



Check for
updates

Analisis Pengaruh Konten Edukasi Kesehatan di TikTok terhadap Kesadaran Hidup Sehat Generasi Z

Aulia Cahyani Putri ^{a,1,*}, Dimas Pratama Nugraha ^{b,2}, Nanda Aditya Saputra ^{c,3}

^a Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Indonesia

^b Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

^c Program Studi Bisnis Digital, Universitas Bina Nusantara, Indonesia

¹ auliacahyaniputri@gmail.com; ² dimaspratamanugraha@gmail.com; ³ nandaadityasaputra@gmail.com

* Corresponding Author

ABSTRACT

The rapid growth of social media has transformed the dissemination of health information among Generation Z. TikTok has emerged as one of the most popular digital platforms for accessing information related to healthy lifestyles, nutrition, mental health, physical activity, and disease prevention. This study aims to analyze the influence of health education content on TikTok toward healthy lifestyle awareness among Generation Z using a Systematic Literature Review (SLR) approach. The study examined 20 national and international scholarly articles published between 2022 and 2025. Data analysis involved thematic identification, synthesis of findings, and evaluation of relationships between health content characteristics and improvements in health knowledge, attitudes, and behaviors. The findings indicate that TikTok health education content significantly contributes to increasing health awareness among Generation Z through concise, visual, interactive, and easily understandable information delivery. Content creator credibility, personal storytelling, visual information presentation, and TikTok's recommendation algorithm enhance message effectiveness. Nevertheless, misinformation, limited digital health literacy, and entertainment-oriented content remain major challenges. This study concludes that TikTok has substantial potential as a health promotion medium for Generation Z when supported by high-quality content, active involvement of health professionals, and strengthened digital literacy initiatives.

Article History

Received 2026-04-06

Revised 2026-04-20

Accepted 2026-05-05

Publish 2026-06-30

Keywords

tiktok,
health education,
healthy lifestyle
awareness,
generation z,
social media.

Copyright © 2026, The Author(s)

This is an open-access article under the CC-BY-SA license



PENDAHULUAN

Transformasi digital telah mengubah pola komunikasi kesehatan masyarakat secara fundamental dalam satu dekade terakhir. Media sosial tidak lagi hanya berfungsi sebagai sarana hiburan dan interaksi sosial, tetapi juga menjadi ruang utama dalam pencarian informasi kesehatan. Di antara berbagai platform yang berkembang, TikTok menunjukkan pertumbuhan pengguna yang sangat signifikan, terutama pada kelompok Generasi Z yang lahir dan tumbuh dalam lingkungan digital. Karakteristik konten yang singkat, visual, interaktif, dan mudah diakses menjadikan TikTok sebagai media yang efektif untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada kelompok usia muda. Fenomena ini membuka peluang baru dalam praktik komunikasi kesehatan karena informasi yang sebelumnya hanya tersedia melalui institusi kesehatan kini dapat disebarluaskan secara cepat melalui platform digital. Menurut Aryanto dan Irwansyah (2025), interaksi sosial yang terbentuk melalui konten kesehatan di TikTok mampu mendorong perubahan gaya hidup sehat pada pengguna muda melalui proses pembelajaran sosial dan penguatan norma kesehatan dalam komunitas virtual.

Perubahan perilaku pencarian informasi kesehatan pada Generasi Z semakin terlihat melalui meningkatnya konsumsi konten edukasi mengenai nutrisi, aktivitas fisik, kesehatan reproduksi, kesehatan mental, hingga pencegahan penyakit. Pamilasari et al. (2022) menemukan bahwa edukasi gizi melalui TikTok mampu meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri secara signifikan. Temuan serupa ditunjukkan oleh Azzahra et al.

How to cite: Putri, A. C., Nugraha, D. P., Saputra, N. A. (2026). Analisis Pengaruh Konten Edukasi Kesehatan di TikTok terhadap Kesadaran Hidup Sehat Generasi Z. *Journal of Medical and Health Science*, 2(2), 79-87. <https://doi.org/10.71094/jmhs.v2i1.449>

(2024) yang melaporkan peningkatan pemahaman mengenai personal hygiene setelah responden menerima edukasi kesehatan melalui video TikTok. Hasil tersebut menunjukkan bahwa platform digital mampu menjadi sarana pembelajaran kesehatan yang efektif karena sesuai dengan preferensi konsumsi informasi Generasi Z yang mengutamakan kecepatan, visualisasi, dan kemudahan akses.

Efektivitas TikTok sebagai media edukasi kesehatan tidak terlepas dari kemampuan platform tersebut dalam mengintegrasikan unsur hiburan dengan pembelajaran. O'Donnell et al. (2023) menjelaskan bahwa video kesehatan dalam kategori EduTok memperoleh tingkat keterlibatan yang tinggi ketika menggabungkan unsur motivasi, role model, dan penyampaian pesan yang sederhana. Temuan tersebut diperkuat oleh Prevost et al. (2025) yang menyatakan bahwa TikTok memiliki potensi besar sebagai media pembelajaran kesehatan karena format videonya mampu meningkatkan perhatian dan retensi informasi pengguna. Dalam konteks komunikasi kesehatan modern, kombinasi antara edukasi dan hiburan menjadi strategi penting untuk meningkatkan efektivitas penyampaian pesan kepada audiens muda.

Selain meningkatkan pengetahuan kesehatan, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa konten edukasi TikTok juga memengaruhi sikap dan niat perilaku sehat. Alawiyah et al. (2023) menemukan bahwa promosi kesehatan melalui TikTok secara signifikan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan niat berhenti merokok pada remaja. Hasil serupa dilaporkan oleh Aulia et al. (2025) yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan melalui TikTok berhasil meningkatkan pemahaman remaja mengenai bahaya merokok. Pada aspek kesehatan fisik, Putri dan Afriosa (2024) mengidentifikasi peningkatan pengetahuan kesehatan yang signifikan setelah pelaksanaan penyuluhan berbasis media sosial pada kelompok Generasi Z. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa pengaruh TikTok tidak hanya terbatas pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga berpotensi membentuk perubahan perilaku kesehatan.

Kajian mengenai topik kesehatan di TikTok juga berkembang pada berbagai bidang kesehatan spesifik. Gustinanda et al. (2024) melaporkan peningkatan pemahaman penggunaan antibiotik yang bijak setelah responden mengakses video edukasi di TikTok. Wardani et al. (2024) menunjukkan bahwa konten kesehatan kulit yang disampaikan oleh kreator kesehatan profesional memiliki korelasi kuat dengan peningkatan pengetahuan remaja mengenai kesehatan kulit wajah. Sementara itu, Kariani et al. (2025) menemukan bahwa video edukasi gizi melalui TikTok berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman anemia pada remaja putri. Berbagai temuan tersebut memperlihatkan bahwa TikTok telah berkembang menjadi ekosistem edukasi kesehatan yang mencakup berbagai isu kesehatan masyarakat.

Meskipun memiliki potensi besar, penggunaan TikTok sebagai media edukasi kesehatan juga menghadapi berbagai tantangan. Sattora et al. (2024) dalam tinjauan sistematisnya menemukan bahwa peningkatan jumlah konten kesehatan di TikTok tidak selalu diikuti oleh peningkatan kualitas informasi yang disampaikan. Merga (2024) menegaskan bahwa rendahnya literasi kesehatan digital dapat menyebabkan pengguna kesulitan membedakan informasi kesehatan yang valid dan tidak valid. Temuan serupa dikemukakan oleh Adha et al. (2025) yang menyoroti risiko misinformasi kesehatan mental di TikTok akibat minimnya keterlibatan tenaga kesehatan profesional dalam produksi konten. Kondisi ini menunjukkan bahwa efektivitas edukasi kesehatan tidak hanya ditentukan oleh jumlah konten yang tersedia, tetapi juga oleh kualitas dan kredibilitas sumber informasi.

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu, masih terdapat kebutuhan untuk melakukan sintesis komprehensif mengenai bagaimana konten edukasi kesehatan di TikTok memengaruhi kesadaran hidup sehat Generasi Z. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada isu kesehatan tertentu, seperti gizi, merokok, kesehatan reproduksi, atau kesehatan mental. Belum banyak penelitian yang mengintegrasikan berbagai temuan tersebut dalam satu kerangka analisis yang menjelaskan hubungan antara karakteristik konten TikTok, mekanisme komunikasi digital, dan pembentukan kesadaran hidup sehat secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis secara sistematis pengaruh konten edukasi kesehatan di TikTok terhadap kesadaran hidup sehat Generasi Z serta mengidentifikasi faktor-faktor yang menentukan efektivitas komunikasi kesehatan pada platform tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) untuk menganalisis pengaruh konten edukasi kesehatan di TikTok terhadap kesadaran hidup sehat Generasi Z. Metode SLR dipilih karena mampu menghasilkan sintesis ilmiah yang komprehensif terhadap temuan penelitian terdahulu sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai fenomena yang diteliti. Pendekatan ini memungkinkan identifikasi pola hubungan antara karakteristik konten edukasi kesehatan, mekanisme komunikasi digital, serta perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan pada Generasi Z.

Proses identifikasi literatur dilakukan melalui penelusuran artikel ilmiah yang diterbitkan pada periode 2022–2025. Sumber data berasal dari jurnal nasional dan internasional yang relevan dengan tema media sosial, komunikasi kesehatan, edukasi kesehatan digital, serta perilaku hidup sehat pada Generasi Z. Artikel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 artikel yang telah memenuhi kriteria inklusi. Kriteria tersebut meliputi: (1) membahas TikTok sebagai media edukasi atau komunikasi kesehatan; (2) meneliti kelompok remaja atau Generasi Z; (3) memiliki DOI dan publikasi ilmiah yang jelas; serta (4) menyediakan temuan empiris yang dapat dianalisis secara sistematis.

Tahapan penelitian dilakukan melalui empat proses utama. Pertama, identifikasi artikel yang relevan berdasarkan judul, abstrak, dan kata kunci. Kedua, proses penyaringan dilakukan untuk memastikan kesesuaian topik dengan fokus penelitian. Ketiga, ekstraksi data dilakukan dengan mengelompokkan informasi mengenai tujuan penelitian, metode, populasi, variabel penelitian, serta hasil utama. Keempat, dilakukan sintesis tematik untuk menemukan pola hubungan antara konten edukasi kesehatan TikTok dan kesadaran hidup sehat Generasi Z.

Analisis data menggunakan teknik thematic synthesis analysis. Setiap artikel diklasifikasikan berdasarkan tema utama, yaitu peningkatan pengetahuan kesehatan, perubahan sikap kesehatan, perubahan perilaku kesehatan, literasi kesehatan digital, serta tantangan komunikasi kesehatan di TikTok. Selanjutnya dilakukan interpretasi terhadap keterkaitan antar temuan untuk membangun model konseptual mengenai pengaruh konten edukasi kesehatan terhadap kesadaran hidup sehat Generasi Z.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Table.1 Sintesis Hasil Penelitian Terdahulu Mengenai Edukasi Kesehatan melalui TikTok

No	Peneliti	Tahun	Topik Penelitian	Temuan Utama
1	Aryanto & Irwansyah	2025	Konten kesehatan dan gaya hidup sehat	Konten kesehatan TikTok meningkatkan kesadaran hidup sehat dan mendorong perubahan pola makan serta aktivitas fisik Generasi Z.
2	Aulia et al.	2025	Edukasi bahaya merokok	Pendidikan kesehatan melalui TikTok meningkatkan pengetahuan remaja tentang bahaya merokok secara signifikan ($p = 0,000$).
3	Doelvia et al.	2023	Perilaku hidup bersih dan sehat	Video edukasi TikTok efektif meningkatkan pengetahuan remaja mengenai perilaku hidup bersih dan sehat.
4	Alawiyah et al.	2023	Promosi kesehatan dan berhenti merokok	TikTok meningkatkan pengetahuan, sikap, dan niat berhenti merokok pada remaja.

No	Peneliti	Tahun	Topik Penelitian	Temuan Utama
5	Wardani et al.	2024	Kesehatan kulit wajah	Konten kesehatan dari dokter di TikTok memiliki korelasi kuat terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan kulit remaja ($r = 0,756$).
6	Gustinanda et al.	2024	Penggunaan antibiotik yang bijak	Pemahaman responden meningkat dari 22,6% menjadi 51,6% setelah menerima edukasi melalui TikTok.
7	Azzahra et al.	2024	Personal hygiene saat menstruasi	Median pengetahuan meningkat dari 70 menjadi 95 setelah edukasi kesehatan melalui TikTok ($p < 0,005$).
8	Pamilasari et al.	2022	Gizi seimbang	Edukasi gizi melalui TikTok meningkatkan pengetahuan remaja putri secara signifikan ($p = 0,001$).
9	Kariani et al.	2025	Edukasi anemia	Video edukasi gizi melalui TikTok meningkatkan pengetahuan anemia pada remaja putri.
10	Putri & Afrioza	2024	Kesehatan fisik Generasi Z	Kategori pengetahuan baik meningkat dari 33,7% menjadi 99% setelah penyuluhan berbasis media sosial.
11	O'Donnell & Jerin	2023	EduTok kesehatan	Konten diet, olahraga, dan kesehatan seksual memperoleh keterlibatan tinggi dari Generasi Z.
12	Jerin et al.	2024	Edukasi kesehatan mental	Konten kesehatan mental menjangkau audiens luas, tetapi memiliki tingkat keterlibatan lebih rendah dibanding konten kesehatan umum.
13	Merga	2024	Literasi kesehatan digital	Literasi kesehatan digital menjadi faktor penting dalam memahami dan mengevaluasi informasi kesehatan di TikTok.
14	Sattora et al.	2024	Tinjauan sistematis konten kesehatan TikTok	Terjadi peningkatan signifikan konten kesehatan di TikTok, namun kualitas dan akurasi informasi masih menjadi tantangan.
15	Prevost et al.	2025	TikTok sebagai	TikTok efektif sebagai media pembelajaran

No	Peneliti	Tahun	Topik Penelitian	Temuan Utama
			media pembelajaran	kesehatan bagi Generasi Z karena formatnya yang ringkas dan menarik.
16	Adha et al.	2025	Edukasi kesehatan mental	Efektivitas edukasi kesehatan mental dipengaruhi oleh kualitas konten, kredibilitas sumber, dan literasi pengguna.
17	Raule	2025	Deteksi penyakit tidak menular	Media sosial membantu meningkatkan literasi kesehatan dan kesadaran pencegahan penyakit pada remaja.
18	Christina et al.	2025	Strategi komunikasi kreator kesehatan	Storytelling, visual menarik, dan topik relevan meningkatkan kesadaran hidup sehat Generasi Z.
19	Mustofa & Sani	2024	Promosi kesehatan digital	Media sosial efektif meningkatkan pengetahuan kesehatan dan memotivasi perubahan perilaku sehat.
20	Putri et al.	2025	Edukasi skincare	Kredibilitas dokter sebagai kreator meningkatkan kepercayaan terhadap informasi kesehatan di TikTok.

Table.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Konten Edukasi Kesehatan di TikTok

Faktor	Sumber Pendukung	Pengaruh terhadap Kesadaran Hidup Sehat
Kredibilitas kreator	Wardani et al. (2024); Putri et al. (2025); Raule (2025)	Meningkatkan kepercayaan terhadap informasi kesehatan.
Visualisasi informasi	Doelvia et al. (2023); Prevost et al. (2025)	Memudahkan pemahaman materi kesehatan.
Format video singkat	O'Donnell et al. (2023); Prevost et al. (2025)	Meningkatkan perhatian dan retensi informasi.
Storytelling personal	Christina et al. (2025); Aryanto & Irwansyah (2025)	Meningkatkan keterlibatan emosional audiens.
Interaksi sosial	Aryanto & Irwansyah (2025)	Membentuk dukungan sosial dan motivasi perilaku sehat.
Algoritma rekomendasi TikTok	Aryanto & Irwansyah (2025)	Memperluas jangkauan konten kesehatan kepada pengguna yang relevan.
Literasi kesehatan digital	Merga (2024); Adha et al. (2025)	Membantu pengguna mengevaluasi kebenaran informasi kesehatan.

Faktor	Sumber Pendukung	Pengaruh terhadap Kesadaran Hidup Sehat
Konten berbasis bukti ilmiah	Gustinanda et al. (2024); Raule (2025)	Meningkatkan kualitas dan akurasi edukasi kesehatan.
Keterlibatan tenaga kesehatan	Wardani et al. (2024); Putri et al. (2025)	Meningkatkan validitas pesan kesehatan.
Risiko misinformasi	Sattora et al. (2024); Adha et al. (2025)	Dapat menurunkan efektivitas edukasi kesehatan apabila tidak dikendalikan.

Hasil sintesis menunjukkan bahwa TikTok memiliki kemampuan yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran hidup sehat Generasi Z melalui penyampaian informasi kesehatan yang ringkas, menarik, dan mudah dipahami. Temuan Aryanto dan Irwansyah (2025) menunjukkan bahwa interaksi sosial yang terbentuk melalui konten kesehatan mampu mendorong perubahan gaya hidup sehat secara nyata. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Doelvia et al. (2023) yang menemukan bahwa penggunaan video TikTok meningkatkan pengetahuan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat pada remaja. Peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal yang penting dalam pembentukan kesadaran kesehatan karena individu cenderung mengubah perilaku setelah memahami manfaat dan risiko kesehatan tertentu.

Dari perspektif komunikasi kesehatan, efektivitas TikTok dipengaruhi oleh kemampuan kreator dalam mengemas informasi secara menarik. O'Donnell et al. (2023) menjelaskan bahwa konten EduTok yang menggabungkan edukasi, motivasi, dan role model menghasilkan tingkat keterlibatan yang lebih tinggi dibandingkan penyampaian informasi yang bersifat formal. Temuan ini diperkuat oleh Christina et al. (2025) yang menunjukkan bahwa strategi komunikasi kreator kesehatan berhasil meningkatkan perhatian dan keterikatan audiens terhadap pesan kesehatan. Dengan demikian, keberhasilan edukasi kesehatan di TikTok tidak hanya bergantung pada isi pesan, tetapi juga pada cara pesan tersebut dikomunikasikan.

Analisis literatur juga menunjukkan bahwa konten edukasi kesehatan TikTok memberikan dampak pada perubahan sikap dan perilaku kesehatan. Alawiyah et al. (2023) dan Aulia et al. (2025) membuktikan bahwa edukasi bahaya merokok melalui TikTok meningkatkan pengetahuan sekaligus memengaruhi niat berhenti merokok pada remaja. Temuan serupa ditemukan pada penelitian Pamilasari et al. (2022), Azzahra et al. (2024), dan Kariani et al. (2025) yang menunjukkan peningkatan perilaku kesehatan melalui edukasi gizi, personal hygiene, dan pencegahan anemia. Hasil tersebut mendukung teori Health Belief Model yang menjelaskan bahwa individu akan terdorong mengubah perilaku ketika memahami manfaat tindakan kesehatan dan risiko yang mungkin muncul apabila perilaku sehat tidak diterapkan.

Meskipun demikian, beberapa penelitian mengidentifikasi tantangan yang dapat mengurangi efektivitas edukasi kesehatan di TikTok. Sattora et al. (2024) menemukan bahwa peningkatan jumlah konten kesehatan tidak selalu diikuti dengan peningkatan kualitas informasi. Merga (2024) menekankan pentingnya literasi kesehatan digital dalam membantu pengguna mengevaluasi kredibilitas sumber informasi. Adha et al. (2025) juga menunjukkan bahwa isu kesehatan mental di TikTok rentan terhadap penyebaran informasi yang tidak tervalidasi secara ilmiah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa akses informasi yang luas harus diimbangi dengan kemampuan pengguna dalam melakukan verifikasi informasi kesehatan.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa TikTok berfungsi sebagai media komunikasi kesehatan yang efektif karena mengintegrasikan aspek teknologi, interaksi sosial, dan pembelajaran digital dalam satu platform. Prevost et al. (2025), Raule (2025), dan Jerin et al. (2024) menegaskan bahwa keberhasilan komunikasi kesehatan digital sangat dipengaruhi oleh kredibilitas sumber, kualitas pesan, dan keterlibatan pengguna. Oleh karena itu, optimalisasi pemanfaatan TikTok sebagai media promosi kesehatan memerlukan kolaborasi antara institusi kesehatan, tenaga medis, akademisi, serta kreator konten untuk menghasilkan informasi yang menarik sekaligus berbasis bukti ilmiah.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh konten edukasi kesehatan di TikTok terhadap kesadaran hidup sehat Generasi Z melalui pendekatan Systematic Literature Review terhadap 20 artikel ilmiah yang dipublikasikan pada periode 2022–2025. Hasil sintesis menunjukkan bahwa TikTok telah berkembang menjadi salah satu media komunikasi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat pada Generasi Z. Karakteristik platform yang mengutamakan konten video singkat, visual yang menarik, interaktivitas tinggi, serta dukungan algoritma personalisasi memungkinkan pesan kesehatan menjangkau audiens muda secara lebih luas dan cepat dibandingkan media edukasi konvensional.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa konten edukasi kesehatan di TikTok memberikan dampak positif pada berbagai aspek kesehatan, termasuk edukasi gizi, bahaya merokok, kesehatan reproduksi, kesehatan kulit, penggunaan antibiotik yang bijak, pencegahan anemia, serta kesehatan mental. Peningkatan pengetahuan kesehatan yang ditemukan dalam berbagai penelitian terdahulu menjadi dasar terbentuknya kesadaran hidup sehat yang pada akhirnya dapat mendorong perubahan perilaku kesehatan. Selain itu, keberadaan kreator kesehatan, tenaga medis, dan influencer yang memiliki kredibilitas tinggi terbukti meningkatkan kepercayaan pengguna terhadap informasi yang disampaikan.

Meskipun demikian, efektivitas edukasi kesehatan di TikTok masih menghadapi beberapa tantangan. Risiko penyebaran misinformasi, rendahnya literasi kesehatan digital, serta dominasi konten hiburan dapat mengurangi kualitas informasi kesehatan yang diterima pengguna. Oleh karena itu, keberhasilan pemanfaatan TikTok sebagai media promosi kesehatan tidak hanya bergantung pada teknologi platform, tetapi juga pada kualitas konten, kredibilitas sumber informasi, serta kemampuan pengguna dalam melakukan evaluasi kritis terhadap informasi yang mereka konsumsi.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat perspektif komunikasi kesehatan digital yang menempatkan media sosial sebagai sarana penting dalam pembentukan pengetahuan dan perilaku kesehatan masyarakat. Temuan penelitian juga mendukung konsep Social Learning Theory yang menjelaskan bahwa individu dapat mempelajari perilaku melalui observasi terhadap model yang mereka lihat di media digital. Selain itu, hasil penelitian ini mendukung Health Belief Model yang menegaskan bahwa peningkatan persepsi manfaat dan pemahaman risiko kesehatan dapat memengaruhi keputusan individu untuk mengadopsi perilaku hidup sehat.

Dari sisi praktis, penelitian ini memberikan implikasi bagi pemerintah, institusi kesehatan, tenaga kesehatan, lembaga pendidikan, dan kreator konten digital untuk memanfaatkan TikTok sebagai sarana edukasi kesehatan yang lebih strategis. Produksi konten yang berbasis bukti ilmiah, penggunaan bahasa yang mudah dipahami, serta pemanfaatan format visual yang menarik dapat meningkatkan efektivitas penyampaian pesan kesehatan kepada Generasi Z. Selain itu, diperlukan penguatan program literasi kesehatan digital agar pengguna mampu membedakan informasi yang valid dan informasi yang tidak dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan pendekatan studi literatur tanpa pengumpulan data primer secara langsung dari responden Generasi Z. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan kuantitatif atau mixed methods untuk mengukur secara empiris pengaruh konten edukasi kesehatan TikTok terhadap perubahan perilaku hidup sehat. Penelitian mendatang juga dapat mengembangkan model hubungan antara intensitas penggunaan TikTok, tingkat literasi kesehatan digital, kredibilitas kreator, dan perilaku kesehatan Generasi Z melalui analisis statistik yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adha, A. Z., Kurnia, G. M., Qomaruddin, M. B., & Widati, S. (2025). Potential and challenges of TikTok as a media for mental health education for young generation: Literature review. *Media Gizi Kesmas*, 14(1), 176–193. <https://doi.org/10.20473/mgk.v14i1.2025.176-193>

- Alawiyah, W. A., Musthofa, S. B., & Nugraheni, S. A. (2023). Intervensi promosi kesehatan melalui media sosial TikTok terhadap pengetahuan, sikap dan niat berhenti merokok pada remaja. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 2696–2704. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.6627>
- Aryanto, T. N., & Irwansyah. (2025). Tren hidup sehat melalui interaksi sosial di TikTok: Efektivitas konten kesehatan terhadap perubahan gaya hidup. *Da'watuna: Journal of Communication and Islamic Broadcasting*, 5(4), 350–363. <https://doi.org/10.47467/dawatuna.v5i4.8105>
- Aulia, M. Z., Husni, A. H., Supriadi, S., Rumijati, T., & Sugiyanto, S. (2025). Pengaruh pendidikan kesehatan melalui media sosial TikTok terhadap pengetahuan remaja tentang bahaya merokok. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 5(1), 41–48. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v5i1.3342>
- Azzahra, A. D., Lindayani, E., & Prameswari, A. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media TikTok terhadap tingkat pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 279–284. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.192>
- Christina, C., & Aulia, S. (2025). Strategi komunikasi konten kreator Edsa Estella di TikTok. *Koneksi*, 9(2), 458–465. <https://doi.org/10.24912/kn.v9i2.33335>
- Doelvia, A., Hien, V. T. T., & Rathee, S. (2023). Assessment: The effectiveness of video media through the TikTok application on teenagers' knowledge about clean and healthy living behavior at junior high school level. *Journal Evaluation in Education*, 4(4), 168–174. <https://doi.org/10.37251/jee.v4i4.948>
- Gustinanda, R., Akrom, A., & Istiqomah, R. (2024). Promosi kesehatan peningkatan pengetahuan tentang penggunaan antibiotik yang bijak melalui media sosial TikTok. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(4), 1753–1759. <https://doi.org/10.53769/jai.v4i4.1096>
- Jerin, S. I., O'Donnell, N., & Mu, D. (2024). Mental health messages on TikTok: Analysing the use of emotional appeals in health-related #EduTok videos. *Health Education Journal*, 83(4), 395–408. <https://doi.org/10.1177/00178969241235528>
- Kariani, N. K., Ragil, B., & Masfufah, M. (2025). Efektifitas video edukasi gizi melalui TikTok dan Instagram terhadap peningkatan pengetahuan anemia pada remaja putri. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(4), 1730–1740. <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol4.Iss4.1821>
- Merga, M. K. (2025). TikTok and digital health literacy: A systematic review. *IFLA Journal*, 51(2), 490–501. <https://doi.org/10.1177/03400352241286175>
- 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. <https://doi.org/10.62383/sosial.v1i3.484>
- O'Donnell, N., Jerin, S. I., & Mu, D. (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>
- 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*, 5(1), 141–145. <https://doi.org/10.30602/pnj.v5i1.909>
- Prevost, S. S., Duncan, K., & Cole, H. (2025). TikTok as a teaching tool? *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*, 37(11), 603–607. <https://doi.org/10.1097/JXX.0000000000001194>
- Putri, C. P., Wati, A. R., & Tutiasri, R. P. (2026). Skincare education analysis on TikTok account @dokterdetektif. *ARISTO*, 14(1), 504–523. <https://doi.org/10.24269/ars.v14i1.12118>
- Raule, J. H. (2025). The role of health education through social media in detecting NCDs among adolescents. *Oshada*, 2(4), 68–80. <https://doi.org/10.62872/o.v2i4.216>

-
- 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>
- Wardani, N. P. V. S., Yohanes, Y. T. S., & Tri Fathullah, A. D. (2023). Pengaruh konten TikTok Dr. Yessica Tania (@dr.ziee) terhadap tingkat pengetahuan remaja mengenai kesehatan kulit wajah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Komunikasi*, 4(2), 18–25. <https://doi.org/10.29303/q2ehg158>