



Penerimaan Gen Z pada Pesan Resiko Kesehatan Akibat Gaya Hidup yang Buruk dalam Podcast the Samuel Crhist Show Episode Dr. Tirta: Nonton Podcast ini kalau Mau Hidup Lebih dari Umur 50 Tahun!

Satrio Bayu Ardhi^{*1}, Ririn Puspita Tutiasri²

^{1,2}Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur, Indonesia

E-mail: 21043010002@student.upnjatim.ac.id, ririn_puspita.ikom@upnjatim.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-03-11 Revised: 2025-04-27 Published: 2025-05-01	In this study, the main topic is about Gen Z's acceptance of podcast content on the Samuel Christ Show youtube channel episode Dr Tirta: Watch This Podcast If You Want to Live More Than 50 Years Old!. The purpose of this study is to find out how Gen Z receives the messages in the podcast. In this study, the theory of message reception proposed by Stuart Hall was used using a qualitative descriptive method. The result of this study is that the majority of informants accept the message conveyed in the podcast and fall into the dominant hegemony category, but there are still some informants who negotiate and also reject the message conveyed by Dr. Tirta in the podcast.
Keywords: <i>Lifestyle;</i> <i>Health;</i> <i>Podcast;</i> <i>Dr. Tirta.</i>	
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-03-11 Direvisi: 2025-04-27 Dipublikasi: 2025-05-01	Dalam penelitian ini memiliki topik utama yaitu tentang penerimaan Gen Z terhadap konten podcast pada youtube channel the Samuel Christ Show episode Dr Tirta: Nonton Podcast Ini Kalau Mau Hidup Lebih Dari Umur 50 Tahun!. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui bagaimana Gen Z menerima pesan yang ada didalam podcast tersebut. Dalam penelitian ini menggunakan teori penerimaan pesan yang dikemukakan oleh Stuart Hall dengan menggunakan metode deskriptid kualitatif. Hasil dari penelitian ini adalah mayoritas dari informan menerima pesan yang disampaikan didalam podcast tersebut dan masuk kedalam kategori hegemoni dominan, namun masih terdapat beberpa informan yang melakukan negosiasi dan juga penolakan terkait dengan pesan yang disampikan oleh Dr.Tirta didalam podcast tersebut.
Kata kunci: <i>Gaya Hidup;</i> <i>Kesehatan;</i> <i>Podcast;</i> <i>Dr. Tirta.</i>	

I. PENDAHULUAN

Fenomena podcast telah menjadi sebuah media komunikasi yang banyak di sukai khalayak dalam beberapa tahun terakhir. Didalam sebuah podcast dapat memuat berbagai informasi yang dikemas sedemikianrupa sehingga informasi tersebut dapat dipahami dengan mudah oleh penonton (Radika & Setiawati, 2020).Terdapat banyak sekali podcast yang ada di sosial media terutama Youtube. Youtbe menjadi salah satu media yang efektif dalam penyebaran informasi, karena mampu menyajikan konten dengan cara yang lebih mudah dipahami berkat format audio visual yang digunakan. Selain itu Youtube juga memberikan ruang yang luas bagi para penggunanya untuk mendapatkan ilmu dan pengetahuan yang diinginkan. Dengan banyaknya konten yang ada didalam Youtube, individu dapat untuk mencari dan mempelajari mengenai topik yang diinginkan (Tutiasri et al., 2020).

Podcast The Semuel Cehist Show merupakan salah satu podcast yang cukup menarik perhatian para penikmat podcast, dengan topik pembahasan seperti ekomoni dan juga isu masyarakat podcast ini berhasil mendapatkan

view dengan jumlah besar. Namun disalah satu episode podcast tersebut, Samuel Crhist sebagai host sekaligus pemilik channel youtube tersebut mengundang Dr. Tirta sebagai narasumber untuk membahas mengenai topik kesehatan dan juga gaya hidup. Podcast dengan judul The Samuel Crhist Show Episode Dr Tirta: Nonton Podcast Ini Kalau Mau Hidup Lebih Dari Umur 50 Tahun, menarik karena sesuai dengan kondisi gaya hidup serta kesehatan generasi muda.

Di dalam podcast tersebut, Dr. Tirta sebagai narasumber membahas dan juga berbagi wawasan mengenai kesehatan serta pentingnya untuk menerapkan gaya hidup sehat sejak dini. Selain itu Dr. Tirta juga membahas mengenai perbedaan pola pikir serta sikap antara generasi milenial dan generasi z yang mempengaruhi gaya hidup mereka. Dr.Tirta merupakan salah satu dokter yang banyak digemari oleh Gen Z. Didalam sosial media miliknya Dr.Tirta sering membagikan informasi mengenai kesehatan dan juga gaya hidup. Dalam menyampaikan informasi tersebut, Dr.Tirta sering kali menggunakan bahasa yang tidak formal dan juga menambahkan beberapa humor atau candaan pada saat ia menjelaskan suatu hal (Bintang et al., 2022). Cara

tersebut berhasil menarik perhatian dari Gen Z, sehingga informasi tersebut dapat diterima dan dipahami dengan mudah oleh Gen Z. Hal tersebut juga yang menjadikan Dr.Tirta bukan hanya sekedar dokter biasa, namun Dr.Tirta sudah menjadi seorang figure yang dekat dan relevan dengan kehidupan Gen Z.

Kecanggihan dan juga kemajuan penggunaan teknologi yang dimiliki oleh Gen Z pada saat ini, dapat berdampak positif maupun negative. Dampak positif yang didapatkan berkaitan dengan kemudahan akses dalam menjalani kehidupan. Dampak negative dari kemajuan teknologi juga berpengaruh terhadap gaya hidup dari Gen Z itu sendiri. Pada saat ini semua hal dapat dikerjakan melalui internet mulai dari mencari hiburan, bekerja, hingga bertansaksi bisa dilakukan secara online, menjadikan kurangnya aktivitas fisik sehingga dapat berpengaruh pada resiko kesehatan.

Generasi Z atau yang biasa disebut dengan Gen Z merupakan sebuah kelompok manusia yang lahir diantara tahun 1995 hingga 2012. Karakteristik utama dari Gen Z adalah menyukai segala suatu yang cepat dan sangat bergantung dengan internet dan teknologi, sebab Gen Z merupakan generasi pertama yang tumbuh dengan internet dan teknologi sebagai salah satu hal yang sangat penting dalam menjalani kehidupan (Nabila et al., 2023). Podcast The Samuel Crhist Show Episode Dr Tirta: Nonton Podcast Ini Kalau Mau Hidup Lebih Dari Umur 50 Tahun membahas tentang: kesadaran pentingnya olahraga, pola makan, pola tidur, dan juga perbeda pola pikir tentang kesehatan antara Gen Z dan Generasi Milenial. Pesan yang disampaikan, menarik untuk diteliti, bagaimana penerimaan Gen Z pada pesan yang disampaikan. peneliti menggunakan teori penerimaan pesan yang dikemukakan oleh Stuart Hall, yang mana didalam teori tersebut membahas penerimaan Gen Z yang di bagi menjadi 3 posisi yaitu, posisi hegemonic dominan, posisi negosiasi, dan juga posisi oposisi (Berliana et al., 2022).

Pada penelitian ini, peneliti ingin meneliti, bagaimana penerimaan Gen Z pada pesan yang disampaikan oleh Dr.Tirta sebagai narasumber didalam podcast The Samuel Crhist Show episode Dr.Tirta : nonton podcast ini kalau mau hidup lebih dari umur 50 tahun! Mengenai resiko kesehatan yang disebabkan oleh gaya hidup yang buruk.

II. METODE PENELITIAN

Di dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Yang dimana dasar dari penelitian kualitatif adalah melakukan eksplorasi dan juga melakukan pemahaman dari sebuah makna yang berada dan berasal dari masalah sosial (Ummah, 2019). Dalam metode penelitian kualitatif lebih memfokuskan meneliti mengenai substansi makna dari masalah tersebut. Fokus utama dari penelitian kualitatif adalah pada proses pemaknaan dan hasil pemaknaan yang diperoleh (Safrudin et al., 2023). Sedangkan deskriptif merupakan sebuah proses pencarian kebenaran dengan menggunakan interpretasi yang tepat. Didalam penelitian deskriptif akan dilakukan usaha penggambaran objek atau subjek yang diteliti dengan apa yang ada. Penelitian deskriptif juga dimaksudkan untuk melakukan sebuah klarifikasi atau eksplorasi suatu hal (Syahrizal & Jailani, 2023).

Penelitian ini akan menggunakan teknik in depth interview atau wawancara mendalam untuk pengumpulan data. Wawancara mendalam merupakan sebuah teknik pengumpulan data dengan cara wawancara antara peneliti dan juga informan dengan tujuan untuk memahami pandangan dari informan tersebut. Wawancara mendalam adalah sebuah percakapan dua arah didalam kesetaraan, informal, dan juga akrab (Syahrizal & Jailani, 2023).

Kemudian untuk proses analisis data, peneliti akan melakukannya melalui 3 tahapan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data merupakan sebuah proses dimana data dipilih dan kemudian akan diringkas sesuai dengan kerangka berpikir. Setelah itu data akan disajikan kedalam suatu bentuk untuk mempermudah proses selanjutnya. Dari data yang sudah disajikan tersebut, peneliti akan melakukan penarikan Kesimpulan dari data yang sudah diperoleh sebelumnya (Romadhoni et al., 2018).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Penerimaan Pesan Kesadaran Tentang Pentingnya Olahraga

Kesadaran informan pada pentingnya melakukan olahraga sesudah melihat podcast The Samuel Christ Show dengan Dr.Tirta sebagai narasumber telah mengalami peningkatan. Didalam podcast tersebut Dr. Tirta menyampaikan berbagai macam pandangan serta pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan dengan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga.

Dalam hasil wawancara didalam penelitian ini, para informan menyatakan bahwa sebelum menonton podcast tersebut, mereka cenderung tidak terlalu memperhatikan mengenai pentingnya olahraga. Kebanyakan dari mereka masih sering kali menunda karena rasa malas, kesibukan, ataupun kurangnya pemahaman tentang manfaat jangka panjang dari melakukan olahraga. Namun, setelah mereka menonton podcast tersebut, pandangan mereka terkait pentingnya melakukan olahraga kian meningkat. Mereka menyadari bahwa olahraga bukan hanya masalah penampilan fisik, tetapi olahraga juga berkaitan erat dengan daya tahan tubuh, kesehatan mental, dan juga kualitas hidup yang baik. Kesadaran tersebut kemudian mendorong para informan untuk lebih peduli terhadap masa depan mereka dengan menerapkan pola hidup sehat. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan yang diberikan oleh informan 1, 2, dan 3 yang menyatakan bahwa mereka mengalami peningkatan kesadaran mengenai pentingnya olahraga setelah menonton podcast *The Samuel Show episode Dr Tirta: Nonton Podcast Ini Kalau Mau Hidup Lebih Dari Umur 50 Tahun*. Berikut penjelasan dari informan tersebut:

Informan 1: "Iya, jadi dari dokter Tirta, aku jadi tahu kalau langkah sekecil lari dan mencari ritme itu bisa banget berpengaruh buat kesehatan kita. Yang penting tuh konsisten. Dari situ, aku sadar kalau ternyata, meskipun kita olahraga cuma 15 menit, tapi kalau dilakukan dengan rutin, dampaknya tetap bagus buat tubuh."

Informan 2: "Menurutku, olahraga itu penting banget, apalagi sekarang aku jarang olahraga karena masih sibuk kuliah. Sebenarnya, aku punya niat buat coba olahraga yang murah dan gampang, kayak lari"

Informan 3: "Buat saya ya, dulu saya jarang banget olahraga. Tapi akhir-akhir ini saya baru sadar kalau olahraga itu ternyata penting. Soalnya, efek setelah olahraga tuh bikin tubuh nggak gampang capek, terus rasanya lebih fit gitu."

Berdasarkan jawaban dari ketiga informan tersebut, dapat diketahui bahwa ketiga informan tersebut menerima dan menyetujui pesan yang disampaikan oleh Dr.Tirta dalam podcast *The Samuel Christ Show Dr Tirta: Nonton Podcast Ini Kalau Mau Hidup Lebih*

Dari Umur 50 Tahun!. Ketiga informan tersebut menyadari bahwa olahraga dapat memberikan dampak positif bagi tubuh jika dilakukan secara konsisten, selain itu konten podcast tersebut juga dianggap memberikan inspirasi serta menyadarkan tentang pentingnya melakukan olahraga bagi kesehatan. Respon dan jawaban yang diberikan oleh informan tersebut juga berkaitan dengan penelitian dari (Zellatifanny, 2020) yang menyatakan bahwa podcast memiliki peran dalam menjadi sarana hiburan dan juga sebagai sumber informasi yang dapat diakses dimana saja dan bisa dinikmati oleh berbagai kalangan.

Jawaban dari informan 1, 2, dan 3 menggambarkan bahwa mereka termasuk kedalam kategori hegemonic dominan menurut teori penerimaan pesan yang dikemukakan oleh Stuart Hall. Karena ketiga informan tersebut menunjukkan penerimaan penuh terhadap pentingnya melakukan olahraga setelah mendengarkan penjelasan dari Dr.Tirta didalam podcast tersebut.

Kemudian informan 8 dan 9 juga menambahkan mengenai kesadaran mereka yang meningkat setelah menonton podcast *The Samuel Christ Show Dr Tirta: Nonton Podcast Ini Kalau Mau Hidup Lebih Dari Umur 50 Tahun!*. Sebelumnya mereka kurang menyadari mengenai dampak negative yang dapat dihasilkan dari pola hidup yang buruk seperti sering begadang dan jarang olahraga. Namun setelah mereka menonton podcast tersebut mereka memahami tentang bagaimana tubuh bekerja dan bagaimana kebiasaan kecil yang sering mereka lakukan saat ini dapat memberikan dampak yang besar di masa depan. Berikut penjelasan dari informan tersebut:

Informan 8 " Kadang kita ngerasa sehat dan mikir nggak butuh olahraga, padahal justru itu yang bahaya. Kita gasadar kalau kita terlalu banyak santai. Hidup itu harus balance, dan makin kita paham soal ini, makin kita bisa lebih sadar dan peduli sama kesehatan kita sendiri. "

Informan 9 " Kalau kita jarang olahraga, efeknya mungkin nggak terlalu kelihatan pas masih muda. Sekarang sih, di usia 20-an mungkin masih terasa biasa aja, nggak ada masalah. Tapi siapa yang tahu nanti? Bisa aja pas tua, baru gerak dikit udah encok. Makanya, olahraga itu penting biar nggak nyesel di kemudian hari"

Dari jawaban yang diberikan oleh informan 8 dan 9, mereka memperlihatkan penerimaan dari pesan yang disampaikan oleh Dr.Tirta tentang pentingnya olahraga untuk kesehatan. Selain menerima pesan tersebut, mereka juga menambahkan pandangan mereka terkait dengan manfaat yang dihasilkan dari olahraga untuk menjaga kesehatan dan juga untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik. Pernyataan dari kedua informan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sumarwati et al., 2022) yang membahas mengenai kebiasaan olahraga sejak dini dapat memberikan manfaat yang baik untuk kehidupan jangka panjang seperti menjaga kesehatan mental, menjaga kebugaran tubuh, dan mencegah resiko terkena penyakit kronis. Jawaban dari kedua informan tersebut dapat dikategorikan kedalam posisi hegemonic dominant karena mereka manandakan bahwa mereka memahami pesan yang disampaikan oleh Dr.Tirta mengenai pentingnya olahraga didalam podcast tersebut.

Selain pernyataan dari informan yang setuju dan menerima pesan yang ada didalam podcast tersebut, terdapat beberapa informan yang berada didalam posisi negosiasi, informan tersebut adalah informan 4, 6 dan 7. Ketiga informan tersebut menunjukkan meskipun informasi yang disampaikan oleh Dr.Tirta didalam podcast tersebut menambahkan wawasan tentang pentingnya olahraga, namun penerapan dalam kehidupan sehari-hari masih dipengerahui oleh beberapa faktor seperti kebiasaan hidup seseorang dan motivasi pribadi seseorang. Berikut penjelasan dari informan:

Informan 4 “ Aku lihat belakangan ini memang jadi kayak fenomena baru gitu. Tapi menurutku, nggak semua orang yang ikut olahraga itu pure karena mereka beneran niat olahraga, ada juga yang cuma sekedar ikut-ikutan tren. Aku nggak ikut aktif buat mengubah gaya hidupku jadi lebih rajin olahraga.”

Informan 6 “ Oke, kalau dari aku sendiri soal pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari.Tapi jujur aja, buat benar-benar melakukannya, kadang aku masih suka males dan kepikiran, "Aduh, besok aja deh." Jadi, lebih tepatnya sih aku paham dan menerima pentingnya olahraga, tapi belum bisa sepenuhnya konsisten buat ngejalaninnya ”

Informan 7 “ Kalau dari aku sendiri soal pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-

hari, tapi jujur aja, buat benar-benar melakukannya, kadang aku masih suka males dan kepikiran, "Aduh, besok aja deh." Jadi, lebih tepatnya sih aku paham dan menerima pentingnya olahraga, tapi belum bisa sepenuhnya konsisten buat ngejalaninnya.”

Pernyataan dari informan tersebut menjelaskan bahwa ia memang menerima pesan didalam podcast tersebut, namun karena adanya faktor seperti rasa malas, ia tidak bisa untuk melakukan olahraga meskipun ia tau bahwa olahraga sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

Hasil wawancara mengenai kesadaran informan terhadap pentingnya olahraga untuk kesehatan menunjukkan bahwa media sosial mempunyai sebuah peranan penting untuk meningkatkan kesadaran olahraga dan kesehatan dikalangan Gen Z. Media sosial juga meningkatkan interaksi serta penyebaran informasi tanpa adanya Batasan jarak dan waktu (Andhayan et al., 2021). Meskipun media sosial memiliki dampak positif dalam penyebaran informasi mengenai kesehatan, masih terdapat tantangan yang menyebabkan informasi tersebut hanya akan menjadi informasi kosong, tantangan tersebut antara lain seperti kurangnya motivasi dari individu untuk melakukan olahraga dan juga konsistensi dari setiap individu.

B. Penerimaan Pesan Pola Makan dan Konsumsi Nasi

Didalam podcast tersebut, Dr Tirta tidak hanya membahas mengenai pentingnya olahraga, tetapi juga membahas mengenai hal yang sering menjadi perdebatan didalam masyarakat, yaitu pola makan terutama pada konsumsi nasi. Masyarakat umumnya mengetahui bahwa nasi putih merupakan salah satu penyebab utama seseorang mengalami kenaikan berat badan. Hal tersebut telah melekat dalam benak masyarakat sehingga sering kali seseorang menjadikannya sebuah alasan untuk tidak mengkonsumsi nasi ketika sedang menjalankan program penurunan berat badan atau diet. Namun, melalui penjelasan yang diberikan oleh Dr.Tirta didalam podcast tersebut bahwa nasi bukanlah faktor atau hal utama yang menyebabkan seseorang mengalami kenaikan berat badan. Dr. Tirta menjelaskan bahwa hal yang lebih berperan dalam kenaikan berat

badan seseorang adalah pola makan secara keseluruhan, dan juga keseimbangan antara jumlah kalori yang masuk dan aktivitas fisik yang dilakukan. Setelah mendengar penjelasan dari Dr.Tirta didalam podcast tersebut, 8 dari 9 informan setuju dan mendapatkan wawasan baru mengenai nasi dan juga pola makan. Berikut merupakan jawaban dari informan 2, 3, dan 5 yang telah mewakili jawaban 8 dari 9 informan:

Informan 2 "Setelah nonton podcast ini, aku jadi ngeh kalau dr. Tirta sering jelasin bahwa makan nasi itu sebenarnya nggak bikin gemuk, Menurutku, hal ini cukup ngubah cara pikirku juga. Dulu, aku mikir yang penting makan banyak aja, nggak masalah".

Informan 3 "Iya, menurut saya sih nasi sendiri sebenarnya nggak bikin gemuk. Yang bikin gemuk itu lebih ke porsi. Benar juga kalau keseimbangan antara jumlah makanan dan aktivitas fisik itu ngaruh banget"

Informan 5 "Iya sih, cukup ngubah mindset juga. Kayak misalnya, kalau di hari itu kita jarang gerak, ya sebisa mungkin jangan makan nasi berlebihan"

Berdasarkan jawaban yang diberikan oleh ketiga informan tersebut untuk mewakili 8 dari 9 informan diketahui bahwa mereka setuju dengan pernyataan bahwa nasi tidak akan membuat seseorang menjadi gemuk atau mengalami kenaikan berat badan, namun hal yang menjadikan seseorang mengalami kenaikan berat badan adalah keseimbangan antara jumlah kalori yang masuk, dan juga aktivitas fisik yang dilakukan. Jawaban dari informan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fauziyyah et al., 2021) yang membahas mengenai pola makan yang baik sangat memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan dan juga berat badan yang seimbang, yang dimana nasi tidak secara langsung menyebabkan seseorang mengalami kenaikan berat badan, kenaikan berat badan justru dipengaruhi oleh jumlah kalori yang dikonsumsi secara keseluruhan disbanding dengan kalori yang digunakan oleh tubuh. Jawaban dari informan tersebut dapat dikategorikan kedalam posisi hegemoni dominan karena mereka menerima pesan tersebut dan sepakat bahwa nasi tidak secara langsung menyebabkan seseorang menjadi gemuk.

Namun masih terdapat 1 dari 9 informan yang menyatakan tidak setuju akan

pernyataan tersebut dan lebih berpegang dengan apa yang ia yakini, berikut penjelasan dari informan tersebut:

Informan 1 "Aku sih enggak, ya. Meskipun dia bilang nasi itu nggak bikin gemuk, tapi menurutku nasi tetap aja mengandung gula dan karbo. Jadi, aku nggak terlalu ngikutin saran itu. Aku tetap jalanin pola dietku sendiri".

Berdasarkan jawaban dari informan tersebut dapat diketahui bahwa ia tetap memiliki pandangan bahwa nasi merupakan hal utama yang menyebabkan kenaikan berat badan karena mengandung gula dan karbohidrat tinggi. Pernyataan tersebut memang benar adanya bahwa nasi mengandung gula dalam bentuk karbohidrat yang diolah tubuh menjadi glukosa sebagai sumber energi seperti halnya dalam penelitian yang dilakukan oleh (Wansyaputri et al., 2021). Dari jawaban tersebut, informan 1 dapat dikategorikan kedalam posisi oposisi, karena ia tetap berpegang teguh pada kepercayaannya yang mana menurutnya nasi dapat menyebabkan kenaikan berat badan karena didalam nasi terdapat kandungan karbohidrat dan gula.

Nasi merupakan sumber karbohidrat utama yang tidak secara langsung menyebabkan kenaikan berat badan pada suatu individu. Nasi bisa menjadi salah satu hal yang dapat membantu atau mencegah kenaikan berat badan jika dikonsumsi dengan porsi yang cukup dan disertai dengan lauk yang memiliki banyak nutrisi seperti protein dan serat. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wansyaputri et al., 2021) yang membahas mengenai pola makan yang tidak teratur dan aktivitas fisik yang kurang akan dapat menyebabkan kenaikan berat badan seseorang hingga dapat mengakibatkan obesitas.

C. Penerimaan Pesan Pentingnya Tidur Malam Untuk Regenerasi Sel

Tidur malam merupakan salah satu hal yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Dalam podcast The Samuel Show episode Dr Tirta: Nonton Podcast Ini Kalau Mau Hidup Lebih Dari Umur 50 Tahun, Dr. Tirta menjelaskan secara khusus mengenai pentingnya tidur malam untuk regenerasi sel yang ada didalam tubuh. Tidur malam memiliki peran yang sangat krusial dalam

proses biologis tubuh Dr. Tirta menegaskan bahwa ketika seseorang tidur pada malam hari, tubuh akan memanfaatkan waktu tersebut untuk memperbaiki dan mengganti sel-sel yang rusak, serta memulihkan energi yang telah digunakan selama aktivitas di hari itu. Dengan kata lain, tidur malam bukan hanya sekedar rutinitas dan juga aktivitas pasif, melainkan tidur malam adalah bagian yang penting dari mekanisme perbaikan dan pemulihan tubuh.

Selain itu Dr. Tirta juga menjelaskan bahwa kurangnya tidur malam dapat menyebabkan berbagai resiko terkena penyakit yang kronis. Terdapat beberapa dampak negative yang dihasilkan ketika seseorang mengalami kekurangan tidur pada malam hari seperti penurunan imun dan daya tahan tubuh, peradangan, dan terganggunya sistem metabolisme tubuh. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui sejauh mana penerimaan informan terkait informasi yang diberikan oleh Dr. Tirta didalam podcast tersebut. Berdasarkan hasil wawancara dengan informan 1 dan 7, diketahui bahwa mereka mengalami perubahan pandangan mengenai pentingnya tidur malam setelah menonton dan mendengarkan podcast tersebut, kedua informan tersebut menyadari bahwa tidur bukan hanya untuk istirahat tetapi tidur merupakan waktu yang krusial untuk proses regenerasi sel didalam tubuh. Berikut penjelasan dari informan tersebut:

Informan 1 "Menurutku penting banget sih. Dari situ, kita jadi lebih paham risikonya dan sadar dampaknya buat tubuh. Jadi, setidaknya kita bisa mulai mengurangi kebiasaan begadang sedikit demi sedikit."

Informan 7 "Sangat merubah pandanganku tentang pentingnya tidur yang cukup jadi berubah sih. Aku jadi lebih sadar kalau tidur itu benar-bener krusial buat tubuh. "

Berdasarkan jawaban dari informan 1 dan 7 dapat diketahui bahwa mereka mamahami dampak dari pentingnya tidur malam, mereka juga menegaskan bahwa informasi yang disampaikan oleh Dr. Tirta membuat mereka lebih sadar akan pentingnya tidur malam yang cukup untuk kesehatan tubuh. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fahturosi, 2021) yang dimana di dalam penelitian tersebut membahas mengenai begadang dapat mengganggu proses regenerasi sel yang ada didalam tubuh. Dari jawaban

informan tersebut dapat dikategorikan kedalam posisi hegemoni dominan, karena mereka menyadari dan memahami secara langsung dampak negative yang disebabkan oleh kurangnya tidur untuk kesehatan. Selain itu mereka juga memahami pentingnya tidur malam yang cukup sebagai faktor yang penting untuk proses pemulihan tubuh

Seperti halnya pendapat dari informan 1 dan 7, informan 2, 3, dan 9 juga mengalami peningkatan kesedaran tentang pentingnya tidur malam yang cukup. Mereka menyadari bahwa kurangnya tidur malam akan dapat mengganggu aktivitas dan produktivitas sehari-hari. Selain menyadari hal tersebut mereka juga telah melakukan sebuah perubahan terkait dengan kebiasaan mereka seperti tidur larut malam atau begadang, berikut penjelasan dari informan

Informan 2 "Mulai minggu-minggu terakhir ini aku udah coba buat nggak begadang sampai pagi. Maksimal tidur jam 11 atau jam 12 malam. Menurutku, ini cukup mengubah pandangan aku tentang tidur"

Informan 3 "Dulu aku sering begadang sampai pagi, dan efeknya ya berasa banget. Sehari jadi pusing, malas-malasan, dan aktivitas jadi berantakan. Jadi, ya, ternyata tidur cukup itu emang ngaruh banget buat kondisi tubuh dan produktivitas"

Informan 9 "Habit tidurku itu jam 3 pagi dan bangunnya jam 11 siang. Menurutku, tidur yang kurang atau justru kebanyakan dari waktu ideal yang katanya jam 10 malam paling bagus malah bikin badan makin lemas, mager, dan kurang energi"

Berdasarkan hasil wawancara dari ketiga informan tersebut, diketahui bahwa mereka menjadi lebih sadar terkait resiko yang ditimbulkan akibat kebiasaan tidur yang buruk, mereka juga mulai untuk merubah pola tidur mereka setelah mendapatkan informasi terkait tidur malam dari podcast The Samuel Christ Show Dr Tirta: Nonton Podcast Ini Kalau Mau Hidup Lebih Dari Umur 50 Tahun. Dari jawaban informan 2, 3, dan 9 dapat dikategorikan bahwa ketiga informan tersebut masuk kedalam kategori hegemonic dominant. Setelah mereka menonton podcast tersebut, mereka semakin sadar bahwa pola tidur yang buruk dapat menyebabkan berbagai macam dampak negative yang akan diterima oleh tubuh, hal itu juga yang mendorong mereka untuk melakukan sebuah

perubahan mengenai kebiasaan buruk yang sudah mereka jalani selama ini.

Kemudian informan 4 dan 5 menambahkan mengenai kebiasaan mereka melakukan tidur di siang hari, sebelumnya mereka menganggap bahwa tidur siang dapat menggantikan tidur malam. Namun setelah mendengarkan penjelasan dari Dr.Tirta mereka lebih sadar bahwa kualitas tidur yang baik jauh lebih penting dibandingkan dengan kuantitas. Berikut penjelasan dari informan:

Informan 4 "Aku baru paham kalau ternyata tidur siang itu nggak bisa sepenuhnya menggantikan tidur malam. Jadi, tubuh kita tuh punya sistem sendiri buat regenerasi sel, yang kebanyakan terjadi di malam hari. Jadi, sekarang aku mulai lebih mempertimbangkan jam tidurku biar lebih sesuai sama kebutuhan tubuh"

Informan 5 "Dulu aku mikir, yang penting masih bisa tidur di siang hari buat gantiin tidur malam. Tapi ternyata, itu salah besar. Aku baru paham kalau tidur di siang hari itu sebenarnya cuma istirahat biasa, bukan buat regenerasi sel tubuh"

Berdasarkan jawaban dari informan 4 dan 5, dapat diketahui bahwa kedua informan tersebut menyadari bahwa tidur siang tidak bisa untuk menggantikan peran tidur malam, dan mereka juga mulai untuk melakukan perubahan terkait dengan kebiasaan tidur yang mereka alami. Hal tersebut menunjukkan bahwa mereka masuk kedalam posisi hegemonic dominan, yang dimana mereka menerima pesan yang disampaikan oleh Dr.Tirta didalam podcast tersebut dan juga mereka mempunyai keinginan untuk melakukan perubahan terkait hal tersebut.

Meskipun informasi tersebut dapat merubah pandangan dari sebegini besar informan, masih terdapat beberapa respon dari infroman yang menunjukkan adanya proses negosiasi terhadap pesan tersebut. Sebagai salah satu contohnya adalah pendapat dari informan 6 dan 8 yang menyatakan bahwa sebenarnya mereka telah mengetahui dampak dan resiko melakukan kegiatan begadang, namun karena beberapa faktor yang masih menyebabkan mereka tidak bisa atau kesulitan untuk merenapkan pola tidur yang ideal, berikut penjelasan dari informan tersebut.

Informan 6 "Sebenarnya dari awal aku juga paham kalau tidur itu penting buat regenerasi

sel. Tapi jujur aja, tahu sesuatu itu penting nggak selalu berarti bisa langsung diterapkan. Kadang kita dengerin podcast atau dapat info kalau sesuatu itu nggak baik buat kita, terus muncul niat buat berubah, tapi praktiknya? Nggak semudah itu"

Informan 8 "Akhirnya jadi lebih sadar sih. Tapi ya, jujur aja, kalau udah jadi mahasiswa, susah banget buat ngatur waktu tidur yang ideal. Tapi kalau dari diriku sendiri, aku tetap coba buat tidur dengan cara yang lebih benar, biar kualitasnya maksimal. Walaupun, ya, kadang tetap aja nggak selalu berhasil."

Pernyataan dari informan tersebut menguatkan fakta dilapangan bahwa meskipun seseorang sudah mengetahui resiko dan dampak dari melakukan kegiatan begadang, namun karena adanya faktor-faktor tertentu menjadikan seseorang tersebut tetap harus melakukannya. Kesadaran tentang dampak negative yang diberikan dari kurangnya tidur saja tidak cukup, kesadaran tersebut harus diimbangi dengan pengelolaan waktu dan prioritas, serta komintmen untuk benar benar menjadi rutinitas harian. Tidur malam yang cukup memang memiliki peran yang sangat penting bagi tubuh, kurangnya tidur dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti penurunan konsentrasi, gangguan kognitif, dan peningkatan resiko terkena penyakit kronis (Fahturosi, 2021).

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian ini memiliki fokus kepada audiens sebagai penerima pesan yang bisa menafsirkan dan memberikan makna pada pesan yang ada di media. Hal tersebut sesuai dengan model encoding dan decoding yang di kemukakan oleh Stuart Hall. Melalui penelitian ini, peneliti berusaha untuk mengetahui bagaimana penerimaan dari Gen Z sebagai audiens menerima dan memberikan makna dari penjelasan Dr.Tirta dalam konten podcast The Samuel Christ Show episode Dr Tirta: Nonton Podcast Ini Kalau Mau Hidup Lebih Dari Umur 50 Tahun!. Didalam proses mencari data peneliti menemukan bahwa konten tersebut dianggap menjadi salah satu sarana dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya olahraga untuk menjaga kesehatan. Lalu pandangan seperti pola makan dan pola tidur masih dianggap sebagai masalah yang sepele karena mayoritas dari

informan masih belum sepenuhnya sadar mengenai dampak yang dapat dihasilkan dari hal tersebut. Namun dengan karakteristik yang dimiliki oleh Gen Z, mereka akan cenderung lebih mudah untuk menerima informasi tentang kesehatan dan gaya hidup terutama jika disampaikan melalui media sosial.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa rata-rata dari informan menerima pesan yang diberikan oleh Dr.Tirta didalam podcast tersebut mengenai gaya hidup yang sehat dan juga mengenai kesehatan. Meskipun masih terdapat beberapa individu yang melakukan negoisasi ataupun penolakan terhadap pesan tersebut, dengan karakter yang dimiliki oleh Gen Z, seiring dengan berjalannya waktu tingkat kesadaran mereka akan meningkat mengenai gaya hidup yang baik dan juga kesehatan.

B. Saran

Oleh karena itu, peneliti berharap penelitian selanjutnya dapat menghasilkan data yang lebih banyak dan lebih mendalam mengenai peran influencer atau tokoh publik dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada Gen Z. Selain itu, penting untuk menganalisis lebih lanjut pola interaksi yang terjalin antara tokoh publik dan audiens, untuk memahami bagaimana hal tersebut dapat memengaruhi pemahaman dan penerimaan Gen Z terhadap isu kesehatan. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai strategi komunikasi yang efektif untuk mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan generasi muda supaya dapat terus diterapkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Andhiyan, N., Mei, M., Farida, E. A., & Kridaningsih, A. (2021). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Wawasan Kebangsaan Pada Generasi Muda*. 9(2).
- Berliana, S., Claretta, D., & Arviani, H. (2022). TOXIC PARENTS PADA PODCAST (Studi Deskriptif Kualitatif Resepsi Khalayak Dewasa Awal Terhadap Podcast Curhat Babu Episode "Bisakah Kita Mengubah Orang Tua Kita?"). *Kinesik*, 9(2), 143.
- Bintang, R., Farrel, M., Roland, D., & Satya, A. (2022). Pengaruh Isi Konten Edukasi Kesehatan di Instagram dr.Tirta (@dr.tirta) Terhadap Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat. *JIKES: JURNAL ILMU KESEHATAN Tahun 2022*, 1(1), 87–95. <http://qjurnal.my.id/index.php/jik/article/view/158>
- Fahturosi, D. (2021). Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Kesehatan. *Aritcel*, 22, 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.31219/osf.io/23hs6>
- Fauziyyah, A. N., Mustakim, M., & Sofiany, I. R. (2021). Pola Makan dan Kebiasaan Olahraga Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 115–122. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i2.51971>
- Nabila, L. N., Utama, F. P., Habibi, A. A., & Hidayah, I. (2023). Aksentuasi Literasi pada Gen-Z untuk Menyiapkan Generasi Progresif Era Revolusi Industri 4.0. *Journal of Education Research*, 4(1), 28–36. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i1.113>
- Radika, M. I., & Setiawati, D. (2020). Strategi Komunikasi Podcast Dalam Mempertahankan Pendengar (Studi Kasus Dalam Podcast Do You See What I See). *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(2), 96–106.
- Romadhoni, S., Hairunnisa, & Wibowo, S. E. (2018). Peran Berau televisi Sebagai Media Humas Pemerintahan Kabupaten Berau. *Ilmu Komunikasi*, 6, 40–54.
- Safrudin, R., Zulfamanna, Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Kualitatif. *Journal Of Social Science Research*, 3(2), 1–15.
- Sumarwati, M., Mulyono, W. A., Nani, D., & Swasti, K. G. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Gaya Hidup Sehat Pada Remaja Tahap Akhir. 5(1), 36–48.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1, 13–23.
- Tutiasri, R. P., Laminto, N. K., & Nazri, K. (2020). Pemanfaatan Youtube Sebagai Media Pembelajaran Bagi Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Komunikasi Masyarakat Dan Keamanan*, 2(2), 1–15.

<https://doi.org/10.31599/wqb46v14>

Ummah, M. S. (2019). Metode Penelitian Kualitatif. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Wansyaputri, R. R., Ekawaty, F., & Nurlinawati, N. (2021). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN 49/IV Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 103–112.
<https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.15442>

Zellatifanny, C. M. (2020). Trends in Disseminating Audio on Demand Content through Podcast: An Opportunity and Challenge in Indonesia. *Journal Pekommas*, 5(2), 117.
<https://doi.org/10.30818/jpkm.2020.2050202>