

Materi

INTERNET DAN KESEHATAN

Salam Tular Nalar! Sebelum belajar tentang Internet dan Informasi Kesehatan, yuk, saksikan video berikut berjudul “Kesehatan Siapa, Tanggung Jawab Siapa?” (<https://www.youtube.com/watch?v=Yb-f5atknsu&t=26s>). Dalam video ini, diceritakan dua sahabat bernama Ibob dan Kris. Mereka berencana menghadiri acara pernikahan sahabatnya. Namun, rencana tersebut gagal karena kecemasan Kris berhadapan dengan penularan Covid-19. Kecemasan bersumber dari informasi menyesatkan tentang COVID-19. Nah, dalam berhadapan dengan informasi kesehatan, kita harus tanggap dan kritis dalam menyeleksi informasi. Bukan hanya isinya saja yang harus dicermati. Tak kalah penting, perlu diketahui sumber mana saja yang dapat diandalkan untuk mencari informasi kesehatan, baik terkait Covid-19, maupun isu kesehatan lainnya. Jangan sampai keliru mengasumsikan kebenaran sebuah informasi, hanya berdasarkan gosip atau isu yang tidak jelas.

Materi Tema Internet dan Informasi Kesehatan

Dewasa ini, ada banyak informasi kesehatan beredar melalui berbagai media, termasuk media sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, dan lain-lain. Informasi kesehatan tak jarang kita dapatkan juga melalui WhatsApp, apakah itu melalui *direct message* atau *broadcast message* dalam grup tempat kita menjadi anggotanya. Di satu sisi, hal ini menguntungkan karena orang bisa mengakses informasi dari mana saja. Di sisi lain, situasi tersebut kurang menguntungkan, karena informasi yang diberikan kerap tidak valid dan menyesatkan, apalagi karena berasal dari pihak-pihak yang tidak kompeten, atau bahkan kelompok-kelompok yang memang sengaja mencari gara-gara dengan cara menyebarkan hoaks kesehatan.

Mari kita lihat contohnya yang mungkin pernah kalian alami di tengah pandemi Covid-19. Ada hoaks yang menyatakan bahwa COVID-19 dapat dilawan dengan bawang putih, baik itu minum air rebusannya maupun jus bawang putih, hingga makan sambal bawang. Campuran jeruk lemon juga diklaim ampuh melawan

COVID-19, mulai dari air hangat perasan jeruk lemon hingga campuran air kelapa, garam, madu, dan jeruk lemon. Hoaks lain menganjurkan orang untuk berjemur di sinar matahari, berendam di air laut, bahkan tidur dalam tumpukan bawang putih untuk menghalau COVID-19. Ini belum termasuk yang mengklaim kopi, teh, ganja, alkohol, kokain, bahkan cairan desinfektan sebagai pencegah COVID-19! Yang terakhir itu benar-benar makan korban di Iran pada bulan Februari 2020, di mana 700-an warga Iran dilaporkan meninggal dunia karena menenggak cairan desinfektan methanol yang sangat beracun. Mereka tewas karena terpengaruh rumor bahwa desinfektan bisa menghalau COVID-19. 525 tewas di rumah sakit. 200an lainnya tewas di luar rumah sakit. *So sad, ya?*

Bagaimana di Indonesia? Tak sedikit yang mempercayai informasi palsu tentang racikan herbal atau ramuan tertentu penyembuh COVID-19. Ujung-ujungnya bisa ditebak. Hoaks seperti ini dibikin-bikin untuk jualan saja. Hoaks COVID-19 adalah salah satu bentuk infodemi, atau penyebaran informasi yang tidak dapat dipertanggungjawabkan semasa pandemi. Menurut WHO, infodemi tak kalah berbahaya dengan pandeminya sendiri. Parahnya, hoaks kesehatan bisa muncul kapan saja. Misalnya saja, saat orang menolak vaksinasi karena adanya hoaks bahwa vaksinasi menyebabkan kelumpuhan, atau hoaks yang menyatakan bahwa program vaksinasi didesain untuk mematikan golongan tertentu sebagai bagian dari konspirasi. Hoaks seperti ini hilang timbul, tetapi selalu ada saja yang percaya sehingga fatal akibatnya. Itu sebabnya, kita harus selalu waspada.

Nah, agar kita tidak terjebak pada infodemi, atau hoaks kesehatan, beberapa langkah perlu dilakukan.

1. Evaluasi kredibilitas informasi.

Informasi tentang kesehatan datangnya dari lembaga kredibel, seperti Departemen Kesehatan, WHO, dokter, dan jurnal-jurnal kesehatan yang sah. Kalaupun katanya dari 'pakar kesehatan', tetap saja kita harus kritis menerima informasi. Misalnya saja, soal virus. Tidak semua dokter memang punya kapasitas sebagai virolog atau imunolog. Ada dokter kosmetika berani bicara soal mikrobiologi yang bukan lahannya? Jangan langsung percaya. Bandingkan dengan informasi lain yang berasal dari pakar yang memang ahlinya, bukan pakar abal-abal.

2. Gunakan logika. Utamakan sains untuk menjawab persoalan kesehatan dan nutrisi.

Solusi persoalan kesehatan mau pun nutrisi selalu merujuk pada treatment medis. Bukan hal-hal di luar itu. Pakai logika, bukan 'cocoklogi' yang mengemas-paskan atau mencocok-cocokkan segala sesuatu, tanpa dasar medis atau sains. Dalam menghadapi informasi kesehatan, tidak jarang kita berhadapan dengan klaim bahwa metode pengobatan tertentu berasal dari nenek moyang dan sudah terbukti selama berabad-abad. Atau, pencegahan penyakit tertentu sebenarnya gampang dan sederhana saja, misalnya cukup dengan minum air putih, melakukan ritual khusus, atau mengonsumsi suplemen tertentu yang ampuh berdasarkan kesaksian banyak orang. Waspadai, informasi yang berlebihan, tidak jarang ini adalah sebetulnya iklan. Walau tampaknya meyakinkan, jangan gampang terpedaya.

3. Selalu merujuk pada sumber dan situs resmi.

Informasi tentang COVID-19 yang paling tepercaya bisa diperoleh di Satgas COVID-19 baik di level daerah, maupun di level nasional seperti <https://covid19.go.id/>. Untuk mengetahui hoaksnya, kita bisa mengakses <https://hoaks.infovaksin.id/> yang disediakan oleh KPCPEN. Untuk hoaks kesehatan lainnya, silakan cek di www.turnbackhoax.id (MAFINDO), <https://cekfakta.com/> (Cek Fakta), atau <https://www.kominfo.go.id/>. Informasi kesehatan lainnya dapat merujuk pada Departemen Kesehatan baik di level nasional maupun regional dan lokal. Atau pada lembaga kesehatan dunia yang tepercaya seperti WHO (World Health Organization). Jangan gampang percaya pada informasi dari video yang mengklaim sebagai pihak yang paling tahu berdasarkan asumsi atau 'katanya-katanya', apalagi yang cuma menggabungkan potongan-potongan video yang di-*dubbing* tanpa tahu sumbernya dari mana.

4. Pilih informasi kesehatan yang berkualitas di Internet.

Saat ini terdapat banyak layanan kesehatan di Internet, apakah itu berbentuk situs web atau aplikasi. Di Indonesia ada beberapa aplikasi digital yang sangat membantu masyarakat, seperti Halodoc, Alodokter, Klikdokter, Go-dok, SehatQ, YesDok, ProSehat, PakDok, Practo, dan lain-lain. Ada pula aplikasi yang lebih spesifik, seperti Dokter Diabetes untuk isu diabetes, What's Up atau Mind Shift untuk kesehatan mental, dan lain-lain. Bagaimana memilih aplikasi atau layanan terbaik? Gunakan ulasan atau *review* dari media tepercaya. *Review* tersebut membantu kita memahami mana aplikasi atau layanan terbaik, apa saja keunggulannya dan kelemahannya, serta kesesuaiannya untuk memenuhi kebutuhan kita.

5. Periksa fakta setiap saat.

Sesungguhnya, kita bisa periksa fakta sendiri. Gunakan Google Search dengan mengetikkan kata kunci. Gunakan Google Reverse Image untuk mengecek gambar atau foto. Atau, unduh aplikasi Hoax Buster Tools (HBT) di App Store dari MAFINDO guna mengecek informasi setiap saat. Nggak mau ribet? Sudah ada layanan chatbot WhatsApp. Simpan nomor WA Kalimasada 0859 2160 0500 (MAFINDO). Dengan mengetikkan kata kunci, kita bisa mendapatkan klarifikasi.

6. Sebarkan informasi yang valid.

Hoaks yang menyesatkan beredar di mana saja. Salah satu cara mengurangnya adalah dengan berperan aktif untuk mengklarifikasi info menyesatkan, dan menyebarkan informasi yang benar. Memperbaiki lingkungan media di sekitar kita, khususnya media sosial yang kita gunakan sehari-hari agar 'sehat' dan bebas hoaks, memang tidak bisa dilakukan sendiri. Tetapi, membutuhkan partisipasi kita untuk berkolaborasi. Caranya mudah. Jika menemukan informasi yang menyesatkan, sampaikan klarifikasinya dengan merujuk pada sumber resmi. Jika ingin menyebarkan informasi yang penting, periksa dulu akurasi dan kebenarannya sebelum di-*share*.

Tak semua informasi kesehatan yang kita peroleh itu benar, walaupun terkesan meyakinkan. Berpikir kritis sama saja dengan bersikap skeptis, atau tidak gampang percaya. Tidaklah berlebihan jika dikatakan bahwa mencegah penyebaran informasi menyesatkan, dapat menyelamatkan kita semua dari bahaya yang lebih besar lagi bagi kesehatan jiwa raga. Siapa saja harus memiliki kemampuan dan kemauan berpikir kritis dengan mengasah kapasitas literasi digital dalam isu kesehatan, agar tidak terjebak dalam pusaran informasi menyesatkan, sekaligus bisa merespons dan saling melindungi keluarga maupun lingkungan terdekat dari hoaks dan informasi kesehatan yang tidak bertanggungjawab.

Internet dan Kesehatan

Jurus Aman Hindari Ancaman Hoaks Kesehatan

**TULAR
NALAR**

tularnalar.id

Selalu merujuk pada sumber informasi kesehatan yang kredibel

Utamakan informasi kesehatan yang bersumber dari Kementerian Kesehatan, dokter, dan dinas kesehatan setempat.

Andalkan situs resmi dalam situasi pandemi

<https://covid19.go.id/>
<https://covid19.go.id/vaksin-covid19>
<https://hoaks.infovaksin.id/>

Pilih solusi kesehatan dari sains dan kedokteran

Jadikan jurnal ilmiah dan informasi rubrik kesehatan dari media terpercaya sebagai pegangan.

Manfaatkan internet untuk konsultasi

Pilih layanan konsultasi kesehatan bermutu. Jangan lupa untuk cek peringkat dan ulasannya.

Hoaks kesehatan ada setiap saat, di mana saja

Untuk mengecek, gunakan layanan Kalimasada melalui aplikasi percakapan (0859 21 600 500). Kamu juga bisa gunakan mesin pencarian Google

Ada yang mengaku pakar? Jangan langsung percaya!

Cermati rekam jejaknya, apalagi kalau bukan berasal dari kalangan medis.

Jangan terjebak dengan tawaran obat alternatif

Apalagi kalau pakai embel-embel 'pasti sembuh', 'pasti ampuh', dan 'pasti manjur'! Pastikan label BPOM (Badan Pengawas Obat dan Makanan) tercantum pada obat yang dikonsumsi. Perhatikan tanggal kadaluwarsa!

Jangan terbius dengan semua informasi dari internet

Tetap berpikir kritis ketika menerima informasi kesehatan.

Jangan baca informasi kesehatan setengah-setengah

Baca informasi seutuhnya dari judul sampai isi. Judul sensasional sering dipakai untuk memikat pembaca.

Diprakarsai oleh:

 MAARIF Institute
for Culture and Humanity



 love frankie

Didukung oleh:

 Google.org

