

GAMBARAN PERILAKU SELF DIAGNOSIS DAN TINGKAT LITERASI KESEHATAN MASYARAKAT USIA 18-44 TAHUN DI WILAYAH TATAARAN 1

Junita Winni Palondongan

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado, Indonesia

Alamat: Jalan Kampus Unima, Maesa Unima, Kecamatan Tondano Selatan, Kabupaten Minahasa

Korespondensi penulis: junitawinnipp@gmail.com

Abstrak. Perkembangan teknologi informasi saat ini mendorong terjadinya perilaku self diagnosis, terutama pada masyarakat usia produktif yang memiliki akses luas terhadap internet. Fenomena ini berpotensi menimbulkan penilaian kesehatan yang tidak akurat dan memengaruhi pengambilan keputusan terkait upaya kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku self diagnosis, motivasi, pola pencarian informasi kesehatan online, kosekuensi setelah melakukan self diagnosis, serta tingkat literasi kesehatan pada masyarakat usia 18-44 tahun di wilayah Tataaran 1. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan metode survei melalui kuesioner terhadap 60 responden. Hasil hasil menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, berada pada rentang usia 35-44 tahun, dan memiliki tingkat pendidikan menengah atas. Sebagian responden tidak termotivasi melakukan self diagnosis, dan tingkat pencarian informasi kesehatan secara online juga tergolong rendah hingga sedang. Meskipun demikian, hampir setengah responden tetap melakukan tindakan lanjutan setelah melakukan self diagnosis. Tingkat literasi kesehatan mayoritas responden berada pada kategori sedang, sehingga kemampuan memahami dan menilai informasi kesehatan masih perlu ditingkatkan. Temuan ini mnegaskan peningnya edukasi literasi kesehatan digital agar masyarakat mampu memilah informasi medis secara tepat serta mengurangi risiko salah penanganan akibat self diagnosis.

Kata kunci: Informasi Kesehatan Online, Literasi Kesehatan, Masyarakat, Perilaku, Self Diagnosis

Abstract. The development of information technology has driven an increase in self-diagnosis behavior, especially among the productive-age population with broad access to the Internet. This phenomenon has the potential to result in inaccurate health assessments and influence health-related decision making. This study aimed to describe self-diagnosis behavior, motivations, patterns of seeking health information online, consequences after performing self-diagnosis, and the level of health literacy among people aged 18-44 in the Tataran 1 area. This research uses a quantitative descriptive design with a survey method through questionnaires given to 60 respondents in the company. The results show that the majority of respondents are female, aged 35-44, and have a high school level education. Some respondents were not motivated to perform self-diagnosis, and the level of seeking health information online was considered low to moderate. Nevertheless, nearly half of the respondents still took follow-up actions after performing self-diagnosis. The majority of respondents had a moderate level of health literacy, so the ability to understand and evaluate health information still needs to be improved. These findings underscore the importance of digital health literacy education so that the public can accurately sort medical information and reduce the risk of mistreatment due to self-diagnosis of the disease.

Keywords: Online Health Information, Health Literacy, Community, Behavior, Self-Diagnosi

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi informasi memudahkan masyarakat mengakses informasi kesehatan, sehingga internet menjadi sumber utama saat mengalami gejala penyakit. Hal ini memunculkan fenomena self diagnosis, yaitu penilaian kondisi kesehatan secara mandiri tanpa pemeriksaan tenaga medis, melainkan berdasarkan informasi daring, media sosial, atau pengalaman orang lain.

Kelompok usia 18–44 tahun memiliki akses digital tinggi dan cenderung mencari informasi kesehatan melalui berbagai platform karena dianggap cepat, praktis, dan murah. Namun, self diagnosis memiliki risiko besar jika tidak disertai pemahaman yang baik, seperti munculnya cyberchondria, kesalahan dalam menilai penyakit, pengobatan yang tidak tepat, hingga mengabaikan kondisi serius.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perilaku self diagnosis pada masyarakat usia produktif melalui pengumpulan data kuesioner. Tujuannya adalah mengidentifikasi karakteristik responden, motivasi melakukan self diagnosis, perilaku pencarian informasi kesehatan online, konsekuensi yang ditimbulkan, serta tingkat literasi kesehatan masyarakat usia 18–44 tahun.

2. KAJIAN TEORITIS

1. Self Diagnosis

Self diagnosis adalah upaya seseorang mendiagnosis kondisi kesehatannya sendiri berdasarkan informasi dari internet, pengalaman, atau lingkungan tanpa pemeriksaan tenaga profesional. Fenomena ini sering terjadi pada remaja karena rasa cemas, ingin tahu, dan kemudahan akses informasi. Dampaknya dapat berupa kesalahan dalam mengenali gejala serta menghindari konsultasi ke tenaga kesehatan, yang justru memperburuk kondisi mental.

3. Cyberchondria

Cyberchondria adalah perilaku mencari informasi kesehatan di internet secara berlebihan dan berulang akibat kecemasan, yang justru meningkatkan rasa khawatir. Ciri utamanya meliputi pencarian yang sulit dikendalikan, hanya memberi kelegaan sementara, serta mengganggu aktivitas sehari-hari meskipun menimbulkan dampak negatif.

4. Literasi Kesehatan

Literasi kesehatan adalah kemampuan individu untuk mengakses, memahami, dan menggunakan informasi kesehatan dalam pengambilan keputusan yang tepat. Literasi yang rendah dapat menyebabkan kesalahan dalam memahami informasi medis, sehingga berisiko pada pengambilan keputusan yang tidak tepat terkait kesehatan.

5. Dampak Self Diagnosis

Self diagnosis dapat menimbulkan beberapa dampak negatif, yaitu:

- a) Salah diagnosis, karena tidak melalui pemeriksaan menyeluruh;
- b) Salah penanganan, termasuk penggunaan obat yang tidak tepat;
- c) Memperburuk kondisi kesehatan, bahkan menimbulkan komplikasi serta meningkatkan kecemasan seperti cyberchondria.

5. Faktor Penyebab Self Diagnosis

(Amrah dkk., 2024) faktor penyebab dari self diagnosis yang dilakukan oleh MA yaitu, mempelajari pelajaran psikologi, mendapatkan informasi melalui media sosial instagram, pengalaman masa lalu dan traumatis, serta faktor adanya dukungan informasi nonformal melalui teman. Selain itu ada juga biaya konsultasi dokter yang dianggap mahal, ketakutan terhadap fasilitas kesehatan, pengaruh media sosial dan lingkungan.

6. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi deskriptif kuantitatif dengan metode survei melalui kuesioner pada masyarakat usia 18–44 tahun di wilayah Tataaran 1. Populasi mencakup seluruh masyarakat pada rentang usia tersebut, dengan sampel sebanyak 60 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling, yaitu responden yang ditemui secara langsung di lapangan dan bersedia berpartisipasi.

7. HASIL DAN PEMBAHASAN

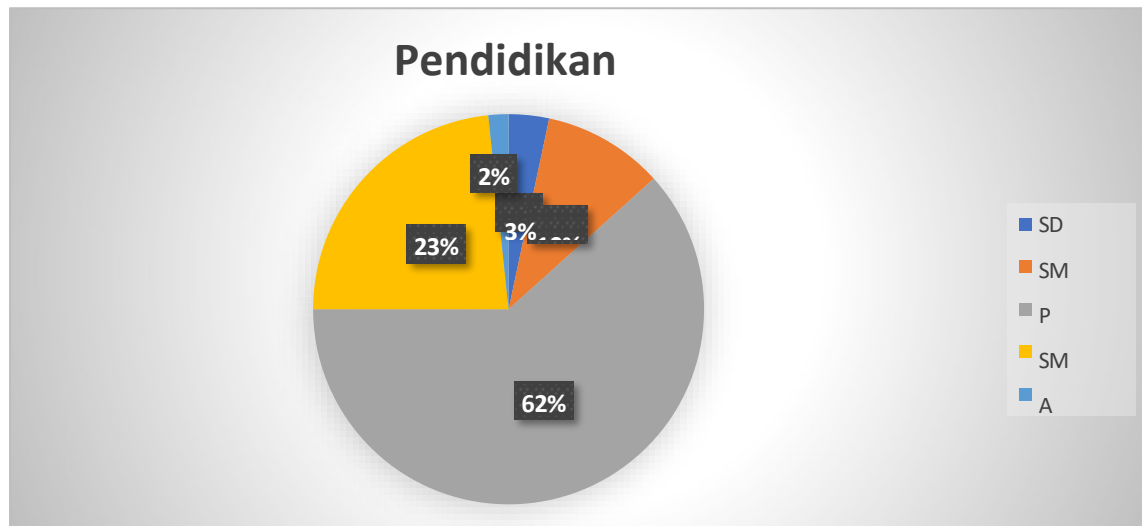
Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup lima aspek, yaitu demografi dan sosio-budaya, motivasi self diagnosis, perilaku pencarian informasi online (cyberchondria), konsekuensi dan tindakan lanjutan, serta literasi kesehatan. Data kemudian dianalisis secara deskriptif dalam bentuk persentase, tabel, dan grafik menggunakan Microsoft Excel. Hasil analisis digunakan untuk menggambarkan perilaku self-diagnosis masyarakat di wilayah Tataaran 1 pada 15 Oktober 2025.

**GAMBARAN PERILAKU SELF DIAGNOSIS DAN TINGKAT LITERASI KESEHATAN MASYARAKAT
USIA 18-44 TAHUN DI WILAYAH TATAARAN 1**

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Presentase (%)
Umur	18-24	20	33%
	25-34	13	22%
	35-44	27	45%
Jenis kelamin	Laki-laki	12	20%
	perempuan	48	80%
Perkawinan	Lajang	36	60%
	Menikah	21	35%
Pendidikan terakhir	Cerai/janda	3	5%
	SD	2	3%
	SMP	6	10%
	SMA	37	62%
	Sarjana	14	23%
	Pascasarjana	1	2%
Pekerjaan	Bekerja	8	13,3%
	Tidak bekerja	28	46,7%
	IRT	12	20%
	Guru	5	8,3%
	Mahasiswa	5	8,3%
	Tukang	1	1,7%
	Swasta	1	1,7%
	Baik	48	80%
Kondisi sehat	Cukup	7	11,7%
	Kurang	5	8,3%

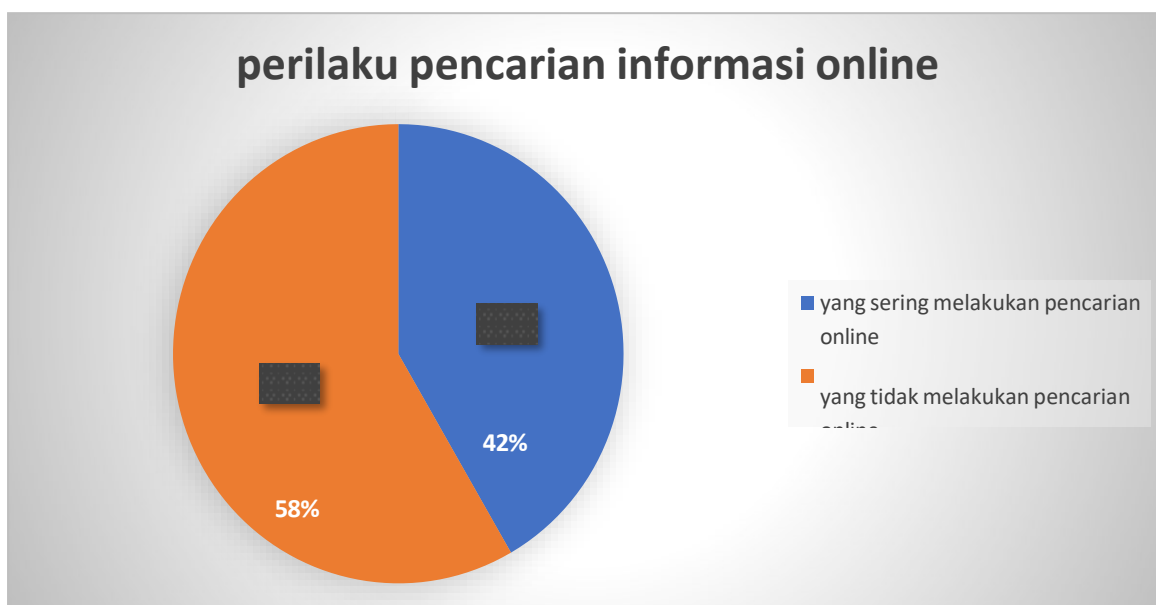
Mayoritas responden berada pada usia 35–44 tahun (45%), diikuti usia 18–24 tahun (33%) dan 25–34 tahun (22%), yang menunjukkan dominasi kelompok dewasa dengan kemampuan berpikir rasional dan kesadaran kesehatan yang baik. Selain itu, sebagian besar responden adalah perempuan (80%), sedangkan laki-laki 20%, yang mengindikasikan bahwa perempuan lebih aktif dalam mencari informasi kesehatan dan lebih peduli terhadap kondisi kesehatannya.

Mayoritas responden berada pada usia 35–44 tahun (45%), diikuti usia 18–24 tahun (33%) dan 25–34 tahun (22%), yang menunjukkan dominasi kelompok dewasa dengan kemampuan berpikir rasional dan kesadaran kesehatan yang baik. Selain itu, sebagian besar responden adalah perempuan (80%), sedangkan laki-laki 20%, yang mengindikasikan bahwa perempuan lebih aktif dalam mencari informasi kesehatan dan lebih peduli terhadap kondisi kesehatannya.



Berdasarkan diagram diatas, sebagian besar responden berpendidikan SMA (62%), diikuti sarjana (23%), SMP (10%), dan SD (3%). Hanya sebagian kecil yang berpendidikan pascasarjana (2%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan responden tergolong menengah, yang dapat memengaruhi tingkat literasi kesehatan dan kemampuan dalam menafsirkan informasi medis secara tepat.

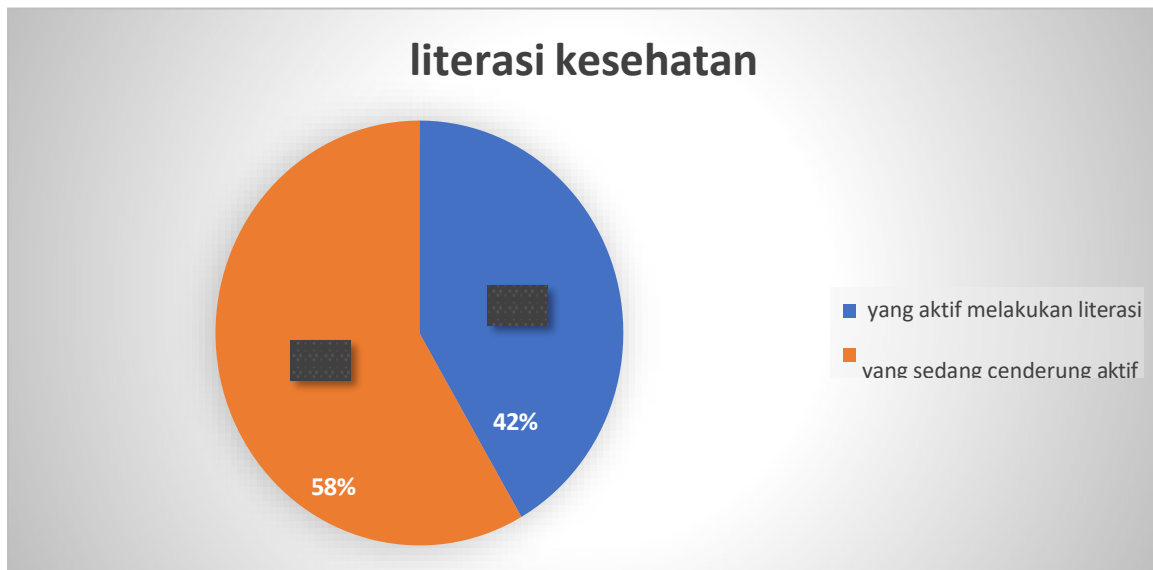
Berdasarkan diagram diatas, sebagian besar responden menyatakan tidak termotivasi melakukan self diagnosis (57%), dan sisanya (43%) yang termotivasi self diagnosis. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun fenomena self-diagnosis sudah ada, intensitasnya masih tergolong rendah hingga sedang. Motivasi untuk melakukan self-diagnosis dapat muncul karena rasa ingin tahu terhadap gejala yang dialami, kemudahan akses informasi daring, serta faktor efisiensi waktu dan biaya.



Berdasarkan diagram diatas sebagian besar responden tidak melakukan pencarian informasi online (58%) dan sisanya sering melakukan pencarian informasi online (42%). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan terhadap informasi kesehatan online masih rendah, atau responden cenderung berhati-hati dalam menggunakan informasi dari internet untuk diagnosis diri.



Berdasarkan diagram tersebut dapat dilihat sebanyak 45% responden menyatakan melakukan tindakan lanjutan setelah melakukan self-diagnosis, sementara 55% tidak melakukannya. Ini berarti lebih dari separuh responden tidak menindaklanjuti hasil pencarian informasi kesehatan secara langsung, yang bisa disebabkan oleh keraguan, kesadaran risiko, atau keterbatasan pemahaman terhadap informasi yang ditemukan.



Sebagian besar responden memiliki tingkat literasi kesehatan sedang (58%), sedangkan 42% tergolong cukup aktif dalam literasi. Hal ini menunjukkan bahwa responden umumnya mampu memahami dan menggunakan informasi kesehatan, namun masih perlu peningkatan dalam memilah informasi yang valid di internet.

Karakteristik responden didominasi perempuan (80%), usia 35–44 tahun (45%), berpendidikan SMA (62%), dan sebagian tidak bekerja (46,7%). Kondisi ini menunjukkan kelompok usia produktif dengan akses cukup baik terhadap informasi kesehatan digital. Perempuan cenderung lebih aktif mencari informasi kesehatan, sesuai dengan temuan Vladan Starcevic & Vesna Berle serta teori Health Belief Model yang menjelaskan bahwa persepsi risiko memengaruhi perilaku kesehatan.

Motivasi self diagnosis berada pada kategori sedang (43%), dipengaruhi kemudahan akses internet dan penggunaan media sosial, yang berkaitan dengan fenomena cyberchondria, yaitu kecemasan akibat pencarian informasi kesehatan secara berlebihan. Masyarakat dengan akses digital tinggi cenderung melakukan self

diagnosis tanpa validasi medis, sehingga berisiko salah diagnosis dan pengobatan. Sebanyak 45% responden melakukan tindakan lanjutan, seperti pengobatan sendiri atau konsultasi medis. Hal ini sesuai dengan Theory of Planned Behavior, di mana tindakan dipengaruhi oleh niat, sikap, dan persepsi kontrol. Responden dengan literasi kesehatan lebih baik cenderung mengambil keputusan yang lebih rasional.

Secara keseluruhan, literasi kesehatan menjadi faktor penting dalam mengurangi risiko negatif self diagnosis, karena kemampuan yang belum optimal dapat menyebabkan kesalahan dalam memahami informasi medis.

8. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian terhadap 60 responden usia 18–44 tahun di wilayah Tataaran 1, mayoritas responden adalah perempuan (80%), berusia 35–44 tahun (45%), lajang (60%), berpendidikan SMA (62%), tidak bekerja (46,7%), dan menilai kondisi kesehatannya baik (80%). Perilaku self-diagnosis tergolong sedang, dengan 57% responden tidak termotivasi melakukannya dan 43% termotivasi. Pencarian informasi kesehatan secara online juga berada pada kategori sedang, di mana 42% aktif mencari informasi dan 58% kurang tertarik. Sekitar 45% responden melakukan tindakan lanjutan setelah self-diagnosis, sementara sebagian lainnya cenderung ragu atau tidak bertindak. Dampak yang muncul meliputi cyberchondria, kesalahan interpretasi informasi, dan risiko salah pengobatan. Tingkat literasi kesehatan mayoritas responden berada pada kategori sedang (58%), sedangkan 42% lainnya cukup aktif dalam literasi kesehatan.

Adapun beberapa saran antara lain:

1. Bagi Masyarakat

Gunakan informasi kesehatan online hanya sebagai referensi awal, bukan diagnosis pasti; segera konsultasi ke tenaga kesehatan jika ada gejala; serta tingkatkan literasi kesehatan melalui sumber terpercaya.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Perlu memberikan edukasi tentang risiko self-diagnosis, meningkatkan akses layanan seperti telemedicine, serta berkolaborasi dengan platform digital untuk menyebarkan informasi kesehatan yang valid.

3. Bagi Pemerintah

Meningkatkan program literasi kesehatan melalui kampanye dan penyuluhan, memperketat regulasi konten kesehatan di media sosial, serta menyediakan platform

resmi berisi informasi dan layanan kesehatan terpercaya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan meneliti lebih dalam faktor psikologis dan sosial, memperluas cakupan dan jumlah sampel, serta mengkaji efektivitas intervensi literasi kesehatan digital dalam menekan perilaku self-diagnosis berisiko.

DAFTAR REFERENSI

- Annury, U. A., Yuliana, F., Suhadi, A. Z., & Karlina, C. S. A. (2022). Dampak self diagnose pada kondisi mental health mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* (Vol. 1, pp. 481-486).
- Maskanah I. (2022). FenomSelf-Diagnosis di Era Pandemi COVID-19 dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 1-10.
- Hidayati, L., Kusuma, L. P., & Agustini, D. (2023). ANALISIS PRILAKU MASYARAKAT. DALAM LITERASI DIGITAL DI PROVINSI NTB. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 3(2), 353-362.
- Fajarica, S. D., Riyayanatasya, Y. W., Fathullah, A. D. T., & Arifuddin, A. (2024). Exploring Health Information in the Digital Era: A Study of Adolescent Self-Diagnosis as a Media Audience. *JCommsci-Journal Of Media and Communication Science*, 7(3), 170-180.
- Hazari, Y., & Maghfiroh, F. (2022). STUDI FENOMENOLOGI: PENGALAMAN SELF DIAGNOSIS PADA REMAJA PEREMPUAN PHENOMENOLOGICAL STUDY: SELF-DIAGNOSIS EXPERIENCES IN ADOLESCENT FEMALES.
- Komala, C., Faozi, A., Rahmat, D. Y., & Sopiiah, P. (2023). Hubungan literasi kesehatan mental dengan trend self-diagnosis pada remaja akhir.
- Gayatri, P. A. (2024). Hubungan Health Anxiety dan Cyberchondria: Sebuah Tinjauan Literatur Naratif.
- Annury, U. A., Yuliana, F., Suhadi, V. A. Z., & Karlina, C. S. A. (2022). Dampak self diagnose pada kondisi mental health mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (IS)* (Vol. 1, pp. 481-486).
- Amrah, N., Murdiana, S., & Ismail, I. (2024). Gambaran Self Diagnose Mental Disorder pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness*, 4(1), 36-47.