

PENGARUH PESAN EDUKASI COVID-19 DI INSTAGRAM DR.TIRTA TERHADAP POLA HIDUP SEHAT DI MASA PANDEMI

(Survei pada Pengikut Akun Instagram @dr.tirta)

Muhammad Ramadhanu Suhartanto

Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Surabaya

Muhammadramadhanu.18054@mhs.unesa.ac.id

Tsuroyya

Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Surabaya

tsuroyya@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pesan edukasi COVID-19 Dr.Tirta di instagram dapat berpengaruh terhadap penerapan pola hidup sehat pengikut akun instagram @dr.tirta di masa pandemi. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan menyebarkan kuisisioner kepada 430 pengikut akun instagram @dr.tirta. Hasil pada penelitian ini membuktikan bahwa pesan edukasi COVID-19 yang disampaikan oleh Dr.Tirta di instagramnya memiliki peranan yang berarti sebesar 0,16% dalam membentuk pola hidup sehat pengikutnya. Penelitian ini juga menghasilkan temuan bahwa pada variabel pesan edukasi COVID-19, indikator edukasi penularan COVID-19 mendapati nilai mean yang tertinggi yaitu di angka 6,17. Hal ini menandakan bahwa Dr.Tirta berhasil mempengaruhi kepercayaan pengikutnya agar dapat menciptakan sebuah perilaku yang lebih waspada akan suatu penularan virus COVID-19. Sedangkan pada variabel pola hidup sehat, indikator dengan nilai mean tertinggi terletak pada aktivitas melakukan olahraga dengan nilai 6,025. Dalam hal ini, dapat disimpulkan bahwa pengikut akun instagram @dr.tirta merespon pesan edukasi COVID-19 tersebut melalui penerapan aktivitas olahraga agar dapat meningkatkan sistem kekebalan dan metabolisme tubuh yang lebih baik di masa pandemi. Penerapan olahraga ini sejalan dengan tujuan dan manfaatnya di masa pandemi dimana masyarakat hanya dapat berdiam diri di rumah dan jarang melakukan aktivitas di luar rumah akibat virus COVID-19.

Kata kunci: Pesan kesehatan, edukasi COVID-19, pola hidup sehat, Dr. Tirta.

Abstract

This study aims to find out how much Dr. Tirta's COVID-19 educational message on Instagram can affect the implementation of the lifestyle of followers of the @dr.tirta Instagram account during the pandemic. The method used is a survey method by distributing questionnaires to 430 followers of the Instagram account @dr.tirta. The results of this study prove that the COVID-19 educational message conveyed by Dr. Tirta on Instagram has a significant role of 0.16% in shaping the healthy lifestyle of his followers. This study also found that in the COVID-19 educational message variable, the education indicator for COVID-19 transmission found the highest value at 6.17. This indicates that Dr. Tirta has succeeded in influencing the trust of his followers in order to create a behavior that is more alert to the transmission of the COVID-19 virus. While on the healthy lifestyle variable, the indicator with the average value lies in the activity of doing sports with a value of 6.025. In this case, it can be said that followers of the Instagram account @dr.tirta responded to the COVID-19 educational message through the implementation of sports activities in order to improve the immune system and better metabolism during the pandemic. The application of this sport is in accordance with the goals and benefits during the pandemic where people can only stay at home and rarely do activities outside the home of the COVID-19 virus.

Keywords: Health messages, COVID-19 education, healthy lifestyle, Dr. Tirta.

LATAR BELAKANG

Pada tahun 2020, dunia digemparkan dengan kemunculan varian virus baru yang berasal dari Kota Wuhan pada Desember 2019 (WHO,2020). Penyakit tersebut bernama COVID-19 yang disebabkan karena adanya proses infeksi oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV-2) (Singhal, 2020). Coronavirus (COVID-19) merupakan suatu virus yang dapat menginfeksi manusia maupun hewan melalui saluran pernafasan yang diawali dengan gejala pilek, batuk hingga penyakit Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) dan Middle East Respiratory Syndrome (MERS) (WHO, 2020). Virus ini memiliki karakteristik yang mudah menyebar secara *human to human* melalui lendir/cairan di hidung dan mulut (WHO,2020). Melalui karakteristik yang mudah menyebar melalui droplet, virus COVID-19 menyebar dengan pesat sejak 31 Desember 2019 hingga 3 Januari 2020 dengan indikasi 44 orang yang telah terinfeksi (Susilo et al, 2020). WHO pun mulai mengumumkan keadaan darurat kesehatan masyarakat pada 30 Januari 2020 atas penyebaran virus COVID-19 yang dapat membahayakan kesehatan masyarakat hingga menyebabkan kematian (Dong et al, 2020).

Menurut WHO, karakteristik virus COVID-19 memiliki gejala sama yang disebabkan oleh flu seperti batuk kering, sakit tenggorokan, sesak atau sulit untuk bernafas, lemas, hingga sakit kepala. Berdasarkan informasi dari Kementerian Kesehatan Indonesia (2021), virus ini mulai terdeteksi/masuk ke Indonesia sejak tanggal 2 Maret 2020 yang dimana terdapat 2 kasus terkonfirmasi positif virus COVID-19. Hingga pada tanggal 26 September 2021 total kasus positif COVID-19 terkonfirmasi sebanyak 4.208.013 dengan jumlah pasien sembuh 4.023.777 dan mortalitas di angka 141.467 (Kemenkes,

2021). Menurut Ketua Bidang Data dan Teknologi Informasi Satgas Penanganan COVID-19 (Dewi Nur Aisyah), lalu usia 31-45 tahun dengan tingkat risiko kematian 435% yang mendominasi angka kematian akibat terinfeksi virus COVID-19, untuk usia 45-59 tahun (risiko kematian 437%), dan kelompok lansia umur 60 tahun (risiko kematian 267%) per bulan Juni-Juli 2021. Maka dari itu, golongan yang perlu mendapatkan perhatian lebih adalah mereka yang memiliki 2 penyakit komorbid sekaligus di usia tua dengan risiko kematian yang akan meningkat sebesar 15 kali lipat, sedangkan mereka yang memiliki penyakit komorbid 3 sekaligus risiko kematian akan meningkat 29 kali lipat lebih besar menyebabkan kematian ketika terinfeksi COVID-19 (Kemenkes, 2020).

Berdasarkan sebuah penelitian yang telah dilakukan terhadap pasien COVID-19 di RSUD Bhakti Dharma Husada Surabaya, faktor usia dan juga penyakit bawaan (komorbid) memiliki peluang yang lebih besar dalam menyebabkan kematian pasien (Satria et al, 2020). Menurut Satria et al (2020), pasien dengan usia >64 tahun memiliki resiko kematian yang lebih besar dari pasien usia 19-64 tahun. Dengan kata lain, sebanyak 80% pasien berusia >65 tahun menjadi faktor krusial akan risiko kematian pada pasien tersebut (Chan et al, 2020; Zhu et al, 2020). Beberapa faktor penyakit bawaan seperti diabetes, hipertensi, hipertensi, penyakit jantung, dapat memperburuk kondisi tubuh pasien ketika terinfeksi COVID-19 (Satria et al, 2020). Namun, pasien yang memiliki riwayat penyakit diabetes akan mengalami perburukan kondisi 2 kali lebih fatal hingga berakhir kritis (Longato et al, 2020). Tidak hanya faktor usia dan penyakit bawaan (komorbid), jenis kelamin juga dikaitkan dengan penyakit bawaan yang dimiliki seseorang dikarenakan perbedaan

gaya hidup serta sistem imun (Wenham et al, 2020).

Peningkatan jumlah masyarakat yang terinfeksi hingga meninggal dunia akibat virus COVID-19 yang pesat ini menjadi pertanda bahwa dibutuhkannya penyebaran pesan kesehatan agar masyarakat paham mengenai karakteristik virus dan cara mencegahnya. Menurut Kemenkes (2020), beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan adalah dengan cara menggunakan masker saat berpergian, menghindari kerumunan, rajin mencuci tangan, dan memperhatikan kondisi kesehatan tubuh agar imunitas tubuh terjaga di masa pandemi. Berdasarkan penelitian terdahulu yang berjudul “Pengaruh Edukasi Berbasis Whatsapp terhadap *Self Awareness* Remaja untuk Penerapan Pencegahan Penularan COVID-19”, terdapat temuan menarik yang dimana pemanfaatan media whatsapp mampu mempengaruhi tingkat kesadaran diri para responden akan pentingnya menerapkan 3M. Bentuk pemberian wawasan baru tersebut dilakukan melalui serangkaian edukasi yang didapatkan oleh para responden di media whatsapp dalam bentuk pesan yang tertulis, pesan yang dapat didengarkan, dan pesan kesehatan yang dapat dilihat (Bachri & Utami, 2021). Melalui proses edukasi tersebut, para siswa terpengaruh dalam menerapkan aktivitas pencegahan penularan virus COVID-19 yang dibuktikan dari peningkatan rata – rata *self awareness* para siswa sebelum dan sesudah mendapatkan serangkaian pesan edukasi (Bachri & Utami, 2021).

Pesan Kesehatan sendiri saat ini tidak hanya dilakukan secara tatap muka langsung atau luar jaringan. Namun, seiring perkembangannya zaman, pesan kesehatan juga dilaksanakan melalui media digital (daring) atau jarak jauh. Hal ini berkaitan

dengan penggunaan internet dan media sosial yang sangat tinggi di Indonesia. Pemanfaatan media instagram dalam mengakses ataupun bertukar informasi menjadikan instagram sebagai salah satu platform media sosial yang paling banyak dimanfaatkan oleh masyarakat Indonesia. Di Indonesia pengguna instagram terbilang salah satu yang terbanyak di dunia, sebesar 89% pengguna yang rata rata berusia 18-34 tahun menurut penelitian dari Paul Webster, dalam kata-katanya di BDLI APAC. Menurut data APJII, instagram menduduki posisi kedua media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia setelah Facebook (Irawan et al., 2020). Sedangkan menurut data We are social & Hootsuite (2022), instagram menduduki posisi kedua media sosial yang paling banyak digunakan setelah Youtube. Menurut data NapoleonCat (2022), ada lebih dari 88 juta pengguna Instagram di Indonesia pada Mei 2021, yang menyumbang 32% dari seluruh populasinya.

Saat ini, Instagram tidak hanya digunakan oleh individu saja. Namun juga, organisasi, kelompok, instansi bahkan perusahaan atau sebuah bisnis (Sulianta, 2015). Seiring berkembangnya teknologi, saat ini media sosial dapat menjadi salah satu agen sosialisasi yang dapat diandalkan. Tidak hanya untuk menunjukan keeksistensian, namun media sosial bisa dimanfaatkan menjadi media yang dapat memberikan cara pandang, pola pikir, dan tindakan yang baru dalam mencapai tujuan utama yakni pemberian wawasan baru, sehingga masyarakat dapat ikut serta berpartisipasi dalam suatu pergerakan (Ramadhanti & Setyanto, 2019). Maka dari itu, Instagram juga kerap dijadikan media dalam melakukan edukasi kesehatan. Oleh karena itu, media sosial memiliki peran penting bagi pihak berwenang dalam menjangkau publik yang dituju/ditargetkan (Ayub et al., 2017). Pada penelitian terdahulu yang berjudul “Analisis Isi Pesan Edukasi Protokol Kesehatan pada Akun

Instagram @kominfojatim” menyatakan bahwa pemanfaatan media sosial instagram oleh @kominfojatim digunakan untuk menyuarakan informasi terkait ajakan pentingnya penerapan protokol kesehatan di masa pandemi (Diliana, 2021). Pada penelitian tersebut, pemanfaatan media Instagram @kominfojatim mengemas pesan edukasi melalui video animasi (Diliana, 2021). Hal ini membuktikan bahwa pada masa pandemi, penyampaian pesan kesehatan tidak hanya dapat dilakukan melalui dunia nyata secara tatap muka, melainkan dapat dilakukan melalui dunia maya.

Berangkat dari jumlah kematian di Indonesia yang semakin meningkat akibat virus COVID-19, pengaruh penyakit komorbid, seorang dokter muda lulusan Universitas Gadjah Mada yang bernama Tirta Mandira Hudhi kerap aktif menyuarakan pesan edukasi terkait penerapan pola hidup sehat selama pandemi di akun media sosialnya. Tirta Mandira Hudhi atau yang sering dikenal Dr.Tirta membantu pemerintah dan juga tenaga medis dalam perlawanan menghadapi virus COVID-19 melalui aksi edukasinya di akun Instagram @dr.tirta dengan pengikut sebanyak 2,4 juta (per tanggal 17 September 2021). Hal tersebut berawal dari kasus pertama yakni 2 Warga Negara Indonesia yang terpapar virus SARS Cov-2 yang disampaikan langsung oleh Presiden Joko Widodo, Senin (2/3/2020), di Jakarta. Bersamaan dengan itu, Dr. Tirta melalui akun Instagramnya @dr.tirta angkat menyuarakan perihal pentingnya bersikap tenang tetapi tetap waspada, tetap menyebarkan narasi positif dan juga mengedukasi pengikut akun Instagramnya mengenai upaya pencegahan penularan virus tersebut melalui penggunaan masker, mencuci tangan dengan sabun dan berolahraga secara rutin. Hingga pada titik virus COVID-19 semakin menyebar pesat, tidak sedikit teman sejawat Dr.Tirta yang

meninggal akibat virus COVID-19, hingga membuat masyarakat panik dan kebingungan. Hal inilah yang menyebabkan Dr. Tirta mulai lebih lantang dalam menyuarakan edukasi kesehatan terkait COVID-19 di akun instagramnya.

Kemunculan Dr. Tirta sendiri pada saat awal pandemi Covid berlangsung mendadak viral dikarenakan saat ini dunia digital telah mengambil alih arus informasi. Dunia digital membunuh interaksi manusia karena orang hanya percaya pada apa yang dikonfirmasi melalui digital (Afdholy et al., 2021). Proses digitalisasi memunculkan popularitas mendadak dari Dokter Tirta di kalangan masyarakat yang saat itu haus akan informasi mengenai covid-19. Sebagai seorang yang juga memiliki gelar kedokteran, Dr. Tirta dianggap sebagai sumber informasi yang kredibel tentang virus tersebut. Selain itu, dalam postingan awalnya tentang virus tersebut, Dr. Tirta tampil menyimpang, menggunakan kata-kata kasar dan terkadang mengutuk untuk menunjukkan kekesalannya tentang cara penanganan pandemi di Indonesia (Kwee & Melissa, 2021). Hal itu lah yang menjadi daya tarik dari Dr.tirta, seperti salah satu postingannya yang paling banyak dilihat adalah *livestream* instagram pada tanggal 17 Maret 2020. Dalam video tersebut, Dr Tirta terlihat berteriak dan marah kepada orang-orang yang meremehkan kekuatan virus COVID-19. Postingan ini menjadi viral dan bahkan menjadi *headline* berita-berita besar di Indonesia dan *followers* dari akun Instagram dokter Tirta pun semakin melesat.

Melalui penelitian ini, manfaat potensial yang didapatkan adalah referensi konsep edukasi yang dikemas dalam pesan kesehatan dari seorang Dr.Tirta dalam mempengaruhi dan membentuk perilaku publik. Pemanfaatan konten instagram, *live* instagram, dan juga instagram TV digunakan

Dr. Tirta dalam menyuarakan edukasinya (sumber instagram @dr.tirta). Salah satunya adalah konten edukasi melalui instagram tv @dr.tirta yang berjudul “realita lapangan” yang terbagi kedalam 7 bagian. Didalamnya berisi edukasi yang berkaca dari realitas Dr.Tirta selama edukasi di lapangan menjadi relawan Satgas COVID-19. Dengan gaya komunikasi yang tegas, terus terang dan juga “Nge-gas”, Dr.tirta menoreh pro dan kontra dalam aksi kampanye edukasi ke masyarakat luas. Dr.Tirta mengakui bahwa dengan komunikasi yang “Nge-gas” seperti itu pesan edukasi yang disampaikan akan lebih didengar dan menarik perhatian pengikutnya daripada mengedukasi dengan cara lembut yang berujung tidak didengarkan dan diabaikan. Berdasarkan sumber data melalui akun instagram pribadi @dr.tirta, beberapa konten yang berjudul “#indonesiabangkit”, “Influencer harus Bersatu”, “Sharing bersama Relawan Wisma Atlet” dan konten edukasi lainnya dibahas Dr. Tirta melalui narasi positif ke pengikut instagramnya agar membentuk perilaku gotong royong dalam melawan virus COVID-19. Melalui live instagram, Dr.Tirta pun juga mengedukasi pengikut instagramnya perihal mengapa COVID-19 dapat menimbulkan gejala ringan maupun berat yang dikemas melalui beberapa live instagram. Maka dari itu untuk mencegah perburukan gejala yang ditimbulkan, Dr.Tirta juga melakukan sharing bersama beberapa dokter seperti contohnya di salah satu live instagramnya yang berjudul “Obesitas Meningkatkan Resiko Perburukan COVID 7x”, disini Dr.Tirta berusaha menyampaikan pentingnya mengatur pola makan dan hidup sehat yang berasal dari dua sumber perspektif yang berbeda.

METODE

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini. Pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang dimana

menggunakan langkah-langkah terstruktur dalam pengumpulan data dan menyatakan data dalam bentuk angka agar dapat ditarik suatu kesimpulan (Anshori, & Iswati 2009). Pengaplikasian atau penerapan pendekatan kuantitatif dituntut menggunakan hitungan angka mulai dari tahap pengumpulan data, pemafsiran data (statistik), hingga hasil akhir (Anshori, & Iswati, 2009). Hasil akhir dalam penelitian kuantitatif berupa kesimpulan atau hipotesis yang nantinya diuji dan menghasilkan suatu hasil yang telah diramalkan dan menghasilkan sebuah jawaban sebagai suatu temuan baru.

Sedangkan untuk metode penelitian, peneliti menggunakan metode survei yang dimana peneliti mengambil data dari suatu populasi besar atau kecil tetapi data yang dipelajari berasal dari sampel di suatu populasi tersebut untuk dibuktikan kebenarannya berdasarkan hubungan antar variabel. Peneliti ingin membuktikan apakah terdapat hubungan antara pesan edukasi COVID-19 di instagram @dr.tirta (variabel independen) terhadap penerapan perilaku pola hidup sehat pengikutnya di masa pandemi (variabel dependen). Disini peneliti mengambil data di lapangan melalui penyebaran kuisioner kepada 430 responden yang mengikuti akun instagram @dr.tirta.

Penelitian ini menggunakan teknik penarikan sampel berupa *purposive sampling* yang dimana penentuan subjek sebagai sampel dipertimbangkan jika memenuhi persyaratan sebagai anggota sampel merupakan pengikut akun instagram @dr.tirta, anggota sampel berumur 17 – 28 tahun, dan anggota sampel aktif dalam bersosial media di kehidupan sehari – hari. Selanjutnya data yang didapatkan melalui penyebaran kuisioner, peneliti akan mengambil sebanyak 30 data untuk dilakukan uji validitas dan reliabilitas data. Setelah 30 data diuji hingga dinyatakan valid dan reliabel, selanjutnya peneliti melanjutkan pengambilan data

sebanyak 400 responden. Responden sebanyak 400 orang tersebut nantinya akan dilakukan uji normalitas dan linieritas sebagai pemenuhan syarat uji asumsi klasik agar dapat dilakukan uji analisis regresi linier sederhana. Langkah terakhir 400 data tersebut akan dilakukan uji hipotesis menggunakan uji T agar dapat ditarik sebuah kesimpulan.

Analisis regresi linier sederhana bertujuan untuk menguji sifat hubungan fungsional atau kausal antara variabel bebas (variabel independen) dengan variabel output (variabel dependen) (Sugiyono, 2009). Hal ini diperlukan peneliti untuk menguji seberapa kuat lemahnya pengaruh pesan edukasi COVID-19 yang disampaikan Dr.Tirta di instagram (variabel independen) terhadap pola hidup sehat pengikutnya (variabel dependen) di masa pandemi. Sedangkan uji t bertujuan untuk menguji bagaimana pengaruh secara signifikan dari variabel independen terhadap variabel dependen yaitu dengan membandingkan t tabel dan t hitung. Masing-masing t hasil perhitungan ini kemudian dibandingkan dengan t tabel yang diperoleh dengan menggunakan taraf kesalahan dengan nilai signifikan $< 0,05$ ($\alpha : 5\%$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bersasarkan data yang telah dikumpulkan oleh peneliti di lapangan, berikut ini merupakan hasil penelitian yang telah melalui proses pengolahan data :

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

Peneliti melakukan uji validitas kepada 30 responden secara *online* dengan menggunakan rumus *korelasi product moment* pada SPSS dengan uji signifikansi dua arah dan hasilnya sebagai berikut :

• Variabel Pesan Edukasi COVID-19 (X)

No. Item	R hitung	Sig.	Keterangan
1	0,620	0.000	Valid
2	0,460	0.011	Valid
3	0.437	0,016	Valid
4	0,485	0,007	Valid
5	0601	0,000	Valid
6	0,388	0,034	Valid

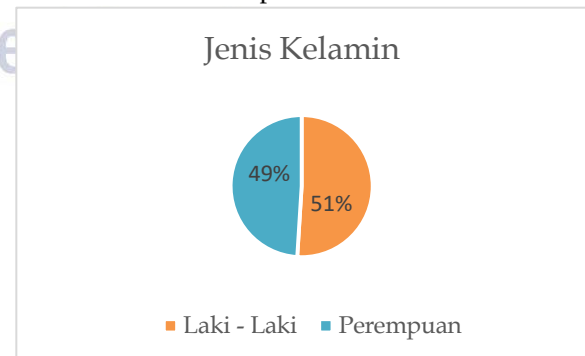
• Variabel Pola Hidup Sehat (Y)

No. Item	R hitung	Sig.	Keterangan
1	0,548	0,002	Valid
2	0,510	0,004	Valid
3	0,527	0,003	Valid
4	0,608	0,000	Valid
5	0,461	0,010	Valid
6	0,474	0,008	Valid
7	0,558	0,001	Valid
8	0,531	0,003	Valid
9	0,483	0,007	Valid
10	0,384	0,036	Valid

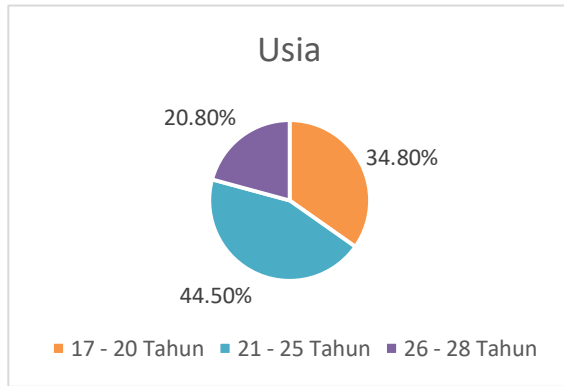
Terkait uji reliabilitas, peneliti menggunakan rumus alpha cronbach pada SPSS yang dimana hasil nilai cronbach alpha dari kedua variabel lebih besar dari nilai r tabel yang bernilai 0,60. Dapat disimpulkan jika tiap item dari kedua variabel dapat dikatakan reliabel dikarenakan nilai r hitung $> r$ tabel.

2. Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin Responden



b. Usia Responden



3. Deskripsi Hasil Variabel Pesan Edukasi COVID-19 dan Variabel Pola Hidup Sehat

Tabel Hasil Deskripsi Variabel Pesan Edukasi COVID-19

No.	Indikator	MEAN	RANK
1	Edukasi Penularan COVID-19	6,17	1
2	Edukasi Kelompok Beresiko	6,015	2
3	Edukasi Pencegahan Penularan	6,08	3

Sumber : Data Olahan Peneliti (2022).

Melalui tabel tersebut, dapat dijelaskan jika nilai mean tertinggi pada variabel pesan edukasi COVID-19 berada pada indikator edukasi penularan COVID-19. Pada indikator ini menjelaskan jika sebagian besar kampanye edukasi COVID-19 yang dilakukan oleh Dr. Tirta, edukasi penularan COVID-19 memiliki andil besar dalam memberikan persuasif dan informasi yang berkaitan dengan COVID-19 selama masa pandemi, terutama untuk dapat menjelaskan mengapa angka terinfeksi selalu naik tiap minggunya. Sehingga dengan adanya edukasi penularan COVID-19 yang dilakukan oleh Dr. Tirta diharapkan mampu mengatasi penurunan angka positif terinfeksi.

Tabel Hasil Deskripsi Variabel Pola Hidup Sehat

No.	Indikator	MEAN	RANK
1	Makan dengan komposisi yang	5,98	3

	lengkap & seimbang		
2	Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir	5,965	4
3	Mengurangi mengonsumsi makanan yang mengandung gula, garam, dan lemak	5,99	2
4	Memenuhi kadar cairan dan vitamin dalam tubuh	5,905	5
5	Melakukan aktivitas olahraga	6,025	1

Sumber : Data Olahan Peneliti (2022).

Tabel tersebut menggambarkan bahwa nilai *mean* tertinggi ada pada indikator melakukan aktivitas olahraga. Pada indikator ini menjelaskan jika pola hidup sehat yang sangat diperhatikan adalah kebugaran fisik karena untuk mendapatkan fisik yang sehat maka tidak hanya menjaga pola makan akan tetapi juga diimbangi oleh olahraga. Aktivitas olahraga juga tidak hanya sekedar membugarkan badan kita namun juga menjadi alternatif untuk mereduksi stress atau beban pikiran karena adanya perubahan aktivitas selama pandemi.

4. Hasil Uji Hipotesis

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	26.996	1.134		23.797	.000
Edukasi Covid-19	.157	.062	.126	2.538	.012

a. Dependent Variable: Pola Hidup Sehat

Sumber : Data Olahan Peneliti (2022).

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan metode regresi linier sederhana. Pada tabel koefisien menjelaskan bahwa konstanta yang sebesar 26,996 menyatakan jika pesan edukasi COVID-19 (X) nilainya adalah 0 maka pola hidup sehat (Y) nilainya positif sebesar 26,996. Koefisien regresi sebesar 0,157 menyatakan jika setiap pesan edukasi COVID-19 tarafnya naik 1 maka pola hidup sehat nilainya meningkat 0,157. Namun sebaliknya jika edukasi COVID-19 mengalami penurunan 1 maka pola hidup sehat mengalami penurunan 0,157. Koefisien yang dihasilkan bernilai positif maka artinya terdapat hubungan searah antara edukasi COVID-19 dengan pola hidup sehat.

Dalam menarik keputusan dari hipotesis penelitian yang sudah ditetapkan maka peneliti menggunakan uji t untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari edukasi COVID-19 terhadap pola hidup sehat. Dapat terlihat pada tabel T nilai t hitung yang dihasilkan sebesar 2,538 dan nilai tersebut lebih besar dari nilai t tabel 1,965. Karena t hitung dalam tabel 4.8 diketahui $2,538 > t \text{ tabel } 1,965$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari variabel pesan edukasi COVID-19 terhadap pola hidup sehat pengikut instagram @dr.tirta.

5. Pembahasan

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif dalam meneliti pengaruh dari pesan edukasi COVID-19 terhadap pola hidup pengikut instagram @dr.tirta. Penelitian ini mendapatkan 400 responden yang merupakan pengikut instagram @dr.tirta yang telah dipilih oleh peneliti sesuai dengan kriteria penelitian yang telah dirumuskan peneliti. Dari penjelasan tabel karakteristik responden yang telah dilakukan diatas, diketahui jika mayoritas pengikut instagram @dr.tirta merupakan laki-laki. Hal ini dapat menjelaskan jika laki-laki memiliki respon dalam menghadapi konflik

dimana laki-laki akan beranggapan bahwa sebuah konflik dapat memberikan dorongan yang positif (Nasrani & Purnawati, 2017). Dari segi usia di dominasi oleh responden yang berusia 21-25 tahun dalam hal ini termasuk kategori generasi Z. Generasi Z memiliki karakteristik *Fear of Missing Out* (FOMO) yang menjelaskan jika generasi Z selalu memiliki rasa keingin tahun yang besar terlebih hal yang berada di sekitar lingkungannya (Rakhmah, 2021). Hal ini menjadikan media sosial sebagai wadah yang sangat penting bagi generasi Z untuk selalu terhubung dengan informasi yang beredar dan komunitasnya.

Berdasarkan dari paparan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dengan menggunakan metode uji regresi linear sederhana dapat diketahui jika nilai R square yang dihasilkan sebesar 0,016 yang artinya 0,16% dari pesan edukasi COVID-19 yang disampaikan oleh Dr.Tirta memiliki andil yang cukup besar terhadap memprediksi pola hidup sehat. Sedangkan sisanya 99,84% dipengaruhi oleh faktor lain yang membutuhkan penelitian lebih lanjut. Dengan ini menunjukkan nilai R square yang dihasilkan memiliki hubungan yang lemah dengan variabel pola hidup sehat karena nilai R square yang dihasilkan mendekati 0 (Santoso, 2018). Pada tabel coefficient, nilai konstanta yang dihasilkan sebesar 26,996 yang artinya jika nilai dari pesan edukasi COVID-19 nilainya adalah 0 maka pola hidup sehat nilainya positif sebesar 26,996. Sedangkan pada nilai koefisien regresi variabel pesan edukasi COVID-19 (X) sebesar 0,157 yang menjelaskan jika pesan edukasi COVID-19 mengalami kenaikan 1 maka nilai dari pola hidup sehat (Y) akan mengalami kenaikan 0,157. Koefisien yang dihasilkan bernilai positif yang artinya terdapat hubungan yang searah antara pesan edukasi COVID-19 dengan pola hidup sehat.

Adanya penyampaian pesan edukasi

COVID-19 ini juga memberikan dorongan para pengikut instagram Dr. Tirta untuk merubah pola hidup sehat sesuai dengan tujuan dari penyampaian pesan edukasi itu sendiri. Dalam upaya agar dapat menurunkan angka kasus yang terinfeksi maka diperlukan penerapan pola hidup sehat yang teratur dan dalam penelitian ini indikator dari variabel pola hidup sehat ditempati oleh melakukan aktivitas olahraga yang memiliki nilai mean tertinggi yakni 6,025. Melakukan aktivitas olahraga dapat meningkatkan ketahanan fisik dan menurunkan tekanan pikiran seperti stres atau depresi. Pola hidup sehat tidak hanya menjaga pola makan namun juga diperlukan aktivitas fisik yang dapat membentuk hidup sehat yang ideal. Dalam pesan edukasi COVID-19 yang disampaikan oleh Dr. Tirta dalam media sosial instagramnya juga menjelaskan jika rutin berolahraga dapat meningkatkan ketahanan tubuh untuk terinfeksi dari berbagai penyakit terlebih virus COVID-19.

Setelah mengetahui besarnya pengaruh yang didapatkan dari uji regresi linear sederhana, selanjutnya untuk pengambilan keputusan hipotesis penelitian akan menggunakan uji t. Diketahui nilai t hitung yang dihasilkan sebesar 2,538 dan nilai tersebut lebih besar dari nilai t tabel 1,965 dengan pertimbangan uji dua sisi ($df = 400 - 2 = 398$) dan taraf signifikansi 5%. Pengujian dua sisi dilakukan oleh peneliti bukan untuk mengetahui kecil atau besarnya pengaruh yang dihasilkan melainkan pada ingin mengetahui signifikan tidaknya sebuah koefisien regresi (Santoso, 2018). Karena t hitung dalam tabel 4.8 diketahui $2,538 > t \text{ tabel } 1,965$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari variabel pesan edukasi COVID-19 oleh Dr.Tirta terhadap penerapan pola hidup sehat pengikut akun instagram @dr.tirta.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian, diketahui pesan edukasi COVID-19 yang disampaikan oleh Dr.Tirta berpengaruh signifikan terhadap penerapan pola hidup sehat pengikut instagram @dr.tirta. Hal ini berdasarkan hasil uji hipotesis dengan rumus uji t dimana nilai dari t hitung 2,538 lebih besar dari nilai t tabel 1,695 dan jika dinilai dari nilai signifikansi yang dihasilkan sebesar 0,012 dimana angka tersebut lebih kecil dari 0,05. Adapun indikator tertinggi dari variabel pesan edukasi COVID-19 yakni edukasi penularan COVID-19 dengan angka mean 6,17 dan untuk indikator tertinggi variabel pola hidup sehat yakni melakukan aktivitas olahraga dengan nilai mean 6,025.

Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian pada bab sebelumnya, ada beberapa saran yang hendak peneliti sampaikan untuk beberapa pihak yang berperan dalam penelitian ini. Adapun saran yang akan peneliti sampaikan adalah;

1. Bagi Praktisi atau *Influencer* lainnya

Diharapkan tetap melakukan berbagai upaya dalam penyampaian berbagai jenis informasi terkait kesehatan atau informasi lainnya yang dapat menambah wawasan baru hingga dapat merubah perilaku masyarakat ke arah yang lebih positif. Hal tersebut dapat diwujudkan dalam bentuk kampanye kesehatan yang lebih menarik dan bervariasi dengan menerapkan pendekatan komunikasi yang tegas dan berdasarkan referensi yang kuat melalui media sosial.

Selain itu, diharapkan *influencer* lainnya dapat menjadi pionir penggiat sosial yang peduli akan isu atau kondisi di masyarakat dengan melakukan inovasi baru dalam hal menyuarakan pesan edukasi kesehatan ke masyarakat luas mengenai virus COVID-19 agar tidak terkesan monoton dan membosankan di mata umum khususnya

pengikut akun instagram @dr.tirta. Inovasi baru ini dapat diwujudkan melalui penyampaian di platform lainnya seperti Youtube.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, sangat diharapkan untuk dapat mengeksplorasi berbagai variabel yang berbeda selain pesan edukasi dan pola hidup sehat ketika meneliti instagram dari Dr. Tirta. Hal ini bertujuan untuk dapat memberikan pandangan baru dalam suatu objek yang sama dan untuk peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan meneliti sisi lain dari media sosial instagram Dr. Tirta dengan metode analisis yang lebih mendalam untuk memberikan wawasan baru kedepannya.

Pandangan baru tersebut dapat diperoleh melalui pengubahan beberapa variabel dan juga indikator penelitian. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang Dr.Tirta dari segi cara berkomunikasi hingga mendapatkan popularitas dan strategi komunikasi dalam bidang pemasaran sosial maupun produk, mengingat beliau juga bergerak di bidang bisnis UMKM dan produk lokal. Hal tersebut yang nantinya akan menjadi manfaat dan referensi baru bagi *influencer* lainnya dalam hal memberikan edukasi hingga menyebabkan perubahan perilaku khususnya ketika terjadi situasi darurat seperti pandemi virus COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdholy, N., Sudikan, S. Y., Indarti, T., Suhartono, Darni, & Pairin, U. (2021, January 6). *The Tension Between the Digital and the Actual in the Phenomenon of Dr. Tirta in Kompas.com*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210101.045>
- Anshori, M., & Iswati, S. (2009). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Pusat

Penerbitan dan Percetakan Unair.

- Ayub, H. S., Manickam, Y., Hamzah, M. R., Suanda, J., & Yusoff, H. A. M. (2017). Health Related Campaigns in Social Media and Its Practical Aspects for Youths in Malaysia. *SHS Web of Conferences*.

<https://doi.org/10.1051/shsconf/20173300061>

- Bachri, Y., Utami, A. S. (2021). Pengaruh Edukasi Berbasis Whatsapp terhadap Self Awareness Remaja untuk Penerapan Pencegahan Penularan COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1-8.

- Chan et al. (2020). A Familial Cluster of Pneumonia Associated with the 2019 Novel Coronavirus Indicating Person-to-Person Transmission: A Study of a Family Cluster. *The Lancet*, 395(10223), 514-523.

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30154-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30154-9)

- Diliana, P. M. (2021). Analisis Isi Pesan Edukasi Protokol Kesehatan pada Akun Instagram @kominfojatim. *Artikel Skripsi*, 1-2.

- Dong, Y., Mo, X., Hu, Y., et al. (2020). Epidemiology of Covid-19 Among Children in China. *American Academy of Pediatrics*, DOI: 10.1542/peds.2020-0702

- Irawan, A. W., Yusufianto, A., Agustina, D., & Dean, R. (2020). *Laporan Survei Internet Apjii 2019-2020 (Q2) (Vol. 2020)*.

- Kementrian Kesehatan Indonesia. (2021, September 23). *covid.go.id*. Dipetik September 23,2021, dari covid.gi.id: <https://covid19.go.id/peta-sebaran-covid19>

- Kementrian Kesehatan Indonesia. (2020, Desember 16). Risiko Kematian COVID-19 Dipengaruhi Usia dan Riwayat Komorbid. Dipetik September 28, 2021, dari covid.go.id: <https://covid19.go.id/p/berita/risiko-kematian-covid-19-dipengaruhi-usia-dan-riwayat-komorbid>

- Kementrian Kesehatan Indonesia. (2020, Mei 1). *Materi Edukasi Ibu dan Anak*. Dipetik September 26, 2021, dari covid19.go.id: <https://covid19.go.id/edukasi/ibu-dan-anak/panduan-gizi-seimbang-pada-masa-pandemi-covid-19>

- Kwee, A., & Melissa, E. (2021). Conspicuous Compassion, Social Media and Identity: a Case Study of @dr.tirta Instagram Account during the Covid-19 Pandemic. *ADI International Conference Series*.
- Longato, E., Fadini, G. P., Sparacino, G., Gubian, L., & Di Camillo, B. (2020). Prediction of Cardiovascular Complications in Diabetes from Pharmacy
- NapoleonCat. (2022). *Instagram users in Indonesia*. <https://napoleoncat.com/stats/social-media-users-in-indonesia/2022/>
- Rakhmah, D. N. (2021). Gen Z Dominan, Apa Maknanya Bagi Pendidikan Kita?. Dipetik dari: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. <https://pskp.kemdikbud.go.id/produk/artikel/detail/3133/gen-z-dominan-apa-maknanya-bagi-pendidikan-kita> (diakses pada 09 Juli 2022).
- Ramadhanti, L., & Setyanto, Y. (2019). Pemanfaatan Instagram dalam Sosialisasi Gerakan Selamatkan Pejalan Kaki (Studi pada Komunitas Koalisi Pejalan Kaki). *Prologia*, 2(2), 400. <https://doi.org/10.24912/pr.v2i2.3719>
- Santoso, S. (2018). Mengenal SPSS versi 25. PT. Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Satria, R. M., Tutupoho, R. V., & Djazuly, C. (2020). Analisis Faktor Risiko Kematian dengan Penyakit Komorbid COVID-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3-6.
- Singhal, T. (2020). A Review of Coronavirus Disease -2019 (COVID -19). *The Indian Journal of Pediatrics*, 87(4): 281 –286.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susilo, A., Rumende, C.M., et al. (2020), Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini, *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, vol 7, No.1, Maret 2020
- Wenham, C., Smith, J., & Morgan, R. (2020). COVID-19: the Gendered Impacts of the Outbreak. In *The Lancet* (Vol. 395, Issue 10227, pp. 846–848). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30526-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30526-2)
- WHO. (2020). Coronavirus disease (COVID - 19) Situation Report –121. [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200520-COVID -19 -sitrep -121.pdf?sfvrsn=c4be2ec6_4](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200520-COVID-19-sitrep-121.pdf?sfvrsn=c4be2ec6_4), diakses 27 September 2021
- Zhu et al. (2020). A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019. *NewEngland Journal of Medicine*, 382(8), 727–733. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001>