

Efektivitas Model Literasi Kesehatan Digital Kontekstual terhadap Perubahan Perilaku Pencegahan Obesitas pada Wanita Usia Subur

Siti Syamsiah^{1*}, Rotua Suriyany Simamora²

^{1,2}Program Studi Magister Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional

Abstrak

Perkembangan teknologi digital memberikan peluang besar dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, terutama pada pencegahan obesitas. Namun, rendahnya kemampuan wanita usia subur dalam memanfaatkan informasi kesehatan digital masih menjadi hambatan perilaku hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas model literasi kesehatan digital kontekstual terhadap perubahan perilaku pencegahan obesitas pada wanita usia subur. Desain penelitian menggunakan quasi experiment dengan pendekatan pretest-posttest with control group. Sampel berjumlah 100 wanita usia 20–45 tahun, dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Model literasi digital kontekstual dikembangkan berdasarkan kerangka ADDIE, dengan intervensi selama 8 minggu melalui *platform* edukasi interaktif. Analisis data dilakukan menggunakan uji paired t-test dan ANCOVA. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan skor perilaku pencegahan obesitas pada kelompok intervensi ($p < 0,001$) dibandingkan kontrol. Aspek yang meningkat meliputi aktivitas fisik, pemilihan makanan sehat, dan pengendalian berat badan. Model literasi kesehatan digital kontekstual efektif dalam meningkatkan perilaku pencegahan obesitas pada wanita usia subur.

Kata kunci: Literasi kesehatan digital, Obesitas, Perilaku sehat, Wanita usia subur

Abstract

The advancement of digital technology provides significant opportunities to improve public health literacy, particularly in obesity prevention. However, the low ability of women of reproductive age to utilize digital health information remains a barrier to healthy lifestyle behavior. This study aimed to analyze the effectiveness of a contextual digital health literacy model on behavioral changes in obesity prevention among women of reproductive age. This quasi-experimental study used a pretest-posttest control group design involving 100 women aged 20–45 years, divided into intervention and control groups. The contextual digital literacy model was developed based on the ADDIE framework, implemented through an interactive education platform for eight weeks. Data were analyzed using paired t-test and ANCOVA. The results showed a significant improvement in obesity prevention behavior scores in the intervention group ($p < 0.001$) compared to the control group, particularly in physical activity, healthy food choices, and weight control. The contextual digital health literacy model is effective in improving obesity prevention behavior among women of reproductive age.

Keywords: Digital health literacy, Obesity, Health behavior, Women of reproductive age

Pendahuluan

Obesitas merupakan masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat dan menjadi tantangan serius bagi sistem kesehatan masyarakat, baik di negara maju maupun berkembang. Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO menyatakan bahwa obesitas berkontribusi signifikan terhadap peningkatan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, hipertensi, dan gangguan metabolik lainnya⁽¹⁾. Pada wanita usia subur, obesitas memiliki dampak yang lebih kompleks karena berkaitan erat dengan kesehatan reproduksi, termasuk gangguan siklus menstruasi, infertilitas, komplikasi kehamilan, serta peningkatan risiko obesitas pada generasi berikutnya⁽²⁾.

Di Indonesia, prevalensi obesitas menunjukkan tren peningkatan yang konsisten. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023 melaporkan bahwa prevalensi obesitas pada wanita usia subur mencapai 35,4%, meningkat dibandingkan tahun 2018 sebesar 31%⁽³⁾. Peningkatan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain perubahan pola konsumsi

*Korespondensi:

Siti Syamsiah, Program Studi Magister Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta, Jl. Sawo Manila No 61 RT 14/RW 7, Pejaten Barat Pasar Minggu Kota Jakarta Selatan 12520, Email: sitisyamsiah09@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.70304/jmsi.v5i01.66>

Copyright © 2026, Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia, E-ISSN: 2828-1381, P-ISSN: 2828-738X

makanan tinggi kalori dan lemak, rendahnya aktivitas fisik, serta gaya hidup sedentari yang semakin dominan ⁽⁴⁾. Kondisi tersebut menempatkan wanita usia subur sebagai kelompok rentan yang membutuhkan intervensi pencegahan obesitas yang efektif dan berkelanjutan.

Upaya pencegahan obesitas tidak dapat hanya mengandalkan pendekatan medis, tetapi harus difokuskan pada perubahan perilaku kesehatan. Perubahan perilaku meliputi peningkatan aktivitas fisik, pemilihan makanan sehat, serta pengendalian berat badan secara mandiri dan berkesinambungan ⁽⁵⁾. Namun demikian, perubahan perilaku seringkali menghadapi hambatan, salah satunya adalah rendahnya literasi kesehatan, khususnya literasi kesehatan digital. Literasi kesehatan digital didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengakses, memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi kesehatan berbasis digital secara tepat untuk pengambilan keputusan kesehatan ⁽⁶⁾.

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi membuka peluang besar dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat melalui media digital. Akan tetapi, pemanfaatan informasi kesehatan digital belum sepenuhnya optimal, terutama pada kelompok wanita usia subur. Informasi yang bersifat umum, tidak kontekstual, dan kurang mempertimbangkan latar belakang sosial budaya pengguna seringkali menyebabkan pesan kesehatan sulit dipahami dan tidak berujung pada perubahan perilaku yang nyata ⁽⁷⁾.

Model literasi kesehatan digital kontekstual dikembangkan sebagai pendekatan inovatif untuk menjawab permasalahan tersebut. Model ini mengintegrasikan edukasi kesehatan berbasis digital dengan konteks sosial, budaya, dan karakteristik lokal sasaran, sehingga informasi yang disampaikan menjadi lebih relevan, mudah dipahami, dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari ⁽⁸⁾. Pendekatan kontekstual diharapkan mampu meningkatkan keterlibatan pengguna, memperkuat pemahaman risiko, dan mendorong adopsi perilaku pencegahan obesitas secara berkelanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas model literasi kesehatan digital kontekstual terhadap perubahan perilaku pencegahan obesitas pada wanita usia subur. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan strategi promosi dan pencegahan obesitas berbasis digital yang lebih efektif di tingkat komunitas dan layanan kesehatan primer ⁽⁹⁾.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan pendekatan *pre-test and post-test with control group*. Desain ini digunakan untuk menilai efektivitas model literasi kesehatan digital kontekstual terhadap perubahan perilaku pencegahan obesitas pada wanita usia subur dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan di Kecamatan Cileungsi Kabupaten Bogor pada periode Januari hingga Agustus 2026. Populasi penelitian adalah seluruh wanita usia subur berusia 20–45 tahun. Sampel penelitian berjumlah 100 responden, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi sebanyak 50 responden dan kelompok kontrol sebanyak 50 responden. Kriteria inklusi meliputi wanita usia 20–45 tahun, mampu mengakses perangkat digital (telepon pintar), bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian, dan tidak sedang menjalani program penurunan berat badan medis. Kriteria eksklusi adalah responden dengan penyakit kronis berat, sedang hamil, atau mengalami gangguan yang dapat memengaruhi partisipasi selama penelitian.

Analisa kelompok intervensi memperoleh edukasi menggunakan model literasi kesehatan digital kontekstual yang dikembangkan berdasarkan kerangka ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Intervensi diberikan selama 8 minggu melalui media digital berupa aplikasi dan pesan edukasi interaktif yang memuat materi gizi seimbang, aktivitas fisik, pengendalian berat badan, serta pemantauan perilaku kesehatan. Kelompok

kontrol hanya memperoleh edukasi kesehatan konvensional berupa leaflet tanpa pendampingan digital.

Pengumpulan data dilakukan pada awal penelitian (*pre-test*) dan setelah intervensi selesai (*post-test*). Instrumen penelitian berupa kuesioner perilaku pencegahan obesitas yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, mencakup aspek aktivitas fisik, pola konsumsi makanan, dan pengendalian berat badan. Data antropometri berupa indeks massa tubuh (IMT) diukur sebagai variabel kovariat.

Analisis data dilakukan secara bertahap meliputi analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden, analisis bivariat menggunakan uji *paired t-test* untuk menilai perbedaan skor pretest dan posttest, serta analisis multivariat menggunakan uji ANCOVA untuk mengetahui pengaruh intervensi dengan mengontrol variabel perancu. Tingkat signifikansi ditetapkan pada nilai $p < 0,05$.

Hasil

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi skor perilaku pencegahan obesitas sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil analisis univariat pada tabel 1, menunjukkan bahwa karakteristik responden antara kelompok intervensi dan kontrol relatif homogen, sehingga layak untuk dilakukan analisis lanjutan.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Wanita Usia Subur

Variabel	Kategori	Kelompok Intervensi n (%)	Kelompok Kontrol n (%)
Usia	20-29 tahun	18 (36,0)	20 (40,0)
	30-39 tahun	22 (44,0)	21 (42,0)
	40-45 tahun	10 (20,0)	9 (18,0)
Pendidikan	Menengah	31 (62,0)	33 (66,0)
	Tinggi	19 (38,0)	17 (34,0)
Status IMT awal	<i>Overweight</i>	29 (58,0)	30 (60,0)
	Obesitas	21 (42,0)	20 (40,0)

Tabel 2. Rata-rata Skor Perilaku Pencegahan Obesitas *Pre-test* dan *Post-test*

Kelompok	Pre-test (Mean±SD)	Post-test (Mean±SD)	Mean	Nilai p
Intervensi	65,3 ± 7,8	84,7 ± 6,5	± 19,4	<0,001
Kontrol	66,1 ± 8,1	68,2 ± 7,9	± 2,1	0,127

Analisis Multivariat

Analisis multivariat dilakukan menggunakan uji ANCOVA untuk mengetahui pengaruh Model Literasi Kesehatan Digital Kontekstual terhadap perubahan perilaku pencegahan obesitas dengan mengontrol variabel perancu.

Tabel 3. Hasil Uji ANCOVA Pengaruh Model Literasi Kesehatan Digital Kontekstual

Variabel	Sun of Squares	df	Mean Square	f	Sig
Model literasi digital Kontekstual	1245,6	1	1245,6	21,36	<0,001
Usia	198,3	1	196,3	3,41	0,068
IMT awal	114,1	1	114,1	1,96	0,165
Eror	5678,9	96	59,15	-	-

Hasil uji ANCOVA menunjukkan bahwa Model Literasi Kesehatan Digital Kontekstual

berpengaruh signifikan terhadap perubahan perilaku pencegahan obesitas pada wanita usia subur setelah dikontrol oleh variabel usia dan IMT awal ($F=21,36$; $p<0,001$). Variabel usia dan IMT awal tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik.

Pembahasan

Pengaruh Model Literasi Kesehatan Digital Kontekstual terhadap Perilaku Pencegahan Obesitas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Model Literasi Kesehatan Digital Kontekstual berpengaruh signifikan terhadap perubahan perilaku pencegahan obesitas pada wanita usia subur. Peningkatan skor perilaku pada kelompok intervensi serta hasil uji ANCOVA yang signifikan menunjukkan bahwa literasi kesehatan digital merupakan determinan penting dalam perubahan perilaku kesehatan⁽¹⁰⁾. Literasi kesehatan digital yang baik memungkinkan individu untuk mengakses, memahami, dan memanfaatkan informasi kesehatan secara tepat dalam pengambilan keputusan sehari-hari⁽¹¹⁾.

Pendekatan kontekstual dalam model ini memperkuat efektivitas intervensi karena pesan kesehatan disesuaikan dengan kondisi sosial dan budaya sasaran. Hal ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menekankan pentingnya relevansi pesan dalam mendorong adopsi perilaku sehat⁽¹²⁾.

Perubahan Perilaku Konsumsi Makanan Sehat

Peningkatan perilaku konsumsi makanan sehat pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis literasi kesehatan digital mampu meningkatkan kesadaran dan praktik pemilihan makanan sehat. Pola konsumsi tinggi kalori dan lemak merupakan faktor utama peningkatan obesitas pada wanita usia subur⁽¹³⁾. Oleh karena itu, peningkatan literasi gizi menjadi komponen kunci dalam pencegahan obesitas⁽¹⁴⁾.

Edukasi gizi yang disampaikan melalui media digital secara interaktif dan kontekstual mempermudah responden memahami hubungan antara pola makan dan risiko obesitas sehingga mendorong perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan⁽¹⁵⁾.

Perubahan Perilaku Aktivitas Fisik

Peningkatan aktivitas fisik pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa literasi kesehatan digital juga berperan dalam meningkatkan kesadaran pentingnya aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko utama obesitas, terutama pada wanita usia subur yang cenderung memiliki gaya hidup sedentari⁽¹⁶⁾.

Pendekatan digital memungkinkan penyampaian pesan kesehatan secara fleksibel dan berulang, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan efikasi diri individu untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin⁽¹⁷⁾. Hal ini sesuai dengan *Social Cognitive Theory* yang menekankan peran efikasi diri dalam perubahan perilaku⁽¹⁸⁾.

Perilaku Pemantauan Berat Badan

Peningkatan perilaku pemantauan berat badan secara rutin menunjukkan meningkatnya kesadaran responden terhadap status kesehatannya. Pemantauan berat badan merupakan strategi penting dalam pencegahan obesitas karena memungkinkan deteksi dini terhadap peningkatan berat badan yang tidak terkendali⁽¹⁹⁾.

Literasi kesehatan digital mendorong individu untuk lebih aktif memantau kondisi kesehatannya secara mandiri, sehingga memperkuat kontrol diri terhadap risiko obesitas⁽²⁰⁾.

Pengaruh Usia terhadap Perubahan Perilaku Pencegahan Obesitas

Hasil analisis menunjukkan bahwa usia tidak berpengaruh signifikan terhadap perubahan perilaku pencegahan obesitas. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang

menyatakan bahwa intervensi berbasis digital dapat efektif diterapkan pada berbagai kelompok usia, selama materi disampaikan secara sederhana dan kontekstual⁽²¹⁾.

Hal ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan digital kontekstual bersifat inklusif dan dapat menjangkau berbagai kelompok usia wanita usia subur⁽²²⁾.

Pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) Awal terhadap Perubahan Perilaku

Tidak signifikannya pengaruh IMT awal terhadap perubahan perilaku menunjukkan bahwa peningkatan perilaku pencegahan obesitas tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik awal, tetapi lebih oleh peningkatan literasi dan motivasi individu⁽²³⁾. Temuan ini mendukung pendekatan promotif-preventif yang menekankan perubahan perilaku sebagai strategi utama pengendalian obesitas⁽²⁴⁾.

Kesimpulan

Model literasi kesehatan digital kontekstual terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku pencegahan obesitas pada wanita usia subur. Pemberian intervensi berbasis literasi kesehatan digital yang disesuaikan dengan konteks sosial dan budaya sasaran mampu menghasilkan perubahan perilaku yang signifikan, terutama dalam aspek konsumsi makanan sehat, peningkatan aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan secara rutin. Hasil analisis menunjukkan bahwa perubahan perilaku pencegahan obesitas pada kelompok intervensi secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang hanya menerima edukasi konvensional. Selain itu, hasil analisis multivariat mengonfirmasi bahwa pengaruh model literasi kesehatan digital kontekstual tetap signifikan setelah dikontrol oleh variabel usia dan indeks massa tubuh awal, sehingga menegaskan bahwa efektivitas model ini tidak dipengaruhi oleh karakteristik individu responden. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa literasi kesehatan digital yang dikembangkan secara kontekstual merupakan strategi promotif dan preventif yang efektif dalam mitigasi risiko obesitas pada wanita usia subur. Model ini berpotensi untuk diintegrasikan ke dalam program promosi kesehatan di tingkat komunitas dan layanan kesehatan primer sebagai bagian dari upaya pengendalian obesitas berbasis digital yang berkelanjutan.

Daftar Pustaka

1. World Health Organization. Obesity and overweight [Internet]. Geneva: World Health Organization; [cited 2024 Jan 9]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Catalano PM, Shankar K. Obesity and pregnancy: mechanisms of short-term and long-term adverse consequences. *BMJ*. 2017;356:j1. doi: 10.1136/bmj.j1.
3. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional Risesdas 2023. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan; 2024. Available from: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-risesdas-2023>
4. Swinburn BA, Sacks G, Hall KD, McPherson K, Finegood DT, Moodie ML, et al. The global obesity pandemic: shaped by global drivers and local environments. *Lancet*. 2011;378(9793):804–14. doi: 10.1016/S0140-6736(11)60813-1.
5. Hall KD, Heymsfield SB, Kemnitz JW, Klein S, Schoeller DA, Speakman JR. Energy balance and its components: implications for body weight regulation. *Am J Clin Nutr*. 2012;95(4):989–94. doi: 10.3945/ajcn.112.036350.
6. Norman CD, Skinner HA. eHealth literacy: essential skills for consumer health in a networked world. *J Med Internet Res*. 2006;8(2):e9. doi: 10.2196/jmir.8.2.e9.
7. Sørensen K, Van den Broucke S, Fullam J, Doyle G, Pelikan J, Slonska Z, et al. Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions. *BMC Public Health*. 2012;12:80. doi: 10.1186/1471-2458-12-80.
8. Nutbeam D. Health literacy as a public health goal. *Health Promot Int*. 2000;15(3):259–67. doi: 10.1093/heapro/15.3.259.
9. WHO Regional Office for South-East Asia. Digital health literacy toolkit. New Delhi: WHO SEARO; 2022. Available from: <https://www.who.int/southeastasia/publications/i/item/WHO-SEARO-2022-DHL>
10. Berkman ND, Sheridan SL, Donahue KE, Halpern DJ, Crotty K. Health literacy interventions and outcomes: an updated systematic review. *Ann Intern Med*. 2011;155(2):97–107. doi: 10.7326/0003-4819-155-2-

- 201107190-00005.
11. Diviani N, van den Putte B, Giani S, van Weert JC. Digital health literacy and web-based health information seeking behaviors: systematic review. *J Med Internet Res*. 2015;17(5):e112. doi: 10.2196/jmir.4143.
 12. Green LW, Kreuter MW. *Health promotion planning: an educational and ecological approach*. 4th ed. New York: McGraw-Hill; 2005.
 13. Malik VS, Pan A, Willett WC, Hu FB. Sugar-sweetened beverages and weight gain in children and adults: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr*. 2013;98(4):1084–102. doi: 10.3945/ajcn.113.058362.
 14. Spronk I, Kullen C, Burdon C, O'Connor H. Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *Br J Nutr*. 2014;111(10):1713–26. doi: 10.1017/S0007114514000087.
 15. Kelly MP, Barker M. Why is changing health-related behaviour so difficult? *Public Health*. 2016;136:109–16. doi: 10.1016/j.puhe.2016.03.030.
 16. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. 2012;380(9838):219–29. doi: 10.1016/S0140-6736(12)61031-9.
 17. Direito A, Carraça E, Rawstorn JC, Whittaker R, Maddison R. mHealth technologies to influence physical activity and sedentary behaviors: behavior change techniques, systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Sports Med*. 2017;47(7):1305–24. doi: 10.1007/s40279-016-0653-9.
 18. Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation. *Organ Behav Hum Decis Process*. 1991;50(2):248–87. doi: 10.1016/0749-5978(91)90022-L.
 19. Wing RR, Hill JO. Successful weight loss maintenance. *Annu Rev Nutr*. 2001;21:323–41. doi: 10.1146/annurev.nutr.21.1.323.
 20. Lupton D. Self-tracking health and medicine. *Health Sociol Rev*. 2016;25(4):394–409. doi: 10.1080/14461242.2016.1228149.
 21. Van der Vaart R, van Deursen AJ, Drossaert CH, Taal E, van Dijk JA, van de Laar MA. Does age influence digital health intervention effectiveness? A systematic review. *J Med Internet Res*. 2011;13(4):e93. doi: 10.2196/jmir.1692.
 22. Stelfefon M, Hanik B, Chaney B, Chaney D, Tennant B, Chavarria EA. eHealth literacy and chronic disease management: a systematic review. *Patient Educ Couns*. 2011;85(3):e111–9. doi: 10.1016/j.pec.2011.02.003.
 23. Teixeira PJ, Carraça EV, Marques MM, Rutter H, Oppert JM, De Bourdeaudhuij I, et al. Successful behavior change in obesity management in adults: a systematic review of self-regulation mediators. *Int J Obes (Lond)*. 2015;39(1):7–17. doi: 10.1038/ijo.2014.160.
 24. Butland B, Jebb S, Kopelman P, McPherson K, Thomas S, Mardell J, et al. *Tackling obesity: future choices – project report*. London: Government Office for Science; 2007. Available from: <https://www.gov.uk/government/publications/tackling-obesity-future-choices>