

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kelebihan berat badan atau obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang bersifat global dan terus berkembang serta dapat mempengaruhi derajat kesehatan manusia. Berbagai faktor menjadi penyebab dari terjadinya obesitas baik dari internal maupun eksternal seperti genetik, gangguan metabolisme, ketidakseimbangan energi dan aktivitas fisik. Seringkali penyakit datang dengan tiba-tiba hanya karena individu lalai menjaga kesehatan. Pola hidup yang tidak sehat sangat berpengaruh untuk memicu datangnya berbagai macam penyakit. Seorang yang mengalami obesitas sangat rentan terserang berbagai penyakit. Apabila tidak ditangani dini, obesitas dapat menyebabkan osteoarthritis, kanker, penyakit jantung koroner (PJK) dan gangguan pernapasan seperti sleep apnea.

Pola hidup sehat itu sendiri merupakan kebiasaan hidup yang berpegang pada prinsip menjaga kesehatan. Menjalani pola hidup sehat merupakan perkara yang tidak mudah, karena pola perilaku individu di zaman yang semakin maju ini menginginkan hal-hal yang serba instan membuat banyak dari individu mengonsumsi makanan cepat saji yang membawa dampak tidak baik untuk kesehatan tubuh. Upaya mengoptimalkan penampilan dan menekan berbagai penyakit bisa dilakukan dengan olah raga dan diet. Diet mencakup pola-pola perilaku yang bervariasi dalam pemilihan makanan yang baik untuk kesehatan sampai pembatasan yang sangat ketat akan konsumsi energy (Ken, 2006).

Menurut Notoatmodjo (2006: 133) pola perilaku adalah “semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati oleh perilaku luar”. Dari hal tersebut perilaku hidup sehat menurut Notoatmodjo (2006 : 137) adalah “perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk menciptakan dan meningkatkan kesehatannya”. Menurut Lutan (2000 : 14) perilaku sehat adalah “setiap tindakan yang

mempengaruhi peluang secara langsung atau jangka panjang semua konsekuensi fisik yang terwujud lebih baik”. Ada pula yang dikatakan oleh Lisnawati (2001), gaya hidup sehat menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental, dan sosial berada dalam keadaan positif. Gaya hidup sehat meliputi kebiasaan tidur, makan, pengendalian berat badan, tidak merokok dan minum alkohol, olahraga secara teratur dan terampil dalam mengelola stres yang dialami.

Perkembangan teknologi komunikasi di era yang semakin modern ini setiap hari nya berkembang dengan sangat pesat dan membawa banyak perubahan terhadap berbagai sektor kehidupan manusia. Dalam hal ini, sektor media yang lebih banyak terkena dampak dari perkembangan teknologi komunikasi yaitu dengan melalui penyampaian dan pertukaran pesan melalui teknologi. Perkembangan teknologi memiliki peranan yang sangat besar dan penting dalam setiap proses dan praktik komunikasi dalam kehidupan masyarakat. Oleh sebab itu, setiap tahun terlahir banyak teknologi komunikasi baru (*new media*).

Media baru merupakan sarana komunikasi yang menggunakan teknologi digital dalam menyampaikan pesan kepada khalayak luas. Media baru erat kaitannya dengan adanya internet, sehingga tidak mengherankan setiap tahunnya pengguna internet semakin meningkat karena internet adalah alat yang paling dominan dalam era *new media*. Perkembangan internet sebagai *new media (the second media age)* menandai periode baru yang berkaitan dengan teknologi interaktif dan komunikasi jaringan khususnya dunia maya akan mengubah masyarakat (Little jhon, 2009: 413).

Chris Garrett mengatakan bahwa media sosial adalah alat, jasa, dan komunikasi yang memfasilitasi hubungan antara orang satu dengan yang lain serta memiliki kepentingan atau ketertarikan yang sama. Salah satu jenis sosial media adalah YouTube, YouTube merupakan situs video yang menyediakan berbagai informasi berupa gambar bergerak dan bisa diandalkan. Situs ini memang disediakan bagi mereka yang ingin melakukan pencarian informasi video dan

menontonnya langsung. Kita juga bisa berpartisipasi mengunggah (meng –upload) video ke server YouTube dan membaginya ke seluruh dunia (Baskoro, 2009:58).

Saat ini memang youtube menjadi sangat populer karena terdapat berbagai macam konten atau jenis video yang bisa diminati oleh semua kalangan baik kalangan bawah sampai kalangan atas sekalipun dengan bantuan internet melalui laptop maupun smartphone. Jika pada zaman dahulu seorang individu membagikan pengalaman hanya melalui buku diary yang disimpan dan hanya untuk dinikmati oleh diri sendiri, kemudian muncul istilah “*blog*” dimana orang bisa menulis pengalaman ataupun kejadian yang dituangkan ke dalam sebuah tulisan agar dapat dibaca oleh banyak orang dengan bantuan teknologi internet yang ada saat ini. Namun seiring berkembangnya teknologi, kini muncul istilah video blog (*vlog*) dimana orang bisa membuat blog tidak lagi dengan tulisan akan tetapi juga dapat menggunakan video lalu di publish (diunggah) ke channel youtube, kemudian video blog (*vlog*) tersebut bisa ditonton dan dinikmati para pengguna YouTube.

YouTube di zaman modern saat ini merupakan salah satu media massa yang populer dan penggunaanya tersebar diseluruh dunia ini. Bahkan seiring berjalannya waktu banyak bermunculan *youtuber* dari kalangan orang biasa hingga para publik figur. Berbagai jenis video hadir mewarnai YouTube mulai dari video yang berkaitan dengan kegiatan harian atau *daily activity*, video tutorial make up, video tentang olahraga hingga video tentang pengaturan pola hidup sehat. Dari berbagai banyaknya video blog (*vlog*) yang banyak bermunculan menjadikan masyarakat sering mengakses Youtube untuk mencari berbagai informasi dan hiburan yang dibutuhkan.

Seiring berkembangnya waktu, banyak video blog (*vlog*) mengunggah tentang cara menjalankan pola hidup sehat, misalkan saja penayangan ulang program acara di salah satu program stasiun televisi yaitu Dr.Oz Indonesia di Youtube, pola hidup sehat ala Dewi Hughes dengan diet kenyang dan metode hypnotherapy, pola hidup sehat ala Ade Rai, pola hidup sehat ala Alvin Hartanto,

pola diet OCD (*Obsessive Corbuzier's Diet*), pola diet dan olahraga ala Yulia Balchun, pola diet dan olahraga ala Gita Vbpr dan masih banyak video blog (*vlog*) yang membahas tentang hidup sehat. Pola hidup sehat video blog (*vlog*) Dewi Hughes dimana dalam tayangan *vlog* nya membahas bagaimana menjalankan pola hidup sehat tanpa mengalami kelaparan yang berarti, dimana dalam menjalankan pola hidup sehat diperbolehkan makan kapan saja tanpa dibatasi oleh jam makan karena semua yang dikonsumsi adalah semua makanan yang benar-benar real food (makanan tanpa olahan berlebih) atau Dewi Hughes biasa menyebut “*semua makanan yang tumbuh dari bumi pertiwi dan di sinari matahari*” serta belajar menggunakan hypnotherapy untuk bisa mengelola pikiran karena sumber dari berbagai penyakit di mulai dari pikiran.

Dewi Hughes sebelum membuat video blog (*vlog*) tentang pola hidup sehat yang dijalkannya ini, Dewi Hughes juga telah menuliskan dalam bukunya yang berjudul #Diet Kenyang Dengan Cooking Hypnotherapy yang menceritakan Dewi Hughes pernah sakit bahkan tidak bisa bangun dari tempat tidur karena mengalami masalah dengan berat badan, berat badan yang mencapai angka 150 kg memicu berbagai penyakit misalkan saja sesak napas ketika harus berjalan jauh atau menaiki anak tangga, sakit pinggang akibat saraf yang terjepit, vertigo, flu, dan batuk setiap dua bulan. Bahkan untuk bisa bangun dari tempat tidur harus disuntik dengan *pain killer* oleh dokter menjadi langganan, akan tetapi suatu ketika saat sudah disuntik *pain killer* Dewi Hughes tetap tidak bereaksi apapun walaupun sudah ditambah dengan dosis tambahan.

Setelah membaca buku dan mempelajari tentang pola hidup orang-orang *blue zone* melalui Youtube dimana orang-orang terdahulu hanya makan makanan hasil alam tanpa olahan berlebih bisa hidup dengan umur yang panjang. Dari situlah Dewi Hughes menerapkan pola hidup sehat, tanpa disadari setelah satu minggu hanya mengkonsumsi jus Dewi Hughes bisa bangun dari tempat tidurnya dan lambat laun Dewi Hughes sembuh dari penyakitnya dan mendapatkan bonus langsing, sehingga dia ingin menyebarkan dan membagikan keberhasilannya menjalankan pola hidup sehat melalui video blog (*vlog*) miliknya.



(Gambar 1: Penayangan Acara CNN)



(Gambar 2: Berita Obsesi mewancarai keberhasilan Dewi Hughes)

Keberhasilannya menjalankan pola hidup sehat dengan metode diet kenyang ini Dewi Hughes banyak di wawancarai di berbagai program acara infotainment serta banyak di undang diberbagai stasiun televisi seperti pada stasiun televisi Transtv pada program acara *CNN*, program talkshow *Ada-ada aja* di Global TV bahkan program acara *Sapa Indonesia Siang* di Kompas TV pernah mengundang Dewi Hughes sehingga semakin banyak khalayak yang mengetahui keberhasilan Dewi Hughes menjalankan pola hidup sehat dengan diet kenyang dengan metode hypnotherapy ini. Bahkan dalam vlog nya Dewi Hughes mendapat banyak respon positif, ada yang berhasil menurunkan berat badan dengan mengikuti pola hidup sehat ala Dewi Hughes ini.



(Gambar 3: cuplikan tayangan vlog Dewi Hughes)

Dalam kajian ini, peneliti sangat tertarik dengan perkembangan teknologi yang semakin hari berkembang dengan pesat serta dengan melihat pola hidup manusia sekarang ini yang kurang memperhatikan pola hidup sehat, sehingga banyak penyakit yang menyerang tubuh tanpa mengenal usia. Melalui video blog (*Vlog*) Dewi Hughes memperkenalkan pola hidup baru yang dijalankannya banyak masyarakat yang tertarik dengan melihat tayangan video blog (*vlog*) miliknya. Dari latar belakang masalah tersebut peneliti mengambil penelitian yang berjudul **“Pengalaman Komunikasi Pola Hidup Sehat Ala Dewi Hughes”**.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Bagaimana Pengalaman Komunikasi Pola Hidup Sehat Ala Dewi Hughes?

1.3 TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui bagaimana Pengalaman Komunikasi Pola Hidup Sehat Ala Dewi Hughes.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1.4.1 MANFAAT TEORITIS

Manfaat teoritis penelitian ini untuk menambah wawasan peneliti yang berkaitan dengan perkembangan media terutama dalam mengetahui bagaimana Pengalaman Komunikasi Pola Hidup Sehat Ala Dewi Hughes.

1.4.2 MANFAAT PRAKTISI

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam upaya mengenal dan mempelajari bagaimana Pengalaman Komunikasi Pola Hidup Sehat Ala Dewi Hughes.