

## 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

Korespondensi penulis: [junitawinnipp@gmail.com](mailto:junitawinnipp@gmail.com)

**Abstrak.** Perkembangan teknologi informasi mendorong meningkatnya perilaku *self diagnosis* pada usia produktif, yang berisiko menimbulkan penilaian kesehatan tidak akurat. Penelitian ini bertujuan menggambarkan perilaku, motivasi, pola pencarian informasi kesehatan online, konsekuensi, dan tingkat literasi kesehatan pada masyarakat usia 18–44 tahun di Tataaran 1. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan survei terhadap 60 responden. Hasil menunjukkan mayoritas responden perempuan, usia 35–44 tahun, berpendidikan SMA. Motivasi *self diagnosis* serta pencarian informasi online tergolong rendah–sedang, namun hampir setengah responden tetap melakukan tindakan lanjutan. Tingkat literasi kesehatan mayoritas berada pada kategori sedang, sehingga perlu peningkatan edukasi literasi kesehatan digital.

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

**Abstract.** Advances in information technology have increased self-diagnosis behavior among the productive-age population, potentially leading to inaccurate health assessments. This study aimed to describe self-diagnosis behavior, motivation, online health information-seeking patterns, consequences, and health literacy among individuals aged 18–44 in Tataran 1. A quantitative descriptive survey was conducted on 60 respondents. Results showed most respondents were female, aged 35–44, with high school education. Motivation and online information-seeking were low to moderate, yet nearly half took follow-up actions after self-diagnosis. Most respondents had moderate health literacy, indicating the need to improve digital health literacy education.

**Keywords:** Online Health Information, Health Literacy, Behavior, Self-Diagnosis

### 1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi informasi saat ini memberikan kemudahan bagi masyarakat untuk mengakses berbagai informasi, termasuk informai terkait kesehatan (Annury, dkk., 2022). Internet telah menjadi sumber informasi utama ketika seseorang merasakan suatu gejala penyakit. Hal ini memunculkan fenomena *self diagnosis*, yaitu tindakan seseorang untuk menilai dan menentukan sendiri kondisi kesehatannya tanpa adanya pemeriksaan oleh tenaga medis, melainkan hanya berdasarkan informasi daring, media sosial, atau pengalaman orang lain (Imas Maskanah, 2022).

Masyarakat usia 18-44 tahun merupakan kelompok yang memiliki tingkat

akses digital paling tinggi (Hidayati, Kusuma, Agustini, 2023). Mereka cenderung mencari informasi kesehatan melalui mesin pencari, aplikasi kesehatan, hingga konten dari media sosial seperti instagram, tiktok, dan youtube. *Self* diagnosis dilakukan karena dianggap cepat, praktis, dan tidak memerlukan biaya (Riyayanatasya, dkk., 2024). Selain itu, sebagian masyarakat menganggap bahwa gejala yang dialami dapat diketahui dengan mudah melalui internet sehingga tidak perlu langsung periksa ke fasilitas kesehatan.

Namun, perilaku *self* diagnosis memiliki risiko yang cukup besar apabila dilakukan tanpa pemahaman yang benar (Hazari, Maghfiroh., 2025). Informasi kesehatan yang beredar di internet tidak semuanya dapat di pertanggungjawabkan sehingga dapat menimbulkan *cyberchondria*, yaitu kecemasan berlebihan akibat membaca informasi kesehatan secara online. Selain itu, *self* diagnosis dapat menyebabkan seseorang salah menilai penyakitnya sendiri, mengambil tindakan pengobatan yang tidak sesuai, bahkan mengabaikan kondisi serius yang membutuhkan penanganan medis lebih lanjut (Annury, dkk., 2022).

Berdasarkan fenomena tersebut, penting untuk mengetahui sejauh mana masyarakat usia produktif melalui *self* diagnosis, bagaimana tingkat pengetahuan mereka mengenai dampaknya, serta faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut. Untuk itu dilakukan kegiatan turun lapangan berupa pembagian kuesioner kepada masyarakat usia 18-44 tahun guna memperoleh data dan informasi yang akurat terkait perilaku *self* diagnosis di masyarakat. Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi karakteristik responden yang berhubungan dengan perilaku *self* diagnosis, mengetahui motivasi masyarakat melakukan *self* diagnosis, menggambarkan perilaku pencarian informasi kesehatan online (*cyberchondria*), mengetahui konsekuensi serta tindakan setelah seseorang melakukan *self* diagnosis, dan menilai 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 atau sumber non-medis tanpa pemeriksaan tenaga kesehatan. Fenomena ini banyak terjadi, terutama pada remaja, dan dipicu oleh rasa cemas, rasa ingin tahu, serta kemudahan akses informasi. Dampaknya dapat berupa

kesalahan dalam mengenali gejala, munculnya kecemasan berlebihan, serta keengganan untuk berkonsultasi dengan tenaga profesional.

### **3. Cyberchondria**

Cyberchondria merupakan perilaku pencarian informasi kesehatan secara berlebihan di internet yang bertujuan meredakan kecemasan, tetapi justru memperburuk kondisi tersebut. Ciri utamanya meliputi pencarian yang kompulsif, rasa lega sementara yang diikuti kecemasan, serta mengabaikan aktivitas lain meskipun menimbulkan dampak negatif.

### **4. Literasi Kesehatan**

Literasi kesehatan adalah kemampuan individu dalam mengakses, memahami, dan menggunakan informasi kesehatan untuk pengambilan keputusan yang tepat. Tingkat literasi yang rendah dapat menyebabkan kesalahan dalam menafsirkan informasi medis dan berdampak pada perilaku kesehatan yang kurang tepat.

### **5. Dampak Self Diagnosis**

Self diagnosis dapat menyebabkan kesalahan diagnosis dan penanganan, termasuk penggunaan obat yang tidak tepat. Selain itu, kondisi kesehatan dapat memburuk atau menimbulkan komplikasi. Pencarian informasi yang berlebihan juga dapat memicu kecemasan hingga cyberchondria.

### **6. Faktor Penyebab Self Diagnosis**

Faktor yang mempengaruhi self diagnosis antara lain akses informasi dari media sosial, pengalaman pribadi, pengetahuan dasar (misalnya dari pelajaran psikologi), serta pengaruh lingkungan. Faktor lain meliputi mahalnya biaya layanan kesehatan, ketakutan terhadap fasilitas kesehatan, dan dukungan informasi nonformal dari teman.

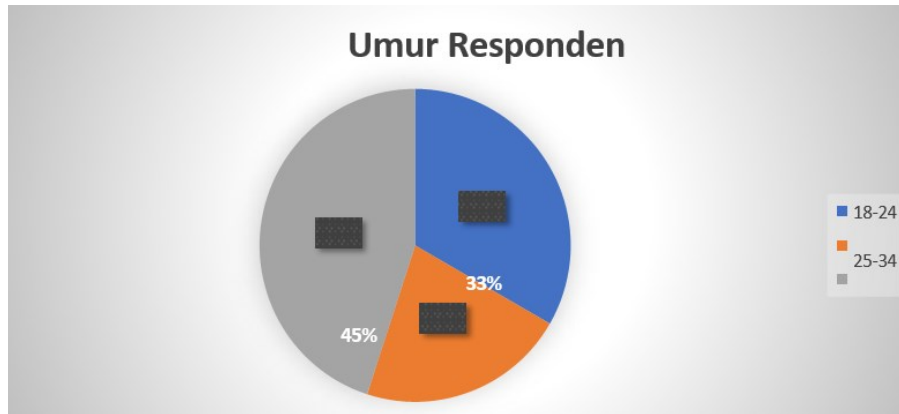
## **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Pengumpulan data dilakukan melalui pembagian kuesioner kepada masyarakat berusia 18-44 tahun (Diocta dkk., 2022). Populasi pada penelitian ini adalah masyarakat berusia 18-44 tahun yang berdomisili di area tempat penelitian dilakukan (Tataaran 1). Sampel yang digunakan berjumlah 60 orang yang sesuai dengan kriteria usia tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Accidental Sampling*, yaitu memilih responden yang ditemui secara langsung di lapangan dan bersedia mengisi kuesioner.

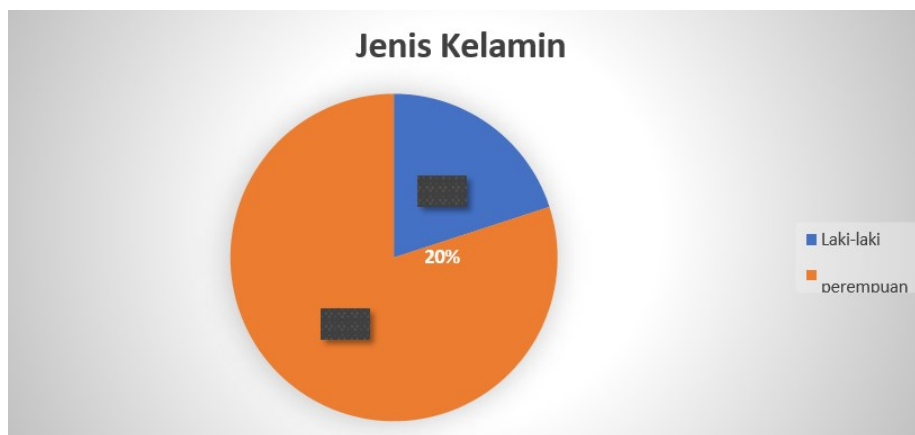
#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

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

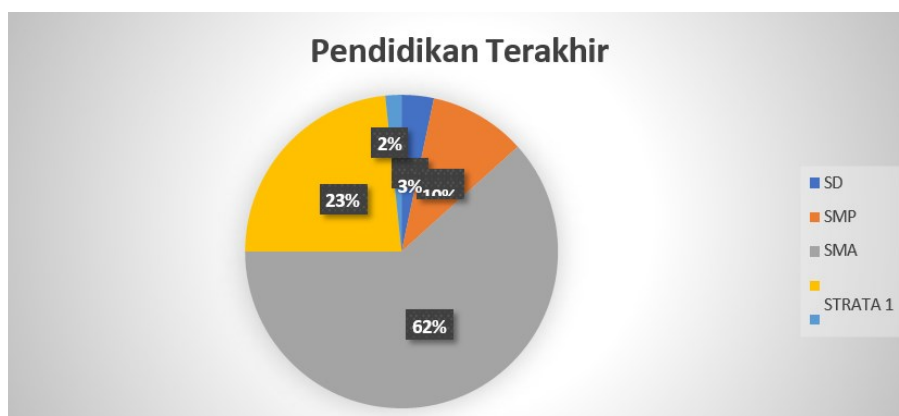
Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Presentase (%)
Umur	18-24	20	33%
	25-34	13	22%
	35-44	27	45%
Jenis kelamin	Laki-laki	12	20%
	perempuan	48	80%
Perkawinan	Lajang	36	60%
	Menikah	21	35%
	Cerai/janda	3	5%
Pendidikan terakhir	SD	2	3%
	SMP	6	10%
	SMA	37	62%
	Sarjana	14	23%
	Pascasarjana	1	2%
Pekerjaan	Bekerja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

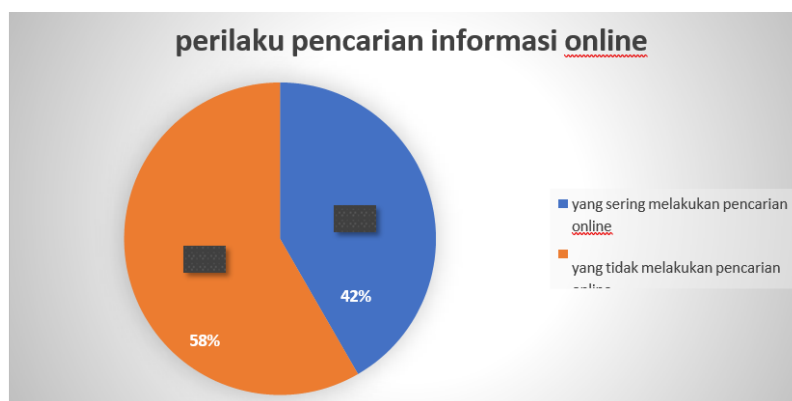


Berdasarkan diagram diatas, mayoritas responden berada pada rentang usia 35–44 tahun (45,%), diikuti oleh kelompok usia 18–24 tahun (33%), dan 25–34 tahun (22%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia dewasa awal hingga dewasa madya, yang umumnya telah memiliki kemampuan berpikir rasional dan kesadaran akan kesehatan yang baik.



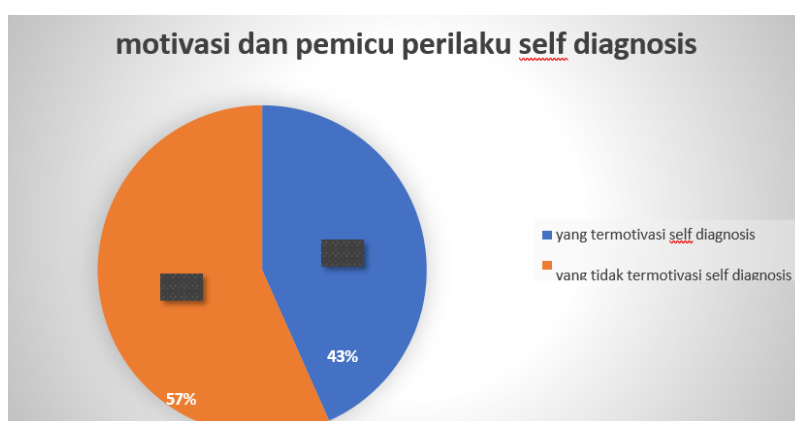
Berdasarkan diagram diatas sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (80,0%), sedangkan laki-laki hanya 20,0%. Dominasi responden perempuan dapat mengindikasikan bahwa perempuan cenderung lebih aktif dalam mencari informasi kesehatan dan lebih peduli terhadap kondisi kesehatannya dibanding laki-laki.



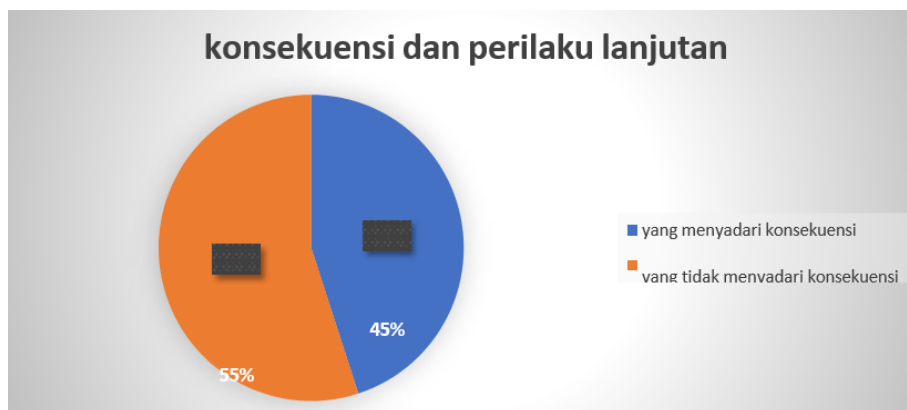


Berdasarkan diagram diatas, sebagian besar responden berpendidikan SMA (62%), diikuti sarjana (23%), SMP (10%), dan SD (3%). Hanya sebagian kecil yang berpendidikan pascasarjana (2%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan responden tergolong menengah, yang dapat memengaruhi tingkat literasi kesehatan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

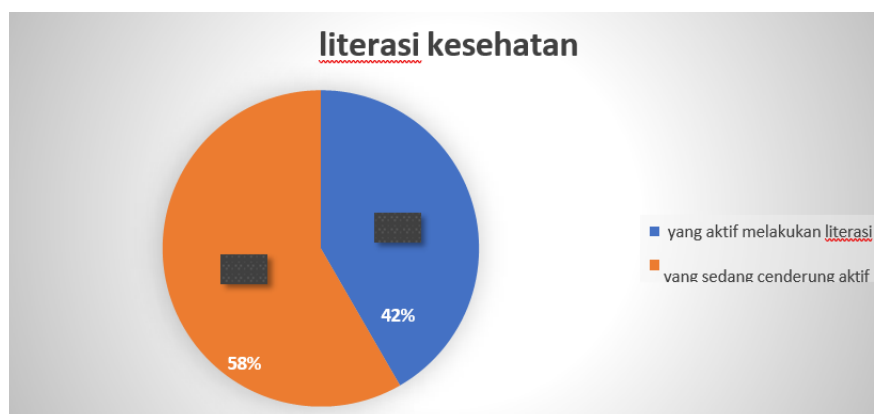
Berdasarkan diagram diatas sebagian besar responden tidak melakukan pencarian informasi online (58%) dan sisanya sering melakukan pencarian informasi online (42%). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan terhadap informasi kesehatan online masih rendah, atau responden cenderung berhati-hati dalam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



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 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%) dan sisanya (42%) cukup aktif, menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam memahami dan menggunakan informasi kesehatan, meskipun masih perlu peningkatan dalam memilah informasi yang valid.

Berdasarkan penelitian terhadap 60 responden usia 18–44 tahun di Tataaran 1, mayoritas adalah 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 daring.

Perempuan cenderung lebih aktif mencari informasi kesehatan, sejalan dengan penelitian Starcevic & Berle (2020) dan teori Health Belief Model yang menyatakan

bahwa persepsi risiko memengaruhi perilaku kesehatan. Motivasi melakukan self diagnosis berada pada kategori sedang (43%), dipengaruhi oleh kemudahan akses internet dan penggunaan media sosial, yang juga dapat memicu *cyberchondria*.

Akses digital yang tinggi meningkatkan kecenderungan self diagnosis tanpa validasi medis, sehingga berisiko terjadi kesalahan diagnosis dan pengobatan. Sebanyak 45% responden melakukan tindakan lanjutan, seperti pengobatan sendiri atau konsultasi, yang dipengaruhi oleh niat, sikap, dan persepsi kontrol perilaku sesuai teori Planned Behavior.

Secara keseluruhan, literasi kesehatan yang masih berada pada kategori sedang menunjukkan perlunya peningkatan edukasi agar masyarakat mampu memahami, menilai, dan menggunakan informasi kesehatan secara tepat serta mengurangi risiko self diagnosis yang tidak akurat.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian pada 60 responden usia 18–44 tahun di Tataaran 1, mayoritas responden adalah perempuan (80%), usia 35–44 tahun (45%), lajang (60%), berpendidikan SMA (62%), tidak bekerja (46,7%), dan menilai kesehatannya baik (80%). Perilaku *self diagnosis* tergolong sedang, dengan 57% tidak termotivasi dan 43% termotivasi. Pencarian informasi kesehatan online juga berada pada kategori sedang (42% aktif, 58% kurang aktif). Sekitar 45% responden melakukan tindakan lanjutan setelah *self diagnosis*, dengan risiko seperti *cyberchondria*, salah interpretasi, dan salah pengobatan. Tingkat literasi kesehatan mayoritas berada pada kategori sedang (58%), menunjukkan perlunya peningkatan kemampuan dalam memilah informasi yang valid.

### Saran

1. Masyarakat: Gunakan informasi online sebagai referensi awal, konsultasikan ke tenaga kesehatan, dan tingkatkan literasi melalui sumber terpercaya.
2. Tenaga Kesehatan: Edukasi bahaya *self diagnosis*, perluas layanan telemedicine, dan sebarkan informasi kesehatan terverifikasi.
3. Pemerintah: Tingkatkan kampanye literasi kesehatan, awasi konten kesehatan di media sosial, dan sediakan platform resmi terpercaya.
4. Peneliti Selanjutnya: Teliti faktor psikologis dan sosial, perluas cakupan penelitian, serta kaji efektivitas edukasi literasi kesehatan digital.

## 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., & Sopiah, 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.
- Bangun, A. D. T., & Purba, N. C. (2022, December). Survei Pasar Perancangan Smart Seizure Detection Kit. In *Talenta Conference Series: Energy and Engineering (EE)* (Vol. 5, No. 2, pp. 308-313).