



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Radio merupakan media yang menjangkau seluruh audiens dari kalangan anak muda hingga orang tua. Media radio masih diharapkan dapat bertumbuh menjadi media yang dapat menyampaikan pesan kepada audiens secara interaktif atau komunikasi dua arah. Media radio juga berperan untuk memberi berita atau informasi up-to-date. (Heartline Network, 2017, Para 1). Internet menjadi media baru untuk menambah jangkauan pendengar radio tidak hanya berfokus pada siaran *on air*, tetapi juga konten digital. Konten musik yang disuguhkan radio memiliki sisi berbeda dan dapat membangun imajinasi pendengar.

Berikut data yang telah dipaparkan oleh (Wan Ulfa, 2019, Para. 34), bahwa ada kenaikan penetrasi media radio menjadi 36,3 persen di tahun 2019. Sebelumnya data yang dipaparkan oleh (Nielsen, 2016, Para. 3), sepanjang tahun 2016 hingga 2018, penetrasi radio turun perlahan dari 37,6 persen menjadi 38,4 persen. Hal ini menjelaskan ada hal yang harus diperhatikan agar radio tetap eksis di era internet yaitu dapat memberikan informasi up-to-date dan terpercaya.

Sementara itu, Hasil survey Nielsen Radio Audio Measurement di kuartal ketiga tahun 2016, menunjukkan 57 persen dari total pendengar radio berasal dari Generasi Z dan Millennial (Nielsen, 2016, para 1).

Sedangkan, Nielsen Radio Audio Measurement pernah mencatat bahwa internet pernah bertumbuh dengan pesat di tahun 2016, tetapi jangkauan radio tidak menjadi rendah. Fakta lain dari Nielsen radio masih didengarkan oleh 20 juta orang didominasi generasi Z dan millennial dimana rata-rata mereka menghabiskan waktu 139 menit per hari. (Nur Hanisah, 2019, Para. 3).

Maka, penulis tertarik untuk mengambil rancangan tugas akhir berbasis programming based audio.

Terkait pola hidup sehat generasi millennial berhasil diteliti oleh, Think Now Research, seperti diungkap femina.co.id bahwa 57% kaum millennial melakukan olahraga minimal 4 kali dalam seminggu dan mengatur pola makan dengan tidak mengabaikan sosialisasi atau hangout hingga tengah malam.

Definisi gaya hidup adalah tentang pola hidup seseorang yang diekspresikan dalam aktivitas, minat dan opini. Pola hidup seperti ini didukung dengan berpikir positif pada kehidupan sehari-hari. Menurut penelitian yang diungkap oleh Professor Psikiatri dari UCLA (University of California, Los Angeles) Semel Institute, Dr Gary Small di Liputan6, Orang tua jaman dulu belum terpapar *junk food* dan memiliki banyak aktivitas fisik. Sedangkan, anak muda sekarang terlalu banyak di depan komputer, merokok, dan minum alcohol. (Syarifah Fitri, 2015, Para 2). Saat ini masyarakat dan khususnya generasi muda menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, banyak yang menganggap olahraga sebagai kebutuhan. Banyak orang yang melakukan olahraga secara rutin, serta memperhatikan asupan makanan, seperti mulai mengonsumsi makanan sehat.

Fenomena ini terjadi pada saat sakit atau proses menjadi sembuh adalah fenomena yang terjadi pada kehidupan kita. Tubuh yang sehat tidak lepas dari bagaimana sehatnya aspek dari keseluruhan hidup seseorang. World Health Organization menjelaskan arti kata 'sehat' sebagai kondisi sejahteranya fisik, mental dan sosial seseorang secara menyeluruh.

Menurut Hellosehat, (Risky Candra Swari, 2020, Para. 2) pada zaman sekarang banyak yang belum sadar akan pentingnya menjaga diri agar lebih sehat secara fisik dan mental. Padahal sangat sederhana untuk menerapkan hal tersebut, karena kunci untuk bahagia yaitu dengan mengatur pola hidup sehat.

Tentu ada relevansinya, pernah mendengar kalimat *Mens Sana In Corpore Sano*. Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat, hal ini benar dengan rutin berolahraga akan memiliki tubuh yang sehat atau bugar dan kesehatan terjaga. Hal ini membuat kita dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik dan semangat. Apalagi olahraga penting bagi tubuh, dan tubuh orang yang sering berolahraga akan lebih sehat daripada yang jarang olahraga. (Purweta R.A., 2020, Para 2). Ada langkah sederhana yang dapat dilakukan, yakni:

1. Mengurangi Stres

Saat menerapkan pola hidup sehat secara rutin, maka pekerjaan rumah akan terselesaikan dengan baik. Hal tersebut membuat kita lebih bahagia dan santai, berbeda saat dalam kondisi stress dan depresi.

2. Pola Makan Sehat

Jika sudah menerapkan pola hidup sehat, itu akan berdampak pada seluruh aspek dalam kehidupan. Termasuk dari pola makan sehat, cobalah untuk menerapkan dan sayangi pencernaan agar terjaga dengan baik.

3. Tubuh Lebih Bugar dan Sehat Saat Berolahraga

Kebiasaan pola hidup sehat secara teratur dan rutin dapat membuat tubuh lebih sehat dan bugar. Jadi, cobalah untuk menyempatkan waktu dengan berolahraga.

4. Mengurangi Gula Mulai Sekarang

Asupan gula yang banyak dapat memicu penyakit diabetes. Jika terkena diabetes akan lebih rentan terkena berbagai penyakit kronis nantinya, seperti penyakit jantung dan stroke.

Mulailah secara bertahap, jika sudah terbiasa, anda dapat menghilangkan asupan gula yang dikonsumsi. Serta, mengurangi untuk konsumsi minuman kemasan dan menggantinya dengan buah-buahan. Selain itu sehat, gula yang terkandung dalam buah tentu tidak sebanyak minuman kemasan.

5. Banyak Minum Air Putih

Sekitar 60 persen dari tubuh kita adalah air. Jadi, penting untuk memastikan bahwa kebutuhan cairan terpenuhi setiap harinya. Hal tersebut menghindarkan tubuh dari dehidrasi dan cara ampuh untuk tidak mengonsumsi minuman manis. Jangan lupa untuk membawa minuman sendiri, dan sediakan air minum di meja kerja atau di kamar tidur.

6. Tidur yang Cukup

Seorang pakar masalah gangguan tidur di Stanford University dan University of California, tidur merupakan kebutuhan paling dasar untuk menuju pola hidup sehat. Tidur menjadi fondasi di mana pikiran dan tubuh yang sehat terbentuk, jika goyah akan berdampak pada kesehatan. Termasuk fungsi kekebalan tubuh, energi, selera makan, suasana hati hingga berat badan. Menurut National Sleep Foundation, waktu tidur yang paling ideal bagi orang dewasa sekitar 7 – 9 jam per malam.

Berikut kesimpulan yang dapat penulis ambil dari HelloSehat, ada enam langkah sederhana yang dapat diterapkan untuk memulai pola hidup sehat. Poin-poin tersebut sangat mudah untuk diikuti, dan dapat menjadi acuan untuk mengubah pola hidup anda.

Banyak orang yang bingung harus olahraga apa sebagai pemula, apalagi dalam kondisi masa pandemic seperti sekarang. Banyak orang bosan, hanya rebahan di Kasur, makan, dan melakukan hal yang membuatnya lupa untuk menerapkan pola hidup sehat. Di masa pandemic seperti sekaranglah, seseorang tidak boleh terkecoh dengan keadaan dan tetap menjaga kesehatan tubuh, serta mental. Banyak orang yang mulai melakukan olahraga outdoor, seperti bersepeda, lari atau jogging. Tetapi olahraga yang paling efektif untuk kondisi di masa pandemic Covid-19, yaitu olahraga Calisthenics.

Saat pandemi Covid-19 seperti sekarang, tentunya harus memulai untuk menjaga imunitas tubuh dengan menerapkan gaya hidup sehat. Menurut data dari Beritagar (Dian A, 2018, Para. 3), kata Calisthenics asalnya dari Yunani, yakni “Kallos” (keindahan) dan “Sthenos” (kekuatan). Olahraga ini mengkombinasikan keindahan dengan kekuatan dan fleksibilitas dalam gerakan mendorong, menarik, menyerang dan mengangkat.

Tentu olahraga ini dapat dilakukan di rumah, taman atau bahkan lapangan. Manfaat yang didapatkan saat melakukan olahraga kalistenik atau Calisthenics adalah dapat menurunkan berat badan, melatih kekuatan otot, meningkatkan kekuatan persendian dan tulang, bagus untuk mengkoordinasi keseimbangan otot, terakhir praktis dan bisa dilakukan kapan saja.

Salah satu public figure yang menggeluti olahraga kalistenik adalah Marcelino Lefrandt. Aktor ini menjaga tubuh agar tetap bugar dan sehat, dengan kesibukan yang padat, Ia lebih memilih untuk menggeluti olahraga kalistenik. Bahkan, ia pernah menaikkan berat badannya hingga 20 kg dan mencoba untuk merasakan apa yang dirasakan oleh orang yang memiliki bobot badan berlebih. Setelah itu, ia berusaha untuk disiplin dalam berolahraga dan berhasil menormalkan berat badannya dalam waktu singkat yakni dua – tiga bulan dan turun menjadi 17 kg.

Penulis tertarik untuk mengambil ide siaran tentang olahraga calisthenic yang dikembangkan menjadi program radio. Karena, calisthenics olahraga yang populer dan sedang tren. Apalagi, setelah diamati lebih dalam banyak millennials yang malas berolahraga karena harus pergi ke tempat gym atau harus membayar biaya yang bisa dikatakan mahal. Tetapi, penulis ingin mengatakan bahwa menjaga tubuh tetap bugar dan sehat, salah satunya dengan menggeluti olahraga calisthenics atau ikut komunitas tidak perlu bayar.

Komunitas Street Workout yang berada di Ahmad Yani Tangerang dibentuk pada 4 Mei 2014, awalnya dari empat anggota. Dalam kurun waktu tujuh bulan berkembang menjadi sekitar 50 anggota, yang terdiri dari laki-laki dan perempuan yang berusia 16 – 50 tahun. Mulai dari kalangan pelajar SMA sampai pekerja kantoran. Nama tim Street Workout diambil dari nama Lapangan Ahmad Yani yang lokasinya di Alun-alun Kota, Tangerang sebagai tempat kumpul. Saat ini, member yang berada di komunitas kurang lebih ada ratusan yang ikut latihan olahraga Calisthenics.

Kegiatan di komunitas ini tidak dipungut biaya apapun, bahkan komunitas membuat gerakan atau kampanye TNGSehat. Tujuannya, karena masyarakat sudah mulai jauh dari gaya hidup sehat. Tidak hanya itu saja, komunitas ini memberikan saran untuk nutrisi dan pola istirahat yang diperlukan agar tubuh dan organ vital dapat berkembang dengan baik. Bahkan untuk mendapatkan tubuh sehat dan ideal harus memperhatikan tiga faktor, yakni: Olahraga yang cukup, nutrisi seimbang, dan istirahat yang cukup.

Olahraga Calisthenics ini satu gerakannya, sudah berdampak pada otot lainnya dan bahkan merata tidak hanya satu bagian saja. Maka dari itu, penulis tertarik dan ingin para generasi millennials dapat mengenal lebih jauh tentang olahraga calisthenics melalui program radio yang dibuat oleh penulis dan menekuni olahraga ini. Serta menjadikan olahraga calisthenics sebagai gaya hidup, dan menyadari bahwa sehat itu penting.

Di komunitas SWAT Calisthenics orang yang membimbing atau senior di bidang Calisthenics dipanggil Shifu dan Trainer. Dalam bahasa Mandarin, menyebut guru dengan istilah shifu atau laoshi. Sedangkan, kata “Shi” memiliki makna “orang yang ahli” yang berarti sudah menguasai keahlian tertentu. Kata “Fu” secara harfiah berarti ayah. Jika digabung “Shifu” menyiratkan seorang guru tidak hanya bertugas mengajar atau menurunkan keahliannya.

Tetapi, mendidik dan melindungi seperti yang dilakukan seorang ayah.

Penulis membuat sebuah karya program radio untuk memperoleh gelar S1 di Universitas Multimedia Nusantara. Penulis berusaha mengemas karya yang berbeda dari produk lain. Melihat fenomena yang terjadi, penulis yang mengambil Skripsi Berbasis Karya memerlukan media untuk menyiarkan program radio yang dibuat oleh penulis.

Radio Heartline menjadi sebuah radio yang terpilih dari penulis untuk membuat program talkshow yang memiliki tema Olahraga Calisthenics, agar menginspirasi anak muda untuk memberikan kesadaran bahwa olahraga itu penting. Slogan Radio Heartline yang mengatakan “*keep on growing and never give up*” berhasil memberikan inspirasi bagi para pendengarnya.

Pada program talkshow radio, penulis menghadirkan Ardani. Seorang influencer Calisthenics dan penggiat olahraga. Program ini akan disiarkan di Radio Heartline FM. Penulis berharap dengan adanya program talkshow radio Millenials Zone, pendengar Radio Heartline FM menyadari akan pentingnya hidup sehat. Apalagi di masa pandemi covid-19 seperti saat ini, bahwa melakukan olahraga tetap bisa di rumah saja. Program ini juga akan di update di media sosial setelah siaran langsung, dan pendengar dapat mendengarkan melalui Radio Heartline 100,6 FM. Serta, dapat mengakses channel Youtube dan streaming di Heartline Network.

1.2 Tujuan Karya

Tujuan dari Skripsi berbasis karya ini antara lain:

1. Untuk menyadarkan pentingnya memulai hidup sehat dengan berolahraga kepada masyarakat dan para pendengar Radio Heartline FM.
2. Menerapkan ilmu komunikasi di bidang jurnalistik yang telah penulis pelajari selama berada di Universitas Multimedia Nusantara.
3. Untuk memperkenalkan dunia olahraga Calisthenics kepada Generasi Millenials dan orang awam yang belum mengetahui.

1.3 Manfaat Karya

Manfaat dari skripsi berbasis karya antara lain:

1. Manfaat Praktis

Hasil dari skripsi berbasis karya diharapkan dapat membuat para pendengar Radio Heartline FM menyadari dan tergugah hatinya untuk melakukan pola hidup sehat.

2. Manfaat Akademis

Penulis berharap hasil dari skripsi berbasis karya ini dapat menjadi referensi skripsi berbasis karya di masa mendatang.

3. Manfaat Sosial

Manfaat sosial dari skripsi berbasis karya terkait program radio talkshow Millenials Zone yang Penulis buat adalah Olahraga.

Di episode Olahraga, diharapkan membuat pendengar memahami seperti apa dunia Calisthenics dan menerapkan pola hidup sehat agar tubuh menjadi sehat dan bugar melalui media Radio.