

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor predisposisi terhadap *Cyberchondria* pada mahasiswi kesehatan dan non-kesehatan Universitas Andalas tahun 2026, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Hampir sebagian besar mahasiswi Universitas Andalas berada pada kategori *Cyberchondria* sedang (72,2%), sedangkan kategori tinggi sebesar (25,3%), dan hanya sedikit mahasiswi yang berada pada kategori rendah (2,5%). kategori ini dibedakan berdasarkan intensitas perilaku dan dampak psikologisnya. kategori rendah menggambarkan pencarian informasi kesehatan yang masih wajar dan tidak menimbulkan tekanan berarti, kategori sedang mencerminkan pencarian yang relatif sering disertai kecemasan dan kebutuhan memperoleh kepastian, namun belum mengganggu aktivitas sehari-hari secara signifikan, sedangkan kategori tinggi ditandai perilaku pencarian yang kompulsif dan sulit dihentikan, di mana kecemasan justru terus meningkat meskipun pencarian terus dilakukan, hingga mulai mengganggu fungsi akademik maupun sosial.
2. Ditemukan lebih dari setengah mahasiswi (50,5%) memiliki tingkat literasi digital rendah, dan ditemukan kurang dari setengah mahasiswi yang memiliki tingkat literasi tinggi (49,5%). Proporsi literasi kesehatan digital rendah pada mahasiswi kesehatan jauh lebih tinggi (58,5%) jika dibandingkan dengan mahasiswi non-kesehatan (47,6%).
3. Lebih dari setengah mahasiswi yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai *Cyberchondria* (52,5%).

4. Lebih dari separuh mahasiswi memiliki sikap negatif terhadap pencarian informasi kesehatan di internet (75,3%). Ditemukan bahwa mahasiswi kesehatan lebih dominan mempunyai sikap negatif dengan proporsi (92,5%) dibandingkan dengan mahasiswi non-kesehatan.
5. Tidak terdapat hubungan signifikan antara bidang studi dengan perilaku *Cyberchondria* pada mahasiswi Universitas Andalas dengan (p-value = 0,886).
6. Terdapat hubungan signifikan antara literasi kesehatan digital dengan perilaku *Cyberchondria* pada mahasiswi Universitas Andalas dengan (p-value = <0,001).
7. Tidak terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dengan perilaku *Cyberchondria* pada mahasiswi Universitas Andalas dengan (p-value = 0,181).
8. Terdapat hubungan signifikan antara sikap dengan perilaku *Cyberchondria* pada mahasiswi Universitas Andalas dengan (p-value = <0,001).
9. Ditemukan bahwa variabel literasi kesehatan digital merupakan variabel dengan hubungan paling dominan terhadap perilaku *Cyberchondria* dengan nilai (POR = 3.260).

6.2 Saran

Dari penelitian ini ada beberapa saran yang dapat diberikan berdasarkan kesimpulan yang sudah dijabarkan diatas sebagai berikut:

1. Bagi Universitas Andalas

Universitas Andalas disarankan untuk mengintegrasikan pelatihan literasi kesehatan digital ke dalam kurikulum pembelajaran di seluruh fakultas, tidak

terbatas pada fakultas bidang kesehatan saja, mengingat temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswi non-kesehatan justru memiliki proporsi sikap positif yang lebih tinggi terhadap pencarian informasi kesehatan daring. Program ini idealnya disampaikan melalui mata kuliah umum seperti pendidikan kesehatan atau melalui seminar dan *workshop* yang diselenggarakan oleh UKM, dengan materi yang mencakup kemampuan evaluasi kredibilitas sumber informasi kesehatan digital, pengenalan tanda-tanda perilaku *Cyberchondria*, dan strategi regulasi emosional dalam menghadapi kecemasan yang muncul akibat informasi kesehatan yang ditemukan secara daring. Selain itu, dari institusi dapat memperkuat fungsi layanan konseling dan kesehatan mahasiswa sebagai alternatif yang mudah diakses bagi mahasiswi yang mengalami kecemasan terkait kondisi kesehatannya, sehingga mahasiswi memiliki saluran konsultasi yang lebih terpercaya dibandingkan hanya mengandalkan pencarian informasi mandiri melalui internet.

2. Bagi Mahasiswi

Mahasiswi khususnya bidang non-kesehatan disarankan untuk meningkatkan sikap kritis dalam mencari dan menyikapi informasi kesehatan yang diperoleh melalui internet. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan membiasakan melakukan verifikasi terhadap kredibilitas informasi sebelum menjadikannya sebagai dasar dalam menilai kondisi kesehatan diri, seperti memeriksa otoritas penulis, memastikan kesesuaian informasi dengan sumber resmi seperti Kementerian Kesehatan RI, WHO, atau organisasi profesi kesehatan, memperhatikan tanggal publikasi, serta membandingkan informasi dengan sumber terpercaya lainnya. Selain itu, perlu menghindari perilaku mencari informasi kesehatan yang dilakukan secara berulang dan berlebihan (*compulsive health information seeking*),

karena dapat meningkatkan kekhawatiran yang tidak sesuai dengan kondisi kesehatan sebenarnya. Apabila muncul keluhan kesehatan yang menetap atau menimbulkan kecemasan, mahasiswi dapat memanfaatkan layanan kesehatan yang sudah tersedia di lingkungan kampus (Medika Andalas), sebagai langkah awal untuk memperoleh informasi dan arahan yang tepat jika ragu terhadap kondisi kesehatan sebelum melakukan konsultasi lebih lanjut dengan tenaga kesehatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian longitudinal atau pendekatan mixed methods guna menggali lebih dalam hubungan sebab-akibat antara faktor predisposisi dengan perilaku *Cyberchondria*, serta memahami pengalaman dan faktor psikologis lain yang mendasari perilaku tersebut secara lebih komprehensif.

Selain itu, penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan sampel ke luar Universitas Andalas atau melibatkan populasi mahasiswa laki-laki sebagai pembanding, serta mempertimbangkan faktor pemungkin (*enabling factors*) dan faktor penguat (*reinforcing factors*) dalam kerangka PRECEDE-PROCEED yang belum dikaji dalam penelitian ini, guna memperoleh gambaran determinan *Cyberchondria* yang lebih utuh.