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:948 – 954

# Pengaruh Pesan Komunikasi Kesehatan Melalui Platform Instagram @dr.tirta terhadap Minat Menjalankan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Surabaya

**[1]Muchammad As'ad Arifin, [2]Teguh Priyo Sadono, [3]Dinda Lisna Amilia**
[1,2,3]Ilmu Komunikasi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
asadarifin18@gmail.com

**Abstrak**
Penelitian ini mengkaji pengaruh pesan komunikasi kesehatan melalui Instagram @dr.tirta terhadap minat menjalankan gaya hidup sehat mahasiswa di Kota Surabaya. Pendekatan kuantitatif eksplanatif digunakan dengan metode survei daring, berlandaskan Teori Kultivasi (Gerbner, 1969). Sampel terdiri atas 100 mahasiswa aktif pengguna Instagram yang pernah terpapar konten @dr.tirta, dipilih melalui purposive sampling. Instrumen berupa kuesioner skala Likert empat poin yang mengukur frekuensi, durasi, jenis konten, dan interaksi (variabel X), serta dimensi kognitif, afektif, dan konatif minat gaya hidup sehat (variabel Y). Seluruh item dinyatakan valid (r hitung > 0,1966) dan reliabel (α = 0,932 untuk X; α = 0,923 untuk Y). Uji asumsi klasik menunjukkan data berdistribusi normal (Sig. K-S = 0,200), hubungan antarvariabel bersifat linear (Sig. = 0,001), dan bebas heteroskedastisitas. Hasil regresi linier sederhana menghasilkan persamaan $\hat{Y}$ = 30,431 + 0,156X, dengan t hitung 3,801 (Sig. = 0,000) dan koefisien determinasi $R^2$ = 0,128. Temuan ini membuktikan bahwa pesan komunikasi kesehatan melalui Instagram @dr.tirta berpengaruh positif dan signifikan terhadap minat gaya hidup sehat mahasiswa Surabaya sebesar 12,8%, sedangkan 87,2% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian.
**Kata kunci:** Komunikasi Kesehatan, Instagram, Gaya Hidup Sehat, Minat, Teori Kultivasi

***Abstract***
*This study examines the influence of health communication messages through Instagram @dr.tirta on the interest in adopting a healthy lifestyle among university students in Surabaya. A quantitative explanatory approach was employed using an online survey method, grounded in Cultivation Theory (Gerbner, 1969). The sample consisted of 100 active university students who use Instagram and have been exposed to @dr.tirta's content, selected through purposive sampling. Data were collected using a four-point Likert scale questionnaire measuring frequency, duration, content type, and interaction (variable X), as well as cognitive, affective, and conative dimensions of healthy lifestyle interest (variable Y). All items were valid (r-count > 0.1966) and reliable (α = 0.932 for X; α = 0.923 for Y). Classical assumption tests confirmed normally distributed data (K-S Sig. = 0.200), a linear relationship between variables (Sig. = 0.001), and no heteroscedasticity. Simple linear regression analysis produced the equation $\hat{Y}$ = 30.431 + 0.156X, with a t-value of 3.801 (Sig. = 0.000) and a coefficient of determination $R^2$ = 0.128. These findings demonstrate that health communication messages through Instagram @dr.tirta have a positive and significant influence on students' healthy lifestyle interest, accounting for 12.8% of the variance, while the remaining 87.2% is attributed to other factors beyond this study.*
***Keyword:*** *Health Communication, Instagram, Healthy Lifestyle, Interest, Cultivation Theory*

## Pendahuluan

Seiring pesatnya transformasi digital, media sosial tidak lagi sekadar ruang hiburan, melainkan telah menjadi wahana strategis penyebaran informasi kesehatan kepada publik. Pertumbuhan pengguna Instagram di kalangan usia produktif 18-34 tahun menjadikan platform

ini salah satu kanal komunikasi kesehatan paling efektif dengan daya jangkau luas (Statista, 2024). Berbeda dengan media konvensional yang satu arah, Instagram memungkinkan interaksi dua arah melalui fitur komentar, like, share, dan direct message, sehingga pesan kesehatan dapat disesuaikan, didiskusikan, dan disebarkan secara viral (Moorhead et al., 2013). Daya tarik konten dan keunikan pesan media sosial bahkan terbukti berpengaruh signifikan terhadap perilaku hidup sehat mahasiswa (Licia & Susanto, 2024), menunjukkan bahwa efektivitas komunikasi kesehatan digital tidak semata bergantung pada akurasi informasi, tetapi juga strategi pengemasan pesan yang menarik (Chou et al., 2013).

Salah satu fenomena menonjol dalam komunikasi kesehatan digital Indonesia adalah kemunculan health influencer berlatar belakang medis profesional, yang menggabungkan otoritas keilmuan medis dengan kemampuan komunikasi populer sehingga pesan kesehatan lebih mudah dipahami dan dipercaya (Khatri et al., 2021). Di antaranya, dr. Tirta Mandira Hudhi melalui akun Instagram @dr.tirta merupakan figur paling berpengaruh dengan lebih dari 4,4 juta pengikut, dokter dengan pengikut terbesar di Indonesia (Bintang et al., 2022). Kontennya mencakup edukasi medis, tips hidup sehat, olahraga, nutrisi, hingga klarifikasi hoaks kesehatan, dikemas secara menghibur namun berbasis evidence, menjadikan @dr.tirta opinion leader kesehatan di Instagram Indonesia.

Mahasiswa usia 18-25 tahun menghadapi paradoks khas: memiliki akses luas terhadap informasi kesehatan digital, namun tetap rentan terhadap pola hidup tidak sehat akibat tekanan akademis, pola makan tidak teratur, kurang tidur, dan minimnya aktivitas fisik (Pengpid & Peltzer, 2020). Di Surabaya sebagai kota metropolitan, tekanan gaya hidup urban memperburuk kondisi ini. Meski paparan informasi kesehatan di media sosial terbukti meningkatkan kesadaran dan motivasi mahasiswa mengadopsi kebiasaan sehat (Suryanti et al., 2025), kesenjangan antara minat dan implementasi aktual tetap menjadi tantangan dalam kesehatan preventif.

Penelitian Bintang et al. (2022) membuktikan konten edukasi @dr.tirta berhubungan sangat kuat dengan kesadaran hidup sehat (r = 0,881; pengaruh 77,7%), dan Salsabila & Fatoni (2024) menemukan pengaruh signifikan terpaan konten serta kualitas informasi @dr.tirta terhadap gaya hidup sehat pengikutnya. Namun, terdapat celah penelitian (research gap): (1) penelitian terdahulu belum menyasar populasi mahasiswa kota besar seperti Surabaya; (2) variabel dependen sebelumnya terbatas pada kesadaran, sedangkan minat gaya hidup sehat yang mencakup dimensi kognitif, afektif, dan konatif belum dieksplorasi; dan (3) pertumbuhan pengikut @dr.tirta yang disertai perubahan format konten menuntut pengujian ulang yang lebih kontekstual.

Secara teoritis, penelitian ini menguji relevansi Teori Kultivasi (Gerbner, 1969) dalam konteks paparan berulang konten kesehatan di Instagram oleh mahasiswa urban Indonesia. Teori ini menjelaskan bagaimana paparan media yang konsisten dan berulang secara kumulatif membentuk cara pandang audiens terhadap realitas sosial (Morgan et al., 2015). Konten @dr.tirta yang rutin tampil di linimasa mahasiswa dipandang sebagai stimulus yang perlahan menanamkan persepsi bahwa hidup sehat penting dan normal, sehingga menumbuhkan minat untuk menjalankannya (Rahman & Hilmiyah, 2024). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui dan menganalisis seberapa besar pengaruh pesan komunikasi

kesehatan melalui Instagram @dr.tirta terhadap minat menjalankan gaya hidup sehat mahasiswa di Kota Surabaya.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksplanatif, yaitu penelitian yang bertujuan menjelaskan hubungan sebab-akibat antara variabel yang diteliti (Creswell, 2014). Desain survei dipilih sebagai strategi pengumpulan data karena memungkinkan pengukuran variabel secara terstruktur pada populasi yang luas dalam waktu efisien (Sugiyono, 2019). Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif perguruan tinggi di Kota Surabaya yang menggunakan Instagram dan pernah terpapar konten kesehatan akun @dr.tirta. Karena jumlah populasi tidak dapat diketahui secara pasti, populasi dikategorikan sebagai populasi tak terbatas (infinite population). Sampel ditetapkan 100 responden mengacu pada panduan analisis regresi linier yang menganjurkan sampel ≥100 agar hasil analisis lebih stabil dan dapat diandalkan (Hair et al., 2019).

Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan: (1) berstatus mahasiswa aktif di perguruan tinggi Surabaya, (2) pengguna aktif Instagram, dan (3) pernah melihat konten kesehatan akun @dr.tirta. Kriteria ini diterapkan melalui pertanyaan penyaring (screening) di awal kuesioner. Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup dengan skala Likert empat poin (1 = sangat tidak setuju hingga 4 = sangat setuju). Penggunaan skala empat poin tanpa pilihan netral bertujuan mendorong responden memberikan penilaian yang lebih tegas dan menghindari central tendency bias (Sekaran, 2006). Variabel X (pesan komunikasi kesehatan melalui Instagram @dr.tirta) diukur melalui empat indikator: (1) frekuensi akses konten, (2) durasi paparan, (3) jenis konten yang diakses, dan (4) tingkat interaksi dengan konten. Variabel Y (minat menjalankan gaya hidup sehat) diukur menggunakan 12 indikator berdasarkan tiga dimensi minat menurut Slameto (2013) dan Djaali (2013): kognitif (keyakinan dan pemahaman), afektif (rasa suka dan motivasi), serta konatif (niat dan kesiapan bertindak). Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment, di mana butir pernyataan dinyatakan valid apabila r hitung > r tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0{,}05$. Uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, dengan nilai ≥ 0,70 sebagai kriteria instrumen reliabel (Sekaran, 2006). Kuesioner disebarkan secara daring melalui Google Form via grup WhatsApp, Telegram, dan jejaring perguruan tinggi di Surabaya. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 25 melalui tiga tahap: analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan kecenderungan jawaban, uji prasyarat analisis berupa uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov) dan uji linearitas, uji analisis regresi linier sederhana untuk menguji hipotesis pengaruh variabel X terhadap variabel Y dengan persamaan $Y = a + bX$. Signifikansi pengaruh dinilai berdasarkan nilai $p < 0{,}05$ pada uji t, sementara besar kontribusi variabel X terhadap variabel Y diketahui dari nilai koefisien determinasi ($R^2$).

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 100 mahasiswa aktif di perguruan tinggi Kota Surabaya yang merupakan pengguna aktif Instagram dan pernah terpapar konten kesehatan akun @dr.tirta. Komposisi responden berdasarkan jenis kelamin tergolong seimbang (50% laki-laki dan 50%

perempuan), sementara mayoritas berusia 21-23 tahun (72%), yakni usia produktif mahasiswa tingkat menengah hingga akhir. Sebanyak 45% responden mengakses Instagram selama 1-3 jam per hari, menegaskan bahwa platform ini telah menjadi bagian rutin kehidupan digital mahasiswa dan membuka peluang besar bagi paparan berulang terhadap konten kesehatan @dr.tirta.

Sebelum data dianalisis, instrumen diuji kelayakannya melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dengan korelasi Pearson Product Moment membandingkan r hitung setiap item dengan r tabel sebesar 0,1966 (N=100, α=5%). Hasilnya, seluruh 16 item variabel X (Pesan Komunikasi Kesehatan) dan 12 item variabel Y (Minat Gaya Hidup Sehat) memiliki r hitung lebih besar dari r tabel dengan signifikansi 0,000, sehingga seluruh item dinyatakan valid. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menghasilkan nilai 0,932 untuk variabel X dan 0,923 untuk variabel Y, jauh melampaui batas minimum 0,600 (Sekaran, 2006), sehingga instrumen dinyatakan memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi.

Analisis deskriptif menunjukkan variabel X memperoleh mean 47,32 (SD = 9,293) dari rentang teoretis 16-64, berada cukup tinggi di atas titik tengah skala (40), yang mengindikasikan tingkat keterpaparan responden terhadap pesan @dr.tirta cukup tinggi, baik dari frekuensi akses, durasi, jenis konten, maupun interaksi seperti like, comment, dan share. Variabel Y memperoleh mean 37,80 (SD = 4,038) dari rentang teoretis 12-48, juga di atas titik tengah skala (30), menunjukkan minat mahasiswa menjalankan gaya hidup sehat tergolong sedang hingga tinggi. Minat tersebut tercermin pada tiga dimensi: kognitif (keyakinan dan pemahaman pentingnya hidup sehat), afektif (rasa suka dan ketertarikan terhadap topik kesehatan), dan konatif (niat dan kesiapan menerapkan kebiasaan sehat).

Sebelum regresi dilakukan, tiga uji prasyarat dijalankan untuk memastikan validitas model. Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menghasilkan signifikansi 0,200 (> 0,05), sehingga residual berdistribusi normal. Uji linearitas menunjukkan signifikansi Linearity 0,001 (< 0,05) yang mengonfirmasi hubungan linear antara X dan Y, sementara Deviation from Linearity sebesar 0,879 (> 0,05) menunjukkan tidak ada penyimpangan berarti dari pola linear tersebut. Uji heteroskedastisitas melalui grafik scatterplot ZPRED-ZRESID menunjukkan titik data menyebar acak tanpa membentuk pola tertentu, sehingga varians residual bersifat konstan (homoskedastis). Terpenuhinya ketiga asumsi ini menjadi dasar bahwa analisis regresi linier sederhana dapat dilanjutkan dengan hasil yang dapat dipercaya.

Hasil regresi linier sederhana menghasilkan persamaan Y = 30,431 + 0,156X. Konstanta 30,431 mencerminkan estimasi minat dasar mahasiswa dari faktor di luar variabel X, seperti kesadaran pribadi dan lingkungan sosial. Koefisien regresi 0,156 bersifat positif, berarti setiap kenaikan satu satuan paparan pesan kesehatan meningkatkan skor minat gaya hidup sehat sebesar 0,156 satuan (ceteris paribus). Uji F menghasilkan F hitung 14,444 dengan Sig. 0,000, membuktikan model regresi signifikan. Uji t menghasilkan t hitung 3,801 dengan Sig. 0,000 (< 0,05), sehingga H0 ditolak dan H1 diterima: pesan komunikasi kesehatan melalui Instagram @dr.tirta berpengaruh positif dan signifikan terhadap minat menjalankan gaya hidup sehat mahasiswa Surabaya. Koefisien korelasi (R) sebesar 0,358 menunjukkan kekuatan hubungan sedang, sementara koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,128 menunjukkan variabel X menjelaskan 12,8% variasi Y, sedangkan 87,2% sisanya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini.

Temuan ini selaras dengan Teori Kultivasi (Gerbner, 1969), yang menjelaskan paparan media yang konsisten dan berulang secara kumulatif membentuk persepsi, sikap, dan kecenderungan perilaku audiens terhadap realitas sosial. Konten kesehatan @dr.tirta yang rutin tampil di linimasa mahasiswa berfungsi sebagai stimulus yang perlahan menanamkan persepsi bahwa hidup sehat penting dan normal, sehingga mendorong tumbuhnya minat kognitif, afektif, dan konatif (Morgan et al., 2015; Rahman & Hilmiyah, 2024). Tingginya intensitas penggunaan Instagram pada mayoritas responden turut memperkuat relevansi teori ini, karena mahasiswa yang lebih sering terpapar konten kesehatan berpotensi bergeser dari kategori light viewer menuju heavy viewer dengan efek kultivasi lebih kuat.

Nilai R Square yang moderat (12,8%) perlu dimaknai proporsional, bukan sebagai kelemahan penelitian. Dalam ilmu sosial, perilaku manusia bersifat multidimensi, sehingga R Square pada rentang 10-30% sudah dianggap bermakna (Cohen, 1988). Minat menjalankan gaya hidup sehat merupakan konstruk psikologis kompleks yang juga dipengaruhi motivasi intrinsik, dukungan sosial, kondisi ekonomi, serta keterbatasan waktu akibat tekanan akademis (Pengpid & Peltzer, 2020). Oleh karena itu, meskipun pengaruh @dr.tirta terbukti signifikan, penumbuhan minat hidup sehat mahasiswa secara optimal tetap memerlukan dukungan faktor lain di luar komunikasi media sosial semata.

Temuan ini memperkuat penelitian terdahulu. Bintang et al. (2022) menemukan hubungan sangat kuat antara konten edukasi @dr.tirta dengan kesadaran hidup sehat (r = 0,881; pengaruh 77,7%). Perbedaan nilai pengaruh dengan penelitian ini dijelaskan oleh perbedaan konstruk dependen: kesadaran bersifat lebih sederhana dan kognitif, sedangkan minat yang diukur penelitian ini mencakup tiga dimensi sekaligus yang secara psikologis lebih kompleks, pada populasi mahasiswa kota metropolitan dengan tekanan gaya hidup urban tersendiri. Salsabila dan Fatoni (2024) turut mengonfirmasi pengaruh signifikan terpaan konten dan kualitas informasi @dr.tirta terhadap gaya hidup sehat pengikutnya, konsisten dengan arah positif temuan ini. Licia dan Susanto (2024) menegaskan daya tarik dan keunikan pesan media sosial berpengaruh signifikan terhadap perilaku hidup sehat mahasiswa, relevan dengan kemasan konten @dr.tirta yang menghibur namun berbasis evidence, sehingga mampu menembus resistensi audiens muda terhadap informasi kesehatan yang sering dipersepsikan membosankan (Khatri et al., 2021).

Secara keseluruhan, hasil ini berkontribusi empiris bagi kajian komunikasi kesehatan digital dalam menjelaskan peran health influencer medis sebagai agen kultivasi sosial. Strategi yang menggabungkan kredibilitas profesional, kedekatan personal, dan kemasan konten relevan bagi generasi muda terbukti efektif membentuk minat mahasiswa mengadopsi gaya hidup sehat, meski pembentukan minat tersebut tetap bersifat multifaktor dan tidak dapat sepenuhnya dijelaskan oleh satu sumber informasi saja.

## Penutup

Berdasarkan hasil analisis terhadap 100 responden mahasiswa di Kota Surabaya, dapat disimpulkan pesan komunikasi kesehatan melalui platform Instagram @dr.tirta berpengaruh positif dan signifikan terhadap minat menjalankan gaya hidup sehat mahasiswa di Kota Surabaya, dibuktikan oleh nilai t hitung 3,801 dengan Sig. 0,000 (< 0,05), sehingga H1 diterima dan H0 ditolak. Persamaan regresi yang terbentuk, Y = 30,431 + 0,156X, menunjukkan bahwa

setiap kenaikan satu satuan skor paparan pesan kesehatan @dr.tirta meningkatkan skor minat gaya hidup sehat sebesar 0,156 satuan. Variabel X menjelaskan 12,8% variasi pada variabel Y (R Square = 0,128), sedangkan 87,2% sisanya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini, seperti motivasi intrinsik, dukungan sosial, dan kondisi ekonomi mahasiswa. Temuan ini selaras dengan Teori Kultivasi (Gerbner, 1969), di mana paparan konten kesehatan yang berulang dan konsisten secara perlahan menanamkan persepsi, nilai, dan minat mahasiswa pada dimensi kognitif, afektif, dan konatif untuk menerapkan gaya hidup sehat. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti merekomendasikan agar penelitian selanjutnya memperluas variabel dengan menambahkan faktor mediator atau moderator, seperti kredibilitas komunikator, dukungan sosial, atau intensitas penggunaan media sosial lain seperti TikTok dan YouTube, mengingat nilai R Square yang masih moderat. Pendekatan mixed methods juga disarankan guna menggali lebih dalam proses kultivasi pada mahasiswa, serta perluasan populasi ke berbagai kota besar di Indonesia untuk menguji generalisasi temuan ini secara lebih luas. Secara praktis, mahasiswa disarankan lebih selektif memilih sumber informasi kesehatan yang kredibel serta mentransformasikan minat menjadi tindakan nyata, seperti olahraga rutin dan pola makan sehat. Health influencer seperti @dr.tirta disarankan mempertahankan konsistensi konten berbasis evidence dan menambahkan langkah praktis yang mudah diterapkan mahasiswa di tengah kesibukan akademis. Perguruan tinggi dan Dinas Kesehatan Kota Surabaya dapat memanfaatkan temuan ini untuk merancang program promosi kesehatan digital yang lebih tepat sasaran bagi generasi muda perkotaan, sehingga komunikasi kesehatan berbasis media sosial dapat berkontribusi nyata terhadap perbaikan kualitas hidup mahasiswa.

**Daftar Pustaka**

Bintang, R., Farrel, M., Roland, D., & Satya, A. (2022). Pengaruh isi konten edukasi kesehatan di Instagram dr.Tirta (@dr.tirta) terhadap kesadaran hidup sehat masyarakat. Jurnal Komunikasi dan Media, 6(1), 45–58.

Chou, W. Y. S., Prestin, A., Lyons, C., & Wen, K. Y. (2013). Web 2.0 for health promotion: Reviewing the current evidence. American Journal of Public Health, 103(1), e9–e18. https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.301071

Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Creswell, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.). SAGE Publications.

Djaali. (2013). Psikologi pendidikan. Bumi Aksara.

Gerbner, G. (1969). Toward "cultural indicators": The analysis of mass mediated public message systems. AV Communication Review, 17(2), 137–148.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). Multivariate data analysis (8th ed.). Cengage Learning.

Khatri, P., Singh, S. R., Belani, N. K., Leng, Y. C., Lohan, R., Wei, L. K., & Wulandari, D. (2021). YouTube as source of information on COVID-19: A systematic review of information quality and misinformation. Journal of Medical Internet Research, 23(2), e21419. https://doi.org/10.2196/21419

Licia, R., & Susanto, A. (2024). Pengaruh pesan kesehatan persuasif di media sosial terhadap perilaku hidup sehat mahasiswa. Jurnal Kesehatan Terpadu, 5(2), 112–124.

Moorhead, S. A., Hazlett, D. E., Harrison, L., Carroll, J. K., Irwin, A., & Hoving, C. (2013). A new dimension of health care: Systematic review of the uses, benefits, and limitations of social media for health communication. Journal of Medical Internet Research, 15(4), e85. https://doi.org/10.2196/jmir.1933

Morgan, M., Shanahan, J., & Signorielli, N. (2015). Yesterday's new cultivation, tomorrow. Mass Communication and Society, 18(5), 674–699. https://doi.org/10.1080/15205436.2015.1072725

Pengpid, S., & Peltzer, K. (2020). Sedentary behaviour, physical activity and life satisfaction, happiness and perceived health status in university students from 24 countries. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(12), 4324. https://doi.org/10.3390/ijerph17124324

Rahman, M., & Hilmiyah, N. (2024). Cultivation theory dan media sosial: Analisis efek paparan konten kesehatan terhadap persepsi audiens. Jurnal Ilmu Komunikasi Indonesia, 12(1), 78–92.

Salsabila, N., & Fatoni, A. (2024). Pengaruh terpaan konten dan kualitas informasi @dr.tirta terhadap gaya hidup sehat pengikutnya. Jurnal Komunikasi Kesehatan, 8(2), 201–215.

Sekaran, U. (2006). Metodologi penelitian untuk bisnis (4th ed.). Salemba Empat.

Slameto. (2013). Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Rineka Cipta.

Statista. (2024). Number of Instagram users in Indonesia from 2018 to 2028. Statista Research Department.

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

Suryanti, R., Villia, A. S., & Sari, A. Z. C. (2025). Efektivitas media sosial terhadap kesadaran gaya hidup sehat mahasiswa. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 13(1), 55–68.