatur yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki potensi yang signifikan dalam pencegahan dan pengelolaan diabetes mellitus (DM), meskipun efektivitasnya

bergantung pada berbagai faktor. Media sosial, terutama *platform* berbasis video pendek seperti *TikTok*, serta aplikasi pesan instan seperti *WhatsApp* dan *Zoom*, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit diabetes dan pengelolaannya. Namun, meskipun ada peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku seperti kepatuhan terhadap pengobatan atau diet sehat, strategi tersebut memerlukan pendekatan yang lebih holistik dan interaktif agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Media sosial dapat mempercepat penyebaran informasi kesehatan dengan cara yang menarik dan mudah diakses, namun tantangan utama terletak pada validitas informasi, literasi digital, serta kebutuhan untuk pendekatan yang berkelanjutan dan lebih personal. Penggunaan media sosial sebaiknya dipadukan dengan metode edukasi lainnya, seperti konseling tatap muka, pengingat rutin, serta dukungan sosial yang intensif, untuk memaksimalkan perubahan perilaku yang positif. Oleh karena itu, untuk meningkatkan efektivitas pencegahan dan pengelolaan diabetes melalui media sosial, penting untuk memperhatikan kualitas konten, keterlibatan audiens, serta integrasi dengan pendekatan lain yang mendukung pengawasan dan motivasi pasien dalam jangka panjang.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi. Kontribusi dan kesediaan para responden dalam memberikan data dan informasi sangat berharga bagi keberhasilan

penelitian ini. Penulis juga berterima kasih atas kepercayaan yang diberikan dalam penggunaan data untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Hantrais, L., Allin, P., Kritikos, M., Sogomonjan, M., Anand, P. B., Livingstone, S., ... & Innes, M. (2021). *Covid-19 and the digital revolution. Contemporary Social Science*, 16(2), 256-270.
- Ismed, I. (2023). *Optimization of Nutrition Counse* Optimalisasi Konseling Gizi Melalui Media Sosial *Whatsapp* Terhadap Perubahan Pola Makan Pesein DM Tipe 2 Di RSUD Tengku Rafi'an Siak. *Nutrient*, 3(1), 74-89.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). *Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. Business Horizons*, 53(1), 59-68.
- Kusuma, E., Nastiti, A. D., Puspitasari, R., & Handayani, D. (2022). Edukasi Pencegahan dan Penanganan Diabetes Mellitus Serta Skrining Penderita Diabetes Mellitus.
- Maharani, A. P., Sutrisno, D., & Hadriyati, A. (2024). Pengembangan Media Video Edukasi Via Media Sosial Tiktok Sebagai Sarana Pemberian Informasi Obat Diabetes Melitus Pada Mahasiswa Prodi Pgsd Universita Muhammadiyah Muara Bungo Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3).
- Mustofa, R. A. B., & Sani, M. (2024). Efektivitas Promosi Kesehatan Melalui Media Sosial dalam Mendorong Perilaku Hidup Sehat Pada Remaja. *Sosial Simbiosis: Jurnal Integrasi Ilmu Sosial Dan Politik*, 1(3), 212-223.

- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). *The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews*. In *BMJ*. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Parwati, D., & Darmansyah, S. (2024). *Social Media Literacy and Its Impact on Menstrual Hygiene Awareness among Adolescent Women: Literasi Media Sosial dan Dampaknya pada Kesadaran Kebersihan Menstruasi di Kalangan Remaja Putri*. *Al-Adawiyah: Jurnal Sains, Farmasi dan Kesehatan*, 1(1), 27-51.
- Retta, E., Kusumajaya, H., & Arjuna, A. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Pengobatan Herbal pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(4), 1541-1552.
- Rianti, N. A., Siregar, A., & Podojoyo, P. (2023). Edukasi Gizi Online Melalui Media Video Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Penderita DM. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 18(1), 162-170.
- Rogers, Everett. M. (2003). *Diffusion of Innovations*. Newyork City, NY: *The Free Press*.
- Rosenstock, I. M. (1974). *Historical Origins of the Health Belief Model*. *Health Education & Behavior*, 2(4), 328-335. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Sarjito, A. (2024). Hoaks, Disinformasi, dan Ketahanan Nasional: Ancaman Teknologi Informasi dalam Masyarakat Digital Indonesia. *Journal of Governance and Local Politics (JGLP)*, 6(2), 175-186.
- Saswita, N., Aditama, L., & Lorensia, A. (2023). Pengaruh Telefarmasi Terhadap Kepatuhan dan Target Pengobatan Pasien DMT2. *MPI (Media Pharmaceutica Indonesiana)*, 5(2), 124-133.
- Tommy, M., Mujahid, M., & Rahmat, F. (2024). Pengaruh Media Komunikasi Konvensional (Baliho) Dan Media Komunikasi Digital (Instagram) Terhadap Minat Kunjung Pada Event Bazar Midtown. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 2522-2540.
- Vosoughi, S., Roy, D., & Aral, S. (2018). *The spread of true and false news online*. *Science*, 359 (6380), 1146 – 115.