

STUDI AKURASI: DAMPAK PAPARAN MEDIA SOSIAL TERHADAP *SELF-DIAGNOSIS* GANGGUAN MENSTRUASI REMAJA PUTRI

ACCURACY STUDY: THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA EXPOSURE ON SELF-DIAGNOSIS OF MENSTRUAL DISORDERS IN ADOLESCENT GIRLS

^{1*}Ruwayda, ²Olivia Ersi Maulinasari, ³Dinda Laila Ika Mardiana
^{1*,2,3} Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jambi

Kontak koresponden: ruwayda@poltekkesjambi.ac.id

ABSTRAK

Media sosial telah menjadi salah satu sumber informasi mengenai kesehatan termasuk gangguan menstruasi. Paparan media sosial yang massif sehari-hari mendorong remaja mencari informasi mengenai gangguan menstruasi yang dialaminya. Kemudahan mengakses informasi mendorong remaja untuk melakukan *self-diagnosis* secara mandiri tanpa berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan paparan media sosial terhadap fenomena *self-diagnosis* gangguan menstruasi dengan studi akurasi pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 10 Muaro Jambi. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi yaitu seluruh siswi di SMAN 10 Muaro Jambi yang memenuhi kriteria sebanyak 105 orang, dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dengan total 16 pertanyaan mengenai paparan media sosial, perilaku *self-diagnosis*, karakteristik gangguan menstruasi, dan pemahaman gangguan menstruasi yang dialami, kuesioner diadaptasi dari peneliti sebelumnya menggunakan skala pengukuran ordinal. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Sebagian besar responden aktif menggunakan media sosial sebagai sumber informasi gangguan menstruasi. Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial dengan akurasi *self-diagnosis* gangguan menstruasi ($p=0,946$). Durasi penggunaan media sosial juga tidak berhubungan signifikan dengan akurasi *self-diagnosis* ($p=0,213$). Akan tetapi media sosial memiliki keterkaitan dalam mempengaruhi remaja memahami dan menganalisis informasi tentang gangguan menstruasi, sehingga perlu dilakukan peningkatan literasi kesehatan digital agar para remaja mampu menyaring dan mengevaluasi informasi yang didapat dari media sosial secara kritis.

Kata Kunci: paparan media sosial; *self-diagnosis*; gangguan menstruasi; remaja

ABSTRACT

Social media has become a key source of health information, including regarding menstrual disorders. Massive daily exposure to social media prompts adolescents to seek information about the menstrual disorders they experience. Easy access to information encourages adolescents to self-diagnose without consulting healthcare professionals. This study aims to determine the relationship between social media exposure and the phenomenon of self-diagnosis of menstrual disorders with an accuracy study in female adolescents at State Senior High School (SMAN) 10 Muaro Jambi. A quantitative approach with a cross-sectional design

was employed. The study population consisted of all 105 female students at SMAN 10 who met the inclusion criteria, utilizing a total sampling technique. Data were collected via a 16-item questionnaire covering social media exposure, self-diagnosis behavior, characteristics of menstrual disorders, and understanding of the experienced disorders; the questionnaire was adapted from previous research and utilized an ordinal measurement scale. Data analysis involved univariate and bivariate methods, specifically the chi-square test. The majority of respondents actively used social media as a source of information on menstrual disorders. Bivariate analysis revealed no significant relationship between social media exposure and the accuracy of self-diagnosis for menstrual disorders ($p=0.946$). Duration of social media use was likewise not significantly associated with self-diagnosis accuracy ($p=0.213$). However, social media plays a role in influencing how adolescents understand and analyze information regarding menstrual disorders; therefore, improving digital health literacy is essential to enable adolescents to critically filter and evaluate the information obtained from social media.

Keywords: social media exposure; self-diagnosis; menstrual disorders; adolescents

Pendahuluan

Media sosial bagi remaja terutama gen-Z menjadi aspek kebiasaan hidup yang tidak dapat dipisahkan, kehidupannya bergantung sepenuhnya dengan *handphone* dan bermain media sosial lebih dari empat jam per hari (Annury et al., 2022). Beredarnya video yang beredar di media sosial seperti TikTok, Instagram, X (Twitter), Google dll. yang menunjukkan tanda gejala penyakit, dapat mempengaruhi pengguna terhadap kondisi dirinya disebut *self-diagnosis*. *Self-diagnosis* merupakan tindakan diri mendiagnosis diri sendiri berdasarkan informasi di internet, berkaitan dengan keluhan yang merasa dialami. Paparan video tiktok yang menjabarkan gejala penyakit tertentu dengan tidak disertai bukti yang jelas, dapat menimbulkan rasa yakin menderita penyakit terkait (Marshali, 2025).

Kejadian *self-diagnosis* terjadi karena kondisi diri merasa ada yang mengganggu, hal ini terjadi karena adanya paparan penggunaan media sosial, latar belakang pendidikan, pengalaman masa lalu hingga menimbulkan trauma. Perilaku *self-diagnosis* dapat timbul kecemasan dan perilaku merugikan (Amrah et al., 2024). Sedangkan penelitian lain mengungkapkan bahwa *self-diagnosis* terjadi yang dipicu oleh rasa cemas, ingin tahu, dan kemudahan mencari sumber informasi, sehingga menimbulkan kesalahan diagnosa, kecemasan berlebihan, dan malu berkonsultasi dengan dokter atau bidan (Virgia & Herlina, 2026). Sehingga *self-diagnosis* terutama menggunakan media sosial dapat berdampak pada rasa percaya diri, salah penanganan, salah diagnosis, salah pengobatan dan memperburuk keadaan (Annury et al., 2022). Selain itu kurangnya literasi kesehatan, keterbatasan pelayanan, dan kurangnya validasi informasi mendorong remaja untuk melakukan *self-diagnosis* (Nasriah et al., 2026; Pratiwi, 2024).

Penelitian di Universitas Pendidikan Indonesia terdapat 58,1% dari 117 remaja kuat melakukan *self-diagnosis* (Komala et al., 2024). Setelah ditelusuri *self-diagnosis* muncul disebabkan paparan media sosial aktif melalui video tanda gejala tanpa konsultasi yang jelas dengan tenaga profesional. Literasi kesehatan digital pada individu dengan tingkat pendidikan rendah dapat mendorong perilaku *self-diagnosis* (Dewi & Saputra, 2025). Selain itu penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) juga turut andil dalam *self-diagnosis* masalah kesehatan (Rahim et

al., 2026).

Salah satu masalah dalam kesehatan reproduksi remaja adalah gangguan menstruasi. Menstruasi adalah salah satu perubahan fisik yang terjadi dalam tubuh remaja putri sebagai tanda pubertas. Menstruasi merupakan proses luruhnya endometrium yang memiliki banyak pembuluh darah yang berlangsung selama 5-7 hari setiap bulannya (Adyani et al., 2022). Namun menstruasi terkadang muncul bersama beberapa gangguan. Gangguan menstruasi yang sering dialami yaitu siklus yang tidak teratur, gangguan volume menstruasi, nyeri menstruasi (*dismenore*), atau sindrom pre menstruasi (Carlson et al., 2026; Koniyo & Zees, 2019). Gangguan menstruasi juga dapat berupa *amenore* yaitu berhentinya haid secara tiba-tiba selama 3 bulan berturut-turut (Nawaz et al., 2024). Gangguan menstruasi juga dapat mengakibatkan gangguan hormonal seperti pada *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS) yang ditandai oleh peningkatan hormon androgen, gangguan ovulasi, serta adanya kista kecil pada ovarium (Rusmiati et al., 2026). Laporan Profil Kesehatan Provinsi Jambi tahun 2024 menunjukkan bahwa Kabupaten Muaro Jambi merupakan wilayah dengan cakupan pelayanan kesehatan terendah (77,03%) (Dinas Kesehatan Provinsi Jambi, 2025). Gangguan-gangguan tersebut sering kali menjadi ide konten di media sosial yang disebarluaskan dan ditonton oleh remaja putri yang memicu perilaku *self-diagnosis*.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, topik *self-diagnose* menjadi bahan yang sangat menarik untuk dibahas salah satunya mengenai isu covid-19. Dalam salah satu penelitian yang lain yang menghasilkan penelitian yang menunjukkan bahwa *self-diagnosis* dapat memicu dampak buruk seperti ketakutan berlebih, takut terhadap hal yang belum terjadi, merasa tertekan dan stres (Maskanah, 2022). Dampak buruk tersebut mengganggu aktivitas sehari-hari responden. Beberapa penelitian lain tentang *self-diagnosis* dengan isu Kesehatan mental juga menunjukkan dampak buruk seperti memicu munculnya gangguan yang lain, kurangnya rasa percaya diri, salah penanganan, gangguan yang sebenarnya menjadi tidak terdeteksi, serta menimbulkan persepsi yang salah terhadap penyakit gangguan mental (Annury et al., 2022).

Namun, penelitian mengenai *self-diagnosis* pada gangguan kesehatan reproduksi, khususnya gangguan menstruasi merupakan masih sangat minim. Peneliti terdahulu lebih berfokus pada topik kesehatan mental atau penyakit infeksi seperti Covid-19, sehingga belum menggambarkan bagaimana paparan media sosial dapat mempengaruhi perilaku *self-diagnosis*. Padahal, gangguan menstruasi merupakan salah satu keluhan yang banyak dialami oleh remaja putri dan banyak dibahas serta dijadikan konten pada media sosial. Kemudahan akses terhadap informasi tersebut berpotensi mendorong remaja putri melakukan interpretasi terhadap gejala yang dialaminya tanpa berkonsultasi dengan tenaga profesional.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian kali ini akan mengangkat topik tentang Studi Akurasi: Dampak Paparan Media Sosial Terhadap *Self-Diagnosis* Gangguan Menstruasi Remaja Putri. Sehingga dapat diasumsikan *self-diagnosis* juga dapat dilakukan oleh remaja putri pengguna media sosial yang mengalami gejala-gejala menstruasi. *Self-diagnosis* di media sosial menjadi tren yang semakin berkembang terutama di kalangan remaja putri. Jika *self-diagnosis*

dilakukan tanpa konsultasi lebih lanjut akan menimbulkan kesalahan diagnosis dan penanganan. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para komunikator Kesehatan, Lembaga Pendidikan serta pihak terkait khususnya remaja putri agar lebih bijak dalam menyerap informasi dari media sosial

Salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) yang berada di Kabupaten Muaro Jambi yang memiliki banyak siswi dan berada di daerah perifer salah satunya yaitu SMAN 10 Muaro Jambi. Sehingga peneliti tertarik meneliti di SMAN 10 Muaro Jambi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan dampak paparan media sosial terhadap fenomena *self-diagnosis* gangguan menstruasi: studi akurasi pada remaja putri di SMAN 10 Muaro Jambi.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan paparan media sosial terhadap fenomena *self-diagnosis* gangguan menstruasi. Penelitian dilakukan di SMAN 10 Muaro Jambi pada tanggal 1-4 Mei 2026. Populasi adalah seluruh remaja putri di SMAN 10 Muaro Jambi yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 105 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik total sampling yaitu, pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Instrumen pada penelitian ini adalah kuesioner paparan media sosial, perilaku *self-diagnosis* dan pemahaman tentang gangguan menstruasi yang dialami. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dengan total 16 pertanyaan, kuesioner diadaptasi dari peneliti sebelumnya menggunakan skala pengukuran ordinal. Pengolahan data dilakukan dengan *editing*, *coding*, dan *processing cleaning*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat, menggunakan uji *chi-square* dengan *software* jenis SPSS dan tingkat signifikansi ($\alpha = 0,05$).

Kriteria inklusi yaitu: remaja putri usia 15-18 tahun, berstatus siswi aktif di SMAN 10 Muaro Jambi, aktif menggunakan media sosial sehari-hari, pernah atau sedang mencari tahu mengenai masalah gangguan menstruasi yang dialaminya di media sosial, pernah atau sedang melakukan *self-diagnosis* tentang gangguan menstruasi yang dialaminya. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah siswi yang tidak bersedia mengisi kuesioner dan siswi yang tidak mengisi kuisisioner dengan baik.

Hasil

A. Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri di SMAN 10 Muaro Jambi dengan kriteria responden inklusif dan mempertimbangkan kriteria eksklusi diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Distribusi Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 karakteristik umur diketahui mayoritas responden berumur 15 tahun sebanyak 60 orang (57,1 %), diikuti berumur 17 tahun sebanyak 23 orang (22%), kemudian berumur 18 tahun sebanyak 12 orang (11,5%) dan berumur 16 tahun sebanyak

16 tahun sebanyak 10 orang (9,5%). Selanjutnya pada karakteristik kelas diketahui mayoritas siswi SMAN 10 Muaro Jambi yang bersedia melakukan pengisian kuesioner merupakan kelas X sebanyak 60 orang (57%), disusul kelas XI sebanyak 30,5%, dan terakhir kelas XII dengan 13 orang (12,5%). Distribusi karakteristik responden siswi di SMAN 10 Muaro Jambi dapat dilihat pada tabel.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	n=105	%
1	Umur		
	15 Tahun	60	57
	16 Tahun	10	9,5
	17 Tahun	23	22
	18 Tahun	12	11,5
	Total	105	100
2	Kelas		
	X	60	57
	XI	32	30,5
	XII	13	12,5
	Total	105	100

2. Gambaran Paparan Media Sosial

Media sosial yang dipilih berdasarkan analisis penelitian sebelumnya yang terdapat hubungan paparan media sosial terhadap perilaku *self-diagnosis*. Data kemudian dianalisis dan diterapkan pada remaja putri di SMAN 10 Muaro Jambi mendapatkan hasil media sosial yang paling sering digunakan yakni Tik-Tok sebanyak 65 orang (60,7%), selanjutnya aplikasi lainnya sebanyak 28 orang (28,1%), dan yang paling kurang diminati instagram sebanyak 12 orang (11,2%). Selain itu tabel 2 menunjukkan siswi SMAN 10 Muaro Jambi mayoritas menggunakan media sosial dengan durasi penggunaan lebih dari 5 jam per hari sebanyak 55 orang (52,3%), kemudian 2-5 jam per hari sebanyak 31 orang (29,6%) dan sedikit siswi yang menggunakan media sosial kurang dari 2 jam per hari sebanyak 19 orang (18,1%). Pada tabel 2 juga menunjukkan hasil paparan konten mengenai gangguan menstruasi di media sosial mayoritas siswi SMAN 10 Muaro Jambi pernah melihat konten tentang gangguan menstruasi di media sosial sebanyak 91 orang (86,7%) dan yang tidak pernah melihat sama sekali sebanyak 14 orang (13,3%).

Gambaran paparan media sosial terhadap perilaku *self-diagnosis* tentang gangguan menstruasi dapat dilihat pada tabel.

Tabel 2. Distribusi Paparan Media Sosial

No	Media Sosial	n=105	%
1	Media yang Paling Sering digunakan:		
	Tik-Tok	65	60,7
	Instagram	12	11,2

	Lainnya	28	28,1
	Total	105	100
2	Durasi Penggunaan Media Sosial dalam Sehari		
	< 2 Jam	19	18,1
	2-5 Jam	31	29,6
	> 5 Jam	55	52,3
	Total	105	100
3	Pernah Melihat Konten Tentang Gangguan Menstruasi di Media Sosial:		
	Pernah	91	86,7
	Tidak Pernah	14	13,3
	Total	105	100

3. Gambaran *Self-Diagnosis* Tentang Gangguan Menstruasi

Berdasarkan tabel 3 diketahui gambaran *self-diagnosis* tentang gangguan menstruasi yaitu perilaku merasa memiliki gangguan menstruasi setelah terpapar media sosial sebanyak 33 orang (31,4%) dan sebanyak 72 orang (68,6) merasa tidak mengalami gejala serupa. Remaja mencocokkan gejala yang dialami pada konten media sosial dengan dirinya (*self-diagnosis*) sebanyak 29 orang (27,6%) dan sebagian besar tidak mencocokkan gejala yang dialami pada media sosial sebanyak 76 orang (72,4%). Setelah merasa yakin terhadap diagnosis sendiri tanpa perlu ke dokter/bidan sebanyak 33 orang (31,4%), namun beberapa merasa kurang yakin sebanyak 72 orang (68,6%).

Berikut distribusi gambaran *self-diagnosis* tentang gangguan menstruasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Gambaran *Self-Diagnosis* tentang Gangguan

No	Perilaku	n=105	%
1	Merasa Memiliki Gangguan Menstruasi Setelah Terpapar Media Sosial:		
	Ya	33	31,4
	Tidak	72	68,6
	Total	105	100
2	Mencocokkan Gejala yang dialami pada Konten Media Sosial:		
	Ya	29	27,6
	Tidak	76	72,4
	Total	105	100
3	Merasa Yakin dengan Diagnosis Sendiri Tanpa Perlu ke Dokter/Bidan		
	Ya	33	31,4
	Tidak	72	68,6
	Total	105	100

4. Distribusi Akurasi Persepsi dan Kriteria Klinis

Akurasi presisi dihitung berdasarkan jawaban kuesioner kemudian dibandingkan dengan kriteria gangguan menstruasi pada remaja putri di SMAN 10 Muaro Jambi. Tabel 4 menunjukkan akurasi persepsi dan kriteria klinis remaja putri tentang gangguan menstruasi yang mereka diagnosis melalui sosial media sebanyak 64 orang (61%), dan yang tidak mengalami gangguan sebanyak 30 orang (28,6%). Selanjutnya pada tabel siklus menstruasi remaja putri di SMAN 10 Muaro Jambi rata-rata teratur (21-35 hari) sebanyak 81 orang (77,1%) dan yang tidak teratur (<21 atau >35 hari) sebanyak 24 orang (22,9%). Durasi menstruasi remaja putri di SMAN 10 rata-rata normal yaitu sebanyak 84 orang (80%) dan sebagian terlalu singkat sebanyak 21 orang (20%). Selain itu table 2 menunjukkan nyeri haid Sebagian besar remaja merasa nyeri ringan sebanyak 92 orang (87,6%) dan nyeri berat sebanyak 13 orang (12,4%). Table 2 juga menunjukkan ada dan tidak adanya gejala tambahan, Sebagian besar remaja mengatakan tidak ada gejala tambahan selain nyeri ringan sebanyak 71 orang (67,7%) dan yang memiliki gejala tambahan sebanyak 34 orang (32,3%).

Berikut distribusi gambaran akurasi persepsi dan kriteria klinis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Gambaran Akurasi Persepsi dan Kriteria Klinis

No	Akurasi Persepsi dan Kriteria	n=105	%
1	Gangguan menstruasi yang didiagnosis melalui media sosial:		
	Ya	64	61
	Tidak	30	28,6
	Lainnya	11	10,4
	Total	105	100
2	Siklus Mentruasi:		
	Teratur (21-35 hari)	81	77,1
	Tidak Teratur (<21 atau >35 hari)	24	22,9
	Total	105	100
3	Durasi Menstruasi:		
	Normal	84	80
	Terlalu Singkat	21	20
	Total	105	100
4	Nyeri Haid:		
	Tidak ada/ringan	92	87,6
	Berat	13	12,4
	Total	105	100
5	Gejala tambahan:		
	Tidak Ada	71	67,7
	Ada	34	32,3
	Total	105	100

B. Hubungan Paparan Media Sosial Terhadap *Self-Diagnosis* Gangguan Menstruasi

Hubungan paparan media sosial terhadap *self-diagnosis* gangguan menstruasi pada siswi SMAN 10 Muaro Jambi dapat dilihat pada tabel 5. Berdasarkan tabel 5, didapatkan bahwa siswi yang melakukan *self-diagnosis* tentang gangguan menstruasi cenderung menggunakan media sosial berupa aplikasi Tik-Tok sebanyak 53 orang (62%). Sedangkan pada aplikasi lainnya seperti google dan twitter sebanyak 22 orang (26%) menggunakan aplikasi lainnya untuk melakukan *self-diagnosis*. Terakhir Instagram sebanyak 10 orang (12%) orang yang melakukan *self-diagnosis* setelah terpapar.

Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan paparan media sosial terhadap *self-diagnosis* gangguan menstruasi pada siswi SMAN 10 Muaro Jambi, hasil uji *Chi-Square* diperoleh p-value $(0,946) < \alpha (0,05)$.

Tabel 5. Analisis Hubungan Paparan Media terhadap *Self-Diagnosis*

Media Sosial	Self-Diagnosis Gangguan Menstruasi %						p-value α
	Ya	%	Tidak	%	N	%	
TikTok	53	62	12	60	65	60,7	0,946
Instagram	10	12	2	10	12	11,2	
Lainnya	22	26	6	30	28	28,1	
Total	85	100	20	100	105	100	

Sedangkan pada uji analisis hubungan durasi penggunaan media sosial pada tabel 6 terhadap perilaku *self-diagnosis* pada siswi SMAN 10 Muaro Jambi, tidak ada hubungan antara durasi penggunaan media sosial terhadap perilaku *self-diagnosis* diperoleh hasil uji *Chi-Square* diperoleh p-value $(0,213) < \alpha (0,05)$.

Tabel 6. Analisis Hubungan Durasi Penggunaan terhadap *Self-Diagnosis*

Durasi Penggunaan	Self-Diagnosis Gangguan Menstruasi %						p-value α
	Ya	%	Tidak	%	N	%	
< 2 Jam	18	21,2	1	5	19	18,1	0,213
2-5 Jam	25	29,4	6	30	31	29,5	
> 5 Jam	42	49,4	13	65	55	52,4	
Total	85	100	20	100	105	100	

Pembahasan

Berdasarkan tabel 1 diketahui mayoritas responden pada rentang umur 15-16 tahun 76,2% dengan responden kelas X sebanyak 57%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian berada masa remaja pertengahan, masa ketika perubahan fisik, dan psikologis yang meningkatkan rasa ingin tahu bagi remaja. Sama juga dengan mahasiswa yang mempunyai keinginan kuat untuk memahami kondisi diri dan diperkuat lagi oleh kemudahan akses informasi digital (Hazari & Maghfiroh, 2025).

Pada tabel 2 diketahui uji mayoritas responden distribusi gambaran paparan media sosial TikTok sebesar 60,7%. Karakteristik TikTok yang menyajikan informasi dalam bentuk video singkat, visual dan *sound* yang menarik mengakibatkan informasi kesehatan lebih mudah diterima oleh remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu terhadap mahasiswa STIKES Dian Husada Mojokerto yang mayoritas kejadian menggunakan TikTok dalam *self-diagnosis*, ditemukan 28,0% mengalami kecemasan ringan dan 1,2% mengalami kecemasan sedang (Virgia & Herlina, 2026). Sedangkan Normansyah (2021) menyatakan remaja di Bandung menggunakan twitter dalam *self-diagnosis*. Mayoritas responden menggunakan media sosial dengan durasi lebih dari lima jam per hari (52,3%). Durasi penggunaan media sosial yang tinggi menunjukkan bahwa media sosial menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari remaja putri. Responden yang merasa pernah melihat konten tentang gangguan menstruasi di media sosial sebanyak (86,9%). Hal ini menunjukkan bahwa informasi mengenai gangguan menstruasi dapat dengan mudah ditemukan, kondisi ini dapat memberikan dampak buruk bila informasi tidak berasal dari sumber yang kredibel dan bisa dipercaya sehingga dapat menimbulkan kesalahan persepsi.

Hasil analisis pada tabel 3 diketahui uji mayoritas responden terhadap perilaku *self-diagnosis* melalui media sosial dinyatakan tidak ada hubungan yang signifikan dengan gangguan menstruasi. Meskipun ada 33 siswi (31,4%) merasa memiliki gangguan menstruasi setelah terpapar media sosial, sebanyak 29 siswi (27,1%) mencocokkan gejala yang dialami, dan sebanyak 33 siswi (31,4%) merasa yakin akan diagnosis sendiri tanpa perlu konsultasi pada dokter atau bidan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang sering terpapar informasi mengenai gangguan menstruasi di media sosial tidak langsung melakukan *self-diagnosis*. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian remaja memanfaatkan media sosial sebagai sumber informasi awal mengenai kondisi kesehatan yang dialaminya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wicaksana et al., (2026) dimana remaja lebih memilih menggunakan media sosial sebagai sumber informasi pertama kali dalam mendiagnosa penyakit gangguan mental. Sesuai dengan teori *Health Information-Seeking Behavior*, kebutuhan informasi mengenai kondisi kesehatan mendukung seseorang untuk mencari informasi dari berbagai sumber termasuk media sosial. Didukung juga penelitian yang dilakukan Febriana & Amalia, (2024) menunjukkan 89% responden pernah melakukan *self-diagnosis* setelah terpapar konten media sosial namun tidak sepenuhnya mempercayai informasi diagnosis dari media sosial.

Berdasarkan tabel 4 diketahui mayoritas responden (61%) mendiagnosis gangguan menstruasi yang dialaminya melalui media sosial, sedangkan 28,6% menyatakan tidak mengalami gangguan menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *self-diagnosis* cukup umum terjadi pada remaja putri di SMAN 10 Muaro Jambi. Berdasarkan tabel diketahui mayoritas responden mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 77,1%. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kondisi yang fisiologis. Hal ini sejalan dengan analisis yang dilakukan di SMAN 1 Mori Atas didapatkan mayoritas responden mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 75,6% (Revi et al., 2023). Pada tabel 4 diketahui durasi menstruasi mayoritas responden teratur sebanyak 80%, sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Gorontalo diketahui bahwa mayoritas responden memiliki siklus

menstruasi normal sebanyak 152 responden atau 65,5% (Suleman et al., 2023). Pada table 4 diketahui, mayoritas responden tidak merasa nyeri haid/ringan sebanyak 87,6%. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Putri Ar-Rohmah didapatkan mayoritas santriwati mengalami *dismenore* dengan prevalensi sebanyak 81,3% (Wahyuni & Zulfahmi, 2021). Perbedaan diasumsikan terjadi karena perbedaan aktivitas antara siswi sekolah reguler dengan siswi pada pondok pesantren dengan kegiatan yang lebih padat. Berdasarkan tabel 4 di atas mayoritas tidak mengalami gejala sebanyak 87,6%, sedangkan pada penelitian yang lain menyebutkan *acne vulgaris* tingkat sedang merupakan kategori paling dominan pada responden yaitu sebesar 40,5% (Aldayana et al., 2025).

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan menunjukkan bahwa paparan media sosial dan durasi penggunaan media sosial bukan merupakan faktor utama yang mempengaruhi perilaku *self-diagnosis*. Meskipun sebagian besar responden menggunakan media media sosial dengan durasi yang cukup tinggi dan pernah terpapar konten mengenai gangguan menstruasi, paparan tersebut tidak langsung mendorong remaja untuk mempercayai atau melakukan diagnosis mengenai kondisi yang dialaminya. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial hanya berperan sebagai sumber informasi awal saja, tidak digunakan untuk menegakkan diagnosis. Hasil penelitian ini mengasumsikan bahwa perilaku *self-diagnosis* dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti pengalaman pribadi, pengaruh teman sebaya, peran orangtua, dan tingkat literasi digital. Selain faktor-faktor tersebut, kemampuan kognitif setiap individu juga berperan membentuk persepsi terhadap informasi Kesehatan yang diperoleh. Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja dengan kemampuan kognitif yang baik mampu memahami informasi kesehatan lebih baik sehingga tidak mudah melakukan *self-diagnosis*. Kemampuan seseorang dalam memahami dan menelaah informasi menjadi faktor penting dalam pengambilan keputusan. Menurut Dewi & Saputra, (2025) individu dengan literasi kesehatan yang tinggi menggunakan internet hanya untuk referensi. Sebaliknya individu dengan literasi digital yang rendah dapat meningkatkan kecemasan yang mendorong tindakan *self-diagnosis*.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, kriteria inklusi yang mensyaratkan responden pernah atau sedang mencari informasi mengenai gangguan menstruasi di media sosial serta pernah atau sedang melakukan *self-diagnosis* kemungkinan telah membatasi variasi paparan dan perilaku pada sampel, sehingga dapat memengaruhi tidak ditemukannya hubungan yang signifikan pada uji statistik. Kedua, penelitian ini hanya dilakukan pada satu sekolah SMAN 10 Muaro Jambi dengan desain *cross-sectional*, sehingga hasil belum tentu dapat digeneralisasikan pada populasi remaja putri yang lebih luas dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Ketiga, uji validitas dan reliabilitas kuesioner yang diadaptasi belum dilaporkan pada populasi penelitian ini.

Kesimpulan

Penggunaan media sosial dipengaruhi oleh faktor lain seperti rasa ingin tahu, kebiasaan menggunakan media sosial dan paparan media digital yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial dengan akurasi *self-*

diagnosis gangguan menstruasi, tetapi media sosial memiliki keterkaitan dalam mempengaruhi remaja memahami dan menganalisis informasi tentang gangguan menstruasi. Oleh karena itu, salah satu solusi yang dapat ditawarkan adalah peningkatan literasi digital untuk mengurangi dampak *self-diagnosis* agar para remaja mampu menyaring informasi yang didapat dari media sosial. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi mempengaruhi *self-diagnosis* remaja, seperti tingkat literasi digital, tingkat kecemasan, pengalaman pribadi dan pengaruh teman sebaya. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat memperluas sampel dengan cakupan wilayah yang lebih luas, menggunakan desain longitudinal atau metode campuran untuk mendapatkan hasil yang lebih beragam.

Referensi

- Adyani, K., Aisyaroh, N., & Anisa, N. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Manajemen Kebersihan Menstruasi Remaja : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(10), 1192–1198. <https://doi.org/https://doi.org/10.56338/mppki.v5i10.2555>
- Aldayana, L., Distinarista, H., Wuriningsih, A. Y., & Wahyuni, S. (2025). Hubungan Siklus Menstruasi terhadap Tingkat Keparahan Jerawat (Acne Vulgaris) pada Remaja Putri. *Journal of Medical Practice and Research*, 1(2), 338–348. <https://doi.org/https://doi.org/10.65310/0m8k8p41>
- Amrah, N., Murdiana, S., & Ismail, I. (2024). Gambaran Self Diagnose Mental Disorder pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM)*, 4(1), 36–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.36232/jipmconnectedness.v4i1.6241>
- Annury, U. A., Yuliana, F., Suhadi, V. A. Z., & Karlina, C. S. A. (2022). Dampak Self Diagnose Pada Kondisi Mental Health Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial (SNIIS)*, 1, 481–486.
- Carlson, K., Nagy, H., & Khan, M. A. (2026). *Dysmenorrhea*. StatPearls Publishing.
- Dewi, L., & Saputra, W. (2025). Analisis Hubungan Literasi Kesehatan Digital terhadap Perilaku Self-Diagnosis pada Generasi Z. *Jurnal Dinamika Sosial dan Sains*, 2(8), 1094–1101. <https://doi.org/https://doi.org/10.60145/jdss.v2i8.220>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. (2025). *Profil Kesehatan Provinsi Jambi Tahun 2024*. <https://dinkes.jambiprov.go.id/>
- Febriana, E., & Amalia, U. (2024). Dampak Konten Bertema Psikologi dalam Media Sosial TikTok Terhadap Fenomena Self Diagnose pada Generasi Z. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 2(4), 239–250. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/lencana.v2i4.4063>
- Hazari, Y., & Maghfiroh, F. (2025). Studi Fenomenologi: Pengalaman Self Diagnosis pada Remaja Perempuan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(2), 647–662. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.647-662>
- Komala, C., Faozi, A., Rahmat, D. Y., & Sopiah, P. (2024). Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Trend Self-diagnosis pada Remaja Akhir. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(9), 206–213. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/hjk.v17i3.10125>
- Koniyo, M. A., & Zees, R. F. (2019). Pemberian Kompres Plester Hangat dan Aromaterapi terhadap Dysmenorrhea Remaja Puteri. *Jambura Health and Sport Journal (JHSJ)*, 1(1), 6–14. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.37311/jhsj.v1i1.2048>
- Marshali, H. S. (2025). *Self Diagnose Gangguan Siklus Menstruasi melalui Media Sosial Tiktok (Studi Fenomenologi pada Santriwati Pondok Pesantren Salafiyah Al-Muhsin Yogyakarta)*

- [Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta]. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/71426/>
- Maskanah, I. (2022). Fenomena Self-Diagnosis di Era Pandemi COVID-19 dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17467>
- Nasriah, S., Yahya, B. A., Musthofa, I. H., Tasya Okta, M. A., Juantino, Salma, N. S. A., Ramadani, N. N. S., Evrilda, H., & Viqueque, D. (2026). Dinamika Self-Diagnose di Kalangan Pengguna Media Sosial: Studi Fenomenologis. *Jurnal Mediasi*, 5(1), 49–54. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/mediasi>
- Nawaz, G., Rogol, A. D., & Jenkins, S. M. (2024). *Amenorrhea*. StatPearls Publishing.
- Normansyah. (2021). *Tren Self-Diagnose di Media Sosial Twitter (Studi Fenomenologi Mengenai Tren Self-Diagnose di Media Sosial Twitter pada Remaja di Kota Bandung)* [Universitas Komputer Indonesia]. <https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/5530/>
- Pratiwi, B. P. P. (2024). Gambaran Bias Kognitif pada Adolescence yang Melakukan Self Diagnose terhadap Penyakit Mental. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 205–212. <https://jurnal.kolibi.org/index.php/husada/article/view/2350>
- Rahim, F. K., Amalia, I. S., Farida, B., Lidiyah, & Salsabila, N. (2026). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Self Diagnosis Kesehatan Reproduksi Berbasis Artificial Intelligence (AI) pada Generasi Z. *Jurnal Psikotes*, 3(1), 39–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.59548/ps.v3i1.621>
- Revi, M., Anggraini, W., & Warji. (2023). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Sekolah Menengah Atas. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma'arif Baturaja*, 8(1), 123–131. <https://doi.org/https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.219>
- Rusmiati, Hasnah, Risnahyanti, Indah, N., Az, S., Saputri, M., & Chantika. (2026). Gangguan Haid pada Wanita dengan Sindrom Ovarium Polistik (PCOS). *NERSMID: Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(1), 31–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.55173/nersmid.v9i1.288>
- Suleman, N. A., Hadju, V. A., & Aulia, U. (2023). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jambura Journal of Epidemiology*, 2(2), 43–49. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.56796/jje.v2i2.24490>
- Virgia, V., & Herlina. (2026). Anxiety pada Mahasiswa Pengguna Tiktok Yang Melakukan Self Diagnose di Stikes Dian Husada Mojokerto. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 18(1), 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.56586/jkk.v18i1.650>
- Wahyuni, & Zulfahmi, U. (2021). Prevalensi dan Gambaran Karakteristik Dismenorea pada Remaja. *Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health*, 1(1), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.53088/griyawidya.v1i1.104>
- Wicaksana, G. S., Indiana, N. M., & I Putu Gede Buda Mardiksa Putra. (2026). Media Sosial dan Self Diagnostic Remaja. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 4(1), 4512–4520. <https://doi.org/https://doi.org/10.61104/alz.v4i1.3600>