https://conference.untag-sby.ac.id/index.php/semakom E-ISSN: 3032-1190
Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Komunikasi (SEMAKOM) Juli 2026, Vol.04, No. 02, Hal: 63 – 70

Pengaruh Intensitas Paparan Konten Edukasi Olahraga dr. Tirta Terhadap Tingkat Kesadaran Wellness Followers Instagram @dr.Tirta

[1]Ahnaf Kevin Rizqullah, [2]Wahyu Kuncoro, [3]Merry Fridha Tri Palupi
[1,2,3]Ilmu Komunikasi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
kevinarepat33@gmail.com

Abstrak
Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya penggunaan Instagram sebagai sumber informasi kesehatan di tengah rendahnya kesadaran wellness pada sebagian usia produktif. Akun Instagram @dr.tirta hadir sebagai salah satu sumber edukasi olahraga yang aktif menyampaikan pesan hidup sehat melalui konten yang mudah dipahami. Namun, belum banyak penelitian yang secara khusus menguji apakah intensitas paparan konten edukasi olahraga tersebut benar-benar berpengaruh terhadap tingkat kesadaran wellness followers. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh intensitas paparan konten edukasi olahraga dr. Tirta terhadap tingkat kesadaran wellness followers Instagram @dr.tirta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksplanatif dengan 125 responden yang ditentukan melalui rumus Slovin dan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert 1–4 dan dianalisis menggunakan SPSS melalui uji asumsi klasik serta regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas paparan konten berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesadaran wellness, dengan nilai t hitung 4,932, signifikansi kurang dari 0,001, serta kontribusi pengaruh sebesar 16,5%. Temuan ini menegaskan bahwa paparan konten edukasi olahraga di Instagram dapat membantu meningkatkan kesadaran wellness followers.
Kata kunci: intensitas paparan, edukasi olahraga, kesadaran wellness, Instagram, dr. Tirta

Abstract
This study was motivated by the increasing use of Instagram as a source of health information amid low wellness awareness among some members of the working-age population. The Instagram account @dr.tirta serves as a source of exercise education that actively conveys messages about healthy living through easy-to-understand content. However, there have not been many studies that specifically examine whether the intensity of exposure to this exercise education content actually influences the wellness awareness levels of followers. This study aims to analyze the effect of the intensity of exposure to dr. Tirta sports education content on the wellness awareness levels of @dr.tirta Instagram followers. The study employs an explanatory quantitative approach with 125 respondents determined using the Slovin formula and purposive sampling. Data were collected via a 1–4 Likert scale questionnaire and analyzed using SPSS through classical assumption tests and simple linear regression. The results show that the intensity of content exposure has a positive and significant effect on wellness awareness, with a calculated t-value of 4.932, a p-value of less than 0.001, and a contribution of 16.5%. These findings confirm that exposure to sports education content on Instagram can help increase followers wellness awareness.
Keyword: *exposure intensity, sports education, wellness awareness, Instagram, dr. Tirta*

Pendahuluan

Paradigma sehat merupakan cara pandang yang menekankan upaya kesehatan secara holistik, proaktif, dan antisipatif dengan tujuan mempertahankan kondisi sehat masyarakat (Setyawan, 2012). Sejalan dengan itu, wellness dipahami sebagai kondisi kesejahteraan menyeluruh yang mencakup aspek fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual yang saling

memengaruhi kualitas hidup seseorang (Stoewen, 2017). Kesadaran wellness menjadi penting bagi kelompok usia produktif karena tidak terbentuk secara otomatis, melainkan dipengaruhi oleh berbagai stimulus dari lingkungan, termasuk media sosial.

Perkembangan teknologi digital menjadikan media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai sarana edukasi kesehatan. Berbagai informasi mengenai olahraga, pola hidup sehat, kesehatan mental, dan pencegahan penyakit dapat diakses dengan mudah melalui platform digital (Suryanti et al., 2025). Dalam konteks ini, Instagram menjadi salah satu media yang banyak digunakan generasi muda untuk memperoleh informasi kesehatan (Stifjell et al., 2025). Namun, tingginya penggunaan media sosial juga meningkatkan risiko penyebaran hoaks dan misinformasi kesehatan sehingga diperlukan kehadiran tenaga medis profesional yang aktif menyampaikan informasi berbasis bukti kepada masyarakat (Ariana dkk., 2024).

Salah satu doctor influencer yang aktif memberikan edukasi kesehatan melalui Instagram adalah dr. Tirta Mandira Hudhi melalui akun @dr.tirta (Nurana, 2025). Melalui berbagai unggahannya, dr. Tirta mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik, bahaya gaya hidup sedentari, serta penerapan gaya hidup sehat melalui kebiasaan sederhana seperti stretching, push-up, dan berjalan kaki. Gaya komunikasinya yang ringan, humoris, dan dekat dengan kehidupan anak muda membuat pesan kesehatan lebih mudah diterima oleh audiens. Selain itu, kredibilitas doctor influencer turut memengaruhi tingkat kepercayaan masyarakat terhadap informasi kesehatan yang diterima melalui media sosial (Şentürk & Adıgüzel, 2025).

Dalam perspektif teori Stimulus-Organism-Response (S-O-R), konten edukasi olahraga yang dipublikasikan dr. Tirta berperan sebagai stimulus yang dapat memengaruhi respons audiens berupa peningkatan kesadaran wellness. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa paparan konten kesehatan di media sosial berpengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat. Bintang dkk. (2022) menemukan bahwa konten edukasi kesehatan Instagram dr. Tirta berpengaruh positif terhadap kesadaran hidup sehat masyarakat. Penelitian Suryanti et al. (2025) menunjukkan bahwa media sosial dapat meningkatkan kesadaran gaya hidup sehat, sedangkan Wicaksono (2024) menemukan bahwa terpaan konten olahraga Instagram dr. Tirta berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat Generasi Z.

Meskipun demikian, penelitian terdahulu masih belum mengkaji intensitas paparan konten secara spesifik berdasarkan frekuensi, durasi, dan atensi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh intensitas paparan konten edukasi olahraga pada akun Instagram @dr.tirta terhadap tingkat kesadaran wellness followers dengan menggunakan pendekatan kuantitatif eksplanatif melalui metode survei.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksplanatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas paparan konten edukasi olahraga dr. Tirta terhadap tingkat kesadaran wellness followers Instagram @dr.tirta. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengukuran variabel secara objektif melalui data berbentuk angka, sehingga hubungan antarvariabel dapat diuji secara sistematis dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat melihat sejauh

mana intensitas paparan konten benar-benar memberikan pengaruh terhadap perubahan kesadaran wellness pada audiens yang menjadi objek penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah followers akun Instagram @dr.tirta yang berjumlah sekitar 4,7 juta followers. Karena jumlah populasi sangat besar dan tidak memungkinkan untuk dijangkau seluruhnya, penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin dan teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling dipilih karena peneliti menetapkan kriteria tertentu agar responden yang dipilih benar-benar relevan dengan tujuan penelitian. Berdasarkan proses tersebut, diperoleh 125 responden yang memenuhi kriteria, yaitu memiliki akun Instagram aktif dan pernah melihat konten edukasi olahraga dr. Tirta. Pemilihan responden ini dianggap tepat karena mereka telah memiliki pengalaman langsung terhadap objek yang diteliti, sehingga data yang dihasilkan lebih akurat dan sesuai dengan fokus penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara online menggunakan Google Form, yang dinilai efektif untuk menjangkau responden dalam jumlah cukup besar dengan waktu yang relatif singkat. Selain itu, data dokumentasi juga digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil penelitian. Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator variabel X, yaitu intensitas paparan konten edukasi olahraga yang meliputi frekuensi, durasi, dan atensi. Sementara itu, variabel Y, yaitu tingkat kesadaran wellness, diukur melalui aspek kognitif, afektif, dan konatif. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Setuju, dan Sangat Setuju, agar responden tidak memilih jawaban netral dan kecenderungan sikap dapat terlihat lebih jelas.

Teknik analisis data dilakukan dengan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan kecenderungan jawaban responden, kemudian dilanjutkan dengan uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik yang meliputi normalitas, linearitas, dan heteroskedastisitas, serta uji regresi linear sederhana, uji t, dan koefisien determinasi. Seluruh proses analisis dilakukan menggunakan SPSS untuk mengetahui besarnya pengaruh intensitas paparan konten edukasi olahraga terhadap tingkat kesadaran wellness followers Instagram @dr.tirta secara lebih terukur dan komprehensif.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini merupakan followers aktif akun Instagram @dr.tirta yang telah memenuhi kriteria sampel, yaitu memiliki akun Instagram aktif dan pernah melihat konten edukasi olahraga dr. Tirta. Karakteristik responden ini penting karena seluruh data yang diperoleh benar-benar berasal dari audiens yang telah menerima paparan langsung terhadap konten yang diteliti. Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui kuesioner, kecenderungan jawaban responden menunjukkan bahwa intensitas paparan konten edukasi olahraga berada pada kategori cukup tinggi, terutama pada aspek frekuensi melihat konten, durasi mengakses konten, dan atensi atau perhatian saat menyimak isi pesan. Pada saat yang sama, tingkat kesadaran wellness responden juga menunjukkan kecenderungan positif, baik pada dimensi kognitif, afektif, maupun konatif.

Sebelum analisis utama dilakukan, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji melalui uji validitas dan reliabilitas. Hasil pengujian menunjukkan bahwa item-item pernyataan pada

variabel intensitas paparan konten dan tingkat kesadaran wellness dinyatakan valid dan reliabel, sehingga layak digunakan sebagai alat ukur penelitian. Selanjutnya, data juga diuji melalui uji asumsi klasik yang meliputi normalitas, linearitas, dan heteroskedastisitas. Hasilnya menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, hubungan antara variabel X dan variabel Y bersifat linear, serta tidak ditemukan gejala heteroskedastisitas. Dengan demikian, model regresi linear sederhana dalam penelitian ini memenuhi syarat statistik untuk digunakan dalam menguji hipotesis.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji regresi linear sederhana. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh persamaan regresi Y = 18,005 + 0,382X. Persamaan ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan intensitas paparan konten edukasi olahraga akan diikuti oleh peningkatan tingkat kesadaran wellness followers. Nilai koefisien regresi yang positif menandakan arah hubungan yang sejalan, artinya semakin tinggi frekuensi, durasi, dan atensi followers terhadap konten edukasi olahraga dr. Tirta, maka semakin tinggi pula kesadaran wellness yang terbentuk. Temuan ini menjawab rumusan masalah bahwa terdapat pengaruh dari intensitas paparan konten edukasi olahraga di akun Instagram @dr.tirta terhadap tingkat kesadaran wellness followers.

Hasil uji t memperkuat temuan tersebut. Nilai t hitung sebesar 4,932 dengan tingkat signifikansi kurang dari 0,001 menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Artinya, pengaruh yang ditimbulkan oleh intensitas paparan konten edukasi olahraga dr. Tirta terhadap tingkat kesadaran wellness bersifat positif dan signifikan secara statistik. Dengan kata lain, hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini bukan terjadi secara kebetulan, melainkan benar-benar menunjukkan adanya kontribusi nyata dari paparan konten terhadap pembentukan kesadaran hidup sehat pada audiens.

Selain itu, hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai sebesar 16,5 persen. Angka ini menandakan bahwa variabel intensitas paparan konten edukasi olahraga mampu menjelaskan 16,5 persen variasi tingkat kesadaran wellness followers, sedangkan 83,5 persen sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun paparan konten memiliki peran penting, kesadaran wellness tidak hanya dibentuk oleh intensitas mengakses konten semata. Terdapat kemungkinan faktor lain yang ikut memengaruhi, seperti pengalaman pribadi, lingkungan sosial, motivasi internal, tingkat literasi kesehatan, maupun kredibilitas komunikator.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat relevansi Teori Stimulus-Organism-Response (S-O-R). Dalam kerangka tersebut, konten edukasi olahraga dr. Tirta berfungsi sebagai stimulus yang diterima audiens secara berulang melalui Instagram. Paparan ini kemudian diproses oleh organisme, yaitu followers, melalui perhatian, pemahaman, dan penilaian terhadap isi pesan. Hasil akhirnya tampak pada respons berupa meningkatnya kesadaran wellness dalam aspek kognitif, afektif, dan konatif. Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa pesan kesehatan yang disampaikan secara rutin, menarik, dan mudah dipahami melalui media sosial dapat mendorong perubahan kesadaran pada audiens.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi sarana efektif untuk membangun kesadaran hidup sehat. Penelitian Bintang et al. (2022) menunjukkan bahwa konten edukasi kesehatan pada akun dr. Tirta berpengaruh terhadap kesadaran hidup sehat masyarakat. Temuan

penelitian ini juga selaras dengan Wicaksono (2024) yang membuktikan bahwa terpaan konten olahraga di Instagram dr. Tirta berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat Generasi Z, serta Reny Suryanti et al. (2025) yang menegaskan bahwa media sosial dapat meningkatkan kesadaran gaya hidup sehat mahasiswa. Kesamaan ini menunjukkan bahwa media sosial, khususnya Instagram, tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga memiliki kekuatan edukatif dalam membentuk pengetahuan, sikap, dan kecenderungan perilaku sehat.

Dalam konteks praktis, hasil penelitian ini memberi implikasi bahwa strategi komunikasi kesehatan di media sosial perlu memperhatikan intensitas paparan secara serius. Konten edukasi yang diunggah secara konsisten, memiliki durasi yang sesuai, dan mampu menarik perhatian audiens berpotensi lebih efektif dalam menumbuhkan kesadaran wellness. Bagi content creator kesehatan maupun tenaga medis yang aktif di ruang digital, hasil ini dapat dijadikan dasar untuk merancang pesan yang bukan hanya informatif, tetapi juga persuasif dan mudah dipahami oleh followers. Dengan demikian, Instagram dapat dimanfaatkan secara lebih optimal sebagai medium komunikasi kesehatan yang mendukung pembentukan budaya hidup sehat di kalangan masyarakat, khususnya usia produktif.

Penutup

Penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas paparan konten edukasi olahraga dr. Tirta berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat kesadaran wellness followers Instagram @dr.tirta. Hal ini dibuktikan melalui persamaan regresi Y = 18,005 + 0,382X, nilai t hitung sebesar 4,932, signifikansi kurang dari 0,001, serta koefisien determinasi sebesar 16,5 persen. Temuan tersebut menegaskan bahwa semakin tinggi frekuensi, durasi, dan atensi followers dalam mengakses konten edukasi olahraga, semakin tinggi pula kesadaran wellness yang terbentuk pada aspek kognitif, afektif, dan konatif. Meskipun demikian, masih terdapat 83,5 persen faktor lain di luar intensitas paparan konten yang turut memengaruhi tingkat kesadaran wellness.

Temuan ini juga memperkuat teori Stimulus-Organism-Response (S-O-R), di mana konten edukasi olahraga bertindak sebagai stimulus yang diterima dan diproses oleh audiens hingga menghasilkan kesadaran wellness sebagai respons. Dengan demikian, media sosial, khususnya Instagram, tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media edukasi kesehatan yang dapat memengaruhi pengetahuan, sikap, dan dorongan perilaku hidup sehat.

Secara teoritis, penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi pengembangan kajian komunikasi kesehatan digital, terutama yang menggunakan teori S-O-R. Secara praktis, kreator konten kesehatan dan tenaga medis di media sosial disarankan menyajikan informasi yang konsisten, komunikatif, dan relevan dengan kebutuhan audiens agar pesan edukatif lebih efektif diterima. Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain seperti kredibilitas sumber, kualitas pesan, atau literasi kesehatan agar hasil kajian menjadi lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

Achmad Ridwan Kholili. (2023). Pengaruh konten olahraga Vindes Sport pada Instagram @vindes.ig terhadap minat olahraga mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Amalia, T. N. (2024). Pengaruh konten media sosial Instagram @petualanganmenujusesuatu terhadap kesadaran kesehatan mental followers [Skripsi, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta]. Repository UPNVJ. http://repository.upnvj.ac.id/32486/

Andia, J. L., Jupriono, D., & Hakim, L. (2021). Etika penggunaan Instagram mahasiswa Ilmu Komunikasi Untag Surabaya dalam bermedia sosial.

Angelia, M., & Simanjorang, C. (2024). Hubungan work-family conflict terhadap burnout syndrome pada pegawai swasta. Jurnal Kesehatan Tambusai, 5.

Ardianto, E., & Erdinaya, L. K. (2004). Komunikasi massa: Suatu pengantar. Simbiosa Rekatama Media.

Ariadanang, & Chusumastuti. (2022). Pengaruh konten Instagram Halodoc terhadap pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan Gen Z.

Asir, A. R. Y., Indrawati, L., Agustin, D., & Raharjo, T. B. W. (2022). Dimensi wellness dalam kaitan dengan kualitas hidup lansia di Indonesia. Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS), 6(2).

Azrumi El Ghazali, & Sarah Samaria. (2024). Pengaruh konten Instagram Halodoc terhadap pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan Gen Z.

Azwar, S. (2013). Sikap manusia: Teori dan pengukurannya. Pustaka Pelajar.

Bintang, R., Farrel, M., Roland, D., & Satya, A. (2022). Pengaruh isi konten edukasi kesehatan di Instagram dr.tirta terhadap kesadaran hidup sehat masyarakat. JIKES Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(1), 87–95.

Hovland, C. I., Janis, I. L., & Kelley, H. H. (1953). Communication and persuasion: Psychological studies of opinion change. Yale University Press.

Ibrahim, M. M., & Irawan, R. E. (2021). Pengaruh konten media sosial terhadap sumber informasi pandemi Covid-19. Jurnal Representamen, 7(2).

Jasmine, I. L. P., & Rahmawati, F. N. (2025). Influencer digital sebagai agen komunikasi kesehatan: Studi peran dr. Tirta di era media sosial.

Juanta, P., Lim, O., Ferry, & Wijaya, D. (2025). Pengaruh konten media sosial edukasi kesehatan terhadap perubahan perilaku hidup sehat pada generasi Z. INSOLOGI Jurnal Sains dan Teknologi, 4(1), 1–14.

Mahmudah, S. M., & Rahayu, M. (2020). Pengelolaan konten media sosial Instagram pusat perbelanjaan. Jurnal Komunikasi Nusantara, 2(1), 1–9.

Marpaung, J. (2018). Pengaruh penggunaan gadget dalam kehidupan.

Nur A'ida, F., Supinganto, A., Mustika, Y., Rofi, A., & Sumarmi, S. (2025). Pengaruh sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku terhadap perilaku sedentari akibat penggunaan media sosial.

Powell, J., & Pring, T. (2024). The impact of social media influencers on health outcomes: A systematic review. Social Science & Medicine, 340, 116472.

Pramana, M. A., & Triantoro, D. A. (2025). YouTube dan online sharing: Netizens' responses to the YouTube channel Mager_Nonton. Jurnal Representamen.

Pramesti, R. A. N. S., El Karimah, K., & Mirawati, I. (2025). Pengaruh respon kognitif followers pada konten promosi di Instagram @transstudio.bandung terhadap minat beli tiket. Jurnal Representamen, 10(1).

Rakhmat, J. (2018). Psikologi komunikasi (Edisi revisi). Simbiosa Rekatama Media.

Rosenberg, M. J., & Hovland, C. I. (1960). Cognitive, affective, and behavioral components of attitudes. In Attitude organization and change.

Setyawan, B. F. E. (2012). Paradigma sehat. Saintika Medika, 6(1).

Satyanandani, K. A., Palupi, M. F. T., & Romadhan, M. I. (2023). Citra diri virtual pada pengguna Instagram (Studi dramaturgi pada mahasiswa Ilmu Komunikasi Untag Surabaya). Jurnal Representamen, 9(01), 87–97.