The Role of Digital Health Literacy in Mental Health and the Ability to Handle Health Information Among the Younger Generation in Pekanbaru City

Peran Literasi Digital Kesehatan Terhadap Kesehatan Mental dan kemampuan menghadapi informasi kesehatan pada Generasi Muda di Kota Pekanbaru

Desvi Emti[*1]
[1]Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
*Corresponding author's e-mail: desvi.emty@uin-suska.ac.id

Abstract

Advancements in digital technology have made it easier for young people to access health information via the internet and social media; however, this has also increased the risk of exposure to inaccurate information, misinformation, and information overload. This study aims to analyze the role of digital health literacy in the mental health and information-handling capabilities of young people in Pekanbaru City. A descriptive qualitative approach was employed, utilizing a literature review method supported by secondary data regarding the situation of youth in Pekanbaru. Data were gathered from relevant scientific articles and official sources, then analyzed using a descriptive-narrative method involving the identification, categorization, comparison, and synthesis of findings. The results indicate that digital health literacy encompasses the ability to search for, understand, evaluate, verify, and appropriately utilize health information. Higher levels of literacy are associated with a critical approach to information and a lower tendency toward cyberchondria. Digital health literacy is also linked to mental health, although it is influenced by various other factors. Strengthening digital health literacy is essential to fostering a generation of young people who are critical, adaptable, and responsible.

Keywords: *Digital Health Literacy, Mental Health, Health Information, Young Generation.*

Abstrak

Perkembangan teknologi digital memudahkan generasi muda memperoleh informasi kesehatan melalui internet dan media sosial, tetapi juga meningkatkan risiko paparan informasi yang tidak akurat, misinformasi, dan information overload*. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran literasi digital kesehatan terhadap kesehatan mental dan kemampuan menghadapi informasi kesehatan pada generasi muda di Kota Pekanbaru. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode kajian literatur yang didukung data sekunder mengenai kondisi generasi muda di Kota Pekanbaru. Data diperoleh dari artikel ilmiah dan sumber resmi yang relevan, kemudian dianalisis secara deskriptif-naratif melalui identifikasi, pengelompokan, perbandingan, dan sintesis temuan. Hasil kajian menunjukkan bahwa literasi digital kesehatan mencakup kemampuan mencari, memahami, mengevaluasi, memverifikasi, dan menggunakan informasi kesehatan secara tepat. Literasi yang lebih baik berkaitan dengan kemampuan menghadapi informasi secara kritis dan kecenderungan* cyberchondria *yang lebih rendah. Literasi digital kesehatan juga berkaitan dengan kesehatan mental, meskipun dipengaruhi berbagai faktor lain. Penguatan literasi digital kesehatan diperlukan untuk mendukung generasi muda yang kritis, adaptif, dan bertanggung jawab.*

Kata Kunci: *Literasi Digital Kesehatan, Kesehatan Mental, Informasi Kesehatan, Generasi Muda.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang signifikan terhadap kehidupan masyarakat, termasuk dalam memperoleh, memahami, dan menggunakan informasi kesehatan. Internet, media sosial, mesin pencari, aplikasi kesehatan, serta berbagai platform digital telah menjadi sumber informasi yang semakin mudah diakses oleh masyarakat. Kondisi tersebut memberikan peluang besar bagi individu untuk memperoleh pengetahuan mengenai penyakit, pola hidup sehat, pengobatan, kesehatan reproduksi, maupun kesehatan mental tanpa harus selalu bergantung pada sumber informasi konvensional. Bagi generasi muda yang memiliki intensitas interaksi tinggi dengan teknologi digital, internet bahkan telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari.

Fenomena tersebut menunjukkan pentingnya kemampuan individu dalam memahami dan mengevaluasi informasi kesehatan digital. Norman dan Skinner (2006) memperkenalkan konsep *eHealth literacy* sebagai kemampuan seseorang untuk mencari, menemukan, memahami, menilai, dan menerapkan informasi kesehatan yang diperoleh dari sumber elektronik dalam rangka mengatasi atau menyelesaikan masalah kesehatan. Konsep tersebut menegaskan bahwa kemampuan menggunakan perangkat digital tidak secara otomatis menunjukkan bahwa seseorang memiliki literasi digital kesehatan yang baik. Dengan semakin kompleksnya lingkungan informasi digital, kemampuan tersebut menjadi semakin penting bagi generasi muda.

Internet saat ini telah menjadi salah satu sumber utama informasi kesehatan. Lee et al. (2021) menjelaskan bahwa pertumbuhan penggunaan internet telah menjadikan *eHealth literacy* sebagai konsep penting dalam pelayanan dan promosi kesehatan digital. Hasil tinjauan sistematis mereka menunjukkan bahwa berbagai instrumen telah dikembangkan untuk mengukur literasi kesehatan elektronik, dengan *eHealth Literacy Scale* (eHEALS) sebagai salah satu instrumen yang paling banyak digunakan. Namun perkembangan media sosial dan teknologi digital yang sangat cepat juga menyebabkan konsep literasi kesehatan digital menjadi semakin kompleks.

Kondisi tersebut menjadi semakin penting karena ruang digital tidak hanya menyediakan informasi kesehatan yang valid, tetapi juga informasi yang tidak akurat, tidak lengkap, menyesatkan, atau tidak memiliki dasar ilmiah yang memadai. Akibatnya, masyarakat dapat menemukan informasi yang benar berdampingan dengan informasi yang salah dalam waktu yang hampir bersamaan. Individu yang memiliki kemampuan literasi digital kesehatan rendah dapat mengalami kesulitan dalam membedakan informasi berbasis bukti dengan opini atau pengalaman pribadi. Dalam kondisi seperti ini, kemampuan mengevaluasi kredibilitas sumber menjadi salah satu aspek penting dalam menghadapi informasi kesehatan di internet (Norman & Skinner, 2006).

Permasalahan tersebut juga berkaitan dengan meningkatnya penyebaran misinformasi kesehatan melalui media sosial. Media sosial memungkinkan informasi diproduksi dan disebarluaskan dengan sangat cepat tanpa selalu melalui proses verifikasi ilmiah. Situasi ini dapat mempengaruhi cara generasi muda memahami kesehatan dan mengambil keputusan terkait dirinya. Starvaggi et al. (2024)

menunjukkan bahwa misinformasi mengenai kesehatan mental di media sosial merupakan persoalan yang perlu mendapatkan perhatian karena informasi yang keliru dapat memengaruhi pemahaman masyarakat mengenai kondisi kesehatan mental dan respons terhadap masalah tersebut.

Generasi muda merupakan kelompok yang memiliki posisi penting dalam fenomena ini. Masa remaja dan dewasa muda merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, sosial, serta pembentukan identitas. Pada saat yang sama, media sosial menjadi bagian penting dari interaksi sosial generasi muda. Keles et al. (2020) melalui tinjauan sistematis menemukan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan depresi, kecemasan, dan tekanan psikologis pada remaja. Temuan tersebut tidak berarti bahwa penggunaan media sosial secara langsung menyebabkan gangguan kesehatan mental pada setiap individu.

Dalam konteks kesehatan mental, literasi digital kesehatan memiliki peran yang strategis. Kemampuan memperoleh dan menilai informasi kesehatan secara kritis dapat membantu generasi muda memahami kondisi kesehatan secara lebih rasional dan menghindari kesimpulan yang terburu-buru berdasarkan informasi dari internet. Sebaliknya, rendahnya kemampuan literasi digital kesehatan dapat meningkatkan risiko kesalahan dalam memahami informasi, termasuk kecenderungan melakukan *self-diagnosis* berdasarkan konten media sosial. Informasi mengenai gejala kesehatan mental yang diperoleh secara daring, misalnya, dapat membantu meningkatkan kesadaran seseorang untuk mencari pertolongan. Namun, apabila informasi tersebut tidak dipahami secara tepat dan tidak diverifikasi dengan sumber yang kredibel, informasi yang sama dapat menimbulkan kekhawatiran berlebihan atau kesalahan dalam menafsirkan kondisi diri.

Fenomena penggunaan internet sebagai sumber informasi kesehatan juga telah ditemukan pada generasi muda di Indonesia. Penelitian Akbar et al. (2021) terhadap remaja di Jakarta menunjukkan bahwa internet digunakan secara luas untuk memperoleh informasi kesehatan gigi dan mulut. Temuan tersebut menunjukkan bahwa generasi muda Indonesia telah menjadikan internet sebagai salah satu saluran penting dalam pencarian informasi kesehatan. Kondisi tersebut memberikan peluang bagi promosi kesehatan karena informasi kesehatan dapat disampaikan dengan cepat dan menjangkau kelompok usia muda. Namun, peluang tersebut harus disertai dengan kemampuan individu dalam menilai kualitas informasi agar kemudahan akses tidak justru meningkatkan paparan terhadap informasi yang salah.

Penelitian pada remaja Indonesia juga menunjukkan pentingnya literasi digital kesehatan dalam perilaku pencarian informasi kesehatan. Sutha et al. (2026) menunjukkan bahwa literasi digital kesehatan berkaitan dengan perilaku pencarian informasi kesehatan pada remaja Indonesia. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan menggunakan teknologi digital perlu berjalan bersama dengan kemampuan mengevaluasi dan menggunakan informasi kesehatan yang diperoleh. Dengan demikian, tingginya penggunaan internet tidak dapat dijadikan satu-satunya indikator bahwa generasi muda mampu memperoleh manfaat kesehatan dari teknologi digital. Kemampuan kritis dalam menghadapi informasi menjadi aspek yang tidak kalah penting.

Masalah yang muncul kemudian bukan hanya berkaitan dengan akses terhadap informasi, tetapi juga dengan kemampuan menghadapi *information overload*. Generasi muda dapat memperoleh informasi kesehatan dari berbagai sumber dalam jumlah yang sangat besar dan dalam waktu yang singkat. Informasi yang berbeda bahkan dapat memberikan rekomendasi yang bertentangan mengenai suatu masalah kesehatan. Dalam kondisi tersebut, individu dituntut untuk mampu menentukan sumber yang kredibel, memahami konteks informasi, membandingkan informasi, serta melakukan verifikasi sebelum mempercayai atau menyebarkannya. Kemampuan menghadapi informasi kesehatan merupakan bagian penting dari literasi digital kesehatan.

Kebutuhan untuk meningkatkan literasi digital kesehatan juga semakin relevan karena perkembangan teknologi telah mengubah karakteristik informasi kesehatan. Media sosial memungkinkan pengguna tidak hanya menjadi konsumen informasi, tetapi juga menjadi produsen dan penyebar informasi. Kondisi tersebut membuat batas antara informasi profesional, pengalaman pribadi, opini, promosi komersial, dan misinformasi menjadi semakin sulit dibedakan. El Benny et al. (2021) menunjukkan bahwa literasi *eHealth* merupakan konsep yang multidimensional dan berkaitan dengan berbagai kemampuan yang diperlukan untuk berinteraksi dengan teknologi kesehatan digital. Oleh karena itu, literasi digital kesehatan perlu dipahami sebagai kemampuan yang lebih luas daripada sekadar kemampuan teknis menggunakan internet.

Konteks kesehatan mental memperkuat urgensi persoalan tersebut. Informasi mengenai kesehatan mental dapat memberikan manfaat ketika mampu meningkatkan pengetahuan, mengurangi stigma, dan mendorong seseorang untuk mencari bantuan profesional. Sebaliknya, informasi yang keliru dapat menghasilkan pemahaman yang salah dan bahkan berpotensi memperburuk respons individu terhadap masalah kesehatan mental.

Dalam konteks Indonesia, kebutuhan tersebut menjadi semakin penting karena generasi muda merupakan kelompok yang sangat dekat dengan perkembangan teknologi digital. Sjamssuddin dan Anshari (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa di Indonesia memiliki akses yang luas terhadap informasi kesehatan digital, tetapi perkembangan akses tersebut juga diikuti dengan kekhawatiran terhadap informasi kesehatan yang tidak akurat. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara akses terhadap informasi dan kemampuan mengolah informasi. Seseorang dapat memiliki akses internet yang sangat baik, tetapi belum tentu mampu mengevaluasi kualitas informasi kesehatan yang diperolehnya.

Kesenjangan antara akses dan kemampuan tersebut menjadi salah satu alasan penting dilakukannya penelitian mengenai literasi digital kesehatan pada generasi muda. Penelitian tidak cukup hanya mengidentifikasi seberapa sering generasi muda menggunakan internet atau media sosial untuk memperoleh informasi kesehatan, tetapi perlu melihat bagaimana mereka memahami, menilai, memverifikasi, dan menggunakan informasi tersebut. Literasi digital kesehatan merupakan kemampuan yang dinamis dan harus dikaji sesuai dengan perkembangan lingkungan digital.

Kota Pekanbaru menjadi konteks yang menarik untuk dikaji karena generasi mudanya hidup dalam lingkungan sosial yang semakin terhubung dengan teknologi digital. Informasi kesehatan dapat diperoleh melalui berbagai platform digital dan media sosial yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji keterkaitan antara literasi digital kesehatan, kesehatan mental, dan kemampuan generasi muda dalam menghadapi informasi kesehatan di Kota Pekanbaru masih relatif terbatas. Penelitian sebelumnya di Indonesia lebih banyak membahas perilaku pencarian informasi kesehatan, literasi digital kesehatan secara umum, atau penggunaan media sosial pada kelompok tertentu. Dengan demikian, masih terdapat ruang penelitian untuk mengintegrasikan ketiga aspek tersebut dalam satu kajian, khususnya pada konteks generasi muda di Kota Pekanbaru.

Kesenjangan penelitian tersebut menunjukkan bahwa penelitian mengenai peran literasi digital kesehatan terhadap kesehatan mental dan kemampuan menghadapi informasi kesehatan generasi muda di Kota Pekanbaru memiliki urgensi akademik dan praktis. Secara akademik, penelitian ini dapat memperkaya kajian mengenai literasi digital kesehatan dengan menghubungkannya tidak hanya dengan perilaku pencarian informasi, tetapi juga dengan kesehatan mental dan kemampuan menghadapi arus informasi kesehatan digital. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan, tenaga kesehatan, pemerintah daerah, dan pihak terkait untuk merancang program edukasi kesehatan digital yang sesuai dengan kebutuhan generasi muda.

Literasi digital kesehatan yang baik pada akhirnya diharapkan tidak hanya membuat generasi muda lebih terampil menggunakan teknologi, tetapi juga lebih kritis dan bertanggung jawab dalam menghadapi informasi kesehatan. Generasi muda perlu memiliki kemampuan untuk mengenali sumber yang kredibel, membedakan fakta dengan opini, memeriksa kebenaran informasi, memahami keterbatasan informasi dari internet, serta mengetahui kapan harus berkonsultasi dengan tenaga kesehatan profesional. Dengan kemampuan tersebut, lingkungan digital dapat dimanfaatkan sebagai sarana yang mendukung peningkatan pengetahuan kesehatan dan kesehatan mental, bukan menjadi sumber kebingungan, kecemasan, atau keputusan kesehatan yang keliru.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode kajian literatur (*literature review*) yang didukung oleh data sekunder mengenai kondisi generasi muda di Kota Pekanbaru. Data diperoleh dari artikel jurnal ilmiah yang relevan serta sumber resmi seperti Badan Pusat Statistik (BPS), laporan pemerintah, dan publikasi lembaga terkait. Literatur ditelusuri melalui Google Scholar, Garuda, PubMed, dan database akademik lainnya menggunakan kata kunci *literasi digital kesehatan*, *digital health literacy*, *kesehatan mental*, *informasi kesehatan digital*, *generasi muda*, dan *Pekanbaru*.

Literatur dipilih berdasarkan kriteria relevansi dengan fokus penelitian, membahas generasi muda atau pengguna informasi kesehatan digital, memiliki sumber publikasi yang jelas, serta diutamakan terbit dalam rentang 2019–2026. Data

sekunder digunakan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik dan kondisi generasi muda di Kota Pekanbaru.

Analisis data dilakukan secara deskriptif-naratif dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, membandingkan, dan mensintesis temuan penelitian terdahulu ke dalam tema literasi digital kesehatan, kesehatan mental, dan kemampuan menghadapi informasi kesehatan. Hasil sintesis kemudian dikaitkan dengan kondisi Kota Pekanbaru untuk memperoleh gambaran mengenai pentingnya literasi digital kesehatan bagi generasi muda. Seluruh sumber yang digunakan dicantumkan secara sistematis untuk menjaga validitas dan keterlacakan informasi penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Literasi Digital Kesehatan pada Generasi Muda

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa literasi digital kesehatan merupakan kemampuan penting bagi generasi muda dalam menghadapi perkembangan informasi kesehatan di internet. Literasi digital kesehatan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengakses informasi, tetapi juga mencakup kemampuan mencari, memahami, menilai kredibilitas, membandingkan, dan menggunakan informasi kesehatan secara tepat. Ning et al. (2024) menjelaskan bahwa literasi kesehatan digital mencakup kemampuan memperoleh, memahami, mengevaluasi, dan mengintegrasikan informasi kesehatan melalui media digital. Kemampuan tersebut menjadi semakin penting karena generasi muda merupakan kelompok yang relatif aktif menggunakan internet dan media sosial sebagai sumber informasi.

Penelitian Ning et al. (2024) terhadap 1.060 mahasiswa menemukan tiga profil literasi digital kesehatan, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Sebagian besar responden berada pada tingkat literasi digital kesehatan sedang, yaitu 66,60%, sedangkan 27,17% berada pada tingkat tinggi dan 6,23% pada tingkat rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa akses terhadap teknologi digital tidak secara otomatis menghasilkan kemampuan literasi kesehatan digital yang tinggi. Generasi muda masih membutuhkan kemampuan khusus untuk mengevaluasi dan menggunakan informasi kesehatan yang diperoleh secara daring.

Dalam konteks Kota Pekanbaru, kebutuhan tersebut menjadi relevan karena terdapat bukti empiris mengenai perilaku pencarian informasi kesehatan secara daring pada kelompok usia muda. Nurwahideni (2022), dalam penelitian terhadap dewasa awal pengguna internet di Kota Pekanbaru, menemukan hubungan negatif antara e-health literacy dan cyberchondria dengan nilai korelasi sebesar $r = -0,496$ ($p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi kemampuan individu dalam menggunakan dan mengevaluasi informasi kesehatan melalui internet, semakin rendah kecenderungan cyberchondria. Temuan tersebut menunjukkan bahwa literasi digital kesehatan memiliki fungsi yang lebih luas daripada sekadar kemampuan menggunakan teknologi. Literasi tersebut dapat menjadi kemampuan kognitif yang membantu generasi muda menentukan apakah suatu informasi kesehatan dapat dipercaya, apakah informasi tersebut memiliki dasar ilmiah, dan apakah informasi tersebut layak dijadikan dasar dalam mengambil keputusan mengenai kesehatan.

Kemampuan Generasi Muda dalam Menghadapi Informasi Kesehatan Digital

Perkembangan internet telah memberikan kemudahan bagi generasi muda untuk memperoleh informasi kesehatan secara cepat. Namun, kemudahan tersebut juga menghadirkan persoalan berupa banyaknya informasi yang belum tentu akurat. Generasi muda dapat menemukan informasi kesehatan dari media sosial, mesin pencari, forum daring, video, maupun berbagai situs web dengan kualitas sumber yang berbeda. Kondisi tersebut menyebabkan kemampuan mengevaluasi informasi menjadi bagian penting dari literasi digital kesehatan. Ning et al. (2024) menempatkan kemampuan memperoleh, memahami, mengevaluasi, dan mengintegrasikan informasi kesehatan sebagai bagian penting dari literasi digital kesehatan. Dengan demikian, kemampuan menghadapi informasi kesehatan tidak hanya ditentukan oleh frekuensi penggunaan internet, tetapi juga oleh kemampuan kritis pengguna dalam menilai informasi yang diperolehnya.

Dalam konteks Pekanbaru, fenomena tersebut terlihat dari penelitian Nurwahideni (2022) yang menemukan hubungan antara e-health literacy dan cyberchondria pada dewasa awal pengguna internet. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan literasi kesehatan elektronik berkaitan dengan bagaimana individu merespons informasi kesehatan yang ditemukan melalui internet. Individu dengan kemampuan literasi yang lebih baik cenderung lebih mampu memahami keterbatasan informasi daring sehingga tidak mudah menjadikan hasil pencarian internet sebagai dasar diagnosis terhadap dirinya sendiri (Nurwahideni, 2022).

Kemampuan tersebut menjadi semakin penting karena informasi kesehatan sering kali disajikan dalam bentuk yang menarik secara visual dan emosional. Informasi yang memiliki judul sensasional atau menggambarkan risiko kesehatan secara berlebihan dapat menarik perhatian pengguna, tetapi belum tentu memiliki dasar ilmiah yang kuat. Oleh sebab itu, generasi muda perlu memiliki kemampuan untuk memeriksa sumber informasi, penulis, lembaga yang menerbitkan, tanggal publikasi, serta kesesuaian informasi dengan sumber kesehatan yang kredibel.

Dengan demikian, literasi digital kesehatan dapat dipahami sebagai salah satu bentuk filter yang membantu generasi muda menghadapi arus informasi kesehatan. Semakin baik kemampuan tersebut, semakin besar kemungkinan individu menggunakan informasi secara kritis dan tidak langsung menerima seluruh informasi yang ditemukan di internet sebagai sebuah kebenaran.

Literasi Digital Kesehatan dan Kesehatan Mental

Hasil kajian menunjukkan bahwa literasi digital kesehatan juga memiliki keterkaitan dengan kondisi kesehatan mental. Informasi kesehatan yang diperoleh melalui internet dapat memberikan manfaat berupa peningkatan pengetahuan dan kesadaran terhadap kesehatan. Namun, apabila informasi tersebut dipahami secara keliru atau diperoleh dari sumber yang tidak kredibel, pencarian informasi justru dapat meningkatkan kekhawatiran dan kecemasan.

Ning et al. (2024) menemukan adanya hubungan negatif antara literasi digital kesehatan dengan ketakutan terhadap COVID-19 dan depresi pada mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa literasi digital kesehatan berhubungan negatif dengan fear of COVID-19 ($B = -2{,}954$; $p < 0{,}001$) dan depresi ($B = -2{,}619$; $p < 0{,}001$). Temuan

tersebut memberikan indikasi bahwa kemampuan yang lebih baik dalam memahami dan mengevaluasi informasi kesehatan digital berkaitan dengan kondisi psikologis yang lebih baik pada kelompok mahasiswa.

Meskipun demikian, hubungan tersebut tidak dapat dimaknai bahwa literasi digital kesehatan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan kesehatan mental. Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi sosial, lingkungan, pengalaman individu, tekanan akademik atau pekerjaan, dukungan sosial, serta karakteristik penggunaan media digital. Bahkan Ning et al. (2024) menegaskan bahwa desain penelitian mereka bersifat cross-sectional, sehingga hubungan yang ditemukan tidak dapat langsung digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat.

Temuan tersebut relevan dengan penelitian lokal di Kota Pekanbaru. Ulfa (2024) melakukan penelitian terhadap 428 remaja di Kota Pekanbaru mengenai cyberchondria, literasi kesehatan mental, dan kecemasan kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental dan kecemasan kesehatan secara simultan dapat memprediksi cyberchondria. Namun, secara parsial, literasi kesehatan mental tidak menunjukkan peran yang signifikan, sedangkan kecemasan kesehatan menunjukkan peran yang signifikan (Ulfa, 2024).

Hasil tersebut memperlihatkan bahwa hubungan antara kemampuan literasi dan kesehatan mental bersifat kompleks. Literasi yang baik dapat membantu seseorang memahami informasi kesehatan secara lebih rasional, tetapi dampak informasi terhadap kesehatan mental juga dipengaruhi oleh tingkat kecemasan dan kondisi psikologis individu. Oleh karena itu, penguatan literasi digital kesehatan perlu berjalan bersama dengan peningkatan literasi kesehatan mental.

Cyberchondria sebagai Salah Satu Risiko Pencarian Informasi Kesehatan

Salah satu persoalan yang paling relevan dalam hubungan antara informasi kesehatan digital dan kesehatan mental adalah cyberchondria. Cyberchondria mengacu pada peningkatan kecemasan yang berkaitan dengan pencarian informasi kesehatan secara daring. Fenomena ini dapat terjadi ketika seseorang menemukan informasi mengenai gejala penyakit, kemudian menghubungkannya dengan kondisi dirinya tanpa mempertimbangkan konteks medis dan tanpa melakukan konsultasi kepada tenaga kesehatan.

Penelitian Nurwahideni (2022) memberikan bukti lokal yang relevan. Pada dewasa awal pengguna internet di Kota Pekanbaru, ditemukan hubungan negatif antara e-health literacy dan cyberchondria. Nilai korelasi sebesar -0,496 menunjukkan bahwa individu dengan e-health literacy yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat cyberchondria yang lebih rendah. Sementara itu, Ulfa (2024) menemukan bahwa literasi kesehatan mental dan kecemasan kesehatan secara bersama-sama dapat memprediksi cyberchondria pada remaja di Kota Pekanbaru. Hasil analisis parsial menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental tidak berperan signifikan, sedangkan kecemasan kesehatan memiliki peran signifikan terhadap cyberchondria. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kecemasan dapat menjadi faktor penting yang memengaruhi bagaimana seseorang merespons informasi kesehatan di internet (Ulfa, 2024).

Perbedaan hasil antara penelitian Nurwahideni (2022) dan Ulfa (2024) menunjukkan bahwa literasi kesehatan digital dan literasi kesehatan mental perlu dipahami secara lebih spesifik. E-health literacy berkaitan dengan kemampuan menggunakan teknologi untuk mencari dan mengevaluasi informasi kesehatan, sedangkan literasi kesehatan mental berkaitan dengan kemampuan mengenali, memahami, dan mencari bantuan terkait masalah kesehatan mental. Keduanya memiliki irisan, tetapi bukan konstruk yang sepenuhnya sama.

Peran Literasi Digital Kesehatan bagi Generasi Muda di Kota Pekanbaru

Berdasarkan sintesis berbagai penelitian, literasi digital kesehatan dapat dipandang memiliki peran penting dalam membantu generasi muda menghadapi lingkungan informasi kesehatan yang semakin kompleks. Peran tersebut terutama terlihat dalam tiga aspek, yaitu kemampuan mengevaluasi informasi, pengendalian respons terhadap informasi kesehatan, dan pengambilan keputusan yang lebih rasional.

Pertama, literasi digital kesehatan membantu generasi muda mengevaluasi kualitas informasi. Individu tidak hanya menerima informasi berdasarkan popularitas atau jumlah komentar, tetapi mempertimbangkan kredibilitas sumber dan bukti ilmiahnya. Kedua, literasi membantu mengurangi kemungkinan munculnya respons berlebihan terhadap informasi kesehatan, termasuk kecenderungan melakukan pencarian informasi secara berulang yang dapat berkaitan dengan *cyberchondria*. Ketiga, kemampuan tersebut dapat membantu individu memahami kapan informasi dari internet cukup digunakan sebagai pengetahuan awal dan kapan diperlukan konsultasi dengan tenaga kesehatan.

Temuan di Pekanbaru memperkuat pentingnya aspek tersebut. Penelitian Nurwahideni (2022) menunjukkan adanya hubungan antara *e-health literacy* dan *cyberchondria*, sedangkan Ulfa (2024) menunjukkan bahwa kecemasan kesehatan dan literasi kesehatan mental secara simultan berkaitan dengan *cyberchondria* pada remaja Pekanbaru. Dengan demikian, peningkatan literasi digital kesehatan pada generasi muda di Kota Pekanbaru tidak cukup hanya diarahkan pada kemampuan menggunakan internet. Pendidikan literasi perlu mencakup keterampilan memeriksa sumber, membandingkan informasi, mengenali informasi yang menyesatkan, memahami batas informasi daring, serta mengetahui sumber resmi yang dapat dijadikan rujukan.

Implikasi terhadap Kesehatan Mental dan Kemampuan Menghadapi Informasi

Hasil kajian menunjukkan bahwa literasi digital kesehatan dapat menjadi salah satu kemampuan penting dalam membangun perilaku penggunaan informasi kesehatan yang lebih sehat. Generasi muda yang memiliki kemampuan literasi yang baik diharapkan lebih mampu mengambil jarak dari informasi yang bersifat menakutkan, tidak mudah melakukan diagnosis mandiri, dan lebih mampu mencari sumber informasi yang dapat dipertanggungjawabkan.

Namun, penting untuk menegaskan bahwa literasi digital kesehatan bukan satu-satunya determinan kesehatan mental. Temuan Ning et al. (2024) menunjukkan adanya hubungan antara literasi digital kesehatan dan beberapa indikator kesehatan

mental, tetapi desain penelitian tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal. Demikian pula, penelitian Ulfa (2024) memperlihatkan bahwa kecemasan kesehatan memiliki peran penting dalam cyberchondria pada remaja Pekanbaru.

Oleh karena itu, penguatan literasi digital kesehatan sebaiknya dilakukan secara komprehensif. Perguruan tinggi, sekolah, keluarga, tenaga kesehatan, dan pemerintah daerah dapat berperan dalam memberikan edukasi mengenai cara mencari, mengevaluasi, dan menggunakan informasi kesehatan digital. Generasi muda juga perlu diarahkan untuk menjadikan internet sebagai sumber edukasi, bukan sebagai pengganti konsultasi profesional.

Secara keseluruhan, hasil kajian memperlihatkan bahwa literasi digital kesehatan mempunyai posisi strategis dalam membantu generasi muda Kota Pekanbaru menghadapi derasnya arus informasi kesehatan digital. Literasi yang baik dapat mendukung kemampuan evaluasi informasi dan berhubungan dengan kecenderungan cyberchondria yang lebih rendah, sementara hubungan dengan kesehatan mental menunjukkan pola yang lebih kompleks dan dipengaruhi oleh faktor lain seperti kecemasan kesehatan. Dengan demikian, peningkatan literasi digital kesehatan merupakan salah satu langkah penting untuk membangun generasi muda yang lebih kritis, adaptif, dan bertanggung jawab dalam menggunakan informasi kesehatan digital.

PENUTUP

Literasi digital kesehatan merupakan kemampuan penting bagi generasi muda dalam menghadapi perkembangan informasi kesehatan di era digital. Kemudahan akses terhadap internet dan media sosial memberikan peluang bagi generasi muda untuk memperoleh berbagai informasi mengenai kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Namun, banyaknya informasi yang tersedia juga menimbulkan tantangan berupa informasi yang tidak akurat, tidak lengkap, menyesatkan, atau tidak memiliki dasar ilmiah. Oleh karena itu, kemampuan untuk mencari, memahami, mengevaluasi, memverifikasi, dan menggunakan informasi kesehatan secara tepat menjadi bagian penting dari literasi digital kesehatan.

Literasi digital kesehatan memiliki peran penting dalam membantu generasi muda menghadapi informasi kesehatan secara lebih kritis dan bertanggung jawab. Generasi muda dengan kemampuan literasi digital kesehatan yang baik diharapkan mampu membedakan informasi berbasis bukti dengan opini, mengenali sumber informasi yang kredibel, melakukan verifikasi terhadap informasi yang diperoleh melalui media digital, serta menghindari penyebaran informasi kesehatan yang belum terjamin kebenarannya. Kemampuan tersebut juga dapat membantu individu mengurangi risiko kesalahan dalam memahami informasi kesehatan dan mengambil keputusan berdasarkan informasi yang tidak valid.

Dalam kaitannya dengan kesehatan mental, literasi digital kesehatan dapat menjadi salah satu kemampuan pendukung bagi generasi muda dalam memahami informasi mengenai stres, kecemasan, depresi, burnout, dan berbagai persoalan kesehatan mental. Informasi digital yang valid dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kecenderungan untuk mencari bantuan profesional. Sebaliknya, keterbatasan kemampuan dalam mengevaluasi informasi dapat meningkatkan risiko

kesalahpahaman, self-diagnosis, kecemasan, maupun pengambilan keputusan kesehatan yang tidak tepat.

Dengan demikian, peningkatan literasi digital kesehatan pada generasi muda di Kota Pekanbaru merupakan bagian penting dari upaya membangun masyarakat yang mampu memanfaatkan teknologi digital secara sehat, kritis, dan bertanggung jawab. Literasi digital kesehatan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menggunakan teknologi, tetapi juga mencakup kemampuan berpikir kritis dalam menghadapi informasi kesehatan serta kemampuan menentukan tindakan yang tepat berdasarkan informasi yang dapat dipercaya.

REFERENSI

Akbar, F. H., et al. (2021). *The use of internet platforms for oral health information and associated factors among adolescents from Jakarta: A cross-sectional study*. BMC Oral Health, 21.

El Benny, M., Kabakian-Khasholian, T., El-Jardali, F., & Bardus, M. (2021). *Application of the eHealth literacy model in digital health interventions: Scoping review*. Journal of Medical Internet Research, 23(6), e23473.

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). *A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents*. International Journal of Adolescence and Youth, 25(1), 79–93. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851.

Lee, J., Lee, E. H., & Chae, D. (2021). *eHealth literacy instruments: Systematic review of measurement properties*. Journal of Medical Internet Research, 23(11), e30644. https://doi.org/10.2196/30644.

Ning, L., Zheng, Z., Liu, M., Gao, S., Yang, X., Bi, J., Yu, X., & Yi, D. (2024). *Profiles of digital health literacy among university students and its association with mental health during the COVID-19 pandemic: A latent profile analysis*. Digital Health, 10.

Norman, C. D., & Skinner, H. A. (2006). *eHealth literacy: Essential skills for consumer health in a networked world*. Journal of Medical Internet Research, 8(2), e9. https://doi.org/10.2196/jmir.8.2.e9.

Nurwahideni, S. (2022). *Hubungan antara E-health Literacy dengan Cyberchondria pada Dewasa Awal Pengguna Internet di Kota Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.

Sjamssuddin, I. N., & Anshari, D. (2024). *Digital health literacy for bachelor program students at Indonesia University year 2022*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 20(2).

Starvaggi, I., Dierckman, C., & Lorenzo-Luaces, L. (2024). *Mental health misinformation on social media: Review and future directions*. Current Opinion in Psychology, 56, 101738.

Sutha, D. W., Christine, Novianti, S., & Solihin, A. H. (2026). *Digital health literacy and health information seeking behavior among adolescents in Indonesia*. Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education.

Ulfa, F. (2024). *Cyberchondria pada Remaja: Peran Literasi Kesehatan Mental dan Kecemasan Kesehatan*. Nathiqiyyah: Jurnal Psikologi Islam, 7(2), 183–192.