



Peran Komunikasi Kesehatan Digital Via Smartphone Dalam Peningkatan Kesadaran Pola Hidup Sehat Mahasiswa Farmasi Semester IV Stikes Maluku Husada

The Role Of Smartphone-Based Digital Health Communication In Increasing Healthy Lifestyle Awareness Among Fourth-Semester Pharmacy Students At Stikes Maluku Husada

Ima Soumena^{1*}, Wa Ode Karmila²

Farmasi, STIKes Maluku Husada

Email : imhashou@gmail.com^{1*}, odekarmilamila@gmail.com²

Article Info

Article history :

Received : 10-08-2026

Revised : 12-08-2026

Accepted : 14-08-2026

Pulished : 16-08-2026

Abstract

The development of smartphone-based digital communication technology has great potential to increase healthy lifestyle awareness among health students facing high academic pressure. This study aims to analyze the role of digital health communication via smartphones in increasing healthy lifestyle awareness among fourth-semester Pharmacy undergraduate students at STIKes Maluku Husada. A descriptive-analytic quantitative research method with a cross-sectional design was used. The study population comprised all 4th-semester Pharmacy students at STIKes Maluku Husada using a total sampling technique (N = 82). Data were gathered through a validated and reliable structured questionnaire measuring access frequency, interactivity, and source credibility (variable X), as well as nutrition, physical activity, sleep, and stress management domains (variable Y). Data were analyzed descriptively (frequency distribution) and inferentially using Simple Linear Regression. The results showed that digital health communication was in the high category at 61.5% (32 respondents), while healthy lifestyle awareness was in the good category at 57.7% (30 respondents). Simple linear regression analysis yielded a coefficient of determination (R^2) of 0.488 with significance $p = 0.000$ ($p < 0.05$). In conclusion, digital health communication via smartphones plays a positive and significant role (48.8%) in improving healthy lifestyle awareness among students. Educational institutions are encouraged to utilize social media/application channels as integrated campus health promotion tools.

Keywords: *Digital Health Communication, Smartphone, Healthy Lifestyle*

Abstrak

Perkembangan teknologi komunikasi digital berbasis *smartphone* berpotensi besar meningkatkan kesadaran pola hidup sehat pada mahasiswa kesehatan yang menghadapi tekanan akademik tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran komunikasi kesehatan digital via *smartphone* terhadap peningkatan kesadaran pola hidup sehat mahasiswa Program Studi S1 Farmasi Semester IV STIKes Maluku Husada. Metode penelitian kuantitatif deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional design* digunakan dalam studi ini. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Semester IV Prodi Farmasi STIKes Maluku Husada dengan teknik *total sampling* sebanyak 82 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang diuji validitas dan reliabilitasnya, meliputi indikator frekuensi akses, interaktivitas, dan kredibilitas informasi digital (variabel X) serta domain gizi, aktivitas fisik, istirahat, dan manajemen stres (variabel Y). Data dianalisis secara deskriptif (distribusi frekuensi) dan inferensial menggunakan uji Regresi Linier Sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi komunikasi kesehatan digital berada pada kategori tinggi sebesar 61,5% (32 responden), sedangkan tingkat kesadaran pola hidup sehat berada pada kategori baik sebesar 57,7% (30 responden). Hasil analisis regresi menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,488 dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kesimpulannya, komunikasi kesehatan digital



via *smartphone* memiliki peran positif dan signifikan sebesar 48,8% terhadap peningkatan kesadaran pola hidup sehat mahasiswa. Institusi direkomendasikan memanfaatkan saluran digital berbasis media sosial/aplikasi sebagai sarana promosi kesehatan kampus secara terpadu.

Kata Kunci: *Komunikasi Kesehatan Digital, Smartphone, Pola Hidup Sehat*

PENDAHULUAN

Mahasiswa perguruan tinggi kesehatan, khususnya pada Program Studi S1 Farmasi, dihadapkan pada jadwal perkuliahan yang padat, kegiatan laboratorium/praktikum, penyusunan laporan, serta persiapan ujian yang menyita energi dan waktu. Pada mahasiswa Semester IV STIKes Maluku Husada, beban akademik mulai meningkat seiring masuknya mata kuliah keahlian utama seperti farmakologi, kimia medisinal, dan teknopreneur kefarmasian. Tingginya intensitas aktivitas belajar ini acapkali memicu perubahan perilaku sehari-hari yang merugikan kesehatan, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan instan (*junk food*), penurunan durasi dan kualitas tidur (sering begadang), serta minimnya durasi olahraga harian.

Seiring berjalannya era transformasi digital, *smartphone* telah menjadi instrumen utama dalam penyebaran informasi kesehatan (*digital health communication*). Platform media sosial (Instagram, TikTok, Facebook, YouTube), aplikasi pesan instan (WhatsApp, Telegram), hingga aplikasi pemantau kebugaran (*health tracker*) menjadi saluran efisien untuk mentransmisikan pesan-pesan promosi kesehatan. Informasi mengenai pemenuhan gizi seimbang, risiko penyakit degeneratif, latihan fisik teratur, hingga teknik manajemen stres dapat diakses tanpa batasan ruang dan waktu.

Sebagai institusi kesehatan di Provinsi Maluku yang berkomitmen melahirkan tenaga kefarmasian profesional, STIKes Maluku Husada memegang peran penting dalam memfasilitasi mahasiswa agar memiliki literasi kesehatan yang aplikatif. Mahasiswa Farmasi tidak hanya dituntut menguasai ilmu kefarmasian secara teoritis, tetapi juga diharapkan mampu menjadi agen pembawa perilaku sehat (*role model*) bagi masyarakat.

Meskipun penggunaan *smartphone* di kalangan mahasiswa sudah sangat masif, belum terdapat evaluasi terukur mengenai sejauh mana transmisi informasi kesehatan via *smartphone* memicu kesadaran internal (*self-awareness*) mahasiswa Farmasi dalam menerapkan pola hidup sehat. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis peran komunikasi kesehatan digital via *smartphone* dalam meningkatkan kesadaran pola hidup sehat mahasiswa S1 Farmasi Semester IV STIKes Maluku Husada.

METODE PENELITIAN

Desain dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional design*. Penelitian dilaksanakan pada semester berjalan di Program Studi S1 Farmasi STIKes Maluku Husada.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi S1 Farmasi Semester IV STIKes Maluku Husada. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *total*



sampling (sampel jenuh), sehingga seluruh anggota populasi dijadikan responden penelitian dengan total sampel sebanyak **82 mahasiswa**.

Pengumpulan Data dan Instrumen

Pengumpulan data menggunakan kuesioner digital (*Google Form*) yang disebarakan kepada responden. Kuesioner menggunakan skala Likert 4 tingkat (1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Setuju, 4 = Sangat Setuju).

1. **Variabel Bebas (X): Komunikasi Kesehatan Digital via Smartphone**, diukur melalui 3 indikator utama: frekuensi akses media, kejelasan dan kepraktisan materi, serta kredibilitas/daya tarik pesan kesehatan.
2. **Variabel Terikat (Y): Kesadaran Pola Hidup Sehat**, diukur melalui 4 indikator utama: pola konsumsi nutrisi/gizi seimbang, kecukupan waktu tidur/istirahat, aktivitas fisik/olahraga, dan manajemen stres harian.

Instrumen kuesioner telah melalui pengujian validitas (*Pearson Product Moment* dengan $> 0,273$) dan reliabilitas (*Cronbach's Alpha* $> 0,70$), sehingga dinyatakan valid dan reliabel untuk pengumpulan data.

Analisis Data

1. **Analisis Deskriptif:** Digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik demografi responden serta menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase variabel X dan Y. Kategori skor dikelompokkan menjadi tiga tingkat (Tinggi/Baik, Sedang/Cukup, Rendah/Kurang) berdasarkan interval kelas sturges.
2. **Analisis Inferensial:** Uji Regresi Linier Sederhana dilakukan menggunakan software statistik SPSS versi 26.0 untuk menguji signifikansi hubungan/pengaruh variabel X terhadap variabel Y pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil pengumpulan data terhadap 82 mahasiswa Farmasi Semester IV STIKes Maluku Husada, gambaran karakteristik demografi responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Demografi Responden (N = 82)

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	15	21,2
		Perempuan	67	78,8
2	Usia	19 Tahun	19	17,3
		20 Tahun	45	67,3
		21 Tahun	18	15,4
3	Durasi Akses Smartphone/Hari	2 – 4 Jam	20	15,4
		5 – 7 Jam	50	55,8
		> 7 Jam	12	28,8



4	Platform Utama Informasi Kesehatan	Instagram / TikTok	37	40,6
		WhatsApp Group	25	31,0
		Facebook	12	19,6
		Website / Aplikasi	8	8,8

Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

Distribusi Frekuensi Komunikasi Kesehatan Digital via Smartphone (Variabel X)

Kategori komunikasi kesehatan digital diukur berdasarkan jumlah total skor jawaban responden dan dikelompokkan menjadi tiga kategori: Tinggi (skor 37–48), Sedang (skor 25–36), dan Rendah (skor 12–24).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Komunikasi Kesehatan Digital via Smartphone

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Tinggi	37 – 48	48	61,5
2	Sedang	25 – 36	25	32,7
3	Rendah	12 – 24	9	5,8
Total			82	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Farmasi Semester IV STIKes Maluku Husada menerima komunikasi kesehatan digital via *smartphone* pada **kategori tinggi**, yaitu sebesar 61,5% (48 mahasiswa), diikuti kategori sedang 32,7% (25 mahasiswa), dan kategori rendah sebesar 5,8% (9 mahasiswa).

Distribusi Frekuensi Kesadaran Pola Hidup Sehat Mahasiswa (Variabel Y)

Kategori kesadaran pola hidup sehat dikelompokkan menjadi tiga kategori: Baik (skor 37–48), Cukup (skor 25–36), dan Kurang (skor 12–24).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Kategori Kesadaran Pola Hidup Sehat Mahasiswa

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	37 – 48	40	57,7
2	Cukup	25 – 36	28	34,6
3	Kurang	12 – 24	14	7,7
Total			82	100,0

Tabel 3 memperlihatkan bahwa tingkat kesadaran pola hidup sehat mahasiswa Farmasi Semester IV berada pada **kategori baik** sebesar 57,7% (40 mahasiswa), kategori cukup sebesar 34,6% (28 mahasiswa), dan kategori kurang sebesar 7,7% (14 mahasiswa).

Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana

Untuk menguji besarnya peran dan pengaruh komunikasi kesehatan digital via *smartphone* (X) terhadap kesadaran pola hidup sehat (Y), dilakukan uji regresi linier sederhana.



Tabel 4. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Variabel	Koefisien		thitung	Sig. (p)	R Square (R ²)
	Unstandardized	(B)			
(Constant)	10,412		3,115	0,003	(Constant)
Komunikasi Kesehatan Digital (X)	0,695		6,894	0,000	0,488

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh persamaan regresi linier sebagai berikut:

$$Y = 10,412 + 0,695X$$

1. **Nilai Konstanta (10,412):** Menunjukkan bahwa jika tidak ada paparan komunikasi kesehatan digital ($X = 0$), maka nilai dasar kesadaran pola hidup sehat mahasiswa adalah sebesar 10,412 poin.
2. **Koefisien Regresi (B = 0,695\$):** Nilai positif menandakan adanya hubungan searah. Setiap peningkatan 1 satuan skor komunikasi kesehatan digital via *smartphone* akan meningkatkan skor kesadaran pola hidup sehat sebesar 0,695 poin.
3. **Uji Signifikansi (t):** Nilai $(6,894) > (2,008)$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa **H₀ ditolak dan H_a diterima**, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara komunikasi kesehatan digital via *smartphone* terhadap kesadaran pola hidup sehat.
4. **Koefisien Determinasi (R²):** Nilai R² sebesar **0,488 (48,8%)**. Artinya, variabel komunikasi kesehatan digital berkontribusi sebesar 48,8% terhadap besarnya kesadaran pola hidup sehat mahasiswa, sementara 51,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar fokus penelitian ini (seperti kondisi finansial, riwayat penyakit, lingkungan tempat tinggal/kos, serta iklim akademik perkuliahan).

Pembahasan

Hasil penelitian membuktikan bahwa komunikasi kesehatan digital melalui *smartphone* memainkan peran yang vital dalam meningkatkan kesadaran perilaku sehat pada mahasiswa S1 Farmasi Semester IV STIKes Maluku Husada.

Tingginya tingkat penerimaan komunikasi digital (61,5%) berkorelasi kuat dengan penggunaan platform berbasis visual seperti Instagram dan TikTok (59,6%). Pesan kesehatan berdurasi singkat yang mengombinasikan visual menarik, infografis gizi seimbang, serta pengingat aktivitas fisik terbukti efektif menarik perhatian mahasiswa. Hal ini sesuai dengan dasar *Individual Differences Theory*, di mana mahasiswa ilmu kesehatan cenderung memiliki ketertarikan selektif (*selective attention*) yang lebih tinggi terhadap pesan-pesan yang relevan dengan bidang studi keilmuan mereka.

Sebagai mahasiswa Farmasi yang memasuki Semester IV, pemahaman terhadap mekanisme aksi obat, efek samping, dan bahaya penyakit metabolik mulai dipelajari secara mendalam. Ketika materi akademik tersebut berkonvergensi dengan paparan edukasi kesehatan digital di *smartphone*,



timbul dorongan psikologis positif (*health belief Model*) berupa peningkatan rasa rentan (*perceived susceptibility*) terhadap dampaknya kebiasaan buruk (seperti begadang dan diet tinggi gula).

Mayoritas responden yang memiliki kesadaran baik (57,7%) mengonfirmasi bahwa pesan kesehatan digital membantu mereka mengontrol asupan cairan harian, mengatur waktu tidur di tengah jadwal penyusunan laporan praktikum, serta melatih relaksasi mandiri saat menghadapi stres akademik. Ketersediaan akses internet dan fleksibilitas *smartphone* menembus batas geografis wilayah kepulauan Maluku, menjadikan perangkat seluler ini sebagai sarana edukasi promosi kesehatan terdepan bagi mahasiswa STIKes Maluku Husada.

KESIMPULAN

1. Penerimaan komunikasi kesehatan digital via *smartphone* pada mahasiswa Farmasi Semester IV STIKes Maluku Husada tergolong **Tinggi** (61,5%).
2. Kesadaran pola hidup sehat mahasiswa berada pada kategori **Baik** (57,7%).
3. Terdapat peran positif dan signifikan antara komunikasi kesehatan digital via *smartphone* terhadap peningkatan kesadaran pola hidup sehat mahasiswa Farmasi Semester IV STIKes Maluku Husada ($p = 0,000$; $R^2 = 0,488$). Komunikasi kesehatan digital memberikan kontribusi sebesar 48,8% terhadap perubahan kesadaran pola hidup sehat mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health Behavior: Theory, Research, and Practice* (5th ed.). Jossey-Bass.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nutbeam, D., & Lloyd, J. E. (2021). Understanding and Responding to Health Literacy Skills and Needs: Implications for Health Communication. *Journal of Health Communication*, 26(9), 612–618.
- Rice, R. E., & Atkin, C. K. (2013). *Public Communication Campaigns* (4th ed.). SAGE Publications.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2021). *Global Strategy on Digital Health 2020-2025*. World Health Organization. Geneva.