Vol.9 No.2 Hal.702-708
September 2026

BEST JOURNAL
(Biology Education Science & Technology)
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

ISSN (Print) : 2614 – 8064
ISSN (Online): 2654 – 4652

# PENGARUH PAPARAN INFORMASI KESEHATAN DI MEDIA SOSIAL DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN PENYAKIT JANTUNG PADA MAHASISWA GENERASI Z FAKULTAS EKONOMI UNIVERSITAS EFARINA TAHUN 2026

**Delyana Natha Uli Sinaga(1), Rouli Elisabeth Silalahi (2), Nunung Nursasih (3)**

Universitas Efarina Pematangsiantar Jl. Pendeta J.Wismar Saragih,Bane, Kec. Siantar Utara, Kota Pematangsiantar, Sumatera Utara 21143

sinagadelyana@gmail.com (1), roulisilalahi30@gmail.com (2), nunungnursasih71@gmail.com (3)

**ABSTRAK**

Penyakit jantung merupakan salah satu masalah kesehatan yang memerlukan upaya pencegahan sejak usia muda. Perkembangan media sosial membuat Generasi Z semakin mudah memperoleh informasi mengenai kesehatan, termasuk informasi tentang pola makan, aktivitas fisik, rokok, pemeriksaan kesehatan, dan pencegahan penyakit jantung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh paparan informasi kesehatan di media sosial dengan perilaku pencegahan penyakit jantung pada mahasiswa Generasi Z Fakultas Ekonomi Universitas Efarina tahun 2026. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain survei analitik asosiatif dan pendekatan cross-sectional. Populasi sekaligus sampel berjumlah 89 mahasiswa dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan SPSS versi 26 melalui analisis deskriptif, uji validitas dan reliabilitas, uji asumsi, korelasi, regresi linear sederhana, uji t, dan uji F. Hasil penelitian menunjukkan persamaan regresi Y = 8,615 + 0,574X, koefisien korelasi sebesar 0,590, dan R Square sebesar 0,349 atau 34,9%. Uji t menghasilkan t hitung 6,824 > t tabel 1,987 dengan signifikansi 0,000 < 0,05, sedangkan uji F menghasilkan F hitung 46,564 > F tabel 3,11 dengan signifikansi 0,000 < 0,05. Dengan demikian H0 ditolak dan H1 diterima. Kesimpulannya, terdapat pengaruh positif dan signifikan paparan informasi kesehatan di media sosial terhadap perilaku pencegahan penyakit jantung pada mahasiswa Generasi Z Fakultas Ekonomi Universitas Efarina tahun 2026.

**Kata kunci**: paparan informasi kesehatan, media sosial, perilaku pencegahan, penyakit jantung, Generasi Z.

ABSTRACT

Heart disease is a health problem that requires preventive efforts from an early age. The development of social media has made Generation Z increasingly able to access health information, including information related to diet, physical activity, smoking, health check-ups, and heart disease prevention. This study aimed to determine the effect of exposure to health information on social media on heart disease prevention behavior among Generation Z students at the Faculty of Economics, Universitas Efarina, in 2026. A quantitative method with an associative analytical survey design and a cross-sectional approach was used. The population and sample consisted of 89 students selected using total sampling. Data were collected through questionnaires and analyzed using SPSS version 26, including descriptive analysis, validity and reliability tests, assumption tests, correlation analysis, simple linear regression, t-test, and F-test. The results showed the regression equation Y = 8.615 + 0.574X, a correlation coefficient of 0.590, and an R Square value of 0.349 or 34.9%. The t-test produced t count 6.824 > t table 1.987 with p = 0.000 < 0.05, while the F-test produced F count 46.564 > F table 3.11 with p = 0.000 < 0.05. Therefore, H0 was rejected and H1 was accepted. The study concludes that exposure to health information on social media has a positive and significant effect on heart disease prevention behavior among Generation Z students at the Faculty of Economics, Universitas Efarina, in 2026.

**Keywords**: health information exposure, social media, preventive behavior, heart disease, Generation Z**.**

.

.

Handayani L Tobing K, Thalia Saragih D, Pakpahan R : Efektivitas Pijat Payudara Terhadap Kecepatan Onset Laktasi Pada Ibu Post Setio Caesaria Di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi.

## I. PENDAHULUAN

### 1. Latar Belakang

Penyakit jantung merupakan masalah kesehatan yang membutuhkan perhatian karena pencegahannya tidak hanya dilakukan ketika seseorang telah mengalami penyakit, tetapi juga perlu dibangun sejak usia muda. Perilaku pencegahan dapat dilakukan melalui pola makan sehat, aktivitas fisik, menghindari rokok, melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, serta meningkatkan perhatian terhadap informasi kesehatan yang benar.Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara masyarakat memperoleh informasi. Media sosial seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan X/Twitter memungkinkan informasi kesehatan diterima secara cepat, berulang, interaktif, dan dalam bentuk yang mudah dikonsumsi oleh kelompok usia muda. Bagi Generasi Z, media sosial dapat menjadi salah satu ruang pembelajaran informal mengenai gaya hidup sehat dan faktor risiko penyakit jantung.Namun, paparan informasi tidak otomatis berarti seseorang akan menerapkan perilaku pencegahan. Informasi yang diterima perlu diperhatikan, dipahami, dipilih, dan dievaluasi sebelum dijadikan dasar dalam mengambil keputusan kesehatan. Oleh sebab itu, penelitian ini memandang paparan informasi kesehatan di media sosial bukan hanya sebagai banyaknya informasi yang diterima, tetapi juga mencakup frekuensi atau durasi paparan, perhatian terhadap informasi, serta kemampuan memilih dan mengevaluasi informasi.Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Efarina merupakan kelompok yang menarik untuk dikaji karena sebagian besar berada pada rentang usia Generasi Z, tetapi latar belakang pendidikan mereka bukan bidang kesehatan. Kondisi tersebut membuat media sosial berpotensi menjadi sumber informasi kesehatan yang penting. Penelitian ini secara khusus menguji apakah paparan informasi kesehatan di media sosial memiliki pengaruh terhadap perilaku pencegahan penyakit jantung pada kelompok tersebut.Penelitian terdahulu dalam skripsi menunjukkan adanya kebutuhan edukasi mengenai penyakit jantung pada mahasiswa (Pradahana, 2022), peran media dalam membentuk persepsi dan perilaku kesehatan (Dubey & Choudhary, 2023), serta penggunaan media sosial untuk mencari informasi kesehatan pada Generasi Z (Yusnita Yusfik dkk., 2025). Penelitian lain juga mengaitkan literasi kesehatan, komunikasi digital, konten edukasi media sosial, dan perilaku hidup sehat. Meskipun demikian, penelitian yang secara spesifik menguji pengaruh paparan informasi kesehatan di media sosial terhadap perilaku pencegahan penyakit jantung pada mahasiswa Generasi Z Fakultas Ekonomi Universitas Efarina masih terbatas.Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh bukti empiris mengenai pengaruh paparan informasi kesehatan di media sosial terhadap perilaku pencegahan penyakit jantung pada mahasiswa Generasi Z Fakultas Ekonomi Universitas Efarina tahun 2026.

### 2. Perumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh paparan informasi kesehatan di media sosial terhadap perilaku pencegahan penyakit jantung pada mahasiswa Generasi Z Fakultas Ekonomi Universitas Efarina tahun 2026?

### 3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh paparan informasi kesehatan di media sosial terhadap perilaku pencegahan penyakit jantung. Secara khusus, penelitian mengidentifikasi paparan informasi kesehatan di media sosial, menggambarkan perilaku pencegahan penyakit jantung, dan menganalisis pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

### 4. Manfaat Penelitian

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan menambah kajian mengenai hubungan informasi kesehatan digital dengan perilaku kesehatan. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi masukan bagi mahasiswa agar lebih kritis terhadap informasi kesehatan di media sosial, bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan edukasi kesehatan digital, serta bagi peneliti berikutnya sebagai dasar pengembangan variabel dan metode penelitian.

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain survei analitik asosiatif dan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas

Efarina pada bulan Juni–Juli 2026. Populasi berjumlah 89 mahasiswa dan seluruh populasi dijadikan sampel menggunakan teknik total sampling sehingga jumlah responden sebanyak 89 orang.

| Komponen | Keterangan |
|---|---|
| Pendekatan | Kuantitatif |
| Desain | Survei analitik asosiatif |
| Pendekatan waktu | Cross-sectional |
| Populasi | 89 mahasiswa |
| Sampel | 89 responden |
| Teknik sampling | Total sampling |
| Variabel X | Paparan informasi kesehatan di media sosial |
| Variabel Y | Perilaku pencegahan penyakit jantung |
| Instrumen | Kuesioner skala Likert lima poin |
| Pengolahan data | IBM SPSS versi 26 |
| Analisis | Deskriptif, validitas, reliabilitas, uji asumsi, korelasi, regresi linear sederhana, uji t, uji F |

Variabel paparan informasi kesehatan di media sosial diukur melalui aspek frekuensi atau durasi paparan, perhatian terhadap informasi, serta kemampuan mencari, memilih, dan mengevaluasi informasi. Variabel perilaku pencegahan penyakit jantung mencakup pola makan sehat, aktivitas fisik, tidak merokok, pemeriksaan kesehatan rutin, dan perilaku perawatan diri.

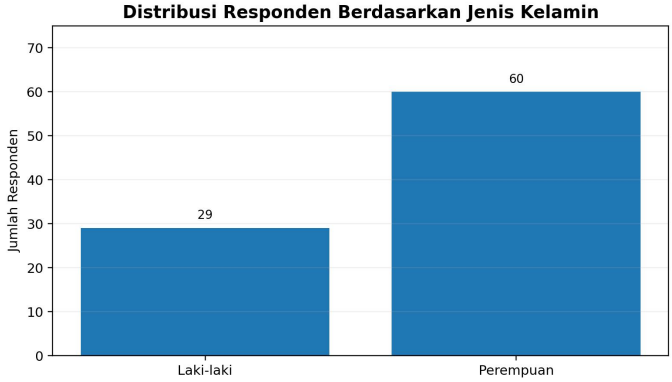
## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

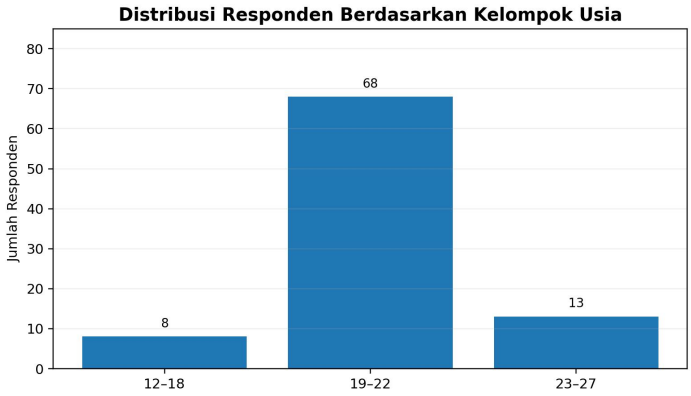
Penelitian melibatkan 89 responden. Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Berdasarkan usia, kelompok 19–22 tahun merupakan kelompok terbesar. Seluruh responden berasal dari Program Studi Manajemen. Untuk penggunaan media sosial, TikTok merupakan platform yang paling banyak digunakan oleh responden.

**Tabel 1. Distribusi karakteristik responden (n = 89)**

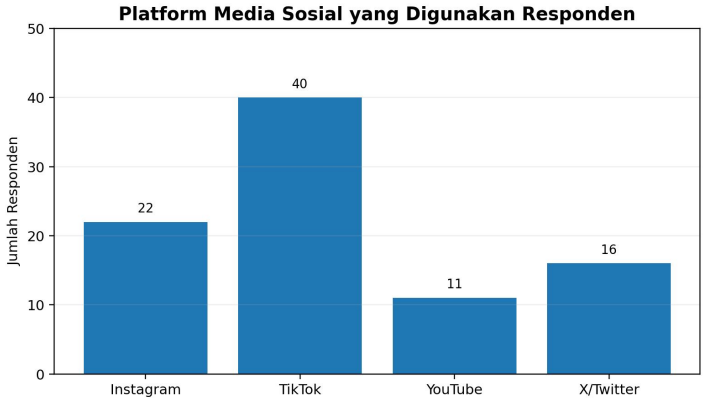
| Karakteristik | Kategori | n | % |
|---|---|---|---|
| Jenis kelamin | Laki-laki | 29 | 32,6 |
| | Perempuan | 60 | 67,4 |
| Usia | 12–18 tahun | 8 | 9,0 |
| | 19–22 tahun | 68 | 76,4 |
| | 23–27 tahun | 13 | 14,6 |
| Program studi | Manajemen | 89 | 100,0 |
| Media sosial | Instagram | 22 | 24,7 |
| | TikTok | 40 | 44,9 |
| | YouTube | 11 | 12,4 |
| | X/Twitter | 16 | 18,0 |




**Gambar 1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin**




**Gambar 2. Distribusi responden berdasarkan kelompok usia**




**Gambar 3. Platform media sosial yang digunakan responden**

Dominasi responden usia 19–22 tahun (76,4%) menunjukkan bahwa sampel penelitian didominasi kelompok mahasiswa yang berada pada usia Generasi Z. Penggunaan TikTok sebagai platform terbanyak (44,9%) juga memperlihatkan bahwa informasi kesehatan yang dikonsumsi mahasiswa berpotensi banyak ditemukan dalam format video singkat. Temuan ini penting karena penelitian tidak sekadar melihat keberadaan media sosial, tetapi menguji paparan informasi kesehatan yang diterima melalui media tersebut terhadap perilaku pencegahan.

## 2. Uji Validitas dan Reliabilitas

**Tabel 2. Ringkasan uji validitas dan reliabilitas**

| Variabel | Rentang r hitung | r tabel | Cronbach's Alpha | Kesimpulan |
|---|---|---|---|---|
| Paparan informasi kesehatan di media sosial (X) | 0,548–0,746 | 0,209 | 0,754 | Valid dan reliabel |
| Perilaku pencegahan penyakit jantung (Y) | 0,624–0,829 | 0,209 | 0,787 | Valid dan reliabel |

Seluruh butir instrumen dinyatakan valid karena nilai r hitung setiap butir lebih besar daripada r tabel 0,209. Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,754 pada variabel X dan 0,787 pada variabel Y juga lebih besar dari 0,600, sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel dan dapat digunakan dalam analisis penelitian.

## 3. Uji Asumsi

**Tabel 3. Ringkasan uji asumsi**

| Uji | Hasil | Kriteria/Interpretasi |
|---|---|---|
| Normalitas Kolmogorov-Smirnov | Sig. 0,200 | > 0,05 → data berdistribusi normal |

| Uji | Hasil | Kriteria/Interpretasi |
|---|---|---|
| Multikolinearitas | Tolerance 1,000; VIF 1,000 | Tidak terdapat gangguan multikolinearitas |
| Autokorelasi | Durbin-Watson 1,575 | Tidak terdapat gangguan autokorelasi |
| Heteroskedastisitas (Glejser) | Sig. 0,887 | > 0,05 → tidak terdapat gangguan heteroskedastisitas |

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa model memenuhi persyaratan analisis. Nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05 sehingga data dinyatakan normal. Nilai tolerance 1,000 dan VIF 1,000 menunjukkan tidak terdapat masalah multikolinearitas. Nilai Durbin-Watson sebesar 1,575 menunjukkan tidak terdapat gangguan autokorelasi berdasarkan kriteria yang digunakan dalam skripsi. Selanjutnya, nilai signifikansi uji Glejser sebesar 0,887 lebih besar dari 0,05 sehingga tidak ditemukan gangguan heteroskedastisitas.

## 4. Analisis Regresi Linear Sederhana dan Koefisien Determinasi

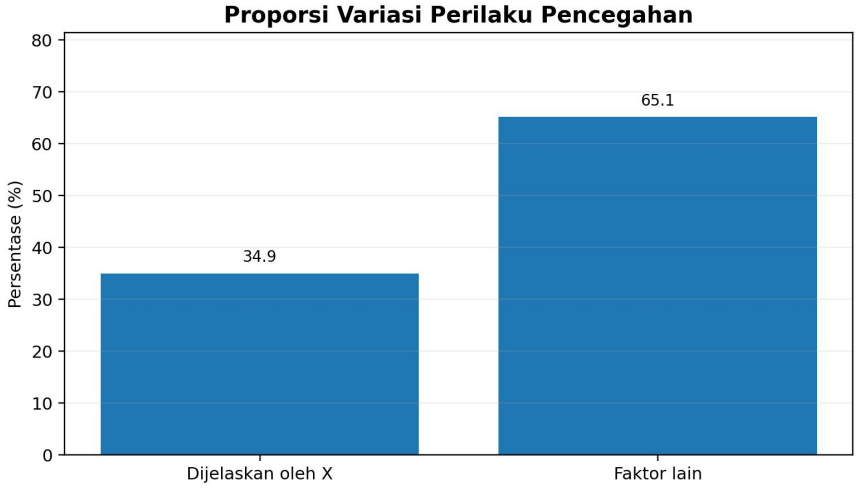
**Tabel 4. Ringkasan analisis regresi linear sederhana**

| Komponen | Nilai | Interpretasi |
|---|---|---|
| Konstanta (a) | 8,615 | Nilai Y ketika X = 0 |
| Koefisien regresi (b) | 0,574 | Setiap kenaikan 1 satuan X diikuti kenaikan Y sebesar 0,574 satuan |
| Koefisien korelasi (R) | 0,590 | Hubungan positif dengan kekuatan sedang |
| R Square | 0,349 | 34,9% variasi Y dijelaskan oleh X |
| Faktor di luar model | 65,1% | Variasi Y yang tidak dijelaskan oleh X dalam model |

Persamaan regresi linear sederhana yang diperoleh adalah:

$$Y = 8{,}615 + 0{,}574X$$

Konstanta 8,615 menunjukkan nilai prediksi perilaku pencegahan ketika paparan informasi kesehatan di media sosial berada pada nilai 0. Koefisien regresi 0,574 menunjukkan arah pengaruh yang positif. Artinya, peningkatan satu satuan paparan informasi kesehatan di media sosial diikuti peningkatan perilaku pencegahan penyakit jantung sebesar 0,574 satuan. Nilai R sebesar 0,590 menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang. Nilai R Square sebesar 0,349 berarti 34,9% variasi perilaku pencegahan penyakit jantung dapat dijelaskan oleh paparan informasi kesehatan di media sosial, sedangkan 65,1% sisanya berkaitan dengan faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian.




**Gambar 4. Proporsi variasi perilaku pencegahan berdasarkan R Square**

## 5. Pengujian Hipotesis

**Tabel 5. Hasil pengujian hipotesis**

| Uji | Hasil | Pembanding | Sig. | Keputusan |
|---|---|---|---|---|
| Uji t | 6,824 | 1,987 | 0,000 | H0 ditolak; H1 diterima |
| Uji F | 46,564 | 3,11 | 0,000 | Model signifikan |

Uji t menghasilkan t hitung 6,824 yang lebih besar daripada t tabel 1,987 dengan signifikansi 0,000 < 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa paparan informasi kesehatan di media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku pencegahan penyakit jantung. Uji F menghasilkan F hitung 46,564 yang lebih besar daripada F tabel 3,11 dengan signifikansi 0,000 < 0,05, sehingga model regresi secara keseluruhan dinyatakan signifikan.

## 6. Pembahasan

Hasil utama penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara paparan informasi kesehatan di media sosial dengan perilaku pencegahan penyakit jantung. Temuan ini sesuai dengan arah hubungan yang dirumuskan sejak awal penelitian, yaitu semakin baik paparan terhadap informasi kesehatan, semakin tinggi kecenderungan perilaku pencegahan yang dilakukan responden.Besarnya koefisien regresi sebesar 0,574 memberikan gambaran bahwa perubahan pada paparan informasi memiliki arah yang sama dengan perubahan perilaku pencegahan. Dengan kata lain, informasi kesehatan yang diterima mahasiswa melalui media sosial dapat menjadi salah satu sumber yang mendukung pembentukan perilaku pencegahan. Namun, hasil ini tidak berarti media sosial merupakan satu-satunya penentu perilaku, karena R Square hanya sebesar 34,9%. Sebanyak 65,1% variasi perilaku berada di luar model dan dapat berkaitan dengan faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.Nilai korelasi 0,590 termasuk kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara paparan informasi kesehatan dan perilaku pencegahan cukup nyata, tetapi belum berada pada tingkat hubungan yang sangat kuat. Temuan tersebut secara akademik penting karena menunjukkan bahwa penerimaan informasi saja tidak selalu cukup untuk membentuk perilaku. Perilaku kesehatan juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, kebiasaan pribadi, pengetahuan sebelumnya, dukungan keluarga, akses pelayanan kesehatan, kondisi ekonomi, maupun faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.Karakteristik responden juga memberikan konteks terhadap temuan. Sebanyak 76,4% responden berusia 19–22 tahun dan TikTok menjadi platform yang paling banyak digunakan dengan 44,9%. Kondisi ini memperlihatkan bahwa mahasiswa dalam penelitian berada pada lingkungan digital yang memungkinkan informasi kesehatan diterima secara cepat dan berulang. Karena itu, kualitas dan kredibilitas konten kesehatan menjadi penting agar paparan informasi dapat memberikan dampak yang konstruktif.Hasil penelitian sejalan dengan penelitian terdahulu yang dirujuk dalam skripsi. Pradahana (2022) menekankan perlunya edukasi mengenai penyakit jantung pada mahasiswa. Yusnita Yusfik dkk. (2025) menunjukkan pentingnya media sosial dalam pencarian informasi kesehatan Generasi Z. Jihada et al. (2025) membahas peran komunikasi kesehatan digital terhadap pengetahuan dan kepercayaan, sedangkan Juanta et al. (2025) menunjukkan potensi konten edukasi kesehatan di media sosial dalam mendukung perubahan perilaku hidup sehat pada Generasi Z.Dengan demikian, hasil penelitian memberikan implikasi bahwa media sosial dapat dimanfaatkan sebagai salah satu saluran promosi kesehatan bagi mahasiswa. Akan tetapi, pemanfaatannya perlu disertai kemampuan literasi dan evaluasi informasi sehingga mahasiswa tidak hanya sering menerima informasi kesehatan, tetapi juga mampu membedakan informasi yang kredibel dari informasi yang kurang dapat dipertanggungjawabkan.

## IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 89 mahasiswa Generasi Z Fakultas Ekonomi Universitas Efarina tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa paparan informasi kesehatan di media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku pencegahan penyakit jantung. Hal ini dibuktikan melalui persamaan regresi Y = 8,615 + 0,574X, koefisien korelasi sebesar 0,590, dan R Square sebesar 0,349 atau 34,9%. Uji t menunjukkan t hitung 6,824 > t tabel 1,987 dengan

signifikansi 0,000 < 0,05, sedangkan uji F menunjukkan F hitung 46,564 > F tabel 3,11 dengan signifikansi 0,000 < 0,05. Dengan demikian H0 ditolak dan H1 diterima.
Hasil tersebut menunjukkan bahwa media sosial berpotensi menjadi sarana edukasi kesehatan yang mendukung perilaku pencegahan penyakit jantung pada mahasiswa Generasi Z. Meskipun demikian, karena 65,1% variasi perilaku masih dijelaskan oleh faktor di luar model, penelitian selanjutnya disarankan mempertimbangkan variabel lain dan menggunakan desain atau pendekatan yang lebih luas untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

Çetin, M., & Gümüş, R. (2023). *Research into the relationship between digital health literacy and healthy lifestyle behaviors: an intergenerational comparison. Frontiers in Public Health, 11.*

Dubey, S., & Choudhary, K. (2023). *Development and assessment of the media impact on health information perception and behavior scale. Journal of Advanced Zoology, 44(3), 1405–1414.*

Engin, M., Engin, M., Yazıcı, A., & Engin, A. (2023). *Examination of health literacy and healthy life awareness levels of university students. International Research Journal of Medicine and Medical Sciences, 1(11).*

Jihada, E., Santoso, M. N., & Suharsoyo, N. S. (2025). Pengaruh komunikasi kesehatan digital terhadap tingkat pengetahuan dan kepercayaan masyarakat tentang informasi medis di media sosial*. Indonesian Journal of Development Studies, 5(1), 1–8.*

Juanta, P., Lim, O., Ferry, F., & Wijaya, D. (2025). Pengaruh konten media sosial edukasi kesehatan terhadap perubahan perilaku hidup sehat pada Generasi Z. INSOLOGI: Jurnal Sains dan Teknologi, 4(1), 1–14.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.

Mustofa, R. A. B., & Sani, M. (2024). Efektivitas promosi kesehatan melalui media sosial dalam mendorong perilaku hidup sehat pada remaja. Sosial Simbiosis: Jurnal Integrasi Ilmu Sosial dan Politik, 1(3), 212–223.

Pradahana, D. N. (2022). Tingkat pengetahuan mahasiswa angkatan 2020 tentang penyakit jantung koroner di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

*World Health Organization. (2025). Cardiovascular diseases (CVDs). World Health Organization.*

Yusnita Yusfik, et al. (2025). Pengaruh media sosial terhadap pola pencarian informasi kesehatan pada Generasi Z.



| Accepted Date | Revised Date | Decided Date | Accepted to Publish |
|---|---|---|---|
| 09 September 2026 | 17 September 2026 | 25 September 2026 | Ya |