

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Media sosial telah menjadi sumber utama informasi bagi masyarakat. Dengan bantuan media sosial, pengguna dapat dengan cepat mengakses berita, opini, dan berbagai konten relevan hanya dengan sentuhan di layar perangkat digital mereka. Selain itu, media sosial memungkinkan informasi tersedia kapan saja dan di mana saja, sehingga lebih mudah diakses oleh semua lapisan masyarakat. Media sosial juga memberikan kesempatan untuk mengekspresikan diri, menjaga hubungan, serta mengakses dan menyebarkan informasi. Dalam proses komunikasi, media sosial berperan sebagai perantara (Hadiyanto et al., 2025).

Media sosial terdiri dari kata media dan sosial. Regina Luttrell dalam bukunya yang berjudul *How to Engage, Share, and Connect* menyatakan bahwa kata sosial berhubungan dengan kebutuhan seseorang sebagai manusia untuk saling terhubung dengan orang lain melalui interaksi atau hubungan baik secara individu maupun kelompok, sedangkan kata media berhubungan dengan saluran atau tempat membuat koneksi dengan orang lain. Media mencakup setiap media penyiaran seperti surat kabar, majalah, TV, radio, papan reklame, surat langsung, telepon, faks, dan internet.

Dengan demikian media sosial merupakan istilah yang merujuk pada aktivitas, praktik, dan perilaku di antara komunitas orang yang berkumpul secara daring untuk berbagi informasi, pengetahuan, dan opini

menggunakan media percakapan berbasis web yang memungkinkan pembuatan dan pengiriman konten dengan mudah dalam bentuk kata, gambar, video, dan audio (Luttrell, 2018, p. 53).

Kendati demikian, keberadaan media sosial sejatinya tidak dapat dipisahkan oleh kehidupan bermasyarakat, khususnya di Indonesia sendiri. Dilansir melalui laman GoodStats yang diakses pada 13 November 2024 pukul 21.00 WIB, sebagai negara dengan populasi terbesar keempat di dunia, Indonesia memiliki sekitar 278,7 juta penduduk. Dari jumlah itu, sekitar 185,3 juta orang mengakses internet. Selain itu, sekitar 49,9% penduduk Indonesia memiliki akun di media sosial. Data tersebut menunjukkan ada sekitar 139 juta pengguna media sosial di tanah air, berdasarkan data dari We Are Social (GoodStats, 2024).

Berdasarkan data We Are Social 2024, Instagram merupakan platform media sosial kedua yang paling banyak digunakan di Indonesia dengan WhatsApp menjadi peringkat pertama dengan persentase 90,9% pengguna internet yang ada di Indonesia kemudian diikuti oleh Instagram yang berada di peringkat kedua dengan tingkat penggunaan bulanan sebesar 85,3%, dapat diartikan banyak orang juga aktif menggunakan platform ini yang dapat dilihat pada Grafik 1.1.

*Intelligentia - Dignitas*

**Grafik 1.1**  
**Media Sosial Paling Sering Digunakan di Indonesia, Januari 2024**



Sumber: We Are Social (Diakses pada 14 November 2024 pukul 10.00 WIB)

Berdasarkan Grafik 1.1, Instagram menjadi media sosial kedua yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia. Instagram merupakan salah satu platform media sosial yang sangat populer di berbagai kalangan. Aplikasi ini dirancang bagi pengguna untuk berbagi foto dan video, serta dilengkapi dengan fitur-fitur digital yang menarik. Selain itu, Instagram dapat diakses kapan saja tanpa batasan waktu sehingga memberi keleluasaan bagi penggunanya untuk berinteraksi secara terus-menerus (Shinta & Putri, 2021).

Didirikan pada tahun 2010 oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger. Dengan kemampuannya yang memudahkan pengguna dalam mengelola data multimedia dan mendorong kreativitas serta inovasi, Instagram telah menjadi aplikasi media sosial yang sangat populer dan terus berkembang.

Platform ini memiliki berbagai fitur yang mendukung pengguna dalam menyebarkan konten, berinteraksi dengan teman, dan membangun jaringan sosial. Gambar 1.1 menampilkan contoh profil dari akun media sosial Instagram.

**Gambar 1.1**  
**Overview Aplikasi Instagram**



Sumber: Instagram (Diakses pada 14 November 2024 pukul 10.00 WIB)

Berdasarkan Gambar 1.1, Instagram merupakan salah satu platform media sosial yang banyak digunakan, terutama oleh Generasi Z. Dalam beberapa tahun terakhir, platform ini semakin digemari oleh kalangan Generasi Z (Sikumbang et al., 2024).

Dilansir melalui laman IDN Research Institute bertajuk *Indonesia Gen Z Report 2024*, Generasi Z yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 saat ini adalah kelompok generasi terbesar di Indonesia yang mencakup 27,94% dari total populasi atau sekitar 74,93 juta orang. Artinya jumlah mereka lebih banyak dibandingkan Generasi Milenial yang merupakan generasi kedua terbesar di Indonesia dengan 25,87% dari total populasi, atau sekitar 69,38 juta orang. Generasi Z tumbuh setelah reformasi politik

1998 di Indonesia dan dikenal sebagai generasi yang sangat akrab dengan teknologi.

Hal ini lah yang membuat Generasi Z atau yang dikenal dengan Gen Z memiliki sikap dan perilaku yang berbeda dari generasi sebelumnya. Termasuk dari gaya hidup, pandangan hidup, nilai-nilai, hingga tujuan dan tantangan yang dihadapi. Gen Z sangat aktif dalam kegiatan digital, terutama di media sosial. Selain *scrolling* atau berinteraksi secara virtual, mereka juga memanfaatkan platform media sosial seperti Instagram, Facebook, TikTok, YouTube, dan Twitter sebagai sumber utama informasi di internet (Permatasari et al., 2024).

Dilansir melalui laman databoks, menurut survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada Desember 2023 hingga Januari 2024 yang melibatkan 8.720 responden dari 38 provinsi di Indonesia, sebagian besar, yakni 51,9% Gen Z di Indonesia sering menggunakan Instagram. Mereka tidak hanya menggunakan Instagram untuk bersosialisasi, tetapi juga untuk mencari informasi. Perubahan pola konsumsi informasi ini berdampak pada cara Gen Z memperoleh informasi kesehatan. Menurut studi *Pew Research Center* menunjukkan bahwa 81% Gen Z mencari informasi kesehatan di internet (Mulyana et al., 2024).

Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi oleh Gen Z untuk mencari informasi kesehatan ini menjadi semakin relevan ketika berbagai isu kesehatan serius mulai bermunculan dan viral di platform digital. Salah

satu isu kesehatan yang menjadi perhatian serius adalah meningkatnya kasus diabetes pada Gen Z. Awalnya kasus diabetes pada Gen Z mulai ramai dibicarakan di media sosial pada penderita yang masih berusia muda. Berita tersebut diunggah melalui media sosial X dan disebarakan dalam unggahan akun Instagram @pandemictalks yang tertera pada Gambar 1.2. di bawah ini.

**Gambar 1.2**  
**Postingan Instagram @pandemictalks Tentang Curhatan Mengenai Diabetes**



Sumber: Instagram (Diakses pada 14 November 2024 pukul 14.00 WIB)

Berdasarkan Gambar 1.2 di atas, postingan Instagram tersebut berisi curhatan mengenai pemilik akun X @kafirmasi yang bercerita tentang kondisi teman-temannya yang sudah terkena diabetes meskipun masih berusia muda, sekitar 24-27 tahun. Pengguna akun X tersebut mengungkapkan bahwa sebagian besar dari teman-temannya mengidap diabetes bukan karena faktor genetik, melainkan pola hidup yang kurang sehat. Beberapa warganet pun kemudian berkomentar dengan

menambahkan bahwa pola makan yang tidak sehat menjadi faktor utama yang menyebabkan diabetes pada usia muda. Postingan tersebut lantas menjadi viral dan mendapat perhatian banyak orang di berbagai media sosial hingga memicu ruang diskusi tentang fenomena diabetes yang kini mulai menyerang Gen Z. Viralnya postingan di atas juga menunjukkan betapa mengejutkan dan mengkhawatirkannya realitas bahwa penyakit yang selama ini identik dengan usia lanjut, kini juga mulai mengancam generasi berusia muda.

Meningkatnya fenomena diabetes pada Gen Z melalui media sosial lantas mendorong banyak orang untuk mencari tahu lebih dalam tentang penyakit tersebut. Diberitakan melalui laman Healthline yang diakses pada 9 Februari 2025 pukul 11.30 WIB, diabetes melitus merupakan penyakit metabolik yang menyebabkan kadar gula dalam darah menjadi tinggi. Hal tersebut dapat terjadi karena tubuh tidak memproduksi insulin yang cukup atau tidak bisa menggunakan insulin dengan efektif. Insulin sendiri merupakan hormon yang berfungsi untuk memindahkan gula darah ke dalam sel-sel tubuh untuk disimpan atau digunakan sebagai energi. Jika fungsi insulin ini terganggu, maka kadar gula dalam darah akan tetap tinggi dan ini disebut diabetes. Jika diabetes dibiarkan tanpa penanganan, kadar gula yang tinggi bisa merusak saraf, mata, ginjal, dan organ tubuh lainnya (Healthline, 2025).

Berdasarkan laman International Diabetes Federation, diabetes sendiri terbagi menjadi tiga kelompok, yakni diabetes tipe 1, diabetes tipe

2, dan diabetes gestasional. Diabetes tipe 1 terjadi ketika pankreas tidak memproduksi insulin dengan cukup serta menyerang siapa saja di segala usia. Namun, umumnya berkembang pada anak-anak dan remaja. Pada tahun 2022, sekitar 8,75 juta orang mengidap penyakit diabetes tipe 1 dengan 1,52 juta berusia di bawah 20 tahun.

Sementara itu, diabetes tipe 2 menurut laman IDF 2025 yang diakses pada 9 Februari 2025 pukul 11.50 WIB, terjadi ketika tubuh tidak dapat merespons insulin sepenuhnya hingga membuat kadar glukosa darah terus meningkat dan melepaskan lebih banyak insulin yang pada akhirnya dapat menguras pankreas. Akibatnya, tubuh memproduksi semakin sedikit insulin yang menyebabkan kadar glukosa darah semakin tinggi. Diabetes tipe 2 merupakan jenis diabetes yang paling umum. Berbeda dengan diabetes tipe 1 dan tipe 2, diabetes gestasional disebabkan oleh kadar glukosa darah tinggi yang berkembang selama masa kehamilan dan biasa dapat menghilang setelah melahirkan (IDF, 2025).

Data International Diabetes Federation tahun 2021 menunjukkan bahwa faktanya Indonesia berada di peringkat kelima dunia dengan jumlah penderita diabetes tertinggi yang mencapai 19,5 juta jiwa dan diperkirakan terus meningkat pada 2045 hingga 28,5 juta jiwa. Dilansir melalui laman databoks, Kementerian Kesehatan melalui Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 melaporkan jika terjadi peningkatan prevalensi penyakit diabetes melitus atau yang disingkat dengan DM pada penduduk di Indonesia yang berusia 15 tahun keatas berdasarkan hasil

pengukuran kadar gula darah. Pada Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 melalui laman databoks yang diakses pada 20 November 2024 pukul 13.40 WIB, tercatat prevalensi diabetes Indonesia mencapai 10,9% yang kemudian prevalensinya naik hingga mencapai 11,7% pada 2023 (Databoks, 2024).

Fenomena diabetes yang menyerang generasi muda juga dikonfirmasi oleh para ahli medis. Dokter spesialis penyakit dalam, Rudy Kurniawan, dalam *Media Talk Eka Hospital BSD* melalui laman CNN Indonesia yang diakses pada 21 November 2024 pukul 07.00 WIB, menyatakan bahwa banyak sekali pasien yang diterimanya berusia 20-an awal terkena diabetes. Menurut dr. Rudy, faktor gaya hidup dan kurangnya kesadaran menjadi penyebab utama banyaknya anak muda yang terkena diabetes melitus. Konsumsi makanan tinggi gula dan kurangnya aktivitas fisik membuat Gen Z sangat rentan terhadap penyakit ini (CNN Indonesia, 2024).

Berdasarkan penelitian dari jurnal *Tobacco Control* disebutkan bahwa preferensi terhadap rasa manis cenderung menurun seiring dengan bertambahnya usia. Pola ini terlihat jelas, yakni anak-anak dan remaja lebih menyukai makanan dan minuman dengan rasa manis dibandingkan orang dewasa. Studi tersebut juga menunjukkan bahwa ketika diberikan pilihan konsentrasi gula dalam air dan minuman, generasi muda akan memilih kadar gula yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa. Selain itu, penelitian juga menemukan bahwa remaja dengan usia muda muda

memiliki tingkat kesukaan terhadap gula yang lebih tinggi dibandingkan orang dewasa (Hoffman et al., 2016).

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian yang diselenggarakan oleh National Institutes of Health dan American Diabetes Association melalui laman News-Medical.net yang diakses pada 11 Juli 2025 pukul 20.35 WIB dengan melibatkan partisipan dari berbagai kelompok usia mulai dari anak-anak hingga orang dewasa di mana hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok berusia muda memiliki preferensi yang lebih tinggi terhadap rasa manis pada makanan dan minuman dibandingkan dengan kelompok orang dewasa (Henderson, 2020).

Data dari jurnal *Amerta Nutrition* juga menunjukkan bahwa Gen Z memang lebih suka makanan manis dibanding Generasi Milenial dengan pilihan makanan yang paling disukai adalah *chips* (81,4%), biskuit (62,9%), coklat (60,7%), dan permen (57,9%). Selain itu, minuman manis (SSB) sangat populer di kalangan Generasi Z dengan sebagian besar dari mereka sering mengonsumsi teh kekinian setiap hari hingga frekuensi hariannya mencapai 12,95% (Anwar et al., 2024).

Berbeda dengan Gen Z, menurut buku berjudul *The Effects of Food Consumption Habits of Generations X, Y and Z on Food Menus*, Generasi Y atau Milenial lebih fokus pada makanan yang memiliki nilai kesehatan dan lingkungan, mereka mencari makanan organik yang sehat dengan harga yang masuk akal. Berbeda dengan Generasi Z dan Generasi Y, Generasi X memiliki pendekatan yang unik di mana mereka sangat menghargai

makanan rumahan dan makan bersama keluarga, tapi di sisi lain juga butuh sesuatu yang praktis karena kehidupan mereka yang sibuk (Sarioğlan & Şat, 2025, p. 36-43).

Berdasarkan temuan kasus dan data masalah mengenai isu diabetes tersebut, dapat dikatakan bahwa penyakit ini tidak bisa disepelekan begitu saja. Hal tersebut dikarenakan diabetes sudah dianggap sebagai *Mother of All Disease*. Artinya diabetes bisa menyebabkan risiko terkena penyakit lainnya yang lebih serius seperti jantung, stroke, dan gagal ginjal. Fakta mengenai diabetes pada usia muda ini tentu menjadi sebuah peringatan darurat bagi para Gen Z, bukan tidak mungkin usia pengidap diabetes akan terus bergeser. Terlebih lagi jika dilihat dari berubahnya gaya hidup zaman ini yang jauh lebih instan sehingga risiko diabetes pada semua generasi bisa saja terus meningkat.

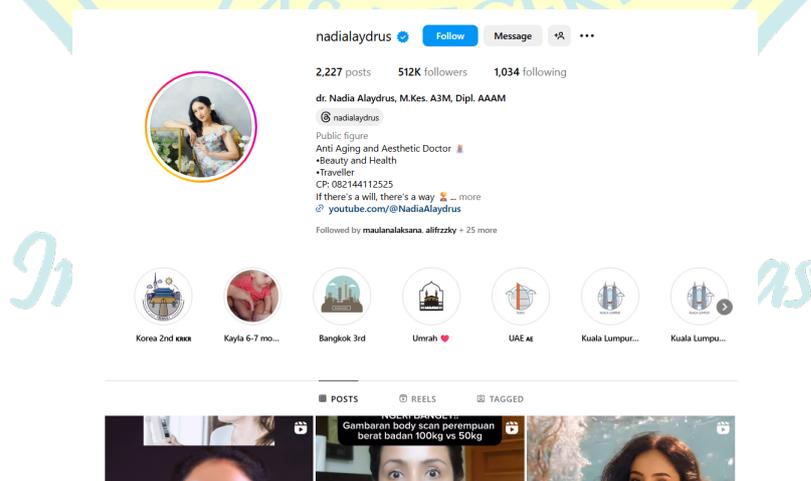
Upaya penanganan diabetes yang tepat dan segera tentunya butuh pendekatan dari berbagai sisi, mulai dari medis sampai edukasi ke masyarakat. Jika bicara soal pencegahan dan peningkatan kesadaran, peran dari berbagai pihak menjadi sangat penting, tak hanya mengandalkan sistem kesehatan formal saja. Di luar peran pemerintah dalam menangani diabetes di Indonesia, media sosial bisa menjadi alat yang efektif untuk menyebarkan informasi tentang penyakit ini, terutama karena penggunaannya yang terus meningkat di masa kini.

Jika melihat konteks pemanfaatan media sosial sebagai sarana edukasi kesehatan sekarang ini, kehadiran *content creator* dan *influencer*

kesehatan berperan penting dalam menyebarkan edukasi, terutama karena generasi muda yang sangat aktif di media digital. Mereka memiliki kekuatan untuk mengedukasi kesehatan ke banyak orang dengan kemampuan komunikasinya dan pemahaman tentang cara menyampaikan informasi medis menjadi sebuah konten yang bisa diakses oleh masyarakat umum. Platform Instagram sendiri sudah banyak berbagai akun yang fokus pada edukasi kesehatan dengan berbagai macam cara.

Salah satu akun Instagram yang rutin memberikan informasi seputar kesehatan adalah @nadialaydrus. Di balik akun tersebut, ada dokter Nadia asal Jakarta yang telah berhasil menarik perhatian lebih dari 512 ribu pengikut dan menghasilkan lebih dari 2.227 postingan per 1 Maret 2025. Sejak menjadi *content creator* pada tahun 2019, dokter Nadia aktif di bidang kesehatan dan juga kecantikan. Berikut adalah tampilan profil Instagram @nadialaydrus yang diperlihatkan dalam Gambar 1.3 di bawah ini.

**Gambar 1.3**  
**Overview Akun Instagram @nadialaydrus**



Sumber: Instagram (Diakses pada 1 Maret 2025 pukul 15.33 WIB)

Dari Gambar 1.3 di atas, melalui akun Instagramnya, dokter Nadia tidak hanya membahas mengenai kecantikan saja. Beliau juga sering memberikan informasi seputar isu-isu kesehatan. Misalnya, dokter Nadia membahas kesehatan mental yang semakin dekat dengan kehidupan sekarang ini. Tak hanya itu, dokter Nadia juga membahas soal kolesterol, mulai dari kenapa penyakit tersebut penting dibahas hingga bagaimana caranya menjaga kadar kolesterol tetap sehat dengan mengatur pola makan dan gaya hidup. Salah satu isu kesehatan lainnya yang diangkat adalah soal diabetes pada Gen Z yang semakin marak di zaman ini karena pola hidup dan pemilihan makanan yang kurang sehat.

Meningkatnya kasus diabetes di kalangan Gen Z menjadi salah satu alasan dokter Nadia mulai membahas topik ini melalui platform media sosial Instagramnya. Untuk menyampaikan informasi mengenai diabetes pada Gen Z, dokter Nadia mengunggahnya melalui fitur *reels*. Salah satu contoh kontennya yang membahas mengenai diabetes pada Gen Z ada pada unggahan tanggal 7 Januari 2025 yang dapat diamati dan dipelajari lebih lanjut melalui dokumentasi pada Gambar 1.4 yang tercantum di bawah ini.

*Intelligentia - Dignitas*

### Gambar 1.4 Konten Instagram @nadialaydrus Mengenai Diabetes Pada Gen Z



Sumber: Instagram (Diakses pada 1 Maret 2025 pukul 16.00 WIB)

Berdasarkan Gambar 1.4 di atas, *reels* yang diunggah oleh akun Instagram @nadialaydrus pada tanggal 7 Januari 2025 tersebut dimulai dengan pesan kepada Gen Z untuk berhenti mengonsumsi makanan manis yang mengandung gula berlebih. *Reels* tersebut juga mengingatkan bahwa diabetes adalah masalah kesehatan serius yang kini banyak dialami oleh generasi muda. Dikatakan oleh dokter Nadia bahwa pada tahun 2021, Indonesia memiliki 19,5 juta penderita diabetes dan banyak dari mereka adalah anak-anak serta Generasi Z. Menurut video tersebut, kasus diabetes pada anak-anak bahkan meningkat hingga 70 kali lipat.

Salah satu penyebab utama yang disebutkan dalam *reels* adalah konsumsi makanan viral yang banyak mengandung gula dan kalori. Makanan-makanan ini mudah ditemukan dan diakses, terutama bagi Gen Z yang sering kali tergoda untuk membeli dan mengonsumsinya. Dalam

*reels* tersebut juga menyoroti fenomena makanan yang sedang tren, di mana muncul makanan viral yang tinggi gula dan kalori sehingga dapat menyebabkan kecanduan gula yang membuat Gen Z mengonsumsi makanan manis secara berulang.

Dokter Nadia juga menjelaskan jika gula memiliki sifat adiktif yang membuat orang cenderung membeli makanan manis meskipun mengetahui dampak buruknya. Hal ini menambah kekhawatiran terkait peningkatan penderita diabetes, mengingat bahwa setelah seseorang terkena diabetes, penyakit ini tidak dapat disembuhkan dan dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius hingga memengaruhi kualitas hidup. Selain pola makan, *reels* ini juga menyentil gaya hidup sedentari yang banyak dialami oleh Gen Z. Banyak dari mereka lebih memilih untuk tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup.

Akun Instagram @nadialaydrus memiliki tingkat *engagement* yang lebih tinggi ketika disajikan dalam format visual yang menarik seperti video pendek. Hal ini selaras dengan karakteristik platform Instagram yang mengutamakan konten visual. Hal tersebut dapat dilihat dengan banyaknya jumlah *viewers* pada postingan *reels* yang berkisar ratusan ribu penonton di setiap tayangannya. Sebuah penelitian dari *Journal of Student Research* juga menyebutkan bahwa menggunakan Instagram *reels* sebagai cara untuk memposting konten di Instagram lebih efektif dalam menarik perhatian dan interaksi dari pengguna dibandingkan dengan hanya menggunakan gambar atau video biasa (Liang & Wolfe, 2022).

Akun Instagram @nadialaydrus menjadi objek utama dalam penelitian ini dan salah satu konten yang dipilih untuk dijadikan penelitian adalah *reels* yang diunggah pada 7 Januari 2025. Alasannya, *reels* tersebut tidak hanya memberikan informasi kesehatan soal diabetes, tapi juga sangat relevan dengan kondisi generasi muda masa kini. Peneliti menilai unggahan *reels* tersebut tepat untuk dijadikan bahan penelitian karena topiknya penting dibahas, yaitu maraknya kasus diabetes pada Gen Z.

Terlebih, data dari International Diabetes Federation menunjukkan jika Indonesia sekarang berada di posisi kelima dunia soal jumlah penderita diabetes terbanyak. Tentu hal ini menjadi perhatian serius. Melalui *reels* tersebut, dokter Nadia juga berusaha mengajak anak muda untuk jadi lebih sadar dan mulai menghentikan makanan-makanan manis yang viral agar tidak semakin banyak yang terkena diabetes.

Selain akun Instagram @nadialaydrus, terdapat juga akun Instagram sejenis lainnya, yakni @drkevinmak milik seorang dokter umum sekaligus *content creator*, dokter Kevin Mak yang memiliki jumlah pengikut sebanyak 407 ribu dan 1.044 postingan. Melalui akunnya, dokter Kevin berbagi berbagai informasi kesehatan. Dengan pendekatan yang ringan, dokter Kevin memberikan topik-topik medis yang relevan dengan kehidupan sehari-hari, seperti tips menjaga kesehatan tubuh, pola makan sehat, serta penjelasan tentang penyakit umum dan cara pencegahannya. Terkait perbandingan antara akun Instagram @nadialaydrus dan @drkevinmak ditampilkan pada Tabel 1.1 berikut.

**Tabel 1.1**  
**Perbandingan Akun Instagram dokter Nadia Alaydrus dan dokter Kevin Mak**

No.	Perbandingan	Dokter Nadia Alaydrus	Dokter Kevin Mak
1.	Keunikan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Dokter kecantikan yang membahas kesehatan secara luas</li> <li>2) Pendekatan langsung ke audiens melalui terjun ke lapangan</li> <li>3) Kolaborasi dengan <i>content creator</i> dan <i>podcast</i> melalui media sosial lainnya</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Dokter umum berfokus pada edukasi</li> <li>2) Pendekatan lebih formal dan berbasis pengetahuan atau teori</li> </ol>
2.	Konten	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konten yang bervariasi seperti kesehatan, kecantikan, tes kesehatan langsung</li> <li>2) Menggunakan berbagai format, termasuk <i>podcast</i> dan kolaborasi</li> <li>3) Penyajian yang interaktif</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konten berupa penyuluhan kesehatan dan pencegahan penyakit</li> <li>2) Lebih banyak format teori dan sedikit interaksi langsung</li> </ol>
3.	Jumlah pengikut	512 ribu pengikut	407 ribu pengikut
4.	Jumlah postingan	2.227 postingan	1.044 postingan

Sumber: Hasil Olah Data Peneliti, 2025

Berdasarkan Tabel 1.1 di atas, peneliti memilih akun Instagram @nadialaydrus sebagai objek penelitian dikarenakan dokter Nadia memiliki keberagaman konten yang lebih luas. Selain membahas kecantikan, ia juga aktif membahas topik kesehatan secara umum sehingga audiens yang dijangkau lebih beragam. Pendekatan pada kontennya yang langsung turun ke lapangan seperti melakukan tes kesehatan kepada orang lain memberikan dampak yang lebih nyata guna meningkatkan kesadaran audiensnya secara langsung.

Dokter Nadia juga memanfaatkan kolaborasinya dengan *content creator* dan memiliki *podcast* untuk memperluas jangkauannya. Selain itu, jumlah pengikut dokter Nadia yang mencapai 512 ribu dengan total 2.227 postingan per 1 Maret 2025 yang dimilikinya. Sementara itu, dokter Kevin lebih fokus pada edukasi kesehatan yang lebih teoritis dan terbatas pada interaksi langsung serta jumlah pengikut dan postingannya yang lebih sedikit dari dokter Nadia.

Media sosial khususnya Instagram kini memiliki peran besar dalam dunia kesehatan, terutama dalam penyebaran informasi dan edukasi. Penyebaran informasi mengenai kesehatan banyak dilakukan melalui platform ini karena kemampuannya untuk menjangkau berbagai kalangan secara masif dan cepat (Sekarwulan et al., 2020). Salah satu yang menjadi konsep penting dalam penyebaran informasi adalah terpaan media atau *media exposure*, yaitu keadaan di mana seberapa sering atau sejauh mana seseorang melihat, mendengar, atau terpapar suatu pesan melalui media.

Pengguna Instagram mudah terpapar berbagai jenis konten, termasuk informasi seputar kesehatan (de Vreese & Neijens, 2016).

Terpaan media, khususnya akun Instagram @nadialaydrus yang memuat konten edukasi mengenai diabetes diharapkan dapat memberikan sikap kesadaran mengurangi makanan manis pada Gen Z. Gregory dalam bukunya yang berjudul *The Psychology of Attitudes & Attitude Change* menjelaskan bahwa sikap merupakan penilaian seseorang terhadap berbagai hal, bisa positif atau negatif. Sikap terbentuk dari pengalaman, pemikiran, interaksi, dan memainkan peran penting dalam pengambilan keputusan serta perilaku (Maio et al., 2019, p. 31).

Sebagai generasi yang sangat akrab dengan dunia digital, Gen Z menghabiskan banyak waktu di media sosial sehingga mereka lebih rentan terhadap pengaruh media. Ketika mereka secara berulang melihat *influencer* atau tokoh di media sosial seperti dokter Nadia yang membahas mengenai diabetes, mereka cenderung lebih mudah menginternalisasi pesan tersebut dan menyesuaikan dengan kehidupannya.

Paparan terhadap konten mengenai kesehatan dapat berfungsi sebagai stimulus yang kemudian membentuk sikap. Ketika audiens, khususnya Gen Z melihat unggahan *reels* dari akun @nadialaydrus mengenai diabetes pada Gen Z, maka secara bertahap mereka dapat mengembangkan kesadaran kognitifnya terhadap isu kesehatan tersebut. Pengetahuan itu lah yang dapat mengubah sikap mereka terhadap pola makan, misalnya jadi lebih sadar untuk mengurangi gula. Dengan kata lain,

terpaan di media sosial bisa menjadi pemicu perubahan sikap dan gaya hidup terutama jika disajikan secara menarik dan konsisten.

Meskipun Gen Z memiliki rentang usia dari 12 hingga 27 tahun, dalam penelitian ini peneliti hanya mengambil responden berusia 20 hingga 25 tahun. Pemilihan kelompok usia ini tentunya memiliki alasan yang mendasar. Berdasarkan buku *Experience Human Development*, individu yang berada pada rentang usia tersebut memiliki struktur otak yang sudah terbentuk lebih sempurna dengan jaringan sel saraf yang lebih lengkap sehingga mereka dapat berpikir lebih kritis dan rasional. Individu pada usia tersebut sudah mampu menganalisis informasi secara mendalam dan mengambil keputusan yang lebih matang (Papalia & Martorell, 2021, p. 397).

Berbeda dengan responden berusia 11-19 tahun yang masuk dalam kategori remaja, di mana perkembangan otak pada usia tersebut baru saja mengalami perubahan besar yang memengaruhi cara berpikir dan berperilaku mereka. Kelompok remaja juga cenderung bersifat impulsif dan mudah terpengaruh oleh teman sebaya. Hal ini terjadi karena perkembangan otak mereka belum tersebar secara merata. Dengan demikian, meskipun remaja sudah mampu berpikir secara dewasa, tetapi mereka lebih sering mengikuti dorongan sesaat daripada berpikir secara rasional (Papalia & Martorell, 2021, p. 327).

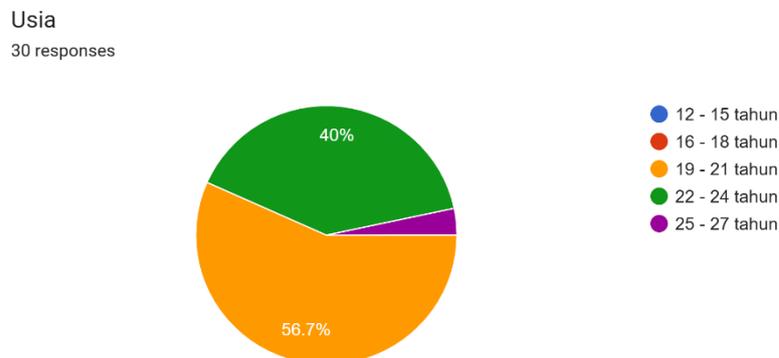
Kemampuan berpikir kritis pada penelitian ini sangat penting karena berkaitan dengan bagaimana mereka memahami informasi kesehatan,

terutama tentang bahaya diabetes dan pentingnya mengurangi konsumsi gula. Selain itu, pemilihan usia 20-25 tahun juga bertujuan untuk menghindari bias dalam menjawab kuesioner. Responden pada usia tersebut sudah memiliki kematangan emosional yang cukup untuk memberikan jawaban yang lebih objektif dan tidak mudah terpengaruh oleh faktor eksternal. Maka dari itu, peneliti memilih kelompok usia 20-25 tahun sebagai sampel penelitian karena mereka merupakan kelompok Gen Z yang sudah memiliki kemampuan kognitif cukup matang untuk memahami dan merespons informasi kesehatan dengan lebih bijak.

Oleh karena itu, penelitian ini dibuat dengan judul hubungan terpaan media Instagram @nadialaydrus mengenai diabetes dengan sikap kesadaran mengurangi konsumsi makanan manis pada Gen Z (studi kuantitatif pada *likers* Instagram @nadialaydrus dalam unggahan *reels* 7 Januari 2025).

Peneliti terlebih dahulu melakukan studi pendahuluan untuk memahami masalah dan mengumpulkan data seputar topik yang diteliti. Dalam penelitian ini, yang menjadi tujuan utama ialah untuk mengetahui seberapa banyak pengguna Instagram yang menyadari adanya penyakit diabetes khususnya terkait konsumsi makanan manis di kalangan Gen Z. Untuk itu, peneliti menyebarkan kuesioner melalui *Google Form* kepada 30 responden dengan kriteria pengguna Instagram yang memberikan *likes* pada unggahan *reels* tentang diabetes yang diposting di akun Instagram @nadialaydrus tanggal 7 Januari 2025 dan merupakan Generasi Z.

**Gambar 1.5**  
**Usia Responden**  
**n = 30**



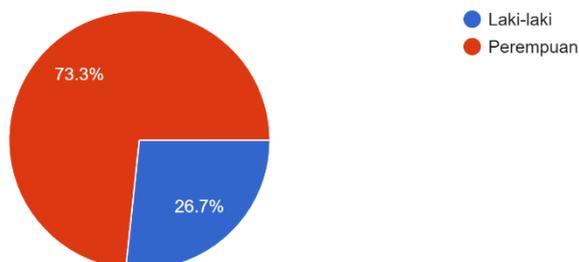
Sumber: Hasil Olah Data Peneliti, 28 Januari 2025

Pada *preliminary research*, pertanyaan pertama dalam penelitian ini dibuat untuk mengidentifikasi rentang usia responden dengan fokus pada kelompok usia Gen Z yang berkisar antara 12 hingga 27 tahun. Pemilihan rentang usia ini memiliki tujuan untuk melihat pandangan dan preferensi yang dimiliki oleh generasi tersebut pada mengetahui distribusi usia di antara para responden.

Berdasarkan data yang diperoleh dari 30 responden, ditemukan bahwa 56,7% atau sebanyak 17 responden berada dalam rentang usia 19 hingga 21 tahun. Selanjutnya, 40% atau 12 responden berada dalam rentang usia 22 hingga 24 tahun, sedangkan 3,3% atau 1 responden berusia antara 25 hingga 27 tahun. Dari hasil tersebut, dapat diketahui bahwa mayoritas responden berasal dari kelompok usia 19 sampai 21 tahun yang mendominasi dalam penelitian ini.

**Gambar 1.6**  
**Jenis Kelamin Responden**  
**n = 30**

Jenis kelamin  
30 responses



Sumber: Hasil Olah Data Peneliti, 28 Januari 2025

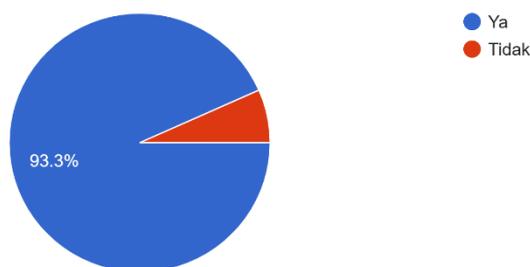
Pertanyaan kedua dalam penelitian ini berkaitan dengan jenis kelamin responden. Peneliti mengajukan pertanyaan ini dengan tujuan untuk melihat apakah ada perbedaan dalam distribusi jenis kelamin di antara responden, serta siapa yang paling mendominasi dalam penelitian ini. Berdasarkan data yang diperoleh dari 30 responden, tercatat bahwa 73,3% atau sebanyak 22 responden adalah perempuan, sementara sisanya, yaitu 26,7% atau 8 responden adalah laki-laki. Dengan demikian, mayoritas responden perempuan mendominasi dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil dari dua pertanyaan awal yang diajukan, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan yang berusia antara 19 hingga 21 tahun. Lebih spesifik, 73,7% responden adalah perempuan sementara kelompok usia yang paling dominan adalah rentang usia 19-21 tahun dengan persentase 56,7%. Hal ini menunjukkan bahwa

dalam penelitian ini kelompok perempuan muda, khususnya yang berada di usia dewasa awal, lebih mendominasi sebagai responden.

**Gambar 1.7**  
**Pertanyaan Mengenai Apakah Responden Mengetahui Bahwa**  
**Diabetes Dapat Menyerang Usia Muda Khususnya Gen Z**  
**n = 30**

Apakah Anda mengetahui penyakit diabetes dapat menyerang usia muda khususnya Gen Z?  
30 responses



Sumber: Hasil Olah Data Peneliti, 28 Januari 2025

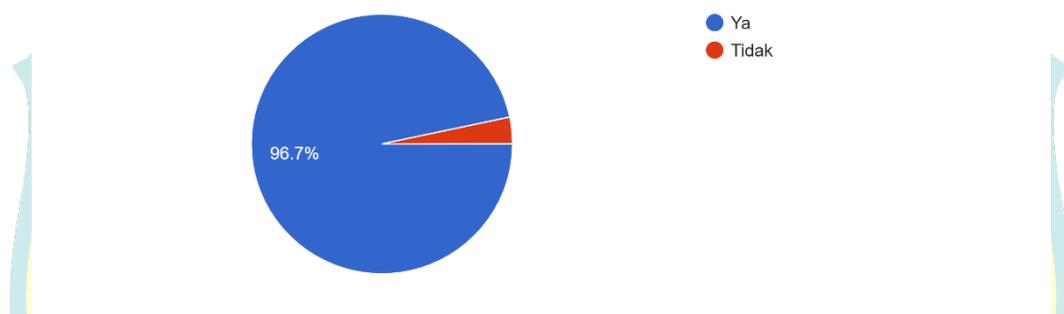
Pertanyaan ketiga dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah responden menyadari bahwa diabetes dapat menyerang usia muda, khususnya pada Generasi Z. Peneliti ingin mengetahui sejauh mana pengetahuan responden mengenai potensi serangan diabetes pada usia muda, mengingat berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan melalui Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, terdapat peningkatan prevalensi penyakit diabetes melitus (DM) pada penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas, berdasarkan pengukuran kadar gula darah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 28 responden atau sekitar 93,3% mengetahui bahwa diabetes dapat menyerang usia muda, sementara sisanya, yakni 2 responden lainnya tidak mengetahui hal

tersebut. Dari data ini dapat diketahui bahwa mayoritas responden sudah menyadari bahwa diabetes bukan hanya masalah yang menyerang usia tua, tetapi juga dapat terjadi pada usia muda terutama di kalangan Generasi Z.

**Gambar 1.8**  
**Pertanyaan Mengenai Apakah Gen Z Saat Ini Lebih Tertarik Pada Makanan yang Memiliki Rasa Manis**  
**n = 30**

Menurut Anda apakah Gen Z saat ini lebih tertarik pada makanan yang memiliki rasa manis?  
 30 responses



Sumber: Hasil Olah Data Peneliti, 28 Januari 2025

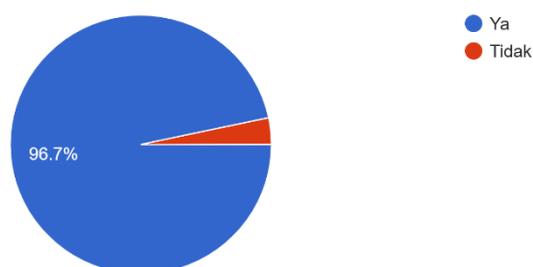
Pertanyaan keempat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah responden menyadari bahwa Generasi Z saat ini cenderung lebih tertarik pada makanan yang memiliki rasa manis. Peneliti ingin menggali sejauh mana responden memahami kecenderungan konsumsi gula pada Generasi Z karena mengutip dari laman Kumparan.com yang diakses pada 27 Januari 2025 pukul 18.00 WIB, konsumsi gula harian yang disarankan oleh Kementerian Kesehatan RI, yaitu 50 gram atau setara dengan 4 sendok makan (Kumparan.com, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian, 29 responden atau sekitar 96,7% setuju bahwa Gen Z lebih tertarik pada makanan manis, sementara satu

responden menyatakan tidak. Dari hasil ini dapat diketahui bahwa hampir seluruh responden menyadari kecenderungan Generasi Z dalam mengonsumsi makanan manis.

**Gambar 1.9**  
**Pertanyaan Mengenai Apakah Konsumsi Makanan Manis dan Tinggi Gula Berdampak Pada Risiko Diabetes**  
**n = 30**

Apakah menurut Anda konsumsi makanan manis dan tinggi gula berdampak pada risiko diabetes?  
30 responses



Sumber: Hasil Olah Data Peneliti, 28 Januari 2025

Pertanyaan kelima dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana responden menyadari dampak konsumsi makanan manis dan tinggi gula terhadap risiko diabetes. Peneliti ingin melihat bagaimana pemahaman responden mengenai hubungan antara pola makan manis dan peningkatan risiko diabetes, mengingat dikutip informasi dari laman Kompas.id yang diakses pada 27 Januari 2025 pukul 18.55 WIB, ahli endokrinologi dari Universitas Gadjah Mada, Bowo Pramono, menjelaskan bahwa konsumsi makanan manis dengan kadar gula tinggi secara terus-menerus dapat meningkatkan risiko terkena diabetes (Kompas.id, 2022).

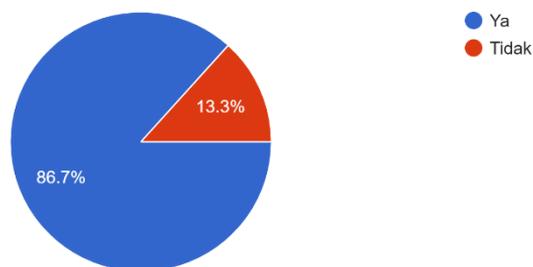
Di Indonesia sendiri kasus diabetes disebabkan karena gemar mengonsumsi makanan yang manis. Dari penelitian ini, ditemukan bahwa

29 responden atau sekitar 96,7% setuju jika konsumsi makanan manis dapat berdampak pada peningkatan risiko diabetes, sementara satu responden tidak setuju.

**Gambar 1.10**  
**Pertanyaan Mengenai Apakah Gen Z Cenderung Mengabaikan Risiko Diabetes Karena Menganggap Penyakit Ini Hanya Menyerang Orang Tua**  
**n = 30**

Apakah Anda merasa Gen Z cenderung mengabaikan risiko diabetes karena menganggap penyakit ini hanya menyerang orang tua?

30 responses



Sumber: Hasil Olah Data Peneliti, 28 Januari 2025

Pertanyaan terakhir pada *preliminary research* ini bertujuan untuk mengetahui apakah responden merasa bahwa Generasi Z cenderung mengabaikan risiko diabetes karena beranggapan bahwa penyakit ini hanya menyerang orang tua. Pertanyaan ini ingin mencari tahu persepsi responden terhadap penyakit diabetes, terutama apakah mereka menganggap penyakit ini bukan masalah yang relevan bagi seusianya.

Berdasarkan hasil penelitian, tercatat bahwa 86,7% atau sebanyak 26 responden setuju bahwa Generasi Z cenderung mengabaikan risiko diabetes karena menganggap penyakit ini hanya menyerang orang tua,

sementara sisanya, yaitu 4 responden lainnya tidak setuju dengan pernyataan tersebut.

Berdasarkan hasil *preliminary research* yang telah dilakukan, penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pemahaman mengenai masalah kesehatan terkait diabetes khususnya pada Gen Z. Mayoritas responden adalah perempuan berusia 19 hingga 21 tahun yang menunjukkan bahwa kelompok usia muda, khususnya perempuan mendominasi dalam penelitian ini. Sebagian besar responden setuju bahwa saat ini Gen Z cenderung mengonsumsi makanan yang manis dan berpendapat jika konsumsi makanan manis yang berlebihan berisiko menyebabkan diabetes.

Sementara itu, pada pertanyaan mengenai apakah Generasi Z mengabaikan risiko diabetes karena menganggap penyakit ini hanya menyerang orang tua, 86,7% responden setuju bahwa Generasi Z cenderung meremehkan potensi risiko diabetes. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa meskipun Generasi Z sadar akan penyakit diabetes, mereka mungkin merasa bahwa hal tersebut tidak akan memengaruhinya di usia muda.

## 1.2 Rumusan Masalah

Masalah diabetes di Indonesia telah mencapai tahap yang mengkhawatirkan, khususnya di kalangan Generasi Z. Pada tahun 2021, International Diabetes Federation (IDF) melaporkan bahwa Indonesia menempati peringkat kelima di dunia dengan jumlah penderita diabetes

mencapai 19,5 juta orang. Jumlah ini diprediksi akan bertambah menjadi 28,5 juta orang pada tahun 2045.

Hal yang lebih memprihatinkan adalah terjadinya peningkatan prevalensi diabetes dari 10,9% pada tahun 2018 menjadi 11,7% di tahun 2023 menurut Riset Kesehatan Dasar 2018. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan, terjadi kenaikan prevalensi diabetes melitus (DM) pada masyarakat Indonesia usia 15 tahun ke atas, yang diukur melalui kadar gula darah. Diabetes yang menyerang generasi muda juga dikonfirmasi oleh para ahli medis yang menyatakan bahwa banyak pasien berusia 20-an awal terkena diabetes.

Hasil *preliminary research* juga menunjukkan 96,7% responden setuju bahwa saat ini Gen Z lebih tertarik pada makanan manis dan tercatat bahwa 86,7% responden setuju Gen Z cenderung mengabaikan risiko diabetes karena menganggap penyakit ini hanya menyerang orang tua. Berdasarkan penjabaran di atas dapat dirumuskan beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana terpaan media Instagram @nadialaydrus mengenai diabetes dalam unggahan *reels* tanggal 7 Januari 2025?
2. Bagaimana sikap kesadaran mengurangi konsumsi makanan manis pada Gen Z dalam unggahan *reels* di Instagram @nadialaydrus tanggal 7 Januari 2025?

3. Apakah terdapat hubungan terpaan media Instagram @nadialaydrus mengenai diabetes dengan sikap kesadaran mengurangi konsumsi makanan manis pada Gen Z dalam unggahan *reels* tanggal 7 Januari 2025?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Diabetes menjadi perhatian serius di Indonesia. Berdasarkan data Pada tahun 2021, International Diabetes Federation (IDF) mencatat bahwa jumlah penderita diabetes di Indonesia mencapai 19,5 juta orang, menjadikannya negara dengan peringkat kelima tertinggi di dunia. Bahkan, prevalensi diabetes pada usia muda semakin mengkhawatirkan. Menurut Kementerian Kesehatan, prevalensi diabetes penduduk usia 15 tahun ke atas naik dari 10,9% pada 2018 menjadi 11,7% pada 2023.

Akun Instagram @nadialaydrus menghadirkan konten edukasi yang membahas berbagai isu kesehatan, termasuk diabetes. Dengan memanfaatkan fitur *reels*, dokter Nadia mencoba untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada pengikutnya, termasuk Gen Z. Berdasarkan masalah mengenai kasus diabetes yang terjadi pada Gen Z, oleh karena itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk:

1. Untuk mengetahui terpaan media Instagram @nadialaydrus mengenai diabetes dalam unggahan *reels* tanggal 7 Januari 2025
2. Untuk mengetahui sikap kesadaran mengurangi konsumsi makanan manis pada Gen Z dalam unggahan *reels* di Instagram @nadialaydrus tanggal 7 Januari 2025

3. Untuk mengetahui hubungan terpaan media Instagram @nadialaydrus mengenai diabetes dengan sikap kesadaran mengurangi konsumsi makanan manis pada Gen Z dalam unggahan *reels* tanggal 7 Januari 2025.

#### 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi tambahan atau referensi bagi penelitian di masa mendatang. Penjelasan singkat yang telah disampaikan sebelumnya belum sepenuhnya memberikan solusi terhadap berbagai permasalahan yang diangkat. Oleh karena itu, manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat penelitian akademis

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi untuk perkembangan ilmu komunikasi, terutama dalam studi mengenai terpaan media sosial Instagram dan kaitannya dengan sikap kesadaran mengurangi konsumsi makanan manis pada isu diabetes. Hasil penelitian ini dapat memperkaya pustaka yang membahas tentang peran *medical content creator* dalam membentuk kesadaran kesehatan masyarakat dan menambah bahan referensi penelitian mengenai konten kesehatan di platform media sosial, khususnya Instagram.

2. Manfaat penelitian praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran serta menjadi media informasi yang efektif dalam menyampaikan

edukasi kesehatan melalui platform media sosial, khususnya Instagram. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi praktisi kesehatan dan pengelola akun media sosial yang bertujuan untuk menyampaikan isu-isu kesehatan, termasuk mengenai diabetes.



*Intelligentia - Dignitas*