

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh konten TikTok @tirtacipeng terhadap pengetahuan gaya hidup sehat pada generasi Z. Menggunakan pendekatan kuantitatif dan deskriptif, penelitian ini melibatkan analisis variabel konten TikTok yang terdiri dari dimensi Emotional, Entertainment, dan Informative, serta variabel pengetahuan gaya hidup sehat yang mencakup kesadaran, ketertarikan, dan evaluasi. Hasil menunjukkan bahwa konten TikTok @tirtacipeng memiliki pengaruh signifikan dan positif terhadap pengetahuan gaya hidup sehat, dengan persentase keseluruhan 86,39% untuk konten dan 86,90% untuk pengetahuan. Konten yang bersifat informatif dan menghibur terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan audiens. Mayoritas responden adalah mahasiswa aktif pengguna TikTok, mencerminkan platform ini sebagai sumber informasi yang relevan. Penelitian ini menegaskan bahwa media sosial, khususnya TikTok, berperan sebagai alat edukasi yang efektif, memenuhi kebutuhan generasi Z akan informasi yang menarik dan bermanfaat. Konten edukasi yang disajikan secara interaktif dan menarik memudahkan audiens dalam menyerap informasi terkait gaya hidup sehat.

Kata Kunci: *TikTok, Generasi Z, Gaya Hidup Sehat, Media Sosial, Konten Informatif*