

Hubungan Antara Terpaan Media Sosial Tiktok Pada Akun @Tirtaaaaaa Dengan Peningkatkan Kesadaran Mahasiswa Tentang Kesehatan Tubuh

Ardhian Bintang Yudistira¹, Rahansa Hafiz¹,
Nurcholis Majid Febrian¹, Nani Nurani Muksin¹

¹Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik, Universitas Muhammadiyah
Jakarta , Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeu, Kec Ciputat Tim., Kota Tangerang
Selatan, Banten, 15419

*E-mail: rhnzhafiz27@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara terpaan media sosial TikTok, khususnya melalui akun @Tirtaaaaaa, dengan peningkatan kesadaran mahasiswa tentang kesehatan tubuh. Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini dengan metode survei yang melibatkan sejumlah responden mahasiswa. Instrumen penelitian terdiri dari beberapa item yang dirancang untuk mengukur tingkat terpaan media sosial dan dampaknya terhadap kesadaran kesehatan. Hasil analisis reliabilitas menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,766, yang mengindikasikan konsistensi internal yang cukup baik. Namun, analisis lebih lanjut terhadap korelasi item-total menunjukkan beberapa item memiliki kontribusi negatif terhadap skala keseluruhan, yang memerlukan revisi instrumen. Temuan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara terpaan konten TikTok yang informatif dan peningkatan pengetahuan serta kesadaran mahasiswa tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa media sosial dapat menjadi alat edukasi kesehatan yang efektif jika dikelola dengan baik.

Kata kunci: TikTok, terpaan media sosial, kesadaran kesehatan

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between exposure to TikTok social media, particularly through the @Tirtaaaaaa account, and the increased health awareness among university students. A quantitative approach was employed, utilizing a survey method involving student respondents. The research instrument consisted of several items designed to measure the level of social media exposure and its impact on health awareness. Reliability analysis results showed a Cronbach's Alpha value of 0.766, indicating sufficient internal consistency. However, further analysis of item-total correlations revealed some items negatively contributed to the overall scale, necessitating instrument revision. The findings of this study indicate a significant relationship between exposure to informative TikTok content and increased knowledge and awareness among students regarding the importance of maintaining physical health. This research implies that social media can be an effective health education tool when properly utilized.

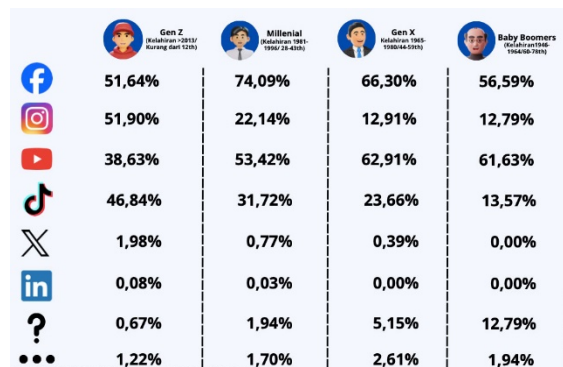
Keywords: TikTok, social media exposure, health awareness

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi yang pesat telah membawa perubahan signifikan dalam cara manusia mengakses dan bertukar informasi. Saat ini, semua informasi dapat diakses dengan mudah melalui berbagai platform media sosial, yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi pusat pertukaran informasi. Platform media sosial saat ini memiliki beragam jenis, dan di Indonesia, beberapa yang paling populer adalah YouTube, Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp, TikTok, dan Line (Dahono, 2021). Media sosial tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai media promosi, terutama Instagram. Instagram adalah platform berbasis internet yang memungkinkan penggunanya untuk membagikan foto dan video secara online. Berdasarkan survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2019, dari total populasi sebesar 264 juta jiwa, sebanyak 171,17 juta orang atau 64,8 persen sudah terhubung ke internet. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2017 yang hanya 54,86 persen. Kebiasaan masyarakat Indonesia untuk berbagi informasi di media sosial juga menguatkan peran media sosial dalam kehidupan sehari-hari (Mulawarman & Nurfitri, 2017).

Platform seperti Instagram, Twitter, dan TikTok telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari, di mana jutaan pengguna aktif berbagi berbagai jenis informasi, mulai dari hal personal hingga isu-isu global. TikTok adalah platform yang paling populer di kalangan Gen Z. Mereka sangat menikmati konten video pendek yang kreatif dan menghibur. Algoritma TikTok yang canggih juga membantu mereka menemukan konten yang relevan dengan minat mereka. Berdasarkan data dari Digital Agency Jakarta (2024), penggunaan media sosial TikTok pada tahun 2024 dari kalangan Gen-Z adalah 46,84%. (DISTATISIK). Hal ini menunjukkan bahwa aplikasi TikTok banyak digunakan oleh kalangan Gen-Z.

Pendataan penggunaan media sosial pada masyarakat Indonesia yang terjadi pada tahun 2024



Gambar 1. Penggunaan Media Sosial dari berbagai generasi di Indonesia

Salah satu tokoh yang berkontribusi dalam mengedukasi masyarakat mengenai kesehatan adalah dr. Tirta Mandira Hudhi, yang dikenal melalui akun TikTok-nya, @Tirtaaaaaaa. Sebagai seorang dokter umum sekaligus health influencer, dr. Tirta aktif membagikan berbagai tips kesehatan yang mencakup gaya hidup sehat, masalah pencernaan, serta pembahasan mitos dan fakta seputar kesehatan.

Lewat video-video edukasi di TikTok, dr. Tirta berusaha meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan. Konten yang ia unggah dibuat menarik dengan menggunakan elemen seperti copydesign (judul atau poin utama) untuk menarik perhatian pengguna. Hal ini memungkinkan pesan kesehatan yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diingat oleh audiens. Kredibilitasnya sebagai lulusan Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada semakin memperkuat kepercayaan masyarakat terhadap informasi yang ia bagikan.

Dalam konteks kesehatan, Gotchman (dalam Smet, 1994; dalam Agustin, 2006) mendefinisikan perilaku sehat sebagai aktivitas atau kebiasaan yang bertujuan untuk memelihara, memperbaiki, dan meningkatkan kesehatan seseorang. Namun, data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa hanya 20 persen dari masyarakat Indonesia yang peduli terhadap kebersihan dan kesehatan. Artinya, dari total 260 juta penduduk

Indonesia, hanya sekitar 52 juta orang yang benar-benar memperhatikan kebersihan lingkungan dan dampaknya terhadap kesehatan. Selain itu, laporan Riskesdas 2018 juga mencatat peningkatan prevalensi penyakit tidak menular, seperti kanker, stroke, diabetes melitus, dan hipertensi, dibandingkan dengan data pada tahun 2013. Kurangnya aktivitas fisik juga mengalami kenaikan, dari 26,1 persen menjadi 33,5 persen.

Namun, meskipun TikTok menjadi platform yang populer, banyak mahasiswa masih menghadapi tantangan dalam memahami pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Rendahnya kesadaran kesehatan di kalangan mahasiswa dapat memberikan dampak negatif terhadap kualitas hidup mereka. Untuk itu, penelitian ini berfokus pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta yang aktif menggunakan TikTok. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana pengaruh konten edukasi kesehatan, khususnya yang berasal dari akun TikTok @Tirtaaaaaa, terhadap kesadaran kesehatan tubuh mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran akun media sosial TikTok pada akun @Tirtaaaaaa dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta tentang kesehatan tubuh.

Tinjauan Pustaka

Penelitian oleh Rafa Bintang dan kolega (2022) berjudul "*Pengaruh Isi Konten Edukasi Kesehatan di Instagram dr.Tirta (@dr.tirta) Terhadap Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat*" mengkaji pengaruh konten edukasi kesehatan yang disampaikan melalui Instagram terhadap kesadaran masyarakat untuk hidup sehat (Rafa, 2022). Kedua penelitian ini membahas pengaruh konten kesehatan yang disampaikan melalui media sosial terhadap peningkatan kesadaran kesehatan. Fokusnya sama-sama pada platform media sosial (Instagram dalam penelitian terdahulu, TikTok dalam penelitian Anda, dengan tokoh utama yang sama yaitu dr. Tirta sebagai health influencer. Perbedaan utama terletak pada platform media sosial yang digunakan:

penelitian terdahulu menyoroti Instagram, sedangkan penelitian ini fokus pada TikTok. Selain itu, penelitian terdahulu mencakup masyarakat umum, sedangkan penelitian Anda terfokus pada kelompok mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Dalam penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dery Arya Pandhika, dkk dengan judul *Pemanfaatan Media Sosial sebagai Alat Promosi Kesehatan Rumah Sakit di Indonesia: Literature Review* Pandika(2023), fokus utama adalah pada pengaruh media sosial terhadap perilaku kesehatan mahasiswa, dengan menggunakan metode kuantitatif dan analisis korelasi (Pandhika, . Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang sedang dilakukan, yaitu sama-sama meneliti dampak media sosial terhadap kesadaran kesehatan, namun berbeda dalam platform yang digunakan, di mana penelitian Rafa Bintang tidak spesifik pada TikTok. Selain itu, jumlah responden dalam penelitian Dery Arya Pandhika lebih besar dibandingkan dengan 13 mahasiswa UMJ yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Dengan demikian, meskipun terdapat kesamaan dalam tema, perbedaan dalam platform dan jumlah responden memberikan kontribusi yang unik terhadap pemahaman tentang pengaruh media sosial terhadap kesadaran kesehatan tubuh mahasiswa.

Penelitian "*Hubungan Antara Terpaan Media Sosial TikTok pada Akun @Tirtaaaaaa dengan Peningkatan Kesadaran Mahasiswa tentang Kesehatan Tubuh*" dapat merujuk pada penelitian terdahulu oleh Agustian Galih Saifuddin, dkk yang mengkaji pengaruh media sosial terhadap perilaku kesehatan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terpapar informasi kesehatan melalui media sosial dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan individu tentang kesehatan. Persamaan penelitian ini terletak pada fokusnya yang sama, yaitu pengaruh media sosial terhadap kesadaran kesehatan, namun penelitian ini menggunakan platform TikTok dan melibatkan responden mahasiswa UMJ. Perbedaan utama terletak pada metode yang digunakan, di mana penelitian ini

menerapkan metode kuantitatif dengan uji korelasi, sedangkan penelitian Agustian Galih Saifuddin mungkin menggunakan pendekatan yang berbeda dalam analisis datanya.

Penelitian Muhammad Hafiez Zulkhikim Zailani berjudul “*Pengaruh Media Sosial TikTok dalam Isu Kesehatan Mental di Malaysia*” (2024) membahas peran TikTok dalam meningkatkan kesadaran dan penerimaan publik terhadap isu kesehatan mental, dengan menggunakan metode kuantitatif berbasis survei kepada 400 responden di Malaysia. Penelitian lain oleh Ardhian Bintang Yudistira dkk. berjudul “*Hubungan antara Terpaan Media Sosial TikTok pada Akun @Tirtaaaaa dengan Peningkatan Kesadaran Mahasiswa tentang Kesehatan Tubuh*” (2023) mengevaluasi efek konten edukatif akun TikTok terhadap kesadaran kesehatan tubuh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta. Kedua penelitian memanfaatkan platform TikTok sebagai media utama untuk membahas isu kesehatan, menggunakan metode kuantitatif, dan berfokus pada dampak konten TikTok dalam membentuk kesadaran audiens. Penelitian Muhammad Hafiez Zulkhikim Zailani lebih berfokus pada kesehatan mental dalam konteks umum di masyarakat Malaysia, sedangkan penelitian Ardhian Bintang Yudistira menitikberatkan pada pengaruh konten edukatif terhadap kesadaran kesehatan tubuh di kalangan mahasiswa di Indonesia. Meski memiliki fokus yang berbeda, kedua penelitian tersebut menunjukkan potensi besar TikTok sebagai platform edukasi yang dapat memengaruhi pola pikir dan perilaku kesehatan, baik dalam skala masyarakat umum maupun segmen mahasiswa. Penelitian oleh Wardhana dkk. berjudul “*Promosi Kesehatan untuk Mahasiswa Melalui Media Sosial*” (2023) membahas upaya meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa Universitas Padjadjaran melalui edukasi kesehatan berbasis media sosial Instagram dan TikTok. Penelitian ini berfokus pada promosi kesehatan yang melibatkan konten wawancara dengan dokter serta rekomendasi olahraga. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian lain yang memanfaatkan media

sosial sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku kesehatan, dengan fokus pada penggunaan platform populer di kalangan mahasiswa. Penelitian Wardhana berfokus pada promosi aktivitas fisik dan olahraga melalui Instagram dan TikTok, sementara penelitian lainnya mungkin lebih memusatkan perhatian pada aspek kesehatan mental atau topik kesehatan tertentu dengan pendekatan konten yang berbeda. Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi alat yang efektif untuk promosi kesehatan, baik dalam aspek kesehatan mental maupun aktivitas fisik, melalui pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan audiens target, seperti mahasiswa.

Penelitian oleh Marsela Juliawati Alfa Berhimpung membahas *Analisis implementasi aktivitas fisik berdasarkan Health Belief Model (HBM) oleh tenaga kesehatan di Puskesmas Bahu Manado* (Berhimpung, 2020). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam dan observasi langsung, mengungkapkan bahwa tenaga kesehatan memahami pentingnya aktivitas fisik melalui komponen HBM seperti *Perceived Susceptibility, Perceived Severity, Perceived Benefits, Perceived Barriers, Cues to Action, dan Self-Efficacy*. Persamaan penelitian ini dengan artikel terkait adalah fokus pada upaya meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat, baik melalui media digital maupun pendekatan perilaku. Perbedaan utamanya adalah penelitian Marsela lebih menekankan pada implementasi aktivitas fisik oleh tenaga kesehatan dengan pendekatan teoritis HBM, sementara artikel terkait membahas pengaruh media sosial TikTok terhadap kesadaran kesehatan mahasiswa dengan metode kuantitatif. Dengan demikian, masing-masing penelitian menawarkan sudut pandang berbeda untuk memahami faktor yang mendorong perilaku kesehatan, baik dari perspektif tenaga kesehatan maupun mahasiswa sebagai individu yang terpapar informasi kesehatan.

Penelitian oleh Dinda Sekar Puspitarini membahas pemanfaatan media sosial Instagram sebagai media promosi oleh

Happy Go Lucky House, yang merupakan pelopor concept store fashion di Indonesia (Puspitasari, 2019). Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk mengidentifikasi aktivitas promosi yang dilakukan melalui Instagram dan alasan memilih platform tersebut sebagai media promosi. Hasilnya menunjukkan bahwa Instagram efektif digunakan untuk promosi karena fitur-fiturnya mendukung penyampaian pesan yang informasional dan emosional. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terkait adalah keduanya sama-sama menyoroti penggunaan media sosial sebagai alat komunikasi untuk meningkatkan kesadaran, baik tentang kesehatan maupun promosi produk. Penelitian ini dan artikel terkait sama-sama menekankan pentingnya strategi komunikasi yang efektif melalui media sosial. Perbedaan utama terletak pada fokus penelitian: Dinda Sekar Puspitarini membahas media sosial sebagai alat promosi produk bisnis, sementara artikel terkait membahas peran media sosial TikTok dalam meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan mahasiswa. Selain itu, metode yang digunakan oleh Puspitarini adalah kualitatif deskriptif, sedangkan penelitian terkait menggunakan pendekatan kuantitatif. Dengan demikian, penelitian Dinda Sekar Puspitarini memberikan wawasan tentang strategi pemasaran digital, sedangkan artikel terkait lebih berorientasi pada perubahan perilaku melalui media sosial.

Penelitian oleh Rabindra Aldyan Bintang Mustofa berjudul "*Efektivitas Promosi Kesehatan Melalui Media Sosial dalam Mendorong Perilaku Hidup Sehat pada Remaja*" (Mustofa, 2024). mengevaluasi efektivitas penggunaan media sosial dalam meningkatkan literasi kesehatan dan mendorong perubahan perilaku sehat pada remaja, dengan fokus pada kendala dan strategi optimalisasi. Kedua penelitian mengkaji peran media sosial sebagai alat promosi kesehatan. Penelitian Rabindra dan "artikel mpk" menyoroti media sosial sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan generasi muda, khususnya remaja dan mahasiswa. Penelitian Rabindra berfokus pada efektivitas media

sosial secara umum dalam mendorong perilaku sehat pada remaja, sedangkan "artikel mpk" secara khusus menyoroti pengaruh akun TikTok (@Tirtaaaaaa) dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Penelitian terdahulu oleh Fika Ayu Cahaya dkk. berjudul *Peran Sosial Media dalam Promosi Kesehatan* (Cahaya, 2024). Kajian Literatur ini menyoroti efektivitas media sosial seperti Facebook dan Twitter dalam menyebarkan informasi kesehatan secara luas, meningkatkan pengetahuan kesehatan masyarakat, serta mendorong perubahan perilaku kesehatan. Sementara itu, penelitian dari Ardhan Bintang Yudistira dkk. fokus pada pengaruh akun TikTok @Tirtaaaaaa terhadap peningkatan kesadaran kesehatan mahasiswa. Persamaan dari kedua penelitian tersebut terletak pada fokus penggunaan media sosial sebagai sarana promosi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat. Perbedaannya, penelitian Fika Ayu Cahaya menganalisis literatur tentang berbagai platform media sosial secara umum, sedangkan penelitian Ardhan Bintang Yudistira lebih spesifik mengevaluasi dampak konten kesehatan dari TikTok terhadap perubahan pola hidup sehat mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Selanjutnya, dari penelitian-penelitian terdahulu tersebut, penelitian ini menggunakan teori *New media* oleh Fakhruroji. Dalam buku *Teori-Teori New media: Perspektif Komunikasi, Sosial-Budaya, dan Politik-Ekonomi*, Prof. Dr. Moch. Fakhruroji menjelaskan bagaimana *new media* atau media baru telah merevolusi komunikasi, khususnya dalam konteks media sosial. *New media* didefinisikan sebagai media berbasis teknologi digital yang memiliki karakteristik interaktivitas, desentralisasi, dan partisipasi pengguna. Media sosial, sebagai salah satu bentuk *new media*, memungkinkan interaksi yang tidak lagi bersifat linear seperti pada media tradisional, tetapi berbentuk non-linear di mana pengguna menjadi produser sekaligus konsumen informasi, yang dikenal sebagai prosumer. Hal ini

menciptakan model komunikasi baru yang lebih inklusif dan dinamis (Fakhruroji, 2024).

Dalam perspektif komunikasi, *new media* memungkinkan terjadinya media *convergence* atau konvergensi media, yaitu penggabungan berbagai format komunikasi, seperti teks, gambar, video, dan audio, dalam satu platform. Media sosial, misalnya, tidak hanya menjadi sarana untuk berbagi informasi, tetapi juga ruang untuk dialog interaktif secara langsung. Keberadaan *new media* menggeser peran tradisional dari institusi media sebagai satu-satunya sumber informasi, karena pengguna kini memiliki kemampuan untuk menciptakan, menyebarkan, dan mengonsumsi informasi secara independen.

Media sosial juga memperluas kemampuan komunikasi interpersonal dan massal dengan memanfaatkan interaktivitas yang tinggi. Komunikasi melalui media sosial memungkinkan pesan untuk disesuaikan dengan audiens tertentu sambil tetap dapat diakses oleh khalayak yang lebih luas. Dengan fitur-fitur seperti komentar, reaksi, dan berbagi konten, komunikasi menjadi lebih partisipatif dan personal, menciptakan hubungan yang lebih erat antara pengguna, merek, atau bahkan figur publik.

2. METODE PELAKSANAAN

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui survei menggunakan kuesioner yang dirancang.

Sumber Data Kuesioner

Responden dalam penelitian ini dipilih dari kelompok mahasiswa yang aktif menggunakan TikTok. Penilaian mencakup efektivitas konten edukasi kesehatan dari akun @Tirtaaaaa berdasarkan sudut pandang responden. Kuesioner dirancang untuk mengukur frekuensi interaksi dengan konten akun tersebut, persepsi terhadap kualitas konten, serta dampaknya terhadap pola hidup sehat mereka.

Cara Analisis Data

Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman. Metode ini digunakan untuk

mengidentifikasi hubungan antara paparan konten edukasi di TikTok dan peningkatan kesadaran kesehatan mahasiswa. Analisis data mencakup pengujian kekuatan dan arah hubungan antara variabel-variabel, serta interpretasi hasil yang berfokus pada efektivitas konten edukasi dalam mendorong perubahan perilaku mahasiswa menuju pola hidup sehat.

Uji Korelasi

Korelasi Rank Spearman adalah metode statistik non-parametrik untuk mengukur hubungan antara dua variabel, khususnya pada data ordinal atau data kuantitatif yang tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Teknik ini menghitung korelasi berdasarkan ranking data, menjadikannya cocok untuk data kategorik (seperti pekerjaan atau tingkat pendidikan) dan numerik dengan sampel kecil (kurang dari 30). Nilai korelasinya berkisar antara -1 hingga 1, di mana -1 menunjukkan hubungan negatif sempurna, +1 menunjukkan hubungan positif sempurna, dan 0 berarti tidak ada hubungan. Korelasi Rank Spearman sering digunakan untuk menguji hipotesis asosiatif pada variabel ordinal, dengan simbol r_{sr} atau ρ , yang menekankan arah (+ atau -) dan kekuatan hubungan antarvariabel.

Nilai dari ρ juga bisa diinterpretasikan bagaimana makna dari nilai tersebut, dengan tabel dibawah ini :

ρ positif	ρ negatif	Kategori
$0,9 \leq \rho < 1$	$-0,9 \leq \rho < -1$	Sangat kuat
$0,7 \leq \rho < 0,9$	$-0,7 \leq \rho < -0,9$	Kuat
$0,5 \leq \rho < 0,7$	$-0,5 \leq \rho < -0,7$	Moderat
$0,3 \leq \rho < 0,5$	$-0,3 \leq \rho < -0,5$	Lemah
$0 \leq \rho < 0,3$	$-0 \leq \rho < -0,3$	Sangat Lemah

Adapun rumus dalam mencari korelasi rank spearman bisa dijabarkan sebagai berikut :

$$rho = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

Keterangan :

Rho : Koefisien Korelasi Rank Spearman

d2 : Ranking yang dikuadratkan
 n : Banyaknya data (sampel)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Validitas X

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	3.17	.420	-.057	-1.096 ^a
X2	3.03	.585	-.406	.472
X3	3.53	.464	-.141	-.743 ^a

a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha ^a	N of Items
-.658	3

a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

Berdasarkan data yang ditampilkan, penelitian ini mengukur validitas dan reliabilitas skala yang digunakan untuk menilai hubungan antara terpaan media sosial TikTok pada akun @Tirtaaaaa dengan peningkatan kesadaran mahasiswa tentang kesehatan tubuh.

Reliabilitas Instrumen Penelitian

Uji reliabilitas yang dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan nilai sebesar 0.766 untuk 3 item pernyataan. Nilai ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan memiliki reliabilitas yang cukup baik, karena melebihi batas minimum 0.7 yang biasanya dianggap layak untuk penelitian sosial. Namun, hasil analisis lebih lanjut pada Item-Total Statistics mengindikasikan adanya masalah pada beberapa item, seperti korelasi negatif atau rendah terhadap total skala. Item X1, X2, dan X3

memiliki nilai Cronbach's Alpha yang meningkat signifikan apabila item tersebut dihapus, yang menandakan potensi inkonsistensi. Interpretasi Item-Total Statistics dari tabel Item-Total Statistics, terlihat bahwa: X1 memiliki korelasi item-total sebesar -0.057, dengan Cronbach's Alpha meningkat menjadi -1.096 jika item ini dihapus. Ini menunjukkan bahwa X1 tidak berkontribusi positif terhadap reliabilitas keseluruhan skala. X2 memiliki korelasi item-total sebesar -0.406, yang juga negatif. Jika X2 dihapus, nilai Cronbach's Alpha meningkat menjadi 0.472, menunjukkan perbaikan reliabilitas skala tanpa item ini. X3 memiliki korelasi item-total sebesar -0.141, yang juga negatif. Penghapusan X3 meningkatkan nilai Cronbach's Alpha menjadi -0.743.

Validitas Y

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	2.53	.740	.428	.913
Y2	2.73	.754	.726	.567
Y3	2.67	.713	.701	.574

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.766	3

Berdasarkan data yang ditampilkan, penelitian ini mengukur validitas dan reliabilitas skala yang digunakan untuk menilai hubungan antara terpaan media sosial TikTok pada akun @Tirtaaaaa dengan peningkatan kesadaran mahasiswa tentang kesehatan tubuh.

Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,766, yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang baik. Dalam penelitian sosial, nilai Cronbach's Alpha di atas 0,7 umumnya dianggap memadai untuk memastikan konsistensi internal antar item. Dari tabel "Item-Total Statistics", terlihat bahwa item Y2 dan Y3 memiliki Corrected Item-Total Correlation lebih tinggi (0,726 dan 0,701) dibandingkan dengan Y1 (0,428). Hal ini

menunjukkan bahwa Y2 dan Y3 lebih berkorelasi dengan total skala dibandingkan Y1. Jika item Y1 dihapus, nilai Cronbach's Alpha meningkat menjadi 0,913, yang berarti bahwa Y1 memberikan kontribusi lebih rendah terhadap konsistensi internal skala dibandingkan item lainnya. Dalam konteks penelitian ini, hasil tersebut menunjukkan bahwa instrumen dapat diandalkan untuk mengukur dampak terpapar media sosial TikTok terhadap kesadaran mahasiswa tentang kesehatan tubuh. Adanya korelasi yang signifikan antara sebagian besar item dan total skala mendukung validitas skala tersebut. Namun, penting untuk mempertimbangkan apakah item Y1 perlu direvisi untuk meningkatkan relevansi dan kualitas instrumen.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti bahwa media sosial, seperti TikTok, dapat memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran tentang kesehatan tubuh, terutama melalui konten edukatif seperti yang disajikan pada akun @Tirtaaaaa.

Pembahasan

Hasil penelitian ini mencerminkan pengaruh ganda dari penggunaan TikTok terhadap kesehatan tubuh. Di satu sisi, TikTok dapat menjadi platform yang efektif untuk memotivasi pengguna menjalani gaya hidup sehat melalui konten edukasi dari akun @Tirtaaaaa. Banyak video yang menampilkan tips olahraga, pola makan sehat, atau aktivitas relaksasi yang dapat diakses dengan mudah oleh pengguna. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa akun media sosial @Tirtaaaaa dapat menjadi alat edukasi kesehatan yang bermanfaat jika digunakan secara bijak. Namun, manfaat ini hanya dirasakan oleh pengguna yang menggunakan TikTok secara moderat, yaitu selama 1–2 jam per hari.

Di sisi lain, dampak negatif dari penggunaan TikTok juga tidak dapat diabaikan. Durasi penggunaan yang terlalu lama sering kali menyebabkan gangguan pada pola tidur, di mana responden mengaku sulit berhenti menggulir konten hingga larut malam, sebuah fenomena yang dikenal sebagai *doomscrolling*. Gangguan

tidur ini dapat berdampak pada kesehatan fisik, seperti kelelahan, kurang fokus, dan penurunan produktivitas. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik yang disebabkan oleh waktu yang dihabiskan di TikTok juga dapat memperburuk kondisi kesehatan tubuh. Hasil ini juga menunjukkan bahwa durasi penggunaan merupakan faktor penting yang memengaruhi dampak TikTok terhadap kesehatan tubuh. Pengguna yang menghabiskan waktu lebih dari 4 jam per hari lebih rentan terhadap dampak negatif, sementara pengguna yang menggunakan aplikasi ini dalam waktu terbatas cenderung merasakan manfaat positif. Hal ini mengindikasikan perlunya pengaturan waktu penggunaan media sosial untuk meminimalkan dampak buruknya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti metode survei yang bersifat subjektif sehingga hasilnya mungkin dipengaruhi oleh persepsi pribadi responden. Selain itu, penelitian ini tidak menggunakan pengukuran kuantitatif terhadap indikator kesehatan tubuh, seperti pola tidur yang diukur menggunakan perangkat khusus atau tingkat aktivitas fisik yang direkam secara objektif. Penelitian di masa depan disarankan untuk menggunakan metode yang lebih komprehensif dan melibatkan sampel yang lebih beragam guna memperoleh hasil yang lebih representatif.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai pengaruh TikTok terhadap kesehatan tubuh. Untuk memaksimalkan manfaatnya, pengguna disarankan untuk menggunakan TikTok secara bijak dengan membatasi waktu penggunaan dan memilih konten yang relevan serta edukatif. Selain itu, akun TikTok @Tirtaaaaa juga dapat berkontribusi dengan menyediakan fitur pengingat waktu dan mempromosikan konten yang mendukung kesehatan fisik dan mental.

4. KESIMPULAN

Dengan popularitas TikTok di kalangan mahasiswa, berpotensi menjadi platform edukasi yang efektif. Konten dari akun seperti @Tirtaaaaa telah menunjukkan dampak positif, terutama

dalam mendorong pola hidup sehat. Namun, frekuensi interaksi dengan konten perlu ditingkatkan agar manfaat yang diperoleh dapat lebih maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terpaan media sosial TikTok melalui akun edukatif seperti @Tirtaaaaaa memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan kesadaran mahasiswa tentang kesehatan tubuh. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan tingkat reliabilitas yang cukup baik dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,766, meskipun beberapa item memerlukan revisi untuk meningkatkan validitas dan konsistensi. Sebagian besar item instrumen memiliki korelasi positif yang signifikan dengan total skala, menunjukkan bahwa konten edukatif yang disajikan di TikTok efektif dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Akun @Tirtaaaaaa, yang menyajikan informasi dalam format menarik dan mudah dipahami, terbukti mampu meningkatkan kesadaran mahasiswa untuk menjalani gaya hidup sehat, seperti menjaga pola makan, rutin berolahraga, dan menghindari kebiasaan buruk. Hasil ini mengindikasikan bahwa media sosial dapat berperan sebagai alat edukasi yang efektif, sehingga disarankan untuk terus meningkatkan kualitas konten edukatif di platform seperti TikTok agar dampaknya semakin optimal dalam membangun kesadaran kesehatan pada generasi muda.

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, karunia, dan kesehatan yang diberikan sehingga penelitian ini dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA TERPAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA AKUN @Tirtaaaaaa DENGAN PENINGKATAN KESADARAN**

MAHASISWA TENTANG KESEHATAN TUBUH” dapat diselesaikan dengan baik.

Tidak lupa ucapan terima kasih kami haturkan kepada dosen yang tiada lelahnya membimbing kita dalam penulisan ini yaitu yaitu ibu **Dr. Nani Nurani Muksin, S.Sos, M.Si**

Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat, baik secara akademis maupun praktis, serta menjadi kontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Berhimpong, M. J. A., Rattu, A. J. M., & Pertiwi, J. M. (2020). Analisis implementasi aktivitas fisik berdasarkan Health Belief Model oleh tenaga kesehatan di puskesmas. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 54–XX.
- Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, Program Pascasarjana, Universitas Sam Ratulangi.
- Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Telkom University.
- Cahaya, F. A., Sari, W., Rambe, D. A., & Lingga, Z. (2024). Peran sosial media dalam promosi kesehatan: Kajian literatur. *RISTEK: Jurnal Riset, Inovasi dan Teknologi*, 8(2), 60–67. Fakultas Kesehatan Masyarakat, UIN Sumatera Utara.
- Wisnuadi, K. (2024, June 8). *Faktanya beda! Survey 2024 media sosial di Indonesia*. Dipstatistik. <https://example.com>
- (WEBSITE)
- Ghazali, A. E., & 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. <https://doi.org/10.47861/tuturan.v2i2.1159>

- Lisanto, A. G., Zuhri, S., Claretta, D., & Suratnoaji, C. (2023). Peran akun Instagram @dr.tirta sebagai influencer dalam edukasi pencegahan COVID-19 di media sosial Instagram (Analisis isi konten Instagram @dr.tirta). *Linimasa: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(1). <https://doi.org/10.xxxx/xxxxx>
- Mustofa, R. A. B., & Sani, M. (2024). Efektivitas promosi kesehatan melalui media sosial dalam mendorong perilaku hidup sehat pada remaja. *Sosial Simbiosis: Jurnal Integrasi Ilmu Sosial dan Politik*, 1(3), 212–223. <https://doi.org/10.62383/sosial.v1i3.484>
- Pandhika, D. A., Stiawati, T., & Jumiati, I. E. (2023). Pemanfaatan media sosial sebagai alat promosi kesehatan rumah sakit di Indonesia: Literature review. *Faletahan Health Journal*, 10(2), 131–136. <https://journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ>
- Puspitarini, D. S., & Nuraeni, R. (2019). Pemanfaatan media sosial sebagai media promosi (Studi deskriptif pada Happy Go Lucky House). *Jurnal Common*, 3(1), 71–XX.
- Rafa, B., Muhammad, F., Dandi, R., & Adji, S. (2022). Pengaruh isi konten edukasi kesehatan di Instagram dr. Tirta (@dr.tirta) terhadap kesadaran hidup sehat masyarakat. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Syifa Nur Alifah. (2023). Pengaruh konten edukasi kesehatan pada aplikasi TikTok terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (Studi korelasional pada pengikut akun TikTok @ekidarehanf) [Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia].
- Social Media Victims Law Center. (2024, August 29). *Media sosial dan kesehatan fisik: Apa hubungannya?* Social Media Victims Law Center. https://socialmediavictims-org.translate.goog/effects-of-social-media/physical-health/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=rq#htwo2
- Wardhana, A., Melania, A., Nazma, A. N., Syailendra, S. N. A., Azzahra, V., & Naqiya, W. (Tahun). *Promosi kesehatan untuk mahasiswa melalui media sosial*. Universitas Padjadjaran.
- Zailani, M. H. Z., Asharudin, E. N., Ibrahim, N. H., Nor Hafizam, E. N. F., Jamri, M. H., Hendra, & Mustofa, M. U. (2024). Pengaruh media sosial TikTok dalam isu kesehatan mental di Malaysia. *SOSIOGLOBAL: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Sosiologi*, 8(2), 185–XXX.