

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kesehatan memiliki peran yang sangat krusial dalam menunjang tingkat produktivitas individu. Pada dasarnya, setiap manusia memerlukan kondisi tubuh yang sehat agar dapat menjalani kehidupan dan mempertahankan kelangsungan hidupnya dengan baik.¹ Konsep kesehatan menjadi suatu hal yang penting di era modern dalam meningkatkan kesadaran kesehatan di masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan secara menyeluruh.

Kesadaran Kesehatan (*Health Consciousness*) merupakan keadaan psikologis individu yang berkaitan dengan perhatian terhadap kesehatan pribadi, yang mencakup aspek-aspek seperti kewaspadaan terhadap kesehatan, partisipasi dalam kebiasaan sehat, serta pemantauan kondisi kesehatan diri sendiri.² Dengan begitu maka dapat dikatakan bahwa *Health Consciousness* adalah pemahaman seseorang atau individu untuk menyadari dan *care* (peduli) terkait kesehatan pribadinya dengan cara melakukan kebiasaan sehat, sehingga individu menyadari tentang keadaan sehat yang *ideal* untuk seorang individu.

Namun dinamika kehidupan modern yang semakin cepat, perhatian masyarakat terhadap kondisi kesehatan diri sendiri menjadi isu yang semakin krusial untuk menjadi perhatian. Perubahan gaya hidup era modern yang cenderung praktis, seperti konsumsi makanan instan atau cepat saji, kurangnya

¹ Sulistrini & Hargono. (2018). "Hubungan Perilaku Hidup Sehat dengan Status Kesehatan Relationship Between Healthy Behavior and Health Status In". *Jurnal Promkes*, 6 (1), hh. 12-22

² Austin Rong Da Liang, & Wai Mun Lim. (2020). "Why do consumers buy organic food? Results from an S-O-R model". *Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics*, 33(2), pp. 394-415.

aktivitas fisik, serta tingginya tingkat stres akibat tekanan sosial dan pekerjaan, menjadi fenomena yang semakin umum terjadi.

Gambar 1. 1 Data Pengguna Media Sosial di Indonesia



Sumber: Kemenkes BKKP, <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/en/aktifitas-fisik-penduduk-indonesia/>, diakses pada 26 Maret 2026

Data yang diberikan oleh Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, menunjukkan bahwa 37,4% penduduk di Indonesia kurang melakukan aktivitas fisik. Selain itu data menunjukkan bahwa ada berbagai alasan yaitu Tidak Ada Waktu (48,7%), Malas (32,6%), Lanjut Usia (19,5%), Tidak Ada Rekan (9,8%).³ Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa alasan terbesar adalah tidak adanya waktu lalu di ikuti rasa malas pada masyarakat individu untuk melakukan aktivitas fisik. Kondisi ini menunjukkan bahwa perhatian terhadap kesehatan belum sepenuhnya menjadi prioritas utama bagi sebagian individu. Kesibukan di era modern sering kali menyebabkan keterbatasan waktu untuk melakukan aktivitas fisik, bahkan memunculkan kecenderungan perilaku malas di kalangan masyarakat. Namun, di sisi lain, perkembangan teknologi dan media sosial justru memberikan kemudahan dalam mengakses berbagai

³ Public Relations of BKKP, (2025), “Physical Activity of Indonesian Population”, Diakses pada 01 April 2026, <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/en/aktifitas-fisik-penduduk-indonesia/>

informasi kesehatan secara cepat dan luas. Meskipun demikian, tidak semua individu memiliki tingkat keterpaparan yang sama terhadap informasi tersebut, karena hal ini bergantung pada intensitas mereka dalam mengakses atau menonton konten yang tersedia di media sosial.

Dalam perspektif sosiologi, kesadaran kesehatan (*health consciousness*) tidak hanya dipahami sebagai kesadaran individu terhadap kondisi fisiknya, tetapi juga sebagai hasil konstruksi sosial yang terbentuk melalui proses interaksi sosial. Realitas yang dianggap benar oleh individu tidak muncul secara alamiah, melainkan dibentuk, dipahami, dan dipertahankan melalui interaksi sosial yang terus berlangsung.⁴ Sejalan dengan itu, bahwa pemahaman mengenai kesehatan dan penyakit tidak dapat dilepaskan dari proses sosial yang membentuk pengetahuan medis, sehingga makna mengenai sehat dan sakit diproduksi serta dipahami melalui konteks sosial tertentu.⁵

Media sosial dalam beberapa tahun terakhir berkembang secara pesat. Media sosial pertama kali hadir di masyarakat pada tahun 2000-an. Media sosial di awal tahun 2000-an sebagai *platform* yang sangat sederhana dan terbatas hanya bisa digunakan pada sebagian masyarakat. Kini media sosial menjadi bagian yang tidak mampu terpisahkan pada masyarakat.⁶ Media sosial sebagai teknologi informasi telah membawa perubahan besar pada pola

⁴ Peter L. Berger and Thomas Luckmann, *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*, First Edit (London, England: Penguin Group, 1991): pp. 15-27.

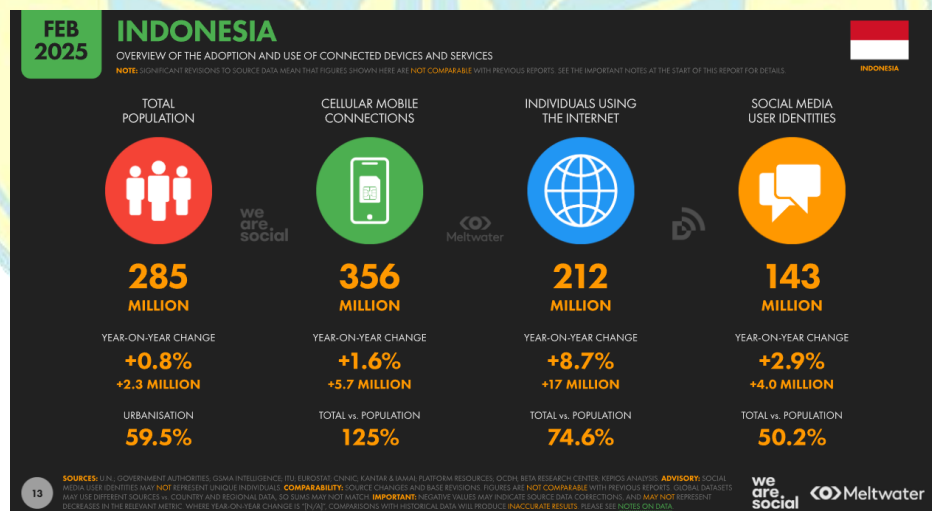
⁵ Sarah Nettleton, *The Sociology of Health and Illness (3rd Edition)*, Third Edit (Cambridge, United Kingdom: Polity Press, 2013): pp. 30-31.

⁶ Abdul Qadir and Muhammad Ramli, "Media Sosial (Definisi, Sejarah, DAN Jenis-Jenisnya)," *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 3, no. 6 (2024): hh. 13–24.

kepribadian masyarakat, secara budaya, moral, dan sikap.⁷ Media sosial tidak lagi terbatas sebagai sarana komunikasi antarindividu dengan lingkungan terdekat, melainkan telah berkembang menjadi ruang untuk membentuk relasi profesional, melakukan aktivitas promosi usaha, serta menyampaikan berbagai informasi kepada khalayak yang lebih luas.

Media sosial hadir dirancang sebagai sarana yang sangat memungkinkan penggunaannya untuk berpartisipasi secara aktif, berbagi produk konten, serta melakukan pertukaran informasi dalam jaringan *virtual*.⁸ Media sosial sebagai teknologi dibidang informasi telah menjadi fenomena di masyarakat terutama di Indonesia.

Gambar 1. 2 Data Pengguna Media Sosial di Indonesia



Sumber: Hootsuite (*We Are Social*), <https://wearesocial.com/id/blog/2025/02/digital-2025/>, diakses pada 27 Januari 2026

⁷ Lambok Indri Nitami, "Perkembangan Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia Tahun 2000-Sekarang," *Jurnal Pendidikan Sejarah* 11, no. 03 (2023): 69–74.

⁸ Yuni Fitriani, "Analisis Pemanfaatan Berbagai Media Sosial Sebagai Sarana Penyebaran Informasi Bagi Masyarakat," *Paradigma* 19, no. 2 (2017): 148–52.

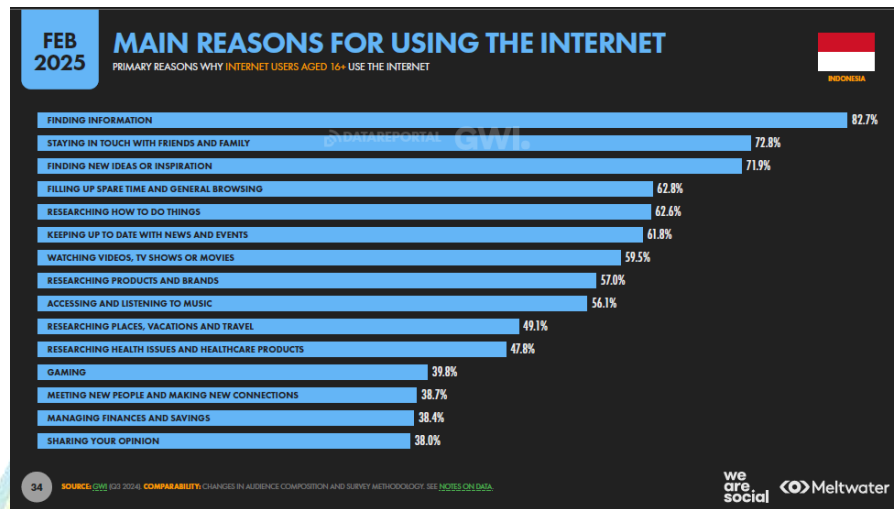
Indonesia menjadi negara yang memiliki pengguna media sosial terus berkembang sangat pesat dalam beberapa tahun terakhir. Data yang dirilis oleh Hootsuite (*We Are Social*) pada *Digital Report 2025* pada seluruh dunia, dr. tirta juga memberikan data perangkat yang terhubung di Indonesia. Menurut gambar 1.1 yang diberikan oleh Hootsuite terbagi menjadi empat bagian penting yaitu total populasi, pengguna seluler, pengguna internet, dan pengguna akun media sosial di Indonesia. Berdasarkan data yang diberikan 125% atau 356 juta dari 285 juta populasi di Indonesia menggunakan seluler. Selain itu berdasarkan data tersebut bahwa 212 juta individu menggunakan internet di Indonesia, dengan besarnya angka pengguna seluler dan pengguna internet di Indonesia tersebut tidak terlepas dari penggunaan media sosial. Hootsuite menambahkan bahwa dengan banyaknya penggunaan seluler serta internet, sejumlah 143 juta populasi memiliki akun media sosial aktif di Indonesia atau setara dengan 50.2% populasi di Indonesia.⁹

Data tersebut tidak hanya membuktikan bahwa banyaknya populasi di Indonesia menggunakan internet, melainkan membuktikan bahwa intensitas penggunaan media sosial di era sekarang sangat tinggi. Pada era digital kini media sosial mendapatkan perhatian sebagai sarana berkomunikasi serta media untuk menyebarluaskan informasi.¹⁰

⁹ Dwi Andi Riyanto, (2022), "*Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2022*", Diakses pada 27 Januari 2026, <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2022/>

¹⁰ Nur Ainiyah, "Remaja Millenial dan Media Sosial: Media Sosial sebagai Media Informasi Pendidikan bagi Remaja Millenial," *JPPI* 2, no. 2 (2018): hh. 221–36.

Gambar 1. 3 Data Alasan Penggunaan Internet di Indonesia

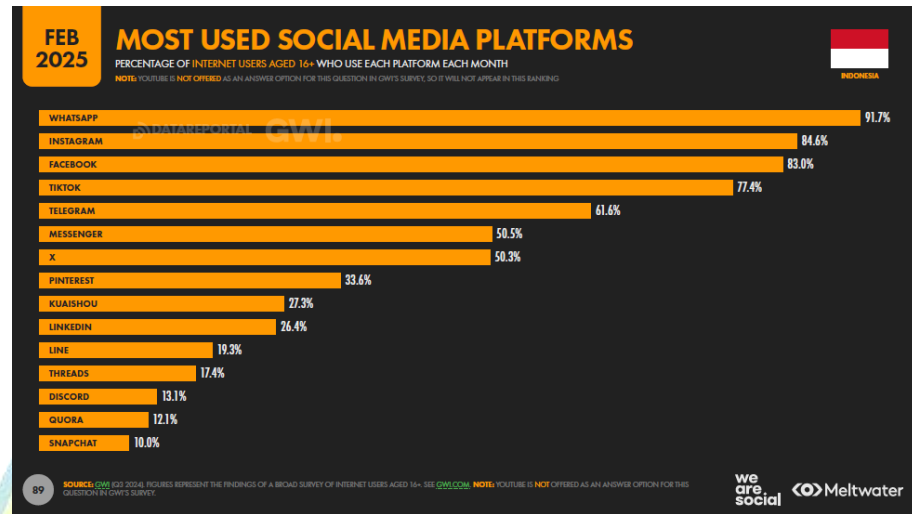


Sumber: Hootsuite (*We Are Social*),
<https://wearesocial.com/id/blog/2025/02/digital-2025/>, diakses pada 27 Januari 2026

Berdasarkan gambar 1.3 data yang diberikan oleh Hootsuite (*We Are Social*) menyatakan bahwa dari negara Indonesia para pengguna media sosial diatas umur 16 tahun menggunakan internet untuk mendapatkan informasi. *Finding Information* atau mendapatkan informasi menjadi alasan tertinggi di posisi nomor 1 di Indonesia, dengan angka 82.7%. Media sosial menjadi wadah yang mampu diakses oleh berbagai golongan di masyarakat di Indonesia, dari yang tergolong remaja, dewasa, hingga lanjut usia kini menggunakan media sosial sebagai bagian dari hiburan dan mendapatkan informasi terkini dalam berbagai bidang.¹¹

¹¹ *Ibid.* hh. 221–36

Gambar 1. 4 *Social Media Platforms* yang Kerap digunakan di Indonesia



Sumber: Hootsuite (*We Are Social*),
<https://wearesocial.com/id/blog/2025/02/digital-2025/>, diakses pada 27 Januari 2026

Penyampaian informasi kepada khalayak luas di masyarakat menjadi hal yang sangat mudah dilakukan menggunakan media sosial, dengan berbagai *platform* yang ada seperti Instagram, Tiktok, Youtube, dan lainnya. Dilansir dari hasil data Hootsuite (*We Are Social*) pada gambar 1.4 menyatakan bahwa Instagram menjadi *platforms* media sosial di posisi nomor dua setelah Whatsapp yang sering digunakan di Indonesia dengan angka 84.6%. Meskipun penggunaan Instagram di posisi kedua, namun Instagram tetap menjadi *platforms* media sosial yang banyak gemari oleh berbagai bagian di masyarakat Indonesia. Hal ini disebabkan oleh keberagaman konten yang tersedia di dalamnya, mulai dari informasi aktual dan viral, konten edukatif, hiburan, hingga konten keagamaan yang dikemas dalam bentuk foto dan video yang menarik serta unik.¹²

¹² *Ibid.*

Keberagaman konten tersebut mendorong pengguna untuk mengakses dan menonton konten secara berulang dalam durasi tertentu, sehingga membentuk intensitas menonton yang berbeda-beda pada setiap individu. Intensitas menonton dapat dipahami sebagai tingkat keterpaparan individu terhadap suatu tayangan yang berpengaruh dalam membentuk dan memperkuat pendapat serta sikap individu terhadap pesan yang disampaikan.¹³ Semakin tinggi intensitas seseorang dalam menonton konten, maka semakin besar pula peluang individu tersebut untuk menerima, memahami, dan menginternalisasi informasi yang disampaikan, termasuk informasi terkait kesehatan. Dalam proses tersebut, individu tidak hanya berperan sebagai penonton pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam berbagai aktivitas di media sosial yang memungkinkan terjadinya interaksi dan penyebaran informasi secara lebih luas. Dengan demikian, intensitas menonton tidak hanya mencerminkan frekuensi keterpaparan terhadap konten, tetapi juga berperan dalam membentuk tingkat kesadaran individu.

Media sosial memungkinkan penggunanya terlibat dalam berbagai aktivitas seperti berbagi (*sharing*), bergabung (*joining*), dan menciptakan (*creating*).¹⁴ Aktivitas berbagi (*sharing*) memungkinkan pengguna menyebarkan informasi kepada khalayak luas, sedangkan bergabung (*joining*)

¹³ Khairunnisa Adriyanti and Widyo Nugroho, "Pengaruh Intensitas Menonton Dan Kredibilitas Najwa Shihab Terhadap Literasi Media Sosial Media Pada Subscribers Pada Chanel Youtube Najwa Shihab," *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora (KAGANGA)* 6 (2023): hh. 673–90.

¹⁴ Kaimala Zuarni Abidin et al., "Pemanfaatan Instagram Sebagai Media Publikasi Subbagian Protokol Pemerintah Kota Administrasi Jakarta Timur," *Jurnal Riset Komunikasi* 12, no. 2 (2021): hh. 238–52, <https://doi.org/10.31506/jrk.v12i2.11928>.

memberikan kesempatan bagi pengguna untuk menjadi bagian dari komunitas tertentu yang memiliki minat yang sama. Sementara itu, menciptakan (*creating*) merujuk pada kemampuan pengguna dalam menghasilkan dan mengembangkan konten yang menarik di berbagai *platform*, termasuk Instagram yang menjadi salah satu media sosial dengan jumlah pengguna yang tinggi di Indonesia. Dalam konteks ini, pengguna yang secara aktif menciptakan dan menyebarkan berbagai konten, baik edukasi, hiburan, maupun informasi lainnya, dikenal sebagai *influencer*, yang memiliki peran penting dalam memengaruhi audiens melalui konten yang disajikan.

Influencer adalah individu yang pada umumnya memiliki jumlah pengikut yang besar pada akun media sosialnya serta memperoleh kepercayaan dari audiensnya.¹⁵ Data yang diberikan oleh Hootsuite (*We Are Social*), menyatakan bahwa *Influencers* menjadi salah satu tipe akun sosial media yang banyak diikuti oleh para pengguna media sosial di Indonesia, dengan angka 32.3%. Instagram dengan posisi kedua penggunaan media sosial di Indonesia menjadi wadah bagi banyak sekali *Influencers* di Indonesia. Instagram sebagai media sosial memiliki banyak fitur menarik yang mampu memberikan sumber informasi. Intensitas menonton masyarakat tidak terlepas dari daya tarik yang dimiliki oleh *influencer*, di mana semakin menarik konten yang disajikan, maka semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk mengikuti dan menonton secara berulang.

¹⁵ Isma Rizqiatul Ulia et al., "Pengaruh Influencer Media Sosial Dalam Pengambilan Keputusan Mahasiswa," *ANTASENA: Governance and Innovation Journal* 3, no. 1 (2025): hh. 15–28, <https://doi.org/https://doi.org/10.61332/antasena.v3i1.297> 15.

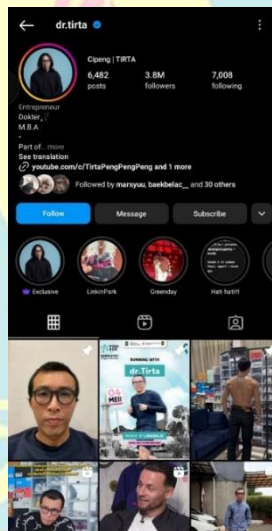
Fitur yang dimiliki Instagram antara lain adalah Stories, Reels, Feed, dan Explore. Aplikasi Instagram memiliki kemampuan untuk berbagi informasi dalam bentuk foto dan video. Fitur tersebut mendorong adanya pengguna untuk membagikan momen, mengekspresikan diri, dan menemukan konten yang relevan. Fitur yang paling sering digunakan para pengguna nya terutama para *influencer* untuk membagikan konten-konten yang informatif adalah dalam bentuk video. Konten-konten dalam bentuk video yang menggunakan fitur Reels sangat memiliki ragam nya diantara lain video edukasi kesehatan, video edukasi politik, video edukasi *fashion*, dan lain sebagainya

Namun, tidak semua *influencer* memiliki relevansi terhadap pembentukan kesadaran kesehatan. Di antara berbagai jenis konten yang disajikan di media sosial, konten yang berkaitan dengan edukasi kesehatan menjadi salah satu yang memiliki potensi besar dalam memengaruhi pola pikir dan perilaku individu. Oleh karena itu, perhatian dalam penelitian ini difokuskan pada *influencer* yang secara khusus menyampaikan konten edukasi kesehatan, karena konten yang disampaikan tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga berpotensi membentuk kesadaran serta perilaku hidup sehat di masyarakat.

Dalam konteks penyampaian konten edukasi kesehatan di media sosial, terdapat berbagai *influencer* seperti @dr.tirta, @giapratamamd, @nadialaydrus, dan lain sebagainya. Berbagai *influencer* kesehatan memiliki karakteristik yang berbeda-beda dalam menyampaikan informasi terkait edukasi kesehatan. Namun @dr.tirta menjadi *influencer* yang dikenal dengan gaya penyampaian yang apa adanya, santai, serta diselingi dengan bahasa

sehari-hari yang mudah dipahami oleh berbagai kalangan. Selain itu, penggunaan pendekatan yang lebih fun dan interaktif membuat konten yang disampaikan menjadi lebih menarik dan relatable bagi audiens, khususnya generasi muda. Perbedaan gaya komunikasi ini menunjukkan bahwa daya tarik penyampaian pesan menjadi faktor penting dalam meningkatkan minat serta intensitas masyarakat dalam menonton konten edukasi kesehatan di media sosial.

Gambar 1. 5 Profile Instagram @dr.tirta

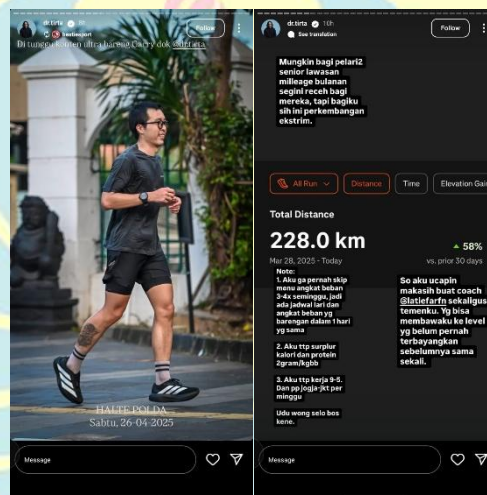


Sumber: Akun Instagram @dr.tirta, diakses pada 15 November 2025

Pemilik akun Instagram @dr.tirta adalah seorang dokter bernama lengkap Tirta Mandira Hudhi atau yang lebih dikenal sebagai dr. Tirta. Ia merupakan lulusan Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada dan berhasil menyelesaikan pendidikannya pada tahun 2013 dengan predikat cumlaude. Selain dikenal sebagai dokter, dr. Tirta juga aktif sebagai content creator edukasi kesehatan di media sosial, khususnya Instagram. Akun Instagram @dr.tirta memiliki jumlah pengikut sekitar 3,8 juta followers per November

2025. Melalui akun tersebut, dr. Tirta secara aktif membagikan berbagai konten edukasi kesehatan, seperti pentingnya menjaga pola hidup sehat, pencegahan penyakit, olahraga, pola makan sehat, hingga isu kesehatan yang sedang berkembang di masyarakat. Konten yang disampaikan juga dikemas dengan gaya bahasa yang santai, sederhana, dan mudah dipahami, sehingga mampu menarik perhatian audiens, khususnya generasi muda pengguna media sosial.

Gambar 1. 6 Kegiatan Olahraga Running dr. Tirta



Sumber: Akun Instagram @dr.tirta, diakses pada 26 April 2025

dr. Tirta juga sangat aktif menggunakan media sosial Instagram sebagai *platform* utama dalam membagikan informasi mengenai gaya hidup sehat kepada masyarakat. Melalui fitur seperti Instagram Stories, Reels, dan Feed, dr. Tirta menunjukkan keterlibatan yang cukup intens dengan para pengikutnya. dr. tirta sering membagikan aktivitas kesehariannya, seperti mengonsumsi makanan sehat, menjalani rutinitas olahraga khususnya running, serta memberikan berbagai tips kesehatan yang berkaitan dengan kehidupan

sehari-hari. Dengan membagikan pola hidup sehat secara konsisten dan terbuka di media sosial, dr. Tirta berhasil membangun hubungan yang lebih dekat dan terasa lebih autentik dengan para pengikutnya. Hal tersebut membuat informasi kesehatan yang disampaikan menjadi lebih mudah diterima dan relevan bagi audiens, khususnya generasi muda pengguna media sosial.

Gambar 1. 7 Gambar Konten Edukasi Reels Dr.Tirta

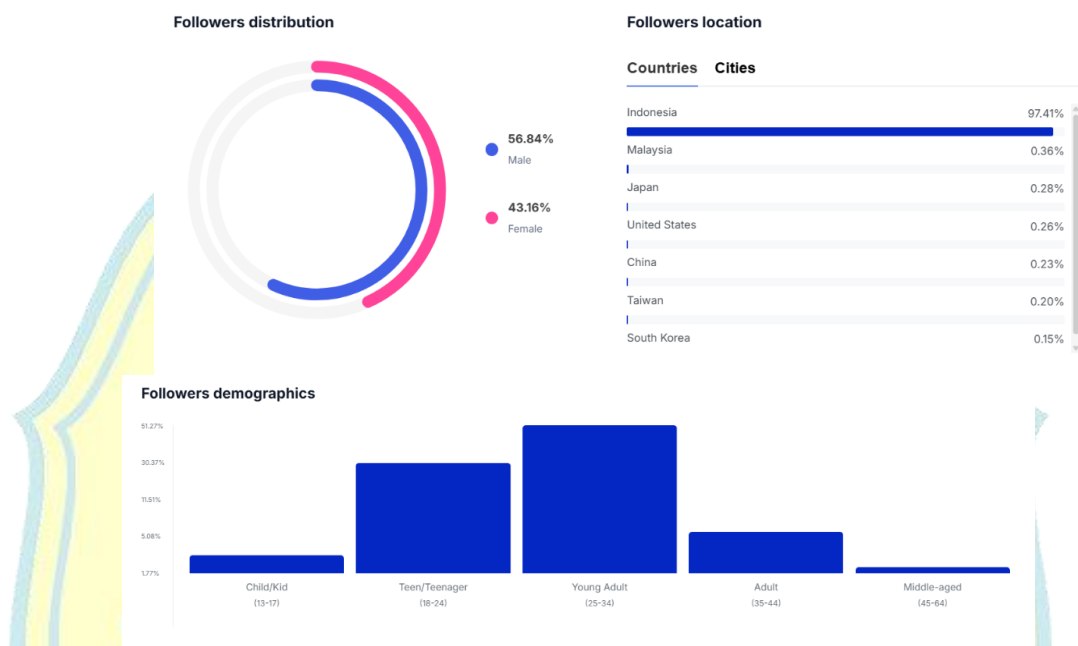


Sumber: Akun Instagram @dr.tirta, diakses pada 26 April 2025

Namun edukasi kesehatan yang diberikan oleh dr. Tirta lebih mendalam dan jelas melalui konten yang di upload dengan fitur Instagram Reels. Video konten edukasi yang diberikan oleh dr.Tirta memiliki rata-rata *Views* video 200 hingga 400 ribu penonton. Video konten edukasi kesehatan yang dibuat oleh dr. Tirta memiliki banyak tema pembahasan kesehatan secara singkat, dengan durasi sekitar 1 menit hingga 2 menit. Yang dimana konten edukasi nya berisikan tema yang berbentuk pertanyaan, lalu dijawab secara perspektif

bidang kesehatan oleh dr. Tirta. Selain itu Topik pembahasan yang dibawakan memang tergolong sangat relevan dengan masalah penyakit atau menjaga diri dikalangan Gen Z.

Gambar 1. 8 Gambar *Data Engagement @dr.tirta*



Sumber: Kol, <https://kol.id/tiktok/dr.tirta>, diakses pada 01 April 2026

Hal ini juga didukung oleh data engagement dan karakteristik audiens yang dimiliki oleh dr. Tirta. Mayoritas pengikutnya berasal dari Indonesia dengan persentase sebesar 97,41%, yang menunjukkan bahwa konten yang disampaikan relevan dengan konteks masyarakat lokal. Selain itu, komposisi audiens didominasi oleh kelompok usia dewasa muda (25–34 tahun) dan remaja akhir (18–24 tahun), yang merupakan kelompok usia aktif dalam mengakses media sosial. Dari segi gender, audiens didominasi oleh laki-laki sebesar 56,84% dan perempuan sebesar 43,16%. Tingginya dominasi kelompok usia produktif serta keterlibatan audiens ini menunjukkan bahwa

konten edukasi kesehatan yang disampaikan memiliki daya tarik yang kuat serta mampu menjangkau kelompok masyarakat yang luas.

Pembawaan dan cara bicara dr. Tirta yang sangat menyederhanakan penjelasan secara medis dan kesehatan, menjadi daya tarik dari berbagai kalangan untuk menjadikan dr. Tirta sebagai acuan atau tontonan yang ringan dipahami untuk keadaan-keadaan kondisi kesehatan yang sering terjadi. dr. Tirta berhasil menghadirkan topik pembahasan kesehatan yang terkesan berat, namun dengan cara yang sederhana dan mudah dipahami oleh para pengikutnya. Hal tersebut menjadikan konten yang dibuat oleh dr. Tirta menjadi sangat efektif dalam menjangkau audiens yang sering memberikan waktu luangnya untuk menggunakan aplikasi Instagram, namun ingin mendapatkan informasi yang relevan tentang kesehatan secara mudah.

dr. Tirta seringkali mengingatkan didalam video nya untuk menjaga kondisi kesehatan ketika umur masih muda. Seperti contohnya yang dikatakan oleh dr. Tirta dalam video yang di *Upload* pada tahun 2025 sedang berbincang dengan kedua temannya, dr. tirta mengatakan pentingnya menjaga massa otot di masa muda.

Seperti yang dikatakan dr. Tirta bahwa *range* sebelum umur 30 tahun, perlu untuk mengantisipasi masa otot di masa tua nya. Secara tidak langsung perkataan tersebut untuk kalangan pemuda, yang dimana pada tahun 2026 didominasi oleh Gen Z, dikarenakan Gen Z berusia 13-28 Tahun. Generasi Z, sering disebut juga sebagai *centennials*, adalah kelompok yang lahir antara

tahun 1997 dan 2012, yaitu setelah generasi millennial atau generasi Y.¹⁶ Dominasi Gen Z di tahun 2026 diberikan pengingat oleh dr. Tirta bahwa sebelum umur 30 tahun harus berlatih meningkatkan masa otot untuk bekal di masa tua nanti.

Pernyataan tersebut yang dikemukakan oleh dr. Tirta sebagai *content creator* edukasi kesehatan mendorong adanya *Health Consciousness* untuk masa tua dikalangan pemuda. *Health Consciousness* (Kesadaran Kesehatan) merupakan keadaan psikologis individu yang berkaitan dengan perhatian terhadap kesehatan pribadi, yang mencakup aspek-aspek seperti kewaspadaan terhadap kesehatan, partisipasi dalam kebiasaan sehat, serta pemantauan kondisi kesehatan diri sendiri.¹⁷ Dengan begitu maka dapat dikatakan *Health Consciousness* adalah pemahaman suatu seseorang atau individu untuk menyadari dan *care* terkait kesehatan pribadinya dengan cara melakukan kebiasaan sehat, sehingga individu menyadari tentang keadaan sehat yang *ideal* untuk masing individu.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas mengenai peran media sosial dalam memengaruhi perilaku dan kesadaran kesehatan, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada penggunaan media sosial secara umum atau jenis konten tertentu tanpa melihat secara spesifik tingkat intensitas keterpaparan individu terhadap konten edukasi kesehatan. Selain itu, penelitian yang mengkaji peran *influencer* kesehatan dalam membentuk *health*

¹⁶ Lingga Sekar Arum, Amira Zahrani, and Nickyta Arcindy Duha, "Karakteristik Generasi Z Dan Kesiapannya Dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030," *Accounting Student Research Journal* 2, no. 1 (2023): hh. 59–72, <https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812>.

¹⁷ *Loc. Cit.*, pp. 394-415.

consciousness melalui intensitas menonton konten di *platform* Instagram, khususnya dalam konteks audiens di Indonesia masih tergolong terbatas kajiannya. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang secara khusus mengkaji bagaimana intensitas menonton konten edukasi kesehatan yang disampaikan oleh *influencer* seperti @dr.tirta dapat memengaruhi tingkat *health consciousness* pada audiensnya.

Kemudian berdasarkan penjelasan yang telah dibahas, maka peneliti memiliki ketertarikan untuk mengetahui konsumsi konten edukasi kesehatan pada akun Instagram @dr.tirta secara intensif berpengaruh langsung terhadap tingkat *health consciousness* (kesadaran kesehatan) pada masyarakat terutama audiens akun Instagram tersebut.. Maka peneliti melihat perlu dilakukan adanya penelitian yang berjudul “Pengaruh Intensitas Menonton Konten Edukasi Kesehatan terhadap Tingkat *Health Consciousness* (Kesadaran Kesehatan) Pengikut Akun Instagram @dr.tirta.

1.2. Permasalahan Penelitian

Media sosial khususnya Instagram, telah menjadi *platform* yang utama bagi masyarakat di Indonesia. Menurut data Hootsuite (*We Are Social*) Instagram menjadi *platform* aplikasi urutan nomor 2 terbanyak yang digunakan masyarakat Indonesia setelah Whatsapp.¹⁸ Salah satu akun yang cukup populer dalam memberikan konten edukasi kesehatan adalah akun @dr.tirta, yang dikelola oleh dr. Tirta Mandira Hudhi, seorang dokter yang dikenal luas oleh

¹⁸ Hootsuite (*We Are Social*), *Loc.Cit*

masyarakat Indonesia. Dengan jumlah pengikut yang mencapai 3,8 juta, @dr.tirta aktif membagikan informasi mengenai gaya hidup sehat, pencegahan penyakit, dan tips-tips menjaga kesehatan secara sederhana dan mudah dipahami.

Dengan demikian, penelitian ini akan berfokus pada apakah masyarakat yang memiliki tingkat keterlibatan yang tinggi dengan konten edukasi kesehatan ini cenderung memiliki tingkat *health consciousness* yang lebih tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu terdapat masalah yang diangkat dalam penelitian ini yaitu apakah ada perubahan signifikan dalam perilaku audiens akun Instagram @dr.tirta terkait dengan gaya hidup sehat, seperti pola makan, olahraga, dan pencegahan penyakit, yang berhubungan dengan tingginya tingkat konsumsi konten edukasi kesehatan.

Peneliti akan menggunakan teori *Uses and Gratifications* (Katz, Blumler, dan Gurevitch), Teori ini mengemukakan bahwa audiens secara aktif memilih media yang bermanfaat (*uses*) untuk memperoleh kepuasan (*gratification*) sesuai dengan keinginan mereka.¹⁹ Teori *Uses and Gratifications* digunakan untuk melihat intensitas menonton konten edukasi kesehatan. Selain itu peneliti akan menggunakan teori *Health Lifestyle* (William C. Cockerham), untuk melihat bagaimana paparan konten edukasi kesehatan di Instagram memengaruhi pembentukan pola hidup sehat di masyarakat sebagai praktik sosial, bukan sekadar keputusan individu. Teori *Health Lifestyle* melihat bahwa

¹⁹ Meisi Isnaini et al. (2023), "Pendekatan Uses And Gratification Theory Pada Penerapan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Di Sekolah Dasar," *Journal on Education* 05, no. 04: hh. 13647–55.

pola perilaku kesehatan yang bersifat kolektif, terbentuk dari interaksi antara peluang hidup dan pilihan hidup, yang kemudian diwujudkan melalui praktik-praktik kesehatan sehari-hari.²⁰

Berdasarkan penjelasan tersebut, terdapat Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah **“Apakah terdapat pengaruh intensitas menonton konten edukasi kesehatan terhadap tingkat health consciousness pengikut akun Instagram @dr.tirta?”** Serta, **“Seberapa besar pengaruh intensitas menonton konten edukasi kesehatan terhadap tingkat health consciousness tersebut?”**. Hal ini menjadi penting, karena meskipun banyak informasi yang tersedia, belum tentu informasi tersebut berpengaruh langsung pada perubahan perilaku yang signifikan dalam gaya hidup sehat, apalagi dalam menjaga kesehatan untuk masyarakat.

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada permasalahan penelitian yaitu tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui serta menjelaskan pengaruh antara tingkat intensitas menonton konten edukasi kesehatan terhadap tingkat *health consciousness* di masyarakat terutama pada pengikut akun Instagram @dr.tirta.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi peneliti, pembaca, serta para peneliti lainnya. Manfaat penelitian ini meliputi:

²⁰ William C Cockerham, “Health Lifestyle Theory and the Convergence of Agency and Structure,” *Journal of Health and Social Behavior* 46, no. 1 (2005): 51–67.

1.4.1. Manfaat Akademis

Manfaat secara akademis diharapkan mampu menambah wawasan yang berguna khususnya terkait pemanfaatan media digital sebagai sarana edukasi di masyarakat. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman akademik mengenai pentingnya media sosial sebagai media pembelajaran non-formal, terutama dalam menyampaikan konten edukasi kesehatan yang berpengaruh terhadap *Health Consciousness*.

Selain itu penelitian ini diharapkan mampu bermanfaat bagi mahasiswa, dosen, serta peneliti lainnya sebagai referensi dan bahan rujukan ilmiah dalam mengkaji peran media digital terhadap perubahan sikap dan perilaku kesehatan masyarakat. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan mampu dijadikan acuan pengembangan dengan topik, variabel, maupun pendekatan metodologis yang sejenis.

1.4.2. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan kajian Sosiologi Digital dan Sosiologi Kesehatan, Khususnya dalam memahami pengaruh media sosial terhadap *Health Consciousness* (Kesadaran Kesehatan) dalam menerapkan pola hidup sehat di masyarakat. Terutama dalam hal perubahan perilaku dan peningkatan kesadaran kesehatan. Selain itu penelitian ini diharapkan berperan sebagai sarana utama untuk mentransmisikan pesan edukasi kesehatan dan

memengaruhi individu melalui interaksi antara konten kreator seperti @dr.tirta dan audiensnya.

1.4.3. Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti, penelitian ini untuk memenuhi tugas akhir sebagai menyelesaikan studi. Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan di bidang sosiologi kesehatan terutama hal pengaruh media sosial dalam memberikan pengaruh terhadap pola hidup sehat di masyarakat.
2. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya konten edukasi di media sosial dalam meningkatkan kesadaran-kesadaran pada masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu penelitian ini diharapkan mampu menjadi suatu bahan refleksi bagi masyarakat, untuk lebih selektif dalam memanfaatkan media sosial sebagai sumber informasi yang sangat luas di era sekarang.
3. Bagi pembaca, penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dalam bidang kesehatan atau sosiologi kesehatan. Selain itu, ini diharapkan mampu dijadikan acuan pengembangan dengan topik, variabel, maupun pendekatan metodologis yang sejenis.

1.5. Tinjauan Penelitian Sejenis

Penelitian mengenai media sosial dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa penggunaan media digital tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari individu. Berbagai penelitian menyoroti bahwa media

sosial memiliki peran yang semakin luas, tidak hanya sebagai sarana hiburan. Namun juga sebagai media yang memengaruhi cara individu memperoleh dan memahami informasi. Media sosial telah berkembang menjadi sarana komunikasi yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga edukatif dan partisipatif dalam kehidupan masyarakat modern.²¹ Dalam konteks ini, kajian terhadap media sosial umumnya tidak berdiri pada satu aspek saja, melainkan melibatkan beberapa aspek yang saling berkaitan.

Secara umum, penelitian-penelitian sebelumnya mengelompokkan kajian media sosial ke dalam beberapa aspek utama, yaitu pola konsumsi media sosial, karakteristik konten yang disajikan, serta faktor konten terhadap audiens. Pola konsumsi media sosial berkaitan dengan bagaimana individu menggunakan media, seperti intensitas penggunaan dan tingkat keterpaparan terhadap konten. Sementara itu, karakteristik konten menyoroti bagaimana informasi dikemas dan disampaikan, termasuk dalam bentuk konten edukatif dan cara penyampaian oleh *influencer*. Di sisi lain, faktor konten terhadap audiens berkaitan dengan bagaimana individu merespons informasi yang diterima, seperti melalui daya tarik konten maupun tingkat kepercayaan terhadap sumber informasi.

Ketiga aspek tersebut menunjukkan bahwa proses penyampaian dan penerimaan informasi di media sosial tidak terjadi secara sederhana, melainkan melalui tahapan yang saling berkaitan antara penggunaan media, bentuk konten,

²¹ Nasrullah, Rulli. *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2015, hh. 13-15.

serta respon audiens. Oleh karena itu, untuk memahami bagaimana media sosial memengaruhi individu, khususnya dalam konteks kesehatan, diperlukan pembahasan lebih lanjut, sebagai berikut.

1.5.1. Pola Konsumsi Media Sosial

Pola konsumsi media sosial merujuk pada bagaimana individu menggunakan media digital dalam kehidupan sehari-hari, yang mencakup frekuensi, durasi, serta tingkat keterlibatan dalam mengakses berbagai jenis konten. Dalam kajian media sosial, pola konsumsi menjadi aspek penting karena berkaitan dengan sejauh mana individu berinteraksi dengan informasi yang tersedia di platform digital.

Penelitian yang dilakukan oleh Fizi dkk, menunjukkan bahwa intensitas menonton memiliki hubungan dengan tingkat keterlibatan individu terhadap konten yang dikonsumsi, khususnya dalam bentuk konsumsi lanjutan dan interaksi terhadap media yang diakses. Individu dengan intensitas penggunaan yang tinggi cenderung memiliki keterikatan yang lebih kuat terhadap konten tertentu²². Sejalan dengan itu, Supandi menjelaskan bahwa penggunaan media digital dalam durasi yang tinggi dapat memengaruhi konsentrasi serta pola kebiasaan individu dalam menggunakan media, sehingga berpotensi membentuk perilaku konsumsi yang berulang.²³

²² Resti Molina Fizi et al., "The Effect of Intensity of Social Media Use and Physical Activity on Adolescent Mental Health," *Retos* 59 (2024). pp. 1193-1194.

²³ Supandi Mukhlis, Ade, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Dengan Peran Kontrol Orang Tua Sebagai Moderator" (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2020). hh. 18-23.

Selain intensitas menonton, keterpaparan terhadap konten juga menjadi bagian penting dalam pola konsumsi media sosial. Penelitian yang dilakukan Rusli, Dian, dan Nurmina menegaskan bahwa durasi penggunaan media merupakan indikator utama dalam mengukur tingkat keterpaparan individu terhadap suatu media, di mana semakin lama waktu yang dihabiskan, semakin tinggi tingkat paparan terhadap konten yang dikonsumsi.²⁴ Hal ini terjadi karena individu secara tidak langsung memproses informasi melalui paparan yang terus-menerus. Lebih lanjut, pada artikel Girsang dan Situmeang menyatakan bahwa media sosial saat ini menjadi sarana utama dalam pemenuhan kebutuhan informasi, sehingga intensitas penggunaan yang tinggi akan meningkatkan kemungkinan individu terpapar berbagai jenis konten secara berulang.²⁵

Dengan demikian, pola konsumsi media sosial tidak hanya ditentukan oleh seberapa sering individu menggunakan media, tetapi juga oleh sejauh mana individu terpapar dan berinteraksi dengan konten yang dikonsumsi. Kedua aspek tersebut saling berkaitan dalam membentuk cara individu menerima dan memaknai informasi di media sosial.

1.5.2. Karakteristik Konten pada Media Sosial

Berbeda dengan pola konsumsi yang menekankan pada bagaimana individu menggunakan media, karakteristik konten lebih menyoroti pada

²⁴ Devi Rusli, Dian Novita Ariani, and Nurmina, "Pengaruh Intensitas Menonton Film Di Youtube Terhadap Theory-Of-Mind Anak Usia 4-5 Tahun" *Psychopolytan: Jurnal Psikologi* 4, no. 2 (2021): h.145.

²⁵ Lasmary R M Girsang & Ilona S O Vicenovie, "Pengaruh Komunikasi E-WOM , Konten Video , Intensitas Menonton Dan Review Konsumen Terhadap Keputusan Berwisata Kuliner" *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 7, no. 1 (2022): hh. 172-17.

kualitas dan bentuk informasi yang disajikan dalam media sosial. Dalam berbagai penelitian, konten dipandang sebagai faktor kunci yang menentukan apakah suatu pesan dapat dipahami, diterima, atau bahkan diabaikan oleh audiens.

Dalam konteks kesehatan, penelitian menunjukkan bahwa konten yang bersifat edukatif dan berorientasi pada pencegahan memiliki peran penting dalam membentuk pemahaman individu. Tesis yang ditulis oleh Vivi Wirmalinda, menunjukkan bahwa penyampaian edukasi kesehatan melalui media yang disesuaikan dengan karakteristik audiens, seperti penggunaan video animasi, dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap individu terhadap kesehatan.²⁶ Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas konten tidak hanya terletak pada isi informasi, tetapi juga pada kesesuaian penyajian dengan kondisi dan kebutuhan audiens. Sejalan dengan tesis milik Rizkiati Nurdin menegaskan bahwa penggunaan media edukasi berbasis digital mampu memengaruhi pengetahuan dan persepsi individu, khususnya pada remaja putri dalam memahami isu kesehatan tubuh dan kepercayaan diri.²⁷

Di sisi lain, penelitian juga menunjukkan bahwa cara penyampaian informasi menjadi aspek yang tidak kalah penting dibandingkan isi konten itu sendiri. Khairunnisa Adriyanti dan Widyo Nugroho berdasarkan artikelnya

²⁶ Vivi Wirmalinda, "Pengaruh Edukasi Kesehatan Menggunakan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche Dika Kecamatan Lembah Melintang, Kabupaten Pasaman Barat" (Universitas Andalas, 2024). h. 3.

²⁷ Rizkiati Nurdin, "Pengaruh Penggunaan Education Woman Health (E-WOHEALTH) Berbasis Web Terhadap Persepsi Dan Pengetahuan Tentang Body Image, Self Confidence dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja Putri," *Thesis* (Universitas Hasanuddin Makassar, 2023), h. 1.

terkait peran seorang *influencer* Najwa Shihab mengungkapkan bahwa penyampaian informasi melalui media sosial yang memanfaatkan visual menarik dan bahasa yang komunikatif cenderung lebih mudah diterima oleh audiens.²⁸ Hal ini menunjukkan bahwa bentuk penyajian pesan memiliki peran dalam menentukan tingkat perhatian dan pemahaman individu. Hal tersebut juga berkaitan dengan buku yang disusun oleh Mark Dixon yang menjelaskan bahwa makna dalam media dibentuk tidak hanya secara literal, tetapi juga melalui unsur visual, simbolik, dan cara penyajian yang memengaruhi pemaknaan audiens.²⁹

Dengan demikian, karakteristik konten pada media sosial tidak hanya berkaitan dengan apa yang disampaikan, tetapi juga bagaimana informasi tersebut dikonstruksi dan disampaikan kepada audiens. Konten yang edukatif, relevan, dan dikemas secara menarik memiliki potensi yang lebih besar untuk dipahami dan diterima, sehingga berperan dalam membentuk cara individu memaknai informasi yang diterima.

1.5.3. Faktor Konten terhadap Audiens

Keberadaan konten dalam media sosial tidak secara otomatis menghasilkan dampak yang sama pada setiap individu. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh media tidak hanya ditentukan oleh keberadaan informasi, tetapi juga oleh bagaimana audiens merespons konten yang diterima. Dalam hal ini,

²⁸ Adriyanti and Nugroho, "Pengaruh Intensitas Menonton Dan Kredibilitas Najwa Shihab Terhadap Literasi Media Sosial Media Pada Subscribers Pada Chanel Youtube Najwa Shihab." *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora* Vol 06. No 2 hh. 684-685.

²⁹ Mark Dixon, *Media Theory for A Level, Media Theory for A Level* (Taylor & Francis Group, 2020. pp. 3-5.

respon audiens menjadi titik penting yang menentukan apakah suatu informasi akan menarik perhatian, dipercaya, atau bahkan diabaikan.

Salah satu faktor yang berperan dalam membentuk respon tersebut adalah daya tarik konten. Hal tersebut diperkuat dengan artikel yang disusun oleh Mina Ameri, Elisabeth Honka, dan Ying Xie menunjukkan bahwa intensitas dalam mengonsumsi konten media digital terbukti memiliki pengaruh terhadap tingkat keterlibatan pengguna. Semakin tinggi intensitas individu dalam menonton suatu konten, maka semakin besar pula keterlibatan yang ditunjukkan, baik dalam bentuk konsumsi lanjutan maupun partisipasi interaktif.³⁰ Pada sisi lain penelitian yang dilakukan di Cina oleh Jian-Hong Ye, Junpei Zheng, Weiguaju Nong, dan Xiantong Yang, mereka melakukan penelusuran keterkaitan antara stimulus media (intensitas menonton), reaksi psikologis, perilaku adiktif, serta konsekuensi kognitif. Hasil penelitian menemukan bahwa konten dengan unsur emosional dan visual yang kuat mampu meningkatkan pengalaman pengguna dalam mengonsumsi media, sehingga memperbesar kemungkinan informasi tersebut untuk diingat dan dipahami.³¹

Namun demikian, ketertarikan terhadap konten tidak selalu diikuti dengan penerimaan informasi secara langsung. Dalam banyak kasus, kepercayaan terhadap sumber informasi justru menjadi faktor yang lebih menentukan. Penelitian di Taiwan yang dilakukan oleh Teerachote dkk menunjukkan bahwa

³⁰ Mina Ameri, Elisabeth Honka, and Ying Xie, "Watching Intensity and Media Franchise Engagement," *Quantitative Marketing and Economics* 22, no. 3 (September 25, 2024). p. 298.

³¹ Jian Hong Ye et al., "Potential Effect of Short Video Usage Intensity on Short Video Addiction, Perceived Mood Enhancement ('TikTok Brain'), and Attention Control among Chinese Adolescents," *International Journal of Mental Health Promotion* 27, no. 3 (2025). p. 7.

tingkat kepercayaan terhadap sumber informasi memiliki hubungan dengan perubahan perilaku individu, terutama dalam konteks kesehatan. Individu cenderung lebih menerima dan menginternalisasi informasi apabila sumbernya dianggap kredibel.³²

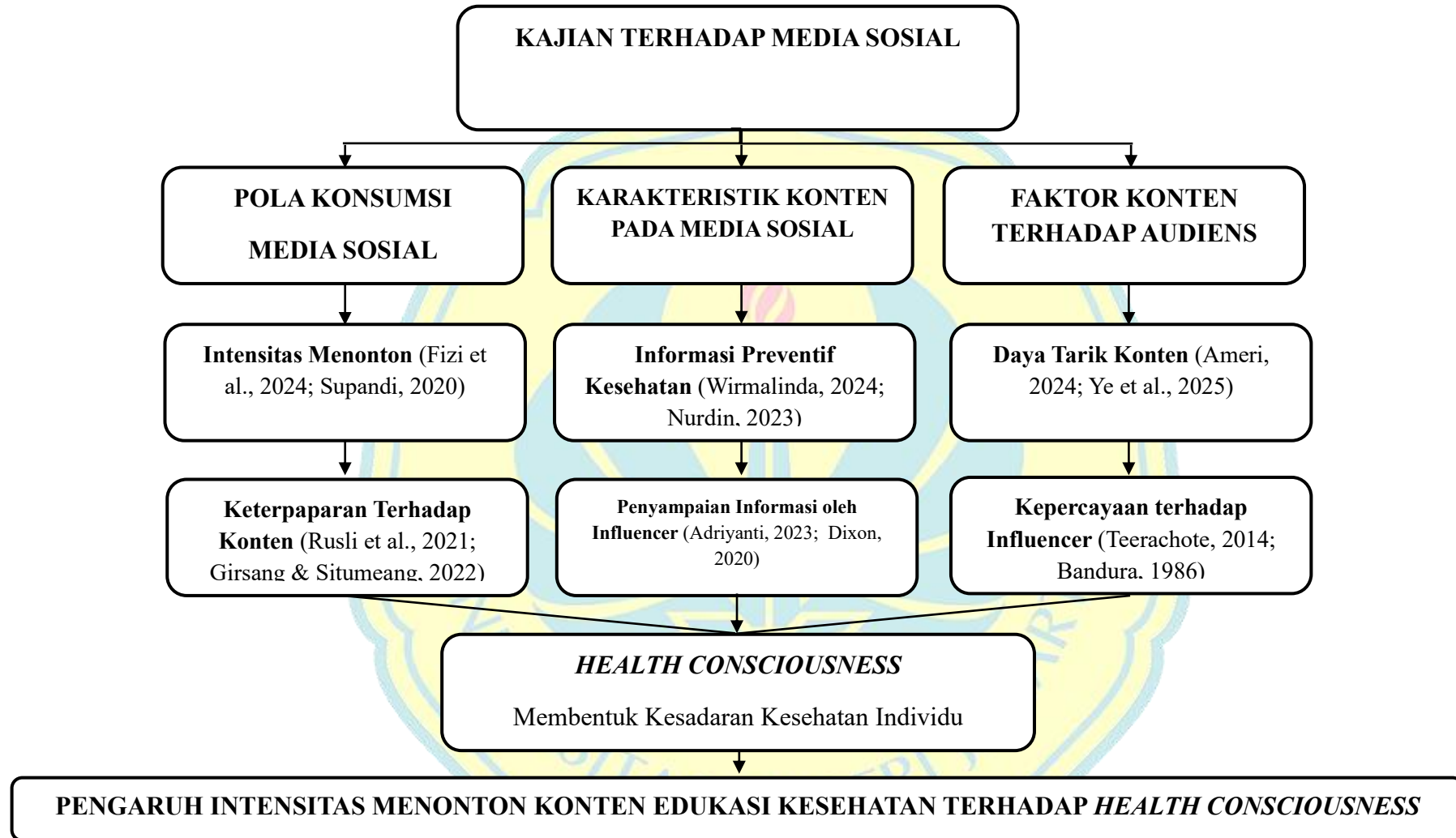
Social Cognitive Theory berdasarkan perspektif Albert Bandura menyatakan bahwa individu cenderung meniru atau mengikuti perilaku dari sumber yang dianggap memiliki otoritas atau kredibilitas.³³ Dalam konteks media sosial, hal ini menjelaskan mengapa *influencer* memiliki peran penting dalam membentuk sikap dan perilaku audiens.

Berdasarkan hal tersebut maka pengaruh konten terhadap audiens tidak hanya bergantung pada seberapa menarik suatu konten, tetapi juga pada sejauh mana audiens mempercayai sumber informasi tersebut. Interaksi antara daya tarik konten dan tingkat kepercayaan inilah yang pada akhirnya menentukan bagaimana informasi diproses, diterima, dan diinternalisasi oleh individu

³² C. Teerachote et al., "Improving Health Consciousness and Life Skills in Young People through Peer-Leadership in Thailand," *Kathmandu University Medical Journal* 11, no. 41 (2013): pp. 41-42.

³³ Albert Bandura, *Social Foundations of Thought and Action : A Social Cognitive Theory* (New Jersey: A Division of Simon & Schuster, 1986). p. 18.

Skema 1. 1 Peta Tinjauan Penelitian Sejenis



Sumber: Analisis Peneliti, 2025

1.6. Tinjauan Teoretis

1.6.1. Deskripsi Teoretis

Tinjauan teoretis dalam penelitian ini disusun sebagai dasar konseptual untuk menjelaskan variabel yang diteliti serta hubungan di antara keduanya. Sejalan dengan fokus penelitian, deskripsi teoretis ini menitikberatkan pada dua variabel utama, yaitu *health consciousness* sebagai variabel dependen (Y) dan intensitas menonton konten sebagai variabel independen (X). Analisis teoritis melalui pendekatan teori yang relevan dalam kajian sosiologi dan sosiologi kesehatan. Keberadaan teori dalam penelitian ini berfungsi untuk memberikan arah analisis serta memperkuat penjelasan mengenai keterkaitan antar variabel yang diteliti.

Dalam penelitian ini, *health consciousness* dimaknai sebagai hasil dari proses internalisasi individu terhadap nilai dan informasi kesehatan, sementara intensitas menonton konten ditempatkan sebagai aspek yang memengaruhi sejauh mana individu terpapar dan mengolah informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

1.6.1.1. *Health Consciousness* di Masyarakat (Variabel Y)

Gould mendefinisikan *health consciousness* sebagai derajat sejauh mana individu menyadari dan memperhatikan kondisi kesehatannya.³⁴ Definisi ini menunjukkan bahwa kesadaran kesehatan tidak hanya terbatas pada tingkat

³⁴ Stephen J Gould, "Health Consciousness and Health Behavior : The Application of a New Health Consciousness Scale," *American Journal of Preventive Medicine* 6, no. 4 (1990): p. 228.

perhatian individu, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana individu memaknai pentingnya kesehatan dalam kehidupan serta kecenderungannya untuk terlibat dalam perilaku yang mendukung kesehatan. Sejalan dengan hal tersebut, Dutta-Bergman menjelaskan bahwa *health consciousness* dapat dilihat melalui berbagai aspek, seperti upaya menjaga kesehatan, pentingnya hidup sehat, tindakan pencegahan terhadap penyakit, keyakinan terhadap gaya hidup sehat, serta tanggung jawab individu terhadap kondisi kesehatannya.³⁵

William C. Cockerham melalui *Health Lifestyle Theory* memberikan landasan bahwa kesadaran terhadap kesehatan (*health consciousness*) tidak dapat dipisahkan dari pola gaya hidup yang dijalani individu dalam kehidupan sehari-hari. Praktik gaya hidup tersebut pada dasarnya selalu berkaitan dengan pertimbangan terhadap konsekuensi kesehatan, sehingga kesadaran kesehatan menjadi bagian dari cara individu mengatur dan menjalani kehidupannya.³⁶ Cockerham juga memberikan definisi terkait gaya hidup sehat yaitu sebagai pola kolektif perilaku terkait kesehatan berdasarkan peluang hidup mereka.³⁷ Sejalan dengan itu, dalam konteks masyarakat modern, kesehatan tidak lagi dipandang sebagai kondisi yang bersifat alami, melainkan sebagai sesuatu yang harus diupayakan melalui berbagai pilihan gaya hidup yang dilakukan individu.³⁸

³⁵ Mohan J Dutta-bergman, "Health Attitudes , Health Cognitions , and Health Behaviors among Internet Health Information Seekers : Population-Based Survey" 6 (2004): pp. 2-3.

³⁶ William C Cockerham, "Health Lifestyle Theory and the Convergence of Agency and Structure." *Journal of Health and Social Behavior* 46., 1 (2005) p. 51.

³⁷ *Ibid*, p. 55.

³⁸ *Ibid*, p. 51.

Dalam perspektif sosiologis, *health consciousness* tidak hanya dipahami sebagai kesadaran individu terhadap kesehatan, tetapi sebagai bagian dari konstruksi sosial yang terbentuk melalui pengalaman dan konteks kehidupan sehari-hari. Backett dan Davison menjelaskan bahwa perilaku kesehatan memiliki lokasi sosial dan kultural tertentu, sehingga praktik kesehatan tidak terlepas dari lingkungan sosial tempat individu berada.³⁹ Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran kesehatan berkembang melalui proses interaksi sosial yang membentuk cara individu memahami dan merespons kesehatan.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Cockerham yaitu menekankan bahwa praktik kesehatan tidak semata-mata ditentukan oleh pilihan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi sosial yang melingkupinya. Gaya hidup kesehatan sering kali dipahami hanya sebagai perilaku individu, padahal terdapat faktor struktur sosial yang turut membentuk peluang (*Life Chances*) dan Agensi (*Life Choices*).⁴⁰ Dengan demikian, kesadaran kesehatan dapat dipahami sebagai hasil dari interaksi antara pilihan individu dan kondisi sosial yang membentuk pola perilaku kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan Cockerham, *health consciousness* yang membentuk gaya hidup sehat terbentuk melalui beberapa dimensi, yaitu *Structural Variables*, *Socialization and Experience*, *Life Chances*, *Life Choices*, *Habitus*, *practices*, hingga *Health Lifestyles* sebagai hasil akhir.⁴¹ Dimensi tersebut menunjukkan

³⁹ Kathryn C Backett and Charlie Davison, "The Social Lifecourse And Lifestyle : And Cultural Location" *Journal Social Science & Medicine* 40, no. 5 (1995): p. 629

⁴⁰ Cockerham. *Loc Cit*, p. 53.

⁴¹ *Ibid*, p. 57.

bahwa pembentukan *health consciousness* dan perilaku kesehatan berlangsung melalui tahapan yang saling berkaitan dan membentuk suatu sistem gaya hidup yang utuh.

1. *Structural Variables* (Faktor Struktural), yaitu merupakan kondisi sosial yang menjadi latar belakang kehidupan individu. Cockerham menjelaskan bahwa variabel ini mencakup kondisi kelas sosial, usia, gender, ras atau etnis, kolektivitas (seperti keluarga atau agama), serta kondisi tempat tinggal. Faktor-faktor ini berperan penting karena menentukan akses terhadap sumber daya, peluang, dan batasan yang dimiliki individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, struktur sosial membentuk konteks awal yang memengaruhi bagaimana seseorang dapat menjalani gaya hidup sehat atau tidak.
2. *Socialization & Experience*, yaitu merupakan proses di mana individu mempelajari nilai, norma, dan kebiasaan yang berlaku dalam masyarakat. Proses ini terjadi melalui interaksi sosial sejak kecil hingga dewasa. Dalam hal ini, sosialisasi dan pengalaman membentuk cara individu memahami kesehatan, sekaligus menjadi dasar dalam membentuk pola pikir dan tindakan terkait kesehatan. Pengalaman hidup sehari-hari juga memperkuat atau mengubah pemahaman tersebut seiring waktu.
3. *Life Chances*, merujuk pada peluang atau kesempatan yang dimiliki individu berdasarkan posisi sosialnya. Konsep ini berasal dari Weber dan berkaitan dengan kemungkinan seseorang untuk mencapai kondisi hidup tertentu. Cockerham menjelaskan bahwa peluang hidup sangat dipengaruhi

oleh struktur sosial, seperti kelas ekonomi dan lingkungan. Individu dengan posisi sosial yang lebih tinggi umumnya memiliki peluang lebih besar untuk menjalani gaya hidup sehat, karena memiliki akses yang lebih baik terhadap pendidikan, fasilitas kesehatan, dan sumber daya lainnya.

4. *Life Choices*, yaitu keputusan yang diambil individu dalam kehidupan sehari-hari, termasuk keputusan terkait kesehatan. Ini mencerminkan peran *agency* (agensi), yaitu kemampuan individu untuk memilih tindakan. Namun, dalam teori ini dijelaskan bahwa pilihan ini tidak sepenuhnya bebas, karena tetap dipengaruhi oleh *Life Chances* (peluang hidup). Artinya, individu memang bisa memilih, tetapi pilihan tersebut terbatas pada kondisi yang memungkinkan secara sosial.
5. *Habitus*, yaitu konsep yang digunakan oleh Cockerham menggunakan konsep *Habitus* yang dikembangkan oleh Pierre Bourdieu untuk menjelaskan disposisi individu dalam bertindak. Dalam konsep Cockerham, *Habitus* dipandang dari terbentuknya suatu interaksi antara *Life Chances* dan *Life Choices*, kemudian menjadi dasar yang mengarahkan praktik-praktik kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. *Habitus* berperan sebagai dasar yang membimbing individu dalam bertindak, termasuk dalam hal kesehatan tanpa melalui proses pertimbangan yang disadari. Dengan demikian, perilaku kesehatan sering kali muncul sebagai kebiasaan yang telah terinternalisasi dalam individu.
6. *Practices*, yaitu merupakan tindakan nyata yang berkaitan langsung dengan upaya menjaga atau memengaruhi kondisi kesehatan individu. Cockerham

menjelaskan bahwa perilaku ini mencakup berbagai aktivitas seperti pola makan, olahraga, merokok, konsumsi alkohol, serta pemeriksaan kesehatan. Perilaku kesehatan dapat bersifat positif maupun negatif tergantung pada bentuknya, dan umumnya dilakukan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kerangka teori ini, perilaku kesehatan dipahami sebagai hasil dari *Habitus* yang telah terbentuk, sehingga tindakan yang dilakukan individu cenderung berulang dan mencerminkan pola hidup tertentu.

7. *Health Lifestyles*, yaitu merupakan pola keseluruhan dari perilaku kesehatan yang dilakukan secara konsisten oleh individu atau kelompok. Menurut Cockerham gaya hidup kesehatan terbentuk dari interaksi antara struktur sosial dan tindakan individu, sehingga tidak hanya mencerminkan pilihan pribadi, tetapi juga kondisi sosial yang memengaruhinya. Pola ini terbentuk melalui proses yang melibatkan peluang hidup, pilihan individu, serta kebiasaan yang telah berkembang menjadi rutinitas. Oleh karena itu, gaya hidup kesehatan bersifat relatif stabil, namun tetap dapat mengalami perubahan seiring dengan pengalaman baru dan perubahan kondisi sosial individu.

Berdasarkan pemaparan teoretis tersebut, penelitian ini menggunakan *Health Lifestyle Theory* yang dikembangkan oleh William C. Cockerham sebagai landasan konseptual utama dalam menganalisis hubungan antara intensitas menonton konten edukasi kesehatan dengan *health consciousness*. Teori ini dipilih karena mampu menjelaskan bahwa kesadaran dan perilaku

sehat tidak hanya terbentuk dari pilihan individu semata, namun juga dipengaruhi oleh faktor sosial serta proses yang dialami individu.

1.6.1.2. Intensitas Menonton Konten (Variabel X)

Secara umum, konsep intensitas berakar dari kata *intens* yang merujuk pada kondisi yang kuat, tinggi, atau berlangsung secara mendalam, baik dalam hal kekuatan, mutu, maupun keterlibatan emosional. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), intensitas diartikan sebagai keadaan, tingkatan, atau ukuran dari sesuatu yang bersifat intens.⁴² Berdasarkan pengertian tersebut, intensitas dapat dipahami sebagai derajat atau tingkat keterlibatan individu dalam suatu aktivitas yang menunjukkan seberapa kuat, sering, dan mendalam aktivitas tersebut dilakukan.

Dalam konteks penggunaan media, hal tersebut bisa dipandang melalui tingkat keterlibatan individu dalam mengakses media termasuk seberapa sering dan sejauh mana individu tersebut terlibat dalam suatu aktivitas menonton. Hal ini sejalan pemikiran Katz, Blumler, dan Gurevitch dalam teori *Uses and Gratifications*, yang menyatakan bahwa penggunaan media berkaitan dengan kebutuhan yang mendorong individu memiliki harapan terhadap media, sehingga menghasilkan pola penggunaan dan tingkat keterlibatan pada media.⁴³ Lebih lanjut, audiens dalam perspektif ini dipandang sebagai pihak yang aktif dan memiliki tujuan dalam menggunakan media sehingga tingkat penggunaan

⁴² Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta, 2008). h. 560.

⁴³ Elihu Katz, Jay G Blumler, and Michael Gurevitch, "Uses and Gratifications" *American Association for Public Opinion Research* 37, no. 4 (2026): p. 510.

media tidak bersifat kebetulan tetapi dipengaruhi oleh kebutuhan yang ingin dipenuhi.⁴⁴

Hal ini diperkuat oleh Papacharissi dan Rubin, yang menyatakan Penggunaan media dipengaruhi oleh motif, konteks sosial, serta karakteristik psikologis individu.⁴⁵ Lebih lanjut, penggunaan media berawal dari kebutuhan sosial dan psikologis yang kemudian mendorong terbentuknya harapan terhadap media sehingga menghasilkan pola keterpaparan media yang berbeda pada setiap individu.⁴⁶ Dengan demikian, tingkat keterlibatan individu dalam menggunakan media, termasuk dalam aktivitas menonton, mencerminkan pola penggunaan media yang dipengaruhi oleh kebutuhan dan tujuan tertentu.

Katz, Blumler, dan Gurevitch selanjutnya menguraikan bahwa penggunaan media oleh individu dapat dipahami melalui beberapa dimensi utama yang merepresentasikan kebutuhan yang ingin dipenuhi dalam proses interaksi dengan media, yaitu *Diversion*, *Personal Relationship*, *Personal Identity*, dan *Surveillance*,⁴⁷ yang masing-masing mencerminkan motif yang berbeda dalam penggunaan media.

1. *Diversion*, yaitu merujuk pada penggunaan media untuk memperoleh hiburan dan *escape* dari rutinitas atau tekanan sehari-hari. Individu memanfaatkan media sebagai sarana untuk mengurangi kebosanan serta

⁴⁴ *Ibid*, p. 510-511.

⁴⁵ Zizi Papacharissi and Alan M Rubin, "Predictors of Internet Use," *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 44(2), (2000), p. 176.

⁴⁶ Katz, Blumler, Gurevitch *Loc.Cit*, p. 510.

⁴⁷ *Ibid*, p 513

mencapai *emotional release*, sehingga memberikan rasa rileks secara psikologis.

2. *Personal Relationship*, berkaitan dengan penggunaan media untuk memenuhi kebutuhan sosial, seperti menjalin keterhubungan dan interaksi dengan orang lain. Media juga dapat berfungsi sebagai *substitute companionship* serta sebagai *social utility*, yaitu menjadi bahan dalam interaksi sosial sehari-hari.
3. *Personal Identity*, yaitu merujuk pada penggunaan media untuk memahami dan memperkuat identitas diri. Individu menggunakan media sebagai *personal reference* dalam membentuk nilai, keyakinan, serta menjadikan media sebagai sumber *value reinforcement*.
4. *Surveillance*, yaitu berkaitan dengan penggunaan media untuk memperoleh informasi dan memahami lingkungan sekitar. Media berfungsi sebagai sarana *information seeking* yang membantu individu dalam meningkatkan pengetahuan serta memahami realitas sosial.

1.6.2. Kerangka Teoretis

Berdasarkan uraian teoretis yang telah dipaparkan sebelumnya, *health consciousness* dapat dipahami sebagai tingkat kesadaran individu terhadap pentingnya menjaga kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.⁴⁸ Kesadaran ini terlihat dari perhatian individu terhadap kondisi tubuhnya serta kemauan untuk menjalankan kebiasaan hidup sehat. *Health consciousness* tidak muncul secara

⁴⁸ Cockerham. *Loc Cit*, p. 51.

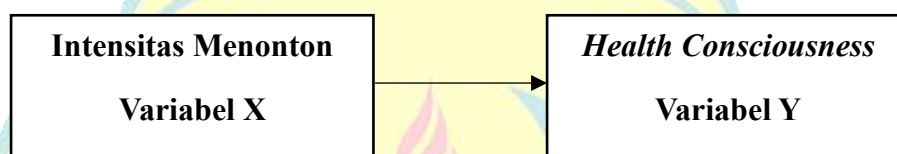
tiba-tiba, tetapi terbentuk melalui proses yang melibatkan pengalaman, lingkungan sosial, dan informasi yang diterima oleh individu. Dalam kehidupan modern, media sosial menjadi salah satu sumber informasi yang memiliki peran penting dalam membentuk cara individu memahami dan memaknai kesehatan.

Intensitas menonton menunjukkan seberapa sering dan seberapa lama individu mengakses serta mengonsumsi suatu konten. Intensitas ini mencerminkan tingkat keterlibatan individu dalam aktivitas menonton, sehingga tidak hanya dilihat dari frekuensi tetapi juga dari perhatian yang diberikan saat menonton. Dalam penelitian ini, intensitas menonton konten digunakan untuk melihat sejauh mana individu terpapar dan terlibat dalam mengakses suatu informasi melalui media sosial. Keterlibatan tersebut tidak hanya terlihat dari seberapa sering individu menonton, tetapi juga dari kecenderungan individu dalam memilih jenis konten, memberikan perhatian, serta merespons informasi yang diterima. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas menonton tidak bersifat pasif, melainkan berkaitan dengan kebutuhan dan tujuan tertentu dalam menggunakan media.

Temuan tersebut didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya, seperti penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa Adriyanti dan Wido Nugroho yang menunjukkan bahwa intensitas menonton berpengaruh signifikan terhadap literasi media pengikutnya, serta penelitian oleh Zera Edenzwo Subandi dan Lady Yessica yang menemukan adanya hubungan positif dan kuat antara intensitas menonton dengan perubahan sikap individu. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas individu dalam mengakses dan

mengonsumsi media, maka semakin besar pula dampaknya terhadap pemahaman dan sikap yang dimiliki. Dengan demikian, secara teoretis dapat diasumsikan bahwa intensitas menonton konten edukasi kesehatan memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat *health consciousness* pengikut akun Instagram @dr.tirta.

Skema 1. 3 Kerangka Berpikir



Sumber: Diolah oleh Peneliti, 2025

1.6.3. Hipotesis Teoretis

Hipotesis merupakan pernyataan sementara yang menjelaskan hubungan antara dua variabel atau lebih dan dirumuskan untuk diuji kebenarannya secara empiris melalui pengumpulan serta analisis data.⁴⁹ Berdasarkan kerangka teoretis yang telah dirumuskan, penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis mengenai adanya pengaruh intensitas menonton konten edukasi kesehatan terhadap tingkat *health consciousness* pada pengikut akun Instagram @dr.tirta. Adapun hipotesis yang dibentuk dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$H_0: \beta_1 = 0$: Tidak terdapat pengaruh antara intensitas menonton konten edukasi kesehatan terhadap *health consciousness* pengikut akun Instagram @dr.tirta.

⁴⁹ William Lawrence Neuman, *Basics of Social Research: Qualitative & Quantitative Approaches*, Third (Harlow, England: Pearson (specifically Pearson Education or Allyn & Bacon), 2014). p. 115.

$H_1: \beta_1 \neq 0$: Terdapat pengaruh antara intensitas menonton konten edukasi kesehatan terhadap *health consciousness* pengikut akun Instagram @dr.tirta.

1.7. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur hubungan antar variabel serta menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara objektif melalui data yang berbentuk angka. Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang menggunakan data berbentuk angka serta analisis statistik untuk menguji hubungan antar variabel dan menguji teori secara objektif.⁵⁰ Dengan pendekatan ini, hasil penelitian diharapkan dapat dianalisis secara statistik sehingga menghasilkan kesimpulan yang lebih terukur dan sistematis.

Selain itu pendekatan kuantitatif ini menggunakan metode survei. Metode survei ini berfokus pada pengumpulan data numerik dari sampel besar melalui kuesioner terstruktur untuk menguji hipotesis, menggambarkan tren, sikap, karakteristik, serta menganalisis hubungan antar variabel.⁵¹ Subjek dalam penelitian ini adalah pengikut akun Instagram @dr.tirta. Pemilihan subjek tersebut didasarkan pada relevansinya dengan fokus penelitian, yaitu

⁵⁰ John Ward Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (Third Edition)*, 2012. pp. 22-23.

⁵¹ *Ibid.*, p. 29.

individu yang terpapar secara langsung oleh konten edukasi kesehatan yang disampaikan *influencer* tersebut.

Berdasarkan metode ini, peneliti mampu memperoleh data yang objektif dan terukur sehingga memudahkan dalam menganalisis hubungan antar variabel serta menarik kesimpulan yang sesuai dengan tujuan penelitian.

1.7.1. Lokasi dan Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan pada *platform* media sosial Instagram dengan menjadikan akun @dr.tirta sebagai fokus kajian dalam ruang digital. Subjek penelitian adalah para pengikut akun tersebut yang dipilih karena memiliki keterkaitan langsung dengan konten edukasi kesehatan yang disajikan. Selain itu waktu penelitian dilaksanakan dalam kurun waktu mulai Agustus 2025 hingga Maret 2026.

1.7.2. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan individu dalam suatu penelitian yang memiliki karakteristik tertentu yang sama, yang perlu diidentifikasi secara jelas, termasuk ukuran populasi serta cara penentuan dan akses terhadap anggota populasi tersebut.⁵² Penentuan populasi menjadi langkah penting dalam penelitian karena berkaitan dengan ruang lingkup subjek yang akan diteliti. Dengan adanya batasan populasi yang jelas, peneliti dapat menentukan arah

⁵² *Ibid*, pp. 139-140.

pengambilan data serta memastikan bahwa hasil penelitian memiliki dasar yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah seluruh pengikut akun Instagram @dr.tirta yang berjumlah sekitar 3,8 juta pengikut per November 2025. Populasi ini dipilih karena para pengikut akun tersebut merupakan audiens yang berpotensi terpapar secara langsung terhadap konten edukasi kesehatan yang disampaikan, sehingga audiens tersebut dijadikan subjek yang dianggap memiliki pengaruh terbesar terhadap *Health Consciousness* yang relevan dengan tujuan penelitian.

b. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih melalui prosedur tertentu, dengan tujuan untuk mewakili populasi sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan sesuai dengan karakteristik yang dimiliki.⁵³ Diperlukan teknik pengambilan sampel yang tepat agar sampel yang diperoleh dapat mencerminkan kondisi populasi secara keseluruhan. Dengan demikian, hasil penelitian yang diperoleh dari sampel tetap memiliki tingkat keakuratan dan dapat digunakan untuk menarik kesimpulan terhadap populasi.

Dalam penelitian ini, penentuan responden dilakukan dengan menggunakan teknik *non-probability sampling*, yaitu metode yang tidak mengharuskan setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih. Untuk memperoleh sampel yang sesuai dengan kebutuhan penelitian, digunakan

⁵³ *Ibid*, pp. 139-140.

pendekatan *purposive sampling*, yakni pemilihan responden berdasarkan kriteria khusus yang telah ditetapkan oleh peneliti. Melalui cara ini, sampel yang diperoleh diharapkan memiliki keterkaitan langsung dengan fokus penelitian sehingga mampu memberikan data yang relevan. Adapun kriteria yang digunakan dalam penelitian ini adalah individu yang mengikuti akun Instagram @dr.tirta.

Rumus Slovin digunakan pada penelitian ini untuk menentukan jumlah sampel. Penggunaan rumus ini bertujuan untuk memperoleh jumlah sampel yang representatif dengan tingkat kesalahan tertentu, sehingga hasil penelitian tetap dapat menggambarkan kondisi populasi secara keseluruhan. Sehingga perhitungan sampel dapat dilakukan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan

n : Jumlah sampel

N : Jumlah Populasi

e : *Margin of error* yang ditetapkan (10% atau 0,1)

$$n = \frac{3.800.000}{1 + 3.800.000 \times 0,1^2}$$

$$n = \frac{3.800.000}{1 + 3.800.000 \times 0,01}$$

$$n = \frac{3.800.000}{1 + 38.000}$$

$$n = \frac{3.800.000}{38.001}$$

$$n = 99,99$$

Rumus Slovin yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan pada pengikut 3,8 juta @dr.tirta dengan *margin of error* sebesar 10% atau 0,1, menghasilkan jumlah 99,99 sampel. Berdasarkan hasil dari perhitungan rumus Slovin maka peneliti membulatkan sampel menjadi 100 sampel sebagai responden yang digunakan pada penelitian ini.

Selanjutnya, responden tersebut merupakan bagian dari populasi pengikut akun Instagram @dr.tirta yang telah memenuhi kriteria dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Responden merupakan pengguna aktif media sosial Instagram yang mengakses aplikasi tersebut setiap hari.
2. Responden mengikuti (*Follow*) akun Instagram @dr.tirta dengan rentang waktu 1-2 tahun
3. Responden pernah menonton konten edukasi kesehatan dari akun Instagram @dr.tirta.
4. Responden menjadikan informasi konten edukasi kesehatan dari akun Instagram @dr.tirta, baik sebagai sumber informasi maupun referensi dalam kehidupan sehari-hari.

1.7.3. Instrumen penelitian

1.7.3.1. Instrumen Variabel Y

a) Definisi Konseptual

William C. Cockerham menjelaskan bahwa *health lifestyle* merupakan pola perilaku yang berkaitan dengan kesehatan yang terbentuk dari pilihan individu yang dipengaruhi oleh kondisi sosial di sekitarnya.⁵⁴ Pola tersebut menunjukkan bahwa perilaku kesehatan tidak hanya berasal dari keputusan pribadi, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan dan struktur sosial. Oleh karena itu, *health consciousness* dapat dipahami sebagai kesadaran individu dalam memperhatikan dan merespons pentingnya menjaga kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

b) Definisi Operasional

Berdasarkan definisi konseptual yang telah dijelaskan sebelumnya serta mengacu pada konsep *health lifestyle* yang dikemukakan oleh William C. Cockerham, penelitian ini mengoperasionalkan variabel *health consciousness* sebagai bentuk kesadaran individu terhadap pentingnya menjaga kesehatan yang tercermin dalam perhatian, pemahaman, serta keterlibatan dalam perilaku hidup sehat. Kesadaran ini juga dipengaruhi oleh faktor sosial dan pengalaman individu yang membentuk cara individu dalam memaknai dan merespons kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam penelitian ini, pengukuran *health consciousness* dilakukan dengan mengacu pada beberapa dimensi, yaitu (1) *Structural Variables*, (2) *Socialization and Experience*, (3) *Life Chances*, (4) *Life Choices*, (5) *Habitus*,

⁵⁴ Cockerham. *Loc. Cit*, h. 55.

(6) *practices*, dan (7) *Health Lifestyles*. Berdasarkan dimensi tersebut, peneliti menyusun tabel operasionalisasi variabel terikat (Y) agar pengukuran dapat dilakukan secara sistematis dan terarah.

Tabel 1. 1 Operasionalisasi Konsep Variabel Y

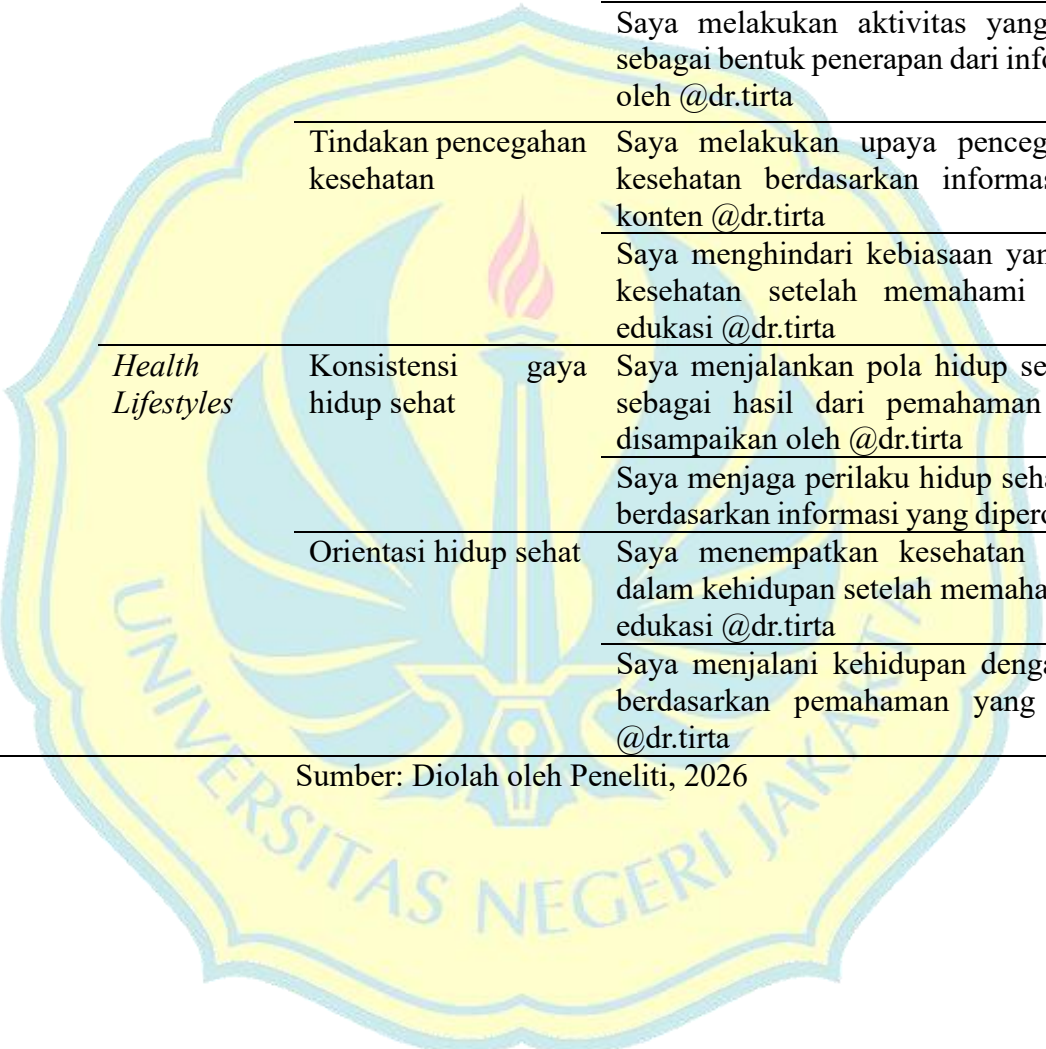
Konsep	Variabel	Dimensi	Indikator	Skala
<i>Health Consciousness</i>	Tingkat <i>Health Consciousness</i> (Y)	<i>Structural Variables</i>	Pengaruh paparan konten kesehatan	<i>Likert</i>
			Akses informasi kesehatan	
		<i>Socialization and Experience</i>	Pemahaman kesehatan dari konten	<i>Likert</i>
			Pengalaman mengakses konten kesehatan	
		<i>Life Chances</i>	Kesempatan memperoleh informasi	<i>Likert</i>
			Kemudahan memahami dan menerapkan	
		<i>Life Choices</i>	Pengambilan keputusan kesehatan	<i>Likert</i>
			Pemilihan gaya hidup sehat	
		<i>Habitus</i>	Kebiasaan memperhatikan kesehatan	<i>Likert</i>
			Pembentukan pola hidup sehat	
		<i>Practices</i>	Penerapan perilaku sehat	<i>Likert</i>
			Tindakan pencegahan kesehatan	
		<i>Health Lifestyles</i>	Konsistensi gaya hidup sehat	<i>Likert</i>
			Orientasi hidup sehat	

Sumber: Diolah oleh Peneliti, 2026

Tabel 1. 2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Variabel Y

Konsep	Variabel	Dimensi	Indikator	Pernyataan
<i>Health Consciousness</i>	Tingkat <i>Health Consciousness</i> (Y)	<i>Structural Variables</i>	Pengaruh paparan konten kesehatan	Saya memberikan perhatian lebih terhadap kesehatan setelah memahami pesan yang disampaikan dalam konten edukasi dari akun Instagram @dr.tirta
				Saya memandang menjaga kesehatan sebagai kebutuhan penting dalam kehidupan sehari-hari setelah mendapatkan informasi dari konten @dr.tirta
			Akses informasi kesehatan	Saya memperoleh pemahaman tentang kesehatan melalui informasi yang disampaikan dalam konten edukasi @dr.tirta di media sosial
		<i>Socialization and Experience</i>		Saya menjadikan konten @dr.tirta sebagai salah satu sumber informasi dalam memahami isu kesehatan yang relevan dengan kehidupan sehari-hari
			Pemahaman kesehatan dari konten	Saya memahami pentingnya menjaga kesehatan berdasarkan penjelasan yang disampaikan dalam konten edukasi oleh @dr.tirta
				Saya mengaitkan informasi kesehatan dari konten @dr.tirta dengan kondisi kehidupan sehari-hari
		<i>Life Chances</i>	Pengalaman mengakses konten kesehatan	Saya mendapatkan pengetahuan baru yang memperluas pemahaman tentang kesehatan melalui konten yang disampaikan oleh @dr.tirta
				Saya menggunakan informasi dari konten @dr.tirta sebagai acuan dalam memahami cara menjaga kesehatan
			Kesempatan memperoleh informasi	Saya memiliki peluang untuk memperoleh informasi kesehatan yang relevan melalui konten yang dibagikan oleh @dr.tirta

			Saya memanfaatkan akses terhadap konten @dr.tirta untuk memahami berbagai informasi terkait kesehatan
	Kemudahan memahami dan menerapkan		Saya memahami cara menjaga kesehatan dengan lebih jelas melalui informasi yang disampaikan oleh @dr.tirta
			Saya menerapkan informasi kesehatan yang diperoleh dari konten @dr.tirta dalam aktivitas kehidupan sehari-hari
<i>Life Choices</i>	Pengambilan keputusan kesehatan		Saya mengambil keputusan untuk menjaga kesehatan dengan mempertimbangkan informasi yang diperoleh dari konten @dr.tirta
			Saya menjadikan informasi dari @dr.tirta sebagai pertimbangan dalam menentukan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan
	Pemilihan gaya hidup sehat		Saya memilih untuk menjalani gaya hidup sehat setelah memahami informasi yang disampaikan dalam konten edukasi @dr.tirta
			Saya membatasi kebiasaan yang berdampak negatif terhadap kesehatan berdasarkan pemahaman dari konten @dr.tirta
<i>Habitus</i>	Kebiasaan memperhatikan kesehatan		Saya menjalankan pola hidup sehat sebagai bagian dari pemahaman yang diperoleh dari konten @dr.tirta
	Pembentukan pola hidup sehat		Saya mengembangkan perilaku yang mendukung pola hidup sehat melalui kebiasaan dalam mengakses konten @dr.tirta
<i>Practices</i>	Penerapan perilaku sehat		Saya menerapkan informasi yang diperoleh dari konten edukasi @dr.tirta ke dalam tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari



		Saya melakukan aktivitas yang mendukung kesehatan sebagai bentuk penerapan dari informasi yang disampaikan oleh @dr.tirta
	Tindakan pencegahan kesehatan	Saya melakukan upaya pencegahan terhadap masalah kesehatan berdasarkan informasi yang diperoleh dari konten @dr.tirta
		Saya menghindari kebiasaan yang berpotensi merugikan kesehatan setelah memahami informasi dari konten edukasi @dr.tirta
<i>Health Lifestyles</i>	Konsistensi gaya hidup sehat	Saya menjalankan pola hidup sehat secara berkelanjutan sebagai hasil dari pemahaman terhadap konten yang disampaikan oleh @dr.tirta
		Saya menjaga perilaku hidup sehat dalam berbagai situasi berdasarkan informasi yang diperoleh dari konten @dr.tirta
	Orientasi hidup sehat	Saya menempatkan kesehatan sebagai bagian penting dalam kehidupan setelah memahami informasi dari konten edukasi @dr.tirta
		Saya menjalani kehidupan dengan orientasi hidup sehat berdasarkan pemahaman yang diperoleh dari konten @dr.tirta

Sumber: Diolah oleh Peneliti, 2026

c) Uji Validitas dan realibilitas

i) Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian mampu mengukur variabel yang seharusnya diukur.⁵⁵ Instrumen yang valid menunjukkan bahwa setiap butir pernyataan dapat merepresentasikan konsep atau indikator penelitian secara tepat sehingga data yang dihasilkan dapat digunakan untuk menjawab tujuan penelitian. Pengujian validitas instrumen variabel X menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* dengan ketentuan bahwa item pernyataan dinyatakan valid apabila nilai rhitung lebih besar daripada nilai rtabel pada taraf signifikansi 5%.

Tabel 1. 3 Hasil Uji Validitas Instrumen Variabel Y

No. Item	<i>r</i> Hitung	<i>r</i> Tabel	Hasil
1	0,745	0,329	Valid
2	0,574	0,329	Valid
3	0,628	0,329	Valid
4	0,539	0,329	Valid
5	0,625	0,329	Valid
6	0,622	0,329	Valid
7	0,466	0,329	Valid
8	0,77	0,329	Valid
9	0,54	0,329	Valid
10	0,554	0,329	Valid
11	0,727	0,329	Valid
12	0,773	0,329	Valid
13	0,821	0,329	Valid
14	0,742	0,329	Valid
15	0,697	0,329	Valid
16	0,597	0,329	Valid
17	0,795	0,329	Valid

⁵⁵ Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (Third Edition)*., 2012. *Op. Cit.*, p. 141.

18	0,855	0,329	Valid
19	0,773	0,329	Valid
20	0,757	0,329	Valid
21	0,766	0,329	Valid
22	0,753	0,329	Valid
23	0,822	0,329	Valid
24	0,789	0,329	Valid
25	0,678	0,329	Valid
26	0,83	0,329	Valid

Sumber: Diolah oleh Peneliti, 2026

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen variabel Y yang telah dilakukan terhadap 26 item pernyataan, diketahui bahwa seluruh item dinyatakan valid. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai rhitung pada setiap item yang lebih besar dibandingkan dengan nilai rtabel sebesar 0,329. Nilai rhitung tertinggi terdapat pada item pernyataan nomor 18 sebesar 0,855, sedangkan nilai rhitung terendah terdapat pada item pernyataan nomor 7 sebesar 0,466. Dengan demikian, seluruh butir pernyataan pada variabel Y dinilai mampu mengukur variabel *health consciousness* (kesadaran kesehatan) secara tepat dan dapat digunakan sebagai instrumen penelitian untuk tahap pengumpulan data selanjutnya.

ii) Uji Realibilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian dalam mengukur suatu variabel.⁵⁶ Instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang relatif konsisten apabila digunakan pada kondisi dan waktu yang berbeda. Reliabilitas instrumen menunjukkan bahwa alat ukur yang digunakan memiliki tingkat

⁵⁶ *Ibid*, h. 143.

kepercayaan yang baik sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Pengujian reliabilitas dalam penelitian kuantitatif umumnya dilakukan dengan melihat nilai Cronbach's Alpha untuk mengetahui konsistensi internal antar item pernyataan dalam instrumen penelitian.

Tabel 1. 4 Hasil Uji Realibilitas Instrumen Variabel Y

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.960	26

Sumber: Diolah oleh Peneliti, 2026

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen variabel Y, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,960 dengan jumlah item pernyataan sebanyak 26 item. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi, karena nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,70. Dengan demikian, seluruh item pernyataan pada variabel *health consciousness* (kesadaran kesehatan) dinyatakan konsisten dan dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini.

1.7.3.2. Instrumen Variabel X

a) Definisi Konseptual

Katz, Blumler, dan Gurevitch menjelaskan bahwa penggunaan media merupakan aktivitas yang didorong oleh kebutuhan sosial dan psikologis individu yang mendorong seseorang untuk secara aktif memilih media guna

memperoleh kepuasan tertentu.⁵⁷ Penggunaan media tersebut menunjukkan bahwa individu tidak bersifat pasif, melainkan memiliki tujuan dan motif dalam menentukan jenis media yang dikonsumsi serta bagaimana media tersebut digunakan. Oleh karena itu, intensitas menonton dapat dipahami sebagai tingkat keterlibatan individu dalam mengakses dan mengonsumsi media yang tercermin melalui frekuensi, durasi, serta perhatian yang diberikan terhadap konten yang ditonton.

b) Definisi Operasional

Berdasarkan definisi konseptual yang telah dipaparkan sebelumnya serta merujuk pada pendekatan Uses and Gratifications yang dikemukakan oleh Katz, Blumler, dan Gurevitch, penelitian ini mengoperasionalkan variabel intensitas menonton sebagai tingkat keterlibatan individu dalam mengakses dan mengonsumsi konten edukasi kesehatan di media sosial. Keterlibatan tersebut tercermin dari frekuensi, durasi, serta perhatian individu dalam menonton konten, yang didorong oleh kebutuhan dan tujuan tertentu dalam penggunaan media. Dengan demikian, intensitas menonton tidak hanya menggambarkan seberapa sering individu mengakses konten, tetapi juga menunjukkan bagaimana individu memanfaatkan media untuk memenuhi kebutuhannya.

Dalam penelitian ini, pengukuran intensitas menonton dilakukan dengan mengacu pada beberapa dimensi, yaitu (1) *Diversion*, (2) *Personal Relationship*, (3) *Personal Identity*, dan (4) *Surveillance*. Keempat dimensi

⁵⁷ Katz, Blumler, Gurevitch *Loc.Cit*, p. 510.

tersebut digunakan untuk menggambarkan berbagai kebutuhan yang mendorong individu dalam menggunakan media, mulai dari kebutuhan hiburan, interaksi sosial, pembentukan identitas diri, hingga pencarian informasi. Dengan menjadikan keempat dimensi tersebut sebagai landasan dalam penelitian, peneliti kemudian menyusun tabel operasionalisasi variabel bebas (X) guna memastikan bahwa proses pengukuran dapat dilakukan secara terarah, sistematis, serta memiliki dasar yang jelas secara ilmiah.

Tabel 1. 5 Operasionalisasi Konsep Variabel X

Konsep	Variabel	Dimensi	Indikator	Skala
Intensitas Menonton	Intensitas Menonton Konten (X)	<i>Diversion</i>	Penggunaan konten sebagai hiburan	<i>Likert</i>
			Pelepasan dari rutinitas	
			Pengalihan dari kejenuhan	
		<i>Personal Relationship</i>	Konten sebagai bahan interaksi sosial	<i>Likert</i>
			Keterhubungan sosial melalui konten	
			Kedekatan dengan figure <i>influencer</i> (@dr.tirta)	
		<i>Personal Identity</i>	Referensi dalam percakapan	<i>Likert</i>
			Konten sebagai referensi diri	
			Penguatan nilai kesehatan	
		<i>Surveillance</i>	Pembentukan cara pandang kesehatan	<i>Likert</i>
			Identifikasi diri dengan konten	
			Pencarian informasi kesehatan	
			Pemahaman isu kesehatan	<i>Likert</i>
			Pemanfaatan konten sebagai pengetahuan	

Sumber: Diolah oleh Peneliti, 2026

Tabel 1. 6 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Variabel X

Konsep	Variabel	Dimensi	Indikator	Pernyataan
Intensitas Menonton	Tingkat Intensitas Menonton Konten (X)	<i>Diversion</i>	Penggunaan konten sebagai hiburan	Saya menjadikan konten edukasi kesehatan dari akun @dr.tirta sebagai salah satu tontonan yang memberikan hiburan dalam kehidupan sehari-hari.
				Saya menikmati konten yang disampaikan oleh @dr.tirta sebagai tontonan yang menggabungkan hiburan dan informasi kesehatan.
			Pelepasan rutinitas	Saya menonton konten @dr.tirta untuk mengalihkan perhatian dari aktivitas sehari-hari yang padat.
				Saya menjadikan konten @dr.tirta sebagai pilihan tontonan untuk memberikan suasana yang berbeda dari rutinitas yang dijalani.
		<i>Personal Relationship</i>	Pengalihan kejenuhan	Saya menonton konten @dr.tirta untuk mengurangi kejenuhan yang muncul dalam aktivitas sehari-hari.
			Konten sebagai bahan interaksi sosial	Saya menjadikan konten @dr.tirta sebagai sarana untuk mendapatkan suasana yang lebih santai di sela kegiatan. Saya menggunakan informasi dari konten @dr.tirta sebagai bahan pembicaraan dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Saya membahas isi konten @dr.tirta ketika berinteraksi dengan teman atau lingkungan sekitar.

	Keterhubungan sosial melalui konten	Saya mengikuti konten @dr.tirta karena adanya keterkaitan dengan pembahasan yang muncul di lingkungan sekitar.
		Saya memperhatikan konten @dr.tirta karena konten tersebut menarik perhatian publik
	Kedekatan dengan figure (@dr.tirta)	Saya mengikuti konten @dr.tirta karena cara penyampaian yang digunakan menarik untuk diikuti.
	Referensi dalam percakapan	Saya menjadikan konten @dr.tirta sebagai acuan dalam membahas topik kesehatan dalam percakapan sehari-hari.
		Saya menggunakan informasi dari konten @dr.tirta untuk mendukung pembahasan tentang kesehatan dengan orang lain.
	Personal Identity	Saya menjadikan konten @dr.tirta sebagai referensi dalam memahami pentingnya menjaga kesehatan.
		Saya menggunakan informasi dari konten @dr.tirta untuk membantu memahami kondisi kesehatan diri sendiri.
	Penguatan kesehatan nilai	Saya memperhatikan konten @dr.tirta karena informasi yang disampaikan sesuai dengan nilai hidup sehat yang saya anggap penting.
		Saya menggunakan konten @dr.tirta untuk memperkuat pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan.

<i>Surveillance</i>	Pembentukan cara pandang kesehatan	Saya membentuk cara pandang terhadap kesehatan berdasarkan informasi yang diperoleh dari konten @dr.tirta.
		Saya memahami kesehatan sebagai bagian penting dalam kehidupan melalui konten yang disampaikan oleh @dr.tirta.
	Identifikasi diri dengan konten	Saya melihat isi konten @dr.tirta yang berkaitan tentang kesehatan yang sedang saya jalani
	Pencarian informasi kesehatan	Saya menonton konten @dr.tirta untuk memperoleh informasi kesehatan yang relevan dengan kehidupan sehari-hari.
	Pemahaman kesehatan	Saya memperhatikan konten @dr.tirta untuk memahami berbagai isu kesehatan yang berkembang di masyarakat. Saya menggunakan konten @dr.tirta untuk mengetahui informasi kesehatan yang sedang dibahas saat ini.
	Pemanfaatan konten sebagai pengetahuan	Saya menggunakan informasi dari konten @dr.tirta untuk menambah wawasan mengenai pola hidup sehat.

Sumber: Diolah oleh Peneliti, 2026

c) Uji Validitas dan realibilitas

i) Uji Validitas

Uji validitas merupakan proses pengujian yang bertujuan untuk mengukur tingkat ketepatan suatu instrumen dalam mengukur variabel yang diteliti.⁵⁸ Uji validitas instrumen pada variabel X dilakukan melalui teknik korelasi *Product Moment Pearson*. Suatu item pernyataan dapat dinyatakan valid apabila nilai rhitung yang diperoleh melebihi nilai rtabel pada tingkat signifikansi 5%.

Tabel 1. 7 Hasil Uji Validitas Instrumen Variabel X

No. Item	<i>r</i> Hitung	<i>r</i> Tabel	Hasil
1	0,761	0,329	Valid
2	0,655	0,329	Valid
3	0,624	0,329	Valid
4	0,752	0,329	Valid
5	0,617	0,329	Valid
6	0,522	0,329	Valid
7	0,676	0,329	Valid
8	0,72	0,329	Valid
9	0,683	0,329	Valid
10	0,629	0,329	Valid
11	0,628	0,329	Valid
12	0,545	0,329	Valid
13	0,463	0,329	Valid
14	0,574	0,329	Valid
15	0,518	0,329	Valid
16	0,64	0,329	Valid
17	0,691	0,329	Valid
18	0,658	0,329	Valid
19	0,603	0,329	Valid
20	0,406	0,329	Valid

⁵⁸ Neuman, *Basics of Social Research: Qualitative & Quantitative Approaches*,: p 217.

21	0,509	0,329	Valid
22	0,682	0,329	Valid
23	0,58	0,329	Valid
24	0,575	0,329	Valid
25	0,514	0,329	Valid

Sumber: Diolah oleh Peneliti, 2026

Berdasarkan hasil pengujian validitas instrumen pada variabel X, diperoleh hasil bahwa seluruh 25 item pernyataan dinyatakan valid. Hal ini dapat diketahui dari nilai r hitung masing-masing item yang lebih besar daripada nilai r tabel sebesar 0,329. Nilai r hitung tertinggi terdapat pada item nomor 1 sebesar 0,761, sedangkan nilai terendah terdapat pada item nomor 20 sebesar 0,406. Dengan demikian, seluruh butir pernyataan pada variabel intensitas menonton konten edukasi kesehatan dinilai telah memenuhi syarat validitas dan mampu mengukur variabel penelitian sesuai dengan indikator yang digunakan, sehingga layak digunakan dalam proses penelitian selanjutnya.

ii) Uji Realibilitas

Uji reliabilitas merupakan pengujian terhadap instrumen penelitian untuk melihat tingkat kestabilan hasil pengukuran sehingga instrumen tersebut mampu menghasilkan data yang konsisten pada pengukuran yang dilakukan secara berulang.⁵⁹ Hasil pengujian reliabilitas pada variabel X kemudian disajikan pada tabel berikut.

⁵⁹ *Ibid*, h. 218.

Tabel 1. 8 Hasil Uji Realibilitas Instrumen Variabel X

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.928	25

Sumber: Diolah oleh Peneliti, 2026

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen variabel X, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,928 dengan jumlah item pernyataan sebanyak 25 item. Hasil tersebut menandakan bahwa instrumen penelitian pada variabel intensitas menonton konten edukasi kesehatan memiliki tingkat keandalan yang sangat tinggi. Oleh karena itu, seluruh item pernyataan dinyatakan konsisten dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian dalam proses pengumpulan data.

1.7.4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah penting dalam proses penelitian yang digunakan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini mencakup berbagai cara yang dapat dilakukan oleh peneliti dalam mengumpulkan data dari responden atau sumber tertentu, baik secara langsung maupun tidak langsung.

A. Kuisisioner/Survei

Kuesioner atau survei merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara menyebarkan sejumlah pertanyaan tertulis kepada responden untuk

memperoleh informasi yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Dalam penelitian ini, kuesioner disusun secara terstruktur berdasarkan indikator variabel yang diteliti dan disajikan dalam bentuk *Google Form*. Penyebaran kuesioner dilakukan secara daring melalui fitur *direct message (DM)* pada Instagram kepada pengikut akun @dr.tirta yang memenuhi kriteria sebagai responden. Penggunaan *Google Form* dipilih untuk memudahkan proses distribusi kuesioner serta pengumpulan data secara efisien. Hasil dari data yang didapatkan berdasarkan kuesioner tersebut digunakan sebagai data primer pada penelitian ini.

B. Studi kepustakaan

Studi pustaka merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengkaji berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, serta sumber lain yang mendukung. Teknik ini digunakan untuk memperoleh landasan teori, konsep, serta hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan variabel yang diteliti. Dengan adanya studi pustaka, peneliti dapat memperkuat dasar teoritis serta memperjelas arah penelitian yang dilakukan.

1.7.4.1. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini diawali dengan menggunakan analisis statistik deskriptif. Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan karakteristik data yang diperoleh dari responden secara umum. Pengolahan data dilakukan dengan menghitung nilai rata-rata (*mean*), nilai maksimum, nilai minimum, serta

simpangan baku (*standart deviation*). Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan pendekatan analisis deskriptif serta analisis inferensial. Melalui analisis ini, peneliti dapat memperoleh gambaran mengenai kecenderungan data serta variasi jawaban responden terhadap variabel yang diteliti.

Selanjutnya, analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik inferensial parametrik untuk menguji hubungan antar variabel yang diteliti. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) dan Microsoft Excel. Penelitian ini menggunakan skala *Likert* dalam kuisioner, digunakan untuk mengetahui tingkat penilaian responden terhadap setiap pernyataan. Tahapan analisis dimulai dengan uji validitas untuk mengetahui sejauh mana instrumen mampu mengukur apa yang seharusnya diukur, serta uji reliabilitas untuk memastikan konsistensi hasil pengukuran. Selain itu, dilakukan pengujian asumsi dasar sebelum analisis lanjutan agar data memenuhi syarat untuk digunakan dalam analisis parametrik. Setelah itu, analisis dilanjutkan dengan pengujian hubungan antar variabel guna memperoleh hasil yang dapat digunakan dalam penarikan kesimpulan sesuai dengan tujuan penelitian.

1.8. Sistematika Penelitian

Penelitian ini disusun dalam lima bab dengan tujuan agar pembahasan dapat tersaji secara terstruktur, sistematis, dan mudah dipahami. Setiap bab memiliki fokus pembahasan yang saling berkaitan sehingga membentuk satu kesatuan yang

utuh. Adapun susunan penulisan dalam penelitian ini terdiri dari Bab I hingga Bab V sebagai berikut:

BAB I: Bab ini menguraikan latar belakang yang menjadi dasar dilakukannya penelitian. Selain itu, di dalamnya juga memuat rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu, landasan teoretis, kerangka berpikir, serta hipotesis penelitian. Pada bagian akhir bab ini juga dijelaskan metodologi penelitian yang meliputi pendekatan, lokasi dan waktu penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data.

BAB II: Bab ini membahas gambaran umum mengenai objek penelitian, yaitu akun Instagram @dr.tirta sebagai media penyampaian konten edukasi kesehatan. Uraian dalam bab ini mencakup profil akun, karakteristik konten yang diunggah, serta karakteristik pengikut yang menjadi sasaran penelitian.

BAB III: Bab ini berisi hasil pengolahan data yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada responden. Data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak seperti *SPSS* dan *Microsoft Excel*. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, antara lain uji validitas, uji reliabilitas, serta pengujian statistik lainnya yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

BAB IV: Bab ini menyajikan pembahasan terhadap hasil penelitian yang telah diperoleh. Hasil analisis data diinterpretasikan dan dikaitkan dengan teori yang digunakan dalam penelitian, seperti *Uses and Gratifications* serta *Health Lifestyle Theory*, sehingga dapat menjelaskan hubungan antara intensitas menonton konten edukasi kesehatan dengan tingkat *health consciousness*.

BAB V: Bab ini merupakan bagian penutup yang berisi kesimpulan dari keseluruhan hasil penelitian yang telah dilakukan. Selain itu, bab ini juga memuat saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak terkait maupun menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

