

Pengaruh Konten Edukatif dr. Tirta terhadap Penerimaan Informasi Pola Hidup Sehat pada Generasi Z di Brothers Gym

Ridho Evance

Universitas Bina Sarana Informatika

mail korespondensi: ridhoenviro76917@gmail.com

Abstrak - Penelitian ini menelaah pengaruh konten edukatif yang dibagikan oleh dr. Tirta melalui platform TikTok terhadap penerimaan informasi pola hidup sehat pada Generasi Z, khususnya anggota Brothers Gym Karawang. Media sosial, terutama TikTok, kini berperan penting dalam menyampaikan pesan kesehatan secara ringkas dan mudah dipahami. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei kepada 113 responden yang dipilih melalui *purposive sampling*. Teori yang digunakan adalah *Stimulus-Organism-Response* (S-O-R) untuk menjelaskan hubungan antara paparan konten dan respons audiens. Hasil analisis menunjukkan bahwa konten edukatif dr. Tirta berpengaruh signifikan terhadap penerimaan informasi pola hidup sehat, dengan kontribusi pengaruh sebesar 29% ($R^2 = 0,290$). Faktor kredibilitas komunikator, relevansi isi pesan, serta karakteristik media digital terbukti menjadi aspek utama yang menentukan tingkat penerimaan informasi kesehatan pada kalangan muda.

Kata Kunci: Konten Edukatif, TikTok, Penerimaan Informasi, Pola Hidup Sehat, Generasi Z

Abstract - This research investigates the influence of educational content delivered by dr. Tirta on TikTok toward the reception of healthy lifestyle information among Generation Z, particularly members of Brothers Gym in Karawang. Social media platforms, especially TikTok, have become significant tools in communicating health messages in a concise and accessible format. The study applied a quantitative approach with a survey method involving 113 respondents selected through *purposive sampling*. The *Stimulus-Organism-Response* (S-O-R) theory was employed to analyze the relationship between exposure to content and audience responses. Findings reveal that dr. Tirta's educational content significantly affects the reception of healthy lifestyle information, with a contribution of 29% ($R^2 = 0.290$). Furthermore, communicator credibility, content relevance, and the characteristics of digital media are identified as key factors influencing the level of health information acceptance among young audiences.

Keywords: Educational Content, TikTok, Information Reception, Healthy Lifestyle, Generation Z

1. Pendahuluan

Perkembangan pesat media digital telah membuka peluang baru dalam dunia pendidikan dan kesehatan, termasuk pemanfaatan konten di media sosial sebagai sarana belajar tambahan. TikTok yang awalnya populer sebagai platform hiburan, kini juga banyak diisi dengan konten edukatif, mulai dari eksperimen sains, tips bahasa asing, hingga informasi kesehatan yang dikemas secara ringkas dan mudah dipahami. Isnawati dan Hidayat (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa lebih mudah memahami pelajaran setelah menyaksikan konten berbasis animasi dan *storytelling* di TikTok, menandakan bahwa media sosial dapat menjadi alat bantu edukasi yang efektif.

Salah satu figur publik yang memanfaatkan media ini adalah dr. Tirta. Melalui akun resminya di TikTok, ia menyampaikan informasi kesehatan dengan gaya santai namun tetap tegas dan berbasis pengetahuan medis, sehingga lebih mudah diterima generasi muda. Konten yang diproduksi bukan hanya informatif, tetapi juga memotivasi audiens untuk menerapkan kebiasaan sehat, seperti menjaga pola makan, berolahraga rutin, dan mengatur waktu istirahat. Penelitian Suhartanto dan Tsuroyya (2022) menguatkan fenomena ini, bahwa pesan edukasi kesehatan yang disampaikan dr. Tirta selama pandemi berpengaruh positif terhadap perilaku hidup sehat para pengikutnya.



Namun, penerimaan informasi di kalangan Generasi Z tidak selalu berjalan sesuai harapan. Sebagian besar anak muda menghadapi hambatan dalam menafsirkan pesan kesehatan akibat rendahnya literasi digital dan perbedaan latar belakang sosial. Puspitasari, Asr, Rahayu, dan Imron Masuri (2024) menekankan bahwa resistensi terhadap pesan edukatif seringkali muncul karena adanya persepsi ambigu serta minimnya strategi komunikasi interaktif. Hal ini sejalan dengan pendapat Eriyanto (2013) yang menyebutkan bahwa distorsi makna pesan dapat menimbulkan kebingungan serta ambivalensi dalam menafsirkan informasi.

Lebih lanjut, nilai sosial dan moral yang terkandung dalam pesan juga dapat memengaruhi tingkat penerimaan. Menurut Wijaya et al. (2022), pesan yang dianggap tidak sesuai dengan nilai yang dianut audiens berpotensi menimbulkan sikap penolakan. Di sisi lain, Jasmine Zaffira (2025) menyoroti bahwa rendahnya pemahaman generasi muda terhadap nilai sosial yang mendasari pola hidup sehat menambah kompleksitas persoalan komunikasi kesehatan di era digital.

Berdasarkan kondisi tersebut, penting untuk mengkaji bagaimana konten edukatif dr. Tirta di TikTok memengaruhi penerimaan informasi pola hidup sehat pada Generasi Z. Fokus penelitian ini diarahkan pada anggota Brothers Gym Karawang yang tidak hanya aktif secara fisik, tetapi juga akrab dengan media digital, sehingga representatif untuk memahami dinamika penerimaan informasi kesehatan pada generasi muda.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengukur hubungan antar variabel secara objektif melalui data numerik. Menurut Sugiyono (2019), penelitian kuantitatif bertujuan menguji hipotesis dengan melibatkan instrumen terstandar, sehingga hasilnya dapat digeneralisasi. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dengan skala Likert lima poin, yang dirancang untuk mengukur persepsi responden mengenai pengaruh konten edukatif dr. Tirta di TikTok terhadap penerimaan informasi pola hidup sehat.

Populasi penelitian ini adalah anggota aktif Brothers Gym Karawang yang termasuk dalam kategori Generasi Z. Dari total populasi yang ada, diperoleh 113 responden sebagai sampel penelitian. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yakni memilih responden berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Arikunto, 2010). Kriteria yang dimaksud mencakup: (1) responden merupakan anggota aktif gym, (2) termasuk generasi kelahiran 1997–2012, serta (3) pernah menonton konten kesehatan dr. Tirta melalui TikTok.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan regresi linier sederhana dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26. Analisis ini dipilih karena sesuai untuk menguji pengaruh variabel independen (konten edukatif) terhadap variabel dependen (penerimaan informasi pola hidup sehat). Validitas dan reliabilitas instrumen diuji terlebih dahulu untuk memastikan kelayakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Selanjutnya, uji asumsi klasik dilakukan untuk memastikan terpenuhinya syarat analisis regresi, meliputi normalitas, heteroskedastisitas, dan linearitas.

Melalui prosedur ini, penelitian diharapkan menghasilkan temuan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, sekaligus memberikan gambaran empiris mengenai sejauh mana konten edukatif di media sosial memengaruhi perilaku penerimaan informasi kesehatan pada generasi muda.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana, ditemukan bahwa konten edukatif yang disampaikan dr. Tirta melalui TikTok memiliki pengaruh signifikan terhadap penerimaan informasi pola hidup sehat pada Generasi Z di Brothers Gym Karawang. Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R^2 sebesar 0,290. Artinya, sebesar 29% variasi penerimaan informasi dapat dijelaskan oleh paparan konten edukatif, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Temuan ini menegaskan bahwa media sosial, khususnya TikTok, bukan hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga mampu menjadi sarana efektif dalam penyebaran pesan kesehatan.

Lebih jauh, hasil uji signifikansi regresi menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa variabel independen, yaitu konten edukatif dr. Tirta, berpengaruh nyata terhadap variabel dependen, yakni penerimaan informasi pola hidup sehat. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh positif dapat diterima.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Isnawati dan Hidayat (2023) yang mengungkapkan bahwa konten edukatif di TikTok mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran. Selain itu, Suhartanto

dan Tsuroyya (2022) juga membuktikan bahwa pesan kesehatan dari dr. Tirta efektif dalam membentuk perilaku sehat di kalangan masyarakat saat pandemi. Hasil penelitian ini memperkuat argumen bahwa kredibilitas komunikator, relevansi pesan, dan gaya komunikasi yang sesuai dengan karakteristik audiens merupakan faktor utama yang menentukan keberhasilan penyampaian pesan kesehatan di ruang digital.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konten edukatif yang diproduksi oleh dr. Tirta melalui platform TikTok berpengaruh signifikan terhadap penerimaan informasi pola hidup sehat di kalangan Generasi Z. Nilai R^2 sebesar 0,290 menandakan bahwa meskipun kontribusi konten edukatif cukup kuat, masih terdapat faktor eksternal lain yang memengaruhi penerimaan informasi kesehatan, seperti lingkungan sosial, pengalaman pribadi, maupun literasi digital responden.

Temuan ini menegaskan relevansi teori *Stimulus-Organism-Response* (S-O-R), dimana stimulus berupa konten edukatif mampu memengaruhi organisme (responden) untuk memberikan respons berupa penerimaan informasi.

a. Kredibilitas komunikator

Kredibilitas dr. Tirta sebagai seorang dokter sekaligus influencer menjadi faktor penting dalam meningkatkan penerimaan informasi. Menurut Hovland dalam Effendy (2011), kredibilitas komunikator meliputi aspek keahlian dan kepercayaan, yang terbukti mendorong audiens menerima pesan dengan lebih terbuka. Hal ini sejalan dengan penelitian Suhartanto dan Tsuroyya (2022) yang menemukan bahwa konten kesehatan dr. Tirta selama pandemi membangun kepercayaan masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup sehat.

b. Relevansi isi pesan

Generasi Z dikenal sebagai generasi yang kritis terhadap informasi dan lebih mudah menerima pesan yang sesuai dengan kebutuhan serta konteks kehidupannya. Isnawati dan Hidayat (2023) menegaskan bahwa konten edukatif berbasis visual dan *storytelling* lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Demikian pula, konten kesehatan yang dikemas dr. Tirta terbukti relevan dengan kehidupan sehari-hari audiens, misalnya tentang pola tidur, olahraga, hingga manajemen stres.

c. Peran media sosial sebagai saluran

TikTok sebagai media distribusi informasi kesehatan terbukti efektif karena menyajikan pesan secara ringkas, visual, dan mudah diakses. Penelitian Puspitasari et al. (2024) menyoroti bahwa media sosial dengan fitur interaktif mampu meningkatkan atensi audiens, meski pada saat bersamaan dapat menimbulkan multitafsir terhadap isi pesan. Hal ini menjelaskan mengapa sebagian responden menerima informasi secara utuh, sementara sebagian lainnya menafsirkan secara berbeda.

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Variabel	Koefisien regresi	t hitung	Sig.	R^2
Konten Edukatif (X) → Penerimaan Informasi (Y)	0,539	6,633	0.000	0,290

Sumber: Data diolah peneliti (2025)

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini konsisten dengan teori komunikasi kesehatan yang menyatakan bahwa efektivitas pesan sangat ditentukan oleh kredibilitas komunikator, kesesuaian isi pesan dengan kebutuhan audiens, serta media yang digunakan (Eriyanto, 2013; Wijaya et al., 2022). Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bukti bahwa media sosial bukan hanya sekadar sarana hiburan, tetapi juga memiliki peran strategis dalam menginternalisasi nilai-nilai kesehatan pada generasi muda.

4. Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan bahwa konten edukatif yang disampaikan oleh dr. Tirta melalui TikTok berpengaruh signifikan terhadap penerimaan informasi pola hidup sehat pada Generasi Z di Brothers Gym Karawang. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebesar 29% variasi penerimaan informasi dapat dijelaskan oleh paparan konten edukatif, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor eksternal lain. Hal ini menegaskan relevansi teori *Stimulus-Organism-Response* (S-O-R), dimana stimulus berupa konten kesehatan mampu memengaruhi respons audiens dalam memahami dan menerima pesan.

Faktor yang berkontribusi dalam meningkatkan penerimaan informasi meliputi kredibilitas komunikator, relevansi isi pesan dengan kehidupan sehari-hari, serta karakteristik media sosial yang mendukung penyebaran informasi secara cepat dan mudah diakses. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa media sosial tidak hanya berperan sebagai sarana hiburan, tetapi juga memiliki fungsi strategis sebagai medium komunikasi kesehatan.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan memperluas variabel yang diteliti, seperti faktor motivasi, literasi digital, dan pengaruh lingkungan sosial, agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai penerimaan informasi kesehatan di kalangan generasi muda.

5. Referensi

- Abdullah, M. F., Noor, A. M., Teh, W. H. W., Zahari, M. A. M., & Ismail, M. (2024). Cultural Imperialism and Popular Culture: Unveiling the Influence of Salmah Ismail @ Saloma in the Federation of Malaya. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 40(1), 17–42. <https://doi.org/10.17576/JKMJC-2024-4001-02>
- Aliyu, A. A., Bello, M. U., Kasim, R., & Martin, D. (2014). Positivist and non-positivist paradigm in social science research: Conflicting paradigms or perfect partners. *J. Mgmt. & Sustainability*, 4, 79.
- Ansari, J. A. N., & Khan, N. A. (2020). Exploring the role of social media in collaborative learning the new domain of learning. *Smart Learning Environments*, 7(1). <https://doi.org/10.1186/s40561-020-00118-7>
- Arisanty, M., Riady, Y., Permatasari, S. M., & Wiradharma, G. (2023). Edukasi Literasi Informasi Dalam Media Sosial Sebagai Wujud Kampanye Netizen Bijak, Cerdas, Kritis dan Inisiator Konten Positif. *GENDIS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 57–67. <https://doi.org/10.56724/gendis.v1i2.231>
- Cahyani, F. I. (2023). Efektifitas Media Sosial Instagram Terhadap Sikap dan Pencegahan HIV/AIDS. In *Universitas Muhammadiyah Malang*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Dwivedi, Y. K., Rana, N. P., Tamilmani, K., & Raman, R. (2020). A meta-analysis based modified unified theory of acceptance and use of technology (meta-UTAUT): a review of emerging literature. *Current Opinion in Psychology*, 36, 13–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.03.008>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4.
- Fitriani, Y. (2021). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Penyajian Konten Edukasi Atau Pembelajaran Digital. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 5(4), 1006–1013. <https://doi.org/10.52362/jisamar.v5i4.609>
- Gusti Grehenson. (2024). Yuk Jaga Pola Hidup Sehat, Aktivitas Fisik 30 Menit dan Mengurangi Minuman Manis. Universitas Gadjah Mada. https://ugm.ac.id/id/berita/yuk-jaga-pola-hidup-sehat-aktivitas-fisik-30-menit-dan-mengurangi-minuman-manis/?utm_source=chatgpt.com
- Hartono, J. M., Luik, J., & Goenawan, F. (2021). Studi Komparatif: Pesan Komunikasi Pemasaran pada Postingan Instagram Healthy Catering di Indonesia. *Jurnal E-Komunikasi*, 9(2).
- Ikram, M., & Kenayathulla, H. B. (2022). Out of touch: comparing and contrasting positivism and interpretivism in social science. *Asian Journal of Research in Education and Social Sciences*, 4(2), 39–49.
- Islam, J. U., & Rahman, Z. (2021). Using the S-O-R Framework to Understand Consumers' Response to Short-Video Marketing Content. *MDPI Sustainability Journal*.
- Junita, L., Hadi, I. P., & Monica, V. (2020). Efektivitas Pesan Instagram Food Blogger di Generasi Milenial Surabaya. *Jurnal E-Komunikasi*, 8(2), 1–10.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Lalang, A. C., Christianto, H., & Selly, J. B. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif* (A. Munandar (ed.)). Media Sains Indonesia.
- Liu, W. (2024). Examining the impact of social media's educational content on adolescent social value formation. *Journal of Computational Methods in Sciences and Engineering*, 25(2).

- Makmur, R., Kuswano, E., Novianti, E. V. I., & Sjaifarah, N. A. (2019). Intercultural communication and mutualistic relationship between the chinese and the Minangnese in Padang, west Sumatra, Indonesia. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 35(4), 244–257. <https://doi.org/10.17576/JKMJC-2019-3504-15>
- Mutmainnah, & Saleh, R. (2024). Analisis Komunikasi Pendidikan pada Pengembangan Konten Pembelajaran Smart School Dinas Pendidikan Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal Komunikasi*, 17(1).
- Nurhaida, N., Marzuki, M., & Rahmawati, R. (2024). Literasi Media dan Penerimaan Informasi Kesehatan di Kalangan Remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12(1), 15–28.
- Oktavia, S., Tjahjo, J. D. W., & Goenawan, F. (2021). Sikap Followers terhadap Pesan Iklan Halal Sushi Tei Indonesia di Instagram. *Jurnal E-Komunikasi*, 9(2).
- Oktaviani Alam, S. (2024). *Tips sehat dan bugar ala dr Tirta, olahraga hingga terapkan pola makan seimbang*. https://health.detik.com/kebugaran/d-7584846/tips-sehat-dan-bugar-ala-dr-tirta-olahraga-hingga-terapkan-pola-makan-seimbang?utm_source=chatgpt.com
- Puspaningrum, R., & Widati, S. (2020). *Efektivitas Pesan Edukatif dalam Media Sosial*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-komunikasi/article/view/33360>
- Rahmah, A. N., Rini, I. F., As-sabiq, W. N., Aghistna, D. R., & Syauqi, S. (2024). Strategi Efektivitas Konten Edukasi Melalui TikTok: Studi Kasus pada Akun @Raymondchins. *Merdeka Indonesia Journal International (MIJI)*, 4(2).
- Rahman, J. Z. A., & Dewi, P. A. R. (2025). Analisis Resepsi Followers Terhadap Pesan Kesehatan Seksual Akun Instagram @catwomanizer. *The Commercium*, 9(1), 223–233.
- Riyantini, R. (2023). Pesan Edukasi Promosi Kesehatan pada Iklan Layanan Masyarakat di Media Sosial. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 6(1), 181–190. <http://journal.moestopo.ac.id/index.php/pustakom>
- Salsabila, C. H., & Fatoni, A. (2024). The Influence of Content Exposure and Information Quality on Instagram @dr.Tirta towards a Healthy Lifestyle (Study on Followers of dr. Tirta's Instagram Account). *Indonesian Journal of Interdisciplinary*, 2(2), 171–184.
- Septiady, E. (2024). *Subjek Penelitian: Definisi, Contoh, dan Perbedaannya dengan Objek Penelitian*. Portal Penelitian. https://tsurvey.id/portal/subjek-penelitian-definisi-contoh-dan-perbedaannya-dengan-objek-penelitian?utm_source=
- Silvia, S., & Paramita, S. (2019). Kredibilitas Komunikator Dalam Menyampaikan Pesan (Analisis Opini Generasi Milenial Pada Kepala Penerangan Kodam Jaya). *Koneksi*, 2(2), 569. <https://doi.org/10.24912/kn.v2i2.3938>
- Sintha, C. (2024). *Analisis Isi Pesan Edukasi Tentang Budaya Dayak Pada Akun Instagram @folksofdayak.1*.
- Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-45292-6_33
- Suhartanto, M. R., & M.A, T. S. (2022). PENGARUH PESAN EDUKASI COVID-19 DI INSTAGRAM DR. TIRTA TERHADAP POLA HIDUP SEHAT DI MASA PANDEMI (Survei pada Pengikut Akun Instagram @dr.tirta). *The Commercium*, 6(1).
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Walther, J. B. (2016). Media effects: Theory and research. *Annual Review of Psychology*, 67, 315–338. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033608>
- Wang, Y., Zhu, Y. Q., & Liu, J. (2021). The Mechanism of Short Video Marketing Influencing Consumers' Purchase Intention: A Perspective of the S-O-R Model. *Frontiers in Psychology*.
- Wibowo, R. (2020). *Dampak Visualisasi Digital dalam Edukasi Kesehatan*. <https://journal.unair.ac.id/JPKM@dampak-visualisasi-digital-dalam-edukasi-kesehatan-article-19128-media-130-category-8.html>
- Wijaya, M. K., Aritonang, A. I., & Tjahyana, L. J. (2022). Sikap Followers Instagram @kopikenangan.id Terhadap

Isi Pesan Postingan Mengenai Produk Sultan Boba. *Jurnal E-Komunikasi*, 10(2).

Yuliana, F. N., & Rahayunianto, A. (2022). Isi Pesan Stop Body Shaming di Instagram @Kemenpppa Terhadap Perilaku Percaya Diri Followers. *Jurnal The Source*, 4(1)