

## **Pengaruh Isi Konten Edukasi Kesehatan di Instagram dr.Tirta (@dr.tirta) Terhadap Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat**

**Rafa Bintang<sup>1</sup>, Muhammad Farrel<sup>2</sup>, Dandi Roland<sup>3</sup>, Adji Satya<sup>4</sup>**  
**Universitas Mercu Buana Yogyakarta<sup>1234</sup>**

Email : farelputra929@gmail.com

**Abstrak** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pengaruh isi konten edukasi kesehatan Instagram @dr.tirta terhadap kesadaran hidup sehat masyarakat. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan menyebarkan kuisioner kepada 101 pengikut akun aktif instagram @dr.tirta. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode survey. Populasi dalam penelitian ini adalah pengikut aktif Instagram @dr.tirta sebanyak 2,4juta, sedangkan sampel penelitiannya menggunakan teknik sampling random sampling sebanyak 101 pengikut aktif Instagram @dr.tirta. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner mengenai isi konten edukasi kesehatan Instagram @dr.tirta dan pembentukan kesadaran hidup sehat yang telah dimodifikasi oleh peneliti. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan software SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel isi konten edukasi kesehatan yang disampaikan oleh Dr.Tirta di instagramnya memiliki hubungan yang sangat kuat sebesar 0,881 dengan pembentukan kesadaran hidup sehat masyarakat. Hal ini berarti, semakin sering seseorang melihat konten edukasi kesehatan yang disampaikan oleh Dr.Tirta di Instagram maka pembentukan kesadaran hidup sehat masyarakat semakin baik. Selain itu, variabel isi konten edukasi kesehatan yang disampaikan oleh Dr.Tirta di instagramnya memiliki pengaruh yang kuat terhadap pembentukan kesadaran hidup sehat masyarakat sebesar 77,7%. Artinya 22,3% pembentukan kesadaran hidup sehat masyarakat dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

**Kata Kunci:** *Edukasi, Konten Kesehatan, Hidup Sehat. Dr.Tirta*

**Abstract** : This study aims to determine how influential the content of health education content on Instagram @dr.tirta has on people's awareness of healthy living. The method used is a survey method by distributing questionnaires to 101 followers of the active Instagram account @dr.tirta. This type of research is quantitative research with survey methods. The population in this study were 2.4 million active Instagram followers @dr.tirta, while the research sample used a random sampling technique of 101 active Instagram followers @dr.tirta. The instrument used in this study was a questionnaire regarding the content of health education content on Instagram @dr.tirta and the formation of healthy living awareness that had been modified by researchers. The data obtained were then analyzed using SPSS software. The results showed that the variable content of health education content delivered by Dr.Tirta on his Instagram had a very strong relationship of 0.881 with the formation of community healthy living awareness. This means, the more often someone sees health education content delivered by Dr.Tirta on Instagram, the better the formation of awareness of healthy living in society. In addition, the variable content of health education content delivered by Dr.Tirta on his Instagram has a strong influence on the formation of awareness of healthy living in the

community by 77.7%. This means that 22.3% of the formation of awareness of healthy living in society is influenced by other variables not examined.

**Keywords:** Education, Health Content, Healthy Living, Dr.Tirta

## PENDAHULUAN

Diketahui platform sosial media memiliki variasi, yang paling banyak digunakan di Indonesia adalah Youtube, Facebook, Instagram, Twitter, Whatsapp, Tiktok dan Line (Dahono, 2021). Berbicara mengenai sosial media sebagai sarana promosi, banyak sosial media yang digunakan, terutama Instragram. Instagram merupakan sebuah aplikasi media sosial yang memberikan layanan foto dan video secara online dengan menggunakan internet. Hasil survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2019, dari total populasi sebesar 264 juta penduduk Indonesia, sebanyak 171,17 juta penduduk (64,8 persen) sudah terhubung ke internet. Angka ini meningkat dari tahun 2017 yang sebesar 54,86 persen. Sebagai hasil dari proses kognisi sosialnya, masyarakat Indonesia cenderung memiliki budaya berbagi (share) saat berada di media sosial (Mulawarman & Nurfitri, 2017).

Instagram ini memiliki berbagai fitur salah satunya membagikan video ke netizen/pemgguna Instagram lain. Dalam sebuah akun instagram, pengguna bisa bebas upload apa saja yang mereka inginkan mulai dari membagikan berbagai tips & trick, berjualan/berbisnis hingga berbagi edukasi mengenai kesehatan.

Berdasarkan data dari We Are Social, pengguna aktif bulanan (monthly active user/MAU) Instagram di seluruh dunia mencapai 1,45 miliar orang dan Indonesia memiliki 99,9 juta pengguna aktif bulanan Instagram terhitung April 2022. Jumlah itu merupakan yang terbesar keempat di dunia.

Gotchman (dalam Smet, 1994 dalam Agustin 2006) mendefinisikan perilaku sehat sebagai tingkah laku, aktivitas, dan kebiasaan yang berhubungan dengan pemeliharaan kesehatan, perbaikan kesehatan, dan meningkatkan kesehatan. "Perilaku sehat ialah perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya.

Dari data riset Kementerian Kesehatan diketahui hanya 20 persen dari total masyarakat Indonesia peduli terhadap kebersihan dan kesehatan. Ini berarti, dari 26 juta jiwa di Indonesia, hanya sekitar 52 juta orang yang memiliki kepedulian terhadap kebersihan lingkungan sekitar dan dampaknya terhadap Kesehatan.

Hasil Riskesdas 2018 juga menunjukkan prevalensi penyakit tidak menular mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013, antara lain kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Hasil Riskesdas juga menyebutkan proporsi kurangnya aktivitas fisik naik dari 26,1 persen menjadi 33,5 persen.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Muhammad Ramadhanu Suhartanto dan Tsuruyya (2022) dalam Pengaruh Pesan Edukasi Covid-19 Di Instagram Dr.Tirta Terhadap Pola Hidup Sehat Di Masa Pandemi menyatakan bahwa pesan edukasi COVID-19 yang disampaikan oleh Dr.Tirta di instagramnya memiliki peranan yang berarti sebesar 0,16% dalam membentuk pola hidup sehat pengikutnya. Namun, penelitian tersebut masih memiliki kekurangan yaitu jika edukasi COVID-19 di Instagram dr.Tirta mengalami penurunan maka pola hidup sehat juga akan mengalami penurunan. Untuk mengatasi

kelemahan tersebut masyarakat/pengikutnya di sosial media tersebut seharusnya mulai sadar dan peduli dengan pola hidup sehat

Akun instagram dr. Tirta Mandira Hudhi (@dr.tirta) merupakan salah satu health influencer yang juga merupakan seorang dokter umum yang sering membagikan berbagai tips kesehatan di platform instagram, dr. Tirta secara umum mengedukasi kesehatan tentang gaya hidup, masalah pencernaan hingga mitos/fakta seputar kesehatan. Mulai dari edukasi mengenai covid-19 , video inspiratif, terjun langsung ke lapangan dan masih banyak hal positif lainnya. Menurut Hariyanti & Wirapraja, influencer adalah seseorang atau figur dalam media sosial yang memiliki jumlah pengikut yang banyak atau signifikan, dan hal yang mereka sampaikan dapat mempengaruhi perilaku dari pengikutnya (Hariyanti & Wirapraja, 2018: 141). Tanpa disadari munculnya virus covid-19 membuat kesadaran masyarakat akan kesehatan terus meningkat, tidak hanya mencegah/mengobati dari tertular virus covid-19 namun juga mengerti penyebab dan solusi dari penyakit lainnya yang sudah ada sebelumnya.

dr Tirta membagikan edukasi kesehatan di akun Instagram pribadinya lewat video reels maupun foto feeds dengan tujuan kesadaran hidup sehat netizen/masyarakat semakin baik dan meningkat. Biasanya akun @dr.tirta melakukan *collaboration post* dengan akun @pengpengggpeng dalam mengunggah konten kesehatan pada reels platform Instagram. Agar konten yang disajikan terlihat menarik, terdapat *copydesign* dalam video tersebut (semacam judul, atau inti/point) yang disajikan dalam konten tersebut. Hal itu juga turut andil mempengaruhi konten yang diunggah sehingga lebih menarik perhatian pengguna lain. Diketahui bahwa dr. Tirta merupakan dokter umum lulusan Universitas Gadjah Mada yang tentu saja kredibilitas dalam hal mengedukasi tentang masalah kesehatan pada masyarakat.

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu Apakah isi konten edukasi kesehatan mempengaruhi kesadaran hidup sehat masyarakat secara signifikan? Bagaimana isi konten kesehatan dapat mempengaruhi kesadaran hidup sehat masyarakat secara signifikan?

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Jenis penelitian ini memakai jenis data primer dengan teknik pengumpulan data secara kuesioner yang bersumber dari responden. Peneliti ingin membuktikan apakah terdapat hubungan antara isi konten edukasi kesehatan di instagram @dr.tirta (variabel independen) terhadap kesadaran hidup sehat masyarakat (variabel dependen). Disini penelitimelakukan penyebaran kuisisioner kepada minimal 100 responden yang mengikuti akun instagram @dr.tirta.

Berdasarkan hasil perhitungan dalam penentuan jumlah sample menggunakan rumus Yamane, hasil yang diperoleh yaitu sebanyak 400 responden harus mengisi kuisisioner. Namun karena dalam penelitian angka tersebut dianggap terlalu tinggi, maka penulis bisa hanya mengambil 100 responden untuk mengisi kuisisioner.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Profil Responden

Pada penelitian ini digunakan **101** responden yang terdiri dari **65** berjenis kelamin laki-laki dan **36** berjenis kelamin perempuan dengan usia paling banyak responden usia antara 18-24 tahun sebesar 68% lalu diikuti usia 25-34 tahun sebesar 19,6% dan untuk pekerjaan, pelajar/mahasiswa sebesar 61,8% dan karyawan negeri/swasta sebesar 38,2% lalu Responden merupakan followers aktif instagram @dr.tirta.

## 2. Uji Validitas dan Reliabilitas

Pengujian validitas dan reliabilitas menggunakan sampel uji coba yang berbeda dengan sampel penelitian. Sampel uji coba menggunakan sampel sebanyak 20 mahasiswa. Adapun hasil validitas sampel uji coba pada variabel X dan Y disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Uji Validitas Instrumen Variabel X dan Variabel Y**

| Variabel X | Nilai<br><i>Pearson<br/>Product<br/>Moment</i> | Variabel Y | Nilai<br><i>Pearson<br/>Product<br/>Moment</i> |
|------------|--|------------|--|
| Item 1     | 0.705  | Item 1     | 0.901  |
| Item 2     | 0.544  | Item 2     | 0.868  |
| Item 3     | 0.836  | Item 3     | 0.742  |
| Item 4     | 0.776  | Item 4     | 0.801  |
| Item 5     | 0.489  | Item 5     | 0.839  |
| Item 6     | 0.843  | Item 6     | 0.696  |
| Item 7     | 0.550  | Item 7     | 0.830  |
| Item 8     | 0.620  | Item 8     | 0.801  |
| Item 9     | 0.862  | Item 9     | 0.712  |
| Item 10    | 0.841  | Item 10    | 0.539  |
| Item 11    | 0.794  | Item 11    | 0.775  |
| Item 12    |  | Item 12    | 0.603  |
| Item 13    |  | Item 13    | 0.801  |
| Item 14    |  | Item 14    | 0.867  |
| Item 15    |  | Item 15    | 0.701  |

Tabel 1 menunjukkan bahwa setiap item pada variabel X dan Y memiliki nilai *Pearson Product Moment* lebih dari r tabel ( $df = 20-2 = 18$  dan Sig. 0,05) yaitu 0,444, sehingga dikatakan valid.

Dikarenakan semua item dikatakan valid, maka dilanjutkan dengan uji instrument reliabilitas. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* pada variabel X adalah **0,940** yang lebih **besar** dari R tabel 0,444, sehingga variabel X dinyatakan **Reliabel**. Selain itu, nilai *Cronbach's Alpha* pada variabel Y adalah **0,955** yang lebih **besar** dari R tabel 0,444, sehingga variabel Y dinyatakan **Reliabel**.

Dari analisis regresi yang dilakukan, setelah memenuhi prasyarat analisis. Dilakukanlah pengujian syarat analisis ini dengan dilakukan uji normalitas dan linieritas. Hasil uji normalitas **KOLMOGOROV-SMIRNOV** berbantuan SPSS menunjukkan bahwa nilai Sig. pada variabel X adalah **0,000 > 0,05** sehingga variabel X tidak berdistribusi

normal. Selain itu, nilai Sig. pada variabel Y adalah  $0,000 > 0,05$  sehingga variabel Y juga tidak berdistribusi normal.

Selanjutnya, dilakukan uji linieritas yang mana berdasarkan hasil pengujian linieritas menunjukkan bahwa nilai Sig. pada *deviation from linearity* adalah  $0,198 > 0,05$  yang menunjukkan bahwa antara variabel X dan variabel Y memiliki hubungan yang linier. Dikarenakan analisis prasyarat telah dipenuhi, maka dilanjutkan dengan analisis korelasi dan analisis regresi.

**Analisis korelasi disajikan pada Tabel 1.**

Tabel 1. Analisis Korelasi

| Variabel    | Sig   | Pearson Correlation |
|-------------|-------|---------------------|
| X dengan Y  | 0,000 | 0,777               |
| X1 dengan Y | 0,000 | 0,776               |
| X2 dengan Y | 0,000 | 0,674               |
| X3 dengan Y | 0,000 | 0,853               |

Variabel X dan Y menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,000 dengan pearson correlation sebesar 0,777. Hal ini menunjukkan bahwa variabel X terhadap variabel Y sebesar 77,7% %

Variabel X dan Y menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,000 dengan pearson correlation sebesar 0,776. Hal ini menunjukkan bahwa variabel X terhadap variabel Y sebesar 77,6% %

Variabel X dan Y menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,000 dengan pearson correlation sebesar 0,674. Hal ini menunjukkan bahwa variabel X terhadap variabel Y sebesar 67,4% %

Variabel X dan Y menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,000 dengan pearson correlation sebesar 0,853. Hal ini menunjukkan bahwa variabel X terhadap variabel Y sebesar 85,3% %

Koefisien R kuadrat pada hasil uji regresi linear adalah **0,723** yang berarti **72,3%** variable Y dapat dijelaskan dan dipengaruhi oleh variabel-variabel independent Action, Interest, Desire, dan Action sedangkan ( $100\% - 72,3\% = 28,7\%$ ) sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang belum diteliti.

Analisis regresi linear bertujuan untuk mengetahui tingkat pengaruh masing-masing variabel independent yaitu X1, X2 dan X3 pada variabel X terhadap variabel dependen yaitu variabel Y.

Analisa regresi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Analisa Hasil Regresi

| Variabel        | Standardized Coefficient | R Square | Sig          |
|-----------------|--------------------------|----------|--------------|
| X1              | 0,776                    | 0,602    | 0,000        |
| X2              | 0,674                    | 0,455    | 0,000        |
| X3              | 0,853                    | 0,728    | 0,000        |
| <b>R Square</b> |                          |          | <b>0,777</b> |

Ho : tidak ada pengaruh (Sig > 0,05)

H1 : ada pengaruh (Sig < 0,05)

Variabel X1 menunjukkan nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  dengan koefisien beta sebesar **77,6%**. Hal ini menunjukkan bahwa variabel **X1 berpengaruh sebesar 16,9%** terhadap variabel Y (H1 diterima).

Variabel X2 menunjukkan nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  dengan koefisien beta sebesar **67,4%**. Hal ini menunjukkan bahwa variabel **X2 berpengaruh sebesar 19,12%** terhadap variabel Y (H1 diterima)

Variabel X3 menunjukkan nilai signifikan sebesar  $0,000 > 0,05$  dengan koefisien beta sebesar **85,3%**. Hal ini menunjukkan bahwa variabel **X3 berpengaruh sebesar 4,7%** terhadap variabel Y (Ho diterima)

Koefisien R kuadrat pada hasil uji regresi linear adalah **0,777** yang berarti ( $0,777 \times 100\%$ ) **77,7%** variable Y dapat dijelaskan dan dipengaruhi oleh variabel-variabel independent X1, X2 dan X3, sedangkan ( $100\% - 77,7\%$ ) **33,3%** sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang belum diteliti.

### 3. Diskusi

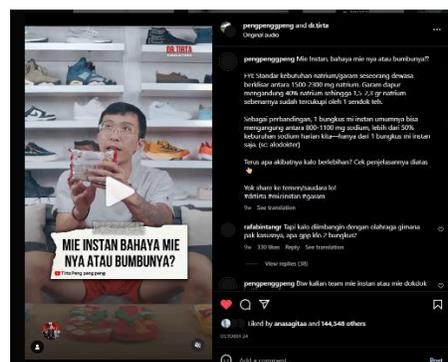


Figure 1 konten edukasi kesehatan instagram @dr.tirta

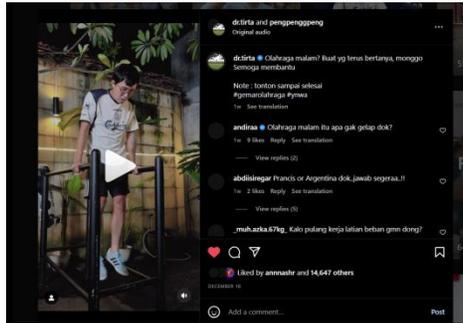


Figure 2 konten edukasi kesehatan instagram @dr.tirta

Terlihat gambar diatas merupakan konten edukasi Kesehatan pada Instagram @dr.tirta . Dalam memproduksi dan mengupload sebuah konten jika dilihat pada gambar 1, dr.Tirta menyertakan *body copy* sejenis judul/inti dari isi video tersebut. Tak hanya itu pemilihan thumbnail yang menarik dan caption yang tepat membuat daya tarik dan rasa penasaran keingin tauhan audience saat menyaksikan pertama kali. Konten edukasi yang dibuat Instagram @dr.tirta tersebut juga telah ditonton lebih dari 4 juta kali dan mendapat 144ribu *likes* dari masyarakat/audience. Tentu angka ini terbilang sangat tinggi dan bisa dibilang isi konten yang dihasilkan sangat *relate* dengan kebutuhan informasi masyarakat.

Kemudian pada gambar 2 juga merupakan konten edukasi kesehatan namun terdapat sedikit perbedaan dengan gambar 1, tanpa *body copy* namun sudah sangat jelas tertulis dalam *caption* “Olahraga Malam? Buat yang terus bertanya, monggo. Semoga membantu” dimana selain menjelaskan informasi kesehatan mengenai aktivitas olahraga pada malam hari apakah aman masih boleh dilakukan atau tidak, dr.Tirta juga mempraktekannya langsung. Tentu hal ini memudahkan *audience*/masyarakat untuk menangkap isi konten edukasi kesehatan yang disajikan Instagram @dr.tirta .

Lalu, jauh dari tampilan seorang dokter pada umumnya, dr.Tirta memiliki penampilan yang cukup beda saat menyajikan konten edukasi Kesehatan pada akun instagramnya. dr.Tirta sendiri dikenal sebagai dokter yang nyentrik dan paham akan *fashion/outfit* yang keren. Beliau ini saat menyajikan konten edukasi kesehatan alih-alih memakai jas dokter atau pakaian formal yang rapi justru dr.Tirta memakai pakaian yang simple dan pakaian-pakaian digunakannya sehari-hari. Karena tanpa perlu pencitraan lagi, hal seperti ini yang malah membuat masyarakat suka dan betah menyaksikan konten yang disajikan. Karena yang dilihat masyarakat disini bukan tampilan orangnya namun isi konten edukasinya yang informatif. Cara penyampaian dan gaya bahasa yang disampaikannya pun tidak rumit dan mudah dipahami. Hal inilah yang membuat isi konten edukasi Kesehatan Instagram @dr.tirta memiliki pengaruh terhadap kesadaran hidup sehat masyarakat.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa isi konten edukasi kesehatan instagram @dr.tirta memiliki pengaruh terhadap kesadaran hidup sehat masyarakat. Adapun besar pengaruhnya sebesar 77,7%, sehingga faktor lainnya sebanyak 22,3% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti. Lebih lanjut, responden kami terdiri dari **65** berjenis kelamin laki-laki dan **36** berjenis kelamin perempuan. Dan untuk pekerjaan, pelajar/mahasiswa sebesar 61,8% dan karyawan negeri/swasta sebesar 38,2% lalu responden merupakan followers aktif instagram @dr.tirta.

## REFERENSI

- Monavia Ayu Rizati, “Pegguna Instagram Indonesia Terbesar Keempat di Dunia”, (<https://dataindonesia.id/digital/detail/pegguna-instagram-indonesia-terbesar-keempat-di-dunia>)
- CNN Indonesia, “Kesadaran Masyarakat Indonesia akan Kesehatan Masih Rendah”, (<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20180423183600-255-292946/kesadaran-masyarakat-indonesia-akan-kebersihan-masih-rendah> , diakses pada 23 April 2018)
- Dewi, Prihantika Fuji Kusuma, 2017 “Hubungan antara kesadaran hidup sehat dengan perilaku sehat pada komunitas Ikatan Pecinta Sepeda Sidoarjo(IPSS)” Im. 21
- Muhammad Ramadhanu Suhartanto dan Tsuroyya, *Pengaruh Pesan Edukasi Covid-19 Di Instagram Dr.Tirta Terhadap Pola Hidup Sehat Di Masa Pandemi*, Commercium. Volume 06 Nomor 01, Tahun 2022, hlm. 35-45.
- Rahmi, Putri Tutia, dkk. 2017 “PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) TENTANG KEBERSIHAN LINGKUNGAN DI DESA BELEE BUSU DUSUN MEUNASAH DAYAH KECAMATAN MUTIARA BARAT KABUPATEN PIDIE” Vol.1, No. 3 November 2020, hlm. 341-347.
- Vokasi UI, “Cegah Penyakit Tidak Menular, Vokasi UI Berikan Pemeriksaan Fisik Gratis bagi Lansia”, (<https://vokasi.ui.ac.id/web/cegah-penyakit-tidak-menular-vokasi-ui-berikan-pemeriksaan-fisik-gratis-bagi-lansia/> , diakses pada 01 Januari 2023)
- Ika, “Dokter Tirta Minta Masyarakat Tidak Jauhi Tenaga Medis atau Pasien Covid-19”, (<https://www.ugm.ac.id/id/berita/19240-dokter-tirta-minta-masyarakat-tidak-jauhi-tenaga-medis-atau-pasien-covid-19> , diakses pada 01 Januari 2023)
- Afandi, dkk. 2021. “Pengaruh Endorsement Influencer Instagram Terhadap Keputusan Pembelian pada Generasi Z”, Vol.5 No.1 Tahun 2021, hlm. 16.

Nadila, dkk. 2020. “ANALISIS PENGGUNAAN SOCIAL MEDIA INFLUENCER UNTUK MENINGKATKAN BRAND AWARENESS (Studi pada Pengguna Instagram di Kota Palopo)”, Tahun 2021, hlm. 2.

Riama, Chiquita Olivia. 2021. “Peran influencer dalam proses electronic word of mouth untuk meningkatkan persepsi merek”, Volume 5, No. 2, Maret 2021, hlm. 15

FATHONAH ANNISA. 2021. “EDUKASI INFLUENCER DI INSTAGRAM KEPADA NETIZEN SELAMA MASA PANDEMI COVID-19”, hlm. 6

Lestari, Rista Dwi. 2021. “PERSEPSI MAHASISWA SURABAYA TERHADAP PEMBERITAAN VAKSINASI COVID-19 PADA SOSIAL MEDIA INSTAGRAM (Studi pada Akun Instagram @dr. Tirta)”, Volume 5, No 1, Januari-Juni 2021 (1-12), hlm. 5