



Kualitas Konten Kesehatan pada Akun Instagram @dr.tirta terhadap Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa

Zhorif Febriansyah¹, Hudi Santoso², Leonard Dharmawan³

^{1,2,3}Komunikasi Digital dan Media, Sekolah Vokasi, IPB University

Received: 20 Mei 2026
Revised: 29 Mei 2026
Accepted: 11 Juni 2026

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kualitas konten kesehatan pada akun Instagram @dr.tirta terhadap perilaku hidup sehat mahasiswa. Latar belakang penelitian berangkat dari tingginya penggunaan media sosial sebagai sumber informasi kesehatan serta meningkatnya peran health influencers dalam membangun kesadaran kesehatan publik. Penelitian menggunakan metode kuantitatif eksplanasi dengan teknik purposive sampling terhadap 60 mahasiswa Kedokteran Universitas Negeri Padang yang memiliki akun Instagram dan pernah terpapar konten @dr.tirta. Variabel kualitas konten diukur menggunakan lima dimensi Jefferson & Tanton (helpful, entertaining, authentic, relevant, timely), sedangkan variabel perilaku hidup sehat mengacu pada tiga domain perilaku menurut Bloom (pengetahuan, sikap, dan tindakan). Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana melalui SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang cukup kuat antara kualitas konten @dr.tirta dan perilaku hidup sehat mahasiswa.

Keywords: Kualitas konten, Perilaku hidup sehat, Instagram, Mahasiswa

(*) Corresponding Author: zhoriffbriansyah@gmail.com

How to Cite: Febriansyah, Z., Santoso, H., & Dharmawan, L. (2026). The Quality of Health Content on the @dr.tirta Instagram Account and Students' Healthy Living Behaviors. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(6.C), 127-137. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/13334>.

PENDAHULUAN

Indonesia menempati peringkat atas secara global dalam hal penggunaan media sosial. Salah satu media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia ialah Instagram. Berdasarkan laporan dari We Are Social dan Meltwater menyebutkan bahwa per April 2025, pengguna Instagram di Indonesia mencapai 108,05 juta, menjadikan Indonesia salah satu dari empat negara dengan pengguna terbanyak secara global (Yonatan, 2025).

Platform ini telah beralih fungsi dari sekadar jejaring sosial menjadi sumber informasi primer, termasuk informasi kesehatan. Platform media sosial dapat digunakan untuk mempromosikan kesehatan masyarakat dan meningkatkan literasi kesehatan fungsional (Acha-Anyi, A. *et al.*, 2020). Penggunaan media sosial dalam upaya promosi kesehatan tentunya dapat mempermudah masyarakat dalam memperoleh informasi kesehatan terkait masalah kesehatan beserta metode penanganannya.

Seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial untuk informasi kesehatan, muncullah fenomena *health influencers* atau pemengaruh kesehatan. Para *health influencers* ini biasanya memiliki latar belakang medis dan memanfaatkan platform media sosial mereka untuk membagikan konten terkait

gaya hidup sehat, diet, dan kebugaran. Salah satu akun instagram yang sering membahas terkait masalah kesehatan ialah @dr.tirta. Melalui akunnya yang telah mempunyai 2,9 juta pengikut, @dr.tirta secara konsisten membagikan berbagai tips kesehatan yang relevan dengan kondisi sehari-hari, mulai dari gaya hidup sehat, nutrisi, kebugaran, hingga masalah pencernaan (Najah, 2025).

Dr. Tirta memakai bahasa yang mudah dipahami oleh audiensnya dalam membagikan konten, selain itu dr. Tirta juga membuat konten berupa reels di instagramnya, untuk membuat konten terlihat lebih menarik, video tersebut dilengkapi dengan *copy design* (seperti judul atau poin-poin penting) yang ditampilkan dalam kontennya. Elemen ini berperan dalam meningkatkan daya tarik konten, sehingga lebih efektif dalam menarik perhatian pengguna lainnya (Najah, 2025). Konten kesehatan yang menarik dan edukatif seperti ini dapat mendorong perilaku hidup sehat. Hal ini dapat dijelaskan dengan teori Stimulus-Organisme-Respons (S-O-R).

Menurut Effendi (2015), teori ini berfokus pada bagaimana perubahan perilaku individu dipengaruhi oleh stimulus yang diterima dan diproses oleh organisme. Teori S-O-R memandang bahwa keberhasilan perubahan perilaku bergantung pada kualitas sumber informasi, seperti kredibilitas dan gaya komunikasi. Teori ini memberikan dasar teoretis yang kuat untuk memahami bagaimana konten kesehatan di media sosial, khususnya dari akun @dr.tirta, dapat berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat, terutama di kalangan mahasiswa.

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya keterkaitan antara konten kesehatan di media sosial dengan literasi maupun kesadaran audiens. Sebuah studi berjudul *Audience Cognition Through Elaboration Likelihood Model Process: Instagram Content of Indonesian Health Ministry on Stunting Phenomenon* (2023-2024) menemukan bahwa persepsi persuasi dari konten instagram Kementerian Kesehatan secara signifikan memengaruhi respons kognitif audiens terhadap kampanye stunting. Penelitian mengenai Pengaruh Konten Instagram Halodoc terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informasi Kesehatan Gen Z menunjukkan bahwa konten instagram kesehatan dapat memenuhi kebutuhan informasi kesehatan generasi muda, meskipun belum diperluas ke pengaruhnya terhadap kesadaran atau perubahan perilaku hidup sehat. Penelitian *The Creation of Health Content on Social Media to Attract Public Interest in Health Literacy* (2024) mendapati bahwa konten yang dirancang secara menarik dan menggunakan format yang variatif (visual, video, infografis) berhasil menarik minat publik terhadap literasi kesehatan. Penelitian Pengaruh Terpaan Konten Kesehatan Pada Akun Instagram dr.Tirta (@dr.tirta) Terhadap Kesadaran Hidup Sehat Mahasiswa (2025) menemukan bahwa terpaan konten kesehatan yang disampaikan oleh akun Instagram @dr.tirta memberikan pengaruh signifikan terhadap tingkat kesadaran hidup sehat mahasiswa Ilmu Komunikasi UMM angkatan 2020.

Dari berbagai penelitian tersebut, tampak adanya kesenjangan yang belum terjawab secara memadai. Sebagian besar studi lebih menyoroti literasi kesehatan atau kesehatan mental, bukan kesadaran hidup sehat secara umum yang mencakup dimensi kognitif, afektif, dan perilaku. Penelitian terdahulu juga banyak yang menitikberatkan pada aspek terpaan, seperti frekuensi dan durasi paparan, sementara kajian yang menilai kualitas konten kesehatan dari segi akurasi, kredibilitas, daya tarik, relevansi, serta konsistensi masih terbatas.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dirancang untuk mengkaji secara mendalam bagaimana kualitas konten instagram @dr.tirta memengaruhi audiens mahasiswa. Peneliti merumuskan masalah utama untuk mengetahui pengaruh kualitas konten tersebut terhadap pembentukan perilaku hidup sehat mahasiswa. Fokus ini dipilih mengingat mahasiswa adalah kelompok demografis yang aktif secara digital namun rentan terhadap pola hidup tidak sehat.

METODE

Penelitian menggunakan metode kuantitatif eksplanasi, metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang berakar pada filosofi, positivisme, yang diterapkan dalam penelitian terhadap suatu populasi atau sampel yang telah ditentukan. Metode ini menggunakan instrumen penelitian sebagai alat pengumpulan data, dimana data tersebut kemudian dianalisis secara statistik atau kuantitatif. Tujuan utama dari metode ini adalah untuk melakukan pengujian terhadap hipotesis yang sudah dirumuskan sebelumnya (Mulyadi, 2011). Metode kuantitatif eksplanasi dipilih karena mampu menguji hubungan, perbedaan, dan pengaruh satu variabel dengan variabel lain dengan menggunakan hipotesis.

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Kedokteran Universitas Negeri Padang yang berjumlah 150 orang. Penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling*. Metode ini dipilih karena memberikan fleksibilitas bagi peneliti untuk memilih responden berdasarkan kriteria khusus yang relevan dengan fokus dan tujuan penelitian. Kriteria sampel yang ditetapkan meliputi mahasiswa Kedokteran UNP, memiliki akun Instagram, dan telah terpapar konten kesehatan dari akun Instagram @dr.tirta. Pengambilan sampel ini dilakukan dengan pendekatan *purposive sampling*, pengambilan kandidat secara sengaja didasarkan kriteria yang telah ditetapkan peneliti. Peneliti mengambil mahasiswa yang memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa Program Studi Kedokteran UNP.
2. Mahasiswa yang memiliki akun Instagram.
3. Mahasiswa yang telah melihat, membaca, atau berinteraksi dengan konten kesehatan yang dibagikan oleh akun instagram @dr.tirta

Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan *margin of error* sebesar 10% yaitu:

$$n = N / 1 + N.e^2$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel yang dibutuhkan

N = Jumlah populasi (150 orang)

E = *Margin of error* (10% atau 0,1)

Penghitungan ukuran jumlah sampel yang diteliti dengan menggunakan rumus Slovin:

$$n = 150 / 1 + 150 \times (0,1)^2 = 150 / 2,5 \approx 60$$

Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin dengan *margin of error* sebesar 10%, maka hasilnya sebanyak 60 sampel yang dibutuhkan sebagai subyek penelitian ini.

Pengumpulan data penelitian ini melalui kuesioner yang disebar pada responden atau Mahasiswa Kedokteran UNP dengan menggunakan Google Form, dimana telah disediakan jawaban dari kuesioner tersebut, sehingga responden hanya memilih jawaban yang sudah tersedia di dalam kuesioner.

Data kuisisioner yang diperoleh dianalisis secara kuantitatif. Data yang dikumpulkan selanjutnya diolah secara statistik dengan software SPSS (*Statistical Program for Social Sciences*) for Windows versi 27.0 dan Microsoft Excel versi 2508, kemudian dianalisis menggunakan teknik regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Namun sebelum itu dilakukan uji validitas, reliabilitas, normalitas, dan linearitas.

Alat ukur data dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan 4 (empat) kategori jawaban pada setiap pertanyaan. Skala likert jenis ini digunakan agar meniadakan jawaban netral atau ragu-ragu dari responden yang memiliki arti ganda. Adapun pengukuran variabel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua bagian utama.

Pertama, untuk variabel kualitas konten @dr.tirta (X), penelitian ini mengacu pada pendapat Jefferson & Tanton (2015) yang menyebutkan ada lima dimensi untuk menilai konten yang berkualitas, yaitu *helpful*, *entertaining*, *authentic*, *relevant*, dan *timely*. Dimensi *helpful* diukur melalui indikator kejelasan isi pesan edukasi, serta kemudahan informasi untuk dipahami dan diikuti. Dimensi *entertaining* dinilai dari kemampuan *thumbnail* (tampilan awal) untuk memunculkan rasa penasaran serta daya tarik visual pada konten tersebut. Dimensi *authentic* dilihat dari muatan informasi dalam konten edukasi yang dapat dipercaya. Dimensi *timely* diukur berdasarkan pengemasan konten yang mengikuti tren terkini dan selalu *up-to-date* dengan isu serta berita terbaru. Terakhir, dimensi *relevant* dinilai dari muatan isu kesehatan terkini dan kelayakan akun Instagram @dr.tirta sebagai media rujukan untuk mencari informasi terkait edukasi kesehatan.

Kedua, untuk variabel perilaku hidup sehat (Y), penelitian ini mengacu pada teori Stimulus-Organisme-Respons (S-O-R) di mana perubahan perilaku diukur menurut pendapat Benyamin Bloom dalam Adventus, *dkk* (2019). Perilaku dibagi ke dalam tiga dimensi, yaitu pengetahuan (*knowledge*) untuk domain kognitif, sikap (*attitude*) sebagai domain afektif, dan praktik atau tindakan (*practice*) sebagai domain psikomotor. Dimensi pengetahuan diukur melalui pemahaman responden terhadap manfaat olahraga teratur bagi kesehatan tubuh serta pengetahuan mengenai berbagai penyebab masalah kesehatan (seperti diabetes, nyeri pinggang, dll.) setelah melihat konten. Dimensi sikap dinilai dari persetujuan responden bahwa pola hidup sehat perlu diterapkan sejak dini serta ketertarikan mereka untuk mengikuti tips kesehatan yang diberikan. Sedangkan dimensi tindakan diukur melalui rutinitas berolahraga minimal tiga kali seminggu, usaha menjaga tidur cukup setiap hari, serta kerajinan mengonsumsi buah dan sayur.

HASIL & PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan sebanyak 60 mahasiswa Kedokteran UNP sebagai responden. Seluruh responden memiliki akun Instagram dan pernah melihat,

membaca, atau berinteraksi dengan konten kesehatan yang dibagikan oleh akun instagram @dr.tirta, sehingga sesuai dengan tujuan penelitian mengenai kualitas konten instagram @dr.tirta dan perilaku hidup sehat.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Perempuan	40	60%
Laki-laki	20	40%
Total	60	100%

Berdasarkan data dari 60 responden, komposisi jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 60%, sedangkan laki-laki sebanyak 40%. Hal ini menunjukkan bahwa responden didominasi oleh perempuan.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
19 tahun	2	4%
20 tahun	26	43%
21 tahun	24	40%
22 tahun	8	13%
Total	60	100%

Responden terbanyak berasal dari usia 20 tahun dengan persentase 43%. Diikuti usia 21 tahun dengan persentase 40%, dan usia 22 tahun 13%. Usia 19 tahun merupakan yang paling sedikit dengan persentase 2,4%. Rentang usia responden adalah 19 hingga 22 tahun. Hal ini mengidentifikasi mereka sebagai subjek dari kalangan mahasiswa, yang memiliki ciri khas *digital native* dengan partisipasi dan interaksi yang kuat dalam dunia digital. Temuan ini mendukung relevansi penelitian mengenai pengaruh kualitas konten @dr.tirta terhadap perilaku hidup sehat mahasiswa karena sebagian besar responden sesuai dengan target usia penelitian.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Melihat Konten @dr.tirta

Kategori	Frekuensi	Persentase
Jarang melihat	30	50,8%
Sering	27	44,6%
Tidak pernah	3	4,6%
Total	60	100%

Berdasarkan frekuensi melihat konten @dr.tirta, diketahui bahwa 50,8% responden jarang melihat, diikuti 44,6% sering, dan 4,6% tidak pernah. Distribusi ini menunjukkan bahwa meskipun intensitas menonton bervariasi, sebagian besar mahasiswa tetap memiliki paparan terhadap konten instagram @dr.tirta.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Variabel Kualitas Konten @dr.tirta (X)

Indikator	Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Helpful</i>	Sangat rendah	0	0%

<i>Entertaining</i>	Rendah	1	1,7%
	Tinggi	26	43,3%
	Sangat tinggi	33	55%
	Sangat rendah	0	0%
<i>Authentic</i>	Rendah	6	10,8%
	Tinggi	29	47,7%
	Sangat tinggi	25	41,5%
	Sangat rendah	0	0%
<i>Timely</i>	Rendah	0	0%
	Tinggi	23	38,3%
	Sangat tinggi	37	61,7%
	Sangat rendah	0	0%
<i>Relevant</i>	Rendah	2	3,85%
	Tinggi	25	41,55%
	Sangat tinggi	33	54,6%
	Sangat rendah	1	1,7%
	Rendah	3	5%
	Tinggi	26	43,3%
	Sangat tinggi	30	50%

Indikator *helpful* menunjukkan bahwa 55% responden berada pada kategori sangat tinggi dan 43,3% pada kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa konten yang disajikan dianggap sangat jelas dan mudah dipahami, sehingga memberikan manfaat edukasi yang nyata bagi audiens. Temuan ini sejalan dengan teori *Uses and Gratifications* yang menyatakan bahwa individu secara aktif memilih media yang sesuai dengan kebutuhan mereka (Karunia *et al.*, 2021). Tingginya penilaian pada indikator *helpful* menunjukkan bahwa konten @dr.tirta berhasil memenuhi kebutuhan edukatif mahasiswa, sehingga mereka merasakan manfaat langsung dari informasi yang diberikan.

Indikator *entertaining* menunjukkan bahwa 47,7% responden berada pada kategori tinggi, diikuti 41,5% pada kategori sangat tinggi. Hal ini menandakan bahwa aspek hiburan dalam penyampaian konten secara keseluruhan masih diterima dengan baik, namun terdapat ruang untuk peningkatan daya tarik. Hal ini sejalan dengan konsep *Entertainment-Education* yang menjelaskan bahwa pesan-pesan edukasi secara sengaja disertakan ke dalam format hiburan dengan tujuan mengubah perilaku audiens (Kawooya, 2013).

Indikator *authentic* menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sangat tinggi sebesar 61,7%, disusul oleh kategori tinggi sebesar 38,3%. Angka ini mengindikasikan bahwa responden menilai muatan informasi dalam konten edukasi tersebut memiliki kredibilitas yang sangat kuat dan dapat dipercaya. Dalam teori S-O-R (2015), stimulus yang kredibel akan lebih mudah diterima oleh organisme. Karena dr. Tirta memiliki latar belakang medis yang jelas, mahasiswa merasa informasi yang disampaikan dapat dipercaya. Kepercayaan ini membuat mahasiswa tidak ragu menerima pesan kesehatan yang disampaikan, sehingga stimulus menjadi lebih efektif.

Indikator *timely* menunjukkan bahwa 54,6% responden berada pada kategori sangat tinggi, diikuti 41,55% pada kategori tinggi. Sedangkan pada kategori *relevant* 50%, responden berada pada kategori sangat tinggi, diikuti 43,3% pada kategori tinggi. Hasil ini merefleksikan bahwa konten @dr.tirta dinilai sangat relevan dengan isu-isu kesehatan terkini dan disajikan tepat waktu. Dalam teori S-O-R (2015), stimulus yang relevan dengan kondisi saat ini akan lebih menarik perhatian organisme. Mahasiswa merasa konten tersebut dekat dengan kehidupan mereka sehari-hari atau isu yang sedang hangat, sehingga mereka lebih termotivasi untuk memperhatikan dan memproses pesan tersebut.

Hasil distribusi ini juga menegaskan bahwa kualitas konten @dr.tirta berhasil memenuhi standar dimensi Jefferson & Tanton (2015), menjadikannya stimulus penting yang dapat memengaruhi perilaku hidup sehat mahasiswa.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Variabel Perilaku Hidup Sehat (Y)

Indikator	Kategori	Frekuensi	Persentase
Pengetahuan	Sangat rendah	0	0%
	Rendah	1	1,7%
	Tinggi	26	43,3%
	Sangat tinggi	33	55%
Sikap	Sangat rendah	0	0%
	Rendah	6	10,8%
	Tinggi	29	47,7%
	Sangat tinggi	25	41,5%
Tindakan	Sangat rendah	0	0%
	Rendah	0	0%
	Tinggi	23	38,3%
	Sangat tinggi	37	61,7%

Indikator pengetahuan menunjukkan bahwa 53,3% responden berada pada kategori sangat tinggi, diikuti 40% pada kategori tinggi, menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tidak hanya mengetahui, tetapi juga memiliki ketertarikan yang tinggi dan setuju bahwa pola hidup sehat yang disampaikan oleh @dr.tirta perlu diterapkan. Hal ini sebagai tahap awal dari Respon (R) dalam teori S-O-R (2015) yang menunjukkan bahwa pesan edukasi dari @dr.tirta berhasil dipahami dengan baik oleh akal pikiran mahasiswa. Stimulus informasi kesehatan telah "masuk" dan tersimpan sebagai wawasan baru. Mahasiswa menjadi tahu dan sadar mengenai pentingnya hidup sehat.

Indikator sikap menunjukkan bahwa 63,3% responden berada pada kategori sangat tinggi, diikuti 36,7% pada kategori tinggi. Sikap mewakili respon afektif dalam teori S-O-R (2015), yaitu perasaan setuju, mendukung, atau penilaian positif terhadap stimulus. Hasil pada kategori ini mengindikasikan bahwa mahasiswa telah sepenuhnya menerima nilai-nilai kesehatan yang disampaikan. Tidak ada resistensi atau penolakan, responden sudah memiliki keinginan kuat (*intention*) untuk hidup sehat.

Indikator tindakan menunjukkan bahwa 35% responden berada pada kategori sangat tinggi, diikuti 33,3% pada kategori tinggi, 26,7% pada kategori

rendah, dan 5% pada kategori sangat rendah dalam hal tindakan nyata. Hal ini menunjukkan distribusi data terlihat lebih bervariasi. Kondisi ini merefleksikan dinamika teori S-O-R, di mana stimulus konten yang berkualitas berhasil dimaksimalkan pada respons kognitif (pengetahuan) dan afektif (sikap), namun respons perilaku nyata (tindakan fisik rutin) masih memerlukan proses pembiasaan lebih lanjut. Secara keseluruhan, konten @dr.tirta mampu membentuk kesadaran hidup sehat mahasiswa, meskipun tantangan implementasinya masih ditemukan pada sebagian kecil responden.

Langkah selanjutnya uji regresi linear sederhana. Uji regresi linear sederhana dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel kualitas konten @dr.tirta (X) dengan variabel perilaku hidup sehat (Y).

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.591 ^a	.349	.338	2.534

a. Predictors: (Constant), Kualitas

Gambar 1 Model Summary
Sumber: Data Diolah SPSS, 2025

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,591. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang cukup kuat antara variabel kualitas konten @dr.tirta (X) dan variabel perilaku hidup sehat (Y). Ini menandakan, adanya konten @dr.tirta yang berkualitas berperan dalam mendorong dan meningkatkan perilaku hidup sehat mahasiswa.

Nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,349 mengindikasikan bahwa 34,9% variasi perilaku hidup sehat mahasiswa dapat dijelaskan oleh pengaruh kualitas konten @dr.tirta, sedangkan sisanya sebesar 65,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam model ini, seperti dukungan sosial, faktor lingkungan, atau motivasi pribadi. Nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,338 menunjukkan penyesuaian terhadap jumlah variabel bebas dan ukuran sampel, yang tetap memperkuat hasil bahwa model regresi ini cukup baik dalam menjelaskan hubungan antarvariabel. Nilai *Standard Error of the Estimate* sebesar 2,534 menunjukkan besarnya kesalahan prediksi model, di mana semakin kecil nilainya, semakin baik model regresinya dalam memprediksi nilai variabel dependen. Hasil dari *Model Summary* ini dapat disimpulkan bahwa kualitas konten @dr.tirta berkontribusi secara signifikan terhadap perilaku hidup sehat mahasiswa, dengan arah hubungan yang positif dan pengaruh yang cukup kuat.

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	199.502	1	199.502	31.069	<.001 ^b
	Residual	372.431	58	6.421		
	Total	571.933	59			

a. Dependent Variable: Perilaku
b. Predictors: (Constant), Kualitas

Gambar 2 ANOVA
Sumber: Data Diolah SPSS, 2025

Berdasarkan hasil ANOVA pada uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai F hitung sebesar 31,069 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar $< 0,001$. Nilai signifikansi yang jauh lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi yang dibentuk signifikan secara statistik. Artinya, variabel independen yaitu kualitas konten @dr.tirta memiliki pengaruh yang nyata terhadap variabel dependen yaitu perilaku hidup sehat.

Nilai *Sum of Squares Regression* sebesar 199,502 menunjukkan jumlah variasi pada variabel perilaku hidup sehat (Y) yang dapat dijelaskan oleh variabel kualitas konten @dr.tirta (X), sedangkan nilai *Sum of Squares Residual* sebesar 372,431 menunjukkan variasi yang tidak dapat dijelaskan oleh model atau dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian.

Hasil ini memperkuat temuan pada *Model Summary* bahwa model regresi yang digunakan layak untuk digunakan dalam analisis, serta menunjukkan bahwa pengaruh kualitas konten @dr.tirta terhadap perilaku hidup sehat mahasiswa bersifat signifikan secara simultan. Hal ini berarti setiap peningkatan kualitas konten akan diikuti oleh peningkatan kecenderungan mahasiswa untuk menerapkan perilaku hidup sehat.

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6.975	2.888		2.415	.019
	Kualitas	.512	.092	.591	5.574	<.001

a. Dependent Variable: Perilaku

Berdasarkan hasil Coefficients pada uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai konstanta (*Constant*) sebesar 6,975 dan nilai koefisien regresi variabel kualitas konten @dr.tirta (X) sebesar 0,512. Sehingga, dapat dibentuk persamaan regresi linear sederhana sebagai berikut:

$$Y = 6,975 + 0,512X$$

Persamaan tersebut dapat diartikan bahwa apabila variabel Kualitas Konten @dr.tirta (X) bernilai 0, maka nilai perilaku hidup sehat mahasiswa adalah sebesar 6,975. Nilai koefisien regresi sebesar 0,512 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan persepsi kualitas konten @dr.tirta akan menyebabkan kenaikan sebesar 0,512 satuan pada perilaku hidup sehat mahasiswa. Hubungan antara kedua variabel bersifat positif, artinya semakin tinggi kualitas konten yang dirasakan, maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk memiliki perilaku hidup sehat.

Nilai t hitung sebesar 5,574 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar $< 0,001$ menunjukkan bahwa variabel kualitas konten @dr.tirta (X) berpengaruh signifikan secara terhadap variabel perilaku hidup sehat (Y). Nilai signifikansi yang lebih kecil

dari 0,05, maka hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa kualitas konten @dr.tirta berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat mahasiswa diterima. Nilai *Standardized Coefficient Beta* sebesar 0,591 menunjukkan bahwa pengaruh kualitas konten @dr.tirta terhadap perilaku hidup sehat mahasiswa berada pada kategori kuat. Hal ini berarti kualitas konten edukasi kesehatan dari @dr.tirta memberikan kontribusi yang cukup besar dalam membentuk perilaku hidup sehat di kalangan mahasiswa. Hasil ini menguatkan keseluruhan analisis sebelumnya bahwa konten yang berkualitas, informatif, dan persuasif memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan adopsi perilaku hidup sehat mahasiswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kualitas konten kesehatan yang disampaikan melalui akun Instagram @dr.tirta berpengaruh signifikan terhadap perilaku hidup sehat mahasiswa Kedokteran UNP. Seluruh dimensi kualitas konten mulai dari *helpful, entertaining, authentic, relevant, dan timely* dinilai tinggi hingga sangat tinggi oleh responden, menunjukkan bahwa konten tersebut mudah dipahami, menarik, kredibel, relevan, dan disajikan secara tepat waktu. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa kualitas konten memberikan kontribusi sebesar 34,9% terhadap pembentukan perilaku hidup sehat mahasiswa, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Pengaruh ini meliputi aspek pengetahuan, sikap, hingga tindakan, meskipun perubahan pada tindakan nyata terlihat lebih bervariasi. Temuan ini menegaskan bahwa konten kesehatan yang berkualitas pada media sosial mampu menjadi stimulus efektif dalam meningkatkan kesadaran dan adopsi perilaku hidup sehat, khususnya pada kelompok mahasiswa yang aktif di ruang digital.

REFERENSI

- Acha-Anyi, A. et al., (2020). Social media for health promotion: A visual analysis of “TB proof” South Africa’s Facebook page. *Technology in Society*, 63.
- Adventus, D. (2019). Buku Ajar Promosi Kesehatan. *Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi UKI*, 1–107.
- Ali, M. (2024). The Creation of Health Content on Social Media to Attract Public Interest in Health Literacy. *JURNAL JAMINAN KESEHATAN NASIONAL Vpcedumenu: BPJS Kesehatan*, 4(2), 122-132.
- Effendy, O. U. (2015). Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek Komunikasi. Remaja Rosdakarya.
- El Ghazali, A., & Samaria, S. (2024). Pengaruh Konten Instagram Halodoc Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informasi Kesehatan Gen Z. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora*, 2(2), 333-346.
- Karunia, H., Ashri, N., & Irwansyah. (2021). *Teori komunikasi: Teori-teori dalam studi komunikasi dan media*. Deepublish
- Kawooya, T. (2013). *One Sound Bite at a Time: Examining the Discourse of the Representation of People Living with HIV/AIDS on an Entertainment-Education Drama RockPoint* 256. Tesis Master di Universitas Ottawa. Ann Arbor, MI: ProQuest.
- Hapsari, R., & Pamungkas, Y. B. (2024). Audience cognition through elaboration likelihood model process: Instagram content of Indonesian Health Ministry

- on stunting phenomenon. *INJECT (Interdisciplinary Journal of Communication)*, 9(1), 85-104.
- Jefferson, S., Tanton, S. (2015). *Valuable Content Marketing*. London: Kogan Page
- Mulyadi, M. (2011). Penelitian kuantitatif dan kualitatif serta pemikiran dasar menggabungkannya. *Jurnal studi komunikasi dan media*, 15(1), 128-137.
- Najah, T. R. (2025). *Pengaruh Terpaan Konten Kesehatan Pada Akun Instagram dr. Tirta (@ dr. tirta) Terhadap Kesadaran Hidup Sehat Mahasiswa Ilmu Komunikasi UMM Angkatan 2020* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Salma, M., & Daniel, M. F. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram @erha.dermatology Terhadap Kebutuhan Informasi Followers. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 11(7), 551-560.