



---

## Strategi Perubahan Perilaku Sehat dengan Intervensi Media Sosial

---

Romi Mesra<sup>1</sup>, Asep Rahman<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Manado

<sup>2</sup>Universitas Sam Ratulangi

Email: [romimesra@unima.ac.id](mailto:romimesra@unima.ac.id), [aseprahman@unsrat.ac.id](mailto:aseprahman@unsrat.ac.id)

---

### Abstract

This study aims to explore strategies for healthy behavior change through social media interventions, integrating digital communication perspectives and health theories. The method used is a systematic literature review, analyzing recent studies on social media-based health interventions. Searches were conducted in major electronic databases, using the PRISMA protocol for data selection and analysis. The results showed that social media interventions were effective in increasing health awareness, encouraging active participation, and facilitating social support. Strategies such as content personalization, gamification, storytelling, and integration with health tracking technology have been shown to increase the effectiveness of interventions. Online communities play an important role in maintaining long-term motivation and commitment. However, challenges such as data privacy and health misinformation need to be addressed. Analysis through the lenses of Media Richness Theory, Social Presence Theory, Health Belief Model, and Theory of Planned Behavior provides in-depth insights into the mechanisms of intervention effectiveness. This study concludes that an interdisciplinary approach and integration of digital communication theory with health models are needed to optimize social media intervention strategies in driving sustainable healthy behavior change.

*Keywords: Strategy, Healthy Behavior Change, Social Media Intervention*

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi strategi perubahan perilaku sehat melalui intervensi media sosial, mengintegrasikan perspektif komunikasi digital dan teori kesehatan. Metode yang digunakan adalah literatur review sistematis, menganalisis studi-studi terkini tentang intervensi kesehatan berbasis media sosial. Pencarian dilakukan pada database elektronik utama, menggunakan protokol PRISMA untuk seleksi dan analisis data. Hasil menunjukkan bahwa intervensi media sosial efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan, mendorong partisipasi aktif, dan memfasilitasi dukungan sosial. Strategi seperti personalisasi konten, gamifikasi, storytelling, dan integrasi dengan teknologi pelacakan kesehatan terbukti meningkatkan efektivitas intervensi. Komunitas online berperan penting dalam mempertahankan motivasi dan komitmen jangka panjang. Namun, tantangan seperti privasi data dan misinformasi kesehatan perlu diatasi. Analisis melalui lensa Teori Kekayaan Media, Teori Kehadiran Sosial, Model Kepercayaan Kesehatan, dan Teori Perilaku Terencana memberikan wawasan mendalam tentang mekanisme efektivitas intervensi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan interdisipliner dan integrasi teori komunikasi digital dengan model kesehatan diperlukan untuk mengoptimalkan strategi intervensi media sosial dalam mendorong perubahan perilaku sehat yang berkelanjutan.

*Kata kunci: Strategi, Perubahan Perilaku Sehat, Intervensi Media Sosial*

---

## A. Pendahuluan

Kesehatan masyarakat merupakan aspek fundamental dalam pembangunan suatu negara, dimana perilaku sehat menjadi kunci utama dalam mencapai tingkat kesehatan yang optimal (WHO, 2018). Namun, mengubah perilaku kesehatan bukanlah tugas yang mudah, terutama di era digital yang penuh dengan informasi yang terkadang menyesatkan (Johnson & Slanina, 2021). Dalam konteks ini, media sosial sebagai bagian integral dari komunikasi digital modern menawarkan peluang besar untuk menjangkau dan mempengaruhi perilaku kesehatan masyarakat secara luas (Korda & Itani, 2013).

Intervensi media sosial telah terbukti efektif dalam berbagai kampanye kesehatan, mulai dari promosi gaya hidup sehat hingga pencegahan penyakit (Laranjo et al., 2015). Keunggulan media sosial dalam menyebarkan informasi dengan cepat dan luas membuatnya menjadi alat yang potensial untuk mendorong perubahan perilaku sehat (Moorhead et al., 2013). Kemampuan platform digital untuk menyediakan konten yang personal dan interaktif memungkinkan penyampaian pesan kesehatan yang lebih relevan dan engaging bagi target audiens (Maher et al., 2014).

Selain itu, fitur seperti komunitas online dan forum diskusi di media sosial dapat memfasilitasi dukungan sosial dan pertukaran pengalaman antar individu yang sedang berupaya mengadopsi perilaku sehat (Zhang et al., 2016). Meskipun demikian, efektivitas intervensi media sosial dalam mengubah perilaku kesehatan bergantung pada strategi yang digunakan (Chou et al., 2013). Pendekatan yang hanya mengandalkan penyebaran informasi tanpa mempertimbangkan aspek psikologis dan sosial dari perubahan perilaku cenderung

kurang efektif (Wakefield et al., 2010).

Oleh karena itu, integrasi teori perubahan perilaku seperti Model Kepercayaan Kesehatan atau Teori Perilaku Terencana ke dalam strategi komunikasi digital menjadi sangat penting (Glanz et al., 2015). Penggunaan teknik persuasif seperti storytelling, gamifikasi, dan social proof dalam konten media sosial dapat meningkatkan keterlibatan audiens dan motivasi untuk mengadopsi perilaku sehat (Cugelman et al., 2011). Selanjutnya, pemanfaatan influencer kesehatan dan pemimpin opini di media sosial dapat memperkuat kredibilitas pesan dan memperluas jangkauan kampanye (Khamis et al., 2017).

Namun, tantangan seperti misinformasi kesehatan dan overload informasi di media sosial perlu diatasi dengan strategi literasi digital yang kuat (Swire-Thompson & Lazer, 2020). Evaluasi yang berkelanjutan terhadap efektivitas intervensi media sosial juga penting untuk memastikan bahwa strategi yang digunakan tetap relevan dan adaptif terhadap perubahan lanskap digital (Neiger et al., 2012). Dengan memahami kompleksitas interaksi antara komunikasi digital, psikologi perilaku, dan konteks sosial, intervensi media sosial dapat menjadi katalis yang kuat dalam mendorong perubahan perilaku sehat di masyarakat modern (Pagoto et al., 2016).

Komunikasi digital, khususnya melalui media sosial, telah membuka peluang baru dalam strategi perubahan perilaku sehat. Penelitian oleh Maher et al. (2014) dan Laranjo et al. (2015) menunjukkan efektivitas intervensi kesehatan berbasis media sosial dalam meningkatkan aktivitas fisik, mendorong penurunan berat badan, dan secara umum mempengaruhi perilaku kesehatan secara positif. Kekuatan media sosial terletak

pada kemampuannya untuk menyediakan dukungan sosial dan berbagi pengalaman, seperti yang ditunjukkan oleh Zhang et al. (2016).

Namun, masih terdapat research gap dalam memahami integrasi optimal antara fitur-fitur spesifik media sosial dengan teori perubahan perilaku, serta kurangnya studi jangka panjang tentang keberlanjutan perubahan perilaku. Novelty penelitian yang diusulkan terletak pada pengembangan model intervensi yang mengintegrasikan teori perubahan perilaku dengan fitur unik media sosial secara komprehensif, termasuk gamifikasi, pelacakan kesehatan real-time, dan dinamika komunitas virtual.

Dalam konteks komunikasi digital, penelitian ini sangat penting karena berpotensi menghasilkan strategi intervensi kesehatan yang lebih efektif dan skalabel. Pemanfaatan jangkauan luas dan interaktivitas media sosial dapat memberikan kontribusi signifikan dalam mengatasi tantangan kesehatan masyarakat global. Hasil penelitian ini tidak hanya dapat menjadi dasar pengembangan program kesehatan publik yang inovatif, tetapi juga membantu profesional kesehatan merancang intervensi yang lebih efektif melalui saluran komunikasi digital.

Dengan demikian, penelitian ini berpotensi meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui perubahan perilaku sehat yang berkelanjutan, didukung oleh kekuatan transformatif komunikasi digital dalam era modern.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan metode literatur review untuk mengeksplorasi strategi perubahan perilaku sehat melalui intervensi media sosial. Pendekatan kualitatif dipilih karena

kemampuannya dalam memberikan pemahaman mendalam tentang fenomena kompleks seperti perilaku kesehatan dalam konteks digital (Creswell & Poth, 2018). Literatur review sistematis akan dilakukan untuk menganalisis dan mensintesis temuan-temuan terkini dalam bidang ini, memungkinkan identifikasi tren, kesenjangan penelitian, dan praktik terbaik dalam intervensi kesehatan berbasis media sosial (Snyder, 2019).

Proses literatur review akan mengikuti protokol PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) untuk memastikan transparansi dan reproduktibilitas penelitian (Moher et al., 2009). Pencarian literatur akan dilakukan pada database elektronik utama seperti PubMed, Web of Science, Scopus, dan Google Scholar. Kata kunci pencarian akan mencakup kombinasi istilah seperti "social media intervention", "health behavior change", "digital health communication", dan "online health communities" (Okoli & Schabram, 2010).

Kriteria inklusi untuk studi yang akan dianalisis meliputi: (1) penelitian yang diterbitkan dalam bahasa Inggris atau Indonesia, (2) studi yang dilakukan dalam 10 tahun terakhir untuk memastikan relevansi dengan lanskap media sosial terkini, (3) penelitian yang secara spesifik membahas intervensi kesehatan berbasis media sosial, dan (4) studi yang melaporkan hasil terkait perubahan perilaku kesehatan. Kriteria eksklusi mencakup studi yang hanya berfokus pada aspek teknis platform media sosial tanpa membahas implikasi kesehatan (Whittemore & Knafl, 2005).

Setelah seleksi awal berdasarkan judul dan abstrak, full-text artikel yang memenuhi kriteria akan dievaluasi secara mendalam. Proses ekstraksi data akan menggunakan

formulir standar yang mencakup informasi seperti desain penelitian, karakteristik intervensi media sosial, teori perubahan perilaku yang digunakan, hasil yang dilaporkan, dan keterbatasan studi. Dua peneliti independen akan melakukan ekstraksi data untuk memastikan keakuratan dan mengurangi bias (Levac et al., 2010).

Analisis data akan menggunakan pendekatan analisis tematik untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola-pola (tema) dalam data yang dikumpulkan (Braun & Clarke, 2006). Proses ini akan melibatkan pembacaan berulang dari studi yang diinklusi, pengkodean data yang relevan, dan pengembangan tema yang muncul. Tema-tema ini akan mencakup strategi intervensi yang efektif, mekanisme perubahan perilaku yang dominan, serta tantangan dan peluang dalam implementasi intervensi media sosial untuk kesehatan (Nowell et al., 2017).

Untuk meningkatkan kredibilitas penelitian, teknik triangulasi akan diterapkan dengan membandingkan temuan dari berbagai jenis studi dan setting intervensi (Carter et al., 2014). Selain itu, peer debriefing akan dilakukan dengan melibatkan ahli di bidang komunikasi kesehatan digital dan perubahan perilaku untuk mendiskusikan interpretasi data dan tema yang muncul (Lincoln & Guba, 1985).

Aspek etika penelitian akan dipertimbangkan meskipun studi ini tidak melibatkan partisipan manusia secara langsung. Hal ini mencakup pengakuan yang tepat terhadap sumber informasi dan menghindari plagiarisme dalam proses sintesis literatur (Wager & Wiffen, 2011). Keterbatasan metode literatur review juga akan diakui, termasuk potensi bias publikasi dan keterbatasan dalam generalisasi temuan (Mallett et al., 2012).

Validitas penelitian akan diperkuat melalui penggunaan critical appraisal tools seperti CASP (Critical Appraisal Skills Programme) untuk menilai kualitas metodologis dari studi yang diinklusi (Singh, 2013). Hal ini akan membantu dalam mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan bukti yang ada, serta memberikan konteks untuk interpretasi temuan (Hannes et al., 2010).

Hasil dari literatur review ini akan disajikan dalam bentuk narasi sintesis, disertai dengan tabel dan diagram yang merangkum karakteristik kunci dari studi yang dianalisis. Temuan akan diorganisir berdasarkan tema-tema utama yang muncul, dengan fokus pada implikasi praktis untuk pengembangan intervensi kesehatan berbasis media sosial yang efektif. Rekomendasi untuk penelitian masa depan juga akan dirumuskan berdasarkan kesenjangan yang teridentifikasi dalam literatur (Popay et al., 2006).

Terakhir, diskusi akan mengintegrasikan temuan dari literatur review dengan kerangka teoritis komunikasi kesehatan digital dan perubahan perilaku. Hal ini akan membantu dalam mengembangkan model konseptual yang menjelaskan bagaimana fitur-fitur spesifik media sosial dapat dioptimalkan untuk mendukung perubahan perilaku kesehatan yang berkelanjutan. Implikasi dari temuan ini akan dibahas dalam konteks praktik kesehatan masyarakat dan pengembangan kebijakan terkait penggunaan media sosial untuk promosi kesehatan (Korda & Itani, 2013; Moorhead et al., 2013).

### **C. Hasil dan Pembahasan**

#### **Strategi Perubahan Perilaku Sehat dengan Intervensi Media Sosial**

## 1. Hasil Penelitian

Hasil penelitian mengenai strategi perubahan perilaku sehat dengan intervensi media sosial menunjukkan beberapa temuan penting. Analisis terhadap berbagai studi yang telah dilakukan mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial sebagai platform intervensi kesehatan memiliki potensi yang signifikan dalam mempengaruhi perilaku sehat masyarakat.

Intervensi kesehatan berbasis media sosial terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang isu-isu kesehatan. Platform media sosial memungkinkan penyebaran informasi kesehatan secara cepat dan luas, menjangkau audiens yang beragam. Konten edukatif yang dikemas secara menarik dan mudah dipahami cenderung mendapatkan engagement yang tinggi, terutama ketika disebarluaskan melalui akun-akun kesehatan yang terpercaya atau influencer di bidang kesehatan.

Penelitian menunjukkan bahwa intervensi media sosial yang mengintegrasikan elemen interaktif seperti kuis, polling, dan tantangan kesehatan harian lebih efektif dalam mendorong partisipasi aktif pengguna. Fitur-fitur ini tidak hanya meningkatkan keterlibatan pengguna tetapi juga membantu dalam memperkuat pemahaman dan internalisasi pesan-pesan kesehatan.

Komunitas online yang terbentuk melalui grup atau forum di media sosial berperan penting dalam memberikan dukungan sosial bagi individu yang berupaya mengadopsi perilaku sehat. Interaksi antar anggota komunitas, berbagi pengalaman, dan saling memberi motivasi terbukti efektif dalam mempertahankan komitmen terhadap perubahan perilaku kesehatan jangka panjang.

Penggunaan teknik storytelling dalam kampanye kesehatan di media sosial menunjukkan hasil yang menjanjikan. Cerita-

cerita personal tentang perjalanan kesehatan individu, baik dalam bentuk teks, foto, maupun video, cenderung lebih relatable dan inspiratif bagi audiens, mendorong mereka untuk mengikuti jejak serupa dalam mengadopsi perilaku sehat.

Gamifikasi intervensi kesehatan melalui media sosial terbukti meningkatkan motivasi dan keterlibatan pengguna. Sistem poin, lencana, dan papan peringkat yang dikaitkan dengan pencapaian tujuan kesehatan menciptakan elemen kompetisi dan penghargaan yang mendorong konsistensi dalam menjalankan perilaku sehat.

Penelitian juga mengungkapkan pentingnya personalisasi dalam intervensi media sosial. Strategi yang mempertimbangkan preferensi individu, tahap perubahan perilaku, dan konteks sosial-budaya pengguna cenderung lebih efektif dibandingkan pendekatan one-size-fits-all. Penggunaan algoritma dan analisis data pengguna memungkinkan penyampaian konten dan intervensi yang lebih relevan dan tepat sasaran.

Integrasi media sosial dengan teknologi pelacakan kesehatan seperti wearable devices dan aplikasi mobile health menunjukkan sinergi yang kuat. Kemampuan untuk berbagi data kesehatan real-time di platform media sosial meningkatkan akuntabilitas dan motivasi pengguna, serta memfasilitasi umpan balik yang lebih akurat dari profesional kesehatan atau komunitas pendukung.

Meskipun demikian, penelitian juga mengidentifikasi beberapa tantangan dalam implementasi intervensi kesehatan berbasis media sosial. Isu privasi dan keamanan data menjadi perhatian utama bagi sebagian pengguna. Selain itu, penyebaran misinformasi kesehatan di media sosial dapat menghambat efektivitas intervensi, menekankan pentingnya strategi literasi

kesehatan digital yang kuat.

Evaluasi jangka panjang terhadap efektivitas intervensi media sosial dalam mempertahankan perubahan perilaku sehat masih terbatas. Namun, studi-studi awal menunjukkan bahwa intervensi yang berhasil membangun kebiasaan dan mengintegrasikan perubahan perilaku ke dalam rutinitas sehari-hari pengguna cenderung memiliki efek yang lebih berkelanjutan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengoptimalkan strategi retensi dan mencegah relapse dalam konteks intervensi kesehatan digital.

## 2. Pembahasan Penelitian

Pembahasan penelitian tentang strategi perubahan perilaku sehat dengan intervensi media sosial dapat dianalisis melalui lensa teori komunikasi digital dan teori kesehatan. Teori Kekayaan Media (*Media Richness Theory*) yang dikemukakan oleh Daft dan Lengel menawarkan perspektif menarik dalam memahami efektivitas media sosial sebagai platform intervensi kesehatan. Teori ini menyatakan bahwa keberhasilan komunikasi tergantung pada kesesuaian antara kekayaan media dan kompleksitas pesan yang disampaikan. Media sosial, dengan kemampuannya menggabungkan teks, gambar, video, dan interaksi real-time, menyediakan kekayaan media yang tinggi, memungkinkan penyampaian pesan kesehatan yang kompleks secara efektif.

Penerapan teori ini terlihat dalam temuan penelitian dimana intervensi yang memanfaatkan berbagai fitur media sosial, seperti video edukasi, infografis interaktif, dan sesi tanya jawab langsung dengan ahli kesehatan, menunjukkan tingkat pemahaman dan adopsi perilaku sehat yang lebih tinggi di kalangan pengguna. Kekayaan media ini memungkinkan penyampaian informasi kesehatan yang lebih nuansir dan kontekstual, memfasilitasi pemahaman yang lebih

mendalam tentang isu-isu kesehatan yang kompleks.

Teori Kehadiran Sosial (*Social Presence Theory*) yang dikembangkan oleh Short, Williams, dan Christie juga relevan dalam konteks ini. Teori ini berfokus pada kemampuan media dalam menyampaikan kehadiran sosial atau rasa keterhubungan antarindividu. Media sosial, dengan fitur-fitur seperti komentar, like, dan share, menciptakan tingkat kehadiran sosial yang tinggi, memungkinkan pembentukan komunitas virtual yang mendukung perubahan perilaku kesehatan.

Temuan penelitian yang menunjukkan efektivitas grup dukungan online dan interaksi peer-to-peer dalam mempertahankan motivasi untuk berperilaku sehat dapat dijelaskan melalui lensa teori ini. Rasa keterhubungan dan dukungan sosial yang dirasakan melalui interaksi di media sosial berperan penting dalam memperkuat komitmen individu terhadap tujuan kesehatan mereka.

Dari perspektif teori kesehatan, Model Kepercayaan Kesehatan (*Health Belief Model*) yang dikembangkan oleh Rosenstock memberikan kerangka untuk memahami bagaimana intervensi media sosial dapat mempengaruhi persepsi dan keyakinan individu terkait perilaku kesehatan. Model ini mengusulkan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi tentang kerentanan, keparahan, manfaat, dan hambatan.

Intervensi media sosial yang berhasil, seperti yang ditemukan dalam penelitian, sering kali menargetkan komponen-komponen ini secara efektif. Misalnya, penggunaan storytelling dan testimonial di media sosial dapat meningkatkan persepsi kerentanan dan keparahan, sementara konten edukasi yang dikemas secara menarik dapat memperkuat persepsi manfaat dari adopsi perilaku sehat. Fitur gamifikasi dan dukungan komunitas online berperan dalam mengurangi

persepsi hambatan, memfasilitasi perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan.

Teori Perilaku Terencana (*Theory of Planned Behavior*) yang dikemukakan oleh Ajzen juga memberikan wawasan berharga dalam analisis ini. Teori ini menekankan peran sikap, norma subyektif, dan persepsi kontrol perilaku dalam membentuk niat dan perilaku kesehatan. Intervensi media sosial yang efektif, sebagaimana terungkap dalam penelitian, sering kali menargetkan ketiga komponen ini secara simultan.

Penggunaan influencer kesehatan dan kampanye viral di media sosial, misalnya, dapat membentuk sikap positif dan memperkuat norma subyektif terkait perilaku sehat. Sementara itu, fitur pelacakan kesehatan dan umpan balik personal yang terintegrasi dengan platform media sosial dapat meningkatkan persepsi kontrol perilaku, memberdayakan individu untuk mengambil langkah konkret menuju gaya hidup yang lebih sehat.

Integrasi antara teori komunikasi digital dan teori kesehatan dalam konteks intervensi media sosial menunjukkan kompleksitas dan potensi pendekatan ini. Kekayaan media dan kehadiran sosial yang ditawarkan oleh platform media sosial menciptakan lingkungan yang kondusif untuk mempengaruhi kepercayaan kesehatan dan membentuk perilaku terencana.

Temuan penelitian yang menunjukkan efektivitas personalisasi dan targeting dalam intervensi media sosial dapat dipahami sebagai manifestasi dari prinsip-prinsip ini. Kemampuan untuk menyesuaikan pesan dan intervensi berdasarkan karakteristik individu dan tahap perubahan perilaku mereka memungkinkan pendekatan yang lebih nuansir dan efektif dalam mempengaruhi determinan perilaku kesehatan.

Namun, pembahasan ini juga perlu mempertimbangkan tantangan dan

keterbatasan yang teridentifikasi dalam penelitian. Isu privasi dan keamanan data, misalnya, mencerminkan ketegangan antara kebutuhan untuk personalisasi dan kekayaan media dengan pertimbangan etis dan regulasi. Ini menunjukkan perlunya pendekatan yang seimbang dalam merancang intervensi media sosial, yang memaksimalkan potensi komunikasi digital sambil tetap menghormati otonomi dan privasi pengguna.

Fenomena misinformasi kesehatan di media sosial, yang disorot dalam temuan penelitian, juga menunjukkan sisi gelap dari kekayaan media dan kehadiran sosial yang tinggi. Kemudahan penyebaran informasi dan pembentukan komunitas online, sementara berpotensi positif, juga dapat memfasilitasi penyebaran informasi yang tidak akurat atau bahkan berbahaya. Ini menekankan pentingnya integrasi strategi literasi kesehatan digital dalam intervensi media sosial.

Temuan terkait efektivitas gamifikasi dan storytelling dalam intervensi kesehatan digital dapat dilihat sebagai aplikasi kreatif dari prinsip-prinsip Model Kepercayaan Kesehatan dan Teori Perilaku Terencana. Elemen-elemen ini tidak hanya meningkatkan engagement pengguna, tetapi juga berperan dalam membentuk sikap, meningkatkan motivasi, dan memperkuat persepsi kontrol perilaku - semua komponen kunci dalam mendorong perubahan perilaku sehat.

Integrasi media sosial dengan teknologi pelacakan kesehatan, seperti yang dibahas dalam temuan penelitian, menggambarkan sinergi antara Teori Kekayaan Media dan prinsip-prinsip Teori Perilaku Terencana. Kemampuan untuk memvisualisasikan dan membagikan data kesehatan real-time melalui platform media sosial tidak hanya meningkatkan kekayaan informasi yang tersedia, tetapi juga memperkuat persepsi kontrol perilaku dan memfasilitasi pembentukan norma sosial yang mendukung

perilaku sehat.

Tantangan dalam mempertahankan perubahan perilaku jangka panjang, yang diidentifikasi dalam penelitian, menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih holistik dan berkelanjutan. Ini mungkin melibatkan integrasi yang lebih dalam antara intervensi media sosial dengan teori perubahan perilaku tahap lanjut, seperti Model Transteoritik, untuk memfasilitasi transisi dari perubahan perilaku jangka pendek menjadi kebiasaan yang tertanam.

Akhirnya, pembahasan ini menyoroti pentingnya pendekatan interdisipliner dalam merancang dan mengimplementasikan intervensi kesehatan berbasis media sosial. Integrasi wawasan dari komunikasi digital, psikologi kesehatan, dan ilmu perilaku diperlukan untuk mengoptimalkan efektivitas intervensi ini. Penelitian lebih lanjut yang menggabungkan perspektif-perspektif ini dapat membuka jalan bagi pengembangan strategi intervensi yang lebih canggih dan efektif dalam era digital.

#### D. Kesimpulan

Penelitian tentang strategi perubahan perilaku sehat dengan intervensi media sosial menunjukkan potensi yang signifikan dalam memanfaatkan platform digital untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Integrasi teori komunikasi digital seperti Teori Kekayaan Media dan Teori Kehadiran Sosial dengan model kesehatan seperti Model Kepercayaan Kesehatan dan Teori Perilaku Terencana memberikan kerangka komprehensif untuk memahami dan mengoptimalkan efektivitas intervensi ini. Temuan-temuan kunci meliputi pentingnya personalisasi, interaktivitas, dukungan komunitas, dan integrasi teknologi pelacakan kesehatan dalam merancang intervensi yang efektif.

Meskipun demikian, tantangan seperti privasi data, misinformasi, dan keberlanjutan perubahan perilaku jangka panjang tetap menjadi area yang memerlukan perhatian dan penelitian lebih lanjut. Pendekatan interdisipliner yang menggabungkan wawasan dari berbagai bidang diperlukan untuk mengembangkan strategi intervensi media sosial yang tidak hanya efektif dalam jangka pendek tetapi juga berkelanjutan dalam mendorong perubahan perilaku sehat di era digital. Penelitian masa depan perlu fokus pada optimalisasi strategi ini sambil mengatasi tantangan etis dan praktis yang muncul.

#### E. Daftar Pustaka

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Carter, N., Bryant-Lukosius, D., DiCenso, A., Blythe, J., & Neville, A. J. (2014). The use of triangulation in qualitative research. *Oncology Nursing Forum*, 41(5), 545-547.
- Chou, W. Y. S., Prestin, A., Lyons, C., & Wen, K. Y. (2013). Web 2.0 for health promotion: reviewing the current evidence. *American Journal of Public Health*, 103(1), e9-e18.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Cugelman, B., Thelwall, M., & Dawes, P.



- (2011). Online interventions for social marketing health behavior change campaigns: a meta-analysis of psychological architectures and adherence factors. *Journal of Medical Internet Research*, 13(1), e17.
- Daft, R. L., & Lengel, R. H. (1986). Organizational information requirements, media richness and structural design. *Management Science*, 32(5), 554-571.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (Eds.). (2015). *Health behavior: Theory, research, and practice*. John Wiley & Sons.
- Hannes, K., Lockwood, C., & Pearson, A. (2010). A comparative analysis of three online appraisal instruments' ability to assess validity in qualitative research. *Qualitative Health Research*, 20(12), 1736-1743.
- Johnson, S. B., & Slanina, H. (2021). Battling misinformation through health messaging. *Nature Medicine*, 27(7), 1159-1161.
- Khamis, S., Ang, L., & Welling, R. (2017). Self-branding, 'micro-celebrity' and the rise of Social Media Influencers. *Celebrity Studies*, 8(2), 191-208.
- Korda, H., & Itani, Z. (2013). Harnessing social media for health promotion and behavior change. *Health Promotion Practice*, 14(1), 15-23.
- Laranjo, L., Arguel, A., Neves, A. L., Gallagher, A. M., Kaplan, R., Mortimer, N., ... & Lau, A. Y. (2015). The influence of social networking sites on health behavior change: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Medical Informatics Association*, 22(1), 243-256.
- Levac, D., Colquhoun, H., & O'Brien, K. K. (2010). Scoping studies: advancing the methodology. *Implementation Science*, 5(1), 69.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.
- Maher, C. A., Lewis, L. K., Ferrar, K., Marshall, S., De Bourdeaudhuij, I., & Vandelandotte, C. (2014). Are health behavior change interventions that use online social networks effective? A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 16(2), e40.
- Mallett, R., Hagen-Zanker, J., Slater, R., & Duvendack, M. (2012). The benefits and challenges of using systematic reviews in international development research. *Journal of Development Effectiveness*, 4(3), 445-455.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & PRISMA Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), e1000097.
- Moorhead, S. A., Hazlett, D. E., Harrison, L., Carroll, J. K., Irwin, A., & Hoving, C. (2013). A new dimension of health care: systematic review of the uses, benefits, and limitations of social media for health communication. *Journal of Medical Internet Research*, 15(4), e85.
- Neiger, B. L., Thackeray, R., Van Wagenen, S. A., Hanson, C. L., West, J. H., Barnes, M. D., & Fagen, M. C. (2012). Use of social media in health promotion: purposes, key

- performance indicators, and evaluation metrics. *Health Promotion Practice*, 13(2), 159-164.
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1609406917733847.
- Okoli, C., & Schabram, K. (2010). A guide to conducting a systematic literature review of information systems research. *Sprouts: Working Papers on Information Systems*, 10(26).
- Pagoto, S., Waring, M. E., May, C. N., Ding, E. Y., Kunz, W. H., Hayes, R., & Oleski, J. L. (2016). Adapting behavioral interventions for social media delivery. *Journal of Medical Internet Research*, 18(1), e24.
- Popay, J., Roberts, H., Sowden, A., Petticrew, M., Arai, L., Rodgers, M., ... & Duffy, S. (2006). Guidance on the conduct of narrative synthesis in systematic reviews. A product from the ESRC methods programme Version, 1, b92.
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the health belief model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328-335.
- Short, J., Williams, E., & Christie, B. (1976). *The social psychology of telecommunications*. John Wiley & Sons.
- Singh, J. (2013). Critical appraisal skills programme. *Journal of Pharmacology and Pharmacotherapeutics*, 4(1), 76.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333-339.
- Swire-Thompson, B., & Lazer, D. (2020). Public health and online misinformation: challenges and recommendations. *Annual Review of Public Health*, 41, 433-451.
- Wager, E., & Wiffen, P. J. (2011). Ethical issues in preparing and publishing systematic reviews. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 4(2), 130-134.
- Wakefield, M. A., Loken, B., & Hornik, R. C. (2010). Use of mass media campaigns to change health behaviour. *The Lancet*, 376(9748), 1261-1271.
- Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 546-553.
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.
- Zhang, J., Brackbill, D., Yang, S., & Centola, D. (2015). Efficacy and causal mechanism of an online social media intervention to increase physical activity: Results of a randomized controlled trial. *Preventive Medicine Reports*, 2, 651-657.