PENGARUH KONTEN EDUKASI KESEHATAN FISIK DR.TIRTA DI AKUN TIKTOK @tirtacipeng TERHADAP PENEREPAN POLA HIDUP SEHAT *FOLLOWERS*

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas Akademik
dan Memenuhi Syarat Pencapaian Gelar Sarjana Strata-1
Program Studi Ilmu Komunikasi

Oleh:

Jovani Gianiceda

Nim. 1152200333

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

2026

PENGARUH KONTEN EDUKASI KESEHATAN FISIK DR. TIRTA DI AKUN TIKTOK @tirtacipeng TERHADAP PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT FOLLOWERS

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas Akademik dan
Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Strata-1
Program Studi Ilmu Komunikasi

Oleh:
Jovani Gianiceda
NBI. 1152200333

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : **Jovani Gianiceda**

NBI : **1152200333**

Judul : **Pengaruh Konten Edukasi Kesehatan Fisik Dr. Tirta Di Akun TikTok @tirtacipeng Terhadap Penerapan Pola Hidup Sehat *Followers***

Surabaya, 22 Juni 2026

Mengetahui,	**Disetujui oleh,**
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	**Dosen Pembimbing 1**
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya	
Prof. Dr. V. Rudy Handoko, M.S.	**Drs. Edy Sudaryanto, M.I.Kom.**
NPP. 20110.86.0062	**NPP. 20130.88.0165**

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Sidang Dewan Penguji Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dan diterima untuk memenuhi syarat guna memperoleh Gelar Sarjana pada tanggal 12 Juni 2026.

Dewan Penguji

1. **Drs. Edy Sudaryanto, M.I.Kom.**
   Ketua (.....)
2. **Dr. Merry Fridha Tri Palupi, M.Si**
   Anggota I (.....)
3. **Muchamad Rizqi, S.I.Kom., M.Med.Kom**
   Anggota II (.....)

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Prof. Dr. V. Rudy Handoko, M.S.
NPP. 20110.86.0062

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang Bertanda tangan di bawah ini,

Nama	: Jovani Gianiceda
NBI	: 1152200333
Program Studi	: Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi	: Pengaruh Konten Edukasi Kesehatan Fisik Dr. Tirta Di Akun Di Akun TikTok @tirtacipeng Terhadap Penerapan Pola Hidup Sehat *Followers*

Yang menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya buat adalah benar-benar karya ilmiah saya sendiri dan atas bimbingan dari dosen pembimbing, bukan hasil plagiat dari karya ilmiah orang lain yang digunakan untuk memperoleh gelar akademik tertentu.
2. Jika saya mengambil, mengutip, atau menulis sebagian dari karya ilmiah orang lain tersebut akan mencantumkan sumber dan mencantumkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh dan atas kesadaran yang sesadar-sadarnya. Apabila ternyata di dalam naskah skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur jiplakan, saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (SI) dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku (Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003, Pasal 25 ayat 2 dan Pasal 70.

Surabaya, 22 Juni 2026
Yang Membuat Pernyataan



(Jovani Gianiceda)

UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext. 311)
e-mail: perpus@untag-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Jovani Gianiceda
NBI/NPM	: 1152200333
Fakultas	: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Program Studi	: Ilmu Komunikasi
Jenis Karya	: Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya ***Hak Bebas Royalti Nonekslusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)***, atas karya saya yang berjudul:

"Pengaruh Konten Edukasi Kesehatan Fisik Dr. Tirta Di Akun TikTok @tirtacipeng Terhadap Penerapan Pola Hidup Sehat Followers"

Dengan **Hak Bebas Royalti Nonekslusif** (***Nonexclusive Royalty - Free Right***), Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Pada Tanggal : 22 Juni 2026

Yang Menyatakan,



(Jovani Gianiceda)

HALAMAN PERSEMBAHAN

"Dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."
(QS. Al-Anfal: 46)

Motto:

"Lelahmu hari ini bukan tanda untuk berhenti, tetapi bukti bahwa kamu sedang berjuang menuju versi terbaik dari dirimu."

"Skripsi yang baik adalah skripsi yang selesai"

Dengan mengucapkan rasa syukur ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya, karya ilmiah ini penulis persembahkan kepada:

1) Kedua orang tua dan keluarga tercinta, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, serta semangat tanpa henti. Terima kasih atas segala pengorbanan dan kepercayaan yang telah diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan perjalanan ini.
2) Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi selama proses penyusunan karya ilmiah ini.
3) Teman-teman seperjuangan, yang selalu memberikan semangat, bantuan, dan kebersamaan selama masa perkuliahan hingga penyelesaian penelitian ini. Terima kasih atas setiap cerita, dukungan, dan kenangan yang telah dilalui bersama.
4) Terakhir, untuk diri penulis sendiri. Terima kasih karena telah bertahan, terus berjuang, dan tidak menyerah meskipun perjalanan ini dipenuhi berbagai tantangan. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa setiap usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh akan membawa hasil yang terbaik serta menjadi awal untuk meraih impian yang lebih besar di masa depan.

RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

Nama	: Jovani Gianiceda
Tempat, Tanggal Lahir	: Surabaya, 08 Oktober 2003
Alamat	: Jl. Kedung Asem GG 3 No 53-A RT 02 / RW 02, Kecamatan Rungkut, Kota Surabaya
Kebangsaan	: Indonesia
Jenis Kelamin	: Laki-Laki
Agama	: Islam
No. Telp/Email	: 089677593821 / jovanceda19@gmail.com

Riwayat Pendidikan

Jenjang	Sekolah/Instansi/Universitas	Jurusan	Periode
SD	SD ISLAM YAMASSA	-	2010-2016
SMP	SMP NEGERI 52 SURABAYA	-	2016-2019
SMA	SMA NEGERI 14 SURABAYA	IPS	2019-2022
Strata-1	UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA	Ilmu Komunikasi	2022-2026

RINGKASAN

Jovani Gianiceda, 2026. **Pengaruh Konten Edukasi Kesehatan Fisik Dr. Tirta Di Akun TikTok @tirtacipeng Terhadap Penerapan Pola Hidup Sehat *Followers***

Perkembangan platform TikTok membuka peluang bagi tenaga medis untuk menyampaikan informasi kesehatan kepada publik. Dr. Tirta Mandira Hudhi, melalui akun @tirtacipeng, secara konsisten menyajikan konten edukasi kesehatan fisik kepada lebih dari 2,5 juta pengikut (per Maret 2026), dengan topik meliputi aktivitas fisik, pola makan, manajemen tidur, dan pengelolaan stres. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh konten edukasi tersebut terhadap penerapan pola hidup sehat oleh followers dengan pendekatan kuantitatif eksplanatif dan analisis regresi linier sederhana pada 100 responden yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*. Kerangka teoritis yang digunakan mencakup *Uses and Effects Theory* (Rubin, 1994), dan *Theory of Planned Behavior* (Ajzen, 1991). Instrumen penelitian terbukti valid dan reliabel serta memenuhi seluruh uji asumsi klasik. Hasil analisis menghasilkan persamaan regresi $Y = 33{,}165 + 0{,}652X$ dengan koefisien korelasi $R = 0{,}666$ dan koefisien determinasi $R^2 = 0{,}443$, yang menunjukkan bahwa konten edukasi kesehatan fisik menjelaskan 44,3% variasi penerapan pola hidup sehat, sedangkan 55,7% variasi lainnya dijelaskan oleh faktor eksternal. Uji t menunjukkan t-hitung = 8,84 yang lebih besar daripada t-tabel = 1,984 (sig. < 0,001), sehingga hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Dengan demikian, terdapat pengaruh positif dan signifikan konten edukasi kesehatan fisik Dr. Tirta di akun TikTok @tirtacipeng terhadap penerapan pola hidup sehat oleh followers. Temuan ini diharapkan memberikan dasar rekomendasi bagi pembuat konten kesehatan, perumus kebijakan, dan masyarakat dalam mengoptimalkan pemanfaatan TikTok sebagai media edukasi kesehatan.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan Fisik, Pola Hidup Sehat, TikTok

SUMMARY

Jovani Gianiceda, 2026. ***The Influence of Dr. Tirta's Physical Health Education Content on the TikTok Account @tirtacipeng on the Adoption of a Healthy Lifestyle Among Followers***

The rapid development of the TikTok platform has created new opportunities for healthcare professionals to disseminate health information to the public. Through his TikTok account, @tirtacipeng, Dr. Tirta Mandira Hudhi consistently shares physical health education content with more than 2.5 million followers (as of March 2026), covering topics such as physical activity, healthy eating habits, sleep management, and stress management. This study aims to examine the effect of such educational content on followers' adoption of a healthy lifestyle using an explanatory quantitative approach and simple linear regression analysis involving 100 respondents selected through random sampling. The theoretical framework is based on the Uses and Effects Theory (Rubin, 1994), and the Theory of Planned Behavior (Ajzen, 1991). The research instrument was proven to be valid and reliable and met all classical assumption tests. The regression analysis produced the equation $Y = 33.165 + 0.652X$, with a correlation coefficient (R) of 0.666 and a coefficient of determination (R^2) of 0.443, indicating that physical health education content explained 44.3% of the variance in healthy lifestyle adoption, while the remaining 55.7% was explained by other external factors. The t-test yielded a t-value of 8.84, which exceeded the critical value of 1.984 ($p < 0.001$), leading to the acceptance of the alternative hypothesis and the rejection of the null hypothesis. Therefore, the findings indicate that Dr. Tirta's physical health education content on the TikTok account @tirtacipeng has a positive and statistically significant effect on followers' adoption of a healthy lifestyle. These findings are expected to provide recommendations for health content creators, policymakers, and the public in optimizing the use of TikTok as a platform for health education.

Keywords: *Physical Health Education, Healthy Lifestyle, TikTok.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat, kasih sayang, serta pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"Pengaruh Konten Edukasi Kesehatan Fisik Dr. Tirta Di Akun TikTok @tirtacipeng Terhadap Penerapan Pola Hidup Sehat *Followers*"** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Perjalanan dalam menyusun skripsi ini bukanlah proses yang mudah. Berbagai tantangan, kendala, serta hambatan yang penulis hadapi menjadi bagian dari proses pembelajaran yang berharga. Berkat doa, dukungan, semangat, dan bantuan dari banyak pihak, penulis dapat melewati setiap tahapan hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.

Dengan penuh rasa syukur dan hormat, penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan kontribusi dalam proses penyusunan skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Harjo Seputro, S.T., M.T. selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Bapak Prof. Dr. V. Rudy Handoko, M.S. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Ibu Hajidah Fildzahun Nadhilah Kusnadi, S.Sos., M.A. selaku Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Bapak Edy Sudaryanto, S.Sos., M.I.Kom. selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Hajidah Fildzahun Nadhilah Kusnadi, S.Sos., M.A. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, motivasi, serta saran yang membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan ilmu dan pengalaman selama masa perkuliahan.

7. Ibu Muslikah selaku ibu dari penulis, yang telah memberikan dukungan, kasih sayang, pengorbanan, serta doa yang tiada henti kepada penulis selama menempuh pendidikan hingga proses penyusunan skripsi ini. Dengan kerja keras, ketulusan, dan dedikasi yang luar biasa, beliau senantiasa berusaha memberikan yang terbaik demi keberhasilan dan masa depan penulis. Dukungan yang diberikan tidak hanya berupa materi, tetapi juga motivasi, nasihat, serta doa yang selalu mengiringi setiap langkah penulis dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa perkuliahan. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa hormat, terima kasih, dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada beliau atas segala bentuk dukungan dan pengorbanan yang telah diberikan. Tanpa kehadiran, kerja keras, dan doa beliau, penulis tidak akan mampu menyelesaikan pendidikan dan penelitian ini dengan baik. Semoga segala kebaikan, ketulusan, dan pengorbanan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlimpah dari Tuhan Yang Maha Esa.
8. Ayah Afif selaku ayah dari penulis, yang telah bekerja dengan penuh ketekunan, tanggung jawab, dan pengorbanan demi keluarga. Melalui kerja keras yang tidak pernah mengenal lelah, beliau senantiasa berupaya memberikan yang terbaik serta memenuhi kebutuhan keluarga, sehingga penulis dapat menempuh pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini. Keteguhan, semangat juang, dan sikap pantang menyerah yang beliau tunjukkan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan menjadi teladan yang sangat berharga bagi penulis. Penulis berharap dapat meneladani nilai-nilai tersebut dan menjadi pribadi yang tangguh, bertanggung jawab, serta tidak mudah menyerah dalam menghadapi setiap rintangan. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa hormat, terima kasih, dan penghargaan yang setinggi-tingginya atas segala dukungan, pengorbanan, nasihat, serta doa yang telah diberikan. Semoga segala kebaikan, kerja keras, dan ketulusan beliau senantiasa mendapatkan balasan yang berlimpah dari Tuhan Yang Maha Esa.
9. Jevita selaku adik dari penulis, yang senantiasa memberikan doa, perhatian, dan semangat selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Kehadirannya menjadi salah satu motivasi bagi penulis untuk terus berusaha dan menyelesaikan pendidikan dengan sebaik-baiknya. Penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan yang telah diberikan serta berharap dapat menjadi sosok yang membanggakan bagi Jevita di masa mendatang.

10. Jojo, selaku sahabat penulis, yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, serta menemani penulis selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas perhatian, motivasi, dan kebersamaan yang telah menjadi penyemangat penulis dalam menghadapi berbagai tantangan.
11. Femas, Rayhan, Anang, Rangga, Bowo, Raka, Albert, dan Senja, selaku teman-teman penulis di luar lingkungan kampus. Terima kasih atas kebersamaan, canda tawa, serta dukungan yang telah membantu penulis melepas penat dan menjaga semangat selama proses penyusunan skripsi. Semoga persahabatan yang telah terjalin dapat terus terjaga.
12. Bowo, Farhan, Dito, Subchan, dan Diki, selaku teman seperjuangan di lingkungan kampus. Terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, diskusi, serta dukungan yang telah diberikan selama masa perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini. Semoga persahabatan dan hubungan baik yang telah terjalin dapat terus berlanjut.
13. Tiga teman penulis yang sering penulis sebut sebagai "ibu-ibu tantrum", yang telah menjadi bagian dari perjalanan akademik penulis selama masa perkuliahan. Terima kasih atas perhatian, kepedulian, nasihat, serta berbagai pengingat yang diberikan kepada penulis dalam berbagai situasi. Meskipun sering disampaikan dengan cara yang tegas, setiap masukan yang diberikan memiliki makna dan tujuan yang baik bagi penulis. Kehadiran kalian telah memberikan banyak warna, cerita, dan pelajaran berharga yang akan selalu dikenang oleh penulis.
14. Penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada Bapak Ayub (Pakde Ayub) dan Ibu Ety (Tante Ety), pemilik Kedaipitupitu. Di tengah panjangnya proses penyusunan skripsi ini, Kedaipitupitu telah menjadi lebih dari sekadar tempat untuk mengerjakan tulisan. Tempat tersebut menjadi saksi perjalanan penulis dalam menghadapi berbagai tantangan, keraguan, dan kelelahan selama menyelesaikan skripsi. Dengan suasana yang nyaman, keramahan yang tulus, serta perhatian yang selalu diberikan, penulis memperoleh semangat untuk terus melangkah hingga akhirnya mampu menyelesaikan karya ini. Kebaikan yang telah diberikan akan selalu penulis kenang sebagai bagian yang berharga dalam perjalanan akademik ini.
15. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, dukungan, doa, motivasi, serta berbagai bentuk kebaikan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa perjalanan ini tidak dapat dilalui seorang diri. Setiap bantuan, sekecil apa pun, memiliki arti dan kontribusi yang besar dalam membantu penulis menyelesaikan pendidikan hingga berada di titik ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.

16. Terakhir, untuk diri penulis sendiri, Jovani Gianiceda. Terima kasih karena telah bertahan dan berjuang hingga berada di titik ini. Terima kasih karena tidak menyerah meskipun harus menjalani perkuliahan sambil bekerja, membagi waktu antara tanggung jawab sebagai mahasiswa dan pekerja, serta menghadapi berbagai tantangan yang tidak selalu mudah. Di tengah rasa lelah, tekanan, dan keraguan yang terkadang datang, penulis tetap memilih untuk melangkah dan menyelesaikan apa yang telah dimulai. Skripsi ini menjadi bukti bahwa segala usaha, pengorbanan, doa, dan kerja keras yang telah dilakukan selama ini tidak sia-sia. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa penulis mampu melewati berbagai kesulitan dan menjadi langkah awal untuk meraih impian serta tujuan yang lebih besar di masa depan.

Surabaya, 22 Juni 2026

Jovani Gianiceda

DAFTAR ISI

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI ii
HALAMAN PENGESAHAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **Error! Bookmark not defined.**
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS ..... **Error! Bookmark not defined.**
HALAMAN PERSEMBAHAN vi
RIWAYAT HIDUP vii
RINGKASAN viii
SUMMARY ix
KATA PENGANTAR x
DAFTAR ISI xiv
DAFTAR GAMBAR xvii
DAFTAR TABEL xviii
DAFTAR BAGAN xix
DAFTAR LAMPIRAN xx
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Rumusan Masalah 8
1.3 Tujuan Penelitian 8
1.4 Manfaat Penelitian 8
1.4.1 Manfaat Teoritis 9
1.4.2 Manfaat Praktis 9
BAB II 11
KAJIAN PUSTAKA 11
2.1 Penelitian Terdahulu 11
2.2 Penjelasan Konsep Yang Dipakai 24
2.2.1 Komunikasi Kesehatan 24
2.2.2 Media Sosial TikTok 26
2.2.3 Konten Edukasi Kesehatan 27
2.2.4 Influencer 29
2.2.5 Pola Hidup Sehat 31
2.2.6 Followers 32

2.3 Teori Yang Digunakan 33
2.3.1 Teori Uses and Effects 33
2.3.2 Teori Perilaku Terencana 34
2.4 Definisi Operasional 36
2.5 Hipotesis 40
BAB III 43
METODE PENELITIAN 43
3.1 Pendekatan Penelitian 43
3.2 Jenis Penelitian 43
3.3 Populasi dan Sampel 43
3.3.1 Populasi 43
3.3.2 Sampel 44
3.4 Pengukuran dan Instrumen Penelitian 46
3.4.1 Validitas Data 47
3.4.2 Reliabilitas Data 47
3.5 Teknik Pengumpulan Data 48
3.6 Teknik Analisis Data 49
3.7 Definisi Konsep Dan Operasionalisasi Variabel 52
3.7.1 Definisi Konsep 52
3.7.2 Operasionalisasi Variabel 54
3.9 Operasionalisasi Variabel 55
BAB IV 59
HASIL PENELITIAN 59
4.1 Gambaran Objek Penelitian 59
4.1.1 Profil Dr. Tirta Mandira Hudhi 59
4.1.2 Deskripsi Jawaban Responden 60
4.2 Penyajian Data 67
4.3 Pembahasan 79
BAB V 82
PENUTUP 82
5.1 Kesimpulan 82
5.2 Rekomendasi 83
DAFTAR PUSTAKA 86
KUESIONER PENELITIAN 90

Tabel Tabulasi Data Responden Variabel Y.....98
LAMPIRAN.....100

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Data Risiko Kesehatan Utama Masyarakat Indonesia.....2
Gambar 2 Foto Profil Dr. Tirta.....4
Gambar 3 Akun Tiktok Dr. Titra 5
Gambar 4 Konten Edukasi Kesehatan Fisik Dr. Tirta 6
Gambar 5 Cara Menghitung Sampel Menggunakan Rumus Slovin 46

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Terdahulu 11
Tabel 2 Operasionalisasi Tabel 55
Tabel 3 Indikator Kredibilitas Sumber 60
Tabel 4 Indikator Kejelasan Informasi 61
Tabel 5 Indikator Intensitas Paparan 61
Tabel 6 Indikator Interaksi (Engagement) 62
Tabel 7 Indikator Relevansi Konten 63
Tabel 8 Indikator Sikap Terhadap Pola Hidup Sehat 64
Tabel 9 Indikator Norma Subjektif Terhadap Pola Hidup Sehat 64
Tabel 10 Indikator Perceived Behavior Control Terhadap Pola Hidup Sehat 65
Tabel 11 Indikator Intensi Menerapkan Pola Hidup Sehat 66
Tabel 12 Indikator Perilaku Penerapan Pola Hidup Sehat 66
Tabel 13 Validitas Variabel Konten Edukasi Kesehatan Fisik (X) 67
Tabel 14 Validitas Variabel Penerapan Pola Hidup Sehat (Y) 69
Tabel 15 Hasil Uji Reliabilitas 70
Tabel 16 Hasil Uji Negatif-Positif 71
Tabel 17 Hasil Uji Linearitas 72
Tabel 18 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana 74
Tabel 19 Hasil Uji T-test 76
Tabel 20 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2) 76
Tabel 21 Ringkasan Hasil Uji 77

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Penelitian Terdahulu.....37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Validitas Variabel X 100
Lampiran 2 Kartu Bimbingan 108
Lampiran 3 Surat Lolos Turnitin.....110
Lampiran 4 Cek Hasil Turnitin.....111
Lampiran 5 Lembar Revisi.....112