

ABSTRAK

Elegi Arisetya Premathalia. 210531100089. Ilmu Komunikasi. Pengaruh Konten *Healthy Eating* pada Media Sosial TikTok terhadap Pergeseran Habit Makan Generasi Z.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konten *healthy eating* pada media sosial TikTok terhadap pergeseran habit makan di kalangan Generasi Z. Di tengah pesatnya perkembangan teknologi komunikasi digital, TikTok muncul sebagai platform dominan yang memengaruhi pola pikir dan perilaku generasi muda melalui konten visual yang singkat, informatif, menghibur, dan persuasif. Salah satu jenis konten yang populer adalah konten seputar pola makan sehat, yang diyakini mampu mendorong perubahan perilaku konsumsi makanan secara signifikan.

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang ilmu komunikasi, khususnya terkait pengaruh media digital terhadap perubahan gaya hidup masyarakat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Teori yang digunakan pada penelitian ini adalah Teori Terpaan Media. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner daring menggunakan *Google Formulir* kepada 150 responden berusia 16–28 tahun, yang merupakan pengguna aktif TikTok dan menonton konten *healthy eating* minimal 30 menit per hari. Teknik analisis data yang digunakan meliputi uji validitas, uji normalitas, uji t, uji regresi linear sederhana, dan uji koefisiensi determinasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konten *healthy eating* pada TikTok terhadap pergeseran habit makan Generasi Z. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji t dengan nilai thitung sebesar 12,396 > ttabel sebesar 1,654, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Temuan ini menegaskan bahwa TikTok tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai medium informasi yang efektif dalam mendorong perubahan perilaku konsumsi, khususnya dalam mengadopsi pola makan sehat di kalangan Generasi Z.

Kata Kunci: Tiktok, Makanan Sehat, Terpaan Media, Perilaku Makan, Perubahan Gaya Hidup, Generasi Z.

ABSTRACT

Elegi Arisetya Premathalia. 210531100089. Ilmu Komunikasi. Pengaruh Konten *Healthy Eating* pada Media Sosial TikTok terhadap Pergeseran Habit Makan Generasi Z.

This research examines the influence of *healthy eating* content on the social media TikTok on the changing eating habits of Generation Z. In the midst of rapid advancements in digital communication technologies, TikTok has become a dominant platform that significantly transform the behaviors and perspectives of young audiences through short, engaging, and persuasive visual content. Among the various content types, *healthy eating* has gained notable popularity and is considered capable of driving meaningful changes in dietary habits.

The research is based on Media Exposure Theory and aims to contribute to communication studies by exploring the impact of digital media on eating behavior. A quantitative approach was employed, utilizing a survey method. Data were collected through an online questionnaire distributed via Google Forms to 150 respondents aged 16–28 years, all of whom are active TikTok users who watch *healthy eating* content for at least 30 minutes daily. Data analysis included validity and normality tests, a t-test, simple linear regression, and a coefficient of determination analysis.

This research reveal the influence of *healthy eating* content on the social media TikTok on the changing eating habits of Generation Z. The t-test result ($t = 12.396$) exceeds the critical value ($t\text{-table} = 1.654$), leading to the rejection of the null hypothesis. These results demonstrate that TikTok serves not only as a platform for entertainment but also as an effective medium for promoting healthier eating behaviors among digitally engaged youth.

Key Words: *Tiktok, Healthy Eating, Media Exposure, Eating Habits, Lifestyle Changing, Generation Z.*