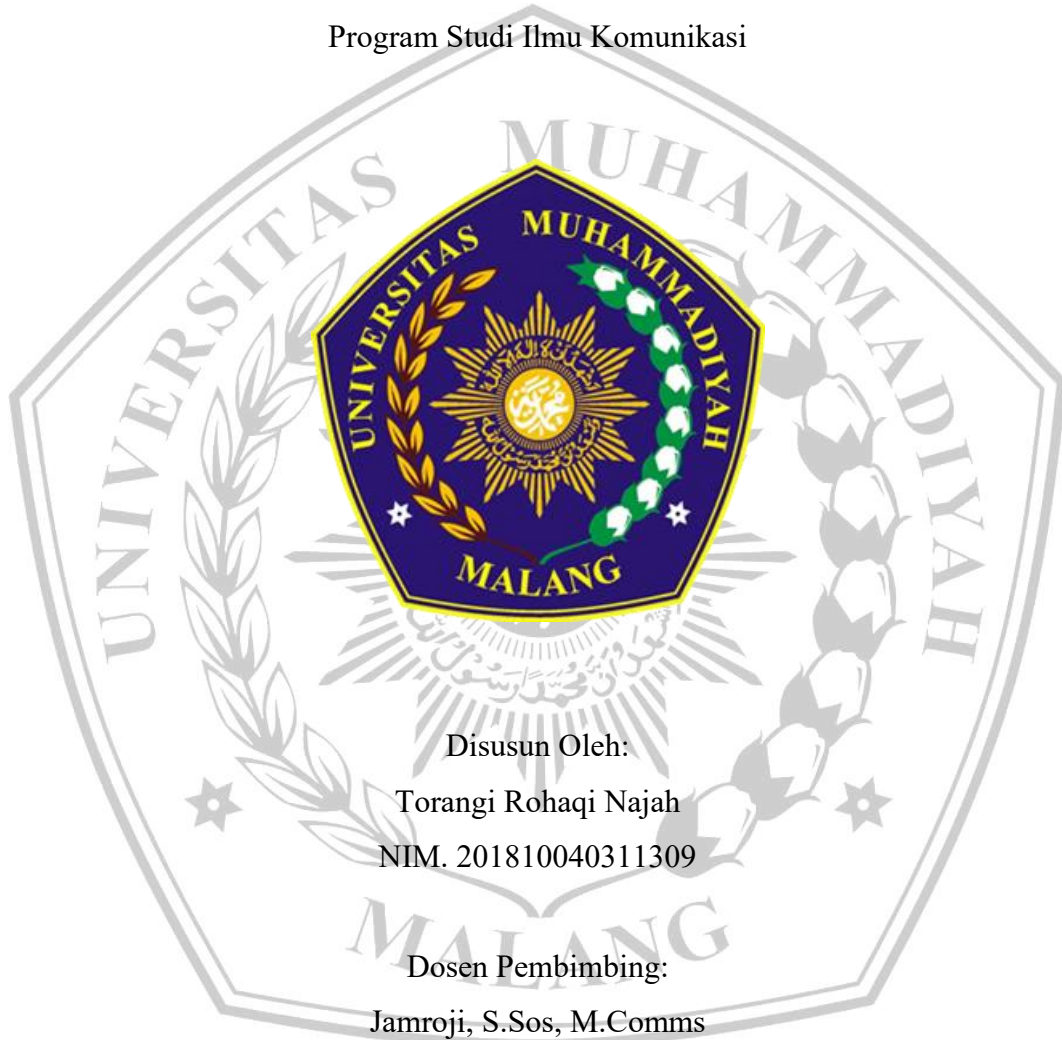


**Pengaruh Terpaan Konten Kesehatan Pada Akun Instagram dr.Tirta
(@dr.tirta) Terhadap Kesadaran Hidup Sehat Mahasiswa Ilmu Komunikasi
UMM Angkatan 2020**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Program Studi Ilmu Komunikasi



Disusun Oleh:

Torangi Rohaqi Najah
NIM. 201810040311309

Dosen Pembimbing:

Jamroji, S.Sos, M.Comms
NIP. 10302030373

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2025

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH TERPAAN KONTEN KESEHATAN PADA AKUN INSTAGRAM
DR.TIRTA (@dr.tirta) TERHADAP KESADARAN HIDUP SEHAT
MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI UMM ANGKATAN 2020

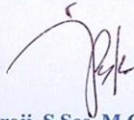
Diajukan Oleh :

TORANGI ROHAQI NAJAH

201810040311309

Telah disetujui
Selasa / 22 Juli 2025

Pembimbing I



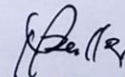
Jamroji, S.Sos, M.Comms

Wakil Dekan I



Chairur Rijal, S.IP., M.Hub.Int.

Ketua Program Studi
Ilmu Komunikasi



Nasrullah, M.Si.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh :

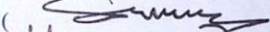
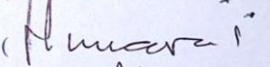
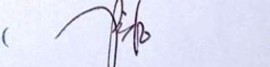
Torangi Rohaqi Najah
201810040311309

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
dan dinyatakan

L U L U S

Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana (SI) Ilmu Komunikasi
Selasa, 22 Juli 2025
Dihadapan Dewan Penguji

Dewan Penguji :

1. Sugeng Winarno, M.A ()
2. M. Himawan Sutanto, M.Si ()
3. Jamroji, S.Sos, M.Comms ()

Mengetahui

Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik




Wajiduddin Khairur Rijal, S.IP., M.Hub.Int.

LEMBAR PERSETUJUAN SKRISPI



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG

Lembar Persetujuan Skripsi



Nama : Torangi Rohaqi Najah

NIM : 201810040311309

Jurusan : Ilmu Komunikasi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik



Judul Skripsi : Pengaruh Terpaan Konten Kesehatan Pada Akun Instagram dr.Tirta (@dr.tirta) Terhadap Kesadaran Hidup Sehat Mahasiswa Ilmu Komunikasi UMM Angkatan 2020

Disetujui,
Pembimbing

(Jamroji, S.Sos, M.Comms.)

Mengetahui,
Ketua Prodi Ilmu Komunikasi

Nasrullah, S.Sos, M.Si.



Kampus I
Jl. Bayung 1 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 253 (Hunting)
F. +62 341 860 435

Kampus II
Jl. Bendungan Sutarjo No 188 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 189 (Hunting)
F. +62 341 527 029

Kampus III
Jl. Raya Topomas No 740 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 464 319 (Hunting)
F. +62 341 450 435
E. webmaster@umm.ac.id

LEMBAR ORISINALITAS



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



SURAT PERNYATAAN

Yang Bertandatangan di bawah ini :

Nama : Torangi Rohaqa Najah
NIM : 201810040311309
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Malang

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa

1. Tugas Akhir dengan Judul :

Pengaruh Terpaan Konten Kesehatan Pada Akun Instagram dr.Tirta (@dr.tirta) Terhadap Kesadaran Hidup Sehat Mahasiswa Ilmu Komunikasi UMM Angkatan 2020

adalah hasil karya saya dan dalam naskah tugas akhir ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian ataupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

2. Apabila ternyata di dalam naskah tugas akhir ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur PLAGIASI, Saya bersedia TUGAS AKHIR INI DIGUGURKAN dan GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.

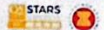
3. Tugas akhir ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan HAK BEBAS ROYALTY NON EKSKLUSIF.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 1 Juli 2025

Yang Menyatakan,


METERAI
TEMPEL
7AMX402013110
Torangi Rohaqa Najah



Kampus I
Jl. Banwangi 1 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 253 (Hunting)
F. +62 341 460 435

Kampus II
Jl. Bendungan Sutarni No 188 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 149 (Hunting)
F. +62 341 587 060

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No 246 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 464 319 (Hunting)
F. +62 341 460 435
E. webmaster@umm.ac.id

LEMBAR KETERANGAN SIAP DIUJI



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



SURAT KETERANGAN

Nomor : E.6.e/ /FISIP-UMM/VII/2025

Bersama ini kami sampaikan bahwa, mahasiswa:

Nama	: Torangi Rohaqi Najah
No. Induk Mahasiswa	: 201810040311309
Program Studi	: Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi	: Pengaruh Terpaan Konten Kesehatan Pada Akun Instagram dr.Tirta (@dr.tirta) Terhadap Kesadaran Hidup Sehat Mahasiswa Ilmu Komunikasi UMM Angkatan 2020

Telah melakukan bimbingan Tugas Akhir dan Siap Diuji. Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan banyak terima kasih

Malang, 1 Juli 2025

Dosen Pembimbing

Jamroji, S.Sos, M.Comms.



Kampus I
Jl. Babung I Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 253 (Hunting)
F: +62 341 460 435

Kampus II
Jl. Bendungan Salim No 188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 140 (Hunting)
F: +62 341 582 009

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No 240 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 464 319 (Hunting)
F: +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id

LEMBAR PERSETUJUAN DETEKSI PLAGIASI



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



PERATURAN REKTOR NOMOR 2 TAHUN 2017-11-29

TENTANG

PELAKSANAAN DETEKSI PLAGIASI PAADA KARYA TULIS ILMIAH DOSEN DAN
MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

LEMBAR PERSETUJUAN DETEKSI PLAGIASI

SKRIPSI/TESIS/DISERTASI DENGAN JUDUL:

Pengaruh Terpaan Konten Kesehatan Pada Akun Instagram dr.Tirta (@dr.tirta) Terhadap Kesadaran
Hidup Sehat Mahasiswa Ilmu Komunikasi UMM Angkatan 2020

Oleh:

Nama : Torangi Rohaqi Najah

NIM : 201810040311309

Telah memenuhi persyaratan untuk dilakukan deteksi plagiasi

Menyetujui,

Malang, 1 Juli 2025

Pembimbing

Jamroji, S.Sos, M.Comms.NIP.

10302030373



Kampus I

Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 851 253 (Hunting)
F. +62 341 850 435

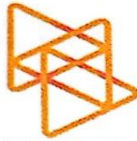
Kampus II

Jl. Bendungan Sutani No 188 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 851 149 (Hunting)
F. +62 341 587 060

Kampus III

Jl. Raya Tlogomas No 248 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 464 210 (Hunting)
F. +62 341 463 433
E. webmaster@umm.ac.id

TANDA TERIMA PLAGIASI



PROGRAM STUDI
ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

Tanda Terima
Plagiasi

Nama : Torangi Rohaqi

NIM : _____

Hasil Plagiasi: ^{8/7 9/7 "7 "7}

BAB I	29	19		
BAB II	7			
BAB III	37	29	22	20

^{8/7 9/7}

BAB IV	30	14		
BAB V	21	16		
BAB VI	20			



Malang, 11 Juli 2025
PROGRAM STUDI
ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

M. Dasuki



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

1. Nama : Torangi Rohaqi Najah
2. NIM : 201810040311309
3. program Studi : Ilmu Komunikasi
4. Fakultas : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
5. Judul Penelitian : Pengaruh Terpaan Konten Kesehatan Pada Akun Instagram dr.Tirta (@dr.tirta) Terhadap Kesadaran Hidup Sehat Mahasiswa Ilmu Komunikasi UMM Angkatan 2020
6. Pembimbing : Jamroji, S.Sos, M.Comms.
7. Kronologi Bimbingan :

Tanggal	Keterangan	Paraf Pembimbing
23/07/23	Konsultasi Fenomena atau Topik penelitian	
09/08/23	Konsultasi Draft Proposal	
23/09/23	Konsultasi Hasil Revisi Proposal	
15/11/24	Seminar Proposal	
22/11/24	Konsultasi Instrumen Penelitian	
10/12/24	Penelitian Lapangan	
19/01/24	Konsultasi Bab IV dan V	
20/04/24	Konsultasi Bab IV, V dan VI	
14/06/24	Acc untuk Seminar Hasil	
30/06/24	Seminar Hasil	

Malang, 12 Juni 2025

Dosen Pembimbing,

Jamroji, S.Sos,
M.Comms.



Kampus I
Jl. Bendang I Malang Jawa Timur
P. +62 341 551 253 (Hunting)
F. +62 341 460 435

Kampus II
Jl. Bendungan Sulam No 188 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 149 (Hunting)
F. +62 341 587 000

Kampus III
Jl. Raya Topomas No 248 Malang Jawa Timur
P. +62 341 464 318 (Hunting)
F. +62 341 460 435
E. webmaster@umm.ac.id

BERITA ACARA SEMINAR HASIL



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



BERITA ACARA SEMINAR HASIL SKRIPSI

Pada hari Senin, 30 Juni 2025

Pukul 19.30

Telah dilaksanakan Seminar Hasil oleh:

Nama Peneliti	Torangi Rohaqi Najah
NIM	201810040311309
Konsentrasi Studi	Ilmu Komunikasi
Fakultas	Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Judul Skripsi	Pengaruh Terpaan Konten Kesehatan Pada Akun Instagram dr.Tirta (@dr.tirta) Terhadap Kesadaran Hidup Sehat Mahasiswa Ilmu Komunikasi UMM Angkatan 2020
Pembimbing	Jamroji, S.Sos, M.Comms.
Dosen Penguji 1	M. Himawan Sutanto., S.Sos., M.Si.

Seminar Hasil dilakukan secara daring (*Online*) melalui *platform* Zoom Meeting

Dihadiri oleh Dosen Pembimbing dan Dosen Penguji 1 dan sejumlah 18 Partisipan (Daftar Hadir terlampir). Penyajian Seminar Hasil dinyatakan LULUS/ TIDAK LULUS

Malang, 10 Juni 2025

Dosen Pembimbing,

Dosen Penguji,

Jamroji, S.Sos,
M.Comms.

M. Himawan Sutanto., S.Sos., M.Si.

Mengetahui,
Kaprod/Sekprodi Ilmu Komunikasi,

Nasrullah, S.Sos, M.Si



Kampus I
Jl. Randang I Malang Jawa Timur
P. +62 341 531 253 (Hunting)
F. +62 341 860 435

Kampus II
Jl. Bendungan Sutarni No 158 Malang Jawa Timur
P. +62 341 531 149 (Hunting)
F. +62 341 582 060

Kampus III
Jl. Raya Topomas No 248 Malang Jawa Timur
P. +62 341 464 319 (Hunting)
F. +62 341 463 435
E. webmaster@umm.ac.id

BERITA ACARA DAFTAR HADIR SEMINAR HASIL



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



DAFTAR HADIR PESERTA SEMINAR HASIL SKRIPSI PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI

No.	Nama	Umum	Mahasiswa/i
1	Achmad Nova Dwi Putra		Mahasiswa
2	Shofie Fachrunnisa		Mahasiswa
3	Moch rizqi febriansyah		Mahasiswa
4	Suprimadi Satria Anugrah		Mahasiswa
5	Hafizh Rama Dana		Mahasiswa
6	Rifqy Naufal P		Mahasiswa
7	Adista Putri Febriyanti		Mahasiswa
8	M Rama Alfian Noor		Mahasiswa
9	Rayyan Fadhilah Hidayat		Mahasiswa
10	Aditya Dwi Saputra		Mahasiswa
11	Rafly Husain		Mahasiswa
12	Wendy Oktapiana		Mahasiswa
13	Anggun Puti		Mahasiswa
14	Liza Aprielia		Mahasiswa
15	Muhammad Dio Prananda		Mahasiswa
16	Evan Nadhif Lestanto		Mahasiswa
17	Novia Kalifa Ramadhani		Mahasiswa
18	Nuriesta Wanda Savira		Mahasiswa

Malang, 12 Juni 2025

Dosen Pembimbing,

Jamroji, S.Sos,
M.Comms.



Kampus I
Jl. Bandung 1 Malang Jawa Timur
P. +62 341 551 253 (Hunting)
F. +62 341 466 435

Kampus II
Jl. Bendungan Sutam No 158 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 149 (Hunting)
F. +62 341 552 000

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No 246 Malang Jawa Timur
P. +62 341 464 318 (Hunting)
F. +62 341 459 435
E. webmaster@umm.ac.id

ABSTRAK

ABSTRAK

Torangi Rohaqi Najah, Prodi Ilmu Komunikasi, Universitas Muhammadiyah Malang, Pengaruh Terpaan Konten Kesehatan Pada Akun Instagram dr.Tirta (@dr.tirta) Terhadap Kesadaran Hidup Sehat Mahasiswa Ilmu Komunikasi UMM Angkatan 2020

Media sosial telah menjadi sarana utama dalam penyebaran informasi kesehatan, khususnya di kalangan generasi muda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terpaan konten kesehatan yang dibagikan oleh akun Instagram @dr.tirta terhadap kesadaran hidup sehat mahasiswa Ilmu Komunikasi UMM angkatan 2020. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksplanatori. Variabel independen adalah terpaan konten kesehatan (yang mencakup frekuensi, durasi, dan intensitas keterlibatan), sedangkan variabel dependen adalah kesadaran hidup sehat (yang diukur melalui aspek kognitif, afektif, dan perilaku). Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada 85 responden yang telah diseleksi berdasarkan kriteria purposive sampling, dan dianalisis menggunakan uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terpaan konten kesehatan dari akun Instagram @dr.tirta berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesadaran hidup sehat mahasiswa, terutama dalam meningkatkan pemahaman tentang gaya hidup sehat, membentuk sikap positif terhadap perilaku hidup sehat, dan mendorong praktik hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini memperkuat peran media sosial sebagai sarana edukasi kesehatan yang efektif dalam membentuk perilaku generasi muda.

Kata Kunci: Instagram, Terpaan Konten, dr.Tirta, Kesadaran Hidup Sehat, Media Sosial

Mengetahui,

Malang, 12 Juli 2025

Dosen Pembimbing

Peneliti



Jamroji, S.Sos, M.Comms

NIP: 10302030373



Torangi Rohaqi Najah

NIM: 201810040311309

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan kasih sayang-Nya yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1). Segala bentuk kemudahan, kekuatan, dan kesempatan yang diberikan sepanjang proses penulisan ini merupakan anugerah yang patut disyukuri.

Skripsi ini merupakan hasil dari proses panjang yang melibatkan berbagai dinamika, mulai dari pencarian data, pemahaman teori, penyusunan argumen, hingga menghadapi kendala teknis dan mental. Di balik setiap bab yang tersusun, terdapat usaha, waktu, dan semangat yang tidak selalu berjalan mulus. Namun dengan keyakinan, ketekunan, serta doa dari berbagai pihak, akhirnya penulisan ini dapat diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, dukungan, dan doa dari banyak pihak, penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung. Diantaranya:

1. **Allah SWT**

Atas segala rahmat, karunia, kesehatan, serta kekuatan lahir dan batin yang senantiasa dilimpahkan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.

2. **Ibu, 3 Kakak dan 1 Adek ku Tercinta**

Ibuku Tata Alliffianti Effendi, kak Lovely Humaira Najah, kak Dhia Falih Sausan Najah, kak Bunga Anggina Najah dan adek Aidhia Syakura Najah. Terima kasih atas doa, cinta, kesabaran, dan dukungan yang tak pernah berhenti mengalir. Segala pencapaian ini tidak akan mungkin tercapai tanpa pengorbanan dan kasih sayang kalian. Semoga kalian selalu dalam lindungan Allah, cepat dapat jodoh dan reskinya terus mengalir. Aamiin.

3. **Keluarga Panti, Jembatan Belimbing**

Ibu Essy, Ibu Wiwin, Pak Le Suyono, Mak Ket, Mak Roy sebagai orangtua/wali penulis yang telah memberikan kemurahan hati selama kehidupan penulis. Tidak ada ucapan/tindakan dari penulis yang dapat

membalas semua kemurahan hati ibu, pak le dan mamak, penulis sangat ingin berterimakasih atas apa yang telah diberikan selama ini. Tanpa ibu, pak le dan mamak mungkin penulis juga tidak akan bisa mencapai titik ini, semoga Allah membalas dengan sebaik-baiknya balasan. Aamiin.

4. **Ayah Sodikin Nursewan**

Penulis ingin sangat berterimakasih kepada Ayah, yang telah memberikan sosok pengganti Ayah dalam kehidupan penulis. Semoga Ayah selalu dalam lindungan Allah, diberikan tempat yang tinggi dan semoga semua yang telah Ayah ajar dan berikan menjadi amal jariyah. Penulis ingin meminta maaf kepada Ayah atas semua yang pernah penulis lakukan baik sikap/lisan penulis sebagai anak. Al-Fatihah untuk Ayah.

5. **Semua Kakak, Abang, Adek Sepupu dan Ipar**

Kak Gadis, kak Putri, bang Putra, bang Rendi, Yahya, Aliya, Dian, Nadira, Rafi, Abdi, Dion Sebagai Sepupu dan kepada Bang Ronald Angga Martha sebagai abang ipar. Terimakasih atas semua memori yang akan terus tersimpan semoga kita selalu menjadi keluarga yang terus bergandeng tangan.

6. **ALL MY HOMIES**

Mhd. Miftahuddin Afandi, Ridwan Zamzami, Fadil Kurniawan, Rezki Lanuara Ryfers, Setiawan Ramadhan, Anggie Samudra, Muhammad Rafli, Kasman Arif, Zul Adeatmi, Rifkhy Alwin. Kalian semua akan selalu menjadi Saudara, tidak banyak ucapan tapi semua ucapan adalah untuk kalian!

7. **Universitas Muhammadiyah Malang (UMM)**

Terima kasih atas segala fasilitas, lingkungan akademik, dan kesempatan yang telah diberikan kepada penulis selama menempuh pendidikan.

8. **Bapak Jamroji, S.Sos, M.Comms**

Selaku dosen pembimbing, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesediaan, bimbingan, arahan, serta masukan yang berharga dalam penyusunan skripsi ini.

9. **Penguji 1 dan Penguji 2**

Terima kasih atas waktu, perhatian, serta kritik dan saran yang

membangun dalam proses ujian skripsi yang sangat berarti bagi penyempurnaan karya ini.

10. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si.

Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang, penulis mengucapkan terima kasih atas kepemimpinan dan kebijakan yang telah memberikan ruang belajar dan berkembang bagi mahasiswa.

11. Bapak Prof. Dr. Muslimin Machmud, M.Si.

Selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan serta arahnya dalam menjaga mutu pendidikan di lingkungan fakultas.

12. Bapak Nasrullah, M.Si.

Selaku Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi, terima kasih atas koordinasi, motivasi, dan kesempatan yang telah diberikan kepada penulis selama masa studi.

13. Bapak dan Ibu Dosen Ilmu Komunikasi

Terima kasih atas ilmu, wawasan, inspirasi, dan semangat yang telah diberikan selama masa perkuliahan. Setiap pertemuan di kelas adalah bagian penting dalam proses berpikir dan berkembangnya penulis.

14. Rekan – Rekan Kosan Neraka

Ipan, Rama, Sanggo, Amaik, Daboy, Rayyan, Aripin, Willy, Acil, Bebet, Fikky atas tawa, kerja sama, dan berbagai kenangan selama menjalani masa perskripsian. Persahabatan ini menjadi salah satu hal terindah dalam perjalanan akademik penulis.

15. Yang Tak Tertulis

Yang telah bersedia membagikan pengalaman, memberi saran, dan membantu penulis dalam memahami proses skripsi maupun kehidupan. Terima kasih atas kebaikan dan kemurahan hati yang sangat berarti.

16. Diri sendiri

Last but not least, I wanna thank me

I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for... for never quitting, I wanna thank me for always being a giver and tryna give

more than I receive, I wanna thank me for tryna do more right than wrong,
I wanna thank me for just being me at all times.

-SNOOP DOGG



DAFTAR ISI

COVER.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN SKRISPI.....	iv
LEMBAR ORISINALITAS	v
LEMBAR KETERANGAN SIAP DIUJI.....	vi
LEMBAR PERSETUJUAN DETEKSI PLAGIASI.....	vii
TANDA TERIMA PLAGIASI.....	viii
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI.....	ix
BERITA ACARA SEMINAR HASIL.....	x
BERITA ACARA DAFTAR HADIR SEMINAR HASIL.....	xi
ABSTRAK.....	xii
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xvii
DAFTAR TABEL.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Komunikasi.....	6
2.1.1 Pengertian Komunikasi.....	6
2.1.2 Unsur Komunikasi.....	6
2.1.3 Fungsi Komunikasi.....	8
2.2 Komunikasi Massa.....	8
2.2.1 Fungsi Komunikasi Massa.....	9
2.2.2 Efek Komunikasi Massa.....	10
2.2.3 Ciri-ciri Komunikasi Massa.....	11
2.2.4 Jenis-jenis Komunikasi Massa.....	12
2.3 Media Sosial.....	13
2.3.1 Ciri/karakteristik Media Sosial.....	14

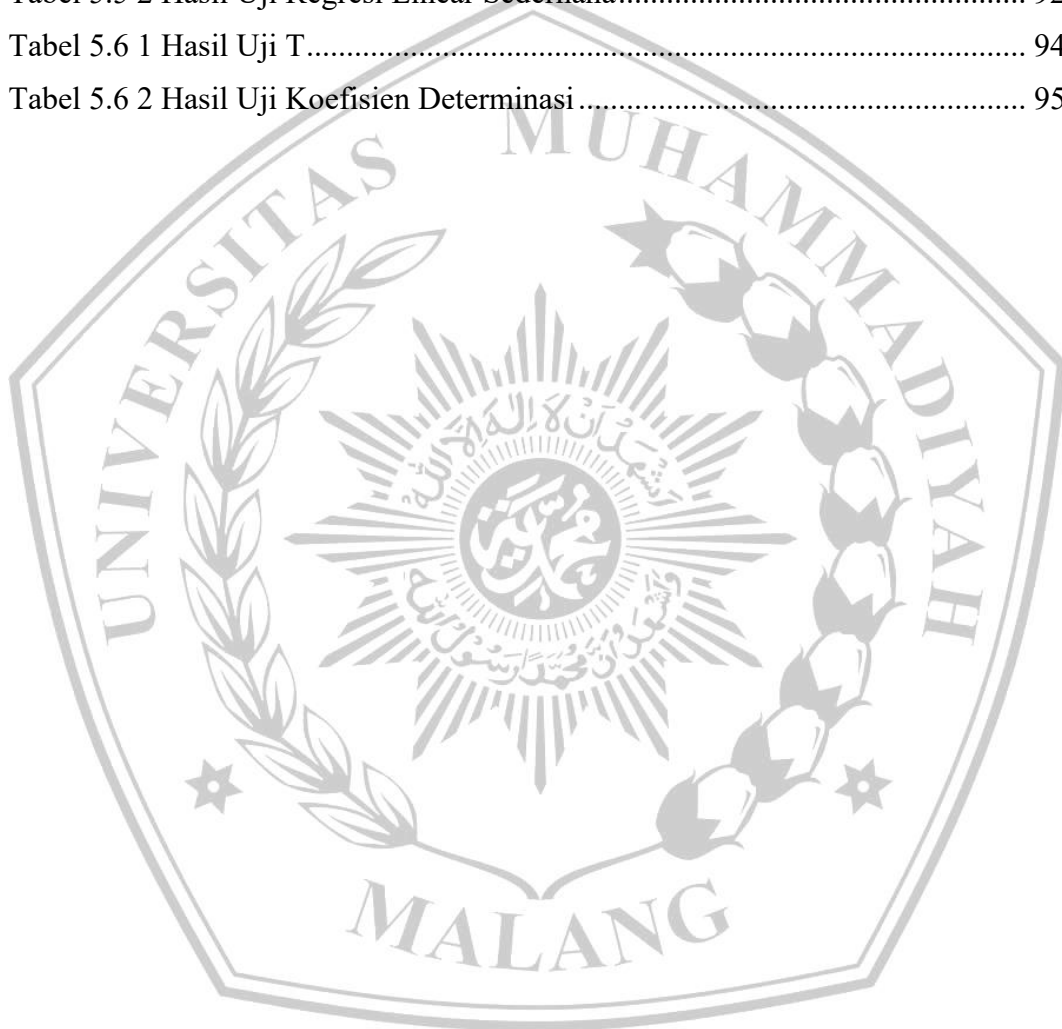
2.3.2	Fungsi Media Sosial.....	16
2.4	Instagram.....	16
2.4.1	Fitur/Konten Instagram.....	17
2.5	Influencer.....	19
2.6	Terpaan Media.....	21
2.7	Kesadaran Diri.....	22
2.8	Gaya Hidup Sehat.....	23
2.9	Kerangka Berpikir.....	24
2.10	Hipotesis.....	26
2.11	Penelitian Terdahulu.....	26
2.12	Definisi Konseptual dan Operasional.....	27
2.12.1	Definisi Konseptual.....	27
2.12.2	Definisi Operasional.....	28
2.13	Landasan Teoritis.....	29
BAB III	METODE PENELITIAN.....	31
3.1	Paradigma Penelitian.....	31
3.2	Pendekatan Penelitian.....	31
3.3	Tipe dan Dasar Penelitian.....	31
3.3.1	Tipe Penelitian.....	31
3.3.2	Dasar Penelitian.....	32
3.4	Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
3.5	Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
3.5.1	Populasi Penelitian.....	32
3.5.2	Sampel Penelitian.....	33
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.7	Uji Keabsahan Data.....	35
3.7.1	Uji Validitas.....	35
3.7.2	Uji Reliabilitas.....	35
3.8	Teknik Analisis Data.....	36
3.8.1	Uji Asumsi Klasik.....	36
3.8.2	Analisis Regresi Linear Sederhana.....	37
3.8.3	Uji T.....	37

BAB IV	GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN.....	39
4.1	Media Sosial.....	39
4.1.1	Definisi Media Sosial.....	39
4.1.2	Karakteristik Media Sosial.....	40
4.1.3	Fungsi Media Sosial.....	41
4.1.4	Macam-macam Media Sosial.....	42
4.2	Instagram.....	44
4.2.1	Definisi Instagram.....	44
4.2.2	Fitur-fitur Instagram.....	46
4.2.3	Kelebihan dan Kekurangan Instagram.....	49
4.3	Universitas Muhammadiyah Malang.....	53
4.3.1	Sejarah Universitas Muhammadiyah Malang.....	53
4.3.2	Visi dan Misi Universitas Muhammadiyah Malang.....	55
BAB V	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
5.1	Gambaran Umum Responden.....	56
5.2	Deskripsi Variabel Penelitian.....	57
5.3	Uji Keabsahan Data.....	85
5.3.1	Uji Validitas.....	85
5.3.2	Uji Reliabilitas.....	89
5.4	Uji Asumsi Klasik.....	90
5.4.1	Uji Normalitas.....	90
5.4.2	Uji Multikolinearitas.....	91
5.5	Analisis Regresi Linear Sederhana.....	92
5.6	Uji Hipotesis.....	94
5.6.1	Uji T.....	94
5.6.2	Koefisien Determinasi.....	94
5.7	Pembahasan.....	95
BAB VI	PENUTUP.....	100
6.1	Kesimpulan.....	100
6.2	Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA	102

DAFTAR TABEL

Tabel 5.1 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	56
Tabel 5.1 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
Tabel 5.2 1 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	57
Tabel 5.2 2 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	58
Tabel 5.2 3 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	59
Tabel 5.2 4 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	60
Tabel 5.2 5 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	61
Tabel 5.2 6 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	62
Tabel 5.2 7 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	63
Tabel 5.2 8 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	64
Tabel 5.2 9 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	65
Tabel 5.2 10 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	66
Tabel 5.2 11 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	67
Tabel 5.2 12 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	68
Tabel 5.2 13 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	69
Tabel 5.2 14 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	70
Tabel 5.2 15 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	71
Tabel 5.2 16 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	72
Tabel 5.2 17 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	73
Tabel 5.2 18 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	74
Tabel 5.2 19 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	75
Tabel 5.2 20 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	76
Tabel 5.2 21 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	76
Tabel 5.2 22 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	77
Tabel 5.2 23 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	78
Tabel 5.2 24 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	79
Tabel 5.2 25 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	80
Tabel 5.2 26 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	81
Tabel 5.2 27 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	82
Tabel 5.2 28 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	83
Tabel 5.2 29 Distribusi Frekuensi Item Kuesioner	84

Tabel 5.3 1 Tabel Uji Validitas Variabel Terpaan Konten Kesehatan pada akun dr. Tirta (X)	86
Tabel 5.3 2 Hasil Uji Validitas Variabel Kesadaran Hidup Sehat (Y).....	87
Tabel 5.3 3 Hasil Uji Reliabilitas.....	89
Tabel 5.4 1 Hasil Normalitas Kolmogorov Smirnov	90
Tabel 5.4 2 Hasil Uji Normalitas Monte Carlo	90
Tabel 5.4 3 Hasil Uji Multikolinearitas.....	91
Tabel 5.5 2 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	92
Tabel 5.6 1 Hasil Uji T.....	94
Tabel 5.6 2 Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	95



DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah, N. (2018). Remaja Millennial Dan Media Sosial: Media Sosial Sebagai Media Informasi Pendidikan Bagi Remaja Millennial. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 2(2), 221–236.
- Alam, S. (2020). Peran Influencer Sebagai Komunikasi Persuasif Untuk Pencegahan Covid-19. *Jurnal Spektrum Komunikasi*, 8(2), 136-148.
- Alviansyah, S., Fauzi, M., & Anggara, B. (2022). Pengaruh Kesadaran Diri Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal PAI Raden Fatah*, 4(3), 227-238.
- Amalia, D. (2015). *Efek Media Massa dalam Mempengaruhi Perilaku Khalayak*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Pilar*, 14(1), 15-31.
- Anisah, N., Sartika, M., & Kurniawan, H. (2021). Penggunaan Media Sosial Instagram Dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Pada Mahasiswa. *Jurnal Peurawi: Media Kajian Komunikasi Islam*, 4(2), 94-107.
- Aprilia, M., & Arifin, R. W. D. (2023). Pengaruh Marketing Terhadap Kredibilitas Influencer Melalui Media Sosial Instagram Terhadap Keputusan Pembelian Produk MOP. BEAUTY Milik Tasya Farasya. *Management Studies and Entrepreneurship Journal (MSEJ)*, 4(6), 8102-8113.
- Atmoko, B. D. (2012). *Instagram Handbook Tips Fotografi Ponsel*. Jakarta: Media Kita.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140–157.
- Creswell, J. W. (2002). *Desain penelitian. Pendekatan Kualitatif & Kuantitatif*. Jakarta: KIK, 2, 121-80.
- Effendy, O. U. (2020). *ILMU, TEORI DAN FILSAFAT KOMUNIKASI*. BANDUNG: PT. CITRA ADITYA BAKTI.
- Effendy. (2003). *Ilmu Teori dan Filsafat Komunikasi*. Bandung: PT. Citra Aditya Bakti.

- Enterprise, J. (2013). 100 Aplikasi Android Paling Dahsyat, Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Fauzi, M. I., & Yuliati, N. (2021). Pemanfaatan media sosial instagram sebagai upaya edukasi pencegahan penyebaran COVID-19. *Jurnal Riset Public Relations*, 148-155.
- Firamandhina, F., & Krisnasari, H. (2020). Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Media Sosial Tiktok: Tiktok Sebagai Media Edukasi Dan Aktivisme. *Social Work Journal*, 10(2), 199-208. DOI: <https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443>
- Ghazali, M. (2016). *Buat Duit Dengan Facebook dan Instagram: Panduan Menjana Pendapatan dengan Facebook dan Instagram*. Malaysia: Publishing House.
- Habibie, DK (2018). Dwi fungsi media massa. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7 (2), 79.
- Hadi, I. P., Wahjudianata, M., & Indrayani, I. I. (2020). *Komunikasi massa*. Komunikasi Massa.
- Hikmah, I. M., Rusnawati, R., Galingging, N. S. B., & Fajarwati, N. K. (2024). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Komunikasi Massa Di Kalangan Pelajar. *Filosofi: Publikasi Ilmu Komunikasi, Desain, Seni Budaya*, 1(2), 78-91.
- Indrawan, S., & Azeharie, S. (2022). Studi Komparasi Konten Tiktok Dokter Tentang Kesehatan (Analisis Konten Tiktok Dokter @tirtacipeng dan @farhanzubedi). *Prologia* 6(2), 369-376. DOI: 10.24912/pr.v6i2.15578
- Ita Suryani, L., Handar, M., & Ekasuci, R. (2020). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Promosi Bagi Radio Mersi 93.9 Fm. *Journal Komunikasi*, 11(1), 67-68.
- Jamanti, R. (2014). Pengaruh Berita Banjir Di Koran Kaltim Terhadap Kesadaran Lingkungan Masyarakat Kelurahan Temindung Permai Samarinda. *Journal Ilmu Komunikasi*, 2(1), 17-33.
- Juanta, P., Lim, O., Ferry., & Wijaya, D. (2025). Pengaruh Konten Media Sosial Edukasi Kesehatan terhadap Perubahan Perilaku Hidup Sehat pada Generasi Z. *Jurnal Sains dan Teknologi*, 4(1), 1-14. DOI: <https://doi.org/10.55123/insologi.v4i1.4830>

- Kotler, P., & Keller, K. L. (2017). *Manajemen Pemasaran edisi 12 Jilid 1 & 2*. Jakarta: PT. Indeks
- Kreps, G.L. (2003). *Health Communication: Theory and Practice*. Waveland Press.
- Kurnia, N. D., Johan, R. C., & Rullyana, G. (2018). Hubungan Pemanfaatan Media Sosial Instagram Dengan Kemampuan Literasi Media Di Upt Perpustakaan Itenas. *EduLib*, 8(8), 1–17.
- Kustiawan, W., Nurlita, A., Siregar, A., Siregar, SA, Ardianti, I., Hasibuan, MR, & Agustina, S. (2022). Media Sosial dan Jejaring Sosial. *Maktabatun: Jurnal Perpustakaan dan Informasi*, 2 (1), 26-30.
- Licia, R., & Susanto, A. (2024). Pengaruh Pesan Kesehatan Persuasif Di Media Sosial Terhadap Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 13730-13738. DOI: <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.22343>
- Lister, M. et al. (2009). *New Media: A Critical Introduction*. Routledge.
- Lukman, A. M., & Rahmanto, O. (2020). Aplikasi Panduan Pola Hidup Sehat. *Indonesian Journal on Software Engineering (IJSE)*, 6(1), 64-70.
- Mahendra, B. (2017). Eksistensi Sosial Remaja Dalam Instagram (Sebuah Perspektif Komunikasi). *Jurnal Visi Komunikasi*, 16(1), 151-160.
- Marlina, L. (2018). Karakteristik Media Sosial dalam Perspektif Komunikasi. *Jurnal Komunikasi*, 10(2), 40-50.
- Marlina, M. (2018). Pengaruh media sosial terhadap intensitas hubungan komunikasi orang tua dan anak usia dini. *Komunikasiana: Journal of Communication Studies*, 1(1).
- Mulyana, D. (2017). *ILMU KOMUNIKASI SUATU PENGANTAR*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nisrina, M. (2015). *Bisnis Online, Manfaat Media Sosial dalam Meraup Uang*. Yogyakarta: Kobis.
- Nur, E. (2021). Peran media massa dalam menghadapi serbuan media online. *Majalah Semi Ilmiah Populer Komunikasi Massa*, 2 (1).
- Nurhadi, ZF, & Kurniawan, AW (2018). Kajian tentang efektivitas pesan dalam komunikasi. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran dan Penelitian*, 3 (1), 90-95

- Nuri, R. N., Ismail, I., Nur, M. J., Kusnadi, K., & Haerati, A. (2024). PROFIL KADER PEMUDA MUHAMMADIYAH SEBAGAI INTELEKTUAL INFLUENCER. *RETORIKA: Jurnal Kajian Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 6(1), 18-26.
- Pongtaming, Y. S., & Amin, A. N. (2023). EDUKASI STUNTING MELALUI KOMUNIKASI MEDIA MASSA PENGEMBANGAN ARTIKEL YANG BERFOKUS PADA KOMUNIKASI PEMBERDAYAAN MASYARAKAT PROGRAM STUDI ADMINISTRASI KESEHATAN FIKK UNM. *Paramacitra Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130-135.
- Puntoadi, Danis. (2011). *Menciptakan Penjualan Melalui Sosial Media*. Jakarta: PT. Alex Komputindo.
- Putra, I. K. A. M., & Astina, K. A. D. (2019). Pemanfaatan media instagram multiple post sebagai sarana edukasi berbasis visual bagi warganet. *Jurnal Nawala Visual*, 1(2), 113-121.
- Rini, E., & Imran, A. (2017). Pengaruh Terpaan Tayangan Traveling Channel Di Youtube Terhadap Minat Berwisata Subscribers Di Indonesia (Studi Pada Subscribers Traveling Channel Youtube Ponti Ramanta). *eProsiding Manajemen*, 4 (1).
- Salam, N. F. S., Rifai, A. M., & Ali, H. (2020). Faktor penerapan disiplin kerja: kesadaran diri, motivasi, lingkungan (suatu kajian studi literatur manajemen pendidikan dan ilmu sosial). *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(1), 487-508.
- Salsabila, C. H., & Fatoni, A. (2024). Pengaruh Terpaan Konten dan Kualitas Informasi di Instagram @dr. Tirta terhadap Gaya Hidup Sehat (Studi pada Pengikut Akun Instagram dr. Tirta). *Indonesian Journal of Interdisciplinary Research in Science and Technology*, 2(2), 171-184. DOI: <https://doi.org/10.55927/marcopolo.v2i2.7972>
- Samsuri, T. (2003). *Kajian, Teori, Kerangka Konsep dan Hipotesis dalam Penelitian*.
- Solis, B. (2010). *Engage: The Complete Guide for Brand and Businesses to Build Cultivate and Measure Success on The Web*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Soyomukti, N. (2010). *Pengantar ilmu komunikasi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

- Sufa, S. A. (2017). Tren gaya hidup sehat dan saluran komunikasi pelaku pola makan food combining. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 1(7), 105-120.
- Sulianta, F. (2015). *Keajaiban Sosial Media*. Jakarta: PT Gramedia.
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersand di Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1-12.
- Suyasa, IM, & Sedana, IN (2020). Mempertahankan Eksistensi Media Cetak DiTengah Gempuran Media Online. *Jurnal Komunikasi Dan Budaya*, 1 (1), 56-64.
- Tambunan, N. (2018). Pengaruh komunikasi massa terhadap audiens. *JURNAL SIMBOLIKA Penelitian dan Pembelajaran Ilmu Komunikasi*, 4 (1), 24-31.
- Tenia, Hilda. (2017). Pengertian media sosial. <https://www.kata.co.id/Pengertian/Media-Sosial/879> Diakses pada 22 Juni 2025
- Ulum, F., & Setiadi, G. (2020). Peranan Teori Kultivasi terhadap Perkembangan Komunikasi Massa di Era Gobalisasi. *Al-Ittishol: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 1(1), 44-50.
- Wakitayanti, N. A., & Hartono, M. (2021). Motivasi dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Untuk Berolahraga pada Masa New Normal di Kota Semarang. *Indonesian journal for physical education and sport*, 2(1), 137-144.
- Yudistira, A., Hafiz, R., Febrian, N., & Muksin, N. (2024). Hubungan Antara Terpaan Media Sosial Tiktok Pada Akun @Tirtaaaaaa Dengan Peningkatkan Kesadaran Mahasiswa Tentang Kesehatan Tubuh. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 1-10.
- Yusmanizar., Haning, T., Unde, A., Yunus, M. (2020). Analisis Karakteristik Penggunaan Media Sosial Pada Dinas Komunikasi Dan Informatika Kota Makassar. *Jurnalisa*, 6(2), 200-215.
- Yusuf, F., Rahman, H., Rahmi, S., & Lismayani, A. (2023). PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI SARANA KOMUNIKASI, INFORMASI, DAN DOKUMENTASI: PENDIDIKAN DI MAJELIS TAKLIM ANNURSEJAHTERA. *Jurnal Hasil-hasil pengabdian dan pemberdayaan masyarakat*, 2 (1), 1-9.