

**PENGARUH INTENSITAS MENGAKSES AKUN INSTAGRAM
@zaidulakbar TERHADAP PERILAKU HIDUP SEHAT POLA JSR
(JURUS SEHAT RASULULLAH) PADA *FOLLOWERS* AKUN
INSTAGRAM @zaidulakbar**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)**

Oleh:

**Naili Fadhilah
NIM: 16210084**

Pembimbing:

**Saptoni, S.Ag., M.A
NIP. 19730221 199903 1 002**

**PROGRAM STUDI KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
2021**



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-503/Un.02/DD/PP.00.9/04/2021

Tugas Akhir dengan judul : PENGARUH INTENSITAS MENGAKSES AKUN INSTAGRAM @zaidulakbar TERHADAP PERILAKU HIDUP SEHAT POLA JSR (JURUSAN SEHAT RASULULLAH) PADA FOLLOWERS AKUN INSTAGRAM @zaidulakbar

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NAILI FADHILAH
Nomor Induk Mahasiswa : 16210084
Telah diujikan pada : Jumat, 12 Maret 2021
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Saptoni, S.Ag., M.A
SIGNED

Valid ID: 6066e0bc7051f



Penguji I
Drs. Mukhammad Sahlan, M.Si
SIGNED

Valid ID: 6066c022a9f40



Penguji II
Mochammad Sinung Restendy, M.Sos.
SIGNED

Valid ID: 605c495053af



Yogyakarta, 12 Maret 2021
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 606a857640633



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jln. Marsda Adisucipto Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 515856 fax. (0274)
552230 Yogyakarta 55281 Email: fd@uin-suka.ac.id

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Naili Fadhilah

NIM : 16210084

Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas Mengakses Akun Instagram
@zaidulakbar Terhadap Perilaku Hidup Sehat Pola JSR
(Jurus Sehat Rasulullah) Pada *Followers* Akun Instagram
@zaidulakbar

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Komunikasi Islam.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 15 Februari 2021

Mengetahui,
Ketua Prodi KPI

Nanang Mizwar Hasyim, S.Sos., M.Si
NIP 19840307 201101 1 013

Dosen Pembimbing

tanda tangan digital
2021-02-15
Saptani, S.Ag., M.A
NIP 19730221 199903 1 002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Naili Fadhilah
NIM : 16210084
Jenjang/Jurusan : S1/Komunikasi dan Penyiaran Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi yang berjudul **Pengaruh Intensitas Mengakses Akun Instagram @zaidulakbar Terhadap Perilaku Hidup Sehat Pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) Pada Followers Akun Instagram @zaidulakbar** adalah hasil karya pribadi dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penulis siap mempertanggungjawabkan sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 15 Februari 2021

Yang Menyatakan,



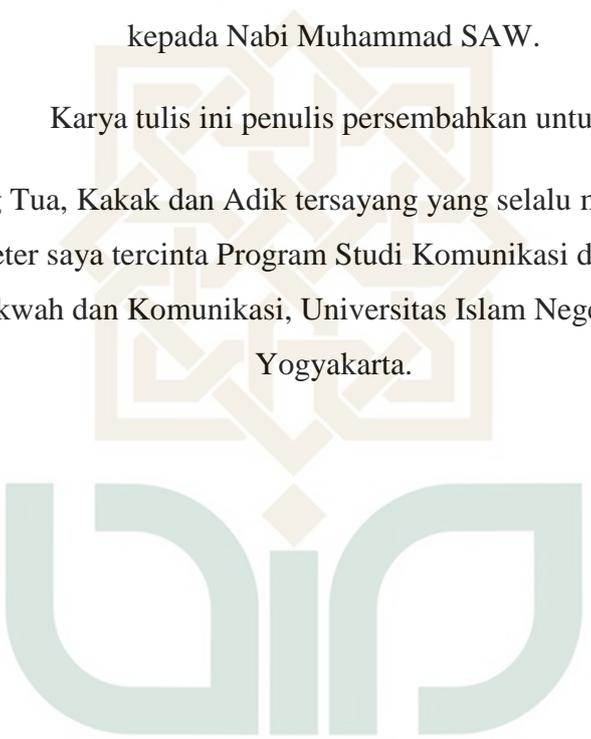
Naili Fadhilah
16210084

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan *Alhamdulillah* kepada Allah SWT atas segala rahmat, taufiq, hidayah serta karunia Nya, shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW.

Karya tulis ini penulis persembahkan untuk:

Kedua Orang Tua, Kakak dan Adik tersayang yang selalu mendoakan penulis. Serta Almameter saya tercinta Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

“Sesungguhnya setelah kesulitan pasti ada kemudahan”

QS. Al-Insyirah: 6



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, taufiq serta hidayah Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Intensitas Mengakses Akun Instagram @zaidulakbar Terhadap Perilaku Hidup Sehat Pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) Pada *Followers* Akun Instagram @zaidulakbar” guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan program Sarjana Sosial (S.Sos) Strata-1 (S1) Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menyampaikan risalah dan syari’at Islam kepada umat manusia.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai pihak yang membantu dalam penyelesaiannya. Maka dari itu, dengan penuh rasa hormat dan ungkapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Al-Makin, S.Ag., MA, selaku rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Nanang Mizwar Hasyim, S.Sos., M.Si, selaku Ketua Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam.
4. Saptoni, S.Ag., M.A, selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih atas keikhlasan dan kesediaannya dalam memberikan pengarahan dan dukungan serta kritik dan saran untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Mukhammad Sahlan, M.Si, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
6. Seluruh Dosen Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam yang telah memberikan ilmu dan membimbing dalam perkuliahan.
7. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Dakwah dan Komunikasi khususnya Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam.

8. Kedua orang tua penulis, Bapak Sukuri dan Ibu Imyatun yang selalu mendoakan dengan ikhlas dan selalu memberikan dukungan.
9. Kakak dan Adik tersayang, terima kasih untuk segala perhatian dan kasih sayangnya.
10. Sahabat tersayang, Shofa Fakhroh, Luluk Maghfiroh dan Hawa Normalitasari. Semoga persahabatan kita sampai ke surga Nya, amin.
11. *My Support System*, Alfi Suwaima, Nur Anisah, Novia Alfida Setia Putri, Rifa Aliya Sholihah dan Yanuar Dwi Ariani. Terima kasih sudah memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman Komunikasi dan Penyiaran Islam Angkatan 2016, khususnya kelas C yang telah memberikan pengalaman di dunia perkuliahan.
13. Seluruh pihak yang telah ikut berperan dan berpartisipasi dalam penyelesaian skripsi ini.

Skripsi ini tentu masih jauh dari sempurna dan masih banyak kekurangan. Maka dari itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk memperbaiki penelitian ini. hanya kepada Allah kami memohon ampun dan kepada Nya kami mohon petunjuk dan pertolongan. Semoga bermanfaat, amin.

Yogyakarta, 15 Februari 2021

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Naili Fadhilah
16210084

ABSTRAK

Pada masa sekarang ini, berbagai penyakit bermunculan akibat perilaku hidup yang tidak sehat. Setiap individu dituntut untuk bisa mencari segala informasi kesehatan yang dibutuhkan dalam upaya meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang kesehatan yang diharapkan dapat mengubah perilaku hidup yang lebih sehat. Salah satunya, mencari informasi kesehatan melalui media sosial akun Instagram @zaidulakbar. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh intensitas mengakses akun Instagram @zaidulakbar terhadap perilaku hidup sehat pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) pada *followers* akun Instagram @zaidulakbar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik *Simple Random Sampling* dengan rumus Slovin sehingga diperoleh sampel sebanyak 100 *followers*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui *Direct Message* (DM) di Instagram. Teori yang digunakan adalah teori intensitas mengakses, teori perilaku hidup sehat dan teori SOR. Adapun analisis datanya menggunakan uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji linearitas, uji regresi linear sederhana serta uji hipotesis dengan menggunakan rumus *Korelasi Pearson Product Moment* dengan bantuan program SPSS *versi* 20. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara intensitas mengakses akun Instagram @zaidulakbar terhadap perilaku hidup sehat pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) pada *followers* akun Instagram @zaidulakbar dengan kategori hubungan yang kuat yaitu sebesar 0,709 dan arah hubungan yang positif, yaitu semakin tinggi intensitas mengakses akun Instagram @zaidulakbar, maka semakin tinggi pula perilaku hidup sehat pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) *followers* akun Instagram @zaidulakbar.

Kata Kunci: Pengaruh, Intensitas Mengakses Akun Instagram, Perilaku Hidup Sehat *Followers*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	6
D. Kajian Pustaka.....	7
E. Kerangka Teori.....	10
F. Hipotesis.....	21
G. Sistematika Pembahasan.....	22
BAB II: METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Definisi Konseptual.....	24
C. Definisi Operasional.....	27

D. Populasi dan Sampel Penelitian	31
E. Instrumen Penelitian.....	32
F. Teknik Pengumpulan Data	34
G. Validitas dan Reliabilitas	35
H. Analisis Data	40
BAB III: GAMBARAN UMUM POLA JSR (JURUS SEHAT RASULULLAH) DI AKUN INSTAGRAM @zaidulakbar DAN FOLLOWERS AKUN INSTAGRAM @zaidulakbar	
A. Pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) di Akun Instagram @zaidulakbar	42
B. <i>Followers</i> Akun Instagram @zaidulakbar	46
BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	49
1. Intensitas Mengakses Akun Instagram @zaidulakbar	50
2. Perilaku Hidup Sehat Pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) Followers Akun Instagram @zaidulakbar.....	55
B. Uji Prasyarat.....	60
1. Uji Normalitas	60
2. Uji Linearitas.....	61
3. Uji Regresi Linear Sederhana	62
4. Uji Hipotesis.....	63
C. Pembahasan dan Interpretasi Hasil Penelitian	65
BAB V: PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	74

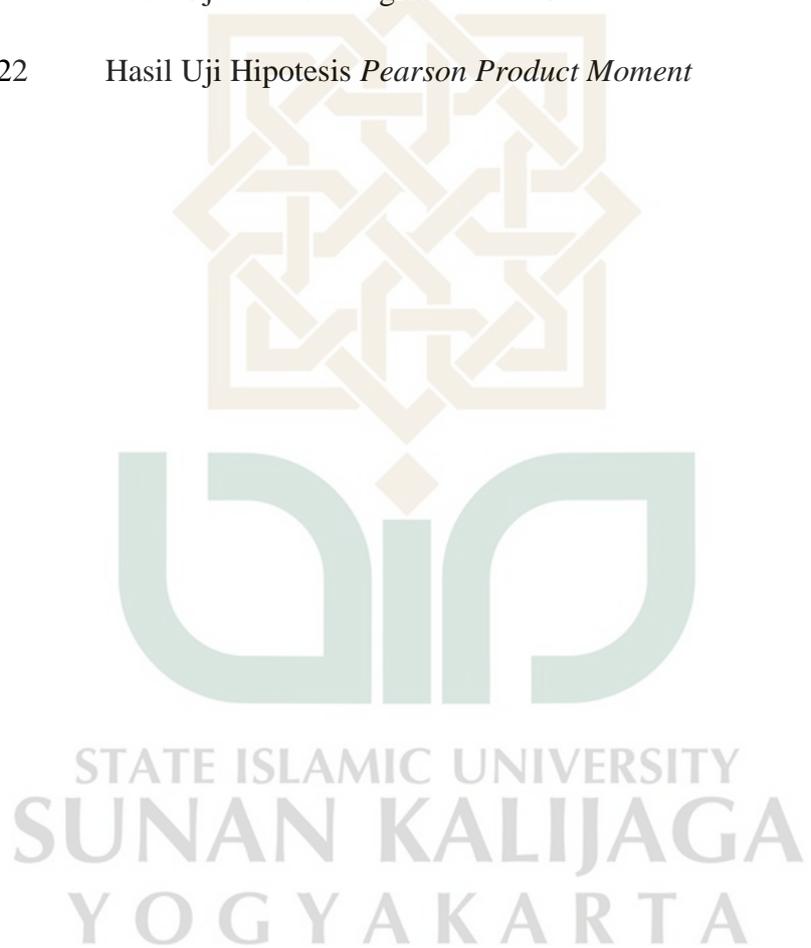
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN-LAMPIRAN	78



DAFTAR TABEL

Tabel 1	Indikator Intensitas Mengakses Akun Instagram
Tabel 2	Indikator Perilaku Hidup Sehat Pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah)
Tabel 3	Skala Likert
Tabel 4	Kisi-kisi Instrumen Intensitas Mengakses
Tabel 5	Kisi-kisi Instrumen Peilaku Hidup Sehat
Tabel 6	Hasil Uji Validitas Intensitas Mengakses Akun Instagram @zaidulakbar
Tabel 7	Hasil Uji Validitas Perilaku Hidup Sehat Pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah)
Tabel 8	Hasil Uji Reliabilitas Intensitas Mengakses Akun Instagram @zaidulakbar
Tabel 9	Hasil Uji Reliabilitas Perilaku Hidup Sehat Pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah)
Tabel 10	Pedoman Hasil Pengukuran Tiga Kategori
Tabel 11	Perhatian pada Intensitas Mengakses
Tabel 12	Penghayatan pada Intensitas Mengakses
Tabel 13	Durasi pada Intensitas Mengakses
Tabel 14	Frekuensi pada Intensitas Mengakses
Tabel 15	Intensitas Mengakses Akun Instagram @zaidulakbar
Tabel 16	Pengetahuan pada Perilaku Hidup Sehat
Tabel 17	Sikap pada Perilaku Hidup Sehat

- Tabel 18 Perbuatan pada Perilaku Hidup Sehat
- Tabel 19 Perilaku Hidup Sehat Pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah)
- Tabel 20 Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*
- Tabel 21 Hasil Uji Linearitas
- Tabel 21 Hasil Uji Analisis Regresi Linear Sederhana
- Tabel 22 Hasil Uji Hipotesis *Pearson Product Moment*



DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1 Tampilan Akun Instagram @zaidulakbar
- Gambar 2 Postingan Pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) di Akun Instagram @zaidulakbar
- Gambar 3 Postingan Pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) di Akun Instagram @zaidulakbar
- Gambar 4 Postingan Pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) di Akun Instagram @zaidulakbar
- Gambar 5 Respon dari *Followers* di Akun Instagram @zaidulakbar



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan sebuah karunia dari Allah SWT yang paling berharga dan patut untuk disyukuri, karena dengan keadaan yang sehat seseorang dapat menjalankan segala aktivitas, termasuk dalam menjalankan ibadah. Seperti kata pepatah bahwasanya sehat itu mahal harganya. Badan dan jiwa manusia itu saling berinteraksi dan saling mempengaruhi. Agama Islam sangat mengutamakan kesehatan baik lahir maupun batin dan menjadikan kesehatan sebagai kenikmatan setelah Iman.¹ Pada masa sekarang ini, berbagai macam penyakit bermunculan akibat tidak bisa menjaga kesehatan baik jasmani maupun rohani. Menurut data WHO, 70% kematian disebabkan oleh berbagai penyakit diantaranya: jantung, stroke, kanker dan diabetes.² Perilaku hidup yang tidak sehat dan pola makan yang serba instan menjadi pemicu timbulnya penyakit-penyakit tersebut. Melihat kondisi tersebut, setiap individu dituntut untuk bisa mencari berbagai macam informasi kesehatan yang dibutuhkan, yang nantinya diharapkan dapat mengubah perilaku hidup yang lebih sehat. Seseorang dapat menerapkan perilaku hidup sehat dimulai dengan mengatur pola makanan, beristirahat yang cukup, dan berolahraga secara teratur.

Perkembangan teknologi dan informasi saat ini yang semakin berkembang pesat, diyakini memiliki peranan penting bagi kehidupan manusia dalam

¹ Achmad Fuadi Husin, *Islam dan Kesehatan*, Jurnal Islamuna, vol. 1:2, (2014), hlm. 195.

² Endang Susanti dan Nur Kholisoh, *Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat*, Jurnal Lugas, vol. 2:1, (Juni, 2018), hlm. 2.

memenuhi kebutuhan informasi.³ Salah satu bentuk dari perkembangan teknologi dan informasi adalah teknologi internet. Internet merupakan jaringan berbasis komputer yang berperan sebagai sumber informasi yang jaringannya tersebar hingga ke seluruh dunia, sehingga memudahkan manusia untuk saling berinteraksi. Kehadiran internet menciptakan situs-situs media sosial yang dapat diakses dengan jaringan internet. Media sosial diyakini berpotensi memberikan dampak kepada masyarakat baik berupa dampak positif maupun negatif.

Media sosial merupakan salah satu bentuk dari *new media* yang memudahkan penggunaannya untuk bertukar komunikasi dan mencari berbagai informasi maupun hiburan. Adapun jenis-jenis media sosial tersebut, diantaranya *facebook, twitter, line, instagram, youtube* dan lain-lain. Salah satu Media sosial yang cukup populer dikalangan masyarakat adalah Instagram. Hasil survei yang dilakukan oleh *WeAreSocial.net* dan *Hootsuite* menyebutkan bahwa Instagram merupakan *platform* media sosial teraktif yang menempati posisi keenam yang paling sering diakses di dunia.⁴ Sementara di Indonesia, Instagram menempati posisi keempat yang paling sering diakses dengan jumlah pengguna aktif Instagram sekitar 126 juta orang dari total pengguna aktif media sosial sebanyak 160 juta orang.⁵ Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *NapoleonCat.com*, para

³ Sutarman, *Pengantar Teknologi Informasi*, ed. 1, cet. 2, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 59.

⁴ Simon Kemp, "Digital 2020: Digital Global Overview", dalam <https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview>, diakses pada tanggal 06 Juli 2020.

⁵ Dwi Hadya Jayani, "10 Media Sosial yang Paling Sering Digunakan di Indonesia", dalam <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/02/26/10-media-sosial-yang-paling-sering-digunakan-di-Indonesia>, diakses pada tanggal 06 Juli 2020.

pengguna Instagram di Indonesia didominasi oleh kalangan generasi millennial yaitu pada rentang usia antara 18-34 tahun.⁶

Instagram adalah sebuah aplikasi untuk membagikan foto dan video dan secara otomatis akan terlihat pada *feed* pengguna Instagram lainnya. Instagram memiliki fitur-fitur menarik seperti *filter*, *Instagram story*, *Instagram TV* atau yang lebih sering dikenal dengan sebutan *IGTV* yang memudahkan pengguna membuat video yang berdurasi panjang seperti *youtube* dan kemudahan berjejaring lainnya yang membuat Instagram semakin banyak penggunanya. Pengguna Instagram juga bisa menambahkan tagar dalam setiap postingan yang berguna untuk memperluas jangkauan. Selain itu pengguna dapat memberikan tanggapan melalui *like*, *coment* dan *share* pada postingan yang diunggah pengguna lainnya. Pengguna Instagram bebas menentukan apa yang ingin mereka unggah maupun lihat. Kebebasan inilah yang memudahkan pengguna memperoleh informasi dengan cepat termasuk informasi tentang kesehatan. Banyaknya informasi kesehatan di media sosial diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat untuk merubah perilaku hidup yang lebih sehat.

Salah satu akun Instagram yang membahas tentang kesehatan adalah akun Instagram @zaidulakbar. Zaidul akbar adalah seorang dokter umum yang lebih sering dipanggil dengan sebutan ustadz, sebab beliau senang berdakwah tentang gaya hidup sehat yang terinspirasi dari Nabi Muhammad saw. Tujuan dr. Zaidul

⁶ "Instagram Users In Indonesia", dalam <http://napoleoncat.com/stats/Instagram-users-in-indonesia/2020/09>, diakses pada tanggal 17 Oktober 2020.

Akbar membuat akun tersebut untuk membagikan informasi seputar penerapan gaya hidup sehat sesuai dengan yang dicontohkan Rasulullah. Adapun pola hidup sehat yang dipopulerkan oleh dr. Zaidul Akbar dikenal dengan sebutan JSR (Jurus Sehat Rasulullah).

Akun Instagram @zaidulakbar bisa dikatakan berhasil mendapatkan perhatian dari pengguna Instagram lainnya karena dengan banyaknya postingan yang sudah di unggah pada akun Instagram tersebut. Terbukti dengan banyaknya *followers* atau pengikut yang dimiliki oleh akun ini yaitu dengan jumlah *followers* sebanyak 2,5 Juta dan telah mengunggah postingan berupa foto maupun video sebanyak 3.401 postingan.⁷ Beragam postingan yang berisi tentang segala informasi yang berkaitan dengan perilaku hidup sehat seperti tips hidup sehat dengan mengonsumsi rimpang-rimpangan, cara pengobatan herbal, pengobatan melalui bekam dan berbagai motivasi hidup sehat lainnya. Dalam postingan-postingan yang diunggah, dr. Zaidul Akbar menggunakan bahasa yang ringan dan simpel, maka dari itu postingan-postingan tersebut mudah dipahami dan diterapkan oleh *followersnya*. Hal ini terbukti dengan banyaknya *followers* yang selalu memberikan komentar di setiap postingan akun Instagram @zaidulakbar. Selain itu, terbukti dengan adanya testimoni yang diberikan *followersnya* tentang keberhasilan dan konsistensi dalam menjalankan perilaku hidup sehat baik untuk mengobati penyakit, maupun untuk gaya hidup sehat.

⁷Instagram Stats Summary/User Statistic for Zaidulakbar, <https://socialblade.com/Instagram/user/zaidulakbar>, diakses Selasa 7 Juli 2020 pukul 10.00 WIB.

Pemilihan akun Instagram @zaidulakbar sebagai penelitian dikarenakan perilaku hidup sehat yang digagas oleh dr. Zaidul Akbar melalui pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) banyak diperbincangkan di media sosial. Hal itu dibuktikan dengan semakin bertambahnya jumlah *followers* akun tersebut. Dengan melihat postingan-postingan yang diunggah pada akun tersebut diharapkan dapat mempengaruhi perilaku hidup sehat *followers*nya. Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh mengakses akun Instagram @zaidulakbar terhadap perilaku hidup sehat pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) pada *followers* akun Instagram @zaidulakbar.

B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memfokuskan penelitian, masalah yang akan diteliti perlu untuk dibatasi agar pokok pembahasannya tidak meluas. Dalam penelitian ini, penulis hanya akan membahas tentang bagaimana intensitas *followers* Instagram @zaidulakbar dalam mengakses akun Instagram @zaidulakbar, seberapa besar tingkat perilaku hidup sehat *followers*, dan adakah terdapat pengaruh antara mengakses akun Instagram @zaidulakbar terhadap perilaku hidup sehat pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) pada *followers* akun Instagram @zaidulakbar.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas, maka rumusan masalah penelitian yang akan diteliti adalah:

1. Bagaimana intensitas *followers* Instagram @zaidulakbar dalam mengakses akun Instagram @zaidulakbar?

2. Seberapa besar tingkat perilaku hidup sehat pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) pada *followers* Instagram @zaidulakbar?
3. Apakah terdapat pengaruh dari mengakses akun Instagram @zaidulakbar terhadap perilaku hidup sehat pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) pada *followers* akun Instagram @zaidulakbar?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui intensitas *followers* Instagram @zaidulakbar dalam mengakses akun Instagram @zaidulakbar
2. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat perilaku hidup sehat pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) pada *followers* Instagram @zaidulakbar.
3. Untuk mengetahui pengaruh dari intensitas mengakses akun Instagram @zaidulakbar terhadap perilaku hidup sehat pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) pada *followers* akun Instagram @zaidulakbar.

Adapun kegunaan penelitian berdasarkan latar belakang tersebut diatas adalah sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi dunia akademik, khususnya di bidang komunikasi. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan tema pengaruh intensitas mengakses terhadap perubahan perilaku khalayak.

2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang ingin mengetahui pengaruh intensitas mengakses akun Instagram @zaidulakbar terhadap perilaku hidup sehat pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) pada *followers* akun Instagram @zaidulakbar.

D. Kajian Pustaka

Penelitian yang berkaitan dengan pengaruh intensitas mengakses terhadap perubahan perilaku khalayak dan perilaku hidup sehat telah banyak ditulis oleh peneliti lain, diantaranya adalah:

Pertama, penelitian yang berjudul *Pengaruh Intensitas Mengakses Youtube Channel Gita Savitri Dalam Segmen Beropini Terhadap Perilaku Modelling Followers Remaja*.⁸ Penelitian ini dilakukan oleh Adinda Putri, mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Penelitian menggunakan sampel sejumlah 100 orang dari keseluruhan populasi berjumlah 535.000 orang dengan menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Teori pada penelitian ini menggunakan Teori Intensitas dan Perilaku Modelling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh antara intensitas mengakses *Youtube Channel* Gita Savitri Devi dalam segmen beropini terhadap perilaku *modelling followers* remaja

⁸ Adinda Putri, *Pengaruh Intensitas Mengakses Youtube Channel Gita Savitri Devi dalam Segmen Beropini Terhadap Perilaku Modelling Followers Remaja*, Skripsi, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018).

bersifat positif, yang artinya hubungan antara variabel X dan Y searah. Intensitas mengakses *Youtube Channel* Gita Savitri Devi dalam segmen beropini mempengaruhi perilaku modelling sebesar 26,1%.

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Aulia Nur Rahma dengan judul *Pengaruh Intensitas Mengakses Instagram Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa-Siswi SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang*.⁹ Penelitian ini membahas tentang pengaruh intensitas mengakses *Instagram* terhadap perubahan perilaku konsumtif pada siswa-siswi. Jenis penelitian ini yaitu penelitian *survey* dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara intensitas mengakses *Instagram* terhadap perubahan perilaku konsumtif siswa-siswi SMA Muhammadiyah 1 kota Magelang.

Ketiga, Jurnal yang ditulis oleh Eko Sucipto dan Suryanto dengan judul *Perilaku Hidup Sehat Members Fitness Center GOR FIK UNY*.¹⁰ Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan teknik pengampilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Penelitian ini membahas mengenai bagaimana upaya meningkatkan dan mempertahankan hidup sehat pada member *fitnes center* GOR FIK UNY.

Keempat, Jurnal yang ditulis oleh Hindina Maulida dkk, dengan judul *Komunikasi Kesehatan Perilaku Hidup Sehat #JSR di Media Sosial*.¹¹ Penelitian ini menggunakan metode kuantatif deskriptif yang membahas mengenai

⁹ Aulia Nur Rahma, *Pengaruh Intensitas Mengakses Instagram Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa-Siswi SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang*, Skripsi, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2018).

¹⁰ Eko Sucipto dan Suryanto, *Perilaku Hidup Sehat Members Fitness Center GOR FIK UNY*, Jurnal MEDIKORA, Vol. XIV (2015).

¹¹ Hindina Maulida, dkk., *Komunikasi Kesehatan Perilaku Hidup Sehat #JSR di Media Sosial*, Jurnal Teras Kesehatan, Vol. 3 (2020).

komunikasi kesehatan untuk meyakinkan khalayak agar dapat menjalankan perilaku hidup sehat melalui #JSR di media sosial yang digagas oleh dr. Zaidul Akbar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi kesehatan #JSR di media sosial telah memenuhi komponen-komponen proses komunikasi berupa sumber, pesan, media dan efek pada penerima pesan.

Kelima, jurnal yang berjudul *Internalisasi Islam di era Post-Truth Instagram dr@zaidulakbar sebagai Media Literasi Informasi Kesehatan* yang ditulis oleh Ditha Prasanti mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran pada tahun 2020. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses internalisasi nilai Islam di era *post-truth* melalui akun Instagram dr@zaidulakbar sebagai media literasi informasi kesehatan. Penelitian ini menggunakan metode *etnografi virtual*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan studi literatur.¹²

Berdasarkan penelusuran yang telah dilakukan peneliti, penelitian tentang pengaruh intensitas mengakses terhadap perubahan perilaku khalayak belum pernah ada yang membahas menggunakan akun Instagram @zaidulakbar dan pengaruhnya terhadap perilaku hidup sehat pola JSR. Sehingga peneliti akan menggunakan akun Instagram @zaidulakbar dan pengaruhnya terhadap perubahan perilaku hidup sehat pola JSR sebagai bahan penelitian.

¹² Ditha Prasanti, *Internalisasi Nilai Islam di era Post-Truth Instagram dr@zaidulakbar sebagai Media Literasi Informasi Kesehatan*, Jurnal Al Izzah, vol. 15:1 (2020).

E. Kerangka Teori

1. Intensitas Mengakses

Intensitas adalah suatu kegiatan yang berkaitan dengan perasaan yang dilakukan secara terus-menerus atau berulang-ulang dalam durasi tertentu. Intensitas terbagi menjadi dua, yaitu intensitas yang kuat dan intensitas yang lemah. Intensitas yang kuat terjadi apabila seseorang melakukan kegiatan sesering mungkin sehingga menyita waktu lainnya. Sedangkan intensitas yang lemah yaitu apabila seseorang melakukan kegiatan sesering mungkin tetapi tidak menyita waktu yang lainnya¹³.

Mengakses adalah kegiatan individu dalam menggunakan dan mengonsumsi suatu media untuk memenuhi kebutuhan individu. Jadi, intensitas mengakses adalah tingkatan seberapa sering seseorang dalam melihat suatu media yang diminati yaitu berupa gambar, video, maupun audio dalam jangka waktu tertentu. Menurut Ajzen, indikator intensitas terbagi menjadi empat, yaitu:¹⁴

a. Perhatian dalam mengakses akun Instagram

Perhatian merupakan ketertarikan individu terhadap objek tertentu. Perhatian dalam mengakses akun Instagram merupakan tersitanya perhatian individu untuk mengakses postingan yang disajikan dalam akun Instagram tersebut yang disebabkan adanya kebutuhan individu dalam mencari informasi.

¹³ Ika Nur Vitaliya, *Hubungan Intensitas Mengakses Akun Instagram @remaja.islami dengan Sikap Berbusana Muslim Pada Mahasiswa PGSD UST Yogyakarta Angkatan 2016*, Skripsi, (Yogyakarta: UIN sunan Kalijaga, 2019), hlm. 11.

¹⁴ *Ibid.*, hlm. 13.

b. Penghayatan dalam mengakses akun Instagram

Penghayatan dapat berupa pemahaman dan penyerapan akan suatu informasi yang kemudian informasi tersebut dapat dipahami, dinikmati dan disimpan sebagai pengetahuan baru bagi individu tersebut. Dalam mengakses akun Instagram, penghayatan berupa pemahaman dan penyerapan akan pesan postingan dalam akun Instagram dan kemudian dijadikan informasi dan pengetahuan yang baru.

c. Durasi dalam mengakses akun Instagram

Durasi merupakan lamanya waktu yang dibutuhkan individu untuk melakukan kegiatan. Dengan kata lain, durasi mengakses akun Instagram adalah lamanya selang waktu yang dibutuhkan individu untuk mengakses akun tersebut.

d. Frekuensi dalam mengakses akun Instagram

Frekuensi merupakan banyaknya pengeluaran perilaku menjadi target. Dalam mengakses akun Instagram setiap individu dapat berlangsung dalam frekuensi yang berbeda-beda tergantung kebutuhan individu tersebut.

2. Perilaku Hidup Sehat

Perilaku merupakan perbuatan, tindakan atau reaksi seseorang yang mendorong terjadinya perubahan sikap terhadap situasi dan lingkungan sekitar. Perilaku adalah hasil segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang diwujudkan dalam bentuk pengetahuan, sikap dan

tindakan.¹⁵ Adapun pengertian perilaku hidup sehat adalah kegiatan atau aktivitas seseorang yang berdasarkan prinsip-prinsip kesehatan yang berkaitan dengan upaya seseorang dalam mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Menurut Becker, pembentukan perilaku hidup sehat mencakup tiga aspek, yaitu¹⁶:

a. Pengetahuan Kesehatan

Pengetahuan adalah hasil dari memahami suatu objek yang dilakukan seseorang. Pengetahuan diperoleh dari pengalaman langsung ataupun pengalaman orang lain. Pengetahuan kesehatan yaitu apa yang diketahui oleh seseorang terkait dengan cara-cara memelihara kesehatan dan mengobati penyakit.

b. Sikap Kesehatan

Sikap merupakan respons seseorang berupa emosi atau perasaan terhadap stimulus. Sikap ini menentukan pilihan untuk menerima atau menolak stimulus. Setelah aspek sikap ini berkembang, maka terbentuk aspek perbuatan. Sikap kesehatan adalah respons atau penilaian seseorang terhadap pemeliharaan kesehatan.

c. Perbuatan Kesehatan

Aspek perbuatan merupakan tahap terakhir setelah aspek pengetahuan dan aspek sikap. Dalam proses perkembangannya,

¹⁵ Sujoko, *Psikologi Pendidikan "Modifikasi Perilaku": Seni Merubah Perilaku Maladaptif Anak*, (Yogyakarta: Deepublish, 2017), hlm. 1.

¹⁶ Notoadmojo S., *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), hlm. 12

aspek perbuatan merupakan aspek yang menentukan seseorang untuk bertindak melakukan sesuatu setelah mendapatkan pesan. Perbuatan kesehatan merupakan kegiatan seseorang dalam rangka memelihara kesehatan.

Sehat merupakan sebuah karunia dari Allah SWT yang paling berharga dan patut untuk disyukuri, karena dengan keadaan yang sehat seseorang dapat menjalankan segala aktivitas, termasuk beribadah kepada Allah SWT. Istilah hidup sehat merupakan suatu keadaan individu yang terbebas dari masalah jasmani dan rohani. Dikatakan sehat secara jasmani apabila fungsi organ tubuhnya berfungsi dengan baik tanpa ada perasaan sakit. Sehat secara rohani atau mental berarti sehatnya pikiran, emosional dan spiritual seseorang.

Dalam Al-Qur'an telah dijelaskan bahwa Rasulullah adalah *rahmatan lil alamin* yaitu rahmat bagi alam semesta. Beliau adalah contoh nyata bagi kita dalam segala aspek kehidupan termasuk dalam aspek kesehatan. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surah Al-Ahzab (33): 21 yang berbunyi:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Artinya: “*Sesungguhnya telah ada dalam diri Rasulullah itu suri tauladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah*”. (Q.S. al-Ahzab/ 33:21).¹⁷

Rasulullah telah membuktikan bahwa beliau mampu menjaga kesehatannya. Di masa hidupnya, beliau hanya mengalami sakit sebanyak dua kali yaitu, ketika saat diracun oleh wanita Yahudi dan saat beliau akan

¹⁷ Al-Qur'an, 33:21. Terjemahan ayat al-Qur'an di skripsi ini diambil dari Departemen Agama, Al-Qur'an dan Terjemahannya, (Jakarta: Direktorat Jenderal Bimas Islam dan Urusan Haji, 1980).

meninggal dunia. Dalam riwayat Rasulullah, beliau tidak pernah mengalami sakit dada meskipun beliau banyak berbicara, tidak pernah mengalami sakit perut meskipun beliau sering tidak bisa makan pada waktu lapar, tidak pernah sakit saraf atau darah tinggi meskipun derita hidup yang beliau tanggung dan kesibukan yang sangat luar biasa.¹⁸ Gaya hidup Rasulullah yang sangat teratur dalam menjaga kesehatan tubuh inilah patut dijadikan teladan bagi siapa saja yang ingin hidup sehat.

Zaidul Akbar adalah seorang dokter yang sering dipanggil dengan sebutan ustadz karena beliau senang berdakwah tentang gaya hidup sehat yang terinspirasi dari Rasulullah SAW. Menurut dr. Zaidul Akbar, agama Islam merupakan agama sempurna dengan pengaturan yang lengkap termasuk soal kesehatan. Kesehatan bisa diperoleh dengan memanfaatkan segala materi yang halal dan baik yang ada di lingkungan sekitar. Dari pemikiran tersebut, dr. Zaidul Akbar mulai banyak belajar dan berdiskusi tentang kesehatan, yang lebih dikenal dengan sebutan pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah). Adapun konsep pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) menurut dr. Zaidul Akbar antara lain:

1. Hidup yang Halal dan *Thayyiban*

Salah satu ajaran Islam yang penting bagi kesehatan adalah Allah memerintahkan manusia untuk memperoleh makanan dan minuman

¹⁸ Mohammad Takdir Illahi, *Revolusi Hidup Sehat Ala Rasulullah*, (Yogyakarta: Kata Hati, 2015), hlm. 270.

dengan cara yang halal dan tidak berlebihan dalam mengonsumsinya. Rasulullah memberikan anjuran untuk membagi isi perut menjadi tiga hal secara seimbang, yaitu sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk air, dan sepertiga untuk bernafas. Allah telah melarang umatnya mengonsumsi makanan haram yang bertujuan untuk mencegah munculnya berbagai macam penyakit.

Makanan dan minuman yang halal dan *thayyib* harus mengandung nilai gizi yang tinggi yang sesuai dengan kesehatan seseorang. Makanan yang halal belum tentu *thayyib*, tetapi yang tidak halal pasti tidak *thayyib*. *Thayyib* adalah jika dipakai atau dikonsumsi dalam jangka waktu pendek maupun jangka panjang pada manusia tidak menimbulkan efek buruk atau penyakit dan dapat memberi manfaat bagi tubuh manusia.

Jika ingin sehat, pastikan semua makanan dan minuman yang dikonsumsi haruslah baik dan bersifat alami yang bebas dari bahan kimia atau produk berbahaya lainnya. Maka dari itu, belajarlah merawat tubuh dan pikiran dengan memastikan apa yang masuk ke dalam tubuh termasuk ke dalam golongan yang halal dan *thayyib* agar segala bentuk ibadah dalam upaya mendekatkan diri kepada Allah diberikan kemudahan dan kelancaran.

2. Pentingnya salat bagi kesehatan

Salat merupakan perintah Allah yang wajib untuk dilaksanakan bagi setiap orang muslim. Sebenarnya salat mengandung gerakan seperti saat sedang berolahraga. Salat merupakan gerakan badan terbaik untuk

tubuh manusia, jika salat dilakukan sesuai dengan yang dicontohkan Rasulullah. Semakin banyak seseorang menjalankan salat, baik salat wajib maupun sunnah maka akan semakin sehat pula iman, jiwa dan raganya.¹⁹ Adapun olahraga yang sering dilakukan Rasulullah adalah dengan berlari, berenang, memanah ataupun berkuda. Dengan berolahraga maka tubuh menjadi kuat dan sehat sehingga lebih mudah untuk menjalankan ibadah maupun terhindar dari berbagai penyakit.

3. Detoksifikasi melalui puasa

Selain menjaga pola makan, puasa adalah salah satu cara yang dianjurkan Rasulullah untuk menjaga kestabilan emosi yang paling ampuh. Puasa dapat menjadi obat batin dari segala kekhawatiran, pikiran dan hati seolah terkendali sehingga tidak mudah melakukan perbuatan dosa. Sejak dahulu puasa telah dikenal sebagai salah satu terapi detoksifikasi terbaik karena ketika seseorang berpuasa maka dapat membersihkan berbagai racun didalam tubuh. Selain itu, puasa juga mampu mempercepat proses pembakaran lemak sehingga baik untuk menjalankan proses diet. Puasa yang dilakukan dengan benar dan sesuai syariat maka akan membuat tubuh menjadi sehat. Sebagai seorang muslim, selain menjalankan puasa saat bulan Ramadhan dapat pula menjalankan puasa sunnah lainnya seperti puasa Senin-Kamis, puasa *Ayyamul Bidh* setiap tanggal 13, 14,15 bulan Hijriyah dan puasa sunnah lainnya.

¹⁹ Zaidul Akbar, *Jurus Sehat Rasulullah (Hidup Sehat Menebar Manfaat)*, (Bandung: PT Sygma Media Inovasi, 2020), hlm. 154.

4. Pengobatan yang dianjurkan Rasulullah

Salah satu pengobatan yang dianjurkan oleh Rasulullah adalah bekam. Bekam adalah sebuah metode pengobatan yang ditujukan untuk mengeluarkan racun dan oksidan dari dalam tubuh. Bekam hanya boleh dilakukan pada pembekuan atau penyumbatan dalam pembuluh darah yang berfungsi untuk mengeluarkan darah kotor dalam tubuh. Dalam proses berbekam sebaiknya memilih tempat terapi yang berada di bawah naungan Perkumpulan Bekam Indonesia (PBI). Selain dengan berbekam, dalam resep pola JSR, dr. Zaidul Akbar menjelaskan bahwa untuk mengobati berbagai penyakit dapat menggunakan produk herbal seperti berbagai jenis rimpang, madu alami dan sebagainya. Resep tersebut bisa dibuat sendiri dengan berbagai bahan alami yang ada di lingkungan sekitar.

5. Bersabar dan bersyukur untuk sehat iman, jiwa dan raga

Sebagai seorang yang beriman, kunci utama dalam menghadapi cobaan yang diberikan oleh Allah SWT adalah dengan bersabar. Bersabar adalah menerima dengan kerelaan hati terhadap apa pun yang menimpa diri, baik berupa beban hidup, penyakit, maupun kekurangan harta. Apabila kita bersabar, maka Allah akan mengganti dari setiap cobaan itu dengan pahala atau dengan bergugurnya dosa. Selain bersabar, sebagai seorang yang beriman sudah semestinya berterima kasih kepada Allah atas semua anugerah yang sedang kita nikmati yaitu dengan cara bersyukur. Rasa syukur dan sabar dapat membuat hati menjadi tenang,

nyaman, dan bahagia sehingga dapat membangkitkan potensi gen-gen positif sehingga memperkuat taraf kesehatan tubuh.²⁰

3. Teori Stimulus-Organism-Response (S-O-R)

Teori S-O-R merupakan salah satu teori komunikasi massa yang pertama kali dikemukakan oleh Hovland. Teori ini menjelaskan bagaimana suatu rangsangan mendapatkan respons. Asumsi dasar teori ini adalah media massa menimbulkan efek yang terarah, segera dan langsung terhadap komunikan. Objek material dari teori ini yaitu manusia yang meliputi sikap, opini, perilaku, kognisi, afeksi dan konasi. Model teori SOR terdapat tiga unsur, yaitu:

- a. Pesan (Stimulus)
- b. Komunikan (Organism)
- c. Efek (Respons)

Proses perubahan sikap bergantung pada proses yang terjadi pada individu, yang terdiri dari:²¹

- a. Pesan atau stimulus yang diberikan kepada komunikan atau organisme dapat diterima atau ditolak. Apabila stimulus ditolak maka prosesnya terhenti yang berarti bahwa stimulus tersebut tidak efektif dalam mempengaruhi organisme. Sebaliknya, jika stimulus diterima oleh organisme maka, stimulus tersebut efektif karena dapat mempengaruhi organisme.

²⁰ *Ibid.*, hlm. 299.

²¹ Mar'at, *Sikap Manusia Perubahan Serta Pengukuran*, (Jakarta Timur: Ghalia Indonesia, 1982), hlm.27.

- b. Kemudian jika stimulus diterima oleh organisme, maka stimulus tersebut akan dilanjutkan pada proses selanjutnya.
- c. Setelah itu organisme akan mengolah stimulus tersebut sehingga terjadi kesediaan untuk bertindak atas stimulus yang telah diterimanya.
- d. Pada proses yang terakhir, menjadikan stimulus tersebut mempunyai efek tindakan dari individu, maka terjadilah kesediaan perubahan perilaku.

Teori ini berasumsi bahwa penyebab terjadinya perubahan perilaku tergantung pada kualitas rangsangan (stimulus) yang berkomunikasi dengan organisme. Kualitas dari sumber komunikasi (sources) misalnya kredibilitas, kepemimpinan, gaya berbicara menentukan keberhasilan perubahan perilaku seseorang, kelompok ataupun masyarakat.²²

4. Pengaruh Intensitas Mengakses Akun Instagram @zaidulakbar Terhadap Perilaku Hidup Sehat Pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) Pada Followers Akun Instagram @zaidulakbar

Kemudahan mengakses informasi di dunia internet menjadikan media sosial Instagram sebagai *platform* yang cukup banyak diminati masyarakat. Hampir di semua kalangan pasti mempunyai akun Instagram pribadi. Hal ini juga yang akan memberikan dampak bagi para penggunanya, baik dampak positif maupun negatif. Postingan Instagram dalam bentuk foto maupun video menjadi salah satu media yang tepat untuk menyampaikan informasi karena

²²Christopher, *Sikap Masyarakat Surabaya dalam Menonton Video Klip PSY- Gangnam Style di Youtube*, Jurnal e-Komunikasi, vol. 1, no. 3, <http://publication.petra.ac.id/index.php/ilmu-komunikasi/article/view/942/842>, diakses tanggal 28 Agustus 2020.

akan mudah dimengerti dan dapat mempengaruhi khalayak. Dalam komunikasi massa dikenal dengan istilah teori SOR, dimana menjelaskan tentang efek yang akan ditimbulkan pada responden setelah mendapatkan stimulus. Stimulus yang diberikan kepada suatu organisme dapat diterima ataupun ditolak oleh responden. Dengan mengakses foto ataupun video di akun Instagram maka diharapkan pesan yang disampaikan akan sampai pada khalayak sehingga dapat berdampak pada perubahan perilaku khalayak.

Perubahan perilaku yang dibahas dalam penelitian ini adalah perubahan perilaku yang terjadi setelah mengakses akun Instagram @zaidulakbar terhadap perilaku hidup sehat pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) pada *followers* akun Instagram @zaidulakbar. Perilaku hidup sehat adalah aktivitas seseorang yang berdasarkan prinsip-prinsip kesehatan yang berkaitan dengan upaya seseorang dalam mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Adapun beberapa indikator mengenai perilaku hidup sehat pola JSR yang digagas oleh dr. Zaidul Akbar yaitu meliputi hidup yang halal dan *Thayyiban* dengan mengonsumsi makanan yang halal dan tidak berlebihan, berolahraga secara rutin, detoksifikasi melalui puasa, pengobatan herbal, dan senantiasa bersabar dan bersyukur kepada Allah SWT. Dokter Zaidul Akbar menjelaskan konsep hidup sehat dengan usaha mengurangi makanan dengan bahan dasar tepung, mengonsumsi madu, buah dan sayur, dan mengonsumsi rimpang-rimpangan seperti jahe dan kunyit.

Perubahan perilaku hidup sehat ini muncul akibat efek dari mengakses akun Instagram @zaidulakbar. Dalam teori SOR, postingan-postingan di

akun Instagram @zaidulakbar merupakan stimulus yang diberikan kepada komunikannya yaitu *followers* akun Instagram @zaidulakbar. Respons yang diukur adalah perilaku hidup sehat pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) pada *followers* tersebut.

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari sebuah penelitian, sehingga harus dibuktikan kebenarannya melalui data di lapangan.²³ Hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

1. H_0 (Hipotesis Nol) : tidak terdapat pengaruh antara intensitas mengakses akun Instagram @zaidulakbar dengan perilaku hidup sehat pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) pada *followers* akun Instagram @zaidulakbar.
2. H_a (Hipotesis Alternatif) : terdapat pengaruh antara intensitas mengakses akun Instagram @zaidulakbar dengan perilaku hidup sehat pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) pada *followers* akun Instagram @zaidulakbar.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan pada penelitian ini dibagi dalam beberapa bab dengan uraian sebagai berikut:

²³ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*, ed. 1, cet.3, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2008), hlm. 75.

Bab I merupakan pendahuluan, yaitu berisi tentang latar belakang mengapa penelitian ini dilakukan, batasan masalah yang bertujuan untuk memfokuskan masalah agar tidak melebar kemana-mana dan rumusan masalah yang berisi tentang masalah apa saja yang akan dijadikan acuan penelitian, tujuan penelitian untuk mengetahui jawaban dari setiap rumusan masalah yang telah dibuat, manfaat penelitian yang menjelaskan tentang kegunaan bagi penelitian selanjutnya, kajian pustaka, kerangka teori yang digunakan dalam penelitian ini, hipotesis penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II merupakan metode penelitian, yang meliputi jenis penelitian, mendefinisikan variabel yang diambil peneliti yang bertujuan untuk mempermudah mendapatkan data yang diperlukan kemudian mendefinisikan variabel secara operasional supaya data yang diperoleh dapat diolah dan data yang dihasilkan lebih akurat, menentukan populasi dan sampel penelitian, membuat instrumen penelitian, menentukan teknik pengumpulan data yaitu dengan data primer dan data sekunder, melakukan uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji linear, uji regresi linear sederhana dan uji hipotesis.

Bab III merupakan gambaram umum pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) dan pesan dakwah di akun Instagram @zaidulakbar dan klasifikasi followers berdasarkan jenis kelamin, usia, latar belakang usia dan pendidikan beserta respons *followers* Instagram @zaidulakbar supaya lebih memudahkan peneliti dalam menganalisis lebih lanjut pada *followers* Instagram @zaidulakbar.

Bab IV akan memaparkan pembahasan hasil penelitian yaitu tentang pengaruh mengakses akun Instagram @zaidulakbar terhadap perilaku hidup

sehat pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) pada *followers* akun Instagram @zaidulakbar, diawali dengan menjelaskan data yang diperoleh dari responden kemudian melakukan pengujian data penelitian yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji regresi linear sederhana dan uji hipotesis. Pada bab ini akan menjawab rumusan masalah yang sudah dirumuskan pada bab 1.

Bab V merupakan penutup yang berisi kesimpulan dari hasil penelitian dan saran untuk penelitian selanjutnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada bab ini akan membahas tentang kesimpulan yang berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Intensitas Mengakses Akun Instagram @zaidulakbar Terhadap Pola Hidup Sehat pada *Followers* Akun Instagram @zaidulakbar”. Adapun kesimpulan yang diperoleh dari hasil temuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat intensitas mengakses akun Instagram @zaidulakbar pada *followers* akun Instagram @zaidulakbar termasuk dalam kategori tinggi yaitu sebesar 83%. Adapun indikator yang mempengaruhi intensitas mengakses adalah tingkat perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi. Hal ini disebabkan karena responden sangat tertarik dan mampu memahami isi postingan di akun Instagram @zaidulakbar dengan tingkat durasi dan frekuensi dalam mengakses yang tinggi.
2. Tingkat perilaku hidup sehat pola JSR pada *followers* akun Instagram @zaidulakbar termasuk dalam kategori tinggi yaitu sebesar 87%. Adapun seluruh aspek yang mempengaruhi tingkat perilaku hidup sehat termasuk dalam kategori tinggi yaitu aspek pengetahuan, sikap dan perbuatan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden mengaplikasikan konsep hidup sehat pola JSR dalam kehidupan sehari-harinya.

3. Hipotesis Alternatif diterima, bahwa terdapat pengaruh antara intensitas mengakses akun Instagram @zaidulakbar dengan perilaku hidup sehat pola JSR pada *followers* akun Instagram @zaidulakbar. Kedua variabel memiliki arah hubungan yang positif, yang berarti bahwa semakin tinggi intensitas mengakses akun Instagram @zaidulakbar maka semakin tinggi pula perilaku hidup sehat pola JSR pada *followersnya*.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis penelitian, penulis ingin menyampaikan beberapa saran dan berharap semoga bermanfaat untuk berbagai pihak:

1. Bagi akun Instagram @zaidulakbar, semoga tetap istiqomah dalam berdakwah di bidang kesehatan islami.
2. Bagi pengguna media sosial, diharapkan mampu memanfaatkan kegunaan media sosial dengan bijak.
3. Bagi penelitian selanjutnya, dapat melakukan penelitian dengan variabel yang berbeda. Misalnya mengubah variabel dengan menentukan motif dan tingkat kepuasan dalam mengakses akun Instagram @zaidulakbar.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Zaidul, *Jurus Sehat Rasulullah (Hidup Sehat Menebar Manfaat)*, Bandung: PT Sygma Media Inovasi, 2020.
- Bungin, Burhan, *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*, cet. 3, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2008.
- Chaplin, James P., *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006.
- Darmawan, Deni, *Metode Penelitian Kuantitatif*, cet. 1, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Jakarta: Direktorat Jenderal Bimas Islam dan Urusan Haji, 1980.
- Dwi Hadya Jayani, "10 Media Sosial yang Paling Sering Digunakan di Indonesia", dalam <https://bit.ly/3h3WZtT>, diakses pada hari Jumat, 06 Juli 2020.
- Gunawan, Imam, *Pengantar Statistika Inferensial*, (Jakarta: Rajawali Press, 2016), hlm. 93.
- Hamidi, *Metode Penelitian dan Teori Komunikasi: Pendekatan Praktis Penulisan Proposal dan Laporan Penelitian*, Malang: UMM Press, 2010.
- Ichan, M., *Pendidikan Kesehatan Olahraga*, Jakarta: Dekdibud Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, 1998.
- Ilahi, Mohammad Takdir, *Revolusi Hidup Sehat ala Rasulullah*, Yogyakarta: Katahati, 2015.
- Indarti, Azizah Nur, *Hubungan antara Perilaku Hidup Sehat, Motivasi Belajar, dan Kecerdasan Intelegensi (IQ) dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta*, Skripsi, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2017.

- Instagram Stats Summary/ User Statistic for Zaidulakbar, <https://socialblade.com/Instagram/user/zaidulakbar>, diakses Jumat 17 Juli 2020.
- Kahana, Iefa, *Hubungan Intensitas Mengakses Instagram Hijab Alila dengan Perilaku Berbusana Followers Hijab Alila*, Skripsi, Yogyakarta: Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga, 2019.
- Kinantiar, Dinar Anggi, *Pengaruh Akun Instagram Hipwee Terhadap Sikap Followers Nya*, Skripsi, Surabaya: Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi Almameter Wartawan Surabaya, 2018.
- Kusumadewi, Prihantika Fuji, *Hubungan Antara Kesadaran Hidup Sehat dengan Perilaku Sehat Pada Komunitas Ikatan Pecinta Sepeda Sidoarjo (IPSS)*, Skripsi, Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2017.
- Maulida, Hindina dkk, *Komunikasi Kesehatan Perilaku Hidup Sehat #JSR di Media Sosial*, Jurnal Teras Kesehatan, Vol. 3, 2020.
- Mar'at, *Sikap Mamnesia Perubahan serta Pengukuran*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1982.
- Morisson, *Metode Penelitian Survei*, Jakarta: Kencana, 2012.
- Muhson, Ali, *Teknik Analisis Kuantitatif*, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Murti, Anjani Naka, *Pengaruh Pesan Dakwah Pada Akun Instagram @berani.hijrah Terhadap Perilaku Beragama Remaja*, Skripsi, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2020.
- Nazir, Moh., *Metode Penelitian*, Bogor: Ghalia Indonesia, 1998.
- Notoadmodjo, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2014.
- Panduan Lengkap Uji Analisis Regresi Linear Sederhana, www.spssindonesia.com, <https://spssindonesia.com/2017/03/uji-analisis-regresi-linear-sederhana.html>, diakses pada tanggal 24 Desember 2020 pukul 23.11 WIB.
- Prasanti, Ditha, *Internalisasi Nilai Islam di Era Post-Truth Instagram dr@zaidulakbar sebagai Media Literasi Informasi Kesehatan*, Jurnal Al Izzah, vol. 15:1, 2020.

- Prasetyo, Bambang dan Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2012.
- Putri, Adinda, *Pengaruh Intensitas Mengakses Youtube Channel Gita Savitri Devi dalam Segmen Beropini Terhadap Perilaku Modelling Followers Remaja*, Skripsi, Jakarta: Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Syarif Hidayatullah, 2018.
- Rahma, Aulia Nur, *Pengaruh Intensitas Mengakses Instagram Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa-Siswi SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang*, Skripsi, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2018.
- Rahmat, Jalaluddin, *Psikologi Komunikasi*, Bandung: Rosdakarya, 2007.
- Siregar, Syofian, *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*, ed. 1, cet. 1, Jakarta: Prenadamedia, 2013.
- Sucipto, Eko dan Suryanto, *Perilaku Hidup Sehat Members Fitness Center GOR FIK UNY*, Jurnal MEDIKORA, Vol. XIV, 2015.
- Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis dan Disertasi*, Bandung: Alfabeta, 2014.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Metode R & D*, cet. 21, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Taniredja, Tukiran, *Penelitian Kuantitatif (Sebuah Pengantar)*, Bandung: Alfabeta, 2012.
- Walgito, Bimo, *Psikologi Sosial*, Jakarta: Andi, 2004.
- Waryono dkk, *Pedoman Penulisan Skripsi*, Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga, 2014.
- Wibowo, H., *Pendidikan Kesehatan*, Jakarta: Direktorat Jendral Perguruan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1991.
- Widoyoko, E. P, *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.



LAMPIRAN-LAMPIRAN



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

LAMPIRAN 1

KUESIONER PENELITIAN

**PENGARUH INTENSITAS MENGAKSES AKUN INSTAGRAM
@zaidulakbar TERHADAP PERILAKU HIDUP SEHAT POLA JSR
(JURUS SEHAT RASULULLAH) PADA FOLLOWERS AKUN
INSTAGRAM @zaidulakbar**

Kuesioner akan dibagikan kepada 100 responden melalui fitur *Instagram Direct Message (DM)* yang menjadi *followers* akun *Instagram @zaidulakbar* dan yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Identitas Responden

Nama :
Jenis Kelamin :
Umur :
Tingkat Pendidikan :

Petunjuk Pengisian

Kuesioner yang akan diisi oleh anda berbentuk skala likert, dimana ada empat alternatif jawaban dari setiap pertanyaan. Anda hanya diminta untuk memilih satu jawaban.

Keterangan Pilihan Jawaban

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

1. Apakah anda pengguna aktif media sosial *Instagram*?
2. Apakah anda *followers* akun *Instagram @zaidulakbar*?
3. Apakah anda bersedia menjadi responden dalam penelitian ini?

ANGKET VARIABEL SKALA INTENSITAS MENGAKSES

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
	Perhatian				
1.	Saya tertarik mengakses akun Instagram @zaidulakbar				
2.	Saya tidak tertarik mengakses akun Instagram @zaidulakbar				
3.	Postingan-postingan yang diunggah pada akun Instagram @zaidulakbar sangat bermanfaat				
4.	Menurut saya, akun Instagram @zaidulakbar hanya memberikan informasi biasa saja				
	Penghayatan				
5.	Saya mudah mengerti isi pesan yang disampaikan dalam postingan akun Instagram @zaidulakbar				
6.	Saya kesulitan memahami isi pesan yang disampaikan dalam postingan akun Instagram @zaidulakbar				
7.	Saya mendapatkan pengetahuan baru setelah mengakses akun Instagram @zaidulakbar				
8.	Informasi yang disampaikan pada akun Instagram @zaidulakbar tidak dapat menambah pengetahuan saya				
	Durasi				
9.	Saya menghabiskan waktu kurang dari 15 menit dalam mengakses akun Instagram @zaidulakbar				
	Saya menghabiskan waktu lebih dari 30 menit dalam mengakses akun Instagram @zaidulakbar				
10.	Bagi saya, mengakses akun Instagram @zaidulakbar hanya membuang-buang waktu dan tidak ada manfaatnya				
11.	Mengakses akun Instagram @zaidulakbar dapat mengganggu aktivitas saya				
	Frekuensi				
12.	Saya tidak akan melewatkan postingan terbaru yang diunggah dr. Zaidul Akbar pada akun Instagram @zaidulakbar				
13.	Saya mengabaikan postingan terbaru yang diunggah akun Instagram @zaidulakbar				
14.	Saya mengakses akun Instagram @zaidulakbar 1				

	sampai 5 kali dalam seminggu				
15.	Saya mengakses akun Instagram @zaidulakbar 1 sampai 5 kali dalam sebulan				

**ANGKET VARIABEL SKALA PERILAKU HIDUP SEHAT POLA JSR
(JURUS SEHAT RASULULLAH)**

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
	Pengetahuan				
1.	Saya mengakses akun Instagram @zaidulakbar untuk menambah pengetahuan tentang kesehatan islami				
2.	Pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) adalah pola hidup sehat yang terinspirasi dari Rasulullah SAW yang kemudian dipopulerkan oleh dr. Zaidul Akbar dengan sebutan JSR.				
3.	Mengonsumsi produk herbal seperti rimpang-rimpangan dapat menjadikan tubuh sehat				
4.	Selama ini saya tidak mengetahui asal-usul makanan yang saya konsumsi.				
5.	Bersabar dan bersyukur dapat menyebabkan kesusahan				
	Sebelum mengakses akun Instagram @zaidulakbar, saya tidak mengetahui tentang pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah).				
6.	Waktu tidur yang baik bagi orang dewasa adalah 7-8 jam sehari				
	Sikap				
7.	Saya senang membaca postingan resep JSR (Jurus Sehat Rasulullah) di akun Instagram @zaidulakbar				
.	Saya selalu bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan Allah kepada saya				
8.	Menurut saya, kesehatan itu sangat penting				
9.	Ketika mendapatkan masalah, saya sering mengeluh dan kadang berprasangka buruk kepada Allah				
10.	Saya kurang suka berolahraga.				
11.	Saya tidak suka mengonsumsi sayuran dan buah-buahan				
	Perbuatan				
12.	Saya selalu menjalankan puasa sunnah seperti yang disarankan dr. Zaidul akbar, karena puasa yang dilakukan dengan benar dan sesuai syariat				

	Islam maka akan membuat tubuh menjadi sehat				
13.	Setelah mengakses akun Instagram @zaidulakbar, ketika makan saya tidak akan berlebihan karena jika terlalu kenyang akan menghambat aktivitas dalam beribadah				
14.	Setelah mengakses akun Instagram @zaidulakbar, saya mulai mengonsumsi rimpang-rimpangan dalam upaya menjaga kesehatan tubuh maupun mengobati penyakit				
15.	Setelah mengakses akun Instagram @zaidulakbar, saya mulai mengurangi mengonsumsi gula dan tepung				
16.	Bagi saya, resep pola JSR (Jurus Sehat Rasulullah) sulit untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari				
17.	Menurut saya, menjalankan ibadah shalat dapat menyebabkan kelelahan				
18.	Bagi saya, segala informasi yang ada di akun Instagram @zaidulakbar tidak bermanfaat dan tidak perlu dibagikan kepada orang lain.				
19.	Setelah mengakses akun Instagram @zaidulakbar, saya masih sering mengonsumsi makanan apa saja yang penting enak dan cepat saji				

LAMPIRAN 2.1 HASIL UJI VALIDITAS VARIABEL X

	X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	TOTAL
X01 Pearson Correlation	1	,467**	,327	,066	,535**	,062	,463**	,279	,064	,046	,364*	,347	,378*	,175	,212	,044	,518**
X01 Sig. (2-tailed)		,009	,078	,730	,002	,743	,010	,136	,736	,808	,048	,060	,039	,355	,261	,818	,003
X01 N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X02 Pearson Correlation	,467**	1	,358	,191	,464**	,306	,520**	,530**	,170	-,397*	,802**	,675**	,347	,286	,310	,161	,665**
X02 Sig. (2-tailed)	,009		,052	,311	,010	,100	,003	,003	,368	,030	,000	,000	,060	,126	,096	,395	,000
X02 N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X03 Pearson Correlation	,327	,358	1	,154	,450*	,158	,613**	,323	,131	-,017	,394*	,420*	,546**	,147	,391*	,143	,605**
X03 Sig. (2-tailed)	,078	,052		,415	,012	,405	,000	,081	,489	,930	,031	,021	,002	,437	,033	,452	,000
X03 N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X04 Pearson Correlation	,066	,191	,154	1	,431*	,086	,107	,537**	,458*	-,495**	,151	,323	,392*	,443*	,252	,250	,462*
X04 Sig. (2-tailed)	,730	,311	,415		,017	,650	,575	,002	,011	,005	,426	,081	,032	,014	,179	,183	,010
X04 N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X05 Pearson Correlation	,535**	,464**	,450*	,431*	1	,234	,577**	,384*	,320	-,238	,544**	,508**	,589**	,327	,396*	,185	,730**
X05 Sig. (2-tailed)	,002	,010	,012	,017		,214	,001	,036	,084	,205	,002	,004	,001	,077	,030	,329	,000

N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X06 Pearson Correlation	,062	,306	,158	,086	,234	1	,202	,327	,112	,061	,286	,257	,397*	,383*	,525**	,345	,550**	
Sig. (2-tailed)	,743	,100	,405	,650	,214		,283	,077	,555	,750	,125	,170	,030	,037	,003	,062	,002	
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
X07 Pearson Correlation	,463**	,520**	,613**	,107	,577**	,202	1	,476**	,139	-,037	,566**	,538**	,490**	,189	,305	,213	,695**	
Sig. (2-tailed)	,010	,003	,000	,575	,001	,283		,008	,465	,844	,001	,002	,006	,317	,101	,258	,000	
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
X08 Pearson Correlation	,279	,530**	,323	,537**	,384*	,327	,476**	1	,244	-,371*	,471**	,591**	,466**	,306	,297	,325	,674**	
Sig. (2-tailed)	,136	,003	,081	,002	,036	,077	,008		,194	,044	,009	,001	,009	,101	,110	,080	,000	
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
X09 Pearson Correlation	,064	,170	,131	,458*	,320	,112	,139	,244	1	-,613**	,294	,400*	,255	,301	,391*	,059	,422*	
Sig. (2-tailed)	,736	,368	,489	,011	,084	,555	,465	,194		,000	,115	,028	,174	,106	,033	,756	,020	
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
X10 Pearson Correlation	,046	-,397*	-,017	-,495**	-,238	,061	-,037	-,371*	-,613**	1	-,212	-,433*	-,092	-,326	,006	-,144	-,223	
Sig. (2-tailed)	,808	,030	,930	,005	,205	,750	,844	,044	,000		,261	,017	,629	,079	,976	,448	,236	
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
X11 Pearson Correlation	,364*	,802**	,394*	,151	,544**	,286	,566**	,471**	,294	-,212	1	,761**	,462*	,267	,323	,201	,733**	

TOT	Pearson	,518**	,665**	,605**	,462*	,730**	,550**	,695**	,674**	,422*	-,223	,733**	,716**	,787**	,572**	,665**	,467**	1
AL	Correlation																	
	Sig. (2-tailed)	,003	,000	,000	,010	,000	,002	,000	,000	,020	,236	,000	,000	,000	,001	,000	,009	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30



LAMPIRAN 2.2 HASIL UJI VALIDITAS VARIABEL Y

	Y01	Y02	Y03	Y04	Y05	Y06	Y07	Y08	Y09	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	TOTAL
Y01																						
Pearson Correlation	1	,665**	,451*	-,048	,433*	-,334	,425*	,623**	-,141	,351	,039	-,162	-,132	,052	,065	,113	,624**	-,110	-,074	,139	,323	,420*
Sig. (2-tailed)		,000	,012	,801	,017	,071	,019	,000	,456	,057	,840	,391	,487	,784	,734	,554	,000	,561	,696	,465	,081	,021
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y02																						
Pearson Correlation	,665**	1	,357	,234	,386*	-,400*	,414*	,605**	-,162	,234	,160	-,097	-,128	,029	,171	,063	,340	,021	,078	,191	,375*	,471**
Sig. (2-tailed)	,000		,052	,213	,035	,029	,023	,000	,391	,214	,397	,609	,499	,879	,367	,743	,066	,910	,682	,312	,041	,009
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y03																						
Pearson Correlation	,451*	,357	1	,140	,144	,025	,263	,471**	-,162	,306	,351	,097	,128	-,029	,099	,524**	,517**	-,021	,089	,373*	,233	,576**
Sig. (2-tailed)	,012	,052		,459	,446	,896	,160	,009	,391	,101	,057	,609	,499	,879	,603	,003	,003	,910	,640	,042	,215	,001
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y04																						
Pearson Correlation	-,048	,234	,140	1	-,030	,065	,156	,046	-,129	,000	,176	,174	,066	-,075	,186	,000	-,098	,133	,115	,292	,105	,313

Y18	Pearson Correlation	-,110	,021	-,021	,133	-,238	-,326	,179	,064	,653**	-,085	,405*	,271	-,122	,069	,598**	,483**	,196	1	-,053	,610**	-,048	,352
	Sig. (2-tailed)	,561	,910	,910	,482	,206	,078	,345	,737	,000	,654	,026	,147	,521	,718	,000	,007	,299		,781	,000	,800	,057
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y19	Pearson Correlation	-,074	,078	,089	,115	,051	,165	-,185	-,166	-,123	,155	,285	,203	,552**	,076	,094	-,197	-,203	-,053	1	,073	,443*	,316
	Sig. (2-tailed)	,696	,682	,640	,545	,790	,383	,328	,382	,517	,414	,126	,283	,002	,690	,621	,296	,282	,781		,701	,014	,089
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y20	Pearson Correlation	,139	,191	,373*	,292	-,120	-,061	,417*	,326	,458*	,100	,371*	,374*	-,044	-,005	,461*	,558**	,411*	,610**	,073	1	-,091	,617**
	Sig. (2-tailed)	,465	,312	,042	,118	,526	,751	,022	,079	,011	,601	,044	,041	,816	,979	,010	,001	,024	,000	,701		,631	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y21	Pearson Correlation	,323	,375*	,233	,105	,145	-,217	,084	,302	-,112	,443*	,375*	,241	,503**	,374*	,161	,018	,135	-,048	,443*	-,091	1	,500**
	Sig. (2-tailed)	,081	,041	,215	,581	,444	,249	,658	,105	,556	,014	,041	,200	,005	,042	,395	,927	,476	,800	,014	,631		,005
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
TOTAL	Pearson Correlation	,420*	,471**	,576**	,313	,364*	-,099	,549**	,613**	,197	,384*	,602**	,615**	,352	,388*	,631**	,487**	,605**	,352	,316	,617**	,500**	1

Sig. (2-tailed)	,021	,009	,001	,092	,048	,604	,002	,000	,296	,036	,000	,000	,057	,034	,000	,006	,000	,057	,089	,000	,005
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



LAMPIRAN 3.1 HASIL UJI RELIABILITAS VARIABEL X**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,838	16

LAMPIRAN 3.2 HASIL UJI RELIABILITAS VARIABEL Y**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,731	21

LAMPIRAN 4 HASIL UJI NORMALITAS**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	4,13686087
Most Extreme Differences	Absolute	,048
	Positive	,047
	Negative	-,048
Kolmogorov-Smirnov Z		,477
Asymp. Sig. (2-tailed)		,977

LAMPIRAN 5 HASIL UJI LINEARITAS

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	(Combined)	1980,044	18	110,002	6,255	,000
	Between Groups	1710,262	1	1710,262	97,251	,000
	Linearity	1710,262	1	1710,262	97,251	,000
	Deviation from Linearity	269,782	17	15,870	,902	,573
	Within Groups	1424,466	81	17,586		
Total		3404,510	99			

LAMPIRAN 6 HASIL UJI REGRESI LINEAR SEDERHANA

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	20,373	4,399		4,631	,000
	X	,878	,088	,709	9,946	,000

LAMPIRAN 7 HASIL UJI HIPOTESIS KORELASI PEARSON PRODUCT MOMENT

Correlations

		Variabel X	Variabel Y
Variabel X	Pearson Correlation	1	,709**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	100	100
Variabel Y	Pearson Correlation	,709**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	100	100

LAMPIRAN 8.1 INDIKATOR PERHATIAN

Perhatian

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	1	1,0	1,0	1,0
	Tinggi	99	99,0	99,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

LAMPIRAN 8.2 INDIKATOR PENGHAYATAN**Penghayatan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sedang	3	3,0	3,0	3,0
Valid Tinggi	97	97,0	97,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

LAMPIRAN 8.3 INDIKATOR DURASI**Durasi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
sedang	14	14,0	14,0	14,0
Valid tinggi	86	86,0	86,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

LAMPIRAN 8.4 INDIKATOR FREKUENSI**Frekuensi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sedang	49	49,0	49,0	49,0
Valid Tinggi	51	51,0	51,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

LAMPIRAN 8.5 INDIKATOR INTENSITAS MENGAKSES SECARA KESELURUHAN

Intensitas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
sedang	17	17,0	17,0	17,0
Valid tinggi	83	83,0	83,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

LAMPIRAN 9.1 INDIKATOR PENGETAHUAN

Pengetahuan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sedang	12	12,0	12,0	12,0
Valid Tinggi	88	88,0	88,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

LAMPIRAN 9.2 INDIKATOR SIKAP

Sikap

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
sedang	10	10,0	10,0	10,0
Valid tinggi	90	90,0	90,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

LAMPIRAN 9.3 INDIKATOR PERBUATAN**Perbuatan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
sedang	13	13,0	13,0	13,0
Valid tinggi	87	87,0	87,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

LAMPIRAN 9.4 INDIKATOR PERILAKU HIDUP SEHAT SECARA KESELURUHAN**Perilaku**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
sedang	13	13,0	13,0	13,0
Valid tinggi	87	87,0	87,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

LAMPIRAN 10 HASIL KUESIONER VARIABEL X

No.	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	TOTAL
1	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	3	3	2	48
2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	46
3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	52
4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	51
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	57
6	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	41
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	42
8	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	48
9	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	50
10	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	3	2	51
11	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	49
12	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	4	4	2	3	50
13	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	54
14	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	51
15	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	45
16	4	3	4	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	49
17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
18	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	1	50
19	3	3	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	45
20	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	51
21	4	3	4	4	4	3	4	4	2	4	3	3	3	2	3	50
22	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	55
23	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	1	47
24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	58
25	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	50
26	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	50

27	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	3	2	53
28	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	3	55
29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	56
30	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	53
31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
32	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	49
33	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	54
34	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	44
35	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	53
36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
37	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	2	54
38	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	55
39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	58
40	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	1	48
41	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	52
42	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	57
43	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	46
44	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	1	49
45	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	49
46	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	43
47	3	3	3	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	48
48	3	3	4	4	2	1	3	3	4	3	3	2	2	2	3	42
49	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	43
50	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	2	2	47
51	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	46
52	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	42
53	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	54
54	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	50
55	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	58

56	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	44
57	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
58	4	3	4	3	4	3	3	1	4	4	4	2	3	3	1	46
59	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	48
60	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	52
61	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	50
62	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	49
63	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
64	4	1	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	1	45
65	3	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	3	3	3	3	51
66	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	44
67	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	49
68	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	1	52
69	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	56
70	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	2	52
71	3	4	3	3	3	3	4	4	2	4	3	2	3	2	2	45
72	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	44
73	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	43
74	4	4	4	3	4	4	4	1	3	4	3	3	1	3	3	48
75	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	51
76	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	44
77	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	55
78	3	3	3	4	3	3	4	4	2	4	3	2	3	3	2	46
79	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	49
80	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	2	2	47
81	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	2	3	3	51
82	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	1	4	54
83	4	3	4	3	4	3	4	1	3	3	3	4	2	4	1	46
84	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	52

85	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	47
86	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	55
87	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	3	3	3	3	52
88	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	51
89	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	4	4	3	3	52
90	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	51
91	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	2	3	2	1	49
92	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	44
93	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	43
94	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	43
95	4	1	4	1	4	1	4	4	3	3	3	3	2	2	2	41
96	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	43
97	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	2	3	47
98	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
99	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	54
100	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	48

LAMPIRAN 11 HASIL KUESIONER VARIABEL Y

No.	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	TOTAL
1	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	4	3	4	62
2	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	55
3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	63
4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	70
5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	73
6	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	52
7	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	54
8	3	3	4	2	4	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4	63
9	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
10	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	70
11	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	68
12	4	4	4	1	3	4	4	4	2	2	4	4	2	2	4	1	4	2	2	57
13	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	68
14	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	1	4	4	4	65
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	60
16	4	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	62
17	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	71
18	4	4	4	1	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	65
19	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	63
20	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	62
21	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	4	2	4	65
22	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	69
23	4	4	4	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	4	2	4	61
24	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	1	4	2	4	66
25	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	71
26	4	3	4	2	4	3	4	4	3	1	3	3	2	4	2	2	4	2	4	58

56	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	59
57	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	74
58	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	72
59	4	4	4	2	4	3	3	4	2	2	4	3	4	4	4	3	4	3	4	65
60	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	2	4	3	4	68
61	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
62	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	68
63	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	69
64	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	67
65	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	65
66	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	52
67	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	61
68	4	4	4	1	4	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	66
69	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	71
70	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	2	4	64
71	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	59
72	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	56
73	3	3	4	1	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	52
74	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	66
75	3	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	2	4	4	4	4	64
76	3	3	3	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	55
77	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	70
78	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	56
79	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	67
80	3	3	3	2	4	3	3	4	4	2	4	2	3	3	2	3	4	3	4	59
81	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	70
82	4	4	4	1	4	4	4	4	2	1	4	1	2	2	2	2	4	2	4	55
83	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	58
84	2	4	4	2	4	3	4	3	4	2	3	3	2	4	2	3	4	3	4	60

85	4	3	4	2	4	4	4	4	2	1	3	3	3	4	3	3	4	2	3	60
86	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	66
87	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	69
88	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	71
89	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	69
90	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	69
91	3	3	3	2	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	65
92	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
93	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
94	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	54
95	4	4	4	2	4	3	3	4	2	2	4	3	4	3	3	2	4	2	4	61
96	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	54
97	4	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	4	3	2	4	3	3	57
98	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	62
99	4	4	4	1	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	63
100	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	69

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Naili Fadhilah
Tempat, Tanggal Lahir : Kudus, 12 April 1998
Agama : Islam
Nama Ayah : Sukuri
Nama Ibu : Imyatun
Alamat : Prambatan Lor, RT 08 RW 04, Kecamatan
Kaliwungu, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah
Email : fadhilahnaili02@gmail.com
No. Hp : 089630910060

B. Riwayat Pendidikan

1. MI NU Manafiul Ulum
2. MTs. NU Banat Kudus
3. MA NU Banat Kudus
4. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
5. Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA