



## PERBEDAAN PENGETAHUAN TENTANG PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI ANTARA MEDIA ZOOM DAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA REMAJA PUTRI

Eka Lestari Kusumaning Tya<sup>1</sup>, Lumastari Ajeng Wijayanti<sup>2</sup>  
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri, Poltekkes Kemenkes Malang<sup>1,2</sup>  
Email : [ajengg1612@gmail.com](mailto:ajengg1612@gmail.com)

Diterima: 22/5/2026; Direvisi: 31/5/2026; Diterbitkan: 19/6/2026

### ABSTRAK

Kemudahan akses informasi melalui teknologi digital membuka peluang baru dalam penyampaian edukasi kesehatan kepada remaja putri, termasuk terkait pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) sebagai langkah deteksi dini kanker payudara. Namun, efektivitas media digital yang digunakan untuk menyampaikan informasi kesehatan masih memerlukan kajian lebih lanjut, terutama pada kelompok remaja yang memiliki kebiasaan belajar dan berinteraksi yang berbeda dengan generasi sebelumnya. Kajian ini diarahkan untuk melihat perbedaan capaian pengetahuan SADARI setelah pemberian edukasi melalui Zoom dan Instagram. Pendekatan yang digunakan adalah *quasi experimental* dengan melibatkan 51 remaja putri sebagai populasi. Sebanyak 36 responden dipilih melalui teknik *simple random sampling* dan ditempatkan pada kelompok edukasi Zoom serta Instagram. Pengetahuan responden diukur menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan Uji Mann–Whitney. Hasil analisis memperlihatkan adanya perbedaan peningkatan pengetahuan yang bermakna antara kedua kelompok dengan nilai  $p$ -value 0,000 ( $<0,05$ ). Meskipun kedua media mampu meningkatkan pemahaman responden mengenai SADARI, peningkatan yang lebih tinggi ditemukan pada kelompok yang memperoleh edukasi melalui Instagram. Temuan ini menunjukkan bahwa media yang memungkinkan akses informasi secara lebih fleksibel dan dapat diakses kembali berpotensi memberikan dampak edukatif yang lebih kuat. Oleh karena itu, Instagram dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif media promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai SADARI.

**Kata kunci:** *Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI), Pengetahuan, Media Sosial*

### ABSTRACT

The increasing accessibility of digital technology has created new opportunities for delivering health education to adolescent girls, including education on breast self-examination (BSE) as an important strategy for the early detection of breast cancer. However, the effectiveness of different digital media in conveying health information remains an important area of investigation, particularly among adolescents whose learning and communication patterns differ from those of previous generations. This study was conducted to examine differences in BSE knowledge acquisition following educational interventions delivered through Zoom and Instagram. A *quasi-experimental* design was employed involving a population of 51 adolescent girls. A total of 36 respondents were selected using *simple random sampling* and assigned to either the Zoom or Instagram education group. Knowledge levels were assessed using questionnaires administered before and after the intervention and were analyzed using the Mann–Whitney test. The findings revealed a significant difference in knowledge improvement between the two groups, with a  $p$ -value of 0.000 ( $<0.05$ ). Although both media contributed to increased knowledge regarding BSE, a greater improvement was observed among participants



who received education through Instagram. These findings suggest that media platforms offering flexible and repeatable access to information may provide stronger educational benefits. Therefore, Instagram may be considered an effective health promotion medium for improving adolescent girls' knowledge of BSE.

**Keywords:** *Breast self-examination (BSE), Knowledge, Social media*

## PENDAHULUAN

Transformasi pola penyakit yang terjadi dalam beberapa dekade terakhir menempatkan kanker sebagai salah satu tantangan utama sistem kesehatan dunia. Di antara berbagai jenis kanker yang menyerang perempuan, kanker payudara menempati posisi yang sangat menonjol baik dari sisi insidensi maupun dampak kematiannya. Data yang dirilis World Health Organization (2021) menunjukkan bahwa kanker payudara merupakan kanker yang paling banyak terdiagnosis pada perempuan secara global. Situasi tersebut memperlihatkan bahwa pengendalian kanker tidak dapat hanya bergantung pada layanan pengobatan ketika penyakit telah ditemukan, melainkan membutuhkan intervensi yang mampu menjangkau masyarakat sebelum kondisi berkembang ke stadium lanjut. Dalam konteks ini, deteksi dini menjadi bagian penting dari strategi pengurangan beban penyakit karena berkaitan langsung dengan peluang keberhasilan terapi, kualitas hidup, serta angka ketahanan hidup penderita.

Perspektif tersebut sejalan dengan berbagai program kesehatan yang dikembangkan di Indonesia. Upaya deteksi dini kanker payudara telah dimasukkan ke dalam agenda pelayanan kesehatan masyarakat melalui berbagai kegiatan skrining dan edukasi. Akan tetapi, capaian program belum sepenuhnya mencerminkan kondisi yang diharapkan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) melaporkan bahwa jutaan perempuan telah mengikuti program deteksi dini kanker payudara dan kanker leher rahim, namun angka tersebut masih berada di bawah jumlah kelompok sasaran yang seharusnya memperoleh layanan. Gambaran serupa juga terlihat pada tingkat daerah. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur (2022) menunjukkan bahwa cakupan pemeriksaan masih belum mampu menjangkau seluruh perempuan yang menjadi target program. Dengan kata lain, terdapat jarak antara idealitas kebijakan kesehatan yang menghendaki deteksi dini secara luas dan realitas partisipasi masyarakat yang masih terbatas. Persoalan tersebut tidak hanya berkaitan dengan ketersediaan layanan, tetapi juga berhubungan dengan kesiapan individu dalam mengenali pentingnya pemeriksaan sejak dini.

Dalam kerangka pencegahan, pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) memiliki posisi yang unik karena dapat dilakukan secara mandiri tanpa membutuhkan fasilitas kesehatan maupun peralatan khusus. Kemudahan tersebut menjadikan SADARI sebagai pintu masuk yang paling realistis untuk membangun kesadaran perempuan terhadap kesehatan payudaranya. Meski demikian, kemudahan akses tidak selalu berbanding lurus dengan praktik yang dilakukan masyarakat. Sari dan Sulastris (2022) menemukan bahwa pengetahuan, sikap, serta motivasi remaja putri terkait SADARI masih berada pada tingkat yang belum optimal. Temuan tersebut menarik karena menunjukkan bahwa hambatan deteksi dini tidak selalu terletak pada kompleksitas prosedur pemeriksaan, melainkan pada bagaimana informasi kesehatan dipahami, diterima, dan dimaknai oleh kelompok sasaran sejak usia remaja.

Pemilihan remaja sebagai kelompok sasaran memiliki relevansi yang kuat apabila dikaitkan dengan pembentukan perilaku kesehatan jangka panjang. Kebiasaan yang diperoleh pada masa remaja sering kali menjadi dasar bagi pengambilan keputusan kesehatan pada tahap kehidupan berikutnya. Namun demikian, karakteristik generasi saat ini berbeda dengan generasi sebelumnya. Nafisah dan Jannah (2024) menggambarkan Generasi Z sebagai kelompok yang tumbuh bersama internet dan media sosial sehingga aktivitas mencari



informasi, berkomunikasi, maupun belajar berlangsung dalam ruang digital yang sangat intensif. Perubahan pola interaksi tersebut menggeser cara individu menerima pesan kesehatan. Oleh sebab itu, efektivitas suatu program edukasi tidak lagi hanya ditentukan oleh kualitas materi, tetapi juga oleh kesesuaian media dengan lingkungan informasi yang sehari-hari digunakan oleh sasaran program.

Perubahan lanskap komunikasi tersebut telah mendorong berkembangnya berbagai bentuk pendidikan kesehatan berbasis media digital. Beragam penelitian menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan mengenai SADARI dapat dicapai melalui berbagai pendekatan edukatif. Nurhayati et al. (2023) melaporkan efektivitas penggunaan video, demonstrasi, dan leaflet dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai SADARI. Temuan serupa juga diperoleh Aryani et al. (2024) yang menunjukkan bahwa media video maupun leaflet sama-sama memberikan kontribusi terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Pada sisi yang lebih luas, Saputra et al. (2024) menemukan bahwa pendidikan kesehatan tidak hanya memengaruhi aspek kognitif, tetapi juga berhubungan dengan perubahan sikap dan tindakan. Kumpulan temuan tersebut mengisyaratkan bahwa proses belajar kesehatan berjalan melalui mekanisme yang kompleks, di mana bentuk penyajian informasi berperan penting dalam menentukan keberhasilan transfer pengetahuan.

Seiring meningkatnya penggunaan teknologi digital, media sosial mulai mengambil peran yang semakin besar dalam promosi kesehatan. Masturi et al. (2023) menunjukkan adanya kontribusi media sosial terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja. Salah satu platform yang memiliki tingkat penggunaan tinggi di kalangan remaja adalah Instagram. Karakter visual yang dominan memungkinkan informasi disampaikan melalui kombinasi gambar, video, infografik, dan teks singkat yang lebih mudah dipahami pengguna. Purwati et al. (2024) menjelaskan bahwa Instagram berkembang tidak hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai medium edukasi kesehatan. Potensi tersebut semakin diperkuat oleh hasil penelitian Daud et al. (2026) yang memperlihatkan peningkatan *health literacy* remaja setelah memperoleh edukasi berbasis Instagram. Dalam perspektif literasi kesehatan digital, kemampuan mengakses informasi secara fleksibel dan berulang menjadi faktor yang dapat memperkuat proses pembentukan pengetahuan.

Pada saat yang sama, perkembangan teknologi pembelajaran daring juga menghadirkan alternatif media edukasi yang berbeda karakteristiknya. Zoom menyediakan ruang interaksi sinkron yang memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah, diskusi langsung, serta klarifikasi informasi secara real time. Karakter tersebut memberikan pengalaman belajar yang berbeda dibandingkan Instagram yang lebih mengandalkan akses mandiri dan fleksibilitas waktu. Oematan et al. (2025) menunjukkan bahwa media edukasi digital yang bersifat interaktif mampu meningkatkan keterlibatan peserta selama proses pembelajaran kesehatan. Perbedaan karakter komunikasi antara kedua platform tersebut menarik untuk dikaji lebih lanjut karena masing-masing menawarkan mekanisme belajar yang berbeda. Instagram mengandalkan pengulangan paparan informasi melalui akses yang berkelanjutan, sedangkan Zoom bertumpu pada interaksi langsung selama kegiatan edukasi berlangsung.

Meskipun kajian mengenai media edukasi kesehatan terus berkembang, sebagian besar penelitian masih mengevaluasi efektivitas satu media secara terpisah tanpa membandingkannya secara langsung dalam konteks materi dan karakteristik peserta yang setara (Nurhayati et al., 2023; Aryani et al., 2024; Masturi et al., 2023; Purwati et al., 2024). Penelitian mengenai Instagram juga lebih banyak diarahkan pada peningkatan literasi kesehatan secara umum dibandingkan pengujian komparatif terhadap media pembelajaran digital lainnya (Daud et al., 2026). Dengan demikian, masih terdapat ruang kajian yang belum



banyak dieksplorasi mengenai bagaimana dua platform digital dengan karakter komunikasi yang berbeda menghasilkan capaian pengetahuan yang berbeda pula pada materi SADARI. Celah inilah yang menjadi fokus penelitian. Kebaruan penelitian terletak pada perbandingan langsung antara Zoom sebagai media sinkron dan Instagram sebagai media asinkron dalam penyampaian materi SADARI yang identik kepada kelompok remaja putri yang memiliki karakteristik relatif sebanding. Melalui pendekatan tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis perbedaan pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri antara media Zoom dan media sosial Instagram pada remaja putri serta memberikan dasar empiris dalam pemilihan media edukasi kesehatan yang lebih efektif pada era digital.

## METODE PENELITIAN

Kegiatan pengumpulan data dilaksanakan di SMA Pawayatan Daha Kota Kediri, Jawa Timur, pada 22–27 Mei 2023 dengan melibatkan remaja putri sebagai sasaran edukasi kesehatan mengenai pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Dari total 51 siswi yang memenuhi populasi penelitian, sebanyak 36 responden dipilih melalui teknik *simple random sampling* setelah memenuhi kriteria keterlibatan, yaitu bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, memiliki akses terhadap media pembelajaran daring yang digunakan, serta mengisi instrumen penelitian secara lengkap. Responden yang terpilih kemudian ditempatkan ke dalam dua kelompok perlakuan yang memperoleh materi edukasi serupa, namun melalui media penyampaian yang berbeda. Rancangan yang digunakan adalah *quasi-experimental pretest-posttest two-group design* untuk memungkinkan pengamatan perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi sekaligus membandingkan hasil yang diperoleh dari masing-masing media.

Pengukuran awal dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan SADARI berbasis *Google Form* untuk memperoleh gambaran tingkat pemahaman responden sebelum menerima materi edukasi. Seluruh peserta memperoleh substansi pembelajaran yang sama, meliputi pengertian SADARI, tujuan dan manfaat pemeriksaan, waktu pelaksanaan yang dianjurkan, faktor risiko kanker payudara, tanda dan gejala yang perlu diwaspadai, serta tahapan pemeriksaan yang benar. Perbedaan perlakuan hanya terletak pada media yang digunakan. Kelompok pertama mengikuti penyampaian materi melalui aplikasi *Zoom* yang memungkinkan interaksi dua arah melalui pemaparan materi dan sesi diskusi, sedangkan kelompok kedua menerima materi yang sama melalui akun *Instagram* yang telah disiapkan sebagai media edukasi. Setelah seluruh materi selesai diberikan, responden kembali mengisi kuesioner yang sama untuk mengidentifikasi perubahan pengetahuan yang terjadi setelah paparan informasi kesehatan diberikan.

Instrumen yang digunakan disusun berdasarkan indikator pengetahuan mengenai deteksi dini kanker payudara dan praktik SADARI, mencakup aspek pengertian, tujuan, manfaat, faktor risiko, tanda dan gejala, waktu pelaksanaan, serta prosedur pemeriksaan. Sebelum digunakan pada tahap pengumpulan data, setiap butir pertanyaan ditelaah dan diuji coba guna memastikan kesesuaian isi instrumen dengan tujuan pengukuran yang ditetapkan. Seluruh data yang terkumpul selanjutnya melalui tahap pemeriksaan kelengkapan, pengodean, dan tabulasi sebelum dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis perbedaan pengetahuan antar kelompok dilakukan dengan uji Mann–Whitney pada tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  karena penelitian berfokus pada perbandingan hasil yang diperoleh dari dua kelompok independen setelah pelaksanaan intervensi edukasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

## Hasil

Karakteristik responden yang terlibat dalam penelitian ini ditunjukkan pada Tabel 1. Penyajian karakteristik usia dilakukan untuk memastikan bahwa kedua kelompok memiliki kondisi dasar yang relatif sebanding sebelum memperoleh intervensi melalui media yang berbeda. Kesetaraan karakteristik awal penting diperhatikan karena dapat membantu meminimalkan pengaruh faktor luar terhadap perubahan pengetahuan yang diamati selama penelitian berlangsung. Distribusi usia responden pada masing-masing kelompok disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi Usia Remaja Putri Kelas X di SMA Pawyatan Daha Kota Kediri**

Usia (Tahun)	Kelompok Zoom n (%)	Kelompok Instagram n (%)
15	3 (16,7)	6 (33,3)
16	15 (83,3)	12 (66,7)
Total	18 (100)	18 (100)

Berdasarkan Tabel 1, responden pada kedua kelompok didominasi oleh remaja berusia 16 tahun. Kelompok Zoom memiliki proporsi responden usia 16 tahun sebesar 83,3%, sedangkan pada kelompok Instagram sebesar 66,7%. Sementara itu, responden berusia 15 tahun ditemukan dalam jumlah yang lebih sedikit pada kedua kelompok. Sebaran usia yang relatif serupa menunjukkan bahwa perbedaan hasil yang muncul setelah intervensi lebih memungkinkan dipengaruhi oleh media edukasi yang digunakan daripada perbedaan karakteristik usia responden.

Perubahan tingkat pengetahuan mengenai SADARI sebelum dan sesudah pemberian edukasi melalui media Zoom dan Instagram disajikan pada Tabel 2. Penyajian data ini bertujuan untuk memperlihatkan pergeseran kategori pengetahuan yang terjadi setelah responden memperoleh informasi mengenai deteksi dini kanker payudara. Kategori pengetahuan dikelompokkan menjadi kurang, cukup, dan baik berdasarkan skor yang diperoleh responden. Distribusi lengkap tingkat pengetahuan pada kedua kelompok dapat diamati pada Tabel 2.

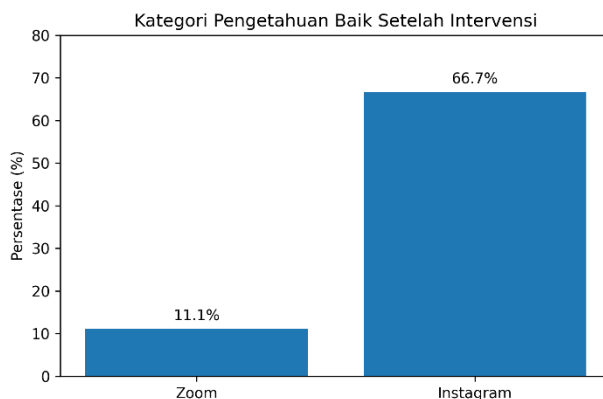
**Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan SADARI Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Zoom dan Instagram**

Kategori Pengetahuan	Zoom Pre-test n (%)	Zoom Post-test n (%)	Instagram Pre-test n (%)	Instagram Post-test n (%)
Kurang (<56)	8 (44,4)	2 (11,1)	7 (38,9)	0 (0,0)
Cukup (56–75)	10 (55,6)	14 (77,8)	11 (61,1)	6 (33,3)
Baik (76–100)	0 (0,0)	2 (11,1)	0 (0,0)	12 (66,7)
Total	18 (100)	18 (100)	18 (100)	18 (100)

Tabel 2 memperlihatkan adanya perubahan distribusi pengetahuan pada kedua kelompok setelah kegiatan edukasi dilaksanakan. Sebelum intervensi diberikan, seluruh responden pada kedua kelompok masih berada pada kategori kurang dan cukup, tanpa adanya

responden yang mencapai kategori baik. Setelah memperoleh edukasi, jumlah responden dengan kategori kurang menurun pada kedua kelompok, sementara kategori baik mulai muncul sebagai indikator peningkatan pemahaman. Perubahan tersebut tampak lebih menonjol pada kelompok Instagram, yang menunjukkan peningkatan proporsi responden dalam kategori baik hingga mencapai lebih dari separuh jumlah peserta.

Untuk memberikan gambaran yang lebih mudah mengenai perubahan kategori pengetahuan setelah intervensi, perbandingan proporsi responden yang mencapai kategori pengetahuan baik pada kelompok Zoom dan Instagram setelah edukasi disajikan pada Gambar 1.



**Gambar 1. Perbandingan Persentase Responden dengan Kategori Pengetahuan Baik Setelah Intervensi**

Berdasarkan Gambar 1 terlihat bahwa proporsi responden yang mencapai kategori pengetahuan baik setelah intervensi jauh lebih tinggi pada kelompok Instagram dibandingkan kelompok Zoom. Kelompok Instagram mencapai persentase 66,7%, sedangkan kelompok Zoom hanya mencapai 11,1%. Perbedaan visual tersebut menunjukkan bahwa media Instagram memberikan peningkatan pengetahuan yang lebih besar dibandingkan media Zoom pada materi SADARI yang diberikan dalam penelitian ini. Temuan ini sekaligus memperkuat pola perubahan yang sebelumnya telah terlihat pada distribusi kategori pengetahuan dalam Tabel 2.

Untuk memastikan apakah perbedaan yang terlihat secara deskriptif tersebut memiliki makna statistik, dilakukan analisis menggunakan uji Mann–Whitney. Hasil pengujian digunakan untuk membandingkan tingkat pengetahuan responden setelah memperoleh edukasi melalui dua media yang berbeda. Ringkasan hasil analisis statistik disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Hasil Uji Mann–Whitney Perbedaan Pengetahuan SADARI antara Kelompok Zoom dan Instagram**

Kelompok	Mean Rank	p-value
Zoom	11,22	
Instagram	25,75	<0,001

Hasil pada Tabel 3 menunjukkan bahwa kelompok Instagram memiliki nilai *mean rank* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok Zoom, yaitu masing-masing sebesar 25,75 dan 11,22. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa skor pengetahuan pascaedukasi pada kelompok Instagram cenderung lebih tinggi dibandingkan kelompok Zoom. Selain itu, hasil pengujian menghasilkan nilai  $p < 0,001$  yang berada di bawah batas signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan



demikian, terdapat perbedaan tingkat pengetahuan SADARI yang signifikan antara responden yang memperoleh edukasi melalui Instagram dan responden yang memperoleh edukasi melalui Zoom, sehingga hipotesis penelitian dapat diterima.

## **Pembahasan**

Peningkatan pengetahuan mengenai SADARI yang ditemukan pada kedua kelompok menunjukkan bahwa akses terhadap informasi kesehatan yang disampaikan melalui media digital mampu memperluas pemahaman remaja mengenai pentingnya deteksi dini kanker payudara. Temuan ini menarik karena seluruh responden pada awal penelitian belum menunjukkan dominasi kategori pengetahuan yang tinggi, meskipun mereka hidup pada era yang ditandai oleh melimpahnya arus informasi. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa keberadaan informasi semata tidak selalu menjamin terbentuknya pemahaman yang memadai. Sebaliknya, cara informasi dikemas dan disampaikan tampaknya memiliki peran yang lebih menentukan dalam membantu remaja membangun pengetahuan yang bermakna mengenai isu kesehatan reproduksi. Fenomena serupa juga ditemukan oleh Putri et al. (2026) dan Nurliawati et al. (2025) yang menunjukkan bahwa pengetahuan awal remaja tentang SADARI umumnya telah terbentuk, namun kedalaman pemahaman yang dimiliki masih sangat bervariasi.

Dalam konteks pembelajaran kesehatan, perubahan pengetahuan yang terjadi setelah intervensi memperlihatkan bahwa proses belajar tidak hanya bergantung pada isi materi, tetapi juga pada pengalaman yang menyertai penerimaan informasi tersebut. Ketika peserta didik memperoleh kesempatan untuk terlibat secara aktif selama proses edukasi, mereka cenderung lebih mudah menghubungkan informasi baru dengan pengalaman yang telah dimiliki sebelumnya. Perspektif ini membantu menjelaskan mengapa edukasi yang diberikan melalui Zoom tetap menghasilkan peningkatan pengetahuan meskipun berlangsung dalam waktu yang relatif terbatas. Hasil penelitian Novianti et al. (2025) dan Banowati et al. (2025) memperlihatkan kecenderungan yang sama, yaitu bahwa keterlibatan peserta selama proses edukasi menjadi faktor penting yang memengaruhi keberhasilan peningkatan pengetahuan kesehatan.

Meskipun demikian, efektivitas suatu media tidak dapat dilepaskan dari karakteristik interaksi yang dibangun selama proses pembelajaran berlangsung. Zoom memungkinkan terjadinya komunikasi secara langsung sehingga peserta dapat memperoleh klarifikasi terhadap informasi yang belum dipahami pada saat itu juga. Interaksi semacam ini berpotensi mempercepat proses pemahaman karena peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga memiliki ruang untuk mengonfirmasi dan mendiskusikannya. Temuan Astuti et al. (2025) dan Saputra et al. (2024) memperkuat pandangan tersebut dengan menunjukkan bahwa media yang memadukan unsur visual, audio, dan komunikasi interaktif cenderung menghasilkan pengalaman belajar yang lebih efektif dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah.

Menariknya, hasil penelitian menunjukkan bahwa keunggulan peningkatan pengetahuan justru lebih terlihat pada kelompok yang memperoleh edukasi melalui Instagram. Temuan ini mengisyaratkan bahwa efektivitas media pembelajaran kesehatan tidak hanya ditentukan oleh intensitas interaksi secara langsung, tetapi juga oleh kesempatan peserta untuk berinteraksi kembali dengan materi setelah proses edukasi selesai. Karakteristik Instagram yang memungkinkan pengguna melihat ulang konten, membaca kembali informasi, dan mengakses materi kapan saja menciptakan ruang belajar yang lebih fleksibel. Kondisi tersebut memberikan peluang terjadinya penguatan informasi secara berulang sehingga pemahaman



yang terbentuk menjadi lebih stabil dibandingkan pembelajaran yang hanya berlangsung pada satu kesempatan tertentu.

Kecenderungan tersebut selaras dengan perubahan pola pencarian informasi pada kelompok remaja yang saat ini sangat dekat dengan lingkungan digital. Remaja tidak lagi bergantung sepenuhnya pada sumber belajar formal, melainkan aktif mencari, memilih, dan memanfaatkan informasi yang dianggap relevan dengan kebutuhan mereka. Dalam konteks tersebut, Instagram tidak hanya berfungsi sebagai media sosial, tetapi juga sebagai ruang belajar yang memungkinkan terjadinya proses eksplorasi pengetahuan secara mandiri. Anjeli et al. (2026) menjelaskan bahwa kemampuan memanfaatkan sumber informasi digital berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman kesehatan, sedangkan Manisah et al. (2023) menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi salah satu kanal informasi kesehatan yang paling sering digunakan oleh kelompok usia remaja.

Selain menyediakan akses yang mudah, Instagram memiliki keunggulan dalam menyajikan informasi melalui kombinasi gambar, video, ilustrasi, dan teks singkat yang lebih sesuai dengan kebiasaan konsumsi informasi generasi muda. Penyajian materi yang ringkas namun menarik memungkinkan pesan kesehatan diterima tanpa menimbulkan beban kognitif yang berlebihan. Dalam situasi seperti ini, perhatian pengguna cenderung dapat dipertahankan lebih lama dibandingkan ketika mereka harus mengikuti paparan informasi yang bersifat formal dan berlangsung secara terus-menerus. Hasil penelitian Kariani et al. (2025) dan Purwati et al. (2024) menunjukkan bahwa media sosial berbasis visual memiliki kemampuan yang baik dalam meningkatkan pemahaman kesehatan karena mampu mengubah informasi yang kompleks menjadi lebih mudah dipahami oleh remaja.

Keunggulan Instagram yang ditemukan dalam penelitian ini juga memperluas temuan penelitian sebelumnya mengenai pemanfaatan media digital untuk promosi kesehatan. Jika penelitian terdahulu umumnya menekankan kemampuan media sosial dalam meningkatkan pengetahuan secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efektivitas tersebut tetap terlihat ketika dibandingkan secara langsung dengan media konferensi video yang memungkinkan interaksi sinkron. Dengan kata lain, keberhasilan Instagram tidak hanya berkaitan dengan kualitas kontennya, tetapi juga dengan kesesuaiannya terhadap pola komunikasi dan kebiasaan belajar remaja masa kini. Interpretasi tersebut sejalan dengan temuan Zimmermann dan Tomczyk (2025) yang menjelaskan bahwa media sosial menyediakan lingkungan belajar yang lebih dekat dengan aktivitas keseharian remaja sehingga lebih mudah diintegrasikan ke dalam proses pencarian informasi kesehatan.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa pemilihan media edukasi kesehatan perlu mempertimbangkan karakteristik sasaran yang akan menerima informasi. Keberhasilan Zoom dan Instagram dalam meningkatkan pengetahuan menunjukkan bahwa kedua media sama-sama memiliki potensi sebagai sarana promosi kesehatan, namun tingkat efektivitasnya dapat berbeda sesuai dengan pola penggunaan yang dimiliki peserta. Temuan Siregar et al. (2025), Oematan et al. (2025), dan Ogunmodede et al. (2024) mendukung pandangan bahwa media digital yang mampu memberikan akses luas, fleksibilitas tinggi, dan peluang paparan berulang cenderung menghasilkan dampak edukatif yang lebih kuat. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak hanya memperkaya bukti empiris mengenai pendidikan kesehatan berbasis digital, tetapi juga memberikan implikasi praktis bahwa Instagram dapat dipertimbangkan sebagai media promosi kesehatan yang strategis untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai SADARI sebagai bagian dari upaya deteksi dini kanker payudara.



## KESIMPULAN

Upaya membangun kesadaran deteksi dini kanker payudara pada remaja memerlukan pendekatan edukasi yang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan cara generasi muda memperoleh dan mengolah informasi. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa perbedaan karakter media berkontribusi terhadap capaian pengetahuan yang dihasilkan, sehingga efektivitas edukasi kesehatan tidak dapat dipisahkan dari konteks sosial dan digital yang melingkupi sasaran program. Keunggulan yang ditunjukkan Instagram mengisyaratkan bahwa ruang digital yang dekat dengan aktivitas sehari-hari remaja dapat menjadi sarana pembelajaran kesehatan yang lebih mudah diterima dan dimanfaatkan secara berkelanjutan. Pada titik ini, nilai penting penelitian tidak hanya terletak pada identifikasi media yang lebih efektif, tetapi juga pada pemahaman bahwa keberhasilan transfer pengetahuan kesehatan sangat dipengaruhi oleh keselarasan antara strategi edukasi dan pola interaksi generasi yang menjadi target intervensi.

Temuan tersebut memberikan perspektif baru bagi pengembangan promosi kesehatan di era digital, khususnya dalam merancang program yang mampu menjangkau remaja secara lebih adaptif dan relevan. Media sosial tidak lagi dipandang sebatas saluran komunikasi, melainkan sebagai ekosistem belajar yang berpotensi memperkuat literasi kesehatan sejak usia dini apabila dimanfaatkan secara terarah. Implikasi praktisnya, institusi pendidikan, tenaga kesehatan, dan pengelola program kesehatan dapat mengintegrasikan platform digital yang akrab bagi remaja ke dalam kegiatan edukasi preventif untuk memperluas jangkauan sekaligus meningkatkan efektivitas penyampaian pesan kesehatan. Ke depan, ruang pengembangan penelitian masih terbuka untuk mengkaji bagaimana berbagai platform digital lainnya memengaruhi pembentukan sikap, konsistensi praktik SADARI, serta keberlanjutan perilaku kesehatan, sehingga diperoleh model edukasi berbasis teknologi yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong terbentuknya budaya deteksi dini yang lebih kuat pada kelompok remaja putri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anjeli, A. M. R., Budiono, N. D. P., Inayah, Z., & Mindiharto, S. (2026). Literasi kesehatan digital dan perilaku kesehatan reproduksi remaja: Analisis dari perspektif kesehatan masyarakat. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 10(1), 12–24. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v10i1.37088>
- Aryani, D., Mulyani, S., & Ekawaty, F. (2024). Analisis perbandingan edukasi kesehatan media video dan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 5(1), 51–61. <https://doi.org/10.22437/jini.v5i1.33449>
- Astuti, J. D., Nugraha, S., Aprillia, Y. T., & Chasanah, U. (2025). Efektivitas promosi kesehatan dengan media audio visual dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 5(2), 135–143. <https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/bidan/article/view/2115>
- Banowati, L., Wanti, A., Sirait, H. S., Herlinawati, H., Kurniasih, U., & Firmansyah, F. (2025). The effect of health education using the SOBAT TB media on tuberculosis knowledge among vocational high school adolescents: Pengaruh edukasi kesehatan menggunakan media Sobat TB terhadap pengetahuan tuberkulosis pada remaja SMK. *Journal of Society and Development*, 5(1), 57–63. <https://doi.org/10.57032/jsd.v5i1.300>



- Daud, N., Rahayu, M., & Kasim, A. M. (2026). Effect of Instagram-based healthy snack education on adolescents' health literacy: A quasi-experimental time-series study. *Jurnal Edukasi Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 47–55. <https://doi.org/10.61099/junedik.v4i1.262>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2022). *Profil kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2021*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Kariani, N. K., Ragil, B., & Masfufah, M. (2025). Efektifitas video edukasi gizi melalui TikTok dan Instagram terhadap peningkatan pengetahuan anemia pada remaja putri. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(4), 1730–1740. <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol4.Iss4.1821>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2021*. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id>
- Manisah, M., Husnah, R., & Purba, N. H. (2023). Pengaruh media Instagram sebagai sumber informasi kesehatan terhadap perilaku remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(5), 759–766. <https://journal.unpacti.ac.id/JPP/article/view/991>
- Masturi, H., Sajalia, H., & Supini, R. (2023). Pengaruh penggunaan media sosial sebagai media promosi kesehatan terhadap tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi remaja di SMPN 1 Sakra. *ProHealth Journal*, 20(2), 47–52. <https://doi.org/10.59802/phj.2023202112>
- Nafisah, Y. F., & Jannah, M. (2024). Penggunaan media sosial pada Generasi Z. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 705–713. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/60915>
- Novianti, R., Sugiharti, R. K., Musmundiroh, M., & Setianingsih, T. (2025). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang SADARI. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 4(4), 1214–1224. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v4i4.6446>
- Nurhayati, P., Hartiningsih, S. N., & Isnaeni, Y. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media video, demonstrasi, dan leaflet terhadap pengetahuan SADARI pada remaja puteri. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 12(1), 106–111. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v12i1.2294>
- Nurliawati, E., Hersoni, S., Sambas, E. K., Rifaldy, R., Rosa, M., & Handayani, F. S. (2025). Pendidikan kesehatan sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja. In *Bakti Tunas Husada Conference Series*, 3(1), 335–339. <https://www.ejurnal.universitas-bth.ac.id/index.php/conference/article/view/1886>
- Oematan, G., Nur, M. L., Talahatu, A., Anggarini, I. M., & Aspatria, U. (2025). Pencegahan hipertensi pada remaja melalui pendidikan kesehatan, inovasi media edukasi interaktif dan melibatkan agen sehat di SMPN 1 Kupang Timur. *GOTAVA Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 6–11. <https://sdmce.net/gotava/index.php/jpm/article/view/28>
- Ogunmodede, E. O., Ajala, D. E., Aluko, J. O., Anokwuru, R. A., Awotunde, T. A., Olajide, A. O., ... & Ajala, R. G. (2024). Promoting breast health among female adolescents: A comparative analysis of the effects of two didactic tools on knowledge and practice regarding breast self-examination in Southwest Nigeria. *BMC Cancer*, 24(1), 1183. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12885-024-12949-5>
- Purwati, N. F., Isyrofi, A. Q. A. A., & Asiyah, S. N. (2024). Analisis efektifitas promosi kesehatan pada akun Instagram @klinikpratamaainsa sebagai media komunikasi, informasi dan edukasi kesehatan. *JKMI: Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(2), 50–56. <https://repository.unusa.ac.id/10803/>



- Putri, L. O., Rini, S. P., & Ashari, M. A. (2026). Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) untuk deteksi dini kanker payudara kelas XII di SMA Negeri 1 Srandakan Tahun 2025. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 2(3), 2347–2353. <https://ojs.ruangpublikasi.com/index.php/jpim/article/view/1162>
- Saputra, A. U., Ariyani, Y., Wahyuni, S., Arsi, R., & Nguyen, T. (2024). The effect of health education on breast self-examination (SADARI) on knowledge, attitudes, and actions of adolescent girls. *Lentera Perawat*, 5(2), 218–225. <https://doi.org/10.52235/lp.v5i2.345>
- Sari, R. J., & Sulastri, S. (2022). Pengetahuan, sikap dan motivasi remaja putri tentang deteksi dini kanker payudara melalui SADARI di SMPN 13 Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 305–314. <https://jab.ubr.ac.id/index.php/jab/article/view/572>
- Siregar, W. A., Situmorang, F. W., Harahap, R. D., Fardani, S. N., & El Hayati, M. (2025). Efektivitas media sosial sebagai media promosi kesehatan di era digital: Literatur review. *Cindoku: Jurnal Keperawatan dan Ilmu Kesehatan*, 2(2), 90–104. <https://jurnal.alahyansukabumi.com/index.php/cindoku/article/view/362>
- World Health Organization. (2021). *Breast cancer*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>
- Zimmermann, E., & Tomczyk, S. (2025). The ways of using social media for health promotion among adolescents: Qualitative interview and focus group study. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e71510. <https://www.jmir.org/2025/1/e71510/>