Cahaya Pengabdian

Volume 2(1), 2025
E-ISSN: 3048-1848

Efektivitas Edukasi *Online* dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan pada Wanita

Lina Handayani[1*], Tania Vergawita[2], Tria Nisa Novianti[3], Tole Sutikno[4]

[1,2,3] Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta
[4] Fakultas Teknologi Industri, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta

Email: [1]lina.handayani@ikm.uad.ac.id, [2]2200029308@webmail.uad.ac.id, [3]2308053037@webmail.uad.ac.id, [4]tole@te.uad.ac.id

Article history:

Received: 22 Juli 2025

Revised: 20 Agustus 2025

Accepted: 23 Agustus 2025

Published online: 25 Agustus 2025

Abstract

Health knowledge is a fundamental factor in maintaining the well-being of individuals and communities. Women play a central role as agents of change in promoting healthy lifestyle behaviors. This activity aims to conduct online health education to improve women's health knowledge. The educational intervention was conducted online, covering topics such as healthy lifestyles, women's roles, and the creation of a healthy generation, accompanied by pretests and posttests to assess changes in knowledge. The results showed a significant increase in knowledge scores, from an average of 3.94 to 4.76 after the intervention ($p < 0.05$). Online education offers advantages such as ease of access, time flexibility, and empowerment potential for women who often carry dual roles in both family and community settings. However, challenges remain, including internet access limitations and the lack of face-to-face interaction. Online health education has proven effective in enhancing women's health knowledge and should be further developed through improved technical infrastructure and diverse educational content to ensure sustainable long-term impact.

Keywords: *Online Health Education, Women, Health Knowledge, Flexibility, Healthy Lifestyle*

Abstrak

Pengetahuan kesehatan merupakan faktor fundamental dalam menjaga kesehatan individu dan masyarakat. Wanita memegang peran sentral sebagai agen perubahan dalam penerapan perilaku hidup sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan *online* dalam meningkatkan pengetahuan wanita muslimah. Edukasi dilakukan secara *online* dengan materi mengenai pola hidup sehat, peran wanita, dan penciptaan generasi sehat, diikuti oleh pretest dan posttest untuk mengukur perubahan pengetahuan. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan skor pengetahuan dari rata-rata 3,94 menjadi 4,76 setelah intervensi ($p < 0,05$). Edukasi *online* memberikan kemudahan akses, fleksibilitas waktu, serta potensi pemberdayaan bagi wanita yang memiliki peran ganda di keluarga dan masyarakat, meskipun masih terdapat kendala terkait akses internet dan interaksi langsung. Edukasi kesehatan *online* efektif meningkatkan pengetahuan kesehatan wanita dan perlu dikembangkan dengan peningkatan fasilitas teknis serta variasi konten edukasi untuk dampak jangka panjang yang berkelanjutan.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan *Online*, Wanita, Pengetahuan Kesehatan, Fleksibilitas, Pola Hidup Sehat

PENDAHULUAN

Pengetahuan kesehatan menjadi komponen fundamental yang memengaruhi perilaku individu dalam upaya menjaga kesehatan diri dan lingkungannya [1]. Status kesehatan yang optimal tidak hanya dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang, tetapi juga dapat meningkatkan produktivitas masyarakat secara keseluruhan. Sehingga, upaya edukasi kesehatan menjadi intervensi yang strategis dalam upaya peningkatan kesadaran dan pemahaman masyarakat terkait pentingnya pola hidup sehat [2].

Wanita memiliki peran krusial dalam konteks keluarga dan masyarakat yaitu sebagai agen perubahan dalam penerapan perilaku hidup sehat [3]. Wanita sebagai pengelola utama dalam rumah tangga, bertanggung jawab dalam mengatur pola konsumsi gizi, menjaga kebersihan, serta memberikan edukasi kesehatan kepada anggota keluarga, khususnya anak-anak sebagai generasi penerus. Tingkat pengetahuan kesehatan yang baik dan memadai pada wanita, secara signifikan membantu peningkatan kualitas generasi sehat dan produktif [1]. Pengetahuan kesehatan yang kurang berdampak secara signifikan terhadap pemahaman akan faktor risiko penyakit, tata cara pencegahan, serta pentingnya menjalankan gaya hidup sehat. Hal ini menyebabkan kesadaran dalam melakukan tindakan pencegahan penyakit cenderung rendah yang mengakibatan angka kejadian penyakit yang tinggi [4].

Selain itu, perilaku kesehatan yang buruk berdampak pada peningkatan beban penyakit, penurunan produktivitas, dan menurunnya kualitas hidup secara umum [5].

Akan tetapi, berbagai kendala masih ditemukan terutama dalam penyebaran informasi kesehatan kepada wanita di tengah perkembangan teknologi informasi yang pesat. Berbagai faktor seperti usia, tingkat pendidikan, dan keterbatasan akses terhadap sumber informasi yang baik dan memadai menjadi penghambat utama dalam peningkatan pengetahuan kesehatan [6]. Sehingga, diperlukan metode edukasi yang efektif, mudah diakses, dan mampu menarik minat wanita dari berbagai latar belakang pendidikan dan sosial. Sumber informasi kesehatan yang tidak memadai seperti informasi yang kurang tepat, tidak akurat, dan sulit diakses masyarakat menyebabkan masyarakat sulit memperoleh pengetahuan kesehatan yang benar. Akibatnya keputusan perilaku hidup sehat menjadi kurang tepat yang menyebabkan munculnya stigma, salah persepsi, dan kurangnya dukungan sosial terhadap masalah kesehatan [7]. Oleh karena itu, sumber informasi kesehatan harus dipastikan valid, mudah diakses, dan sesuai dengan kebutuhan serta karakteristik masyarakat sasaran agar tujuan edukasi kesehatan dapat dicapai [8].

Kemajuan teknologi komunikasi menghantarkan masyarakat pada alternatif edukasi kesehatan berbasis daring (*online*) [9]. Metode ini memberikan kemudahan dari segi akses dan fleksibilitas waktu yang memungkinkan penyampaian materi edukasi dilakukan kapan saja dan dimana saja secara interaktif. Meskipun demikian, efektivitas metode edukasi *online* dalam upaya peningkatan pengetahuan kesehatan wanita masih memerlukan kajian mendaam guna memeroleh bukti empiris yang mendukung implementasi lebih luas. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi *online* dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan wanita Muslimah. Secara khusus, penelitian ini mengkaji perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah menerima intervensi berupa edukasi *online* guna memberikan gambaran konkret mengenai dampak penyuluhan kesehatan berbasis daring dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan perempuan.

METODE

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan secara *online* pada tanggal 21 Desember 2024 dengan peserta sebanyak 17 muslimah . Materi yang disampaikan mencakup pola hidup sehat bagi wanita, peran wanita sebagai pencetak generasi sehat, dan langkah-langkah menciptakan generasi sehat. Penyampaian materi menggunakan PowerPoint yang dirancang secara interaktif dan menarik agar peserta dapat dengan mudah memahami isi edukasi.

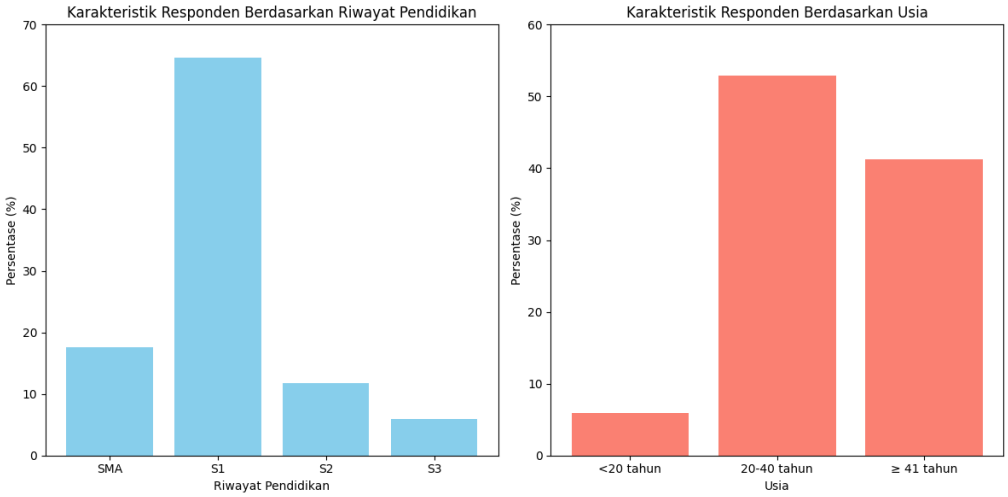
Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan wanita mengenai kesehatan fisik. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest guna mengukur dampak edukasi. Pretest diberikan sebelum penyampaian materi untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap awal peserta, sedangkan posttest dilakukan setelah kegiatan guna mengevaluasi perubahan yang terjadi. Kedua tes terdiri dari lima pertanyaan dengan pilihan benar atau salah, dan hasilnya dianalisis menggunakan uji Wilcoxon untuk menentukan pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan *online* ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan wanita terkait pentingnya menjaga kesehatan fisik sebagai upaya memperkuat peran mereka dalam keluarga dan masyarakat. Edukasi dilakukan secara daring menggunakan platform konferensi video, dengan metode penyampaian materi interaktif yang dilengkapi presentasi PowerPoint dan sesi tanya jawab. Gambar 1 memperlihatkan dokumentasi pelaksanaan edukasi kesehatan online berjudul *"Wanita Sehat Fisiknya, Kuat Generasinya"* yang disampaikan oleh narasumber.

Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Edukasi

Gambar 2 menampilkan karakteristik peserta edukasi kesehatan *online* ini. Secara rinci, gambar ini menjelaskn riwayat pendidikan dan usia mereka. Mayoritas peserta berpendidikan sarjana dalam rentang usia 20-40 tahun.



Gambar 2. Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan responden setelah edukasi. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 3,94 pada *pretest* menjadi 4,76 pada *posttest*, dengan peningkatan skor minimum dari 3 menjadi 4. Hal ini mengindikasikan bahwa setelah intervensi, seluruh responden memiliki pemahaman yang lebih baik. Uji statistik menunjukkan nilai Z sebesar -2,810 dengan p-value 0,005, yang berarti peningkatan ini signifikan secara statistik (p-value < 0,05).

Tabel 1. Hasil Uji Wilcoxon

Variabel		*Mean*	*Minimum*	*Maximum*	Z	*P-value*
Pengetahuan	Pretest	3,94	3	5	-2,810	0,005
	Posttest	4,76	4	5		

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kesehatan yang signifikan pada wanita Muslimah setelah mengikuti edukasi *online*. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya terkait penggunaan

aplikasi dalam upaya edukasi kesehatan pada wanita sebagai upaya deteksi dini kanker yang menyatakan bahwa sebesar 89,5% perempuan yang berpartisipasi mengalami peningkatan pengetahuan [10]. Temuan ini menjelaskan bahwa media digital dapat menjadi sarana yang efektif untuk mengedukasi masyarakat, khususnya wanita dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan kesehatan. Tingkat pendidikan yang tinggi pada mayoritas responden memudahkan pemahaman materi edukasi secara *online* sehingga berdampak pada peningkatan pengetahuan yang signifikan. Usia produktif 20-40 tahun yang dominan juga mendukung kemampuan adaptasi terhadap teknologi edukasi daring, mempercepat proses pembelajaran. Kombinasi faktor pendidikan dan usia tersebut berperan penting dalam keberhasilan intervensi edukasi kesehatan *online* [11].

Implikasi dari hasil ini menunjukkan bahwa edukasi *online* memiliki potensi yang besar untuk diaplikasikan lebih lanjut secara luas dalam konteks kesehatan wanita. Metode daring memberikan fleksibilitas waktu dan ruang bagi peserta [12] khususnya wanita karena memiliki peran ganda yang harus dijalankan secara simultan seperti mengurus rumah tangga, mengasuh anak, dan bekerja . Fleksibilitas ini memungkinkan wanita untuk dapat mengakses materi edukasi tanpa harus meninggalkan tanggung jawab domestik atau mengatur ulang jadwal harian mereka. Adanya edukasi *online* memungkinkan para wanita yang terlibat untuk memilih waktu dan tempat yang paling sesuai dan nyaman, misalnya ketika anak tidur atau di sela-sela aktivitas rumah lainnya. Selain itu, kendala geografis dan keterbatasan mobilitas dapat diatasi sehingga mereka tetap dapat mengikuti edukasi tanpa harus hadir secara fisik [13]. Metode daring mendukung pemberdayaan wanita untuk terus meningkatkan pengetahuan kesehatan sekaligus menjalankan peran keluarga tanpa mengorbankan kewajiban mereka dirumah.

Penyampaian materi edukasi dengan secara interaktif melalui PowerPoint menarik dan mudah dipahami oleh peserta, sehingga membantu peserta dalam mengasimilasi informasi dengan lebih baik. Penyajian materi secara visual dengan kombinasi teks, gambar, dan grafik mampu memperjelas konsep kesehatan yang disampaikan kepada peserta [14]. PowerPoint dalam konteks media edukasi dapat digunakan secara fleksibel dalam platform daring yang memungkinkan penyajian materi interaktif sekaligus dapat diakses ulang oleh peserta untuk memperdalam pemahaman. Edukasi yang efektif, terutama melalui metode yang mudah diakses seperti pendidikan *online* berperan signifikan dalam menjembatani kesenjangan informasi dan meningkatkan literasi kesehatan wanita secara menyeluruh. Oleh karena itu, edukasi *online* dapat mendukung peran wanita sebagai agen perubahan kesehatan di keluarga dan masyarakat dengan cara yang efisien.

Namun, kendala utama yang sering dihadapi dalam edukasi *online* adalah keterbatasan akses internet yang stabil dan perangkat teknologi yang memadai, terutama di daerah dengan infrastruktur digital yang kurang berkembang [15]. Kondisi ini memengaruhi pemahaman peserta terhadap materi edukasi secara lengkap yang disampaikan karena adanya kesulitan untuk bergabung tepat waktu. Hal ini memengaruhi efektivitas pembelajaran yang diperoleh. Selain itu, masalah teknis seperti minimnya interaksi langsung antara pengajar dan peserta yang biasanya memberikan semangat dan klarifikasi secara realtime juga berkurang menyebabkan motivasi peserta juga cenderung menurun. Komunikasi dua arah yang kurang membuat peserta kurang merasa terlibat aktif dan terkadang mengalami kesulitan dalam memahami materi yang diberikan. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan strategi komunikasi yang lebih interaktif baik itu melalui penggunaan fitur diskusi, tanya jawab secara langsung, atau forum kelompok dalam platform edukasi. Selain itu, pemilihan platform yang mudah diakses dan ramah pengguna juga sangat membantu dalam mengurangi hambatan teknis serta meningkatkan keterlibatan peserta secara optimal [16].

Di sisi lain, metode edukasi *online* memiliki keunggulan secara signifikan berupa kemampuan menjangkau peserta dari berbagai wilayah tanpa terkendala jarak geografis. Hal ini memungkinkan pelaksanaan edukasi yang lebih inklusif dan merata, terutama bagi peserta yang berada di daerah terpencil atau sulit dijangkau dengan metode konvensional. Selain itu, biaya yang diperlukan untuk pelaksanaan edukasi *online* relatif lebih rendah karena tidak adanya kebutuhan terhadap tempat, transportasi, dan akomodasi menjadikan metode ini lebih efisien secara ekonomi [17]. Media digital juga memungkinkan pengumpulan data evaluasi seperti pretest dan posttest dengan lebih cepat dan sistematis yang memudahkan pengajar untuk memantau dan menganalisis

perkembangan pengetahuan peserta secara *real-time* [18]. Oleh sebab itu, intervensi dan tidak lanjut dapat diberikan secara tepat waktu dan efisien.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan *online* merupakan metode yang efektif dan relevan dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan wanita, khususnya di era digital yang terus berkembang. Selanjutnya, diperlukan pengembangan program melalui peningkatan fasilitas teknis yang mendukung serta pengembangan konten edukasi yang lebuh variatif dan interaktif guna memaksimalkan keterlibatan dan pemahaman peserta [19]. Selain itu, evaluasi jangka panjang diperlukan guna memantau dampak edukasi terhadap perubahan perilaku kesehatan secara berkelanjutan [20]. Pemantauan tersebut menjadi dasar dalam merancang intervensi kesehatan yang lebih tepat sasaran di masa mendatang. Sehingga, edukasi *online* dapat memberikan kontribusi signifikan dalam mendukung pembentukan generasi sehat dan berkualitas di masa depan.

KESIMPULAN

Edukasi kesehatan *online* terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan wanita dengan peningkatan skor yang signifikan setelah intervensi. Metode ini menawarkan keunggulan berupa fleksibilitas waktu dan ruang, sehingga sangat sesuai dengan peran ganda wanita dalam kelurgaa dan masyarakat. Namun, kendala berupa keterbatasan akses terhadap internet dan interaksi langsung masih menjadi hambatan yang perlu diatasi untuk meningkatkan efektivitas. Penggunaan media interaktif seperti PowerPoint juga membantu memperkuat pemahaman peserta secara optimal. Selanjutnya, diperlukan peningkatan fasilitas teknis dan variasi konten edukasi yang lebih menarik serta evaluasi jangka panjang guna memastikan perubahan perlilaku kesehatan yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rumah Sajada yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan dan para peserta yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan ini berhasil dilakukan.

REFERENSI

[1] V. Raghupathi and W. Raghupathi, "The influence of education on health: an empirical assessment of OECD countries for the period 1995-2015.," *Arch. public Heal.*, vol. 78, p. 20, 2020, doi: 10.1186/s13690-020-00402-5.

[2] O. A. Abiodun, O. O. Olu-Abiodun, J. O. Sotunsa, and F. A. Oluwole, "Impact of health education intervention on knowledge and perception of cervical cancer and cervical screening uptake among adult women in rural communities in Nigeria," *BMC Public Health*, vol. 14, no. 1, p. 814, 2014, doi: 10.1186/1471-2458-14-814.

[3] D. Pacheco Barzallo, A. Schnyder, C. Zanini, and A. Gemperli, "Gender Differences in Family Caregiving. Do female caregivers do more or undertake different tasks?," *BMC Health Serv. Res.*, vol. 24, no. 1, p. 730, 2024, doi: 10.1186/s12913-024-11191-w.

[4] D. Boateng *et al.*, "Knowledge and awareness of and perception towards cardiovascular disease risk in sub-Saharan Africa: A systematic review," *PLoS One*, vol. 12, no. 12, p. e0189264, Dec. 2017, [Online]. Available: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189264

[5] K. Evers, P. Castle, J. Prochaska, and J. Prochaska, "Examining Relationships between Multiple Health Risk Behaviors, Well-Being, and Productivity," *Psychol. Rep.*, vol. 114, pp. 843–853, Jun. 2014, doi: 10.2466/13.01.PR0.114k25w4.

[6] O. D. Obaremi and W. M. Olatokun, "A survey of health information source use in rural communities identifies complex health literacy barriers.," *Health Info. Libr. J.*, vol. 39, no. 1, pp. 59–67, Mar. 2022, doi: 10.1111/hir.12364.

[7] A. L. Stangl *et al.*, "The Health Stigma and Discrimination Framework: a global, crosscutting framework to inform research, intervention development, and policy on health-related stigmas," *BMC Med.*, vol. 17,

no. 1, p. 31, 2019, doi: 10.1186/s12916-019-1271-3.

[8] A. Caballero, "Addressing Health Literacy as a Foundation for Effective and Equitable Health Communication," *J. Consum. Health Internet*, vol. 25, pp. 205–216, Apr. 2021, doi: 10.1080/15398285.2021.1911487.

[9] B.-Y. Zhao *et al.*, "Digital health literacy and associated factors among internet users from China: a cross-sectional study," *BMC Public Health*, vol. 24, no. 1, p. 908, 2024, doi: 10.1186/s12889-024-18324-0.

[10] R. Widiasih, L. Mamuroh, G. Mujahidah, F. Keperawatan, and U. Padjadjaran, "Efektifitas Edukasi Kesehatan menggunakan Aplikasi KESTURI terhadap Deteksi Dini Kanker," *Media Karya Kesehat.*, vol. 5, no. 2, pp. 127–136, 2022.

[11] X. Chen and N. Wang, "How does digital literacy affect the health status of senior citizens? Micro-level evidence from the CFPS data," *BMC Health Serv. Res.*, vol. 25, no. 1, p. 153, 2025, doi: 10.1186/s12913-025-12314-7.

[12] M. Zwaanswijk and S. van Dulmen, "Advantages of asynchronous online focus groups and face-to-face focus groups as perceived by child, adolescent and adult participants: a survey study," *BMC Res. Notes*, vol. 7, no. 1, p. 756, 2014, doi: 10.1186/1756-0500-7-756.

[13] H. Lu *et al.*, "Early functional training is not superior to routine rehabilitation in improving walking distance and multifidus atrophy after lumbar fusion: a randomized controlled trial with 6-month follow-up.," *Eur. spine J. Off. Publ. Eur. Spine Soc. Eur. Spinal Deform. Soc. Eur. Sect. Cerv. Spine Res. Soc.*, vol. 34, no. 6, pp. 2453–2466, Jun. 2025, doi: 10.1007/s00586-025-08771-7.

[14] V. Sharma, A. Stranieri, S. Firmin, H. Mays, and F. Burstein, *Approaches for the visualization of health information*. 2018. doi: 10.1145/3167918.3167958.

[15] C. C. Johnson, J. B. Walton, L. Strickler, and J. B. Elliott, "Online Teaching in K-12 Education in the United States: A Systematic Review," *Rev. Educ. Res.*, vol. 93, no. 3, pp. 353–411, 2023, doi: 10.3102/00346543221105550.

[16] D. P. R. de Lima, M. A. Gerosa, T. U. Conte, and J. F. de M. Netto, "What to expect, and how to improve online discussion forums: the instructors' perspective," *J. Internet Serv. Appl.*, vol. 10, no. 1, p. 22, 2019, doi: 10.1186/s13174-019-0120-0.

[17] K.-C. Ng, "Costs and Effectiveness of Online Courses in Distance Education," *Open Learn. J. Open, Distance e-Learning*, vol. 15, no. 3, pp. 301–308, Nov. 2000, doi: 10.1080/713688406.

[18] L. S. Putranto, "The use of an online survey to speed up the data collection process," *IOP Conf. Ser. Mater. Sci. Eng.*, vol. 508, no. 1, p. 12013, Apr. 2019, doi: 10.1088/1757-899X/508/1/012013.

[19] G. Palaigeorgiou, A. Papadopoulou, and I. Kazanidis, "Interactive Video for Learning: A Review of Interaction Types, Commercial Platforms, and Design Guidelines BT - Technology and Innovation in Learning, Teaching and Education," M. Tsitouridou, J. A. Diniz, and T. A. Mikropoulos, Eds., Cham: Springer International Publishing, 2019, pp. 503–518.

[20] B. Gardner *et al.*, "Developing habit-based health behaviour change interventions: twenty-one questions to guide future research," *Psychol. Health*, vol. 38, no. 4, pp. 518–540, Apr. 2023, doi: 10.1080/08870446.2021.2003362.