

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam lingkup kehidupan Indonesia, promosi Kesehatan memiliki peran yang cukup penting dalam mendorong masyarakat untuk hidup sehat. Promosi pentingnya menjaga kesehatan ini banyak sekali yang bisa digunakan. Media massa merupakan salah satunya.

Belakangan ini bukan hanya program radio yang sering didengarkan di Indonesia namun Podcast juga mulai marak di Indonesia. Awalnya podcast sudah terkenal duluan di Amerika, Inggris, dan Australia. Definisi Podcast sendiri merupakan audio yang bisa didengarkan pendengarnya dimanapun dan kapanpun. Walaupun tidak berbeda jauh dengan radio, Podcast punya keunggulan sendiri yaitu bisa didengarkan kembali (Eril, 2019).

Ada banyak sekali topik yang bisa dijadikan topik Podcast, mulai dari membicarakan permainan, bagaimana mengurus anak yang baik, komedi, edukasi, dan banyak lagi. Pendengar podcast bisa memilih topik apa yang ingin didengarkan hari ini. Uniknyanya dalam podcast pendengarnya tidak perlu mendengarkan jeda iklan, namun juga tidak ada jeda lagu di dalamnya (Eril, 2019).

Awal podcast kembali populer di Indonesia pada tahun 2018, ketika *platform* yang bernama Anchor meluncurkan layanan mengunggah gratis untuk mendistribusikan podcast ke berbagai *platform* lain. Sebelum adanya Achor, ada

SoundCloud yang terlebih dahulu digunakan untuk layanan mengunggah yang gratis. Seiring kepopuleran podcast, spotify selaku industri streaming terbesar menyediakan layanan *streaming* podcast secara langsung dari podcaster. Hal ini sangat memudahkan penggemar podcast, karena spotify juga merupakan layanan *streaming* audio yang paling banyak digunakan (BAKTI KOMINFO, 2019).

Penulis tertarik dengan podcast karena menurut survei dari *Reuters Institute* bersama *University of Oxford* pada 2019, lebih dari sepertiga orang segala umur di 38 negara mendengarkan podcast. Bahkan, separuh responden berusia kurang dari 35 tahun kini menikmati podcast. Di Indonesia sendiri dari penelitian *platform* spotify, dari tahun 2015 sampai 2019 terus meningkat presentase orang yang mendengarkan podcast. Ada 5 topik teratas yang diminati masyarakat Indonesia, pertama komedi, kedua cerita misteri, ketiga sosial budaya, keempat olahraga, kelima seni dan hiburan (Tim Publikasi Katadata, 2020).

Jurnalisme kesehatan merupakan medium bagi penyebaran pesan-pesan kesehatan. Tetapi jurnalisme kesehatan bukanlah lembaga kesehatan yang berisi orang-orang yang memiliki refrensi dan pengalaman dunia kesehatan sebagaimana mestinya. Kegiatan ini yang memberitakan isu-isu mengenai kesehatan publik dan personal. Pesan jurnalisme kesehatan memberikan dorongan dalam mempresepsi berbagai persoalan kesehatan dalam hal seperti refrensi, dan sikap mengenai resiko, keuntungan, dan sebagainya dari dunia kesehatan yang berkaitan dengan permasalahan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari (K, 2015, p. 12).

Lalu penulis memutuskan membuat podcast mengenai menjaga pola hidup sehat yang di publikasikan lewat aplikasi Spotify. Jika pola hidup sehat diabaikan

mungkin saja terjadinya obesitas. Obesitas bisa terjadi karena asupan kalori yang masuk kedalam tubuh lebih banyak dibanding aktivitas membakar kalori sehingga membentuk lemak dalam tubuh. Obesitas juga dipicu pertumbuhan industri dan ekonomi, serta perubahan gaya hidup, atau juga diet dengan tinggi kalori (AloDokter, 2018).

Berbagai jenis diet bisa menjadi pilihan untuk penurunan berat badan, bahkan diet juga bisa merubah pola hidup menjadi pola hidup sehat. tetapi diet tidak bisa langsung menurunkan berat badan yang drastis, justru tetap harus di bantu dengan olahraga yang maksimal juga (AloDokter, n.d.).

Penulis akan membuat tugas akhir karya dalam sebuah program *talk show* podcast yang akan menyajikan episode-episode terkait diet dan pola hidup sehat. Progam ini akan berfokus pada topik utama yaitu pola hidup sehat yang menjadi kebiasaan setelah menjalani diet. Penulis akan mendistribusikan podcast ini melalui Spotify. Podcast memiliki potensi yang terletak pada keunggulannya yang bisa di akses secara otomatis, dapat dibawa-bawa dan selalu tersedia (Geoghegan & Klass, Podcast Solutions: The Complete Gyide to Audio and Video Podcasting, 2007, p. 6).

1.2 Tujuan Karya

Tujuan pembuatan karya ini adalah untuk mengingatkan pendengar bahwa pentingnya selalu menjaga pola hidup, terutama mereka yang terlalu sibuk sampai tidak bisa menjalani pola hidup sehat. Selain itu membantu menyebarkan informasi seputar diet dan olahraga yang pas agar bisa mendapatkan tubuh ideal. Karya ini

menjadi salah satu sarana untuk menyajikan informasi seputar kesehatan, khususnya untuk remaja dan orang dewasa.

1.3 Kegunaan Karya

1.3.1 Kegunaan Akademis

1. Karya ini diharapkan mampu menjadi acuan dalam memahami pembuatan digital konten podcast bagi para peneliti selanjutnya.
2. Karya ini diharapkan bisa membantu mengembangkan podcast sebagai produk jurnalistik.

1.3.2 Kegunaan Sosial

1. Karya ini diharapkan bisa mengingatkan masyarakat untuk mengubah pola hidup sehat.
2. Karya ini diharapkan bisa memberikan motivasi tentang pentingnya memulai pola hidup sehat.
3. Karya ini diharapkan bisa menjadi sarana edukasi Kesehatan.

1.3.3 Kegunaan Praktisi

1. Karya ini diharapkan bisa menjadi inspirasi bagi para podcaster yang ingin membuat konten bertemakan Kesehatan.
2. Karya ini diharapkan bisa menjadi motivasi para pembuat podcast dalam mengembangkan ide.