

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap persepsi Gen Z terhadap pesan kesehatan dalam podcast The Samuel Christ Show episode Dr. Tirta: Nonton Podcast Ini Kalau Mau Hidup Lebih dari Umur 50 Tahun!, dapat disimpulkan bahwa Gen Z tidak serta-merta menerima informasi secara mentah. Mereka cenderung memproses pesan yang diterima melalui persepsi yang dipengaruhi oleh latar belakang pengetahuan, pengalaman pribadi, nilai-nilai yang dianut, serta preferensi individual. Hal ini sesuai dengan teori persepsi dari Jalaluddin Rakhmat, yang menjelaskan bahwa persepsi terbentuk melalui proses seleksi, interpretasi, dan pemberian makna terhadap stimulus berdasarkan kerangka berpikir masing-masing individu.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa podcast tersebut memberikan dampak positif terhadap kesadaran mereka akan pentingnya menjalani gaya hidup sehat. Podcast tersebut memberikan wawasan baru mengenai kebiasaan berolahraga, menjaga pola makan, dan memperbaiki kualitas tidur. Namun, persepsi yang terbentuk di kalangan informan menunjukkan keberagaman. Beberapa informan menerima dan menyetujui isi pesan secara menyeluruh, sementara yang lain menafsirkan pesan tersebut dengan cara yang lebih selektif, disesuaikan dengan latar belakang, kondisi, dan pengalaman pribadi mereka. Terdapat pula informan yang merespons pesan dengan keraguan atau ketidaksetujuan, karena merasa bahwa isi pesan tidak sepenuhnya relevan atau bertentangan dengan pandangan yang mereka yakini sebelumnya. Perbedaan persepsi ini dipengaruhi oleh beragam faktor, pengalaman, kesadaran individu terhadap pentingnya kesehatan, pengaruh lingkungan sosial, serta intensitas keterpaparan terhadap informasi digital. Selain itu, karakteristik Gen Z yang sangat akrab

dengan teknologi dan media sosial turut mempermudah mereka dalam menerima pesan kesehatan yang dikemas dalam format digital seperti podcast. Dengan gaya penyampaian yang santai namun tetap informatif, serta kehadiran figur publik yang kredibel seperti Dr. Tirta, pesan kesehatan dalam podcast tersebut menjadi lebih relevan dan mudah diterima oleh kalangan muda. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa podcast memiliki potensi besar sebagai media edukasi kesehatan yang efektif bagi Gen Z, asalkan disampaikan dengan pendekatan yang sesuai dengan karakter dan cara berpikir generasi tersebut.

## **5.2 Saran**

Pada akhirnya, peneliti menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan didalam penelitian ini mengenai persepsi Gen Z terhadap pesan kesehatan dalam podcast The Samuel Christ Show episode Dr Tirta: Nonton Podcast Ini Kalau Mau Hidup Lebih Dari Umur 50 Tahun!. Oleh sebab itu peneliti mempunyai harapan agar penelitian selanjutnya dapat memberikan sebuah keberagaman data yang lebih luas.

Pada penelitian selanjutnya diharapkan untuk dapat lebih mengeksplorasi mengenai peran influencer atau tokoh publik dalam menyampaikan pesan mengenai kesehatan kepada Gen Z. Selain itu, perlu ditinjau lebih dalam mengenai pola interaksi yang terjalin antara mereka dengan audiens guna untuk memahami bagaimana hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat pemahaman dan juga persepsi Gen Z terhadap isu kesehatan. Dengan demikian hasil dari penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai strategi komunikasi yang efektif dalam mempromosikan gaya hidup sehat pada generasi muda untuk terus diterapkan.