

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena podcast telah berkembang pesat sebagai salah satu bentuk media komunikasi yang populer, terutama di kalangan generasi muda. Podcast menawarkan cara baru untuk mengakses informasi, hiburan, dan diskusi tentang berbagai topik, termasuk kesehatan, gaya hidup, dan isu sosial (Radika & Setiawati, 2020). Salah satu podcast yang cukup ramai penonton adalah podcast The Samuel Crhist Show, dalam podcast tersebut biasanya Samuel Crhist menyajikan berbagai topik seputar dengan isu masyarakat dan juga ekonomi. Namun pada salah satu episode podcast milik Samuel Crhist yang berjudul Dr Tirta: Nonton Podcast Ini Kalau Mau Hidup Lebih Dari Umur 50 Tahun!, untuk kali pertamanya didalam channel tersebut membuat sebuah podcast dengan topik kesehatan dengan Dr.Tirta sebagai narasumber.

Dalam podcast Samuel Christ, Dr. Tirta berbagi wawasan mendalam tentang berbagai aspek kesehatan, mulai dari gaya hidup sehat, pentingnya berolahraga, pola makan yang baik, hingga kualitas tidur yang optimal. Ia juga menyoroti bagaimana perbedaan kebiasaan dan sikap antara generasi Z dan milenial memengaruhi pola hidup mereka, terutama dalam hal kesehatan. Sebagai seorang dokter yang aktif di media sosial, Dr. Tirta dikenal karena gaya komunikasinya yang santai namun tetap berbobot.

Dr. Tirta mengulas secara mendalam berbagai aspek kesehatan yang diklasifikasikan ke dalam beberapa segmen utama, yaitu gaya hidup, pentingnya berolahraga, pola makan yang baik, pola tidur yang sehat, serta bagaimana perbedaan sikap antara generasi Z dan milenial memengaruhi cara mereka memahami dan menerapkan informasi kesehatan. Melalui pembahasan yang santai namun informatif, Dr. Tirta menyoroti berbagai kebiasaan yang sering dilakukan oleh masyarakat, khususnya anak muda, yang tanpa disadari dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dalam jangka Panjang.

Selain itu, Dr. Tirta juga menjelaskan bagaimana olahraga berperan penting dalam menjaga kebugaran tubuh dan meningkatkan daya tahan tubuh. Ia menjelaskan bahwa olahraga teratur tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga bagi kesehatan mental, seperti membantu mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan memperbaiki suasana hati. Menurutnya, manfaat olahraga akan lebih maksimal jika dikombinasikan dengan pola makan yang seimbang dan gaya hidup yang disiplin. Ia juga menekankan bahwa dalam kondisi pandemi atau saat terjadi wabah penyakit menular, menjaga kesehatan tubuh menjadi semakin penting. Selain mematuhi protokol kesehatan seperti mencuci tangan, menjaga jarak, dan menggunakan masker, seseorang juga perlu memperkuat sistem imunnya melalui pola hidup yang lebih sehat. Dengan mengonsumsi makanan bergizi, rutin berolahraga, dan menjaga pola tidur yang baik, seseorang dapat meningkatkan daya tahan tubuhnya sehingga lebih terlindungi dari infeksi virus maupun penyakit lainnya (Atmadja et al., 2020)

Dalam diskusi mengenai pola makan, Dr. Tirta menguraikan perbedaan antara penyakit lambung dan asam lambung. Ia menjelaskan bahwa penyakit lambung mencakup kondisi seperti gastritis hingga kanker, sementara masalah asam lambung seringkali disebabkan oleh pola makan yang buruk, memicu gejala seperti heartburn. Ia menekankan bahwa gaya hidup tidak sehat dapat memicu produksi asam lambung berlebih, yang dapat menyebabkan nyeri dan Gastroesophageal Reflux Disease (GERD). Dr. Tirta juga menyoroti pentingnya kualitas tidur yang baik untuk menjaga kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa pilihan gaya hidup sehat, termasuk kualitas tidur yang baik dan pola makan seimbang, memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap kesehatan mental. Studi yang dilakukan pada pekerja kantoran di Jawa Barat mengindikasikan bahwa manajemen tidur yang baik dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental (Wilanda et al., 2024).

Selain itu, perubahan dalam perilaku komunikasi yang dipicu oleh dominasi teknologi digital juga membawa dampak signifikan terhadap interaksi sosial serta kesehatan mental di kalangan Generasi Z. Kemajuan pesat dalam teknologi informasi telah mengubah cara generasi ini berkomunikasi, di mana interaksi tatap muka semakin tergantikan oleh komunikasi berbasis daring melalui media sosial, aplikasi pesan instan, dan platform digital lainnya. Sebuah studi yang diterbitkan dalam jurnal *Satwika: Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial* pada tahun 2021 menyoroti bahwa penggunaan perangkat digital yang berlebihan dapat menyebabkan berkurangnya frekuensi dan kualitas interaksi tatap muka. Hal ini berdampak pada hubungan interpersonal, di mana individu menjadi lebih sulit

dalam membangun koneksi emosional yang mendalam dan mengalami kesulitan dalam membaca ekspresi non-verbal saat berkomunikasi secara langsung (Arianto, 2021).

Dengan pendekatan yang ringan dan mudah dipahami, podcast seperti podcast The Samuel Christ Show menjadi sarana yang efektif untuk menyampaikan informasi kesehatan kepada anak muda. Kehadiran narasumber kompeten seperti Dr. Tirta semakin memperkaya diskusi, menjadikannya lebih menarik dan relevan bagi generasi saat ini. Akses yang mudah ke informasi kesehatan yang akurat dan terpercaya sangat penting dalam meningkatkan kesadaran Gen Z akan pentingnya menjaga kesehatan sejak dini. Selain itu, podcast juga berperan dalam menghilangkan stigma bahwa pembahasan tentang kesehatan itu membosankan atau sulit dipahami, sehingga lebih banyak anak muda tertarik untuk mulai peduli terhadap kesehatan mereka sendiri.

Tirta Mandira Hudhi atau yang lebih dikenal dengan nama Dr. Tirta merupakan seorang dokter dan influencer yang terkenal di sosial media. Selain mempunyai latar belakang medis, Dr. Tirta juga aktif di sosial media dalam menyampaikan edukasi kesehatan dengan cara yang unik dan mudah diterima (Bintang et al., 2022, p. 89). Nama Dr. Tirta mulai dikenal luas pada saat pandemi COVID-19 ketika para masyarakat sangat membutuhkan informasi yang akurat dan jelas tentang kesehatan. Selain dikenal sebagai seorang dokter, Dr. Tirta juga merupakan seorang pengusaha yang memanfaatkan sosial media pribadinya untuk memberikan informasi dan edukasi mengenai kesehatan secara konsisten. Dr. Tirta tidak hanya berbicara mengenai penyakit umum saja, namun Dr. Tirta juga secara spesifik memberikan

sebuah informasi mengenai pencegahan penyakit, protocol kesehatan, dan juga pentingnya melakukan vaksinasi untuk melawan virus. Dalam setiap konten yang diunggah oleh Dr. Tirta, Dr. Tirta selalu menggunakan bahasa dan gaya komunikasi yang santai, ringan, dan mudah untuk dipahami oleh berbagai kalangan. Hal tersebut membuat segala suatu yang disampaikan oleh Dr. Tirta menjadi sangat efektif, terutama untuk menjangkau kalangan anak muda yang aktif menggunakan sosial media. Dengan menggunakan pendekatan yang informal tapi tetap informatif, Dr. Tirta berhasil dalam membuat dampak positif kepada masyarakat dan juga mendorong kesadaran public akan pentingnya untuk menjaga kesehatan.

Bagi Gen Z, Dr Tirta bukan hanya sekedar dokter biasa. Dr. Tirta sudah menjadi seorang figure yang sangat dekat dan relevan dengan kehidupan Gen Z. Dengan menggunakan platform sosial media seperti Instagram, Youtube, Tiktok, dan Twitter Dr. Tirta sukses mengemas edukasi mengenai kesehatan menjadi suatu hal yang menarik. Didalam konten yang ia buat Dr. Tirta sering kali menggunakan bahasa yang tidak formal dan cenderung santai, selain itu Dr. Tirta juga sering menyelipkan candaan dan humor pada saat ia menjelaskan sesuatu, namun Dr. Tirta tetap memberikan informasi yang akurat. Hal tersebut juga menjadi salah satu faktor mengapa banyak anak muda lebih suka dan tertarik untuk belajar mengenai kesehatan tanpa merasa digurui. Dr. Tirta tidak hanya berfokus pada pemberian edukasi tentang kesehatan fisik, seringkali ia juga membahas tentang kesehatan mental, tentang pola hidup yang sehat, dan hingga ke isu sosial yang dekat dengan anak muda.

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, p. 30). Sejak kecil Gen Z sudah diperkenalkan dengan penggunaan teknologi seperti smartphone, media sosial, dan berbagai teknologi lainnya. Hal tersebut menjadikan Gen Z sangat ahli dalam mengoperasikan teknologi demi untuk memenuhi kebutuhannya. Jika dibandingkan dengan generasi sebelumnya, para Gen-Z mempunyai karakteristik yang cukup unik. Gen Z dikenal sebagai generasi yang sangat menghargai perbedaan, inklusif, peduli terhadap isu-isu sosial, dan keadilan sosial. Selain itu Gen Z juga merupakan generasi yang lebih terbuka dan mandiri, Gen Z sangat percaya diri dalam mengekspresikan apa yang dipikirkan oleh mereka. Karena Gen Z sangat dekat dengan teknologi, hal tersebut menjadi sangat berpengaruh terhadap cara berpikir mereka. Gen Z bisa mendapatkan informasi yang mereka inginkan secara cepat dan mudah dengan menggunakan teknologi internet. Selain itu Gen Z lebih menyukai komunikasi yang mempunyai visual yang bagus serta interaktif, hal tersebut membuat Gen Z melek akan teknologi digital dan juga memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi kepada perubahan dan perkembangan teknologi. Dengan karakteristik yang dimiliki oleh Gen Z, membuat GenZ memiliki peluang dan potensi yang sangat besar serta diyakini sebagai salah satu generasi yang sangat

berpengaruh dalam membentuk masa depan. Gen Z dipercaya akan membawa perubahan yang signifikan dalam berbagai bidang.

Pada saat ini Generasi Z sudah sangat akrab dengan teknologi dan sangat responsive terkait dengan informasi kesehatan yang disebarkan melalui new media. New media merupakan julukan untuk sebuah platform seperti sosial media, website, serta podcast sudah menjadi sebuah sarana yang efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan bagi pada Gen Z. Informasi dan pesan yang ada pada new media dikemas menarik dengan menggunakan infografis, short video, ataupun podcast yang menjadikan Gen Z lebih enjoy dan mudah dalam menerima informasi mengenai kesehatan. Podcast merupakan salah satu konten yang paling banyak diminati oleh Gen Z, podcast merupakan sebuah konten audio yang didalamnya berisikan 2 orang atau lebih yang sedang membicarakan suatu hal. Namun dengan adanya new media podcast tidak hanya menjadi konten audio, tapi podcast juga bisa dibuat menjadi konten audio visual (Rakhmani et al., 2024, p. 22).

Dengan kemajuan dan kecanggihan teknologi yang dimiliki oleh Gen Z, Gen Z juga dihadapkan pada tantangan kesehatan yang berbeda dari generasi sebelumnya. Kemajuan dan perkembangan teknologi memang membawa banyak sekali manfaat. Namun jika melihat dari sisi lain gaya hidup Gen Z yang serba cepat dan praktis juga membawa efek negatif bagi kesehatan mental dan fisik Gen Z. Dengan teknologi yang ada disekitar mereka, Gen Z di setiap harinya tidak akan pernah terlepas dari smartphone atau laptop mereka dikarenakan segala kegiatan mereka dilakukan melalui smartphone atau laptop mereka, kegiatan tersebut meliputi mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru atau dosen, mencari hiburan melalui

media sosial, dan hingga bersosialisasi dengan teman mereka juga menggunakan smartphone atau laptop mereka sebagai sarana untuk berkomunikasi. Oleh karena hal tersebut Gen Z sangat jarang melakukan aktivitas atau kegiatan diluar ruangan, dan juga berolahraga. Padahal kurangnya kegiatan diluar ruangan, aktivitas fisik, dan kurangnya paparan sinar matahari secara alami dapat meningkatkan resiko kesehatan dan akan berdampak buruk saat tua nanti.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana persepsi Gen Z pada pesan mengenai kesehatan yang disampaikan Dr. Tirta melalui podcast The Samuel Crhist Show?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan latar belakang dan rumusan masalah yang ada, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana persepsi Gen Z pada pesan mengenai kesehatan yang disampaikan Dr. Tirta melalui podcast The Samuel Crhist Show

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat Praktis

Para praktisi kesehatan dapat menggunakan hasil dari penelitian ini guna memahami bagaimana pandangan serta sikap Gen Z terhadap gaya hidup sehat dan juga menjaga kesehatan yang dimana hal terserbut membantu dalam merancang gaya komunikasi yang efektif dan sesuai dengan karakteristik Gen Z. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk membuat sebuah program

edukasi kesehatan yang lebih menarik minat Gen Z, seperti penggunaan konten digital yang digemari oleh Gen Z seperti podcast.

Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini, Gen Z bisa lebih sadar mengenai resiko kesehatan yang ditimbulkan akibat gaya hidup yang buruk. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi sebuah inspirasi bagi Gen Z untuk lebih memperhatikan keseimbangan antara gaya hidup Gen Z yang dinamis dan keperluan fisik untuk istirahat yang cukup. Selain itu Gen Z dapat lebih kritis mengenai informasi tentang kesehatan yang mereka terima dan dapat mempertimbangkan hal tersebut demi kesejahteraan mereka.

