

**EFEKTIVITAS TIKTOK SEBAGAI MEDIA PROMOSI KESEHATAN DALAM  
MENINGKATAN PENGETAHUAN KELUARGA TENTANG  
KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA**

***THE EFFECTIVENESS OF TIKTOK AS A HEALTH PROMOTION MEDIA IN  
INCREASING FAMILY KNOWLEDGE ABOUT  
MENTAL HEALTH FOR TEENAGERS***

**Nur Asiah\***, Henki Adisa Putra, Maria Ulfa, Elva Mumtaziya, Desrina

*Akademi Keperawatan Teungku Fakinah, Banda Aceh, Indonesia*

*nurasiabinagus76@gmail.com*

**ABSTRAK**

Kesehatan mental menjadi salah satu kasus yang membutuhkan perhatian dari keluarga. Orang tua berperan penting dalam upaya mencegah timbulnya permasalahan kesehatan mental pada remaja, seperti stress dan kecemasan. Oleh karenanya, diperlukan adanya media promosi kesehatan yang dapat digunakan oleh keluarga, salah satunya adalah *TikTok* sebagai salah satu platform yang banyak digunakan oleh masyarakat saat ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis penggunaan tiktok sebagai media promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga tentang kesehatan mental remaja. Metode yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan *pre-test* dan *post-test* pada 30 keluarga sebagai kelompok eksperimen. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Alur pelaksanaan dalam penelitian ini adalah *pre-test* untuk mengukur pengetahuan keluarga sebelum diberikan edukasi promosi kesehatan melalui media tiktok dan *post-test* setelah keluarga mendapatkan perlakuan berupa edukasi kesehatan mental pada remaja melalui media *TikTok* yang telah disiapkan oleh tim peneliti berupa tautan <https://vt.tiktok.com/ZS2yc3nf2/>. Pengolahan data dalam variabel pengetahuan menggunakan SPSS. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media tiktok sebagai media promosi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan keluarga tentang kesehatan mental pada remaja ( $p \text{ value} = 0,001$ ). Dapat disimpulkan bahwa tiktok terbukti efektif sebagai media promosi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan keluarga tentang kesehatan mental pada remaja. Disarankan pada institusi kesehatan dapat mempertimbangkan tiktok sebagai media yang dapat digunakan sebagai media promosi kesehatan.

**Kata kunci:** Tiktok, Promosi Kesehatan, Keluarga, Kesehatan Mental

**ABSTRACT**

*Mental health is one of the cases that require attention from families. Parents play an essential role in preventing mental health problems in adolescents, such as stress and anxiety. Therefore, it is necessary to have health promotion media that can be used by families, one of them is TikTok, which is one of the platforms widely used by the community today. This study aimed to analyze using TikTok as a health promotion medium to increase family knowledge about adolescent mental health. The method used was a quasi-experiment with a pre-test and post-test on 30 families as the experimental group. The data collection technique used a questionnaire. The implementation flow in*

*this study was a pre-test to measure family knowledge before being given health promotion education through TikTok media and a post-test after the family received treatment in the form of mental health education for adolescents through TikTok media that had been prepared by the research team in the form of the link <https://vt.tiktok.com/ZS2yc3nf2/>. Data processing in the knowledge variable used SPSS. Data were analyzed using the paired sample t-test. The study results showed a significant difference before and after counselling using TikTok media as a health promotion media in increasing family knowledge about mental health in adolescents ( $p$ -value = 0.001). It can be concluded that TikTok has proven effective as a health promotion media in increasing family knowledge about mental health in adolescents. It is recommended that health institutions consider TikTok as a medium that can be used to promote health.*

**Keywords:** Tiktok, Health Promotion, Family, Mental Health

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi seorang individu memiliki kesejahteraan yang terlihat pada dirinya dengan kemampuan dalam menghadapi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan serta mampu produktif memberikan kontribusi pada komunitasnya (Yusuf, 2021).

Masa remaja merupakan masa yang sangat krusial bagi perkembangan fisik dan mental. Pengembangan kesehatan yang baik menjadi tujuan yang sangat penting kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan sepanjang hidup. Remaja menjadi salah satu kelompok usia yang sangat rentan mengalami gangguan mental, emosional, dan perilaku bunuh diri.

Masalah kesehatan mental menjadi penyebab utama angka kesakitan pada anak remaja hal ini ditunjukkan berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh *Health Resources And Services Administration (HRSA)* bahwa antara tahun 2016-2020 pada anak usia 13-17 tahun dengan diagnosa depresi meningkat sebesar 27% (*National Health Care Quality and Disparities Report*, 2022).

Hambatan yang sering ditemukan dalam penanganan kasus kesehatan mental pada remaja adalah perubahan perilaku dan emosi yang terjadi secara cepat dan terus-menerus sehingga

menyulitkan orang tua dalam mengenal gangguan kesehatan mental sejak dini. Dalam upaya membantu keluarga maka diperlukan media yang memberikan informasi kesehatan mental melalui media promosi kesehatan dengan area tindakan merujuk pada upaya meningkatkan pemahaman, motivasi, dan perilaku individu, masyarakat dalam mencapai tingkat kesehatan yang optimal dengan mendapatkan informasi kesehatan melalui berbagai media promosi kesehatan untuk itu maka diperlukan memilih media promosi kesehatan yang tepat agar mendapatkan informasi yang akurat sehingga mempengaruhi sikap dalam mengambil suatu keputusan tentang kesehatan termasuk kesehatan mental (Eni *et al*, 2023).

Pemilihan media promosi kesehatan dapat mempergunakan media sosial yang banyak dipergunakan oleh masyarakat saat ini salah satunya adalah tiktok. Tiktok merupakan salah satu platform media sosial yang dimanfaatkan oleh masyarakat untuk membuat dan mengunggah video dengan *special effect* yang mudah digunakan. Penggunaan aplikasi tiktok saat ini meningkat di *playstore* dengan angka 4,6 dari 5 bintang terbaik dari aplikasi media sosial lainnya (Derianto & Qurib, 2018).

Tiktok dapat dijadikan sebagai media yang bermanfaat untuk menyampaikan

pesan termasuk iklan layanan masyarakat seperti informasi kesehatan mental bagi remaja. *Platform* tiktok memiliki pengikut dari berbagai kalangan dengan latar belakang yang beragam sehingga memungkinkan setiap keluarga menggunakan tiktok sebagai media untuk mendapatkan berbagai macam informasi dalam meningkatkan pengetahuan.

Menurut data yang dikemukakan oleh Julian dalam *Mobile Insights Analisyt* pada Juli 2020, Indonesia menjadi negara dengan jumlah penginstalan tiktok terbanyak kedua setelah negara Amerika Serikat (Nuranisa, 2020). Sejak September 2021 pengguna aplikasi tiktok semakin meningkat dalam menggunakan baik sebagai pembuat konten maupun menyaksikan konten (Elsa, 2021). Dengan semakin meningkatnya penggunaan tiktok dalam kehidupan sosial masyarakat termasuk keluarga maka dapat diprediksi bahwa setiap informasi yang disebarluaskan melalui tiktok akan mempengaruhi pengetahuan masyarakat terhadap berbagai hal yang ingin diketahui.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hapsari (2021) bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan, sikap, perilaku masyarakat tentang hipertensi melalui media sosial seperti *instagram*, *facebook*, tiktok, dan *whatshapp*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Regina (2023) tentang efektivitas penggunaan aplikasi tiktok terhadap pengetahuan, sikap remaja tentang stunting diperoleh hasil bahwa video tiktok efektif dalam meningkatkan pengetahuan terkait pengetahuan tentang *stunting*.

Berkaitan dengan penelitian penggunaan tiktok sebagai media dalam meningkatkan pengetahuan keluarga tentang kesehatan mental remaja, maka sangat diperlukan agar keluarga dapat mengetahui tanda, gejala, penyebab,

serta dampak dari gangguan kesehatan mental bagi remaja, fungsi keluarga sebagai upaya untuk mencegah meningkatnya angka morbiditas remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental dengan harapan keluarga mampu meningkatkan kualitas hidup bagi remaja. Hal ini didukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Aqilla *et al* (2022) penelitian ini menunjukkan bahwa masalah mental emosional pada anak di salah satu sekolah dasar negeri di Surabaya sebagian besar berada pada kategori normal dan fungsi keluarga pada anak di salah satu sekolah dasar negeri di Surabaya sebagian besar berada pada kategori sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan masalah kesehatan mental pada anak ada hubungannya dengan fungsi keluarga terhadap kesehatan mental.

Berdasarkan penjelasan di atas maka sangat penting bagi keluarga yang memiliki anak pada usia remaja untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental pada remaja. Untuk itu maka diperlukan media promosi kesehatan yang mudah digunakan, mudah dipahami oleh keluarga dan media yang digunakan berkesesuaian dengan perkembangan teknologi. Maka tiktok sebagai salah satu platform dapat dijadikan sebagai media promosi kesehatan. Dengan ini maka dilakukan penelitian tiktok sebagai media promosi kesehatan dalam peningkatan pengetahuan keluarga tentang kesehatan mental pada remaja.

## METODE PENELITIAN

### Bahan dan Metode

Populasi dalam penelitian ini adalah keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan usia remaja yang berjumlah 30 keluarga. Sampel dalam penelitian ini adalah suami atau istri dengan menggunakan teknik total sampling yang berjumlah 30 orang.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Alur pelaksanaan penelitian ini diawali dengan menyiapkan materi tentang kesehatan mental pada remaja yang disediakan dalam bentuk konten yang *uploaded* ke aplikasi tiktok, menyiapkan kuesioner yang digunakan sebagai alat ukur pengetahuan. Tindakan pertama adalah melakukan *pre test* sebelum dilakukan promosi kesehatan. Kemudian responden diberikan pengetahuan tentang kesehatan mental pada remaja melalui tiktok yang berisikan materi mengenal tumbuh kembang remaja, mengenal tanda gejala gangguan kesehatan mental pada remaja, penyebab gangguan kesehatan mental, upaya pencegahan gangguan kesehatan mental,

dan peran keluarga dalam mengatasi gangguan kesehatan mental pada remaja.

Setelah pemberian promosi kesehatan melalui media tiktok, maka responden yaitu keluarga dilakukan pengukuran pengetahuan tentang kesehatan mental pada remaja. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan SPSS dengan menggunakan uji *paired sample t-test*. Selanjutnya penyajian data yang disajikan dalam bentuk tabulating dan narasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil

Data demografi dalam penelitian ini meliputi umur dan jenis kelamin. Distribusi data demografi dapat dilihat pada table frekuensi berikut ini:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Data Demografi berdasarkan Umur dan Peran dalam Keluarga

No	Data Demografi	f	%
1	Umur		
	a. 20-30 tahun	17	57
	b. 25 tahun	13	43
2	Jenis Kelamin		
	a. Laki-laki	11	37
	b. Perempuan	19	63
3	Peran Dalam Keluarga		
	a. Suami	14	47
	b. Istri	16	53
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa umur mayoritas responden dalam penelitian ini adalah 20-30 tahun (57%), mayoritas jenis

kelamin responden adalah perempuan (63%) dan mayoritas peran responden dalam keluarga adalah istri (53%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Data Responden Berdasarkan yang Memiliki Akun dan Aplikasi Tiktok

No	Data Responden	f	%
1	a. Ada akun tiktok	10	33
	b. Tidak ada akun tiktok	20	67
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden

tidak memiliki akun tiktok (67%).

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan Keluarga

No	Pengetahuan	f	%
1	<i>Pre-test</i>		
	a. Baik	12	40
	b. Kurang	18	60
2	<i>Post-test</i>		
	a. Baik	21	70
	b. Kurang	9	30
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa mayoritas pengetahuan keluarga saat *pre-test*

adalah kurang (60%) dan mayoritas pengetahuan keluarga saat *post-test* adalah baik (70%).

**Tabel 4.** Distribusi Uji *Paired Sampel T-Test*

No	Pengetahuan	Mean	SD	P value
1	<i>Pre-test</i>	5,27	1,11	0,001
2	<i>Post-test</i>	10,13	1,59	

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata *pre-test* pengetahuan keluarga tentang kesehatan mental pada remaja sebelum menggunakan tiktok sebagai media promosi kesehatan adalah 5,27 dan nilai rata-rata *post-test* adalah 10,13. Menurut hasil perhitungan uji *paired sampel t-test* adalah *p value* = 0,001 ini menunjukkan bahwa *p value* < 0,005 artinya penggunaan tiktok sebagai media promosi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan keluarga tentang kesehatan mental pada remaja.

## 2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan hasil bahwa pengetahuan keluarga sebelum dilakukan edukasi melalui aplikasi tiktok pengetahuan responden pada kategori kurang, sebanyak 30% (9 orang). Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rabindra (2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa

promosi kesehatan melalui media sosial efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan dan memotivasi perubahan perilaku sehat.

Dari hasil penelitian pengetahuan keluarga tentang kesehatan mental pada remaja sebelum dilakukan promosi kesehatan melalui tiktok pada kategori cukup. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya pemahaman dari keluarga bahwasanya perubahan emosional yang diperlihatkan oleh anak remaja adalah suatu hal yang wajar mengikuti dari proses pertumbuhan dan perkembangan anak remaja. Keluarga juga tidak memahami jika pengalaman buruk yang dialami oleh remaja secara terus menerus akan mengakibatkan terjadinya depresi sebagai salah satu gangguan kesehatan mental pada remaja.

Keluarga dalam menyikapi perubahan psikologis remaja mengalami kesulitan dikarenakan ketidakmampuan keluarga mengenal masalah berkaitan

dengan kesehatan mental dapat disebabkan oleh kurangnya dukungan dalam bentuk komunikasi antar anggota keluarga sehingga menyebabkan remaja yang mengalami kesulitan dalam kehidupannya tidak mendapatkan informasi dan solusi yang tepat dalam mengambil suatu keputusan.

Pengetahuan keluarga tentang kesehatan mental pada remaja meningkat pada kategori baik setelah dilakukan promosi kesehatan melalui media tiktok sebesar 70% (21 orang). Berdasarkan hasil *post-test* ini menunjukkan bahwa media tiktok dapat menjadi salah satu media alternatif yang memiliki keunggulan dibandingkan dengan media lainnya untuk melakukan promosi kesehatan bagi masyarakat termasuk keluarga hal ini didukung dengan hasil penelitian ini juga menunjukkan perbedaan rata-rata pengetahuan keluarga sebelum dan sesudah dilakukan edukasi melalui media tiktok yaitu sebesar 4,82 menjadi 8,42 dengan nilai *p-value*  $0,000 < 0,05$  yang artinya media *tiktok* dapat dijadikan sebagai media promosi kesehatan yang dapat dipergunakan oleh tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi mengenai kesehatan bagi masyarakat.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Trias (2022) dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media aplikasi tiktok terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang ( $p=0,001$ ).

Media tiktok menjadi *platform* yang tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan namun dengan perkembangan teknologi internet media tiktok menjadi media yang sangat digemari oleh berbagai kalangan umur, dimana media tiktok ini menjadi *rising star* dengan

jumlah pengguna yang semakin meningkat setiap tahunnya. Media tiktok memberikan dampak yang sangat tinggi bagi masyarakat termasuk keluarga dimana sebagai pengguna dapat memberi dan menerima berbagai informasi dari berbagai disiplin ilmu sehingga bertambahnya pengetahuan dan wawasan.

Peningkatan pengetahuan keluarga tentang kesehatan mental pada remaja yang diperoleh melalui media tiktok akan memudahkan bagi keluarga mengenal tanda, gejala, penyebab, serta upaya untuk mencegah timbulnya gangguan kesehatan mental pada remaja. Keluarga memiliki kemampuan untuk meningkatkan kualitas pola asuh pada remaja sehingga keluarga mampu mengwujudkan kesejahteraan bagi seluruh anggota keluarga.

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadikan media tiktok sebagai salah satu *platform* media sosial yang mengedukasi kesehatan mental bagi remaja sehingga dengan peningkatan pengetahuan keluarga yang baik akan menjadi tolak ukur ketahanan dari suatu masyarakat yang berawal dari sebuah keluarga yang sehat secara fisik dan mental bagi setiap anggota keluarga termasuk remaja yang akan menjadi generasi penerus bangsa agar mampu hidup produktif.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media tiktok sebagai media promosi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan keluarga tentang kesehatan mental pada remaja.

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadikan media tiktok sebagai salah satu *platform* media sosial yang mengedukasi kesehatan mental bagi remaja sehingga dengan peningkatan pengetahuan keluarga yang baik akan

menjadi tolak ukur ketahanan dari suatu masyarakat yang berawal dari sebuah keluarga yang sehat secara fisik dan mental bagi setiap anggota keluarga termasuk remaja yang akan menjadi generasi penerus bangsa agar mampu hidup sehat fisik dan mental serta produktif.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya ucapkan kepada ketua UP2M Akademi Keperawatan Teungku Fakinah. Terima kasih kepada tim dosen peneliti yang telah bekerja sama dengan baik serta mahasiswa yang telah membantu membuatkan video tiktok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arni, F., Veni, E., Wan, N.D. (2022) *Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Mental Dengan Status Mental Remaja*. Riau Nursing Journal. Volume 1(1)
- Aqilla, F, U., Izzatul, F., Pirlina, U. (2022). *The Relationship Between Family Function and Emotional and Mental Problems in Children in Surabaya*. Journal of Medical and Health Studies.
- Base, D. M. L., Saputra, N. W., Junus Pritanto, B., Wikamto, R. F., & Herbawani, C. K. . (2023). *Peran Lingkungan Keluarga pada Gangguan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia: Studi Literatur*.: Jurnal Kesehatan Terpadu, 2(2)
- Derianto, D., Qorib, F. (2018). *Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhunana Tungga Dewi Malang terhadap Penggunaan Aplikasi Tiktok*. JISIP: Jurnal Ilmu Sosial dan Politik 7(2).
- Elsa, Elmira.L (2021). Sebulan, 1 Miliar orang nonton dan bikin video tiktok. Kompas.com.  
<https://www.kompas.id/baca/gaya-hidup/2021/10/02/tiktok-tembus->
- satu-miliar-pengguna-aktif-bulanan.
- Eni, P. Erlin, I. Prandy, P. Nur, Asiah. Siti, J. Endro, S. (2023). *Buku Ajar Promosi Kesehatan*. Jambi. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Hapsari, A, F. et al. (2021). *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku terhadap Pencegahan serta Penanggulangan Hipertensi di Kabupaten Bogor*. Jurnal Pengabdian Masyarakat.1(1).
- Kementerian Kesehatan. (2024). *WHO Rilis Prinsip Konten Kesehatan Mental Pemuda*.  
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20240506/3345413/who-rilis-prinsip-konten-kesehatan-mental-pemuda/>
- Kementerian Kesehatan. (2024) *Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja*.  
<https://yankes.kemenkes.go.id/baca/blog20240506/3345413/who-rilis-prinsip-konten-kesehatan-mental-pemuda/>
- Kemenkes Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan. (2022). *Peran Keluarga dalam Menjaga Kesehatan Mental pada Anak*.  
[https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1509/peran-keluarga-dalam-menjaga-kesehatan-mental-anak](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1509/peran-keluarga-dalam-menjaga-kesehatan-mental-anak).
- National Health Care Quality And Disparities Report. (2022). National Library of Medicine,  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK587174/>.
- Nuranisa. (2020). *Pemanfaatan Media Sosial Tiktok Terhadap Promosi Kesehatan di Lingkungan Fakultas Kesehatan Masyarakat Muhammadiyah Palu*.  
HTTP.[www.Academia.Edu/423485](http://www.Academia.Edu/423485)
- Rabintra, A,B., Mutiara,S. (2024) *Efektivitas Promosi Kesehatan*

- Melalui Media Sosial Mendorong Perilaku Hidup Sehat pada Remaja.* Jurnal Intergrasi Ilmu Sosial Dan Politik. Volume 1 (3) Agustus 2024
- Sugiyono. (2018) *Metodelogi Penelitian Kuantitatif.* Bandung. Alfabeta. CV
- Suryani, I., Zulfikri, A., & Muhariyani, W. (2021). *Aplikasi TikTok Sebagai Media Kampanye Untuk Pencegahan Penyebaran Covid-19.* Jurnal Komunikasi Volume 1(8)
- Trias.P, (2022). *Pengaruh Edukasi Gizi Media Tiktok terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja.* Pontianak Nutriont Jurnal. Volume 5 (1)
- Tridewi. S., Maria.K., Fitria.Y. (2023). *Pengaruh Pemanfaatan Tiktok Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informatika Kecantikan Mahasiswa Tata Kecantikan Universitas Negeri Semarang.* Beuaty and Beuaty Health Education Journal. Volume 12 (1)
- Yusuf, Syamsu. LN (2021). *Perspektif Psikologis dan Agama.* Bandung: Remaja Rosdakarya.