

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)

Chairunada Haifa Salsabila^{1*}, Ahmad Fatoni²
Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma

Corresponding Author: Chairunada Haifa Salsabila nadaslsblaa@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords : Content Exposure, Information Quality, Healthy Lifestyle, dr. Tirta

Received : 03 January

Revised : 18 January

Accepted: 20 February

©2024 Salsabila, Fatoni: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

The research objective to be achieved in this study is to determine the influence of content exposure and the quality of information on dr. Tirta's Instagram towards a healthy lifestyle (study on followers of dr. Tirta's Instagram account). The research object taken in this research is the followers of dr. Tirta. The theory used in this research is the stimulus organism response (S-O-R) theory. The research was conducted using a quantitative approach using non-probability sampling techniques with a population of 2.5 million followers of dr. Tirta and a sample of 400 respondents obtained from calculation results using the Slovin formula. The subjects in this research were Instagram followers of dr. Tirta. The results of this research indicate that the content exposure variable and the information quality variable on dr. Tirta's Instagram has an influence on the healthy lifestyle of dr. Tirta's followers.

Pengaruh Terpaan Konten dan Kualitas Informasi di Instagram @dr. Tirta terhadap Gaya Hidup Sehat (Studi pada Pengikut Akun Instagram dr. Tirta)

Chairunada Haifa Salsabila^{1*}, Ahmad Fatoni²

Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma

Corresponding Author: Chairunada Haifa Salsabila nadaslsblaa@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Terpaan Konten, Kualitas Informasi, Gaya Hidup Sehat, dr. Tirta

Received : 03 Januari

Revised : 18 Januari

Accepted: 20 Februari

©2024 Salsabila, Fatoni: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Tujuan penelitian yang ingin diraih dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh dari terpaan konten dan kualitas informasi di Instagram dr. Tirta terhadap gaya hidup sehat (studi pada pengikut akun Instagram dr. Tirta). Objek penelitian yang diambil dalam penelitian ini adalah *followers* dari akun instagram dr. Tirta. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori *stimulus organism response* (S-O-R). Penelitian dilakukan dengan metode pendekatan kuantitatif menggunakan teknik non probability sampling dengan populasi sebanyak 2,5 juta pengikut akun Instagram dr. Tirta dan sampel sebanyak 400 responden yang didapatkan dari hasil perhitungan menggunakan rumus slovin. Subjek dalam penelitian ini adalah *followers* instagram dr. Tirta. Hasil dari penelitian ini mengindikasikan bahwa variable terpaan konten dan variable kualitas informasi di instagram dr. Tirta memiliki pengaruh terhadap gaya hidup sehat pada pengikut akun instagram dr. Tirta.

PENDAHULUAN

Semua orang selalu berkomunikasi, baik secara verbal maupun nonverbal. Tujuan komunikasi adalah untuk menyampaikan informasi kepada orang lain. Komunikasi adalah proses menyampaikan pesan yang berisi informasi yang dilakukan oleh seseorang terhadap orang lain dengan tujuan untuk memberi tahu dan melakukan perubahan sikap dan perilaku. Perubahan ini dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung melalui berbagai media. (Effendy, 2015). Media juga memiliki pengaruh besar pada penerapan gaya hidup, baik konten positif maupun negatif. Ini tergantung pada seberapa percaya masyarakat terhadap perilaku atau tindakan yang mereka lakukan saat memilih gaya hidup (Rahmawati, 2018).

Perkembangan teknologi yang semakin maju tentu bertambahnya pengetahuan masyarakat dalam penerapan gaya hidup maupun pola makan (Kusumaningrum et al., 2019). Pesan media tentang kesadaran diri, prinsip, dan gaya hidup berkorelasi dengan perilaku sehat. Seseorang yang menjalani gaya hidup sehat akan menjaga pola makan, kesehatan tubuh, dan memiliki peluang untuk lebih aktif berolahraga (Dwi, 2018).

TINJAUAN PUSTAKA

Seiring dengan berjalannya waktu, masyarakat hadir berdampingan dengan sebuah konten, secara otomatis merubah mereka menjadi penikmat media (Watie, 2016:69), Media dapat memengaruhi pembentukan pribadi di berbagai usia, seperti remaja dapat dengan mudah mendapatkan informasi kesehatan melalui akun sosial media mereka karena mereka bebas (Masitah & Sulistiyadewi 2020:83).

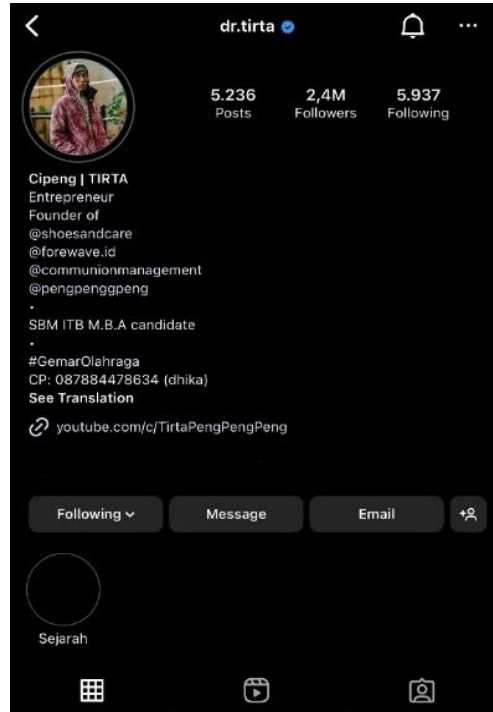
Ini adalah beberapa langkah kecil yang dapat dilakukan untuk menerapkan gaya hidup sehat, seperti menjadi lebih sadar kesehatan, mengevaluasi kebutuhan diri sendiri, dan mencari informasi tentang gaya hidup sehat melalui media sosial yang populer. Selanjutnya, dengan konsisten menerapkan langkah-langkah kecil ini untuk memenuhi kebutuhan nutrisi Anda (Chen, 2009).

Saat ini, berkat kemajuan teknologi, masyarakat dapat berkomunikasi dengan mudah melalui perantara media online seperti Twitter, Facebook, Instagram, dan WhatsApp. Saat ini, media baru digunakan untuk berkomunikasi, sehingga menjadi perangkat teknologi elektronik dengan berbagai fungsi (McQuail; 2011).

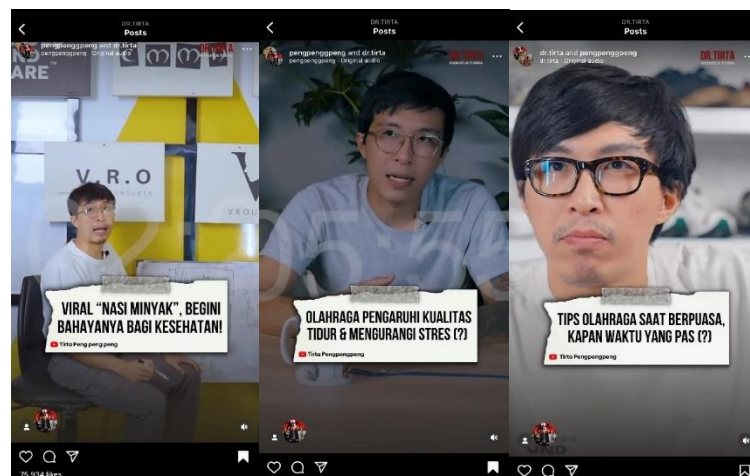
Kalangan dewasa muda dengan rentang umur 18-29 tahun merupakan kelompok terbesar pengguna salah satu media sosial, yaitu Instagram (Bécaert et al., 2006:12). Instagram dianggap memiliki peran besar dalam penyebaran informasi karena memungkinkan masyarakat luas untuk melihat aktivitas sosial, budaya, dan lingkungan seseorang melalui lensa foto mereka. Interaksi yang terjalin di Instagram melalui kegiatan like postingan atau membalas komentar di kolom komentar. Instagram yang berfokus pada konten gaya hidup sehat diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjalani gaya hidup sehat (Isabella, Dida & Perbawasari: 2019).

Akun Instagram dr. Tirta Mandira Hudi, @dr. Tirta, digunakan untuk mendapatkan konten kesehatan gaya hidup sehat. Influencer ini sering

membagikan tips kesehatan dan konten gaya hidup sehat, seperti masalah pencernaan dan mitos kesehatan. Video inspiratif yang mengajarkan tentang COVID-19, terjun langsung ke lapangan, dan banyak hal positif lainnya, dia mendapatkan banyak tanggapan positif dari pengikutnya dengan like dan komentar.



Gambar 1. Profile Akun Instagram dr. Tirta



Gambar 2. Konten Edukasi Kesehatan di Instagram @dr. Tirta

Melalui pengikut dari akun Instagram @dr. Tirta saat ini sudah mempunyai sebanyak 2,4 juta pengikut, Dr. Tirta biasanya berkolaborasi dengan akun @pengpengpeng untuk mengunggah konten kesehatan ke reels Instagram, di mana dia membagikan edukasi kesehatan melalui video reels dan foto feeds dengan tujuan meningkatkan dan meningkatkan gaya hidup sehat di kalangan netizen dan masyarakat umum. Seperti pada gambar 2 adalah beberapa video dr. Tirta yang sangat populer di tonton hingga mendapat likes sebanyak 75.934 dan dalam kolom komentarnya pun tanggapan dari orang-

orang sangat bagus karena penonton sangat teredukasi oleh konten edukasi kesehatan yang disampaikan oleh dr. Tirta di reels Instagramnya. Dr. Tita menampilkan informasi yang dikemas tentang gaya hidup sehat yang relevan dengan era modern. Untuk membuat konten video menarik, terdapat copydesign (seperti judul atau poin) di dalamnya. Ini juga mempengaruhi konten yang diunggah sehingga lebih menarik perhatian pengguna. Selain itu, secara konsisten menyampaikan dan menunjukkan informasi sehingga pengguna lebih memahaminya dan mendorong mereka untuk menerapkan gaya hidup sehat (Bowen, S.A & Li, 2018).

Tujuan penelitian yang ingin diraih dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh terpaan konten dan kualitas informasi di Instagram @dr. Tirta terhadap gaya hidup sehat (studi pada pengikut akun Instagram dr. Tirta).

METODOLOGI

Subjek dalam penelitian ini adalah pengikut atau *followers* aktif akun Instagram @dr.tirta, dengan objek penelitian yaitu pengaruh terpaan konten dan kualitas informasi di Instagram dr. Tirta terhadap gaya hidup sehat. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan kuesioner sebagai alat untuk mengumpulkan data.

Populasi pada penelitian ini merupakan seluruh *followers* akun Instagram @dr.tirta dengan jumlah 2.5 juta *followers* pada Agustus 2023 yang kemudian diolah menggunakan rumus slovin sehingga didapatkan jumlah sebanyak 400 sampel.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Uji Validitas

Uji Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keakuratan suatu instrument. Sebuah instrument dikatakan valid apabila dapat menjelaskan data dari variable dengan benar begitupun sebaliknya. Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan pada 30 responden, yaitu pengikut akun Instagram @dr. Tirta.

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi antar skor tiap butir pertanyaan dengan skor totalnya, untuk sampel $n=30$ responden maka hasil nilai korelasi tersebut dibandingkan dengan patokan yang sudah ditetapkan untuk menyatakan valid atau tidaknya sebuah pernyataan. Jika nilai r hitung $> r$ table maka pernyataan valid sebaliknya jika r hitung $< r$ table maka pernyataan tidak valid. Penelitian ini menggunakan taraf signifikansi 5% pada r table dengan nilai 0,361.

Uji Validitas ini menggunakan software SPSS (Statistical Product and Service Solution) dan juga melakukan uji pearson product moment coefficient correlation. Berikut adalah hasil uji validitas yang dapat dilihat pada table sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Variabel X1 (Terpaan Konten)

Pernyataan	R tabel	R hitung	Keterangan
1.	0,361	0,515	Valid
2.	0,361	0,377	Valid
3.	0,361	0,835	Valid
4.	0,361	0,827	Valid
5.	0,361	0,821	Valid
6.	0,361	0,476	Valid
7.	0,361	0,591	Valid
8.	0,361	0,517	Valid
9.	0,361	0,503	Valid

(Sumber : Hasil olah data SPSS)

Berdasarkan table diatas dapat disimpulkan bahwa dari 9 pernyataan pada variable X1 (Terpaan Konten) adalah Valid, karena nilai r hitung pada setiap pernyataan variable X lebih besar dibanding dengan r table 0,361.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Variabel X2 (Kualitas Informasi)

Pernyataan	R tabel	R hitung	Keterangan
1.	0,361	0,890	Valid
2.	0,361	0,907	Valid
3.	0,361	0,823	Valid
4.	0,361	0,907	Valid
5.	0,361	0,864	Valid
6.	0,361	0,847	Valid
7.	0,361	0,830	Valid
8.	0,361	0,873	Valid
9.	0,361	0,842	Valid

(Sumber : Hasil olah data SPSS)

Berdasarkan table diatas dapat disimpulkan bahwa dari 9 pernyataan pada variable X2 (Kualitas Informasi) adalah Valid, karena nilai r hitung pada setiap pernyataan variable X lebih besar dibanding dengan r table 0,361.

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Variabel Y (Gaya Hidup Sehat)

Pernyataan	R tabel	R hitung	Keterangan
1.	0,361	0,750	Valid
2.	0,361	0,933	Valid
3.	0,361	0,909	Valid
4.	0,361	0,886	Valid
5.	0,361	0,936	Valid
6.	0,361	0,844	Valid

(Sumber : Hasil Olah Data SPSS)

Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variable. Suatu kuesioner dinyatakan reliabel jika jawaban seseorang konsisten terhadap pernyataan dari waktu ke waktu.

Uji dalam penelitian ini dilakukan terhadap 30 responden yang termasuk pengikut akun Instagram @dr. Tirta. Peneliti menggunakan program SPSS 26 untuk menguji reliabilitas dan menggunakan metode pengujian Alpha

Cronbach. Suatu konstruk dinyatakan reliabel jika nilai Cronbach's Alpha > 60.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	N of items	Keterangan
X1 (Terpaan Konten)	0,659	9	Reliabel
X2 (Kualitas Informasi)	0,956	9	Reliabel
Y (Gaya Hidup Sehat)	0,940	6	Reliabel

(Sumber : Hasil Olah Data Oleh Peneliti)

Berdasarkan table 4 dapat diketahui bahwa hasil uji reliabilitas dalam penelitian ini dinyatakan reliabel karena nilai Cronbach's Alpha dari ketiga variable lebih besar dari 0,60.

Hasil Uji Asumsi Klasik

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas adalah salah satu bagian dari persyaratan analisis data atau uji asumsi klasik. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan Kolmogrov Smirnov dengan menggunakan program SPSS. Dasar pengambilan keputusan pada uji ini yaitu jika nilai signifikansi > 0.05 maka data tersebut berdistribusi normal, dan sebaliknya jika nilai signifikansi < 0,05 maka data tersebut berdistribusi tidak normal.

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan terhadap 400 responden yang merupakan *followers* aktif Instagram @dr. Tirta.

Tabel 5. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		400	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	.07299596	
Most Extreme Differences	Absolute	.203	
	Positive	.166	
	Negative	-.203	
Test Statistic		.203	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		<.001	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	.070	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.000
		Upper Bound	.000

(Sumber : Hasil Olah Data Oleh Peneliti)

Berdasarkan table 5 diatas, hasil dari uji normalitas Kormogolov Smirnov menggunakan program SPSS, maka di dapat nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,07 yang mana hal ini menunjukkan bahwa $0,07 > 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal.

Hasil Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas berguna untuk mengetahui apakah varians residual dalam model regresi berbeda dari satu pengamatan ke pengamatan lain. Pada penelitian ini, uji heterokedasitas dilakukan dengan uji Glejser menggunakan program SPSS. Dasar pengambilan keputusan ini adalah dengan melihat nilai sig. $> 0,05$ maka dengan begitu tidak terjadi gejala heterokedasitas, begitupun sebaliknya jika sig. $< 0,05$ maka data tersebut terjadi gejala heterokedasitas.

Uji heterokedasitas pada penelitian ini dilakukan terhadap 400 responden yang merupakan *followers* aktif Instagram @dr. Tirta.

Tabel 6. Uji Heteroskedastisitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-.026	.158		-.164	.869
	X1	.011	.055	.014	.200	.842
	X2	-.003	.060	-.004	-.057	.955

a. Dependent Variable: Y

(Sumber : Hasil Olah Data Oleh Peneliti)

Berdasarkan table 6 erdapat hasil uji heteroskedastisitas pada variable X1 (Terpaan Konten) dengan nilai sig. 0,842 dan pada variable X2 (Kualitas Informasi) dengan nilai sig. 0,955 dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa pengambilan keputusan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas atau dengan kata lain varians dan residual sama.

Analisis Regresi Linear Berganda

Tabel 7. Uji Regresi Linear Berganda

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.542	.899		.603	.547
	Total_X1	.174	.035	.221	5.013	<.001
	Total_X2	.483	.035	.606	13.757	<.001

a. Dependent Variable: Total_Y

(Sumber : Hasil Olah Data Peneliti)

Berdasarkan hasil pada table 7 diatas, diketahui nilai constant dalam uji ini yaitu 542 dan nilai koefisien dari regresi variable X1 (Terpaan Konten) dari hasil pengujian ini didapatkan sebesar 0,174 dan nilai variable X2 (Kualitas Informasi) sebesar 0,483. Sehingga berdasarkan data tersebut, didapatkan persamaan regresi dijelaskan seperti dibawah ini :

- a. Dengan asumsi bahwa variabel independen lainnya dianggap konstan, koefisien regresi variabel Terpaan Konten (X1) menunjukkan nilai positif sebesar 0,174, yang menunjukkan bahwa variabel Y mengalami peningkatan sebesar 0,174 jika X1 mengalami peningkatan. Tanda positif menunjukkan bahwa pengaruh yang searah antara variabel independen dan variabel dependen telah terjadi.
- b. Nilai koefisien regresi variabel kualitas informasi (X2) menunjukkan nilai positif sebesar 0,483, yang menunjukkan bahwa variabel Y naik sebesar 0,483 jika X2 meningkat. Ini menunjukkan bahwa, dengan asumsi bahwa variabel independen lainnya tetap konstan. Tanda positif menunjukkan bahwa pengaruh yang searah antara variabel independen dan variabel dependen telah terjadi.

Analisis Koefisien Determinasi

Tabel 8. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.775 ^a	.601	.599	1.358	1.964

a. Predictors: (Constant), Total_X2, Total_X1

b. Dependent Variable: Total_Y

(Sumber : Hasil Olah Data Peneliti)

Berdasarkan table 8 diatas, maka dapat disimpulkan bahwa :

- a. Nilai R = 0,775 yang menunjukkan bahwa hubungan antara pengaruh terpaan konten dan kualitas informasi di Instagram dr. Tirta terhadap gaya hidup sehat pada pengikut akun Instagram dr. Tirta dipengaruhi sebesar 0,775 atau 77,5% yang tergolong tinggi.
- b. Nilai R Square pada penelitian ini bernilai 0,601 atau 60,1% yang merupakan pengaruh terpaan konten (X1) dan kualitas informasi di Instagram dr. Tirta (X2) terhadap gaya hidup sehat pada pengikut akun Instagram dr. Tirta (Y), sedangkan sisanya 39,9% dipengaruhi oleh factor lain diluar penelitian.
- c. Nilai Adjust R Square = 0,599 atau 59,9% yang menunjukkan kemampuan variable dependen yaitu gaya hidup sehat pada pengikut Instagram dr. Tirta dapat dijelaskan oleh variable independent yaitu pengaruh terpaan konten Instagram dr. Tirta dan kualitas informasi Instagram dr. Tirta. Sedangkan sisanya dijelaskan oleh variable lain yang tidak dijelaskan pada penelitian ini.

Hasil Uji Hipotesis

Hasil Uji T

Hasil uji T digunakan untuk menguji sebuah hipotesis yaitu ada atau tidaknya pengaruh antara dua variable yang berpasangan yaitu variable X1 dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Terpaan Konten Instagram dr. Tirta” dan variable Y dalam penelitian ini adalah “Gaya Hidup Sehat Pada Pengikut Akun Instagram dr. Tirta” dan antara variable X2 dalam penelitian ini adalah “Kualitas Informasi di Instagram dr. Tirta” terhadap variable Y dalam penelitian ini adalah “Gaya Hidup Sehat Pada Pengikut Akun Instagram dr. Tirta”.

Uji hipotesis dilakukan dengan cara membandingkan besarnya angka taraf signifikansi (Sig.) dimana pada penelitian ini taraf signifikansi sebesar 0,05 atau 5% maka pengujian dengan angka signifikansi memiliki ketentuan sebagai berikut ini :

- Jika nilai signifikansi < 0,05 maka Ho ditolak.
- Jika nilai signifikansi > 0,05 maka ho diterima.
-

Tabel 9. Hasil Uji T X1 dengan Y

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	.542	.899		.603	.547
	Total_X1	.174	.035	.221	5.013	<.001
	Total_X2	.483	.035	.606	13.757	<.001

a. Dependent Variable: Total_Y

(Sumber : Hasil Olah Data Peneliti)

Berdasarkan table 9 diatas, maka dapat disimpulkan :

- a. Besarnya nilai t table untuk taraf signifikansi 5% df = 398 (df = N-2) atau setara dengan jumlah responden 400-2 = 398 yaitu 1.649.
- b. Hasil t hitung yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 5.013.
- c. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis Ha diterima dan Ho ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variable pengaruh terpaan konten dr. Tirta (X1) berpengaruh terhadap variable gaya gidup sehat pada pengikut akun Instagram dr. Tirta (Y).

Tabel 10. Hasil Uji T X2 dengan Y

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	.542	.899		.603	.547
	Total_X1	.174	.035	.221	5.013	<.001
	Total_X2	.483	.035	.606	13.757	<.001

a. Dependent Variable: Total_Y

(Sumber : Hasil Olah Data Peneliti)

Berdasarkan table 10 diatas, maka dapat disimpulkan :

- a. Besarnya nilai t table untuk taraf signifikansi 5% $df = 398$ ($df = N-2$) atau setara dengan jumlah responden $400-2 = 398$ yaitu 1.649
- b. Hasil t hitung yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 13.757.
- c. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variable kualitas informasi di instagram dr. Tirta (X_2) berpengaruh terhadap variable gaya hidup sehat pada pengikut akun Instagram dr. Tirta (Y)

Hasil Uji F

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan atau tidak antara semua variable bebas (independent) secara stimultan terhadap variable terikat (dependen). Kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut :

1. $F_{hitung} < F_{table}$ pada $\alpha = 5\%$ maka H_o diterima, H_a ditolak
2. $F_{hitung} > F_{table}$ pada $\alpha = 5\%$ maka H_o ditolak, H_a diterima.

Tabel 11. Hasil Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1103.689	2	551.845	299.208	<.001 ^b
	Residual	732.208	397	1.844		
	Total	1835.897	399			

a. Dependent Variable: Total_Y

b. Predictors: (Constant), Total_X2, Total_X1

(Sumber : Hasil Olah Data Peneliti)

Berdasarkan table 11 hasil uji hipotesis simultan (Uji F) menunjukkan bahwa F_{hitung} sebesar 299.208 dan F_{table} sebesar 3,02. Maka dengan ini $F_{hitung} > F_{table}$ yaitu $299.208 > 3.02$ yang menyatakan bahwa semua variable independent secara simultan mempengaruhi variable dependen. Artinya variable Terpaan Konten (X_1) dan Kualitas Informasi pada akun instagram dr. Tirta (X_2) secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap Gaya Hidup Sehat pada pengikut Instagram dr. Tirta (Y).

Tiga komponen utama model komunikasi ini adalah Pesan (Stimulus), Komunikan (Organism), dan Efek (Reaksi). Teori S-O-R digunakan dalam penelitian ini. Pentingnya pesan yang disampaikan komunikator adalah untuk mendorong khalayak sasaran untuk bertindak sesuai dengan harapan komunikator. (Efendy, 2003).

Dari hasil penelitian ini, dr. Tirta menggunakan teknologi sebagai alat untuk berkomunikasi antar pemilik akun dan audience atau followersnya, dengan menggunakan akun Instagram, dr. Tirta membagikan konten informasi mengenai gaya hidup yang sehat melalui instagramnya dengan postingan konten yang menarik dan mengedukasi serta menyebarkan berbagai informasi yang nyata dan terpercaya melalui postingan dan konten-konten di media social yaitu Instagram.

Sebagai influencer, konten edukasi di akun Instagram dr. Tirta adalah pesan atau stimulus; khalayak dan pengikut menganalisis konten tersebut dengan memberikan perhatian, pemahaman, dan penerimaan. Pesan atau stimulus dan respons berfungsi seperti sebab dan akibat; memberikan stimulus akan menghasilkan respons. Dr. Tirta menyebarkan pesan edukasi di beberapa konten Instagramnya dalam penelitian ini. Stimulus dapat menyebabkan perubahan perilaku, seperti penerapan gaya hidup yang sehat, atau tindakan atau respons khalayak terhadap pesan.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul pengaruh terpaan konten dan kualitas informasi di Instagram dr. Tirta terhadap gaya hidup sehat (studi pada pengikut akun Instagram dr. Tirta) maka diperoleh beberapa kesimpulan. Berikut kesimpulan pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang kuat pada variable Terpaan Konten Instagram dr. Tirta (X1) terhadap variable Gaya Hidup Sehat Pada Pengikut Akun Instagram dr. Tirta (Y). Hal ini dibuktikan dengan hasil nilai t hitung $>$ t table yaitu $5.013 > 1.649$.
2. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh kuat pada variable Kualitas Informasi di Instagram dr. Tirta (X2) berpengaruh positif terhadap variable Gaya Hidup Sehat Pada Pengikut Akun Instagram dr. Tirta (Y). Hal ini dibuktikan dengan hasil nilai t hitung $>$ t table yaitu $13.757 > 1.649$.
3. Variabel Terpaan Konten (X1) dan Kualitas Informasi Instagram dr. Tirta (X2) berpengaruh kuat secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap Gaya Hidup Sehat Pada Pengikut Akun Instagram dr. Tirta (Y). Hal ini dibuktikan dengan hasil nilai F hitung $>$ F table yaitu $299.208 > 3,02$.

Oleh karena itu, kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kualitas konten yang diposting di akun Instagram dr. Tirta dan jumlah informasi yang diposting di akun tersebut terhadap gaya hidup sehat pada pengikut akun tersebut.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul Pengaruh Terpaan Konten Dan Kualitas Informasi di Instagram dr. Tirta Terhadap Gaya Hidup Sehat (Studi Pada Pengikut Akun Instagram dr. Tirta) dapat diperoleh beberapa saran untuk menyempurnakan penelitian ini. Berikut saran yang dapat peneliti berikan antara lain :

1. Saran Akademis
Dalam penelitian ini yaitu Pengaruh Terpaan Konten Dan Kualitas Informasi di Instagram dr. Tirta Terhadap Gaya Hidup Sehat (Studi Pada Pengikut Akun Instagram dr. Tirta) peneliti hanya membahas variable terpaan konten dan kualitas informasi, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variable lain seperti *personal branding* dan lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
2. Saran Praktis

Saran praktis ini ditunjukkan untuk dr. Tirta agar dapat lebih sering menciptakan konten-konten yang menarik yang dapat membuat interaksi antar *followers* Instagram meningkat dan mudah diterima oleh masyarakat.

PENELITIAN LANJUTAN

Dalam penulisan artikel ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan baik dari segi bahasa, penulisan, dan bentuk penyajian mengingat keterbatasan pengetahuan dan kemampuan dari peneliti sendiri. Oleh karena itu, untuk kesempurnaan artikel, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak.

DAFTAR PUSTAKA

- Abitya, A. Z. (2023). Pengaruh Terpaan Dan Efektivitas Konten Youtube Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informasi Subscribers. *Communicology: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 11(1), 16-28.
- Adliyani, Z. O. N. (2015). Pengaruh perilaku individu terhadap hidup sehat. *Jurnal Majority*, 4(7), 109-114.
- Anggraeni, R., Winoto, Y., & Rodiah, S. (2017). Studi Tentang Terpaan Informasi Kesehatan Dan Kaitannya Dengan Perilaku Hidup Sehat Di Kalangan Para Siswa (Survey explanatory terhadap para siswa SMAN 3 Kuningan Kabupaten Kuningan Provinsi Jawa Barat). *Journal Signal*, 5(2).
- BIN RIDZUAN, Abdul Rauf, et al. Public awareness towards healthy lifestyle. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2018, 8.10.
- Brouwer, W., Kroeze, W., Crutzen, R., de Nooijer, J., de Vries, N. K., Brug, J., & Oenema, A. (2011). Which intervention characteristics are related to more exposure to internet-delivered healthy lifestyle promotion interventions? A systematic review. *Journal of medical Internet research*, 13(1), e1639.
- Burdette, A. M., Needham, B. L., Taylor, M. G., & Hill, T. D. (2017). Health lifestyles in adolescence and self-rated health into adulthood. *Journal of health and social behavior*, 58(4), 520-536.
- Cockerham, W. C. (2005). Health lifestyle theory and the convergence of agency and structure. *Journal of health and social behavior*, 46(1), 51-67.
- Hayman, L. L., & Worel, J. N. (2014). Healthy lifestyle behaviors: the importance of individual and population approaches. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 29(6), 477-478.
- Hermawan, 1. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif)* (p.96).

- Hikmah, H., & Musa, S. M. (2022). Gaya Hidup Sehat Remaja Dengan Pendekatan Edukatif Dan Komunikatif. Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu), 3.
- Ratnasari, A. (2008). Komunikasi Kesehatan: Penyebaran Informasi Gaya Hidup Sehat. *Mediator: Jurnal Komunikasi*, 9(1), 1-12.
- Riani, S. M. S., & Winduwati, S. (2020). Persepsi Khalayak pada Tayangan Konten Gaya Hidup Sehat oleh Influencer. *Koneksi*, 4(2), 274-279.