

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diuraikan, penelitian mengenai “Pengaruh Terpaan Tren Lari di Media Sosial Instagram @dr.tirta terhadap Perilaku Gaya Hidup Sehat *Followers*” ini memperoleh beberapa kesimpulan. Pengikut atau *followers* Instagram @dr.tirta menunjukkan tingkat terpaan yang diterima tinggi karena aspek frekuensi, durasi, dan interaksi diterima baik yang menciptakan proses pembelajaran sosial masyarakat melalui tahapan atensi, retensi, reproduksi, hingga motivasi juga tinggi.

Hasil regresi linear sederhana di mana nilai  $t = 7.116$  dengan  $\text{Sig.} < 0.001$  membuktikan variabel  $x$  berpengaruh terhadap variabel  $y$ . Nilai koefisien beta ( $\beta$ ) dalam penelitian ini adalah 0.584 atau pengaruh terpaan tren lari terhadap gaya hidup sehat termasuk kuat karena berada di nilai beta 0.40-0.59 sesuai dengan pedoman interpretasi beta yang ada. Nilai  $R^2 = 0.341$  menandai bahwa 34.1% perilaku gaya hidup sehat *followers* Instagram @dr.tirta dipengaruhi oleh terpaan tren lari dari akun Instagram dokter Tirta, sementara 65.9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, seluruh uji yang telah dilakukan turut menyimpulkan bahwa semakin tinggi terpaan informasi tren lari dari akun Instagram @dr.tirta ini muncul, maka semakin kuat pula kecenderungan mereka dalam memerhatikan, menyimpan, mengimitasi, memotivasi pengikut dalam membentuk perilaku gaya hidup sehat melalui lari.

## 5.2 Saran

Berdasarkan kekurangan dalam penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat beberapa saran untuk penelitian selanjutnya, di antaranya:

### A. Bagi peneliti selanjutnya

1. Melakukan *pilot test* pernyataan kuesioner guna mencegah pernyataan yang tidak valid,
2. Memperbesar jumlah sebaran dan sampel karena dengan perbesar responden memungkinkan lebih beragamnya data yang diperoleh dan meningkatkan kemampuan generalisasi hasil,
3. Meneliti faktor lain di luar penelitian ini guna mengetahui 65.9% perilaku gaya hidup sehat terbentuk atas faktor variabel apa, seperti misal pengaruh karena adanya *self-efficacy*, motivasi intrinsik olahraga, rasa takut akan ketinggalan (*fomo*), dan lain sebagainya,
4. Merevisi item pernyataan yang tidak valid (variabel x) pada penelitian ini dengan membentuk pernyataan yang lebih menimbulkan interpretasi sama bagi seluruh responden.

### B. Bagi dokter Tirta atau komunikator kesehatan lainnya

5. Memperkaya gaya penyajian konten yang informatif, interaktif, dan inspiratif dapat diawali dengan rutin mengunggah dan membentuk *usp* (*unique selling proposition*) agar mudah diingat dan diikuti audiens, karena terbukti mampu meningkatkan motivasi masyarakat.