

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan yang baik memainkan peran penting dalam kehidupan dan memungkinkan kita untuk memenuhi kewajiban kita. Kesehatan adalah kondisi fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan sebaik-baiknya. Proses pengendalian lingkungan sekitar dan aktivitas sehari-hari harus diperhatikan untuk mencapai standar kesehatan yang tinggi. Istilah "kesehatan" mencakup lebih dari itu. Selain tidak adanya penyakit atau kelemahan, kesehatan mencakup kondisi fisik, mental, dan sosial yang optimal. Menurut Undang-Undang 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan, sehat jasmani, rohani, dan sosial mencakup kemampuan untuk menjalani kehidupan sosial dan ekonomi yang produktif (Eliana & Sumati 2016).

Pola hidup memiliki peranan yang sangat krusial dalam konteks keseharian kehidupan pada saat ini. Pola hidup mencerminkan identitas untuk setiap individu yang mengadopsinya dan mencerminkan sejauh mana perilaku seseorang terintegrasi dalam masyarakat. Lebih dari itu, pola hidup dapat juga diamaknai sebagai bentuk seni yang diterapkan oleh setiap individu. Pola hidup yang diadopsi memiliki potensi untuk mempengaruhi kesejahteraan hidup dan kesehatan fisik. Seseorang yang menerapkan pola hidup positif dan juga pola hidup sehat lebih dapat menikmati kualitas hidup yang jauh lebih baik, sebaliknya, yang mungkin tidak berlaku untuk mereka yang memiliki gaya hidup yang kurang mendukung (Susanti et., al 2018). Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan hal - hal seperti mengelola kebersihan serta kesehatan lingkungan, dan memelihara kebugaran fisik dan mental selain itu, mendapatkan tambahan nutrisi yang seimbang. Pola hidup sehat telah menjadi perhatian

utama dalam masyarakat modern, memandang dampak positifnya terhadap kesejahteraan dan produktivitas.

Menurut Mesria (2017), Kebiasaan hidup sehat berasal dari orang yang memperhatikan kondisi badanya, secara teratur melakukan aktifitas fisik, mengonsumsi makanan yang seimbang, dan menjaga waktu tidur yang cukup. Jika seseorang telah mengadopsi pola hidup sehat, maka lingkungan sekitarnya akan secara otomatis menjadi lebih sehat. Pola hidup sehat merupakan sebuah cara yang dijalankan individu untuk mempertahankan kebugaran baik itu jasmani, kebugaran jasmani adalah hal yang diinginkan oleh semua orang. Dengan menjaga tubuh tetap sehat, seseorang bisa lebih semangat dan dinamis, yang pada akhirnya membuat aktivitas menjadi lebih produktif (Paryanto,R.& Wati,2013). Penting untuk memperhatikan asupan makanan dan pola hidup yang seimbang. Setiap individu memiliki impian untuk hidup sehat, dan untuk mencapai kehidupan sejahtera dan sehat, seseorang bisa menerapkan gaya keseharian yang sehat sejak dini, dengan cara melakukan kegiatan fisik, mengonsumsi makanan yang memiliki gizi seimbang seperti daging, sayuran dan buah - buahan (Suyatmin & Sukardi, 2018). Kegiatan tersebut menghasilkan tingkat kesehatan yang optimal, yang dapat meningkatkan kualitas hidup. Sebaliknya, gaya hidup yang tidak sehat berasal dari kurangnya perhatian terhadap kondisi tubuh, konsumsi makanan yang tidak seimbang dengan tingkat aktivitas dari individu tersebut serta kurangnya aktivitas fisik, yang dapat mengakibatkan masalah kesehatan.

Banyak orang, termasuk mahasiswa, yang tengah sibuk dengan aktivitas sehari-hari mereka yang padat, seringkali terjebak dalam pola hidup yang tidak sehat. Ancaman terhadap kesehatan, seperti rasa khawatir, stres, dan ketakutan, mampu memberikan dampak yang

signifikan terhadap penurunan kesehatan individu (Mohamad, 2018). Selama mahasiswa menjalani masa kuliah, mereka seringkali dihadapkan terhadap tekanan akademik yang berat, dan jadwal yang padat dan pola hidup yang tidak teratur. Dengan demikian, mempertahankan gaya hidup sehat bukan hanya sebuah opsi, tetapi merupakan sebuah kewajiban yang mendesak (Kasingku, 2023). Walaupun dampak positif dari pola hidup sehat bagi mahasiswa sangat penting, mereka sering kali menghadapi beberapa kendala yang membuat usaha untuk menjalani gaya hidup sehat menjadi lebih sulit. Jadwal yang padat merupakan salah satu permasalahan utama bagi mahasiswa, di mana kuliah, tugas-tugas, dan kegiatan di luar mata kuliah seringkali menghabiskan sebagian besar waktu mereka setiap hari. Tuntutan tekanan akademik yang berat juga dapat menjadi beban, menyebabkan mahasiswa cenderung memberikan point utama pada pencapaian akademis dibandingkan dengan kesehatan pribadi. Selain itu, pola makan yang tidak sehat sering timbul akibat adanya makanan cepat saji dan camilan tidak sehat yang tersedia di lingkungan kampus (Nubatonis & Huwae, 2022). karena itu, pemahaman dan penerapan aspek-aspek pola hidup sehat menjadi perhatian penting dalam memelihara dan meningkatkan kesejahteraan kesehatan manusia.

Seiring dengan kemajuan zaman, teknologi informasi dan komunikasi berkembang dengan pesat. Perubahan ini juga berdampak pada peradaban dan kebudayaan masyarakat karena adanya perkembangan teknologi informasi. Dalam perkembangannya, inovasi teknologi semakin beragam seiring berjalannya waktu. Permintaan akan internet terus tumbuh sebagai sarana yang sangat penting untuk pertukaran dan penyebaran informasi, internet menjadi salah satu metode utama dalam mendapatkan sumber informasi terkait berbagai topik karena di dalamnya kita dapat dengan pasti menemukan apa yang sedang dicari dan diperlukan.(Luthan & Asmoro Putri, 2021). Perkembangan ini membawa dampak besar pada cara manusia berinteraksi dan mengakses informasi di era digital saat ini.

Menurut Michael Cross (2013) istilah media sosial merujuk pada penggabungan, pertukaran informasi dan penggunaan pesan berbasis web. Media sosial telah menjadi salah satu media yang sangat penting dalam era sekarang dengan adanya beragam layanan yang tersedia, Media sosial telah merubah pola

komunikasi dalam masyarakat. Bahkan, keterlibatan media sosial telah memberikan efek yang signifikan pada cara komunikasi di berbagai sektor. Media sosial merupakan sekelompok aplikasi yang berfungsi secara daring dan bergantung pada ideologi serta teknologi yang mengizinkan pengguna untuk ikut serta dalam penciptaan dan pertukaran berbagai jenis informasi (Kaplan & Haenlein, 2010). Dalam lingkup media sosial, pengguna media sosial mempunyai kebebasan untuk membuat dan mengirim konten berupa teks, gambar, video dan berbagai bentuk multimedia lainnya. Melalui platform ini, setiap orang bisa berinteraksi, bertukar pengalaman, membangun jaringan sosial dan berkomunikasi dengan orang-orang di seluruh dunia secara cepat. Melalui media sosial, setiap orang dapat dengan mudah saling berinteraksi dengan sesama pengguna di seluruh dunia.

Mereka dapat bergabung dalam berbagai perdebatan, memberikan jawaban langsung terhadap apa pun yang telah diberikan, dan menawarkan ide, fakta, atau opini mereka sendiri. Saat ini, media sosial sangat mudah diakses dan siapa pun, di mana pun, kapan pun, dapat

menggunakannya. Selain itu, banyak individu yang memanfaatkan media sosial saat ini (Ratu, 2019). Pengguna dapat berinteraksi langsung dengan informasi yang mereka temukan berkat fitur-fitur seperti like, comment, dan retweet. Sekitar 171,17 juta orang, atau sekitar 64,8% dari total populasi Indonesia, menggunakan internet, menurut penelitian yang dilakukan oleh Polling Indonesia bekerja sama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (APJII, 2019).

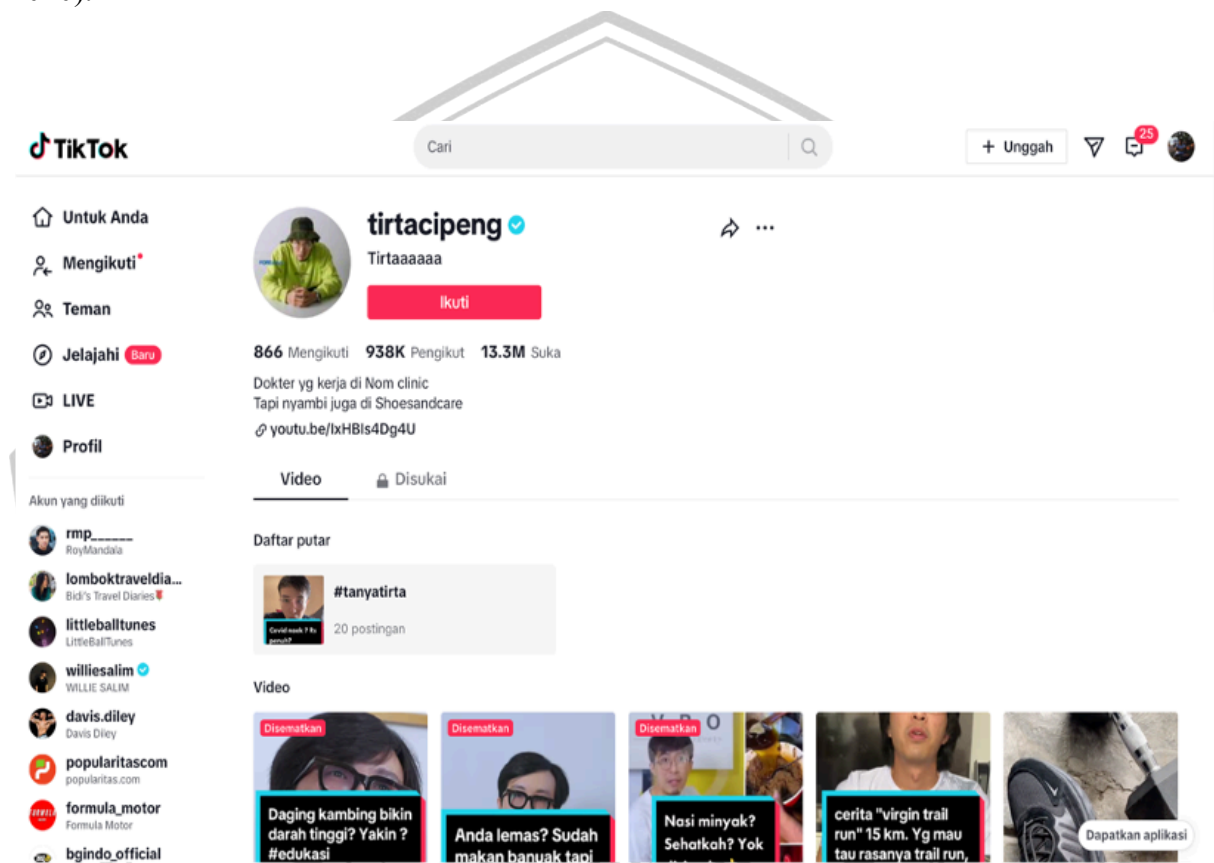
Komputer dan telepon pintar dapat dibandingkan dalam hal lain. Berbagai aplikasi di telepon pintar memungkinkan pemasangan konten pendidikan. Pendidikan melalui media

sosial telah terbukti menjadi cara yang sangat berhasil untuk menjangkau khalayak luas, terutama di masa kini. Selain itu, kemajuan teknologi telah mendorong pengembangan aplikasi AI yang sering ditemukan di komputer, seperti Microsoft Office dan Winamp. Di telepon pintar, seseorang juga dapat memasang banyak program yang mencoba membuat hidup lebih mudah dan nyaman, termasuk aplikasi jejaring sosial seperti Facebook, Twitter, Line, Whatsapp, Instagram, dan Youtube. dan meningkatkan kenyamanan kehidupan manusia. (Putra & Patmaningrum, 2018).

Platform TikTok didirikan pada September 2016 oleh Zhang Yiming dan berpusat di Tiongkok. Fitur-fiturnya yang unik, yang meliputi kemampuan untuk menambahkan musik, filter video, efek video, filter suara, dan filter kecantikan, menjadikannya aplikasi paling populer di kalangan pengguna media sosial (Winarso, 2021). Menurut Saputra, Dhuatu, dan Giyato (2020), aplikasi TikTok khususnya menawarkan beberapa keuntungan, seperti pelepas stres, hiburan di saat sibuk, dan pendidikan sosial. TikTok mengubah ponsel pintar pengguna menjadi studio rekaman portabel. Dengan serangkaian efek khusus yang menarik dan mudah digunakan, aplikasi ini memudahkan siapa pun untuk menghasilkan film orisinal dan memikat. Pengguna situs TikTok dapat membuat film pendek berdurasi antara 15 hingga 30 detik dengan menggunakan efek khusus yang cepat untuk menghasilkan konten yang orisinal dan memikat. Pengguna program ini dapat tampil dalam sejumlah tarian dan genre sambil mendengarkan berbagai macam musik dari musisi terkenal. Susilowati (2018) menyatakan bahwa elemen-elemen ini dan beberapa elemen lainnya menumbuhkan kreativitas pengguna, sehingga memungkinkan pengguna untuk menghasilkan materi yang kreatif.

Di Indonesia, aplikasi TikTok sudah banyak digunakan oleh para seniman, politikus, pegawai pemerintah, dan masyarakat umum, termasuk anak sekolah. Dengan bantuan program ini, Anda dapat dengan mudah membuat film pendek dengan efek khusus yang khas. TikTok dapat dimanfaatkan sebagai sarana pembelajaran karena tiga alasan. Pertama, dapat

mengakomodasi tuntutan siswa dalam hal pembelajaran. Kedua, karena menawarkan sejumlah fitur yang meningkatkan proses pendidikan, aplikasi ini dapat menarik perhatian siswa. TikTok merupakan perangkat lunak menghibur yang memperluas jaringan sosial dengan menggunakan konten buatan pengguna untuk menyebarkan pengetahuan (Kusuma, 2020).



(Sumber akun tiktok Dr.tirta)
Gambar 1.1 Akun Tiktok @tirtacipeng

Hadirnya akun media sosial TikTok@Tirtacipeng yang menyajikan konten edukasi yang berfokus pada bagaimana menerapkan pola hidup sehat dan menjaga stamina. Akun sosial tiktok dari @Tirtacipeng sendiri memiliki pengikut sebanyak 938K (pada saat penelitian) dan memiliki jumlah like sebanyak 13,3M. Melalui akun @Tirtacipeng, berbagai konten edukatif yang informatif dan bermanfaat disajikan dengan tujuan utama untuk memberikan pemahaman dan menginspirasi pengikutnya tentang pentingnya menjalani gaya hidup sehat. Dengan menggunakan bahasa sehari - sehari dan konten-konten tersebut

mencakup berbagai topik penting, seperti aspek nutrisi yang seimbang, pentingnya aktivitas fisik yang teratur serta menjaga pola makan dan memilih makanan yang sehat. Pola hidup yang sehat dimulai dari diri sendiri, menanamkan kebiasaan menjalani gaya hidup yang sehat memiliki manfaat dalam merawat dan memperbaiki kesehatan, serta mencegah timbulnya penyakit, menjaga diri dari berbagai risiko penyakit, serta berperan aktif dalam meningkatkan kualitas kesehatan (Suyatmin & Sukardi,2018).



(Sumber akun tiktok Dr.tirta

Gambar 1.2 Akun Tiktok @tirtacipeng

Beberapa konten yang ada di akun tiktok dari @Tirtacipeng, dapat menjadi sebuah pedoman bagi mahasiswa yang kurang memperhatikan kesehatan dan pola hidup sehat untuk memulai, menjalankan aktivitas dan menjaga pola makan agar memberikan dampak yang bagus untuk individu tersebut. Peneliti dengan cermat mempertimbangkan dan memilih beberapa konten yang terdapat di akun TikTok @tirtacipeng. Pemilihan konten tersebut didasarkan pada alasan yang kuat, yaitu adanya pesan kesehatan yang terdapat dalam konten tersebut dan termasuk memberikan petunjuk cara menjalani pola hidup sehat, menjelaskan

makanan yang dapat merusak pola hidup sehat, dan menyajikan panduan olahraga serta pencegahan penyakit untuk mendukung penerapan pola hidup sehat.

Peneliti memilih mahasiswa sebagai subjek penelitian dengan alasan yang jelas. Mahasiswa dianggap sebagai kelompok remaja yang memiliki berbagai kesibukan, yang terkadang menyebabkan pola hidup sehat terabaikan. Faktor-faktor seperti kesibukan ini dianggap sebagai penyebab utama yang disayangkan, terutama karena masa remaja merupakan fase kunci yang menentukan kesehatan di masa muda. Penelitian dilakukan pada mahasiswa karena mereka adalah kelompok remaja yang memiliki jadwal kegiatan yang padat, seperti kuliah, tugas, kegiatan ekstrakurikuler, dan sosialisasi. Kehidupan yang sibuk ini seringkali membuat mahasiswa sulit menjaga pola hidup sehat secara konsisten. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah kurangnya waktu luang yang membuat mereka cenderung mengabaikan unsur-unsur penting seperti pola makan yang sehat, olahraga rutin, dan tidur yang cukup.

Situasi ini menjadi sangat disayangkan mengingat masa remaja merupakan periode yang penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat. Kondisi kesehatan di masa remaja dapat memberikan dampak jangka panjang pada kualitas hidup di masa depan. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya memahami tantangan dan hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menjaga kesehatan mereka, Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, peneliti berminat untuk mengangkat permasalahan Analisis Resepsi di Kalangan Mahasiswa tentang edukasi pola hidup sehat di Media Sosial Tiktok @tirtacipeng.

Peneliti kemudian mengaitkannya dengan analisis resepsi milik dari Stuart Hall, Hall menjelaskan posisi hegemoni dominasi merupakan pengertian dari media menyebarluaskan pesan dan khalayak menerima pesan tersebut. Apa yang disampaikan oleh media juga bisa kebetulan disukai oleh khalayak. Dalam situasi ini, media menyampaikan pesannya menggunakan kode budaya dominasi. Posisi kedua adalah posisi negosiasi (*negotiated*

position). posisi khalayak secara umum menerima ideologi dominasi, namun menolak penerapannya dalam situasi-situasi tertentu. Dalam konteks ini, khalayak menerima ideologi dominasi secara umum. Posisi ketiga adalah posisi oposisi, di mana khalayak menjadi kritis terhadap pesan atau kode yang disampaikan oleh media dan cenderung memilih alternatif pesan atau kode. Hall mengemukakan bahwa media menyampaikan pesan dengan maksud tersembunyi, yakni untuk mempengaruhi, namun khalayak memiliki kemampuan untuk menghindari pengaruh ideologi dominasi. Meski begitu, pesan persuasif yang diterima oleh khalayak kadang-kadang diserap dengan sangat halus (Morissan, 2015). Tujuannya adalah untuk mengetahui bagaimana pesan dalam suatu konten di media sosial tiktok dipahami dan diinterpretasikan oleh para mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka dirumuskan suatu permasalahan, yaitu bagaimana resepsi mahasiswa tentang konten video pola hidup sehat pada platform media sosial Tiktok @Tirtacipeng.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini sejalan dengan bagaimana masalah telah dirumuskan, yaitu peneliti ingin mengetahui secara mendalam resepsi mahasiswa tentang pesan pola hidup sehat dalam konten video di media sosial Tiktok @Tirtacipeng.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Diharapkan bahwa penelitian ini mampu berkontribusi dalam proses pengembangan teori di bidang ilmu komunikasi, terutama dalam pengkajian komunikasi kesehatan, media sosial, dan analisis resepsi.

1.4.2. Manfaat Praktis

Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan wawasan yang lebih mendalam kepada mahasiswa mengenai pentingnya berpikir secara kritis dalam memahami dan merespons pesan-pesan kesehatan, terutama yang disampaikan melalui media sosial.

