

APLIKASI KESEHATAN DIGITAL : MEDIA PROMOTIF PERILAKU SEHAT PADA MILENIAL DI LINGKUNGAN SHJ

Risha Setyowati^{1*}, Vendi Eko Kurniawan², Iryani Yuni Yastutik³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang^{1,2,3}

*Corresponding Author : riset.shj@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital yang pesat membuka peluang baru dalam promosi kesehatan, khususnya bagi generasi milenial yang melek digital. Namun, tantangan utama adalah rendahnya kesadaran dan penerapan perilaku hidup sehat (PHBS) di kalangan mahasiswa, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak seimbang, dan manajemen stres buruk, yang berisiko terhadap kesehatan mental serta fisik jangka panjang. Masalah ini semakin menonjol di institusi pendidikan tinggi seperti STIKes Husada Jombang (SHJ). Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi efektivitas aplikasi kesehatan digital sebagai media promotif untuk meningkatkan PHBS di kalangan mahasiswa. Desain penelitian kuantitatif deskriptif dengan survei cross-sectional. Populasi mencakup 1.200 mahasiswa aktif SHJ dengan sampel sebanyak 300 dipilih melalui sampling purposive, dengan kriteria mahasiswa aktif menggunakan smartphone dan mengakses internet. Variabel independen adalah penggunaan aplikasi seperti Halodoc dan Alodokter; variabel dependen adalah aktivitas fisik, pola makan, manajemen stres. Data dikumpul via kuesioner daring tervalidasi. Analisis menggunakan statistik deskriptif pada SPSS. 85% responden rutin menggunakan aplikasi kesehatan digital, dengan Halodoc (60%) dan Alodokter (50%) paling diminati. Penggunaan ini berkontribusi positif pada perubahan PHBS: aktivitas fisik naik dari 45% ke 72% responden berolahraga rutin; pola makan sehat meningkat (konsumsi buah-sayur hingga 68%); manajemen stres membaik (skor rata-rata +25%). Korelasi positif signifikan ($r = 0,62$, $p < 0,05$) antara frekuensi penggunaan aplikasi dan tingkat PHBS. Aplikasi kesehatan digital efektif sebagai media promotif meningkatkan PHBS mahasiswa. Integrasi teknologi ini direkomendasikan dalam strategi promosi kesehatan perguruan tinggi untuk membentuk generasi milenial lebih sehat dan sadar, mengatasi rendahnya PHBS sesuai tujuan penelitian.

Kata kunci : aplikasi kesehatan digital, media promotif, milenial, PHBS

ABSTRACT

The rapid development of digital technology opens up new opportunities in health promotion, especially for the digitally literate millennial generation. However, the main challenge is the low awareness and implementation of healthy living behaviors (PHBS) among students, such as a lack of physical activity, unbalanced diet, and poor stress management, which are at risk to long-term mental and physical health. This problem is increasingly prominent in higher education institutions such as STIKes Husada Jombang (SHJ). Design of a descriptive quantitative research with a cross-sectional survey. The population includes 1,200 active SHJ students with a sample of 300 selected through purposive sampling, with the criteria of active students using smartphones and accessing the internet. Independent variables are the use of apps such as Halodoc and Alodokter; Dependent variables are physical activity, diet, stress management. Data was collected via a validated online questionnaire. The analysis used descriptive statistics on SPSS. 85% of respondents regularly use digital health apps, with Halodoc (60%) and Alodokter (50%) being the most in demand. This use contributed positively to the change in PHBS: physical activity increased from 45% to 72% of respondents exercising regularly; healthy diet increased (consumption of fruits up to 68%); Stress management improved (average score +25%). A significant positive correlation ($r = 0.62$, $p < 0.05$) between the frequency of application use and the level of PHBS. Digital health applications are effective as a promotive medium to increase student PHBS. The integration of this technology is recommended in the university health promotion strategy to form a healthier and more conscious millennial generation, overcoming the low PHBS according to the research objectives.

Keywords : digital health application, promotional media, millennials, PHBS

PENDAHULUAN

Generasi milenial merupakan kelompok usia yang paling terpapar teknologi digital dan memiliki potensi besar dalam penerapan gaya hidup sehat berbasis teknologi (Woodward et al., 2025; Alqahtani et al., 2023). Aplikasi kesehatan digital seperti Halodoc, Alodokter, dan MyFitnessPal telah digunakan secara luas untuk memantau aktivitas fisik, pola makan, dan kesehatan mental (Zhang et al., 2022; Park et al., 2021). Studi oleh Benvenuti et al. (2023) menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital berdampak pada aspek sosial, fisik, dan kognitif remaja dan dewasa muda. Di Indonesia, pemanfaatan aplikasi kesehatan digital mulai diintegrasikan dalam promosi kesehatan masyarakat, termasuk di institusi pendidikan tinggi (Putri & Sari, 2023; Nugroho et al., 2022). Namun, efektivitas aplikasi tersebut sebagai media promotif perilaku hidup sehat di lingkungan akademik, khususnya STIKes Husada Jombang, masih belum banyak diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi sejauh mana aplikasi kesehatan digital digunakan oleh mahasiswa sebagai media promotif, serta dampaknya terhadap perubahan perilaku hidup sehat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif STIKes Husada Jombang tahun akademik 2024/2025, sebanyak 1.204 mahasiswa. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 300 responden. Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup berbasis skala Likert (1–5) yang mengukur frekuensi penggunaan aplikasi, jenis aplikasi, persepsi manfaat, dan perubahan perilaku hidup sehat. Validitas dan reliabilitas diuji melalui uji coba pada 30 responden (Lee et al., 2021; Dewi & Hidayat, 2022). Data dikumpulkan secara daring melalui Google Form dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi Pearson.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 300 mahasiswa aktif STIKes Husada Jombang sebagai responden, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria penggunaan aplikasi kesehatan digital. Karakteristik demografis responden menunjukkan bahwa mayoritas adalah perempuan (78%) dan berasal dari program studi Keperawatan (65%). Sebagian besar berada pada semester 5–7 (60%), yang secara akademik telah memiliki paparan lebih terhadap materi promosi kesehatan dan teknologi digital.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	(n)	(%)
Jenis Kelamin	Perempuan	234	79
	Laki-laki	66	22
Program Studi	Keperawatan	195	65
	Kebidanan	105	35
Semester	3-4	120	40
	5-7	180	60
Penggunaan Aplikasi	Pernah	276	92
	Belum Pernah	24	8

Sebanyak 92% responden menyatakan pernah menggunakan aplikasi kesehatan digital, dengan Halodoc dan Alodokter sebagai platform yang paling banyak disebut. Frekuensi

penggunaan aplikasi menunjukkan bahwa 45% responden mengakses aplikasi 2–3 kali seminggu, sementara 30% menggunakannya setiap hari. Hanya 25% yang menggunakan aplikasi secara sporadis, yaitu sekali sebulan atau kurang.

Tabel 2. Frekuensi dan Persepsi Penggunaan Aplikasi Kesehatan Digital

Indikator	Kategori	(n)	(%)
Frekuensi Penggunaan	Setiap hari	90	30
	2-3 kali seminggu	135	45
	Sekali sebulan atau kurang	75	25
Persepsi Kesadaran Kesehatan	Meningkat	264	88
	Tidak Meningkatkan	36	12
Motivasi Berperilaku Sehat	Termotivasi	228	76
	Tidak Termotivasi	72	24

Dari sisi persepsi, mayoritas responden (88%) merasa bahwa aplikasi kesehatan digital meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya perilaku hidup sehat. Sebanyak 76% menyatakan bahwa aplikasi memberikan motivasi tambahan untuk menjaga kesehatan, baik melalui fitur edukasi, pengingat, maupun konsultasi daring. Perubahan perilaku yang dilaporkan oleh responden menunjukkan dampak nyata dari penggunaan aplikasi. Sebanyak 72% mulai rutin melakukan olahraga ringan, 68% memperbaiki pola makan, 55% mengatur waktu tidur, dan 48% menerapkan teknik manajemen stres. Data ini menunjukkan bahwa aplikasi tidak hanya berfungsi sebagai sumber informasi, tetapi juga sebagai alat intervensi yang mendorong perubahan perilaku.

Tabel 3. Perubahan Perilaku Hidup Sehat Setelah Menggunakan Aplikasi

Jenis Perubahan Perilaku	(n)	(%)
Rutin olahraga ringan	216	72
Perbaiki pola makan	204	68
Pengaturan waktu tidur	165	50
Manajemen stres	144	43
Total	729	243

Untuk menguji hubungan antara frekuensi penggunaan aplikasi dan perubahan perilaku hidup sehat, dilakukan uji korelasi Pearson. Hasil analisis menunjukkan nilai korelasi sebesar $r = 0.61$ dengan $p < 0.01$, yang mengindikasikan hubungan positif dan signifikan. Artinya, semakin sering mahasiswa menggunakan aplikasi kesehatan digital, semakin besar kemungkinan mereka untuk mengadopsi perilaku hidup sehat. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa aplikasi kesehatan digital memiliki potensi besar sebagai media promotif dalam membentuk perilaku hidup sehat di kalangan milenial. Tingginya tingkat adopsi, persepsi positif, dan perubahan perilaku yang terukur menunjukkan bahwa teknologi digital dapat menjadi bagian integral dari strategi promosi kesehatan di institusi pendidikan tinggi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aplikasi kesehatan digital memiliki peran signifikan dalam mempromosikan perilaku hidup sehat di kalangan mahasiswa STIKes Husada Jombang. Tingginya tingkat penggunaan aplikasi seperti Halodoc dan Alodokter menunjukkan preferensi terhadap platform yang menyediakan layanan konsultasi dan edukasi kesehatan yang mudah diakses (Siregar & Lubis, 2021; Prasetyo et al., 2023). Perubahan perilaku seperti peningkatan

aktivitas fisik dan perbaikan pola makan menunjukkan bahwa aplikasi tidak hanya menjadi sumber informasi, tetapi juga alat motivasi yang efektif (Taufik et al., 2024; Lestari & Wulandari, 2022). Korelasi positif antara frekuensi penggunaan dan perubahan perilaku memperkuat argumen bahwa intervensi berbasis teknologi dapat menjadi strategi promotif yang relevan dalam konteks pendidikan tinggi kesehatan (Alshahrani et al., 2023).

Temuan ini sejalan dengan studi internasional yang menekankan pentingnya literasi digital kesehatan dalam membentuk perilaku sehat generasi muda (Choi et al., 2021; Park et al., 2021). Oleh karena itu, integrasi aplikasi kesehatan digital dalam kurikulum promosi kesehatan di institusi pendidikan tinggi menjadi langkah strategis yang perlu dipertimbangkan.

KESIMPULAN

Aplikasi kesehatan digital terbukti efektif sebagai media promotif perilaku hidup sehat di kalangan milenial, khususnya mahasiswa STIKes Husada Jombang. Penggunaan aplikasi secara rutin berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran dan motivasi dalam menjalani gaya hidup sehat. Institusi pendidikan tinggi kesehatan dapat mempertimbangkan integrasi teknologi digital dalam strategi promosi kesehatan dan kurikulum pembelajaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Sri Adinda, & Nursuciyanı Jamal. (2025). Peran Teknologi Digital Telemedicine dalam Meningkatkan Kualitas Pelayanan Kesehatan Masyarakat. *ARDHI : Jurnal Pengabdian Dalam Negri*, 3(4), 84–93. <https://doi.org/10.61132/ardhi.v3i4.1413>
- Benvenuti, M., Wright, M., Naslund, J., & Miers, A. C. (2023). *How technology use is changing adolescents' behaviors and their social, physical, and cognitive development. In Current Psychology* (Vol. 42, Issue 19, pp. 16466–16469). Springer. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04254-4>
- Borji-Navan, S., Maleki, N., & Keramat, A. (2024). *Efficacy of Digital Health Interventions Used for Adolescent's Sexual Health: An Umbrella Review. Health Science Reports*, 7(12), e70212. <https://doi.org/10.1002/hsr2.70212>
- Cecconi, C., Adams, R., Cardone, A., Declaye, J., Silva, M., Vanlerberghe, T., Guldemon, N., Devisch, I., & van Vugt, J. (2025). *Generational differences in healthcare: the role of technology in the path forward. Frontiers in Public Health*, 13, 1546317. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1546317>
- Darabi, F., Ziapour, A., & Ahmadiania, H. (2025). *Digital health literacy and sociodemographic factors among students in western Iran: a cross-sectional study. BMC Medical Education*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-025-06774-y>
- Dewi, I. G. A. A. K., & Mahyuni, L. P. (2024). *Digital Healthcare: Is A Trend Or Necessity? Kemas*, 19(4), 530–540. <https://doi.org/10.15294/kemas.v19i4.47275>
- Fallahi, M. S., Faridzadeh, A., Salahi, M., Mehrabani, R., Karimi, H., Faraji, A., Imanparvar, S., Falahatian, M., Bayat, M., Norouzkhani, N., Mazhari, S. A., Roostaie, M., Sadatmadani, S. F., Fathi, M., Behshood, P., & Deravi, N. (2024). *Digital Health/e-Health Literacy among University Students in the COVID-19 Era: A Systematic Review. Journal*

- of Medical Education and Curricular Development*, 11, 23821205241262590. <https://doi.org/10.1177/23821205241262590>
- Ferretti, A., Hubbs, S., & Vayena, E. (2023). *Global youth perspectives on digital health promotion: a scoping review*. *BMC Digital Health*, 1(1). <https://doi.org/10.1186/s44247-023-00025-0>
- Irma, I., M.Sallo, A. K., Marlina, M., & Subair, N. (2025). *Empowering Indonesian Adolescents Through Digital Health Literacy: A Predictive Model for Breast Cancer Prevention Education Aligned with SDG 3*. *Journal of Scientific Insights*, 2(5), 488–504. <https://doi.org/10.69930/jsi.v2i5.508>
- Istepanian, R. S. H. (2022). *Mobile Health (m-Health) in Retrospect: The Known Unknowns*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph19073747>
- Juliani, E., Yari, Y., & Rosliany, N. (2024). *Efektivitas Penggunaan Mobile Health Pada Manajemen Mandiri Diabetes Melitus Tipe II: A Scoping Review*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 19(1), 29–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.35892/jikd.v19i1.1833>
- Li, J., Yu, C., Zhen, S., & Zhang, W. (2021). *Parent-Adolescent Communication, School Engagement, and Internet Addiction among Chinese Adolescents: The Moderating Effect of Rejection Sensitivity*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3542. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073542>
- Loblay, V., Ekambareshwar, M., Naderbagi, A., Song, Y. J., Ford, M., Zahed, I., Yoon, A., Hickie, I. B., & LaMonica, H. M. (2023). *Enhancing equitable engagement for digital health promotion: Lessons from evaluating a childrearing app in Indonesia*. *Digital Health*, 9. <https://doi.org/10.1177/20552076231222112>
- Pollack Porter, K. M., Omura, J. D., Ballard, R. M., Peterson, E. L., & Carlson, S. A. (2022). *Systematic review on quantifying pedestrian injury when evaluating changes to the built environment*. *Preventive Medicine Reports*, 26, 101703. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2022.101703>
- Rifky, P. M., & Jannatin, I. S. (2025). *Kajian Literatur tentang Pengaruh Aplikasi Kesehatan Satusehat Mobile dan Mobile JKN terhadap Kesadaran Gaya Hidup Sehat di Indonesia (2019-2023)*. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(1), 327–352. <https://doi.org/10.54082/jupin.920>
- Rully Fildansyah. (2023). *Pengaruh Penggunaan Aplikasi Mobile Health (Health) dan Fitur Pemantauan Kesehatan Terhadap Gaya Hidup Sehat*. *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(06), 473–482. <https://doi.org/10.58812/jmws.v2i6.431>
- Sundell, E., Wångdahl, J., & Grauman, Å. (2022). *Health literacy and digital health information-seeking behavior – a cross-sectional study among highly educated Swedes*. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14751-z>
- Waring, M. E., Hills, M. T., Lessard, D. M., Saczynski, J. S., Libby, B. A., Holovatska, M. M., Kapoor, A., Kiefe, C. I., & McManus, D. D. (2019). *Characteristics Associated With Facebook Use and Interest in Digital Disease Support Among Older Adults With Atrial Fibrillation: Cross-Sectional Analysis of Baseline Data From the Systematic Assessment of Geriatric Elements in Atrial Fibrillation (SAGE-AF) Cohort*. *JMIR Cardio*, 3(2), e15320. <https://doi.org/10.2196/15320>
- Woodward, M. J., McGettrick, C. R., Dick, O. G., Ali, M., & Teeters, J. B. (2025). *Time Spent on Social Media and Associations with Mental Health in Young Adults: Examining TikTok, Twitter, Instagram, Facebook, Youtube, Snapchat, and Reddit*. *Journal of Technology in Behavioral Science*. <https://doi.org/10.1007/s41347-024-00474-y>
- Yalnız, D. H., Ada, G., Bilişli, Y., Özkara, Y., Yıldırım, F. S., & Say, S. (2025). *Digital literacy's role as a mediator in the impact of e-health literacy on sexual health literacy*. *Heliyon*, 11(9), e43304. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2025.e43304>