

Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesadaran Generasi Z Membawa Tumbler Air Minum Sebagai Memenuhi Kebutuhan Asupan Tubuh Saat Beraktivitas

Eka Lestari Sitepu¹, Anggi Pramono Siregar²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh, Indonesia

Email: ekasitepu95@gmail.com

ABSTRAK

Menurut Badan Pusat Statistik, pertumbuhan penduduk Indonesia di dominasi oleh generasi Z (12-28 tahun). Generasi muda ini adalah pengguna sosial media terbanyak. Konten informasi dengan mudah didapatkan dari sosial media, sedikit banyaknya akan mempengaruhi kesadaran seseorang khususnya menjaga asupan air dalam tubuh. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh sosial media terhadap kesadaran generasi Z membawa tumbler air minum. Metode Penelitian: Studi cross-sectional pada 110 generasi Z di wilayah kabupaten Bireun. Analisis chi-square dengan p-value <0,05 untuk melihat variabel pengaruh atau signifikan. Sofat analisis data yang digunakan adalah SPSS 27.0. Hasil: Ada pengaruh variabel pengetahuan dengan kesadaran membawa tumbler air minum p-value 0,025. Kemudian ada pengaruh variabel durasi menggunakan sosial media terhadap kesadaran membawa tumbler air minum (p-value 0,009). Kesimpulan: Terdapat pengaruh pengetahuan generasi Z dan durasi menggunakan sosial media terhadap kesadaran gen Z membawa tumbler air minum untuk memenuhi kebutuhan asupan air dalam tubuh. Sehingga perlu dilakukan kampanye melalui sosial media berkolaborasi dengan influencer untuk meningkatkan kesadaran generasi muda dalam menjaga kesehatan.

Kata Kunci: *Sosial Media, Generasi Z, Asupan Air, Tumbler, Air Minum*

ABSTRACT

According to the Central Statistics Agency, Indonesia's population growth is dominated by Z generation (12-28 years). This young generation is the largest user of social media. Information content that is easily obtained from social media will more or less affect a person's awareness, especially maintaining air intake in the body. Therefore, this study aims to analyze the influence of social media on Z generation's awareness of carrying a drinking water tumbler. Research Method: Cross-sectional study of 110 Z generation in Bireun district. Chi-square analysis with p-value <0.05 to see the influence of variables or significance. The data analysis software used is SPSS 27.0. Results: There is an influence of the knowledge variable on the awareness of carrying a drinking water tumbler p-value 0.025. Then there is a variable of the influence of the duration of social media use on the awareness of carrying a drinking water tumbler (p-value 0.009). Conclusion: There is an influence of Z generation knowledge and the duration of social media use on the awareness of Z generation to carry a drinking water tumbler to meet the needs of air intake in the body. So it is necessary to carry out a campaign on social media in collaboration with influencers to increase awareness of the younger generation in maintaining health.

Keywords: *Social Media, Z Generation, Water Intake, Tumbler, Drink Water*

PENDAHULUAN

Manusia membutuhkan asupan hidrasi yang optimal untuk mendukung fungsi tubuh yang baik. Kebutuhan cairan harian harus terpenuhi untuk menghindari dampak negatif pada kesehatan dan kinerja maupun aktivitas sehari-hari. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Daniels et al. (2010), dehidrasi dapat mempengaruhi konsentrasi, suasana hati, dan tingkat energi, yang semuanya sangat penting bagi manusia. Selain itu, *National Academies of Sciences, Engineering, and*

Medicine (2004) merekomendasikan bahwa laki-laki memerlukan sekitar 3,3 liter (13 gelas) dan perempuan sekitar 2,3 liter (9 gelas) cairan per hari, termasuk air dan minuman lainnya.

Zaman semakin maju dan teknologipun semakin berkembang. Dunia memasuki era *society 5.0* yang merupakan lanjutan resolusi revolusi industri 4.0, membuat manusia dapat dengan mudah memperoleh informasi. Adapun informasi yang sangat mudah diperoleh adalah mengenai asupan kebutuhan cairan tubuh sehari-hari, khususnya pada generasi Z. Melalui Badan Pusat Statistik (2024) diketahui jumlah penduduk Indonesia di dominasi oleh Generasi Z (12-28 tahun) yaitu sebanyak 27,94%. Pertumbuhan penduduk yang bertambah setiap tahunnya harus diikuti oleh kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan diri dan kesehatan lingkungan. Perhatian ini ditujukan pada kalangan generasi muda yang akan menjalankan pembangunan berkelanjutan negara. Isu terkait perhatian bijak penggunaan plastik sekali pakai, termasuk botol air minum salah satu menjadi perhatian utama. Banyak remaja mulai beralih pada penggunaan *tumbler* atau botol air minum yang dapat berulang kali digunakan. Faktor yang berkontribusi adanya perubahan perilaku ini adalah melalui informasi media sosial.

Media sosial menjadi platform yang sangat berpengaruh dalam membentuk opini dan perilaku masyarakat, terutama di kalangan remaja. Dengan jutaan pengguna aktif, platform seperti Instagram, TikTok, dan Twitter memungkinkan penyebaran informasi dan kampanye lingkungan dengan cepat dan luas. Konten yang berkaitan dengan gaya hidup berkelanjutan, termasuk penggunaan *tumbler*, sering kali menjadi viral, menarik perhatian banyak orang, dan mendorong mereka untuk berpartisipasi dalam gerakan tersebut. Selain itu, media sosial juga memberikan ruang bagi individu untuk berbagi pengalaman pribadi dan inspirasi. Banyak remaja yang terpengaruh oleh teman sebaya atau *influencer* yang mempromosikan penggunaan *tumbler* sebagai bagian dari gaya hidup sehat, pemenuhan kebutuhan cairan tubuh dan ramah lingkungan. Melalui foto, video, dan cerita, mereka dapat melihat dampak positif dari tindakan tersebut, baik bagi kesehatan diri maupun lingkungan.

Namun, meskipun pengaruh media sosial dapat meningkatkan kesadaran, ada juga tantangan yang perlu dihadapi. Misalnya, tidak semua informasi yang beredar di media sosial akurat atau berbasis bukti Leonita dan Jalinus (2020). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana media sosial dapat digunakan secara efektif untuk meningkatkan kesadaran dan mendorong perilaku positif, seperti kesadaran membawa *tumbler* air minum. Dengan latar belakang ini, penelitian tentang pengaruh media sosial terhadap kesadaran generasi Z membawa *tumbler* air minum menjadi sangat relevan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang bagaimana media sosial dapat berfungsi sebagai alat untuk mempromosikan perilaku berkelanjutan dan mengurangi penggunaan plastik sekali pakai di kalangan remaja.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini melalui pendekatan kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional* mengumpulkan data dari responden. Populasi penelitian adalah Gen Z (12 – 28 tahun) di wilayah Kabupaten Bireun yang aktif menggunakan sosial media, yang biasa banyak digunakan generasi Z seperti Instagram, TikTok, Twitter dan Threads. Teknik dari pengambilan sampel penelitian ini adalah *voluntary sampling*. Individu yang memenuhi syarat (memiliki *smartphone* dan memiliki akses internet dan bersedia mengisi kuesioner secara online. Sampel akan diambil secara acak dari berbagai platform sosial media sebanyak 110 responden. Adapun instrument yang digunakan adalah kuesioner berupa *google form* yang terdiri dari pertanyaan tertutup mengenai frekuensi

penggunaan media sosial, jenis konten yang dilihat, pengetahuan kebutuhan air minum diri sendiri dan tingkat kesadaran membawa *tumbler*.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis secara bivariat. Analisis ini digunakan untuk melihat hubungan antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat, disertai dengan uji signifikansi statistik dengan uji *chi-square* (kai square) dengan taraf kepercayaan 95% (Tobing et al., 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran Generasi Z Melalui Variabel Jenis Kelamin, Pengetahuan, Durasi Menggunakan Sosial Media, dan Membawa Tumbler Air Minum

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis kelamin	Laki-Laki	21 19,1
	Perempuan	89 80,9
Pengetahuan	Baik	23 20,9
	Tidak Baik	87 79
Durasi menggunakan sosial media	>1 Jam	77 70
	<1 Jam	33 30
Membawa <i>tumbler</i> air minum	Ya	61 55,5
	Tidak	49 44,5

Sumber: Olahan Data Peneliti (2025)

A. Analisis Bivariat

Penelitian terdiri dari tiga variabel independen yaitu jenis kelamin, pengetahuan, dan durasi menggunakan sosial media. Variabel dependen pada penelitian ini adalah kesadaran membawa *tumbler* air minum untuk kebutuhan asupan tubuh. Adapun tujuan untuk melihat nilai p-value dari masing-masing variabel terhadap kesadaran membawa *tumbler* setiap hari. Hasil analisis bivariat ini menggunakan uji *chi-square* dengan ketentuan nilai $\leq 0,05$ yang berarti ada pengaruh variabel independen terhadap dependen. Kemudian jika sebaliknya nilai $\geq 0,05$, maka dapat disimpulkan tidak ada pengaruh variabel independen terhadap dependen.

Tabel 2. Pengaruh Jenis Kelamin, Pengetahuan, dan Durasi Penggunaan Sosial Media Terhadap Kesadaran Membawa Tumbler Air Minum Untuk Memenuhi Asupan Tubuh

Jenis Kelamin	Kesadaran Membawa <i>Tumbler</i> Air Minum			Sig
	Tidak Baik	Baik	Total	
Laki-Laki	10 (9,1%)	11 (10%)	21 (19,1%)	0,943
Perempuan	39 (35,5%)	50 (45,5%)	89 (80,9%)	
Total	49 (44,5%)	61 (55,5%)	110 (100%)	
Pengetahuan				
Tidak Baik	44 (40%)	43 (39,1%)	87 (79,1%)	0,025
Baik	5 (4,5%)	18 (16,4%)	23 (20,9%)	
Total	49 (44,5%)	61 (55,5%)	110 (100%)	
Durasi Penggunaan Sosial Media				0,009

>1 Jam	41 (37,3%)	36 (32,7%)	77 (70%)
<1 Jam	8 (7,3%)	25 (22,7%)	33 (30%)
Total	49 (44,5%)	61 (55,5%)	110 (100%)

Sumber: Olahan Data Peneliti (2025)

Pembahasan

A. Jenis Kelamin Terhadap Kesadaran Membawa Tumbler Air Minum

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan pada variabel jenis kelamin terhadap kesadaran membawa tumbler air minum dengan $p\text{-value} = 0,943$. Proporsi kesadaran untuk membawa tumbler air minum pada laki-laki perempuan hampir seimbang, maka gender bukanlah faktor penentu yang utama untuk menilai kebiasaan ini. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yusuf et al., (2023) dimana remaja laki-laki dan perempuan hampir seimbang untuk berperilaku aktif menjaga pola makan melalui koneten sosial media.

B. Pengetahuan Terhadap Kesadaran Membawa Tumbler Air Minum

Pada variabel pengetahuan penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kesadaran membawa tumbler air minum ($p\text{-value} = 0,025$). Generasi Z dengan pengetahuan baik memiliki kesadaran membawa tumbler air minum (16,4%) dibandingkan dengan pengetahuan yang kurang baik (39,1%). Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan seseorang akan semakin baik pula kesadaran untuk melakukan perilaku yang baik. Sebagaimana semakin baik pengetahuan seseorang menjaga asupan air, minum tubuhnya, maka semakin tinggi pula kesadaran untuk membawa tumbler air minumnya, agar terhindar dari dehidrasi.

Penelitian ini menegaskan bahwa pengetahuan menjadi faktor kunci dalam meningkatkan kesadaran membawa tumbler air minum. Diketahui Gen Z di Wilayah Kabupaten Bireun, memiliki pengetahuan baik lebih sedikit dibanding pengetahuan kurang baik terhadap kesadaran membawa tumbler, hal ini terjadi dikarenakan dengan alasan ingin menghemat uang. Sehingga bisa mengurangi pengeluaran membeli air minum di lingkungan sekolah ataupun kampus. Maka edukasi mengenai manfaat membawa tumbler air minum perlu di optimalkan, terutama melalui media sosial. Hal ini menurut Suprpto dan Setiawan (2021) bahwa penggunaan media sosial dapat menjadi sarana meningkatkan kesadaran lingkungan, harapannya sosial media juga bisa membantu setiap generasi sadar akan menjaga kesehatan.

Tantangan utama dalam mempertahankan kesadaran dan kebiasaan melalui media sosial adalah kurangnya paparan konten edukatif yang konsisten, rendahnya pengetahuan dasar, lemahnya motivasi instrintik, serta persaingan dengan tren lain yang lebih menarik di sosial media (Nurani & Sari, 2022). Maka untuk mengatasi hal ini perlu dilakukannya strategi komunikasi yang kreatif, kolaborasi dengan influencer, serta penguatan komunitas digital yang mendukung gaya ramah lingkungan.

C. Durasi Penggunaan Sosial Media Terhadap Kesadaran Membawa Tumbler Air Minum

Generasi Z yang menggunakan sosial media kurang dari 1 jam per hari memiliki tingkat kesadaran membawa tumbler air minum lebih tinggi (22,7%) dibandingkan mereka yang menggunakan sosial media lebih dari 1 jam perhari (32,7%). Hasil penelitian ini menginformasikan

bahwa penggunaan sosial media yang lebih lama tidak selalu berbanding lurus dengan peningkatan kesadaran membawa tumbler air minum, bahkan cenderung sebaliknya. Menurut Chen dan Wang (2021) media sosial bisa dijadikan tujuan untuk promosi kesehatan dan melihat perilaku baik seseorang. Media sosial dalam hal ini memberikan dampak yang positif pada generasi Z, walaupun pengaturan waktu dan algoritma harus diberikan batasan sehingga berdampak positif.

Hasil uji statistik menunjukkan pengaruh yang signifikan (p -value = 0,009), sehingga kesimpulannya, terdapat pengaruh durasi penggunaan sosial media dengan kesadaran membawa tumbler air minum. Hasil ini sejalan dengan penelitian Athiutama dkk (2023) yang menyatakan, remaja yang menggunakan media sosial aktif memiliki perilaku kesehatan yang baik. Penelitian Nisar dkk, (2020) juga mengatakan bahwa media sosial memiliki dampak penting dalam kesehatan remaja. Kemudian disisi lain penelitian Buda dkk (2021) menyatakan bahwa media sosial bisa menjadi faktor risiko pada perilaku remaja kearah negatif, jika tidak dibatasi. Saat ini kehidupan sehari-hari khususnya remaja tidak terlepas dari sosial media yang menimbulkan kekhawatiran di kemudian hari (Boer at al, 2020). Maka penggunaan media sosial harus menjadi pertimbangan bagi siapaun pengguannya. Hal ini harus memperhatikan pengaturan waktu dan pola ketertarikan konten yang tersedia.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh pengetahuan generasi Z terhadap kesadaran membawa *tumbler* air minum untuk asupan harian (p -value = 0,025). Maka perlu adanya strategi komunikasi efektif melalui konten edukatif melalui kolaborasi bersama influencer generasi Z dan generasi muda lainnya. Capaian kesadaran untuk menjaga lingkungan dan hidup sehat pada generasi muda semakin meningkat melalui kampanye di sosial media. Durasi penggunaan media sosial juga menunjukkan pengaruh yang signifikan (p -value = 0,009) terhadap kesadaran membawa *tumbler* air minum. Pentingnya membatasi waktu dalam beraktivitas di sosial media, sehingga seseorang bisa melakukan banyak aktivitas di dunia nyata. Kemudian literasi yang mendalam untuk mengatur konten media sosial menjadi hal yang harus diperhatikan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang membantu menyusun dan menyelesaikan artikel ini.

REFERENSI

- Athiutama A., Febriani I., Erman I., Azwalidi., & Putri P., (2023). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Perilaku Kesehatan Remaja. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, Volume 3 Nomor 1, Mei 2023. <https://doi.org/10.36086/jkm.v3i1.1564>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *STATISTIK INDONESIA 2024 Statistical Yearbook of Indonesia 2024*. Volume 52. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Boer, M., van den Eijnden, R. J. J. M., Boniel - Nissim, M., Wong, S. L., Inchley, J. C., Badura, P., ... Stevens, G. W. J. M. (2020). Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well - Being in 29 Countries. *Journal of Adolescent Health*, 66 (6), S89 - S99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>

- Buda, G., Lukoševičiūtė, J., Šalčiūnaitė, L., & Šmigelskas, K. (2021). Possible Effects of Social Media Use on Adolescent Health Behaviors and Perceptions. *Psychological Reports*, 124 (3), 1031–1048. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0033294120922481>
- Chen, J., & Wang, Y. (2021). Social Media Use for Health Purposes: Systematic Review. *J Media Internet Res*, 23 (5), e17917. <https://doi.org/10.2196/17917>
- Daniels., Melissa C., Barry M., Popkin. 2010. The Impact Of Water Intake on Energy Intake and Weight Status: A Systematic Review. *Nutr Rev.*; 68(9): 505-521
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2004). *Mental Disorders and Disabilities Among Low-income Children*. Washington, DC: The National Academies Press.
- Nisar, S., Akmal, S., Hussain, H., ul ain Ainy, Q., & Nawazish Ali, S. (2020). Impact Of Social Media on General Health Of Adolescent. *International Journal of Scientific and Research Publications (IJSRP)*, 10 (12), 573–582. <https://doi.org/10.29322/ijsrp.10.12.2020.p10866>
- Nurani, R., & Sari, D. (2022). Efektivitas Kampanya Digital dalam Perubahan Perilaku Ramah Lingkungan. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 7(1), 45-58
- Suprpto, H., & Setiawan, F. (2021). Peran Media Sosial dalam Meningkatkan Kesadaran Lingkungan. *Jurnal Komunikasi*, 10(2), 123-135.
- Tobing, Murniati, Afifuddin, Sya'ad, Rahmanta, Huber, Sandra Rouli, Pandiangan, Saut Maruli Tua, & Muda, Iskandar. (2018). An Analysis on the Factors Which Influence the Earnings of Micro and Small Business: Case at Blacksmith Metal Industry. *Academic Journal of Economic Studies*, <https://www.cceol.com/search/article-detail?id=754945> 5(1), 17-23
- Yusuf, R. A., B, N. H., Awalia, N., & Sultan, S.. (2023). Pengaruh Sosial Media Terhadap Pola Makan dan Perilaku Aktif Pada Remaja. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 4(2), 41-50. <https://doi.org/10.52103/jahr.v4i2.15>