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:743 – 746

PENGARUH KONTEN EDUKASI KESEHATAN FISIK DR. TIRTA DI AKUN TIKTOK @tirtacipeng TERHADAP PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT FOLLOWERS

[1]Jovani Gianiceda, [2]Edy Sudaryanto, [3]Hajidah Fildzahun Nadhilah Kusnadi
[1,2,3]Ilmu Komunikasi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
jovanceda19@gmail.com

Abstrak
Tingginya prevalensi penyakit tidak menular yang berkaitan dengan perilaku hidup tidak sehat menegaskan urgensi pemanfaatan media digital sebagai sarana edukasi kesehatan. Penelitian ini bertujuan mengkaji pengaruh konten edukasi kesehatan fisik yang disajikan oleh Dr. Tirta pada akun TikTok @tirtacipeng terhadap penerapan pola hidup sehat oleh para followers. Pendekatan yang digunakan bersifat kuantitatif dengan tipe penelitian eksplanatif dan metode explanatory survey. Kerangka teoretis penelitian mengacu pada Teori Stimulus and Response dan Theory of Planned Behavior. Populasi studi mencakup sekitar 2.500.000 pengikut akun @tirtacipeng per bulan Maret 2026, sedangkan sampel yang diambil sebanyak 100 responden melalui teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, dan analisis data memakai regresi linier sederhana dengan bantuan perangkat lunak Jamovi 2.3. Hasil analisis menunjukkan bahwa konten edukasi kesehatan fisik Dr. Tirta memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap penerapan pola hidup sehat oleh followers. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan kualitas serta intensitas paparan konten berkaitan dengan kecenderungan yang lebih besar dari followers untuk mengimplementasikan perilaku hidup sehat sehari hari, sehingga TikTok berpotensi berfungsi sebagai media komunikasi kesehatan digital yang efektif.
Kata kunci: Kata Kunci: Konten edukasi kesehatan, TikTok, pola hidup sehat, influencer kesehatan, komunikasi kesehatan digital

Abstract
The high prevalence of non-communicable diseases associated with unhealthy lifestyles highlights the urgency of utilizing digital media as a means of health education. This study aims to examine the influence of physical health educational content presented by Dr. Tirta on the TikTok account @tirtacipeng on the implementation of healthy lifestyles among followers. This research employed a quantitative approach with an explanatory research type and an explanatory survey method. The theoretical framework was based on the Stimulus-Response Theory and the Theory of Planned Behavior. The study population consisted of approximately 2,500,000 followers of the @tirtacipeng account as of March 2026, with a sample of 100 respondents selected using simple random sampling. Data were collected through questionnaires and analyzed using simple linear regression with the assistance of Jamovi software. The results indicate that Dr. Tirta's physical health educational content has a positive and significant effect on the implementation of healthy lifestyles among followers. These findings suggest that higher quality and greater exposure to such content are associated with a stronger tendency among followers to adopt healthy behaviors in their daily lives, indicating that TikTok has the potential to serve as an effective medium for digital health communication.
Keyword: *Keywords: Health Educational Content, TikTok, Healthy Lifestyle, Health Influencer, Digital Health Communication.*

Pendahuluan

Perkembangan media digital telah menggeser praktik komunikasi kesehatan dari pendekatan konvensional ke platform berbasis digital. Media sosial tidak lagi berfungsi semata sebagai sarana hiburan, melainkan juga menjadi saluran penyebaran informasi kesehatan yang mampu menjangkau audiens luas. Komunikasi kesehatan dipahami sebagai proses penyampaian pesan yang bertujuan meningkatkan pemahaman dan memengaruhi perilaku individu menuju kondisi kesehatan yang lebih baik (Rakhmaniar, 2021). Salah satu platform yang menjanjikan dalam konteks ini adalah TikTok. Karakteristik kontennya yang singkat, bersifat visual, dan mudah diakses menjadikan TikTok efektif untuk menyampaikan informasi kepada berbagai kelompok, khususnya generasi muda (Ilahin, 2022).

Di Indonesia, meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi mengindikasikan bahwa pola hidup tidak sehat masih merupakan masalah yang perlu penanganan serius. Di saat bersamaan, pemanfaatan media sosial sebagai sumber informasi kesehatan terus meningkat, membuka peluang bagi tokoh publik yang kompeten di bidang kesehatan untuk berperan sebagai komunikator kesehatan. Salah satu aktor yang aktif melakukan edukasi melalui media sosial adalah Dr. Tirta Mandira Hudhi melalui akun TikTok @tirtacipeng.

Konten yang dihadirkan oleh Dr. Tirta menitikberatkan pada aktivitas fisik, pola makan sehat, kualitas tidur, serta manajemen stres. Penyajian pesan yang sederhana dan mudah dicerna memfasilitasi penerimaan informasi oleh audiens secara efektif. Keberhasilan komunikasi kesehatan dipengaruhi oleh kualitas pesan, karakteristik komunikator, dan media yang digunakan (Raihan et al., 2025). Selain itu, paparan berulang terhadap informasi kesehatan berpotensi memengaruhi perubahan perilaku publik (Khumaira et al., 2023).

Secara konseptual, penelitian ini berpijak pada Teori Stimulus and Response yang dirumuskan oleh (Watson, 1930), di mana konten edukasi berfungsi sebagai stimulus yang dapat memicu respons berupa perubahan perilaku. Pembentukan perilaku lebih lanjut dianalisis melalui Theory of Planned Behavior (Ajzen, 1991), yang menyatakan bahwa perilaku dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, persepsi kontrol perilaku, dan intensi individu.

Walaupun kajian tentang komunikasi kesehatan digital semakin banyak, sebagian besar penelitian masih menitikberatkan pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran. Studi yang mengevaluasi dampak konten edukasi kesehatan fisik di TikTok terhadap penerapan pola hidup sehat sebagai perilaku nyata masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengkaji pengaruh konten edukasi kesehatan fisik yang disajikan oleh Dr. Tirta pada akun TikTok @tirtacipeng terhadap penerapan pola hidup sehat di kalangan followers.

Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan tipe penelitian eksplanatif (explanatory research) dan menggunakan metode explanatory survey. Jenis penelitian ini dipilih untuk menjelaskan hubungan sebab akibat antarvariabel serta menguji hipotesis secara empiris (Sari et al., 2022). Variabel independen pada penelitian ini adalah konten edukasi kesehatan fisik (X), sedangkan variabel dependen adalah penerapan pola hidup sehat (Y).

Populasi penelitian adalah seluruh pengikut akun TikTok @tirtacipeng, yang diperkirakan berjumlah sekitar 2.500.000 pengguna per bulan Maret 2026. Sampel ditetapkan

dengan teknik random sampling sebanyak 100 responden untuk memastikan setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama menjadi responden (Sugiyono, 2019).

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner berformat skala Likert lima poin yang disebarkan melalui Google Form. Instrumen disusun berdasarkan indikator variabel konten edukasi kesehatan fisik dan indikator penerapan pola hidup sehat yang merujuk pada komponen Theory of Planned Behavior (Ajzen, 1991). Sebelum analisis, data diuji terlebih dahulu untuk validitas dan reliabilitas.

Analisis data dilaksanakan dengan bantuan perangkat lunak Jamovi versi 2.3. Tahapan analisis mencakup uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas sebagai bagian dari uji asumsi klasik (Ghozali, 2018). Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan regresi linier sederhana, uji t, serta perhitungan koefisien determinasi (R^2) (Ghozali, 2021) untuk menilai besarnya pengaruh konten edukasi kesehatan fisik terhadap penerapan pola hidup sehat para followers.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian yang tercantum pada Tabel 1, seluruh instrumen penelitian memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,893 untuk variabel konten edukasi kesehatan fisik dan 0,896 untuk variabel penerapan pola hidup sehat mengindikasikan konsistensi internal yang tinggi. Selain itu, uji asumsi klasik menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi normalitas dan linearitas serta tidak menunjukkan tanda tanda heteroskedastisitas, sehingga layak dianalisis menggunakan regresi linier sederhana.

Analisis regresi memperlihatkan koefisien korelasi R=0,666, yang mengindikasikan hubungan positif dan kuat antara konten edukasi kesehatan fisik dan penerapan pola hidup sehat oleh followers. Koefisien determinasi R^2=0,443 menunjukkan bahwa variabel konten edukasi menjelaskan 44,3% variasi perilaku hidup sehat, sedangkan 55,7% variasi lainnya disebabkan oleh faktor faktor di luar model penelitian.

Persamaan regresi yang diperoleh adalah Y=33,165+0,652X. Koefisien regresi positif (0,652) menandakan bahwa setiap kenaikan satu satuan pada skor konten edukasi kesehatan fisik berkaitan dengan kenaikan rata rata 0,652 satuan pada skor penerapan pola hidup sehat, dengan asumsi variabel lain konstan. Hasil uji t menunjukkan t hitung = 8,84 dengan nilai signifikansi < 0,001, lebih besar dari t tabel sebesar 1,984; oleh karena itu hipotesis diuji dapat diterima, yang berarti konten edukasi kesehatan fisik Dr. Tirta pada akun TikTok @tirtacipeng memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap penerapan pola hidup sehat followers.

Secara konseptual, temuan ini selaras dengan kerangka Teori Stimulus and Response (Watson, 1930), di mana konten edukasi berperan sebagai stimulus yang memicu respons berupa perubahan perilaku. Intensitas dan keterulangan paparan konten memperkuat respons tersebut. Temuan juga mendukung Theory of Planned Behavior (Ajzen, 1991), karena paparan informasi yang diberikan berpotensi membentuk sikap positif terhadap perilaku sehat, memperkuat norma subjektif, serta meningkatkan persepsi kontrol perilaku sehingga mendorong terbentuknya intensi untuk berperilaku sehat.

Secara empiris, penelitian ini menunjukkan bahwa TikTok dapat dimanfaatkan bukan hanya sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai saluran komunikasi kesehatan digital yang efektif. Kredibilitas Dr. Tirta sebagai tenaga medis, dikombinasikan dengan format video pendek dan mekanisme algoritme For You Page (FYP), memungkinkan penyebaran pesan kesehatan yang luas dan meningkatkan kemungkinan perubahan perilaku sehat di kalangan followers.

Penutup

Penelitian ini menemukan bahwa konten edukasi kesehatan fisik yang disajikan oleh Dr. Tirta pada akun TikTok @tirtacipeng memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap penerapan pola hidup sehat di kalangan followers. Analisis menunjukkan bahwa variabel konten edukasi kesehatan fisik menjelaskan sebesar 44,3% variasi perilaku hidup sehat, sementara 55,7% variasi lainnya dipengaruhi oleh faktor faktor di luar cakupan penelitian.

Temuan empiris ini konsisten dengan kerangka Teori Stimulus and Response (Watson, 1930), yang menyatakan bahwa stimulus berupa konten edukatif dapat memicu respons berupa perubahan perilaku. Selain itu, hasil penelitian memperkuat penerapan Theory of Planned Behavior (Ajzen, 1991), yang menegaskan bahwa perilaku dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku.

Dari segi praktis, studi ini menunjukkan bahwa platform TikTok berpotensi efektif sebagai saluran komunikasi kesehatan. Oleh karena itu, pemanfaatan media sosial oleh tenaga kesehatan dan health influencer perlu dioptimalkan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan dan mendorong penerapan pola hidup sehat yang berkelanjutan di masyarakat.

Daftar Pustaka

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50(2), 179–211. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T

Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate: Dengan Program IBM SPSS 25 (Edisi 9). Badan Penerbit-Undip.

Ghozali, I. (2021). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26 (10th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Ilahin, N. (2022). Pengaruh Pengunaan Media Sosial Tik-Tok terhadap Karakter Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah. IBTIDA', 3(1), 112–119.

Khumaira, S., Rahmawati, D., & Putri, N. A. (2023). Pengaruh media sosial terhadap perilaku kesehatan masyarakat. Jurnal Komunikasi Kesehatan, 14(2), 120–132.

Raihan, M., Hakim, P., Rahmawati, F. N., Madura, U. T., & Inda, P. T. (2025). GAYA KOMUNIKASI DALAM KONTEN EDUKASI KESEHATAN DI TIKTOK : ANALISIS AKUN @ Aymanalts GAYA KOMUNIKASI DALAM KONTEN EDUKASI KESEHATAN DI TIKTOK : ANALISIS AKUN @ Aymanalts. 3(6).

Rakhmaniar, A. (2021). Strategi Komunikasi Kesehatan Penanganan Covid-19. Linimasa: Jurnal Ilmu Komunikasi, 4(1), 10–30.

Sari, M., Rachman, H., Astuti, N. J., Afgani, M. W., & Abdullah, R. (2022). Explanatory survey dalam metode penelitian deskriptif kuantitatif. Metode, 1.

Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.