

PERAN LITERASI DALAM MENDORONG PERILAKU SEHAT MASYARAKAT: SYSTEMATIC REVIEW

The Role of Literacy in Encouraging Healthy Public Behavior: A Systematic Review

Rubiyanta^{1,3*}
Aris Widiyanto^{2,3}
Sapja Anantayu³

¹Ziyad Visi Media, Banyuanyar,
Kec. Banjarsari, Kota
Surakarta, Jawa Tengah

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Mamba ul Ulum Surakarta,
Jawa Tengah

³Program Doktor Penyuluhan
Pembangunan/Pemberdayaan
Masyarakat Sekolah
Pascasarjana Universitas
Sebelas Maret

*email: rubiyanta04@gmail.com

Abstrak

Literasi memiliki peran penting dalam membentuk perilaku sehat masyarakat dan menjadi salah satu pendekatan strategis dalam promosi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah secara sistematis bukti empiris mengenai peran literasi dalam mendorong perilaku sehat masyarakat. Metode yang digunakan adalah systematic review dengan mengacu pada pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses. Pencarian artikel dilakukan pada basis data PubMed, Scopus, ScienceDirect, Google Scholar, dan GARUDA dengan rentang tahun 2019–2025. Artikel yang dianalisis sejumlah 4 artikel merupakan penelitian primer dengan desain eksperimental dan observasional yang mengkaji literasi kesehatan atau literasi kesehatan digital serta luaran perilaku sehat. Dari proses seleksi, diperoleh empat artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil kajian menunjukkan bahwa seluruh penelitian melaporkan hubungan positif antara literasi dan perilaku sehat, termasuk pola makan sehat, aktivitas fisik, perilaku pencarian informasi kesehatan, serta perilaku promosi kesehatan. Literasi kesehatan dan literasi kesehatan digital berperan dalam meningkatkan kemampuan individu untuk memahami, menilai, dan menerapkan informasi kesehatan secara tepat sehingga berkaitan dengan perubahan perilaku sehat. Kesimpulan dari kajian ini menegaskan bahwa penguatan literasi perlu diintegrasikan dalam program promosi kesehatan untuk meningkatkan efektivitas upaya peningkatan perilaku sehat masyarakat.

Kata Kunci:

Literasi kesehatan
Perilaku sehat
Promosi kesehatan
Systematic review

Keywords:

Health behavior
Health literacy
Health promotion
Systematic review

Abstract

Literacy plays an important role in shaping healthy behaviors in society and serves as one of the strategic approaches in health promotion. This study aims to systematically examine empirical evidence on the role of literacy in encouraging healthy behaviors in the community. The method used was a systematic review referring to the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) guidelines. Article searches were conducted in the PubMed, Scopus, ScienceDirect, Google Scholar, and GARUDA databases, covering the publication period from 2019 to 2025. A total of four articles were analyzed; these were primary studies with experimental and observational designs that examined health literacy or digital health literacy and healthy behavior outcomes. From the selection process, four articles met the inclusion criteria. The results of the review showed that all studies reported a positive relationship between literacy and healthy behaviors, including healthy dietary patterns, physical activity, health information-seeking behavior, and health promotion behaviors. Health literacy and digital health literacy play a role in improving individuals' ability to understand, evaluate, and appropriately apply health information, which is associated with changes toward healthier behaviors. The conclusion of this review emphasizes that strengthening literacy needs to be integrated into health promotion programs to enhance the effectiveness of efforts to improve healthy behaviors in the community.



© 2025. Rubiyanta et al. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). <http://assyifa.forindpress.com/index.php/assyifa/index>

Submitted: 28-12-2025

Accepted: 08-01-2026

Published: 12-01-2026

PENDAHULUAN

Perilaku sehat masyarakat merupakan determinan utama dalam pencegahan penyakit tidak menular dan peningkatan kualitas hidup. Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa rendahnya adopsi perilaku sehat masih menjadi

masalah global, terutama terkait pola makan, aktivitas fisik, dan pemanfaatan layanan kesehatan preventif (Ayre et al., 2019; Kinoshita et al., 2024). Salah satu faktor kunci yang berpengaruh terhadap perilaku sehat adalah literasi, khususnya literasi kesehatan dan literasi

kesehatan digital, yang mencerminkan kemampuan individu dalam mengakses, memahami, menilai, dan menggunakan informasi kesehatan secara tepat. Literasi kesehatan telah diakui sebagai determinan penting perilaku promosi kesehatan. Individu dengan tingkat literasi kesehatan yang lebih tinggi cenderung menunjukkan perilaku hidup sehat yang lebih baik, termasuk pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, serta pengambilan keputusan kesehatan yang lebih rasional (Kinoshita et al., 2024; You & Ahn, 2025). Di era digital, literasi kesehatan digital juga menjadi semakin relevan karena masyarakat semakin bergantung pada sumber informasi kesehatan daring yang tidak selalu kredibel (Hawkins et al., 2025). Meskipun sejumlah penelitian primer telah membuktikan hubungan positif antara literasi dan perilaku sehat, temuan tersebut masih tersebar dan menggunakan desain serta populasi yang beragam. Hingga saat ini, belum banyak kajian sistematis yang secara komprehensif mensintesis bukti empiris mengenai peran literasi sebagai upaya peningkatan perilaku sehat masyarakat. Dalam penelitian ini, literasi merujuk pada literasi kesehatan dan literasi kesehatan digital. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada penyusunan sintesis sistematis berbasis penelitian primer untuk memperkuat dasar ilmiah pengembangan strategi promosi kesehatan berbasis literasi. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah secara sistematis bukti penelitian primer mengenai peran literasi dalam meningkatkan perilaku sehat masyarakat

sebagai landasan penguatan intervensi promosi kesehatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan systematic review yang dilakukan dengan mengacu pada pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Subjek dalam penelitian ini adalah artikel penelitian primer yang membahas peran literasi dalam peningkatan perilaku sehat masyarakat. Pencarian artikel dilakukan pada beberapa basis data ilmiah, yaitu PubMed, Scopus, ScienceDirect, Google Scholar, dan GARUDA, dengan rentang tahun publikasi 2019–2025, dan pencarian terakhir dilakukan pada Oktober 2025. Kata kunci yang digunakan meliputi health literacy, digital health literacy, health behavior, health promotion, dan healthy lifestyle. Seleksi artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel penelitian primer (eksperimental atau observasional), (2) membahas literasi kesehatan atau literasi kesehatan digital, (3) mengukur perilaku sehat atau perilaku promosi kesehatan sebagai luaran, dan (4) artikel tersedia dalam teks lengkap. Artikel review, protokol penelitian, editorial, dan artikel tanpa luaran perilaku kesehatan dikeluarkan dari analisis. Variabel utama yang ditelaah meliputi jenis literasi (literasi kesehatan dan literasi kesehatan digital) sebagai variabel paparan dan perilaku sehat atau perilaku promosi kesehatan sebagai variabel luaran. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui ekstraksi data menggunakan tabel terstruktur

yang mencakup penulis, tahun, desain penelitian, populasi, instrumen, dan hasil utama. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan naratif dengan membandingkan temuan antarstudi tanpa meta-analisis statistik, mengingat heterogenitas desain dan instrumen penelitian. Penelitian ini tidak melibatkan subjek manusia secara langsung sehingga tidak memerlukan persetujuan etik, karena seluruh data bersumber dari publikasi ilmiah yang telah melalui proses etik masing-masing penelitian.

HASIL

Proses pencarian dan seleksi artikel menghasilkan empat artikel penelitian primer yang memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis dalam systematic review ini. Studi-studi tersebut berasal dari berbagai negara dan menggunakan desain penelitian yang beragam, meliputi randomized controlled trial, pre-post intervention, dan cross-sectional study. Seluruh artikel menelaah hubungan antara literasi (literasi kesehatan dan/atau literasi kesehatan digital) dengan perilaku sehat atau perilaku promosi kesehatan masyarakat. Karakteristik Studi yang Direview. Penyaringan judul/abstrak dan full text dilakukan oleh dua penelaah secara independen. Perbedaan pendapat diselesaikan melalui diskusi. Pada tahap identifikasi, diperoleh 312 artikel. Setelah dilakukan penghapusan duplikasi, sebanyak 78 artikel dikeluarkan sehingga tersisa 234 artikel unik. Selanjutnya, pada tahap skrining judul dan abstrak, sebanyak 186 artikel dikeluarkan karena tidak relevan dengan topik penelitian,

merupakan artikel review, atau tidak membahas luaran perilaku sehat. Dengan demikian, 48 artikel dilanjutkan ke tahap penilaian kelayakan teks lengkap. Pada tahap penilaian full text, sebanyak 44 artikel dikeluarkan dengan alasan: (1) artikel review atau protokol penelitian ($n = 16$), (2) tidak mengukur perilaku sehat sebagai luaran ($n = 17$), (3) teks lengkap tidak dapat diakses ($n = 10$), dan (4) duplikasi data dan ketidaksesuaian identitas bibliografis ($n = 1$). 4 artikel penelitian primer memenuhi seluruh kriteria inklusi dan dimasukkan dalam analisis kualitatif (systematic review).

Tabel 1 menyajikan ringkasan karakteristik utama artikel yang dianalisis, mencakup penulis, desain penelitian, populasi, jenis literasi yang diteliti, serta temuan utama terkait perilaku sehat. Sintesis Temuan

Secara keseluruhan, hasil review menunjukkan bahwa seluruh artikel melaporkan hubungan positif antara literasi dan perilaku sehat. Studi intervensi menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesehatan berkaitan dengan perubahan perilaku kesehatan, seperti perbaikan pola makan. Sementara itu, studi observasional mengonfirmasi bahwa individu dengan tingkat literasi kesehatan yang lebih tinggi cenderung memiliki perilaku promosi kesehatan dan gaya hidup sehat yang lebih baik. Literasi kesehatan digital juga berperan sebagai faktor pendukung penting dalam membentuk perilaku sehat di era digital melalui peningkatan kemampuan menilai dan menggunakan informasi kesehatan secara tepat.

Tabel 1. Karakteristik Artikel Penelitian Primer yang Direview

No	Penulis (Tahun)	Desain Penelitian	Populasi	Jenis Literasi	Outcome Perilaku Sehat	Temuan Utama
1	Ayre et al. (2019)	RCT	Dewasa (n=440)	Literasi kesehatan	Perilaku ngemil	Intervensi berbasis literasi kesehatan menurunkan konsumsi camilan tidak sehat
2	Hawkins et al. (2025)	Pre-post mixed methods	Remaja (n=30)	Literasi kesehatan digital	Perilaku pencarian informasi kesehatan	Terjadi peningkatan literasi digital dan kesiapan perubahan perilaku
3	You & Ahn (2025)	Cross-sectional	Remaja (n=149)	Literasi kesehatan	Perilaku promosi kesehatan	Literasi kesehatan berhubungan signifikan dengan perilaku promosi kesehatan
4	Kinoshita et al. (2024)	Cross-sectional	Dewasa (n=1.920)	Literasi fungsional, komunikatif, kritis	Perilaku gaya hidup sehat	Literasi kritis dan komunikatif berasosiasi dengan perilaku hidup sehat

Tabel 2. Analisis Kualitas Artikel Menggunakan JBI Critical Appraisal Studi Eksperimental (RCT / Intervensi)

No	Penulis (Tahun)	Randomisasi	Kelompok Pembanding	Pengukuran Outcome Valid	Analisis Statistik Tepat	Follow-up Memadai	Risiko Bias Rendah	Kelayakan
1	Ayre et al. (2019)	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Layak
2	Hawkins et al. (2025)	NA	NA	Y	Y	U	Y	Layak

Tabel 3. Analisis Kualitas Artikel Menggunakan JBI Critical Appraisal Studi Observasional (Cross-Sectional)

No	Penulis (Tahun)	Kriteria Inklusi Jelas	Pengukuran Variabel Valid	Faktor Perancu Diidentifikasi	Analisis Statistik Tepat	Outcome Terukur Jelas	Risiko Bias Rendah	Kelayakan
3	You & Ahn (2025)	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Layak

No	Penulis (Tahun)	Kriteria Inklusi Jelas	Pengukuran Variabel Valid	Faktor Perancu Diidentifikasi	Analisis Statistik Tepat	Outcome Terukur Jelas	Risiko Bias Rendah	Kelayakan
4	Kinoshita et al. (2024)	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Layak

Keterangan:

- Y = Ya
- N = Tidak
- U = Tidak jelas
- NA = Tidak berlaku

Analisis kualitas metodologis dilakukan menggunakan instrumen Joanna Briggs Institute Critical Appraisal yang disesuaikan dengan desain masing-masing studi. Seluruh artikel memenuhi kriteria kualitas metodologis dan dinyatakan layak untuk dianalisis lebih lanjut.

PEMBAHASAN

Systematic review ini menunjukkan bahwa literasi berkaitan dengan perilaku sehat masyarakat, sehingga secara umum mendukung hipotesis bahwa literasi merupakan salah satu determinan kunci dalam promosi kesehatan. Seluruh artikel yang direview melaporkan adanya hubungan positif antara tingkat literasi baik literasi kesehatan maupun literasi kesehatan digital dengan berbagai bentuk perilaku sehat, seperti pola makan sehat, aktivitas fisik, perilaku pencarian informasi kesehatan, serta perilaku promosi kesehatan secara umum. Kesamaan utama dari hasil penelitian yang direview adalah konsistensi temuan bahwa individu dengan tingkat literasi yang lebih tinggi cenderung menunjukkan perilaku kesehatan yang lebih baik. Studi observasional oleh You dan Ahn

(2025) serta Kinoshita et al. (2024) sama-sama menemukan bahwa literasi kesehatan berhubungan signifikan dengan perilaku promosi kesehatan dan gaya hidup sehat. Temuan ini sejalan dengan konsep literasi kesehatan sebagai kemampuan kognitif dan sosial yang memungkinkan individu membuat keputusan kesehatan yang tepat. Perbedaan antarstudi terutama terletak pada jenis literasi yang diteliti, desain penelitian, dan kelompok sasaran. Studi intervensi oleh Ayre et al. (2019) menunjukkan bahwa pendekatan berbasis literasi dapat berkaitan dengan perubahan perilaku, khususnya pada individu dengan literasi kesehatan rendah. Sebaliknya, studi oleh Hawkins et al. (2025) lebih menekankan peran literasi kesehatan digital sebagai fondasi perubahan perilaku, meskipun belum mengukur perilaku sehat secara langsung. Keunikan lainnya adalah temuan Kinoshita et al. (2024) yang menunjukkan bahwa literasi kritis dan komunikatif memiliki pengaruh lebih kuat terhadap perilaku sehat dibandingkan literasi fungsional, menegaskan pentingnya kemampuan berpikir kritis dalam promosi kesehatan. Hasil penelitian menjadi demikian karena literasi

memungkinkan individu tidak hanya memahami informasi kesehatan, tetapi juga menilai kredibilitasnya dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks promosi kesehatan, literasi berfungsi sebagai mekanisme yang menjembatani informasi dan tindakan. Di era digital, literasi kesehatan digital menjadi semakin relevan karena banjir informasi kesehatan yang berpotensi menyesatkan, sehingga kemampuan menyeleksi informasi yang benar sangat menentukan perilaku sehat masyarakat. Berdasarkan hasil review ini, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk memperkuat bukti kausal antara literasi dan perilaku sehat. Selain itu, diperlukan penelitian yang mengintegrasikan literasi kesehatan dan literasi kesehatan digital dalam satu kerangka intervensi promosi kesehatan, serta melibatkan populasi yang lebih beragam, termasuk kelompok rentan. Pengukuran perilaku sehat secara objektif juga direkomendasikan untuk melengkapi data berbasis kuesioner.

KESIMPULAN

Hasil systematic review ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan dan literasi kesehatan digital berasosiasi positif dengan perilaku sehat masyarakat. Individu dengan tingkat literasi yang lebih baik cenderung memiliki perilaku promosi kesehatan dan gaya hidup sehat yang lebih positif. Oleh karena itu, literasi perlu dipertimbangkan sebagai komponen strategis dalam promosi kesehatan melalui edukasi,

pendidikan kesehatan, dan pemanfaatan media digital. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental atau longitudinal dengan populasi yang lebih beragam serta indikator perilaku yang lebih objektif untuk memperkuat bukti dan meningkatkan generalisasi temuan.

REFERENSI

- Ayre, J., Bonner, C., Cvejic, E., McCaffery, K. J., & Trevena, L. J. (2019). *Randomized trial of planning tools to reduce unhealthy snacking: Implications for health literacy*. PLOS ONE, 14(6), e0210545. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210545>
- Hawkins, A., Taba, M., Caldwell, P. H. Y., Kang, M., Skinner, S. R., McCaffery, K., & Scott, K. M. (2025). *Enhancing digital health literacy in adolescents: Evaluation of a co-designed educational app*. BMC Public Health, 25, 3869. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25022-y>
- Kinoshita, S., Hirooka, N., Kusano, T., Saito, K., & Aoyagi, R. (2024). *Does health literacy influence health-related lifestyle behaviors among specialists of health management? A cross-sectional study*. BMC Primary Care, 25, 29. <https://doi.org/10.1186/s12875-024-02263-1>
- You, M.-A., & Ahn, J.-A. (2025). *Health information orientation and health literacy as determinants of health promotion behaviors in adolescents: A cross-sectional study*. Frontiers

- in Public Health, 12, 1522838. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1522838>
- Berkman, N. D., Sheridan, S. L., Donahue, K. E., Halpern, D. J., & Crotty, K. (2018). *Low health literacy and health outcomes: An updated systematic review*. *Annals of Internal Medicine*, 169(3), 189–197. <https://doi.org/10.7326/M18-0582>
- Nutbeam, D. (2019). *Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies*. *Health Promotion International*, 34(5), 1019–1029. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz010>
- Sørensen, K., Pelikan, J. M., Röthlin, F., Ganahl, K., Slonska, Z., Doyle, G., ... Brand, H. (2019). *Health literacy in Europe: Comparative results of the European Health Literacy Survey*. *European Journal of Public Health*, 29(3), 458–464. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky273>
- van der Heide, I., Wang, J., Droomers, M., Spreeuwenberg, P., Rademakers, J., & Uiters, E. (2018). *The relationship between health, education, and health literacy: Results from the Dutch Adult Literacy and Life Skills Survey*. *Journal of Health Communication*, 23(7), 693–702. <https://doi.org/10.1080/10810730.2018.1506992>
- Osborne, R. H., Batterham, R. W., Elsworth, G. R., Hawkins, M., & Buchbinder, R. (2018). *The grounded psychometric development and initial validation of the Health Literacy Questionnaire (HLQ)*. *BMC Public Health*, 18, 658. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5689-1>
- Paakkari, L., & Okan, O. (2020). *COVID-19: Health literacy is an underestimated problem*. *The Lancet Public Health*, 5(5), e249–e250.
- Kickbusch, I., Pelikan, J. M., Apfel, F., & Tsouros, A. D. (2018). *Health literacy: The solid facts*. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.
- World Health Organization. (2021). *Health promotion glossary of terms 2021*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *Health literacy development for the prevention and control of noncommunicable diseases*. Geneva: World Health Organization.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2020). *Healthy People 2030: Health literacy*. Washington, DC: U.S. Government Publishing Office.
- Norman, C. D., & Skinner, H. A. (2019). *eHealth literacy: Essential skills for consumer health in a networked world*. *Journal of Medical Internet Research*, 21(5), e13619. <https://doi.org/10.2196/13619>