



TRANSFORMASI KESEHATAN GENERASI Z

EDUKASI, PENCEGAHAN, DAN KUALITAS HIDUP
DI ERA DIGITAL



Ulfa Diya Atiqqa, S.Ft., M.K.M.
Andi Hardianti, S.KM., M.Kes.

Editor: Ismi Irfiyanti Fachruddin, S.Gz., M.Gizi.

TRANSFORMASI KESEHATAN GENERASI Z: EDUKASI, PENCEGAHAN, DAN KUALITAS HIDUP DI ERA DIGITAL

Ulfa Diya Atiqa, S.Ft., M.K.M
Andi Harđianti, S.KM., M.Kes



Tahta Media Group

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

**TRANSFORMASI KESEHATAN GENERASI Z:
EDUKASI, PENCEGAHAN, DAN KUALITAS HIDUP
DI ERA DIGITAL**

Penulis:

Ulfa Diya Atiqa, S.Ft., M.K.M

Andi Hardianti, S.KM., M.Kes

Desain Cover:

Tahta Media

Editor:

Ismi Irfiyanti Fachruddin, S.Gz., M.Gizi

Proofreader:

Tahta Media

Ukuran:

vii, 68, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-634-262-188-2

Cetakan Pertama:

April 2026

Hak Cipta 2026, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2026 by Tahta Media Group

All Right Reserved

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP

Perumahan Mitra Utama Residence 3 Blok A no 1, Sawahan, Tempel,

Kec. Gatak, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57557

email: tahtaliterasimedia@gmail.com

website: <http://store.tahtamedia.co.id/>

Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga buku referensi berjudul **“Transformasi Kesehatan Generasi Z: Edukasi, Pencegahan, dan Kualitas Hidup di Era Digital”** ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini disusun sebagai bentuk kontribusi akademik untuk merespon dinamika tantangan kesehatan yang semakin kompleks di era modern. Fokus utama buku ini terletak pada Generasi Z, sebuah kelompok yang tumbuh berdampingan dengan teknologi namun menghadapi risiko kesehatan unik, mulai dari trnasisi penyakit tidak menular, tantangan literasi digital, hingga isu kesehatan reproduksi dan stunting

Melalui pendekatan sistematis, buku ini mengintegrasikan berbagai hasil penelitian, baik skala nasional maupun internasional, untuk membedah strategi intervensi yang paling relevan. Setiap bab dirancang untuk memberikan landasan teoritis sekaligus praktis dalam penguatan pola hidup sehat, manajemen risiko kesehatan reproduksi, hingga pemanfaatan teknologi digital sebagai instrument peningkatan kualitas hidup. Dengan menitikberatkan pada aspek promotif dan preventif, buku ini hadir sebagai rujukan ilmiah yang diharapkan mampu memperkaya bagi mahasiswa, akademisi, serta praktisi kesehatan masyarakat dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan bangsa yang lebih baik.

Penulis menyadari bahwa kualitas hidup tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik, tetapi juga mencakup aspek mental, sosial, spiritual, dan lingkungan. Oleh sebab itu, buku ini mengusung perspektif kesehatan holistik sebagai upaya membangun generasi yang sehat, adaptif, dan produktif di tengah tantangan modernisasi. Transformasi digital dalam pelayanan dan edukasi kesehatan juga menjadi fokus penting dalam mendukung akses dan pemerataan informasi kesehatan yang berkualitas.

Akhir kata, penulis menyampaikan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan buku ini. Kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan edisi berikutnya. Semoga buku ini memberikan manfaat dan menjadi rujukan yang bermakna dalam pengembangan ilmu kesehatan serta peningkatan kualitas hidup masyarakat Indonesia.

Makassar, April 2026

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
BAB 1 ISU PRIORITAS KESEHATAN DI ERA GENERASI Z	1
1.1 Pendahuluan	1
1.2 Kesehatan Masyarakat Dalam Perspektif Gen Z	2
1.3 Transisi Penyakit di Era Modern	4
1.4 Stunting dan Dampaknya Bagi Generasi Masa Depan	6
1.5 Faktor Sosial, Digital, dan Lingkungan terhadap Kesehatan ____	9
1.6 Peran Generasi Z dalam Mendukung Program Kesehatan ____	11
Daftar Pustaka	13
BAB 2 EDUKASI DAN STRATEGI KESIAPSIAGAAN KESEHATAN	17
2.1 Pendahuluan	17
2.2 Promosi dan Pencegahan Kesehatan	18
2.3 Edukasi Pertolongan Pertama dan Kesiapsiagaan Bencana ____	20
2.4 Surveilans Kesehatan dan Peran Data	22
2.5 Deteksi Dini Kesehatan Fisik dan Mental	23
2.6 Pemberdayaan Komunitas dan Gerakan Sehat Anak Muda ____	25
Daftar Pustaka	28
BAB 3 GAYA HIDUP SEHAT BAGI GENERASI AKTIF	32
3.1 Pendahuluan	32
3.2 Makna Gaya Hidup Sehat Bagi Generasi Z	33
3.3 Aktivitas Fisik, Olahraga, dan Kesehatan Mental	35
3.4 Penyakit Tidak Menular dan Risiko Gaya Hidup Modern ____	38
3.5 Edukasi Kesehatan dan Pengelolaan Penyakit Kronis	41
Daftar Pustaka	45
BAB 4 LITERASI KESEHATAN REPRODUKSI	48
4.1 Pendahuluan	48
4.2 Kesehatan Ibu dan Anak	49

4.3 Tumbuh Kembang Anak dan Kesadaran Keluarga _____	50
4.4 Kesehatan Remaja dan Perilaku Berisiko _____	51
4.5 Kesehatan Reproduksi dan Personal Hygiene Remaja _____	53
4.6 Kualitas Hidup dan Kesehatan Holistik di Era Modern _____	54
Daftar Pustaka _____	56
BAB 5 TRANSFORMASI KESEHATAN DAN KUALITAS HIDUP DI ERA DIGITAL _____	59
5.1 Pendahuluan _____	59
5.2 Transformasi Digital dalam Edukasi dan Pelayanan Kesehatan _____	60
5.3 Ketahanan Kesehatan dan Pencegahan Berkelanjutan _____	61
5.4 Pendekatan Holistik: Fisik, Mental, Sosial dan Spiritual _____	62
5.5 Peran Generasi Z dalam Pembangunan Kesehatan Berkelanjutan _____	63
Daftar Pustaka _____	65
BIODATA PENULIS _____	67

BAB 1

ISU PRIORITAS KESEHATAN DI ERA GENERASI Z

Oleh Ulfa Diya Atiqah, S.Ft., M.K.M

1.1 PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan merupakan bagian penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang berdaya saing dan berkelanjutan. Dalam perspektif pembangunan nasional, kesehatan tidak hanya dipandang sebagai kondisi bebas dari penyakit, tetapi juga sebagai keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan individu hidup produktif dan berkontribusi terhadap pembangunan masyarakat (WHO, 2020). Di era modern, tantangan kesehatan tidak hanya berkaitan dengan penyakit menular, tetapi juga meningkatnya penyakit tidak menular, masalah gizi seperti stunting, serta isu kesehatan mental yang semakin kompleks. Perubahan sosial, perkembangan teknologi digital, dan kondisi lingkungan turut mempengaruhi pola kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok usia muda.

Generasi Z menjadi kelompok yang sangat strategis dalam konteks kesehatan masyarakat saat ini. Generasi ini tumbuh dalam lingkungan yang sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi informasi, globalisasi, serta perubahan pola interaksi sosial yang cepat. Sebagai generasi yang tumbuh di tengah kemajuan teknologi dan arus informasi yang cepat, Generasi Z memiliki karakter adaptif, kreatif, dan kritis

terhadap isu sosial, termasuk kesehatan. Namun, di sisi lain, Generasi Z juga dihadapkan pada berbagai risiko kesehatan akibat gaya hidup modern, paparan digital berlebihan, serta perubahan pola interaksi sosial. Kondisi tersebut menuntut pendekatan kesehatan masyarakat yang lebih inovatif, partisipatif, dan berbasis teknologi agar pesan kesehatan dapat diterima secara efektif oleh generasi muda (Kiskbusch et al., 2021)

1.2 KESEHATAN MASYARAKAT DALAM PERSPEKTIF GEN Z

Kesehatan masyarakat merupakan upaya terorganisasi yang bertujuan untuk mencegah penyakit, memperpanjang harapan hidup, dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pendekatan promotif dan preventif. Pendekatan ini menekankan pentingnya intervensi berbasis populasi yang melibatkan berbagai sektor, termasuk pendidikan, lingkungan, dan kebijakan publik (Detels et al., 2022). Dalam konteks saat ini, Generasi Z menjadi kelompok yang sangat strategis karena mereka hidup pada era digital, memiliki akses luas terhadap informasi, serta berperan sebagai generasi produktif dan calon pengambil kebijakan di masa depan.

Generasi Z didefinisikan sebagai individu yang lahir sekitar pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an dan merupakan generasi pertama yang tumbuh sepenuhnya dalam ekosistem digital. Karakteristik ini mempengaruhi cara mereka memahami kesehatan, mencari informasi kesehatan, serta mengambil keputusan terkait perilaku hidup sehat. Berbeda dengan generasi sebelumnya, generasi Z lebih cenderung memanfaatkan platform digital, media sosial, dan aplikasi kesehatan sebagai sumber informasi utama mengenai kesehatan (Turner, 2015; Jiao et al., 2023). Studi menunjukkan bahwa Generasi Z sangat bergantung pada sumber digital, media sosial, dan platform daring dalam mencari informasi

kesehatan yang secara langsung mempengaruhi literasi kesehatan dan perilaku kesehatan mereka (Jiao et al., 2023).

Dalam perspektif kesehatan masyarakat, Generasi Z tidak lagi diposisikan hanya sebagai kelompok sasaran (target population), tetapi juga sebagai subjek aktif yang mampu berkontribusi dalam promosi kesehatan. Keterlibatan Generasi Z dalam kampanye kesehatan, edukasi sebaya (peer education), serta gerakan komunitas terbukti meningkatkan efektivitas pesan kesehatan karena menggunakan bahasa, media, dan pendekatan yang sesuai dengan karakter generasi tersebut (Bencsik et al., 2019).

Namun demikian, tantangan Generasi Z juga semakin kompleks. Pola hidup sedentari, tingginya paparan gadget, stres akademik dan sosial, serta meningkatkan masalah kesehatan mental menjadi isu dominan yang perlu mendapatkan perhatian serius dalam kebijakan kesehatan masyarakat. Selain itu, arus informasi digital yang sangat cepat juga meningkatkan risiko penyebaran misinformasi kesehatan yang dapat mempengaruhi pengambilan keputusan kesehatan oleh generasi muda. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya literasi kesehatan digital dapat meningkatnya risiko kesalahan informasi kesehatan (misinformation) dan berdampak pada perilaku kesehatan yang tidak tepat (Kusumo et al., 2025).

Selain tantangan, Generasi Z memiliki potensi besar sebagai agen perubahan (agent of change) dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Nilai-nilai yang melekat pada Generasi Z, seperti kepedulian terhadap isu sosial, keberlanjutan, dan keadilan kesehatan, menjadikan mereka mitra penting dalam upaya pengurangan kesenjangan kesehatan dan peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Keterlibatan aktif generasi muda dalam isu kesehatan publik juga berkontribusi pada penguatan tata

kelola dan manajemen risiko kesehatan di tingkat komunitas (Dobrowolski et al., 2022).

Dengan demikian, pendekatan kesehatan masyarakat di era Generasi Z perlu menitikberatkan pada penguatan literasi kesehatan, pemanfaatan teknologi digital secara bijak, serta pemberdayaan generasi muda sebagai pelaku utama perubahan. Strategi promosi kesehatan yang memanfaatkan media digital, pendekatan komunitas, serta edukasi berbasis sekolah menjadi langkah penting dalam membangun generasi yang sehat dan tangguh di masa depan. Integrasi pendekatan edukatif, partisipatif, dan berbasis komunitas menjadi strategi kunci dalam menciptakan generasi yang sehat, tangguh, dan berdaya saing di masa depan (Eckleberry-Hunt & Lick, 2018).

1.3 TRANSISI PENYAKIT DI ERA MODERN

1.3.1 Perubahan Pola Penyakit dalam Masyarakat Modern

Era modern ditandai dengan perubahan besar dalam pola penyakit yang dialami masyarakat. Pada masa sebelumnya, penyakit menular seperti infeksi saluran pernapasan, diare, dan penyakit berbasis lingkungan menjadi penyebab utama kesakitan dan kematian. Seiring perkembangan teknologi, perbaikan sanitasi dan kemajuan layanan kesehatan, proporsi penyakit menular cenderung menurun.

Namun, penurunan penyakit menular tidak diikuti dengan penurunan beban penyakit secara keseluruhan. Sebaliknya, terjadi peningkatan penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit jantung, stroke, diabetes melitus, dan kanker. Kondisi ini dikenal sebagai bagian dari transisi penyakit atau transisi epidemiologi yang umum di negara berkembang, termasuk Indonesia (Siswati et al., 2022).

Indonesia saat ini menghadapi kondisi beban ganda penyakit, yaitu penyakit menular masih ditemukan di berbagai wilayah, sementara

penyakit tidak menular meningkat secara signifikan. Analisis Global Burden of Disease menunjukkan bahwa PTM menjadi penyebab utama kematian di Sebagian besar provinsi di Indonesia, terutama pada kelompok usia produktif (Mboi et al., 2022; IHME, 2023). Perubahan pola penyakit ini menuntut pendekatan kesehatan masyarakat yang lebih adaptif, tidak hanya berfokus pada pengendalian penyakit menular, tetapi juga pada pencegahan faktor risiko penyakit tidak menular sejak usia muda, termasuk pada Generasi Z.

1.3.2 Gaya Hidup Modern sebagai Pemicu Transisi Penyakit

Gaya hidup modern menjadi salah satu faktor utama yang mempercepat transisi penyakit. Urbanisasi, kemudahan akses makanan cepat saji, serta meningkatnya penggunaan teknologi digital menyebabkan perubahan perilaku masyarakat, seperti rendahnya aktivitas fisik dan pola makan tidak seimbang. Kondisi ini berkontribusi terhadap meningkatnya faktor risiko penyakit tidak menular.

Pada Generasi Z, gaya hidup sedentari semakin umum akibat tingginya waktu yang dihabiskan di depan layar, baik untuk belajar, bekerja, maupun hiburan. Kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak meningkatkan risiko obesitas dan penyakit metabolik sejak usia remaja (Schröders et al., 2017). Selain faktor fisik, gaya hidup modern juga berdampak pada kesehatan mental. Tekanan akademik, tuntutan sosial, dan paparan media digital secara berlebihan berkontribusi terhadap meningkatnya stress, kecemasan, dan depresi pada generasi muda.

Masalah kesehatan mental kini menjadi bagian penting dari transisi penyakit di era modern (Mumang, 2025). Berbagai perilaku berisiko seperti kebiasaan merokok pada remaja juga menjadi tantangan kesehatan yang memerlukan perhatian khusus dalam upaya promotif dan preventif sejak usia sekolah (Atiqa, 2025)

1.3.3 Dampak Transisi Penyakit bagi Generasi Z dan Kesehatan Masyarakat

Transisi penyakit di era modern memiliki implikasi besar bagi generasi Z sebagai generasi yang akan memasuki usia produktif. Paparan faktor risiko penyakit sejak usia muda dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit kronis di masa dewasa, yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup dan produktivitas.

Bagi sistem kesehatan masyarakat, peningkatan penyakit tidak menular menimbulkan tantangan berupa meningkatnya biaya pelayanan kesehatan dan kebutuhan pengelolaan penyakit jangka panjang. Hal ini memerlukan pergeseran fokus kebijakan kesehatan dari kuratif menjadi promotif dan preventif, khususnya yang menasar remaja dan dewasa muda (Siswati et al., 2022).

Generasi Z memiliki peran strategis dalam menghadapi tantangan ini, baik sebagai individu yang menerapkan gaya hidup sehat maupun sebagai agen perubahan di lingkungan sosialnya. Edukasi kesehatan berbasis sekolah, komunitas, dan media digital menjadi sasaran efektif untuk meningkatkan kesadaran dan literasi kesehatan generasi muda. Dengan demikian, transisi penyakit di era modern bukan hanya isu medis, tetapi juga isu sosial yang membutuhkan keterlibatan aktif Generasi Z dalam membangun masyarakat yang lebih sehat dan berkelanjutan.

1.4 STUNTING DAN DAMPAKNYA BAGI GENERASI MASA DEPAN

1.4.1 Pengertian dan Gambaran Stunting di Indonesia

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan (WHO, 2018). Periode ini merupakan fase kritis pertumbuhan dan perkembangan anak karena menentukan

perkembangan otak, sistem metabolisme, serta kapasitas belajar di masa depan.

Anak mengalami stunting memiliki tinggi badan lebih rendah dibandingkan standar usianya dan berisiko mengalami gangguan perkembangan fisik maupun kognitif. Stunting bukan hanya masalah individu, tetapi mencerminkan kondisi kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa pemberian nutrisi optimal pada masa bayi termasuk praktik pemberian ASI eksklusif, berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal (Atiqa, 2017)

Di Indonesia, stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius. Data Survei Status Gizi (SSGI) menunjukkan bahwa prevalensi stunting secara nasional masih berada di atas ambang batas yang ditetapkan WHO. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun terjadi penurunan, upaya percepatan penurunan stunting masih perlu diperkuat secara berkelanjutan (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Bagi Generasi Z, isu stunting sangat relevan karena mereka merupakan calon orang tua, pendidik, dan penggerak masyarakat di masa depan. Pemahaman sejak dini mengenai stunting menjadi kunci untuk memutus rantai masalah gizi antar generasi.

1.4.2 Dampak Stunting terhadap Kualitas Generasi Masa Depan

Stunting berdampak jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia. Anak yang mengalami stunting berisiko memiliki kemampuan kognitif yang lebih rendah, prestasi belajar yang kurang optimal, serta produktivitas kerja yang menurun saat dewasa. Dampak ini berkontribusi pada rendahnya daya saing bangsa di tingkat global.



Gambar 1. Dampak Stunting

Selain aspek kognitif, stunting juga meningkatkan risiko penyakit tidak menular di masa dewasa, seperti diabetes melitus dan penyakit kardiovaskular. Hal ini berkaitan dengan perubahan metabolisme tubuh akibat kekurangan gizi kronis sejak usia dini (TNP2K, 2018). Dengan demikian, stunting tidak hanya berdampak pada masa kanak-kanak, tetapi juga menentukan kualitas generasi masa depan, termasuk Generasi Z dan generasi setelahnya.

1.4.3 Peran Generasi Z dalam Pencegahan Stunting

Generasi Z memiliki peran strategis dalam pencegahan stunting melalui peningkatan literasi gizi, perubahan perilaku hidup sehat, serta keterlibatan aktif dalam edukasi kesehatan di keluarga dan komunitas. Kesadaran akan pentingnya gizi seimbang, kesehatan reproduksi, dan sanitasi menjadi bekal utama bagi generasi muda.



Gambar 2. Peran Generasi Z

Pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan generasi muda terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan stunting. Generasi Z dapat berperan sebagai educator sebaya, relawan kesehatan, maupun agen perubahan melalui media digital dan

kegiatan sosial (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Upaya pencegahan stunting yang melibatkan Generasi Z merupakan investasi jangka panjang dalam pembangunan manusia yang sehat, produktif, dan berdaya saing.

1.5 FAKTOR SOSIAL, DIGITAL, DAN LINGKUNGAN TERHADAP KESEHATAN

1.5.1 Faktor Sosial sebagai Penentu Kesehatan Masyarakat

Faktor sosial merupakan salah satu determinan utama kesehatan masyarakat yang mencakup tingkat pendidikan, status ekonomi, budaya, dan dukungan sosial. Kondisi sosial yang kurang mendukung dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun mental. Dalam konteks Indonesia, kesenjangan sosial masih menjadi tantangan besar dalam pencapaian derajat kesehatan yang merata (Multazam & Andayanie, 2024).

Tingkat pendidikan berpengaruh langsung terhadap kemampuan individu dalam memahami informasi kesehatan dan mengambil keputusan yang tepat terkait perilaku hidup sehat. Individu dengan pendidikan rendah cenderung memiliki literasi kesehatan yang lebih terbatas, sehingga berisiko tinggi mengalami masalah kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi kesehatan perlu disertai dengan pendekatan sosial dan edukatif. Berbagai kegiatan edukasi kesehatan seperti penyuluhan terbukti mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai praktik kesehatan keluarga dan tumbuh kembang anak secara optimal (Atiqa, 2025).

Bagi Generasi Z, faktor sosial juga berkaitan dengan pengaruh teman sebaya dan komunitas digital. Nilai, norma, dan tren yang berkembang di lingkungan sosial dapat membentuk perilaku kesehatan, baik secara positif maupun negatif. Oleh karena itu, penguatan lingkungan sosial yang suportif menjadi kunci dalam promosi kesehatan generasi muda.

1.5.2 Faktor Digital dalam Perilaku Kesehatan Masyarakat

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara masyarakat memperoleh dan memaknai informasi kesehatan. Media sosial, aplikasi kesehatan, dan platform digital lainnya menjadi sumber utama informasi bagi Generasi Z. Digitalisasi membuka peluang besar dalam promosi kesehatan, namun juga membawa risiko misinformasi dan hoaks kesehatan (Fitriarti, 2019).

Literasi kesehatan digital menjadi faktor penting dalam menentukan apakah individu mampu memilah informasi kesehatan yang benar dan dapat dipercaya. Studi di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat literasi digital berhubungan erat dengan perilaku kesehatan, termasuk dalam kesehatan reproduksi dan gaya hidup sehat remaja (Anjeli et al., 2026).

Di sisi lain, media digital juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana edukasi kesehatan yang efektif jika dikelola dengan baik. Konten edukatif yang kreatif dan sesuai dengan karakter Generasi Z mampu meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan perilaku sehat. Dengan demikian, faktor digital dapat menjadi peluang strategis dalam pembangunan kesehatan masyarakat.

1.5.3 Pengaruh Faktor Lingkungan terhadap Kesehatan

Lingkungan fisik dan sosial memiliki pengaruh besar terhadap status kesehatan masyarakat. Kualitas lingkungan seperti ketersediaan air bersih, sanitasi, udara bersih, dan perumahan yang layak, berperan langsung dalam pencegahan penyakit menular dan tidak menular. Lingkungan yang sehat meningkatkan risiko infeksi dan gangguan kesehatan kronis (Syahrul'an & Harfita, 2025).

Di wilayah perkotaan, tantangan lingkungan semakin kompleks akibat kepadatan penduduk, polusi, dan perubahan gaya hidup. Akses terhadap ruang terbuka hijau dan fasilitas kesehatan menjadi faktor penting dalam mendukung kesehatan fisik dan mental masyarakat.

Kondisi lingkungan yang tidak mendukung dapat memperburuk dampak sosial dan digital terhadap kesehatan (Prasanti, 2017).

Bagi generasi Z, kesadaran terhadap lingkungan perlu ditanamkan sejak dini. Keterlibatan generasi muda dalam menjaga lingkungan dan menerapkan perilaku ramah lingkungan merupakan bagian dari upaya promotive dan preventif kesehatan yang berkelanjutan.

1.6 PERAN GENERASI Z DALAM MENDUKUNG PROGRAM KESEHATAN

Generasi Z memiliki posisi strategis dalam mendukung keberhasilan program kesehatan karena kedekatannya dengan teknologi digital, jejaring sosial yang luas, serta tingkat adaptasi yang tinggi terhadap perubahan. Sebagai generasi produktif dan calon pemimpin masa depan, keterlibatan Generasi Z dalam program kesehatan berpotensi mempercepat penyebaran informasi kesehatan dan mendorong perilaku di masyarakat. Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi aktif Generasi Z dalam kampanye kesehatan mampu meningkatkan kesadaran dan kepedulian terhadap isu kesehatan, terutama kesehatan mental dan gaya hidup sehat (Rindu et al., 2024).

Salah satu peran utama Generasi Z adalah sebagai agen edukasi kesehatan di lingkungan sekitarnya. Melalui pendekatan sebaya (peer education), Generasi Z dapat menyampaikan pesan dengan bahasa lebih mudah dipahami dan diterima oleh kelompok usia yang sama. Model edukasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap positif terhadap kesehatan, khususnya dalam isu kesehatan mental dan kesehatan reproduksi remaja (Pardede et al., 2024).

Di era digital, Generasi Z juga berperan penting sebagai penggerak kampanye kesehatan berbasis media sosial. Konten edukasi yang disampaikan melalui platform digital terbukti berpengaruh terhadap perubahan perilaku hidup sehat pada generasi Z. Media sosial tidak hanya

menjadi sarana penyebaran informasi, tetapi juga ruang interaksi yang memungkinkan diskusi dan pembentukan komunitas peduli kesehatan (Juanta et al., 2025).

Selain sebagai komunikator, Generasi Z dapat berperan sebagai pelaku langsung dalam program kesehatan masyarakat. Keterlibatan dalam kegiatan pengabdian masyarakat, seperti program pencegahan stunting, promosi gizi seimbang, dan pengelolaan lingkungan sehat, menunjukkan bahwa partisipasi generasi muda mampu memperkuat keberlanjutan program kesehatan di tingkat komunitas (Sari et al., 2025).

Peran lainnya adalah sebagai pendukung kebijakan dan program pemerintah, seperti Program Generasi Berencana (GenRe) dan upaya pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs) bidang kesehatan. Partisipasi Generasi Z dalam program-program tersebut berkontribusi pada peningkatan kualitas generasi muda yang sehat, berdaya saing, dan berkarakter (Irlansyah & Rusmiati, 2022).

Dengan berbagai peran tersebut, Generasi Z tidak hanya menjadi sasaran program kesehatan, tetapi juga mitra strategis dalam pembangunan kesehatan nasional. Dukungan berkelanjutan melalui peningkatan literasi kesehatan, fasilitas ruang partisipasi, dan pemanfaatan teknologi digital menjadi kunci untuk mengoptimalkan kontribusi Generasi Z dalam mendukung program kesehatan di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Atiqa, U. D. (2017) Perbedaan Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 6 Bulan yang Diberikan ASI Eksklusif dan Non Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Tamalanrea Makassar. Skripsi. Universitas Hasanuddin.
- Atiqa, U. D. (2025). Perilaku Merokok pada Remaja di Sekolah Menengah Atas: Eksplorasi Kualitatif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(4), 191-196.
- Atiqa, U. D., Hardianti, A., Syamsuriah, S., Handayani, R. L., & Fahrudin, S. G. F. (2025). *Penyuluhan dalam upaya optimalisasi tumbuh kembang anak di Klinik Tumbuh Kembang Anak Joglo Jakarta Barat. Jurnal Aksi dan Inovasi Sosial*, 1(1).
- Bencsik, A., Horváth-Csikós, G., & Juhász, T. (2019). Healthy lifestyle and behavior of Z generation. *Journal of Eastern European and Central Asian Research*, 6(1), 1–10. <http://ieeca.org/journal/index.php/JEECAR/article/view/269>
- Detels, R., Gulliford, M., Karim, Q., & Tan, C. (2022). *Oxford textbook of global public health* (7th end). Oxford University Press.
- Dobrowolski, Z., Drozdowski, G., & Panait, M. (2022). Understanding the impact of Generation Z on risk management: Values, competencies, and ethics. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3868. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/7/3868>
- Eckleberry-Hunt, J., & Lick, D. (2018). Is medical education ready for Generation Z? *Journal of Graduate Medical Education*, 10(4), 378–381. <https://meridian.allenpress.com/jgme/article/view/26>
- IHME (2023). *Global burden of disease study results*. Institute for Health Metrics and Evaluation.

- Jiao, W., Chang, A., Ho, M., Lu, Q., & Liu, M. T. (2023). Predicting and empowering health for Generation Z by comparing health information seeking and digital health literacy. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e47595. <https://www.jmir.org/2023/1/e47595/>
- Kusumo, B., Padua, S. A., & Sicat, A. S. (2025). Health education for Generation Z: Challenges and opportunities in developing health literacy in the 21st century. *South Asian Journal of Management Research*, 3(3), 1–12. <https://journal.yayasanpad.org/index.php/sajmr/article/view/382>
- Mboi, N., Syailendrawati, R., & Ostroff, S. M. (2022). The state of health in Indonesia's provinces, 1990–2019: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Global Health*, 10(11), e1632–e1645. [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(22\)00371-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(22)00371-0/fulltext)
- Mumang, A. A. (2025). *Epidemiological transition and the phenomenon of depression in Indonesia: A narrative review*. https://www.researchgate.net/profile/Andi-Mumang-2/publication/393180874_Epidemiological_Transition_and_the_Phenomenon_of_Depression_in_Indonesia-a_Narrative_Review.pdf
- Schröders, J., Wall, S., Hakimi, M., Dewi, F. S. T., & Weinehall, L. (2017). How is Indonesia coping with its epidemic of chronic noncommunicable diseases? *PLOS ONE*, 12(6), e0179186. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0179186>
- Siswati, T., Paramashanti, B. A., & Rialihanto, M. P. (2022). Epidemiological transition in Indonesia and its prevention: A narrative review. *Journal of Complementary and Alternative Medical Research*, 18(1), 1–9. <https://www.academia.edu/download/93613920/56932.pdf>

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Strategi nasional percepatan pencegahan stunting*.
<https://promkes.kemkes.go.id/strategi-nasional-percepatan-pencegahan-stunting>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*.
<https://www.kemkes.go.id>
- Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K). (2018). *100 kabupaten/kota prioritas untuk intervensi anak kerdil (stunting)*.
<https://www.tnp2k.go.id>
- Anjeli, A. M. R., Budiono, N. D. P., & Inayah, Z. (2026). Literasi kesehatan digital dan perilaku kesehatan reproduksi remaja: Analisis dari perspektif kesehatan masyarakat. *Gorontalo Journal of Health Education Studies*.
<https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/37088>
- Fitriarti, E. A. (2019). Urgensi literasi digital dalam menangkal hoax informasi kesehatan di era digital. *Media Komunikasi*.
<https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/MC/article/view/6929>
- Multazam, A. M., & Andyanie, E. (2024). *Kesehatan masyarakat*. Universitas Negeri Malang.
<https://repository.um.ac.id/5636/1/fullteks.pdf>
- Prasanti, D. (2017). Potret media informasi kesehatan bagi masyarakat urban di era digital. *Jurnal IPTEK-KOM*, 19(2), 149–162.
<https://jkd.komdigi.go.id/index.php/iptekkom/article/view/1136>
- Syahrul'an, S., & Harfita, N. L. (2025). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesadaran masyarakat tentang kesehatan lingkungan di Kota Medan. *Indonesian Journal of Health Communication*.
<https://journal.lpkd.or.id/index.php/IKG/article/view/2221>

- Irlansyah, I., & Rusmiati, R. (2022). Peran Gen-Z dalam pelaksanaan program Generasi Berencana (GenRe) menuju generasi muda yang berkualitas. *Journal of Islamic Education and Empowerment*, 3(1), 45–55.
<https://journal.unespadang.ac.id/JIEE/article/download/130/127>
- Juanta, P., Lim, O., & Ferry, F. (2025). Pengaruh konten media sosial edukasi kesehatan terhadap perubahan perilaku hidup sehat pada Generasi Z. *Insologi: Jurnal Sains dan Literasi*, 3(2), 112–123.
<https://journal.literasisains.id/index.php/insologi/article/download/4830/1931>
- Pardede, D. L., Pardede, L., & Siahaan, M. (2024). Kehidupan sehat dan sejahtera: Analisis peran kesehatan mental dalam peningkatan produktivitas Generasi Z. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat UDA*, 2(1), 1–8.
<https://jurnal.universitasdarmaagung.ac.id/pkmmajuuda/article/download/4935/4213>
- Rindu, R., Prasetio, K., & Ulfah, M. (2024). Pengabdian kepada masyarakat: Mental health among Gen-Z anak muda si paling gampang stres. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Sosial Keagamaan*, 3(2), 67–75.
<https://journals.sagamediaindo.org/index.php/jpmsk/article/download/177/84>
- Sari, D. W. P., Aulia, D. E., & Putri, A. S. (2025). Peran Gen Z dalam menangani stunting melalui kearifan lokal dan teknologi digital. *Jurnal Pilar Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 22–31.
<https://e-journal.unmas.ac.id/index.php/pilar/article/download/11359/8410>
- World Health Organization. (2018). *Reducing stunting in children: Equity considerations for achieving the global nutrition targets*.
- World Health Organization. (2021). *Managing the COVID-19 infodemic*.

BAB 2

EDUKASI DAN STRATEGI KESIAPSIAGAAN KESEHATAN

Oleh Andi Hardianti, S.KM., M.Kes

2.1 PENDAHULUAN

Edukasi dan kesiapsiagaan kesehatan merupakan komponen penting dalam upaya menciptakan derajat kesehatan secara berkelanjutan. Di tengah meningkatnya permasalahan kesehatan, seperti penyakit tidak menular, risiko bencana, serta gangguan kesehatan mental, masyarakat dituntut lebih proaktif dalam menjaga kesehatan. Edukasi kesehatan menjadi fondasi utama untuk membentuk pengetahuan, sikap, dan perilaku yang mendukung pencegahan penyakit dan kesiapan menghadapi situasi darurat.

Kesiapsiagaan kesehatan menekankan pada kemampuan individu dan komunitas untuk mengantisipasi, merespon, dan meminimalkan dampak masalah kesehatan maupun kondisi kedaruratan. Upaya ini mencakup promosi dan pencegahan kesehatan, edukasi pertolongan pertama, kesiapsiagaan bencana, hingga pemanfaatan data dan surveilans kesehatan. Tanpa kesiapsiagaan yang memadai, risiko kesakitan, kematian, dan dampak sosial ekonomi akibat masalah kesehatan dapat meningkat secara signifikan.

2.2 PROMOSI DAN PENCEGAHAN KESEHATAN

Promosi dan pencegahan kesehatan merupakan pilar utama dalam pembangunan kesehatan masyarakat karena berfokus pada upaya meningkatkan kemampuan individu dan komunitas untuk menjaga kesehatannya secara mandiri. Promosi kesehatan tidak hanya menyampaikan informasi kesehatan, tetapi juga pada proses pemberdayaan masyarakat agar mampu mengendalikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mereka. Pendekatan ini menekankan perubahan perilaku yang didukung oleh lingkungan, sosial, ekonomi, dan kebijakan yang kondusif bagi terciptanya gaya hidup sehat (Glanz et al., 2015). Di Indonesia, pendekatan ini menjadi semakin penting seiring meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular yang Sebagian besar dipicu oleh faktor gaya hidup (Maliangkay & Rahma, 2023).

Pencegahan kesehatan bertujuan untuk mengurangi risiko terjadinya penyakit sebelum menimbulkan dampak yang lebih serius. Konsep pencegahan mencakup pencegahan primer, sekunder, dan tersier, yang saling melengkapi dalam menjaga derajat kesehatan masyarakat. Dalam konteks kesehatan masyarakat modern, pencegahan primer melalui edukasi dan promosi kesehatan dinilai paling efektif dan efisien karena dapat menekan beban biaya pelayanan kesehatan di masa depan (Susilowati, 2016)

Selain itu, pendekatan promosi kesehatan saat ini semakin berkembang kearah pendekatan berbasis perilaku (behavioral approach) dan pendekatan ekologi sosial. Pendekatan ini menekankan bahwa perubahan perilaku kesehatan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh interaksi antara individu dengan lingkungan sosial dan kebijakan. Oleh karena itu, intervensi kesehatan perlu dirancang secara komprehensif dengan melibatkan berbagai sector.

Di Indonesia, promosi dan pencegahan kesehatan banyak difokuskan pada pengendalian faktor risiko penyakit tidak menular seperti

merokok, pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan stres. Berbagai program pemerintah, termasuk Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), menempatkan edukasi kesehatan sebagai strategi utama untuk mendorong perubahan perilaku masyarakat. Studi menunjukkan bahwa promosi kesehatan yang dilakukan secara berkelanjutan mampu meningkatkan partisipasi dan kesadaran masyarakat dalam mencegah penyakit (Rahman et al., 2021).

Penguatan literasi kesehatan juga menjadi bagian penting dalam promosi kesehatan modern. Literasi kesehatan yang baik memungkinkan individu memahami informasi kesehatan, mengambil keputusan yang tepat, serta mengakses layanan kesehatan secara optimal. Rendahnya literasi kesehatan sering kali menjadi hambatan dalam keberhasilan program promotif dan preventif.

Kelompok remaja dan dewasa muda, termasuk Generasi Z, menjadi sasaran strategis dalam promosi dan pencegahan kesehatan. Intervensi kesehatan yang diberikan sejak usia remaja terbukti berpengaruh terhadap pembentukan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan hingga usia dewasa. Penelitian menunjukkan bahwa promosi kesehatan yang disesuaikan dengan karakteristik usia muda, seperti gangguan media digital dan pendekatan sebaya (peer education), mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan penyakit tidak menular seperti diabetes melitus dan hipertensi (WHO, 2020; Ardila et al., 2024).

Selain itu, promosi kesehatan berbasis komunitas dan partisipasi masyarakat menjadi pendekatan yang semakin relevan. Keterlibatan kader kesehatan, mahasiswa, dan generasi muda dalam kegiatan edukasi dan pencegahan mampu memperkuat jangkauan program kesehatan. Pendekatan partisipatif ini tidak hanya meningkatkan efektivitas program, tetapi juga menumbuhkan rasa kepemilikan masyarakat terhadap upaya kesehatan (Wallerstein et al., 2018; Istifada & Rekawati, 2019)

BIODATA PENULIS



Ulfa Diya Atiqa, S.Ft., M.K.M.

Dosen Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik Universitas Negeri Makassar.

Penulis lahir di Enrekang tanggal 10 September 1994. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi S1 Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Makassar. Menyelesaikan S1 bidang Fisioterapi di Universitas Hasanuddin (2016) dan S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat Konsentrasi Kesehatan Reproduksi di Universitas Indonesia (2020). Sebelum berkarir di dunia akademik, penulis bekerja sebagai praktisi di Klinik Tumbuh Kembang Anak, Jakarta (2017-2021). Sebagai seorang dosen, penulis aktif menjalankan tridarma perguruan tinggi melalui riset dan publikasi artikel ilmiah yang relevan dengan isu kesehatan masyarakat. Beberapa tulisan pernah dimuat di berbagai media maupun jurnal.



Andi Hardianti, SKM., M.Kes

Dosen Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik Universitas Negeri Makassar (UNM).

Penulis adalah seorang dosen di Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Makassar, yang memiliki dedikasi tinggi dalam bidang kesehatan masyarakat. Menyelesaikan pendidikan Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM) dan Magister Kesehatan (M.Kes) di Universitas Hasanuddin, memanfaatkan ilmunya untuk berperan aktif dalam berbagai proyek kesehatan di tingkat regional, nasional, hingga internasional. Selain karier di dunia pendidikan, juga terus mengembangkan diri melalui penulisan ilmiah, berbagi pengetahuan melalui jurnal dan buku yang relevan dengan isu kesehatan masyarakat.

TRANSFORMASI KESEHATAN GENERASI Z

EDUKASI, PENCEGAHAN, DAN KUALITAS HIDUP
DI ERA DIGITAL

Di tengah pesatnya perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup modern, Generasi Z hadir sebagai kelompok yang paling dekat dengan dunia digital, namun sekaligus paling rentan terhadap berbagai tantangan kesehatan. Buku *“Transformasi Kesehatan Generasi Z: Edukasi, Pencegahan, dan Kualitas Hidup di Era Digital”* mengupas secara komprehensif dinamika tersebut dengan pendekatan ilmiah yang aplikatif.

Buku ini mengajak pembaca memahami pergeseran pola penyakit dari infeksi ke penyakit tidak menular, meningkatnya isu kesehatan mental, hingga permasalahan stunting yang berdampak jangka panjang bagi kualitas generasi masa depan. Tidak hanya mengidentifikasi masalah, penulis juga menawarkan berbagai strategi solutif melalui edukasi kesehatan, promosi perilaku hidup sehat, deteksi dini, serta kesiapsiagaan menghadapi risiko kesehatan dan bencana.

Dengan memadukan hasil penelitian terkini dan realitas sosial, buku ini menekankan pentingnya literasi kesehatan digital, peran aktif komunitas, serta pemberdayaan generasi Z sebagai agen perubahan dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Pendekatan holistic yang mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual menjadikan buku ini relevan sebagai panduan dalam meningkatkan kualitas hidup di era digital.

Ditujukan bagi mahasiswa, akademisi, dan praktisi kesehatan, buku ini tidak hanya menjadi referensi ilmiah, tetapi juga inspirasi untuk membangun generasi sehat, adaptif, dan berdaya saing di masa depan.



IKAPI
IKATAN PENERBIT INDONESIA

CV. Tahta Media Group
Surakarta, Jawa Tengah
Web : www.tahtamedia.com
Ig : tahtamedia group
Telp/WA : +62 896-5427-3996

