

**PERSEPSI GEN Z PADA GAYA HIDUP SEHAT DALAM PODCAST THE
SAMUEL CHRIST SHOW EPISODE “Dr Tirta: Nonton Podcast Ini Kalau
Mau Hidup Lebih Dari Umur 50 Tahun!”**

SKRIPSI



Oleh :

SATRIO BAYU ARDHI

21043010002

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI

FAKULTAS ILMU SOSIAL, BUDAYA DAN POLITIK

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAWA
TIMUR SURABAYA**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERSEPSI GEN Z PADA GAYA HIDUP SEHAT DALAM PODCAST THE SAMUEL
CRHIST SHOW EPISODE "Dr Tirta: Nonton Podcast Ini Kalau Mau Hidup Lebih
Dari Umur 50 Tahun!"**

Disusun oleh:

Satrio Bayu Ardhi
NPM. 21043010002

Telah disetujui mengikuti ujian lisan skripsi

DOSEN PEMBIMBING

Ririn Puspita Tutiasri, S.I.Kom, M.Med.Kom
NIP. 198904112021212001

Mengetahui

DEKAN

Dr. Catur Suratnoaji, M.Si
NIP. 196804182021211006

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

**PERSEPSI GEN Z PADA GAYA HIDUP SEHAT DALAM PODCAST THE SAMUEL
CRHIST SHOW EPISODE "Dr Tirta: Nonton Podcast Ini Kalau Mau Hidup Lebih
Dari Umur 50 Tahun!"**

Oleh:

Satrio Bayu Ardhi

21043010002

**Telah dipertahankan dihadapan dan diterima oleh Tim Penguji Skripsi Program Studi
Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial, Budaya dan Politik Universitas Pembangunan
Nasional "Veteran" Jawa Timur pada tanggal 05 Mei 2025**

Menyetujui,

PEMBIMBING

TIM PENGUJI,

KETUA

Ririn Puspita Tutiasri, M.Med.Kom
NIP. 198904112021212001

Dr. Syafrida N Febriyanti, M.Med.Kom
NIP. 198302232021212008

SEKRETARIS

Ririn Puspita Tutiasri, M.Med.Kom
NIP. 198904112021212001

ANGGOTA

Dian Hutami R, M.Med.Kom
NIP. 199409202024062001

Mengetahui

DEKAN FAKULTAS ILMU SOSIAL, BUDAYA DAN POLITIK

Dr. Catur Suratnoaji, M.Si
NIP. 196804182021211006

PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Form-3

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : SATRIO BAYU ARDH
NPM : 21093010002
Program : Sarjana (S1) Magister (S2) / Doktor (S3)
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Ilmu Sosial, Budaya, dan Politik

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Tugas Akhir (Skripsi) Tesis/Disertasi* ini tidak terdapat bagian dari karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dalam dokumen ini dan disebutkan secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dan saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi. Apabila dikemudian hari ditemukan indikasi plagiat pada Skripsi/Tesis/Desertasi ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun juga dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Surabaya, 26 April 2025
Yang membuat pernyataan



Nama : SATRIO BAYU ARDH
NPM : 21093010002

*pilih salah satu (lingkari)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan Syukur bagu Allah SWT yang telah mengerahkan segala karunia dan Rahmat-Nya pada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skirpsi ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Program Sarjana (S1) di Program Studi Ilmu Komunikasi FISBP Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur. Ucapan terima kasih juga penulis haturkan kepada seluruh pihak yang mendukung penulis dalam penyusunan proposal skirpsi ini, diancarnya kepada :

1. Dr. Catur Suratnoaji, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial, Budaya dan Politik.
2. Dr. Syafrida N. Febriyanti, M.Med.Kom. selaku Koordinator Program Studi Ilmu Komunikasi.
3. Ibu Ririn Puspita Tutiasri selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan waktu, ilmu, dan motivasi pada penulis.
4. Ibu Yuli Candrasari M.Si, selaku Dosen Wali yang telah mendampingi penulis sejak mahasiswa baru.
5. Dosen-dosen Program Studi Ilmu Komunikasi FISBP Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur atas ilmu yang diberikan selama empat tahun ini.
6. Orang Tua selaku support system terbaik dan juga menjadi motivasi utama penulis untuk menyelesaikan kuliah.
7. Salsa Alfina Zhahra yang sudah menjadi partner sejak mahasiswa baru.

8. Teman-teman mahasiswa Ilmu Komunikasi Angkatan 2021 yang telah menemani penulis dalam menjalani perkuliahan.
9. At last but not least. I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for, for never quitting. I wanna thank me for always being a giver and tryna give more than I receive. I wanna thank me for tryna do more right than wrong. I wanna thank me for just being me at all times.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun bagi penelitian ini sangat penulis harapkan guna perbaikan penelitian ini di masa mendatang.

Surabaya, 24 Mei 2025

Satrio Bayu Ardhi

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana persepsi Gen Z terhadap pesan kesehatan yang disampaikan oleh Dr. Tirta melalui podcast The Samuel Christ Show pada episode berjudul "Nonton Podcast Ini Kalau Mau Hidup Lebih dari Umur 50 Tahun!". Di era digital, media seperti podcast menjadi saluran komunikasi yang populer di kalangan Gen Z, terutama dalam menyampaikan informasi seputar kesehatan dan gaya hidup. Dr. Tirta, sebagai figur publik yang dikenal luas di media sosial, menyampaikan pesan-pesan penting mengenai olahraga, pola makan, pola tidur, dan kebiasaan hidup sehat dalam format yang santai namun informatif. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teori persepsi dari Jalaluddin Rakhmat sebagai landasan teoritis. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap sembilan informan dari kalangan Gen Z yang telah menonton episode tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi Gen Z terhadap isi pesan tidak bersifat seragam. Beberapa informan menerima pesan secara utuh dan menganggapnya relevan dengan kebutuhan kesehatan mereka, sebagian lainnya menafsirkan pesan secara selektif sesuai dengan kondisi pribadi, dan sebagian kecil menunjukkan penolakan terhadap isi pesan karena perbedaan pandangan atau pengalaman. Faktor-faktor yang memengaruhi perbedaan persepsi tersebut antara lain adalah latar belakang pendidikan, pengalaman, motivasi, serta karakteristik media dan cara penyampaian pesan. Penelitian ini menegaskan bahwa media baru seperti podcast memiliki potensi besar sebagai alat edukasi kesehatan, namun efektivitasnya sangat bergantung pada bagaimana pesan dipersepsi oleh audiens yang beragam.

Kata Kunci : Generasi Z, Podcast, Gaya Hidup, Dr.Tirta

ABSTRACT

.This research aims to find out how Gen Z's perceptions of health messages conveyed by Dr. Tirta through The Samuel Christ Show podcast on the episode titled "Watch This Podcast If You Want to Live Beyond the Age of 50!". In the digital era, media such as podcasts have become a popular communication channel among Gen Z, especially communication channel that is popular among Gen Z, especially in conveying information about health and lifestyle. health and lifestyle. Dr. Tirta, as a public figure who is widely known on social media, delivers important messages about exercise, diet, sleep patterns, and healthy living habits in a relaxed yet informative format. informative format. This research uses descriptive qualitative method with Jalaluddin Rakhmat's perception theory as the theoretical foundation. Data collected through in-depth interviews with nine informants from among Gen Z who have watched the episode. have watched the episode. The results showed that the perception of Gen Z's perception of the message content is not uniform. Some informants accepted the messages as a whole and consider them relevant to their health needs, others interpreted the message selectively according to their personal conditions, and a small number showed rejection of the message content because it was personal conditions, and a small proportion showed rejection of the message content due to different views or experiences. differences in views or experiences. Factors influencing the differences in perceptions include educational background, experience, motivation, as well as the characteristics of the media and the way the message is delivered. This research confirms that new media sep Translated with DeepL.com (free version)

Keywords : Generation Z, Podcast, lifestyle, Dr.Tirta

DAFTAR ISI

PERSEPSI GEN Z PADA GAYA HIDUP SEHAT DALAM PODCAST THE SAMUEL CRHIST SHOW EPISODE “Dr Tirta: Nonton Podcast Ini Kalau Mau Hidup Lebih Dari Umur 50 Tahun!”	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAKSI.....	vii
ABTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Penelitian Terdahulu	Error! Bookmark not defined.
2.2 Landasan Teori.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Media Sosial.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Youtube	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Generasi Z	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Podcast Sebagai Media Informasi	Error! Bookmark not defined.
2.2.5 Popularitas Podcast Dikalangan Gen Z	Error! Bookmark not defined.
2.2.6 Kesehatan	Error! Bookmark not defined.
2.2.7 Gaya Hidup	Error! Bookmark not defined.
2.2.8 Teori Persepsi.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Pendekatan Penelitian	Error! Bookmark not defined.

3.2 Definisi Konseptual.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Subjek Penelitian dan Objek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4 Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.5 Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Gambaran Umum Objek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Konten Podcast The Samuel Crhist Show	Error! Bookmark not defined.
4.2 Identitas Informan	Error! Bookmark not defined.
4.3 Hasil dan Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.1 Kesadaran Informan Tentang Pentingnya Olahraga ...	Error! Bookmark not defined.
4.3.2 Olahraga Sebagai Sarana Untuk Berhenti Merokok ...	Error! Bookmark not defined.
4.3.3 Pola Makan Sehat Dan Konsumsi Nasi	Error! Bookmark not defined.
4.3.4 Tidur Malam Sebagai Proses Regenerasi Sel Tubuh ..	Error! Bookmark not defined.
4.3.5 Perbedaan Pola Pikir Gen Z dan Milenial Tentang Informasi Kesehatan	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
Interview Guideline.....	Error! Bookmark not defined.
Transkrip Wawancara	Error! Bookmark not defined.
Dokumentasi Wawancara Bersama Informan.....	Error! Bookmark not defined.
Riwayat Hidup	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	42
-----------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbandingan penelitian terdahulu.....	1
--	---

