



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 salah satu jenis media massa satu arah yang berperan untuk menyampaikan pesan (berita, informasi, dan hiburan) pada khalayak dengan jangkauan yang luas (KPI, 2018, para. 1). Dibanding media-media lainnya, radio memiliki keunggulan yaitu bersifat santai dan bisa didengarkan kapanpun dan dimanapun.

Namun di tengah perkembangan teknologi komunikasi saat ini, radio mengalami mediamorfosis yaitu, bertransformasi menjadi media baru. Sebelumnya radio hanya menyajikan siaran dengan frekuensi FM, saat ini telah melakukan siaran secara *live streaming* internet (Haryati, 2013, p. 3).

Kehadiran internet berdampak cukup serius terhadap kehidupan media massa. Di beberapa negara, kehadiran internet telah menyebabkan penurunan drastis media cetak, surat kabar dan menurunnya pendengar radio. Memang timbul asumsi bahwa pendengar radio perlahan-lahan menurun, seiring tumbuhnya media online. Namun nyatanya berdasarkan data Nielsen Radio Audience Measurement di tahun 2014 pendengar radio 16 jam per minggunya dan hasilnya justru terus meningkat di tahun-tahun berikutnya (Nielsen, 2016, para 4).

Hasil survey Nielsen Radio Audio Measurement di kuartal ketiga di tahun 2016 menunjukkan bahwa 57% dari total pendengar radio berasal dari Generasi Z dan

Millennial. Saat ini 4 dari 10 orang pendengar radio mendengarkan radio melalui perangkat yang lebih personal yaitu *mobile phone* (Nielsen, 2016, para 1).

Nielsen Radio Audio Measurement mencatat bahwa meskipun internet tumbuh pesat pada kuartal ini, bukan berarti jangkauan radio menjadi rendah. Penetrasi media televisi (96%), Media Luar Ruang (52%) dan Internet (40%) masih tinggi namun media radio masih terbilang cukup baik di angka 38% pada kuartal ketiga 2016 (Nielsen, 2016, para 2).

Angka penetrasi itu menunjukkan bahwa media radio masih didengarkan oleh sekitar 20 juta orang konsumen di Indonesia. Rata-rata dari mereka menghabiskan waktu 139 menit per hari. Sepanjang 2016 hingga 2018, penetrasi radio turun perlahan dari 37,6 % menjadi 34,3% pada 2018 (Nielsen, 2016, para 3).

Namun, data hasil survei Nielsen pada 2019 menunjukkan ada kenaikan menjadi 36,3. Beberapa hal yang harus diperhatikan agar radio bisa tetap eksis di era internet adalah radio harus memberikan informasi yang *up to date* dan terpercaya (Wan Ulfa, 2019, para 34).

Di era digital yang penuh dengan berita dan informasi *hoax* seperti sekarang ini, radio harus menjadi penunjuk yang valid.

Tingginya minat milenial terhadap radio inilah yang membuat penulis tertarik untuk menggunakan radio sebagai media untuk membuat karya jurnalistik. Penulis tertarik untuk membuat *talkshow* radio yang memiliki pembahasan mengenai topik yang ringan dan dekat dengan generasi milenial saat ini, tentunya tetap memperhatikan nilai kaidah jurnalistik.

Oleh karena itu, penulis membuat program radio yang mampu memotivasi generasi saat ini untuk menerapkan gaya hidup sehat dengan mengonsumsi *healthy food* atau makanan sehat. Sebab, saat ini mengatur gaya hidup sehat dan menjaga pola makan sedang menjadi tren di kalangan masyarakat khususnya generasi millennial. Penulis akan mengupas bagaimana seseorang mengatur pola makannya dan proses adaptasi hingga mampu memotivasi orang lain untuk menerapkan pola itu.

Gaya hidup adalah pola hidup seseorang yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya (Melissa, 2016, p. 389). Pola hidup ini juga harus didukung dengan berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari. Saat ini sebagian besar masyarakat khususnya generasi millennial memulai pola makan sehat dan menjadikannya suatu keharusan.

Banyak dari mereka yang mulai melakukan olahraga teratur serta mendukungnya dengan menjaga asupan makanan dengan mengonsumsi makanan sehat. Salah satu contoh yang turut mengonsumsi makanan sehat yaitu Randy Pangalila, seorang *public figure* yang menerapkan pola makan sehat dengan membuat menu makanan sehatnya sendiri sesuai dengan kebutuhan tubuhnya.

Jika dilihat saat ini sebagian masyarakat mulai mengatur asupan makanan dengan mengonsumsi makanan sehat. Makanan sehat yang diperlukan yaitu makanan yang sesuai dengan standar gizi. Makanan yang sehat harus terdiri dari makanan utama dan makanan penunjang, makanan sehat ini disebut dengan istilah 4 sehat 5 sempurna.

Setiap orang memiliki kebutuhan spesifik yang berbeda tergantung berat bada dan tingkat aktivitas masing-masing. Namun sebagai panduan umum, rata-rata ukuran orang dewasa kurang lebih 2000 kalori. Kebutuhan sehari dapat dipenuhi dari 4 porsi nasi, 3 porsi sayur, 4 porsi buah, 3 porsi tahu/tempe 2 porsi ikan/ayam (EMC, 2020, para 3).

Melihat fenomena di masyarakat khususnya generasi millennial, mereka mulai membiasakan mengonsumsi makanan sehat. Bahkan banyak restoran atau kafe yang membuat olahan *healthy food*. Mereka juga membantu kita untuk mengatur makanan yang di konsumsi. Menu makanan sehat yang dikonsumsi millennial saat ini yaitu catering sehat yang disusun secara khusus untuk diet, bebas MSG, memiliki menu vegetarian, memiliki batas kalori tertentu. Namun tidak sedikit juga yang memilih membuat makanan sehatnya sendiri berdasarkan kebutuhan masing-masing.

Tingginya kesadaran masyarakat Indonesia untuk hidup sehat menciptakan peluang bisnis baru yang menjanjikan keuntungan besar bagi catering sehat. Jika dulu masyarakat cenderung mengonsumsi makanan instan, saat ini minat mereka beralih ke aneka makanan sehat.

Dalam menyikapi isu-isu kesehatan, baik milenial perkotaan dan pedesaan sama pemahamannya tentang masalah kesehatan dianggap belum sebagai investasi (Promotif dan Preventif), mereka biasanya terkena penyakit dulu, baru mencari tahu pengobatan atau perhatian terhadap isu-isu kesehatan (Kemenkes, 2019, para. 9).

Perubahan gaya hidup inilah yang kemudian dimanfaatkan sebagian besar masyarakat Indonesia untuk merintis bisnis katering makanan sehat. Ada pula katering sehat yang menggunakan jasa ahli gizi untuk mengatur komposisi menu.

Menurut survey Goldman Sachs Investment Research tren konsumsi makanan sehat dan olahraga di kalangan millennial menunjukkan kecenderungan lebih tinggi daripada Generasi X dan Baby Boomer. Mereka lebih menjaga diri dari kebiasaan merokok dan minuman beralkohol (Anissa, 2017).

Fenomena terjadi pada saat sakit atau proses menjadi sembuh ialah fenomena yang terjadi pada aspek kehidupan kita. Tubuh sehat tidak lepas dari sehatnya aspek keseluruhan hidup seseorang. World Health Organization menjelaskan arti kata 'sehat' sebagai kondisi sejahteranya fisik, mental dan sosial seseorang secara keseluruhan bukan hanya sekadar gangguan kesehatan serta tidak ada penyakit (kasus orang tua yang sakit-sakitan atau pasca penyakit berat).

Sebuah data dari Nielsen's New Global and Ingredient-Sentiment yang dirilis pada akhir 2016 menyebutkan bahwa 70 persen responden di Indonesia telah melakukan gaya hidup sehat (Sri Yanti, 2018, para. 2).

Data tersebut juga menyebutkan bahwa 68 persen responden mulai tergerak untuk berinvestasi pada makanan dengan kandungan nutrisi yang sesuai dengan acuan diet sehat (Sri Yanti, 2018, para 4). Pada 2020 diprediksi hal ini akan mengalami peningkatan hingga 24 persen dan akan semakin banyak orang yang aktif menjalani pola hidup sehat dan beraktivitas fisik (Sri Yanti, 2018, para. 7).

Hidup sehat ialah dambaan semua manusia. Dalam menjalani keseharian kita, juga harus mengedepankan pola hidup sehat, karena sehat itu nikmat. Ada

banyak upaya yang dapat diwujudkan sebagai wujud pola hidup sehat, dengan memerhatikan pola makan yang baik, olahraga teratur dan istirahat yang cukup. Selain itu, menjaga kesehatan tubuh dan lingkungan sangat penting untuk mendukung kesehatan tubuh kita.

Mengonsumsi makanan bergizi yang tinggi dan mengandung karbohidrat, protein, mineral, lemak, dan vitamin. Semua harus seimbang dan makan sayur juga buah-buahan baik untuk dikonsumsi, serta jangan lupa untuk minum 8 gelas air per hari. Kita juga harus memperhatikan kebersihan, ini hal yang wajib jika ingin hidup sehat. menjaga kebersihan tubuh kita mulai dari rambut, wajah, gigi, badan, tangan, kuku, dan lainnya yang memberi dampak baik bagi kesehatan.

Beberapa faktor yang bisa mempengaruhi pola makan antara lain faktor budaya, agama, status sosial ekonomi, *personal preference*, rasa lapar, nafsu makan, rasa kenyang dan kesehatan. Menurut data WHO, 70% kematian dini disebabkan oleh penyakit jantung, stroke, kanker dan diabetes (Hanifah, 2011, p. 6). Separuh dari jumlah tersebut terkait dengan pola makan yang buruk, jadi bisa disimpulkan bahwa pola makan modern adalah pemicu utama penyakit-penyakit degeneratif seperti kanker, serangan jantung, stroke, dan sebagainya (Hanifah, 2011, p. 6).

Beberapa pola makan modern yang tidak sesuai dengan pengertian pola makan sehat antara lain, terlalu banyak mengonsumsi karbohidrat dan lemak, serta kurang mengonsumsi serat.

Sering menyantap fast food yang banyak mengandung pengawet, penyedap rasa, lemak dan kalori kosong. Kebiasaan ngemil berlebihan. Makanan sehat jelas

bukan yang membuat perut kenyang, apalagi memuaskan nafsu makan dan gengsi. Makanan sehat harus mampu mencukupi kebutuhan tubuh akan zat-zat penting.

Dengan meningkatnya kesadaran manusia akan hidup sehat, banyak orang mulai beralih untuk mengonsumsi makanan sehat. Berbagai menu makanan sehat kekinian mulai bermunculan dengan tren ini, antara lain *fruit bowls*, *avocado toasts*, dan beragam *smoothies*.

1.2 Tujuan Karya

Tujuan dari skripsi berbasis karya program radio ini untuk memberikan program talkshow yang dikemas secara ringan tanpa mengurangi kaidah jurnalistik.

Program ini ditujukan untuk:

1. Memberi informasi tentang pola makan sehat yang mendukung gaya hidup bagi masyarakat.
2. Memberikan motivasi pada pendengar Heartline Radio untuk ikut menerapkan pola makan sehat.
3. Menjangkau millennial yang menerapkan pola makan sehat untuk mendengarkan radio.

1.3 Manfaat Karya

Manfaat dari skripsi berbasis karya ini yaitu:

1. Manfaat Praktis

Hasil dari skripsi berbasis karya ini diharapkan dapat memotivasi pendengar Radio Heartline FM.

2. Manfaat Akademis

Hasil dari skripsi berbasis karya ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk skripsi berbasis karya radio selanjutnya.

3. Manfaat Sosial

Manfaat sosial dari skripsi berbasis karya program *talk show* radio Millenials Zone yaitu:

Makanan Sehat

Episode kedua diharapkan mampu memberi pengetahuan pada pendengar, bukan hanya tubuh yang dijaga. Tetapi, pola makan harus dijaga. Karena olahraga dan pola makan sehat adalah satu kesatuan.