

THE RELATIONSHIP BETWEEN EXPOSURE TO TIKTOK HEALTH EDUCATION CONTENT, KNOWLEDGE, ATTITUDES AND SELF-EFFICACY WITH HEALTHY LIFESTYLE BEHAVIOR OF STUDENTS AT MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SIDENRENG RAPPANG

Jusniantika Usman^{1*}, Devy Febrianti², Khaeriyah Adri³, Mardhatillah⁴

Departement of Health Administration, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Sidenreng Rappang, Indonesia

jusniantika04032004@gmail.com^{1}, devyfebriantiu@gmail.com²,
reekhaeriyah@gmail.com³, mardhatillahds92@gmail.com⁴*

**Corresponding author*

Received June 14, 2026; Revised August 18, 2026; Accepted August 22, 2026; Published September 29, 2026

ABSTRACT

TikTok currently dominates global health information consumption with 2.1 billion registered users in 2024, with Indonesia ranking third worldwide with 108 million active users in 2025. Despite 75.50% of Indonesian TikTok users being Generation Z who actively access health information through the platform, the specific relationship between TikTok health education content exposure and students' healthy behaviors remains underexplored. This present research examines how TikTok based health education content together with students' knowledge, attitudes, and self-efficacy, relates to health lifestyle practices among students at University Muhammadiyah Sidenreng Rappang. Employing a cross-sectional quantitative approach, the study drew from a population of 178 active students of the Health Administration Study Program. The sample size of 123 respondents was calculated with the Slovin formula (margin of error 5%), using proportionate stratified random sampling stratified by semester level, with a sampling frame based on inclusion criteria of active TikTok users who had accessed health education content. Data were collected using a closed Likert scale questionnaire (1-5) that was validated using Pearson Product Moment correlation and tested for reliability using Cronbach's Alpha ($\alpha = 0.850$), then analyzed using chi-square test with SPSS software ($\alpha = 0.05$). Finding indicated significant association between healthy student behavior and each of the four variables studied: TikTok health content exposure ($p = 0.031$), knowledge ($p = 0.017$), attitude ($p = 0.007$), and self-efficacy ($p < 0.001$). TikTok was proven to serve as an environmental factor that promotes healthy behaviors through improvements in students' knowledge, positive attitudes, and self-confidence.

Keywords: Attitude, healthy behavior, self-efficacy, TikTok, university students.

ABSTRAK

Platform media sosial TikTok saat ini mendominasi konsumsi informasi kesehatan secara global dengan 2,1 miliar pengguna terdaftar pada tahun 2024, dimana Indonesia menempati posisi ketiga pengguna terbesar dunia dengan 108 juta pengguna aktif pada tahun 2025. Meskipun 75,50% pengguna TikTok di Indonesia didominasi oleh generasi Z untuk mengakses informasi kesehatan, hubungan paparan konten edukasi kesehatan TikTok dengan perilaku hidup sehat mahasiswa belum banyak diteliti secara spesifik. Riset ini bertujuan mengkaji sejauh mana keterpaparan konten edukasi kesehatan di TikTok, disertai faktor pengetahuan, sikap dan keyakinan diri (self-efficacy), berkaitan dengan pola hidup sehat pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidenreng Rappang. Pendekatan kuantitatif cross-sectional digunakan dengan melibatkan 178 mahasiswa aktif Program Studi Administrasi Kesehatan sebagai populasi. Besar sampel 123 responden dihitung memakai rumus Slovin (margin of error 5%), dengan teknik proportionate stratified random sampling berdasarkan tingkat semester, dengan sampling frame

berdasarkan kriteria inklusi mahasiswa aktif pengguna TikTok yang pernah mengakses konten edukasi kesehatan. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup berskala Likert 1-5 yang telah diuji validitas menggunakan korelasi Pearson Product Moment dan reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha ($\alpha = 0,850$), kemudian dianalisis menggunakan uji chi-square dengan bantuan aplikasi SPSS ($\alpha = 0,05$). Temuan riset memperlihatkan adanya keterkaitan yang bermakna antara perilaku hidup sehat mahasiswa dengan keempat variabel: paparan konten edukasi kesehatan TikTok ($p = 0,031$), pengetahuan ($p = 0,017$), sikap ($p = 0,007$), dan self-efficacy ($p < 0,001$) dengan perilaku hidup sehat mahasiswa. TikTok terbukti berperan sebagai faktor lingkungan yang mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat melalui peningkatan pengetahuan, sikap positif, dan keyakinan diri mahasiswa.

Kata kunci: Sikap, perilaku hidup sehat, self-efficacy, TikTok, mahasiswa.

PENDAHULUAN

Perkembangan media dalam beberapa tahun terakhir telah menjadi faktor utama yang membentuk pola pikir dan perilaku masyarakat, termasuk dalam memahami isu-isu kesehatan. Arus informasi yang cepat, tampilan visual yang menarik, serta kemudahan akses membuat masyarakat semakin bergantung pada media sebagai rujukan utama untuk memperoleh pengetahuan kesehatan (O'Donnell et al., 2023). Media tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga membentuk persepsi, keyakinan, bahkan keputusan individu dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Fenomena ini menunjukkan bahwa media memainkan peran strategis dalam mempromosikan gaya hidup sehat maupun dalam mengarahkan opini publik terkait isu kesehatan masyarakat (Febrianti., 2021).

Sebagai salah satu platform media sosial dengan basis pengguna terbesar didunia, TikTok kini juga berfungsi sebagai kanal informasi kesehatan bagi penggunaannya. Secara global, data menunjukkan bahwa 25,6% dari total populasi dunia terdaftar sebagai pengguna TikTok. Pada tahun 2024, tercatat sebanyak 2,1 miliar pengguna aktif TikTok dan diperkirakan akan mencapai 2,4 miliar pada akhir tahun 2029 (Kong et al., 2021). Survey yang dilakukan Zing Coach pada 1.000 responden dari kalangan Generasi Z mengungkapkan bahwa lebih dari (56%) diantaranya memanfaatkan platform ini untuk mencari informasi seputar kesehatan, kebugaran, hingga pola makan. Selain itu, satu dari tiga pengguna TikTok dalam survei tersebut menjadikan TikTok sebagai sumber utama untuk memperoleh saran kesehatan (Zing Coach, 2024). Temuan tersebut menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi salah satu media yang dimanfaatkan oleh Generasi Z untuk memperoleh informasi terkait kesehatan.

Hal ini sejalan dengan Sattora et al. (2024) yang melalui systematic review menunjukkan bahwa TikTok telah banyak digunakan sebagai media komunikasi informasi kesehatan dan menjadi objek penelitian dalam berbagai bidang kesehatan. Pandemi Covid-19 menjadi titik awal meningkatnya penggunaan TikTok secara masif di seluruh dunia, di mana platform ini menjadi salah satu sumber informasi mengenai perkembangan Covid-19 yang paling lengkap dan terpercaya pada saat itu. Teknologi internet yang semakin canggih memberikan peluang yang lebih besar bagi masyarakat untuk mengakses informasi dan edukasi kesehatan secara lebih luas dan komprehensif. Penelitian sebelumnya oleh Galanis et al. (2025) menunjukkan bahwa media sosial telah

berkembang menjadi sumber informasi kesehatan yang dominan di Amerika Serikat, khususnya konten edukasi kesehatan dan olahraga.

Dari sisi jumlah pengguna, Indonesia berada di peringkat ketiga dunia untuk platform TikTok, hanya kalah dari China dan Amerika Serikat. Data Reportal Global Digital Insights mencatat lonjakan pengguna TikTok Indonesia hingga 108 juta orang berusia 18 tahun ke atas pada 2025, dengan total mencapai sekitar 160 juta jika seluruh kelompok usia dihitung. Penelitian sebelumnya oleh RE et al. (2022) mencatat bahwa sebanyak 75,50% pengguna TikTok di Indonesia didominasi oleh Generasi Z yang memanfaatkan platform tersebut untuk memperoleh berbagai informasi, termasuk informasi kesehatan. Salah satu konten kesehatan yang banyak diakses adalah perawatan kulit dan kesehatan gigi. Pengguna menilai informasi yang disajikan dalam format video pendek di TikTok lebih mudah dipahami dan dipraktikkan karena penyampaiannya yang menarik dan tidak membosankan (RE et al., 2022). Penelitian sebelumnya oleh Aulya et al. (2025) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri. Sebelum diberikan edukasi melalui video pendek TikTok, hanya 33,3% responden yang berada dalam kategori pengetahuan cukup. Namun setelah intervensi melalui TikTok, seluruh responden (100%) berada dalam kategori cukup (Aulya et al., 2025). Temuan ini sejalan dengan kerangka teoritis Social Cognitive Theory (SCT).

Mengacu pada kerangka Social Cognitive Theory yang diperkenalkan Albert Bandura (1986), perilaku seseorang tidak semata terbentuk dari pengalaman langsung, melainkan juga dapat dipelajari lewat pengamatan terhadap perilaku orang lain, sebuah proses yang dikenal sebagai *observational learning*, mencakup tahap mengamati, meniru, hingga mengadopsi perilaku tersebut. Artinya, seseorang dapat belajar berperilaku tanpa harus mengalaminya secara langsung, cukup dengan melihat contoh dari lingkungan sekitar, termasuk konten video pendek di (Bi et al., 2024; Riyadi & Ru'iyah, 2025).

Universitas Muhammadiyah Sidenreng Rappang memanfaatkan platform TikTok sebagai media berbagi tugas yang paling banyak digunakan di kalangan mahasiswa. Menyadari meningkatnya penggunaan TikTok, sejumlah dosen telah memanfaatkan platform ini sebagai media pembelajaran. Selain itu, banyak mahasiswa yang memilih menggunakan TikTok dan kecerdasan buatan (AI) sebagai sumber informasi ketika menghadapi kesulitan dalam memahami materi perkuliahan. Fitur pencarian langsung yang tersedia memudahkan mereka dalam menemukan informasi yang relevan, sementara penyampaian yang singkat dan menarik membuat TikTok menjadi pilihan utama sebagai media akses informasi.

Penelitian-penelitian terdahulu umumnya mengkaji pola hidup sehat yang diadopsi melalui lingkungan sosial, informasi seputar penyakit kronis yang sedang tren, serta tips diet dan topik kesehatan lainnya. Namun, masih sangat terbatas penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara paparan konten format video pendek di TikTok dengan pengetahuan, sikap, dan self-efficacy terhadap perilaku hidup sehat khususnya dalam aspek olahraga dan konsumsi makanan sehat di kalangan Generasi Z, hal ini diperkuat oleh Merga (2025) yang menyatakan bahwa penelitian mengenai interaksi

TikTok dengan literasi kesehatan digital masih tergolong terbatas. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Administrasi Kesehatan di setiap semester (2, 4, 6 dan 8) dengan jumlah 178 mahasiswa, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa aktif menggunakan aplikasi TikTok dengan hanya sebagian kecil yang tidak menggunakannya, yaitu 2 mahasiswa semester 2, 2 mahasiswa semester 4 dan 3 mahasiswa semester 6 dengan total keseluruhan sebanyak 7 mahasiswa.

Temuan ini menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi platform yang hampir merata digunakan oleh mahasiswa di seluruh angkatan. Sebagian besar penelitian sebelumnya masih bersifat umum terhadap seluruh platform media sosial tanpa mengkaji TikTok secara khusus. Yang membedakan studi ini dengan penelitian terdahulu adalah cakupannya yang menyoroti TikTok secara khusus bukan media sosial secara umum, sekaligus menyatukan empat variabel dalam satu kerangka *Social Cognitive Theory* yaitu paparan konten edukasi kesehatan TikTok (sebagai faktor lingkungan/*environment*), pengetahuan, sikap dan *self-efficacy* (sebagai faktor personal/*Cognitive*) yang akan diteliti hubungannya dengan perilaku hidup sehat mahasiswa (sebagai faktor kebiasaan/*behaviour*). Perilaku hidup sehat dalam penelitian ini dikhususkan pada aspek olahraga dan konsumsi makanan sehat yang belum banyak dikaji secara terintegrasi pada penelitian-penelitian sebelumnya, hal ini menunjukkan adanya kesenjangan yang perlu diisi.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara paparan konten video pendek di TikTok, pengetahuan, sikap, dan *self-efficacy* dengan adopsi perilaku hidup sehat dalam aspek olahraga dan konsumsi makanan sehat di kalangan mahasiswa sebagai generasi yang paling dominan dalam penggunaan platform media sosial TikTok. Studi ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang strategi edukasi kesehatan berbasis TikTok yang lebih terarah dan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan strategi promosi kesehatan berbasis digital melalui konten video pendek yang menarik dan interaktif oleh mahasiswa Program Studi Administrasi Kesehatan sebagai bentuk promosi kesehatan digital yang aktif mereka lakukan di media sosial.

Rumusan masalah dalam studi ini yaitu bagaimana hubungan antara konten edukasi kesehatan TikTok (X1), pengetahuan (X2), sikap (X3) dan *self-efficacy* (X4) dengan perilaku hidup sehat mahasiswa Program Studi Administrasi Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sidenreng Rappang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara paparan konten edukasi kesehatan TikTok, pengetahuan, sikap dan *self-efficacy* dengan perilaku hidup sehat mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Studi ini bersifat kuantitatif dengan rancangan observasional analitik model *cross-sectional*, dimana variabel bebas dan terikat diukur pada titik waktu yang sama tanpa perlakuan atau intervensi apapun terhadap responden. Variabel independen dalam penelitian ini meliputi paparan konten edukasi kesehatan TikTok (X1), pengetahuan (X2), sikap (X3), dan *self-efficacy* (X4), sedangkan variabel dependennya adalah perilaku

hidup sehat mahasiswa (Y). Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Sidenreng Rappang yang berlokasi di Jalan Angkatan 45 No. 1A, Rappang, Kabupaten Sidenreng Rappang, Sulawesi Selatan, pada periode 16 Maret hingga 16 Mei 2026. Seluruh mahasiswa aktif Program Studi Administrasi Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan menjadi populasi target, dengan rincian 46 orang di semester 2, 40 orang di semester 4, 35 orang di semester 6 dan 57 orang di semester 8 dengan total 178 mahasiswa. Ukuran sampel dihitung melalui formula *Slovin* (*margin of erro* 5%), yang menghasilkan angka 123 responden.

Ukuran sampel dihitung memakai formula *Slovin* pada taraf kesalahan 5% yang menghasilkan angka 123 responden dari total populasi. Teknik penarikan sampel yaitu proporsional berstrata acak, agar tiap angkatan/semester terawaliki sesuai porsi masing-masing. Sampling frame ditentukan berdasarkan kriteria inklusi mahasiswa aktif pengguna TikTok yang pernah mengakses konten edukasi kesehatan khususnya pada aspek olahraga dan konsumsi makanan sehat dalam 3 bulan terakhir. Berdasarkan perhitungan proporsional, diperoleh sampel sebanyak 32 responden dari semester 2, 28 responden dari semester 4, 24 responden dari semester 6, dan 39 responden dari semester 8.

Responden yang dilibatkan harus memenuhi syarat berikut: berstatus mahasiswa aktif di Universitas Muhammadiyah Sidenreng Rappang, memiliki dan rutin menggunakan akun TikTok, serta pernah mengakses konten edukasi kesehatan di platform tersebut khususnya pada aspek olahraga dan konsumsi makanan sehat dalam 3 bulan terakhir, serta bersedia mengisi kuesioner secara lengkap. Mahasiswa dikeluarkan dari sampel apabila sedang menjalani cuti akademik, sudah berhenti kuliah atau lulus, tidak memiliki akun TikTok, menolak mengisi kuesioner atau mengalami kendala dalam menerima informasi kesehatan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua jenis data. Data primer diperoleh langsung dari responden melalui kuesioner tertutup berskala Likert 1–5 yang mengukur lima variabel penelitian, yaitu paparan konten edukasi kesehatan TikTok, pengetahuan, sikap, *self-efficacy*, dan perilaku hidup sehat. Data sekunder diperoleh dari data demografis mahasiswa serta laporan dan dokumentasi dari pihak kampus. Kuesioner disebarkan melalui barcode tautan Google Form maupun dalam bentuk fisik langsung kepada responden.

Instrumen penelitian yang terdiri dari 25 item pernyataan dan pertanyaan yang tersebar pada lima variabel penelitian, yaitu paparan konten edukasi kesehatan TikTok (4 item pernyataan), pengetahuan (5 item pertanyaan), sikap (4 item pernyataan), *self-efficacy* (4 item pernyataan) dan perilaku hidup sehat (8 item pernyataan). Instrumen telah melalui uji validitas menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan nilai taraf sebesar 0,361 ($df = 28$, $\alpha=0,05$), seluruh 25 item dinyatakan valid karena nilai r hitung lebih besar dari r tabel.

Pengolahan data ditempuh melalui dua tahapan analisis. Tahap awal berupa analisis univariat, bertujuan memaparkan sebaran frekuensi dan proporsi dari karakteristik responden maupun tiap variabel yang diteliti. Tahap kedua adalah analisis bivariat

memakai uji *Chi-Square* melalui perangkat lunak SPSS untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel independen dengan variabel dependen. Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan nilai p dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, apabila nilai $p < 0,05$ maka terdapat hubungan yang signifikan antara variabel yang diuji (H_a diterima), dan apabila nilai $p > 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang signifikan (H_o diterima).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Data responden diperoleh langsung melalui kuesioner tertutup berskala likert 1-5 melalui bercode tautan Google Form dengan jumlah responden sebanyak 123, dalam penelitian ini karakteristik responden dikategorikan berdasarkan jenis kelamin dan semester.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis kelamin	Laki-laki	6	4,9
	Perempuan	117	95,1
	Total	123	100
Semester	2 (Dua)	32	26,0
	4 (Empat)	28	22,8
	6 (Enam)	24	19,5
	8 (Delapan)	39	31,7
	Total	123	100

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi responden, diketahui bahwa dari 123 responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 117 responden (95,1%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki hanya sebanyak 6 responden (4,9%). Ini merupakan kondisi dilapangan bahwa program studi administrasi kesehatan didominasi oleh mahasiswi.

Berdasarkan distribusi semester, responden terbanyak berasal dari semester 8 (delapan), yaitu sebanyak 39 responden (31,7%), diikuti semester 2 (dua) sebanyak 32 responden (26,0%), semester 4 (empat) sebanyak 28 responden (22,8%) dan semester 6 (enam) sebanyak 24 responden (19,5%). Distribusi ini menunjukkan bahwa seluruh tingkatan semester terwakili secara proporsional dalam penelitian ini sesuai dengan teknik *proportionate stratified sampling* yang digunakan.

Hasil Analisis Univariat

Hasil analisis univariat menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase dari seluruh variabel yang diteliti terhadap 123 responden, sebagaimana tersaji dalam tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Analisis Univariat

No	Variabel	Kategori	n	%
1	Paparan Konten Edukasi Kesehatan TikTok	Paparan rendah	54	43,9
		Paparan tinggi	69	56,1
		Total	123	100
2	Pengetahuan	Kurang	47	38,2
		Baik	76	61,8
		Total	123	100
3	Sikap	Kurang	53	43,1
		Baik	70	56,9
		Total	123	100
4	<i>Self-efficacy</i>	Kurang	55	44,7
		Baik	68	55,3
		Total	123	100
5	Perilaku Hidup Sehat	Kurang	44	35,8
		Baik	79	64,2
		Total	123	100

Tabel 2 memperlihatkan bahwa mayoritas responden pada variabel paparan konten edukasi kesehatan TikTok, tergolong memiliki tingkat paparan konten edukasi kesehatan TikTok yang tinggi yaitu sebanyak 69 responden (56,1%), sedangkan sisanya sebanyak 54 responden (43,9%) berada pada kategori paparan rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh total sampel mahasiswa telah terpapar konten edukasi kesehatan di TikTok dengan intensitas yang tinggi.

Sementara itu, pada variabel pengetahuan, sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai perilaku hidup sehat yaitu sebanyak 76 responden (61,8%), sementara responden yang termasuk dalam kategori pengetahuan yang masih kurang sebanyak 47 responden (38,2%). Kondisi ini menggambarkan bahwa mayoritas mahasiswa telah memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai kesehatan, termasuk dalam aspek olahraga dan konsumsi makanan sehat.

Selanjutnya pada variabel sikap, menunjukkan dominasi responden dengan sikap baik dan positif terhadap kesehatan dan perilaku hidup sehat yaitu sebanyak 70 responden (56,9%), sementara responden dengan sikap kurang sebanyak 53 responden (43,1%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki perspektif dan penilaian yang positif terhadap pentingnya menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil distribusi pada variabel *self-efficacy* (keyakinan diri) menunjukkan, responden dengan *self-efficacy* yang baik sebanyak 68 responden (55,3%), sedangkan responden dengan kategori *self-efficacy* yang kurang sebanyak 55 responden (44,7%). Hasil ini mengindikasikan bahwa lebih dari separuh dari total sampel mahasiswa memiliki keyakinan diri yang baik dalam kemampuannya untuk menerapkan perilaku hidup sehat.

Hasil distribusi variabel perilaku hidup sehat sebagai variabel dependen menunjukkan dominasi responden dengan perilaku hidup sehat yang baik, yaitu sebanyak 79 responden (64,2%) sedangkan responden dengan perilaku hidup sehat yang masih

dalam kategori yang kurang, yaitu sebanyak 44 responden (38,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa sudah memiliki dan menerapkan perilaku hidup sehat dengan baik.

Hasil Analisis Bivariat

Untuk mengetahui keterkaitan antara tiap variabel independen dengan variabel dependen, dilakukan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square. Rincian hasilnya dipaparkan pada bagian berikut beserta intepertasinya.

Tabel 3. Hasil Uji Analisis Bivariat

Variabel	Kategori	Perilaku Hidup Kurang n (%)	Perilaku Hidup Sehat Baik n (%)	Total perkategori n (%)	X^2	P-value
Paparan Konten Edukasi Kesehatan TikTok	Rendah	25 (46,3)	29 (53,7)	54 (100)	4,640	0,031
	Tinggi	19 (27,5)	50 (72,5)	69 (100)		
	Total	44 (35,8)	79 (64,2)	123 (100)		
Pengetahuan	Kurang	23 (48,9)	24 (51,1)	47 (100)	5,737	0,017
	Baik	21 (27,6)	55 (72,4)	76 (100)		
	Total	44 (35,8)	79 (64,2)	123 (100)		
Sikap	Kurang	26 (49,1)	27 (50,9)	53 (100)	7,153	0,007
	Baik	18 (25,7)	52 (74,3)	70 (100)		
	Total	44 (35,8)	79 (64,2)	123 (100)		
Self-Efficacy	Kurang	30 (54,5)	25 (45,5)	55 (100)	15,260	<0,001
	Baik	14 (20,6)	54 (79,4)	68 (100)		
	Total	44 (35,8)	79 (64,2)	123 (100)		

Tabulasi silang pada tabel 3 memperlihatkan pola yang konsisten, dikelompok dengan paparan konten tinggi, 50 adri 69 responden (72,5%) tercatat berperilaku hidup sehat yang baik, proporsi ini lebih tinggi dibandingkan kelompok berpaparan rendah yang hanya mencapai 29 responden (53,7%). Sebaliknya, perilaku hidup sehat yang kurang baik lebih banyak ditemukan pada kelompok dengan paparan konten edukasi kesehatan yang rendah yaitu sebanyak 25 responden (46,3%). Hasil uji *Chi-square* menunjukkan nilai $X^2 = 4,640$ dengan $p=0,031$ ($p<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paparan konten eduaksi kesehatan TikTok dnegan perilaku hidup sehat mahasiswa, dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak.

Sementara itu, hasil tabulasi silang pada variabel pengetahuan menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan yang baik lebih banyak memiliki perilaku hidup sehat yang baik yaitu sebanyak 55 responden (72,4%), dibandingkan responden dengan pengetahuan kurang yang memiliki perilaku hidup sehat yang baik sebanyak 24 responden (51,5%). Responden dengan pengetahuan kurang memiliki sebanyak 23 responden (48,9%) yang masih berperilaku hidup sehatn yang kurang baik. Hasil uji *Chi-square* menunjukkan nilai $X^2 = 5,737$ dengan $p=0,017$ ($p=0,05$), sehingga dapat

disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku hidup sehat mahasiswa, maka H_a diterima dan H_o ditolak.

Sementara itu, pada variabel sikap menunjukkan hasil tabulasi silang bahwa responden dengan sikap baik yang memiliki perilaku hidup sehat yang baik yaitu sebanyak 52 responden (74,3%), sedangkan responden dengan sikap yang kurang memiliki 27 responden (50,9%) yang berperilaku hidup sehat yang baik. Lalu, pada responden dengan kategori sikap yang kurang sebanyak 26 responden (49,1%) yang memiliki perilaku hidup sehat yang baik. Hasil uji *Chi-square* menunjukkan nilai $\chi^2 = 7,153$ dengan $p = 0,007$ ($p < 0,05$), sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku hidup sehat mahasiswa, dengan demikian H_a ditolak dan H_o diterima.

Selanjutnya pada variabel *self-efficacy* (keyakinan diri) menunjukkan hasil tabulasi silang bahwa, responden dengan *self-efficacy* yang baik cenderung memiliki perilaku hidup sehat yang baik yaitu sebanyak 54 responden (79,4%), sedangkan responden dengan *self-efficacy* kurang responden yang memiliki perilaku hidup sehat yang baik sebanyak 25 responden (45,5%). Lalu, pada responden dengan kategori *self-efficacy* yang kurang sebanyak 30 responden (54,5%) yang masih berada pada kategori perilaku hidup sehat yang kurang. Hasil uji *Chi-square* menunjukkan nilai $\chi^2 = 15,260$ dengan $p < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan perilaku hidup sehat mahasiswa, dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak. Variabel *self-efficacy* (keyakinan diri) menunjukkan nilai p yang paling kecil diantara seluruh variabel yang diuji, yang mengindikasikan bahwa *self-efficacy* (keyakinan diri) memiliki hubungan yang paling kuat terhadap perilaku hidup sehat mahasiswa dalam penelitian ini. Untuk memperkuat interpretasi kekuatan hubungan, dilakukan perhitungan *odds ratio* (OR) pada masing-masing variabel. Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* yang baik memiliki peluang 4,63 kali lebih besar untuk berperilaku hidup sehat yang baik dibandingkan mahasiswa dengan *self-efficacy* yang kurang (OR = 4,63), diikuti oleh sikap (OR = 2,78), pengetahuan (OR = 2,51) dan paparan konten edukasi kesehatan TikTok (OR = 2,27). Nilai OR ini mengonfirmasi bahwa *self-efficacy* tidak hanya memiliki nilai p paling kecil, tetapi juga kekuatan asosiasi terbesar terhadap perilaku hidup sehat mahasiswa dalam penelitian ini.

Pembahasan

Hubungan Paparan Konten Edukasi Kesehatan TikTok dengan Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa

Penelitian-penelitian terdahulu mengenai TikTok dan kesehatan mahasiswa umumnya bersifat deskriptif atau kualitatif. Orisinal penelitian ini tercermin pada pendekatannya yang menyoroti TikTok sebagai objek kajian tunggal, alih-alih memperlakukannya sebagai bagian dari media sosial secara umum sebagaimana lazim dilakukan penelitian sebelumnya, dengan empat variabel yang diuji secara terintegrasi mengikuti *Social Cognitive Theory*. Khususnya pada konteks mahasiswa Administrasi Kesehatan di perguruan tinggi daerah yang selama ini belum banyak menjadi fokus

penelitian sejenis. Uji chi-square membuktikan adanya asosiasi bermakna antara intensitas paparan konten edukasi kesehatan TikTok dan perilaku hidup sehat mahasiswa ($p = 0,031$). Pola ini mengonfirmasi bahwa intensitas mahasiswa mengakses konten edukasi kesehatan TikTok berbanding lurus dengan kualitas perilaku hidup sehat yang mereka jalankan. Kondisi di lapangan memperlihatkan mahasiswa pada semester akhir (semester 6 dan 8) cenderung lebih sering mengakses konten edukasi kesehatan dibandingkan mahasiswa semester awal. Kondisi ini kemungkinan disebabkan oleh pengalaman akademik yang lebih matang sehingga mendorong keterbukaan wawasan terhadap informasi kesehatan. Selain itu, platform TikTok juga telah menjadi bagian dari aktivitas akademik mahasiswa sebagai media berbagi informasi dan tugas perkuliahan, sehingga intensitas penggunaannya semakin tinggi.

Temuan ini sejalan dengan *Social Cognitive Theory* yang dikemukakan Albert Bandura (1986), yang menjelaskan bahwa perilaku individu terbentuk melalui interaksi antara faktor lingkungan, faktor personal, dan perilaku itu sendiri. Dalam konteks penelitian ini, konten edukasi kesehatan di TikTok berperan sebagai faktor lingkungan non-fisik yang menyediakan stimulus berupa informasi dan contoh perilaku sehat. Bandura dalam *Social Cognitive Theory of Mass Communication* (2001) menegaskan bahwa media sosial berfungsi sebagai sumber *observational learning*, di mana individu dapat mengamati dan meniru perilaku yang ditampilkan melalui media. Paparan konten edukasi kesehatan yang diterima secara berulang melalui TikTok terbukti mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran mahasiswa, yang pada akhirnya mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Bandura, 2001).

Hasil ini juga sejalan dengan temuan riset lain. Licia dan Susanto (2024) mendapati pengaruh bermakna pesan kesehatan terhadap perilaku hidup sehat mahasiswa ($p = 0,000$), sementara Yang dkk. (2024) menyoroti sisi lain: ketergantungan terhadap TikTok justru berujung pada perilaku protektif kesehatan yang lebih baik, dimediasi oleh pencarian informasi kesehatan di platform tersebut ($p = 0,001$). Pada konteks berbeda, Al Ali dkk. (2021) menemukan bahwa mahasiswa di Yordania yang aktif mengunggah dan mengikuti konten aktivitas fisik di media sosial cenderung berolahraga lebih konsisten. Chu dkk. (2024), dalam studinya terhadap 204 mahasiswa, turut menunjukkan bahwa infografis gaya hidup sehat di media sosial berperan mendorong penerapan pola hidup sehat pada penggunanya.

Penelitian oleh Aulya et al. (2025) juga menunjukkan hasil yang serupa, di mana sebelum intervensi hanya 33,3% responden berada dalam kategori pengetahuan cukup, namun setelah edukasi melalui TikTok seluruh responden (100%) mencapai kategori tersebut. Hasil-hasil ini memperkuat bahwa paparan konten edukasi kesehatan yang berulang melalui TikTok efektif dalam membentuk pola pikir dan kebiasaan hidup sehat mahasiswa. Pada penelitian tersebut, meskipun sama-sama menunjukkan peningkatan pengetahuan melalui edukasi TikTok, penelitian tersebut menggunakan desain pra-eksperimental dengan intervensi langsung dan pengukuran sebelum-sesudah pada siswa SMA, sementara pada penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional study* pada mahasiswa yang telah terpapar konten secara alami tanpa intervensi terkontrol.

Perbedaan desain ini menunjukkan bahwa efek positif paparan konten edukasi TikTok terhadap pengetahuan tidak hanya konsisten pada kondisi intervensi terkendali, tetapi juga pada paparan alami dalam kehidupan sehari-hari, yang memperkuat generalisasi temuan bahwa TikTok efektif sebagai media edukasi kesehatan lintas populasi dan konteks.

Ketidakselarasan temuan ini dijelaskan dalam studi Suandari dan Prianthara (2024) yang menunjukkan bahwa pemanfaatan media sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap healthy behavior ($p = 0,061$). Perbedaan hasil tersebut dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik variabel dan konteks penelitian. Penelitian Suandari dan Prianthara mengukur pemanfaatan media sosial secara umum dalam penerapan perilaku sehat pada aktivitas keagamaan di masa new normal, sedangkan penelitian ini secara khusus mengukur paparan konten edukasi kesehatan melalui TikTok pada mahasiswa.

Secara praktis, temuan ini memiliki implikasi yang lebih luas bagi pengembangan strategi promosi kesehatan berbasis media sosial. Institusi pendidikan tinggi lain dapat memanfaatkan hasil ini untuk merancang program edukasi kesehatan yang memanfaatkan TikTok secara terstruktur, misalnya melalui kolaborasi unit kesehatan kampus, dosen, dan mahasiswa sebagai peer educator dalam memproduksi konten edukasi kesehatan yang kredibel. Dinas kesehatan atau lembaga promosi kesehatan masyarakat juga dapat mengadopsi pendekatan serupa dalam kampanye kesehatan digital bagi generasi muda, mengingat self-efficacy sebagai prediktor terkuat dalam penelitian ini mengindikasikan pentingnya konten yang tidak hanya informatif, tetapi juga membangun keyakinan diri audiens melalui model perilaku yang relatable dan interaktif.

Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa

Pengetahuan berperan sebagai salah satu mekanisme penting dalam pembentukan perilaku hidup sehat mahasiswa. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya berfokus pada media sosial secara umum atau hanya mengkaji pengetahuan tanpa mempertimbangkan paparan konten edukasi digital, penelitian ini mengintegrasikan paparan konten edukasi kesehatan TikTok, pengetahuan, sikap, dan self-efficacy berdasarkan pendekatan Social Cognitive Theory. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial, khususnya TikTok, berpotensi menjadi sarana pembelajaran kesehatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan sekaligus mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat pada mahasiswa. Nilai p sebesar 0,017 yang diperoleh dari uji chi-square mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa berasosiasi secara positif dengan pola hidup sehat yang mereka jalani. Kondisi ini menegaskan hubungan searah antara kualitas pengetahuan kesehatan mahasiswa dan konsistensi mereka dalam menjalankan perilaku hidup sehat sehari-hari. Berdasarkan fakta di lapangan, mahasiswa dengan masa studi yang lebih lama (semester 6 dan 8) cenderung memiliki tingkat pengetahuan kesehatan yang lebih luas dibandingkan mahasiswa semester awal. Hal ini berkaitan dengan akumulasi pembelajaran selama masa studi, di mana mahasiswa semester akhir telah menempuh lebih banyak mata kuliah yang berkaitan langsung dengan kesehatan

serta telah menyelesaikan kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) yang secara langsung memperkaya wawasan mereka mengenai perilaku hidup sehat.

Dalam kerangka *Social Cognitive Theory*, Bandura memposisikan pengetahuan sebagai salah satu unsur personal (*cognitive*) yang berperan penting dalam mempengaruhi perilaku individu. Dalam penelitian ini, paparan konten edukasi kesehatan di TikTok berperan sebagai faktor lingkungan non-fisik yang secara berkelanjutan menyampaikan informasi kesehatan kepada mahasiswa. Informasi yang diterima secara berulang melalui proses *observational learning* tidak hanya meningkatkan pemahaman mahasiswa, tetapi juga memungkinkan mereka untuk mengamati dan meniru contoh perilaku sehat yang ditampilkan dalam konten edukasi. Peningkatan pengetahuan inilah yang kemudian mendorong mahasiswa untuk menerapkan perilaku hidup sehat secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Safitri dkk. (2026) melaporkan keterkaitan bermakna antara sikap dan perilaku hidup sehat mahasiswa pada nilai p sebesar 0,025. Pada mahasiswa yang mereka teliti, Pamilasari dkk. (2022) mencatat pola serupa dalam konteks pengetahuan gizi: kian tinggi pemahaman mahasiswa, kian rasional pula pilihan jenis makanan yang mereka konsumsi ($p = 0,045$). Di lingkungan mahasiswa kedokteran, hasil analisis Spearman Rank yang dilakukan Rahmadhani dkk. (2023) memperlihatkan nilai $p = 0,000$ — angka yang menegaskan bahwa penguasaan pengetahuan hidup sehat sejalan dengan konsistensi penerapannya. Pola yang sama juga tampak pada studi Anandita dan Herlina (2025) dengan $p = 0,015$ pada mahasiswa kesehatan. Sementara itu, riset Nurdita dkk. (2025) pada mahasiswa Ilmu Gizi menunjukkan angka odds ratio 3,183 ($p = 0,001$), yang berarti mahasiswa berpengetahuan baik tiga kali lebih berpeluang menerapkan pola gizi seimbang dibanding yang berpengetahuan cukup.

Kesimpulan serupa juga muncul dalam riset Anandita dan Herlina (2025), yang mendapati hubungan bermakna antara pengetahuan dan gaya hidup pada mahasiswa kesehatan ($p = 0,015$). Nurdita dkk. (2025) melaporkan hasil yang sejalan bahwa pengetahuan berkaitan dengan perilaku gizi seimbang ($p = 0,001$), dengan nilai odds ratio 3,183, artinya mahasiswa berpengetahuan baik memiliki peluang lebih dari tiga kali lipat untuk menerapkan pola gizi seimbang dibanding yang berpengetahuana cukup atau kurang. Konsistensi riset ini dari berbagai studi menegaskan bahwa pengetahuan kesehatan merupakan salah satu unsur kunci pembentuk perilaku hidup sehat.

Namun berbeda dengan temuan diatas, Rembet dkk. (2023) justru tidak menemukan hubungan bermakna antara pengetahuan dan perilaku hidup bersih sehat ($p = 0,100$). Menurut mereka, faktor pengetahuan saja tidak cukup untuk membentuk perilaku sehat; peran pengasuhan orang tua serta kondisi lingkungan juga turut berkontribusi. Perbedaan hasil ini dapat dipahami dari perbedaan karakteristik responden dan aspek yang diteliti, penelitian tersebut mengkaji siswa sekolah dasar yang masih sangat bergantung pada peran orang tua, sedangkan penelitian ini menyasar mahasiswa sebagai individu dewasa yang lebih mandiri dalam mengakses dan menerapkan informasi kesehatan.

Temuan ini dapat dijadikan pijakan bagi institusi Pendidikan dalam merancang program promosi kesehatan yang memanfaatkan media sosial. Konten edukasi kesehatan yang disampaikan melalui platform digital seperti TikTok dapat dimanfaatkan oleh perguruan tinggi, sekolah, maupun institusi kesehatan sebagai media edukasi yang sesuai dengan karakteristik Generasi Z. Dengan penyajian informasi yang menarik, singkat, dan mudah dipahami, media sosial berpotensi meningkatkan pengetahuan kesehatan masyarakat sekaligus mendukung terbentuknya perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

Hubungan Sikap dengan Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa

Sikap terbentuk melalui paparan dari lingkungan sekitar, salah satunya melalui paparan lingkungan nonfisik atau biasa kita sebut media sosial. Dalam penelitian ini menjelaskan bagaimana sikap terbentuk melalui paparan konten edukasi kesehatan berbasis video pendek di TikTok dalam kerangka Social Cognitive Theory. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya mengkaji sikap sebagai faktor individual tanpa mempertimbangkan media digital sebagai sumber pembelajaran, penelitian ini menunjukkan bahwa paparan konten edukasi kesehatan di TikTok dapat memperkuat pembentukan sikap positif yang selanjutnya berkontribusi terhadap perilaku hidup sehat mahasiswa. Uji chi-square membuktikan adanya keterkaitan bermakna antara sikap dan perilaku hidup sehat mahasiswa ($p = 0,007$). Ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memandang positif pentingnya kesehatan cenderung lebih menghargai dan menerapkan perilaku hidup sehat dalam kesehariannya. Hal ini sejalan dengan konsep yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2012) dalam Adri et al. (2020), bahwa sikap merupakan kesiapan atau kesediaan seseorang untuk bertindak, sehingga sikap yang positif akan menjadi landasan terbentuknya perilaku yang positif pula (Adri et al., 2020). Berdasarkan fakta di lapangan, mahasiswa pada semester akhir cenderung memiliki persepsi dan penerimaan yang lebih terbuka terhadap kesehatan, salah satunya karena pengalaman kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) yang mempertemukan mereka secara langsung dengan masyarakat dalam proses pendataan dan penyampaian informasi kesehatan, sehingga mendorong terbentuknya sikap yang lebih kritis dan peka terhadap isu kesehatan.

Bandura, lewat kerangka *Social Cognitive Theory*, menegaskan bahwa perilaku individu terbentuk bukan semata dari factor internal, melainkan juga hasil pengamatan terhadap lingkungan sekitar melalui proses belajar observational. Paparan konten edukasi kesehatan di TikTok berperan sebagai sarana pembelajaran tidak langsung atau vicarious reinforcement, di mana individu yang secara konsisten terpapar informasi dan model perilaku sehat melalui media edukasi akan cenderung membentuk sikap positif terhadap perilaku hidup sehat. Dengan kata lain, mahasiswa dapat belajar dari pengalaman orang lain cukup dengan mengamati konten yang ditampilkan. Sikap positif inilah yang kemudian berfungsi sebagai penggerak atau behavioral determinant bagi mahasiswa untuk menerapkan dan mempertahankan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Mardhatillah et al., 2024).

Safitri et al. (2026) turut mencatat keterkaitan bermakna antara sikap dan perilaku hidup sehat ($p = 0,025$). Angka yang lebih rendah lagi ditemukan Ningsih et al. (2023), dengan $p = 0,000$ untuk hubungan sikap dan perilaku hidup bersih-sehat. Susanty (2025) memperoleh kesimpulan sejalan pada populasi mahasiswa keperawatan ($p = 0,03$). Di luar konteks Indonesia, kajian Rashidi et al. (2023) terhadap mahasiswa di Turki menegaskan bahwa orientasi positif terhadap berkorelasi dengan penguasaan healthy life skills yang lebih baik ($p = 0,001$) (Rashidi et al., 2023). Sementara Şeker et al. (2023) menyoroti sisi lain dari sikap, yakni pola makan mahasiswa dengan sikap positif terhadap pola makan sehat terbukti lebih konsisten menjalankan kebiasaan makan yang baik dibanding mahasiswa dengan sikap kurang mendukung

Berbeda halnya dengan Meidita et al. (2022), yang justru tidak menemukan hubungan bermakna antara sikap dan perilaku hidup sehat pada siswa ($p = 0,066$). Ketidakselarasan ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden serta keterbatasan sarana dan prasarana yang tersedia, sehingga sikap positif saja belum cukup mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat secara optimal tanpa dukungan fasilitas yang memadai. Perbedaan ini menunjukkan bahwa sikap memang berperan penting, namun faktor eksternal seperti ketersediaan fasilitas turut menentukan terwujudnya perilaku hidup sehat secara nyata.

Temuan riset ini dapat menjadi masukan Program Studi Administrasi Kesehatan dan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sidenreng Rappang untuk lebih mengoptimalkan media sosial sebagai instrument promosi kesehatan. Studi ini menunjukkan bahwa sikap positif terhadap kesehatan berperan penting dalam mendorong perilaku hidup sehat mahasiswa. Oleh karena itu, pengembangan konten edukasi kesehatan berbasis media sosial dapat dijadikan salah satu strategi untuk membentuk sikap positif mahasiswa terhadap kesehatan. Selain bermanfaat bagi lingkungan kampus, selain itu hasil riset ini berpotensi menjadi rujukan bagi lembaga Pendidikan lain yang ingin merancang program promosi kesehatan digital yang tepat sasaran bagi kalangan Generasi Z.

Hubungan *Self-Efficacy* (Keyakinan Diri) dengan Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa

Keyakinan diri, atau *self-efficacy*, menjadi salah satu unsur penentu bagaimana seseorang membentuk dan menjalankan suatu perilaku. Pada penelitian ini, unsur tersebut ditinjau khusus dalam konteks konsumsi konten edukasi kesehatan berformat video pendek di TikTok sebagai medium pembelajaran digital. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya hanya menilai hubungan *self-efficacy* dengan perilaku hidup sehat tanpa mempertimbangkan peran media sosial, penelitian ini menunjukkan bahwa paparan konten edukasi kesehatan di TikTok berpotensi memperkuat keyakinan diri mahasiswa dalam menerapkan perilaku hidup sehat melalui proses *observational learning* sesuai dengan *Social Cognitive Theory*. Temuan ini memberikan perspektif baru mengenai peran media sosial sebagai sarana yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memperkuat *self-efficacy* dalam mendukung perubahan perilaku kesehatan. Di antara keempat variabel yang diuji, *self-efficacy* menunjukkan keterkaitan

paling kuat dengan perilaku hidup sehat mahasiswa, tercermin dari nilai p yang sangat kecil ($<0,001$).

Temuan ini menjelaskan bahwa semakin tinggi keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam menjaga kesehatan, semakin baik pula perilaku hidup sehat yang diterapkan, mencakup kemampuan menjaga pola makan sehat, melakukan aktivitas fisik secara teratur, mengatur waktu istirahat, serta mempertahankan kebiasaan sehat secara konsisten meskipun menghadapi kesibukan perkuliahan. Data lapangan memperlihatkan kecenderungan mahasiswa semester akhir (6 dan 8) untuk lebih aktif mengakses konten edukasi kesehatan dibandingkan rekan mereka di semester-semester awal. Hal ini didukung oleh akumulasi pengetahuan yang lebih banyak, serta pengalaman dari kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan (PBL), Kuliah Kerja Nyata (KKN), dan Magang yang secara langsung memperluas wawasan dan memperkuat keyakinan mereka dalam menerapkan perilaku hidup sehat.

Sejalan dengan *Social Cognitive Theory*, Bandura menempatkan *self-efficacy* (keyakinan diri) sebagai unsur kognitif- personal kunci yang menentukan kesanggupan seseorang untuk memulai dan mempertahankan suatu perilaku. Dalam penelitian ini, keyakinan diri mahasiswa mengalami peningkatan melalui proses *observational learning* dari konten edukasi kesehatan di TikTok sebagai faktor lingkungan. Mahasiswa mengamati contoh perilaku hidup sehat yang ditampilkan oleh kreator konten yang merupakan tenaga kesehatan, sehingga menumbuhkan keyakinan bahwa mereka pun mampu melakukan hal yang sama. Keyakinan tersebut semakin diperkuat melalui fitur engagement TikTok seperti like dan comment yang memungkinkan pengguna saling berbagi pengalaman, sehingga semakin sering mahasiswa terpapar konten edukasi kesehatan yang positif dan informatif, semakin besar pula peluang peningkatan *self-efficacy* mereka dalam penerapan perilaku hidup sehat.

Septian et al. (2024) mencatat keterkaitan *self-efficacy* dengan aktivitas fisik mahasiswa pada $p = 0,012$. Nabila dan Febriani (2023) memperoleh hasil serupa untuk hubungan *self-compassion* dan gaya hidup sehat ($p = 0,028$). Dalam skala yang lebih besar, S. Wang et al. (2025) mendapati koefisien β sebesar 0,421 ($p < 0,001$) antara *self-efficacy* dan *health-promoting behavior*, angka yang menandakan keyakinan diri tinggi berbanding lurus dengan konsistensi perilaku sehat. Studi Kim dan Kim (2023) pada 255 mahasiswa keperawatan menunjukkan korelasi searah ($\beta = 0,40$), diperkuat pula oleh Doumit et al. (2022) yang melaporkan keterkaitan positif serupa. Berbeda dari pola tersebut, Prastiwi et al. (2025) justru tidak menemukan hubungan bermakna antara *self-efficacy* dan perilaku hidup bersih-sehat pada murid sekolah dasar ($p = 0,097$) — perbedaan yang masuk akal mengingat karakteristik responden usia sekolah dasar yang masih sangat dipengaruhi lingkungan sekitar dibanding mahasiswa yang lebih mandiri.

Ada empat hal yang membuat riset ini berbeda dari kajian-kajian sebelumnya. Pertama, TikTok diposisikan sebagai objek kajian tersendiri, bukan sekadar bagian dari media sosial secara umum seperti pada kebanyakan penelitian terdahulu yang tidak membedakan karakteristik tiap platform (Merga, 2025). Kedua, empat variabel prediktor, paparan konten edukasi kesehatan TikTok, pengetahuan, sikap, dan *self-efficacy*

disatukan dalam satu model mengikuti kerangka Social Cognitive Theory, alih-alih dikaji terpisah sebagaimana lazim dilakukan sebelumnya."

Bagi Program Studi Administrasi Kesehatan dan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sidenreng Rappang, serta institusi kesehatan dan Pendidikan lainnya, temuan ini menawarkan arah praktis dalam Menyusun program promosi kesehatan yang memanfaatkan media sosial untuk memperkuat keyakinan diri (*self-efficacy*) mahasiswa. Konten edukasi kesehatan yang disajikan secara menarik, relevan, dan berbasis bukti ilmiah dapat dimanfaatkan sebagai media untuk memperkuat keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menerapkan perilaku hidup sehat secara mandiri. Selain itu, riset ini juga bermanfaat bagi masyarakat sebagai acuan dalam memanfaatkan media sosial, khususnya TikTok, untuk memperoleh motivasi, inspirasi, dan contoh perilaku sehat yang dapat meningkatkan keyakinan diri sehingga lebih mampu mempertahankan gaya hidup sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian Kwak dan Park (2026) menemukan bahwa bahwa health self-efficacy memediasi hubungan antara digital health literacy dan health-promoting behaviors. Penelitian tersebut merekomendasikan peningkatan digital health literacy yang disertai dengan penguatan self-efficacy untuk mendukung peningkatan perilaku promosi kesehatan mahasiswa.

Sintesis Temuan Berdasarkan Social Cognitive Theory dan Implikasi Promosi Kesehatan

Jika keempat hasil penelitian dipandang secara bersama-sama, terlihat bahwa perilaku hidup sehat mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan satu aspek personal, tetapi juga dengan lingkungan informasi yang mereka temui sehari-hari. Paparan konten edukasi kesehatan TikTok, pengetahuan, sikap, dan self-efficacy masing-masing menunjukkan hubungan yang bermakna dengan perilaku hidup sehat. Pola tersebut memperlihatkan bahwa penggunaan media digital dapat ditempatkan dalam kerangka yang lebih luas, yaitu sebagai bagian dari lingkungan yang menyediakan informasi, contoh perilaku, dan pengalaman penguatan bagi mahasiswa. Dalam Social Cognitive Theory, lingkungan dan faktor personal tidak berdiri sendiri, melainkan saling berinteraksi dengan perilaku individu (Bandura, 2001).

Riset juga menunjukkan adanya pola yang menarik pada distribusi responden. Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori paparan konten kesehatan yang tinggi, pengetahuan baik, sikap baik, dan self-efficacy baik, serta mayoritas memiliki perilaku hidup sehat yang baik. Kondisi tersebut memberikan gambaran bahwa mahasiswa yang menjadi responden tidak hanya aktif menerima informasi kesehatan, tetapi juga memiliki sumber daya kognitif dan keyakinan diri yang dapat mendukung penerapannya. Meskipun demikian, masih terdapat kelompok responden pada setiap variabel yang berada dalam kategori kurang. Hal ini penting diperhatikan karena keberadaan informasi kesehatan di media sosial belum tentu memberikan manfaat yang sama bagi seluruh pengguna. Kemampuan memahami informasi, menilai relevansinya, dan merasa mampu menerapkannya dapat memengaruhi bagaimana informasi tersebut diterjemahkan menjadi tindakan.

Dalam konteks TikTok, proses tersebut dapat berlangsung melalui pengamatan terhadap model perilaku yang ditampilkan dalam video pendek. Konten mengenai aktivitas fisik, pilihan makanan, maupun kebiasaan hidup sehat memberikan contoh konkret yang relatif mudah diamati oleh mahasiswa. Ketika contoh tersebut dipahami sebagai sesuatu yang realistis dan dapat dilakukan, informasi tidak berhenti pada penambahan pengetahuan, tetapi dapat berkaitan dengan pembentukan sikap dan keyakinan diri. Temuan mengenai self-efficacy dalam penelitian ini memperkuat pentingnya aspek tersebut, karena variabel ini mempunyai nilai p paling kecil dan OR paling besar dibandingkan variabel lainnya. Hasil ini sejalan dengan penelitian Kwak dan Park (2026) yang menempatkan health self-efficacy sebagai mekanisme penting dalam keterkaitan antara digital health literacy dan health-promoting behaviors.

Namun, hasil penelitian perlu dipahami sesuai dengan karakteristik desain yang digunakan. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional sehingga hubungan yang ditemukan menunjukkan keterkaitan pada satu periode pengamatan dan belum dapat digunakan untuk memastikan arah sebab-akibat. Dengan demikian, tingginya paparan konten edukasi kesehatan tidak dapat secara langsung diartikan sebagai penyebab meningkatnya perilaku hidup sehat, karena terdapat kemungkinan bahwa mahasiswa yang memang sudah memiliki perhatian lebih besar terhadap kesehatan juga lebih aktif mencari konten kesehatan. Hal serupa berlaku pada pengetahuan, sikap, dan self-efficacy. Penelitian lanjutan dengan desain longitudinal atau intervensi dapat digunakan untuk melihat perubahan perilaku setelah paparan konten edukasi diberikan secara terencana.

Implikasi dari temuan ini adalah promosi kesehatan melalui TikTok sebaiknya tidak hanya berorientasi pada jumlah informasi yang disampaikan. Konten perlu dirancang agar mahasiswa memperoleh pengetahuan yang benar sekaligus mendapatkan contoh tindakan yang sederhana, realistis, dan dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Materi mengenai aktivitas fisik dan konsumsi makanan sehat, misalnya, dapat dikemas dalam bentuk demonstrasi singkat, langkah praktis, serta ajakan yang memungkinkan audiens menilai kemampuan dirinya sendiri. Pendekatan tersebut sesuai dengan karakteristik media sosial yang menekankan penyajian visual dan interaksi pengguna, sekaligus mendukung proses observational learning sebagaimana dijelaskan dalam Social Cognitive Theory.

Bagi Program Studi Administrasi Kesehatan dan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sidenreng Rappang, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan promosi kesehatan digital yang melibatkan mahasiswa sebagai penerima sekaligus penyebar pesan kesehatan. Kolaborasi antara dosen, mahasiswa, dan tenaga kesehatan dapat diarahkan pada pembuatan konten yang singkat, berbasis bukti, dan relevan dengan kebutuhan mahasiswa. Strategi tersebut juga perlu disertai literasi digital agar mahasiswa mampu membedakan informasi kesehatan yang dapat dipercaya dari informasi yang belum terverifikasi. Dengan demikian, pemanfaatan TikTok tidak hanya diarahkan untuk meningkatkan jangkauan pesan kesehatan, tetapi juga untuk menciptakan lingkungan informasi yang mendukung terbentuknya pengetahuan, sikap, dan self-efficacy yang selanjutnya berkaitan dengan perilaku hidup sehat.

KESIMPULAN

Mengacu pada hasil analisis terhadap 123 mahasiswa aktif Program Studi Administrasi Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sidenreng Rappang, dapat ditarik kesimpulan bahwa keempat variabel, paparan konten edukasi kesehatan TikTok ($p=0,031$), pengetahuan ($p=0,017$), sikap ($p=0,007$) dan *self efficacy* ($p <0,001$) sama-sama berkaitan secara bermakna dengan perilaku hidup sehat mahasiswa. Diantara empat variabel yang dikaji, *self-efficacy* tampil sebagai factor dengan hubungan paling kuat terhadap perilaku hidup sehat mahasiswa. Hal ini memperkuat gagasan bahwa TikTok berfungsi sebagai elemen lingkungan nonfisik yang ikut membentuk pola perilaku hidup sehat mahasiswa melalui proses belajar pengamatan (*observational learning*) (Kim & Kim, 2023; Yang et al., 2024). Oleh karena itu, pemanfaatan TikTok sebagai media sosial promosi dan edukasi kesehatan perlu terus didorong dan dikembangkan, khususnya dalam menyajikan konten yang akurat, informatif, dan relevan bagi mahasiswa terlebih bagi masyarakat luas dari berbagai kalangan usia (Suandari et al., 2024).

REFERENSI

- Adri, K., Arsin, A., Thaha, R., & Hardianti, A. (2020). Risk Factors of Diabetes Mellitus Type 2 with Diabetic Ulkus at Sidrap Hospital. *Jkmm*, 3(1), 101–108. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jkmmunhas/article/view/10298>
- Al Ali, N. M., Alkhateeb, E., Jaradat, D., & Bashtawi, M. (2021). Social media use among university students in Jordan and its impact on their dietary habits and physical activity. *Cogent Education*, 8(1), 1-14. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2021.1993519>
- Anandita, L., & Herlina, S. (2025). Hubungan pengetahuan dan riwayat genetik diabetes melitus dengan gaya hidup mahasiswa kesehatan. *Indonesian Journal of Health Development*, 7(1), 29–40. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v7i1.469>
- Aulya, H. D., Sulolipu, A. M., & Ismail, F.P. (2025). Pengaruh Edukasi Melalui Aplikasi TikTok Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Kelas XI Tentang Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah di MAN 2 Makassar. *Window of Public Health Journal*, 6(4), 651-661. <https://doi.org/10.33096/1kkfls30>
- Belaveshkin, A. (2024, May 31). *Healthy or not? Attitudes to wellness on TikTok*. Zing Coach. <https://www.zing.coach/fitness-library/healthy-or-not-attitudes-to-wellness-on-tiktok>
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory of Mass Communication. *Media Psychology*, 3(3), 256-299. https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0303_03
- Bi, S., Yuan, J., Wang, Y., Zhang, W., Zhang, L., Zhang, Y., Zhu, R., & Luo, L. (2024). Effectiveness of Digital Health Interventions in Promoting Physical Activity Among College Students: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 26(1), 1–19. <https://doi.org/10.2196/51714>
- Chu, S. T., Chiu, D. K. W., & Ho, K. K. W. (2024). Using infographics in disseminating healthy lifestyle information on social media is likely to increase uptake and sharing. *Health Information & Libraries Journal*, 41(3), 246–266.

<https://doi.org/10.1111/hir.12526>

- Doumit, R., Habre, M., Cattan, R., Abi Kharma, J., & Davis, B. (2022). Health-promoting behaviors and self-efficacy among nursing students in times of uncertainty. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 19(6), 500–507. <https://doi.org/10.1111/wvn.12590>
- Febrianti, D., Sulaiman, Z., Mardhatillah, Said, S., Adri, K., & P. R. (2021). Implementasi Penggunaan Sosial Media dalam Program Promosi Kesehatan di Puskesmas Enrekang. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(4), 621-626. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i4.3030>
- Galanis, P., Katsiroumpa, A., Katsiroumpa, Z., Mangoulia, P., Gallos, P., Moisoglou, I., & Koukia, E. (2025). Association between problematic TikTok use and mental health: A systematic review and meta-analysis. *AIMS Public Health*, 12(2), 491–519. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2025027>
- Kim, S. S., & Kim, E.-A. (2023). Effects of nursing college students' health consciousness, health self-efficacy and self-care agency on health promoting behavior. *The Journal of Korean Society for School & Community Health Education*, 24(1), 33–46. <https://doi.org/10.35133/kssche.20230228.03>
- Kong, W., Song, S., Zhao, Y. C., Zhu, Q., & Sha, L. (2021). Tiktok as a health information source: Assessment of the quality of information in diabetes-related videos. *Journal of Medical Internet Research*, 23(9), 1–8. <https://doi.org/10.2196/30409>
- Kwak, M., & Park, S. J. (2026). Mediating effects of health management self-efficacy on the association between digital health literacy and health-promoting behaviors. *Journal of The Health Care and Life Science*, 14(1), 309–319. <https://doi.org/10.22961/JHCLS.2026.14.1.309>
- Licia, R., & Susanto, A. (2024). Pengaruh Pesan Kesehatan Persuasif Di Media Sosial Terhadap Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 13730–13738. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.22343>
- Mardhatillah, Sulaiman, Z., Febrianti, D., Said, S., & Ramlan, P. (2024). Analysis of Health Education Family Development Session With Stunting in Pangkajene and Islands Regency, Indonesia: Cross-Sectional Study. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 7(2), 129–135. <https://doi.org/10.20473/jphrecode.v7i2.38203>
- Meidita, F., Suprayitno, S., Nugraha, G. A., Mellenia, F., Rahmi, A., & Fadhillah, A. F. (2022). Hubungan antara sikap dan sarana terhadap PHBS di sekolah pada siswa SMA. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 171–176. <https://doi.org/10.47575/jpkm.v3i2.356>
- Merga, M. K. (2025). TikTok and digital health literacy: A systematic review. *IFLA Journal*, 51(2), 490-501. <https://doi.org/10.1177/03400352241286175>
- Nabila, S. R., & Febriani, Z. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion dan Gaya Hidup Sehat Pada Mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 10(2), 125–138. <https://doi.org/10.24854/jps.v10i2.2860>
- O'Donnell, S. I. J. & D. M. (2023). Using TikTok to Educate, Influence, or Inspire? A Content Analysis of Health-Related EduTok Videos. *Journal of Health*

- Communication*, 28(8), 539–551. <https://doi.org/10.1080/10810730.2023.2234866>
- Ningsih, N. A., Yusuf, A., Rismawati, R., Hamzah, H., & Syarifuddin, S. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Rumah Tangga. *Sulolipu: Media Komunikasi Sivitas Akademika Dan Masyarakat*, 23(1), 61-67. <https://doi.org/10.32382/sulo.v23i1.414>
- Nurdita, R. A. P., Puspitasari, D. I., & Isnaeni, F. N. (2025). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 4689–4696. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.48220>
- Pamilasari, T., Desi, D., & Purba, J. S. R. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Aplikasi TikTok terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja Putri SMAN 1 Dedai Kabupaten Sintang. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 5(1), 141-145. <https://doi.org/10.30602/pnj.v5i1.909>
- Prastiwi, R. D., Isnaeni, Y., & Rohmawati, Z. (2025). Hubungan Efikasi Diri dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (CHLB) pada Murid di SD Mirisewu. *Jurnal Penelitian Medis Berkelanjutan*. 9(3), 42-49. <https://ojs.ubesco.com/index.php/jpmb/article/view/728>
- Rashidi, M., Karaman, F., Yildirim, G., Genç, A., Çakmak, S., Durusoy, E., Saygin Şahin, B., & Elkin, N. (2023). Healthy life skills and related factors among university students: a cross-sectional study in Istanbul, Turkey. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 42(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s41043-023-00481-4>
- RE, P. R., Harliani, N. D., & Purnama, T. (2022). TikTok Media as an Effort to Increase Dental Health Knowledge for High School Students. *Journal of Drug Delivery and Therapeutics*, 12(5), 146–148. <https://doi.org/10.22270/jddt.v12i5.5669>
- Rembet, C. L., L Umboh, J. M., Kekenusa, J. S. P. (2023). Faktor Faktor Yang Berperan Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Siswi Sdn 2 Tataaran Kecamatan Tondano Selatan Kabupaten Minahasa Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 597–609. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/14627>
- Riyadi, S., & Ru'iyah, S. (2025). Health Education of No Smoking Behavior in Adolescents With a Social Cognitive Theory (Sct) Approach. *Indonesian Journal of Public Health*, 20(1), 147–162. <https://doi.org/10.20473/ijph.v120i1.2025.147-162>
- Rahmadhani, A. P. S., Simamora, D., & Sahadewa, S. (2023). Relationship between knowledge and attitude of health living with healthy behavior patterns in medical students. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 12(1), 7-17. <https://doi.org/10.30742/jikw.v12i1.1955>
- Safitri, R. T., Rohmawati, Z., & Sudyasih, T. (2026). Determinan Perilaku Gaya Hidup Sehat: Analisis Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta'. *Jurnal KEsehatan Tambusai*, 7(1), 160–173. <https://doi.org/10.31004/jkt.v7i1.54822>
- Şeker, R., Yılmaz, G., & Şengür, E. (2023). Determination of attitudes towards healthy eating of students studying at the school of physical education and sports. *Journal*

of Human Sciences, 20(4), 636–644. <https://doi.org/10.14687/jhs.v20i4.6416>

- Septian, A., Subarjah, H., & Zaky, M. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Self Efficacy Terhadap Perilaku Aktivitas Fisik Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 23(1), 134–140. <https://doi.org/10.24114/jik.v23i1.57247>
- Suandari, P. V. L., & Prianthara, I. M. D. (2024). The use of social media and self-efficacy in the application of healthy behavior in changing religious behavior activities in the Province of Bali. *The Indonesian Journal of Public Health*, 19(1), 143–156. <https://doi.org/10.20473/ijph.v19i1.2024.143-156>
- Sattora, E. A., Ganeles, B. C., Pierce, M. E., & Wong, R. (2024). Research on health topics communicated through TikTok: A systematic review of the literature. *Journalism and Media*, 5(3), 1395–1412. <https://doi.org/10.3390/journalmedia5030088>
- Susanty, Y. E. (2025). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan PHBS Pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Universitas Ratu Samban. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 4(1), 95–100. <https://doi.org/10.58222/juvokes.v4i1.356>
- Wang, S., Wei, J., Zhang, P., Song, J., Chen, J., & Li, G. (2025). The chain mediating effect of self-efficacy and health literacy between proactive personality and health-promoting behaviors among Chinese college students. *Scientific Reports*, 15(1), 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-00936-0>
- Yang, Y., Adnan, H. M., Alivi, M. A., & Sarmiti, N. Z. (2024). Unveiling the influence of TikTok dependency on university students' post-COVID-19 health protective behavior. *Studies in Media and Communication*, 12(1), 390–400. <https://doi.org/10.11114/smc.v12i1.6625>