

## Bimbingan Teknis Pengenalan Internet Sehat Sebagai Upaya Menuju Masyarakat Berkemajuan

Muhammad Yusuf <sup>1\*</sup>, Asriani <sup>2</sup>, La Ode Herman <sup>3</sup>, La ode Agus Said <sup>4</sup>, Muh. Rijal <sup>5</sup>, La Manguntara <sup>6</sup>, Aminuddin <sup>7</sup>, Niniek Endang <sup>8</sup>, La Bilu <sup>9</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9</sup> Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

<sup>1</sup> [yusuffia075@gmail.com](mailto:yusuffia075@gmail.com) \*

\* Corresponding author

ARTICLE INFO	ABSTRACT
<p><b>Article history</b></p> <p>Received: 15-06-2024 Revised: 21-06-2024 Accepted: 22-06-2024 Published: 23-06-2024</p> <p><b>Keywords</b> Digital Literacy Healthy Internet PKK (Family Welfare Empowerment)</p> <p><b>Kata kunci</b> Literasi Digital Internet Sehat PKK</p>	<p>The introduction of healthy internet training for PKK mothers in Lamokato Subdistrict, Kolaka Regency is an initiative aimed at enhancing digital literacy in the community. This activity was conducted in four training sessions covering various topics, such as using social media wisely, maintaining privacy and data security, and obtaining accurate health information. A participatory approach was applied in this training to ensure active involvement of the participants. Evaluation showed that the training successfully improved the participants' digital understanding and skills, with 60% rating the training as quite good. Most participants felt more confident in using the internet positively and safely. This training is also expected to have a positive impact on the community, helping PKK mothers become agents of change in improving community welfare through healthy and safe internet use.</p> <p>Pelatihan pengenalan internet sehat bagi ibu-ibu PKK Kelurahan Lamokato, Kabupaten Kolaka adalah sebuah inisiatif untuk meningkatkan literasi digital di komunitas tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan dalam empat sesi pelatihan yang mencakup berbagai topik, seperti penggunaan media sosial dengan bijak, menjaga privasi dan keamanan data pribadi, serta mendapatkan informasi kesehatan yang akurat. Pendekatan partisipatif diterapkan dalam pelatihan ini untuk memastikan keterlibatan aktif peserta. Evaluasi menunjukkan bahwa pelatihan ini berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan digital para peserta, dengan 60% dari mereka menilai pelatihan ini cukup baik. Mayoritas peserta merasa lebih percaya diri dalam menggunakan internet secara positif dan aman. Pelatihan ini juga diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi komunitas, membantu ibu-ibu PKK menjadi agen perubahan dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui penggunaan internet yang sehat dan aman.</p>

## PENDAHULUAN

Pelatihan pengenalan internet sehat merupakan suatu kegiatan yang penting dalam meningkatkan literasi digital dan kesehatan masyarakat. Dalam literatur, ditemukan bahwa terdapat kebutuhan yang signifikan untuk memberikan pelatihan terkait penggunaan internet yang sehat. Studi menunjukkan bahwa pelatihan literasi media terkait keselamatan internet dapat meningkatkan apresiasi guru dan niat mereka untuk mencakup topik keselamatan internet dalam pelajaran di masa depan (Tiemann et al., 2021). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa peserta dengan keterampilan literasi rendah merasa perlu dukungan dan pelatihan untuk penggunaan internet di masa depan (Guttman et al., 2017). Literasi digital juga memiliki peran penting dalam konteks kesehatan, terutama dalam menghadapi peningkatan penggunaan internet selama pandemi COVID-19, yang menyoroti pentingnya literasi digital dalam mengakses informasi kesehatan (Spanakis, 2023). Zaim et al. (2021) juga menyoroti pentingnya meningkatkan keterampilan remaja dalam menggunakan informasi kesehatan elektronik.

Dalam konteks pendidikan, penelitian oleh Simard dan Karsenti menunjukkan bahwa meskipun guru masa depan menerima pelatihan TIK sebagai bagian dari program mereka, literasi informasi tidak secara formal ditangani (Simard & Karsenti, 2017). Hal ini menunjukkan perlunya penekanan pada literasi informasi dalam pelatihan guru. Secara keseluruhan, literatur menunjukkan bahwa pelatihan pengenalan internet sehat sangat penting dalam meningkatkan literasi digital, kesehatan, dan pendidikan masyarakat. Diperlukan upaya untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam menggunakan internet secara positif dan sehat.

Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Kelurahan Lamokato merupakan organisasi kemasyarakatan yang berperan dalam pemberdayaan wanita untuk turut berpartisipasi dalam pembangunan Indonesia. Gerakan PKK bertujuan untuk memberdayakan keluarga guna meningkatkan kesejahteraan menuju terwujudnya keluarga yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia dan berbudi luhur, sehat sejahtera, maju dan mandiri, memiliki kesetaraan dan keadilan gender serta kesadaran hukum dan lingkungan. Kegiatan para ibu-ibu PKK Kelurahan Lamokato menekankan pada prinsip pemberdayaan dan partisipasi masyarakat melalui pemberdayaan keluarga. Beragam kegiatan yang dilakukan oleh PKK menunjukkan besarnya peran ibu-ibu dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Berdasarkan analisis data, terdapat beberapa hal yang menjadi catatan dalam menjalankan kegiatan ini. Ibu-ibu PKK Kelurahan Lamokato, Kecamatan Kolaka, Kabupaten Kolaka membutuhkan pelatihan internet sehat. Hal ini dikarenakan sebagian besar ibu-ibu PKK yang berada di rumah dapat lebih produktif dengan memanfaatkan internet secara sehat dan aman, sekaligus meningkatkan kemampuan dan keterampilan mereka di bidang komputer. Bimbingan teknis pengenalan internet sehat menjadi upaya yang penting dalam menuju masyarakat yang lebih maju dan berkemajuan bagi ibu-ibu PKK di Kelurahan Lamokato Kolaka. Masih banyak ibu-ibu PKK yang belum memahami penggunaan internet. Oleh karena itu, pelatihan ini menjadi sangat penting untuk meningkatkan literasi digital mereka. Literasi digital tidak hanya memberikan keterampilan teknis dalam menggunakan perangkat digital, tetapi juga pengetahuan tentang bagaimana menggunakan internet dengan bijak dan aman. Hal ini termasuk pemahaman tentang privasi online, keamanan data, dan cara mengidentifikasi informasi yang benar dan dapat dipercaya di internet.

Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa literasi digital yang baik dapat membantu individu untuk menghindari berbagai risiko online, seperti penipuan, cyberbullying, dan paparan konten yang tidak pantas. Selain itu, literasi digital juga dapat meningkatkan keterlibatan sosial dan ekonomi, memungkinkan individu untuk mengakses berbagai layanan online, termasuk pendidikan, kesehatan, dan kesempatan kerja (Livingstone et al., 2018). Selain manfaat langsung bagi individu, peningkatan literasi digital di kalangan ibu-ibu PKK juga dapat memberikan dampak positif bagi komunitas mereka. Ibu-ibu yang memiliki keterampilan literasi digital yang baik dapat menjadi sumber informasi dan dukungan bagi anggota keluarga dan tetangga mereka. Mereka dapat membantu anak-anak mereka dalam mengerjakan tugas sekolah yang memerlukan penggunaan internet, mencari informasi kesehatan, atau bahkan menjalankan usaha kecil dari rumah dengan memanfaatkan platform online.

Pelatihan pengenalan internet sehat yang akan diberikan kepada ibu-ibu PKK Kelurahan Lamokato juga akan mencakup berbagai topik penting lainnya. Misalnya, cara menggunakan media sosial dengan bijak, bagaimana menghindari penyebaran hoaks, dan pentingnya menjaga privasi dan keamanan data pribadi. Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya akan memberikan keterampilan teknis tetapi juga pengetahuan dan sikap yang diperlukan untuk menjadi pengguna internet yang bijak dan bertanggung jawab. Dalam pelaksanaan pelatihan ini, pendekatan partisipatif akan diterapkan. Pendekatan ini melibatkan peserta secara aktif dalam proses belajar, memungkinkan mereka untuk berbagi pengalaman dan pengetahuan mereka sendiri, serta menerapkan apa yang mereka pelajari dalam konteks kehidupan sehari-hari mereka. Pendekatan partisipatif juga membantu membangun rasa memiliki dan keterlibatan, yang penting untuk keberhasilan program pelatihan dan keberlanjutan dampaknya. Selain itu, pelatihan ini akan disesuaikan dengan kebutuhan dan tingkat keterampilan peserta. Materi pelatihan akan disampaikan dengan cara yang mudah dipahami dan relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka. Penggunaan metode pembelajaran yang interaktif dan praktis, seperti diskusi kelompok, simulasi, dan praktik langsung, akan membantu peserta untuk lebih memahami dan menguasai materi yang diajarkan.

Pelatihan pengenalan internet sehat ini juga melibatkan kolaborasi dengan berbagai pihak, termasuk pemerintah daerah, lembaga pendidikan, dan organisasi masyarakat setempat. Kolaborasi ini penting untuk memastikan dukungan yang berkelanjutan dan menyediakan sumber daya yang diperlukan untuk pelaksanaan pelatihan. Dengan dukungan dari

berbagai pihak, pelatihan ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi ibu-ibu PKK Kelurahan Lamokato dan komunitas mereka.

Secara keseluruhan, pelatihan pengenalan internet sehat merupakan langkah yang penting dalam meningkatkan literasi digital di kalangan ibu-ibu PKK Kelurahan Lamokato. Dengan meningkatkan keterampilan dan pengetahuan mereka tentang penggunaan internet yang sehat dan aman, diharapkan ibu-ibu PKK dapat menjadi agen perubahan yang positif di komunitas mereka, membantu meningkatkan kesejahteraan dan kemajuan masyarakat secara keseluruhan.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui pelatihan internet sehat kepada ibu-ibu PKK Kelurahan Lamokato, Kec. Kolaka, Kab. Kolaka dilaksanakan dalam tiga tahap utama: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan dimulai dengan pencarian lokasi yang tepat untuk pelatihan. Berdasarkan target yang telah ditetapkan, wilayah Kelurahan Lamokato dipilih sebagai lokasi kegiatan. Selanjutnya, dilakukan wawancara dengan pimpinan Kelurahan Lamokato untuk menentukan materi pelatihan dan menetapkan tanggal pelaksanaan, yang kemudian disepakati akan dilaksanakan pada hari Senin, 02 Oktober 2023. Pelatihan ini akan berlangsung di aula kantor Kelurahan Lamokato dan diikuti oleh ibu-ibu PKK setempat.

Tahap pelaksanaan dilakukan selama satu hari, yaitu pada hari Senin, 02 Oktober 2023. Setiap sesi pelatihan diadakan di aula Kantor Kelurahan Lamokato dengan fokus pada peningkatan literasi digital dan penggunaan internet secara sehat. Materi yang disampaikan mencakup cara menggunakan media sosial dengan bijak, menghindari penyebaran hoaks, menjaga privasi dan keamanan data pribadi, serta memanfaatkan internet untuk mendapatkan informasi kesehatan yang akurat. Pendekatan partisipatif diterapkan selama pelatihan ini, dimana peserta dilibatkan secara aktif dalam diskusi kelompok, simulasi, dan praktik langsung untuk memperkuat pemahaman mereka. Sedangkan tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas pelatihan. Evaluasi melibatkan pengumpulan umpan balik dari peserta melalui kuesioner yang dirancang untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan mereka terkait penggunaan internet yang sehat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pelatihan internet sehat kepada ibu-ibu PKK Kelurahan Lamokato berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Kegiatan ini dilaksanakan dalam empat sesi pelatihan pada hari Senin, 02 Oktober 2023 di aula Kantor Kelurahan Lamokato. Setiap sesi diikuti oleh ibu-ibu PKK dengan antusiasme yang tinggi, yang menunjukkan kesadaran dan minat mereka untuk meningkatkan literasi digital.

Tahap pelaksanaan dimulai dengan pemberian materi tentang pentingnya penggunaan internet yang sehat. Pada sesi pertama, peserta diberikan pemahaman dasar tentang literasi digital, termasuk cara menggunakan media sosial dengan bijak dan menghindari penyebaran hoaks. Materi ini berdasarkan studi oleh Tiemann et al. (2021) yang menunjukkan bahwa pelatihan literasi media dapat meningkatkan kesadaran tentang keselamatan internet. Pada sesi kedua, peserta dilatih mengenai privasi dan keamanan data pribadi. Mereka belajar cara melindungi informasi pribadi mereka saat menggunakan internet. Hal ini penting untuk mencegah risiko seperti penipuan online dan pencurian identitas. Studi oleh Guttman et al. (2017) menunjukkan bahwa pelatihan semacam ini dapat sangat bermanfaat bagi individu dengan keterampilan literasi rendah.

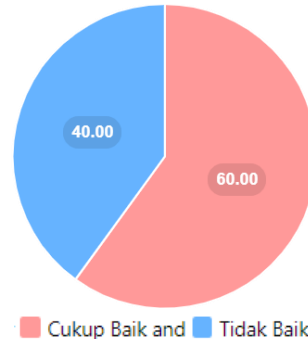
Sesi ketiga difokuskan pada penggunaan internet untuk mendapatkan informasi kesehatan yang akurat. Mengingat peningkatan penggunaan internet selama pandemi COVID-19, literasi digital dalam konteks kesehatan menjadi sangat penting (Spanakis, 2023). Peserta diajarkan cara mencari informasi kesehatan yang dapat dipercaya dan bagaimana memverifikasi sumber informasi tersebut. Pada sesi keempat, peserta mempraktikkan apa yang telah mereka pelajari melalui simulasi dan diskusi kelompok. Pendekatan partisipatif ini membantu memperkuat pemahaman mereka dan memberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi tentang masalah yang mereka hadapi sehari-hari dalam menggunakan internet.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Bimtek

Setelah pelatihan selesai, dilakukan evaluasi untuk menilai efektivitas kegiatan ini. Evaluasi melibatkan pengisian kuesioner oleh peserta dan wawancara mendalam dengan beberapa peserta terpilih. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pelatihan ini berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu-ibu PKK dalam menggunakan internet secara sehat. Dari hasil kuesioner, 60% peserta menilai pelatihan ini cukup baik dalam meningkatkan literasi digital mereka.

Sebagian besar peserta merasa lebih percaya diri dalam menggunakan internet dan memahami pentingnya menjaga privasi dan keamanan data mereka. Mereka juga mengapresiasi materi tentang cara mendapatkan informasi kesehatan yang akurat, yang sangat relevan dengan kebutuhan mereka sehari-hari. Sementara itu, wawancara mendalam mengungkapkan bahwa peserta merasa materi yang disampaikan sangat bermanfaat dan aplikatif. Mereka mengungkapkan bahwa pelatihan ini memberikan pengetahuan baru yang tidak mereka dapatkan sebelumnya. Beberapa peserta juga mengusulkan agar pelatihan semacam ini diadakan secara rutin untuk terus meningkatkan literasi digital mereka. Berikut adalah gambar persentase hasil evaluasi:



Gambar 1. Hasil Evaluasi Peserta

Secara keseluruhan berdasarkan gambar 1, hasil evaluasi menunjukkan bahwa pelatihan internet sehat ini cukup berhasil dalam mencapai tujuannya. Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan yang signifikan, serta merasa lebih percaya diri dalam menggunakan internet secara positif dan aman. Literatur mendukung pentingnya pelatihan literasi digital dalam berbagai konteks (Guttman et al., 2017; Simard & Karsenti, 2017; Spanakis, 2023; Tiemann et al., 2021; Zaim et al., 2021), dan hasil evaluasi ini memperkuat temuan tersebut.

Pelatihan ini diharapkan dapat menjadi model bagi kegiatan serupa di masa mendatang, dengan penekanan pada pentingnya literasi digital untuk kesejahteraan masyarakat. Dengan pendekatan yang sistematis dan berbasis bukti, pelatihan semacam ini dapat memberikan dampak positif yang signifikan bagi komunitas, khususnya dalam meningkatkan literasi digital dan kesehatan masyarakat

## KESIMPULAN

Pelatihan internet sehat yang dilaksanakan untuk ibu-ibu PKK Kelurahan Lamokato, Kec. Kolaka, Kab. Kolaka berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan literasi digital peserta. Kegiatan yang berlangsung selama empat sesi ini dihadiri dengan antusias oleh para ibu-ibu PKK, menunjukkan kesadaran dan keinginan mereka untuk meningkatkan keterampilan dalam penggunaan internet. Materi pelatihan yang disampaikan mencakup berbagai aspek penting, mulai dari penggunaan media sosial dengan bijak, menjaga privasi dan keamanan data pribadi, hingga mendapatkan informasi kesehatan yang akurat. Pendekatan partisipatif yang diterapkan, dimana peserta dilibatkan secara aktif dalam diskusi dan simulasi, terbukti efektif dalam memperkuat pemahaman mereka. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 60% peserta menilai pelatihan ini cukup baik dalam meningkatkan literasi digital mereka. Mayoritas peserta merasa lebih percaya diri dalam menggunakan internet dan memahami pentingnya menjaga privasi serta keamanan data mereka. Materi mengenai cara mendapatkan informasi kesehatan yang akurat juga sangat diapresiasi oleh peserta.

Wawancara mendalam mengungkapkan bahwa peserta merasa materi yang disampaikan sangat bermanfaat dan aplikatif, memberikan pengetahuan baru yang tidak mereka dapatkan sebelumnya. Usulan untuk mengadakan pelatihan serupa secara rutin juga menunjukkan bahwa kegiatan ini dirasakan sangat berguna oleh peserta. Kesimpulannya, pelatihan internet sehat ini tidak hanya berhasil meningkatkan literasi digital ibu-ibu PKK Kelurahan Lamokato, tetapi juga memberikan dampak positif bagi komunitas mereka. Pelatihan semacam ini penting untuk terus dilakukan secara berkelanjutan guna meningkatkan keterampilan digital masyarakat dan memanfaatkan teknologi secara positif dan aman. Hasil dari kegiatan ini dapat menjadi model bagi program literasi digital di komunitas lainnya.

## REFERENSI

- Guttman, N., Lev, E., Segev, E., Ayecheh, S., Ziv, L., Gadamo, F., ... & Yavetz, G. (2017). "i never thought i could get health information from the internet!": unexpected uses of an internet website designed to enable ethiopian immigrants with low/no literacy skills to browse health information. *New Media & Society*, 20(7), 2272-2295. <https://doi.org/10.1177/1461444817712937>
- Simard, S. and Karsenti, T. (2017). A quantitative and qualitative inquiry into future teachers' use of information and communications technology to develop students' information literacy skills | enquête quantitative et qualitative auprès de futurs enseignants portant sur l'utilisation des technologies de l'information et de la communication pour développer les compétences informationnelles des élèves. *Canadian Journal of Learning and Technology*, 42(5). <https://doi.org/10.21432/t2dw5k>

- Spanakis, P. (2023). Digital health literacy and digital engagement for people with severe mental ill health across the course of the covid-19 pandemic in england. *BMC Medical Informatics and Decision Making*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12911-023-02299-w>
- Tiemann, A., Melzer, A., & Steffgen, G. (2021). Nationwide implementation of media literacy training sessions on internet safety. *Communications*, 46(3), 394-418. <https://doi.org/10.1515/commun-2021-0049>
- Zaim, H., Keedy, H., Dolcé, M., & Chisolm, D. (2021). Improving teen girls' skills for using electronic health information. *HLRP Health Literacy Research and Practice*, 5(1). <https://doi.org/10.3928/24748307-20201126-01>