

STUDI FENOMENOLOGI MILENIAL SURABAYA DALAM Mencari INFORMASI GAYA HIDUP SEHAT MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL

Christina Maria Claudia Kusuma Dewi Gunawan

Prodi Ilmu Komunikasi, Jurusan Ilmu Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum
Universitas Negeri Surabaya

Email : christinagunawan16041184114@mhs.unesa.ac.id

Dosen Pembimbing

Gilang Gusti Aji, S.I.P., M.Si.

Prodi Ilmu Komunikasi, Jurusan Ilmu Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum
Universitas Negeri Surabaya
NIP : 198806012015041001

Abstrak

Gaya hidup sehat menjadi prioritas setiap orang yang ingin menjalankannya. Kemudahan dalam mengakses informasi gaya hidup sehat dapat dilakukan melalui media sosial oleh kaum milenial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kenyataan penggunaan media sosial menjadi indera buat mencari liputan mengenai gaya hidup sehat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data dan wawancara mendalam. Sembilan sampel dipilih menggunakan *snowball sampling* dengan tiga kelompok sampel yang terdiri dari kelompok atlet, non atlet yang sudah lama menerapkan gaya hidup sehat, dan non atlet yang baru memulai menerapkan gaya hidup sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial menjadi alat seluruh sampel tiap kelompok dalam mencari informasi gaya hidup sehat yang berkaitan dengan makanan, minuman, dan olahraga. Kesimpulan pada penelitian ini bahwa kelompok atlet pro gaya hidup sehat, kelompok non atlet yang sudah lama menjalankan gaya hidup sehat, dan kelompok non atlet atau orang yang baru menjalankan hidup sehat menggunakan media sosial dalam mencari informasi gaya hidup sehat. Media sosial *Instagram* dan *youtube* menjadi media sosial yang sering digunakan untuk mencari makanan, minuman, dan olahraga penunjang gaya hidup sehat.

Kata Kunci: media sosial, milenial, atlet, non atlet, gaya hidup sehat

Abstract

A healthful way of life is a concern for anybody who desires to run it. Ease of getting access to healthful way of life statistics may be executed via social media by milenials. The reason of this observe turned into to decide the phenomenon of the usage of social media as a device to locate statistics on healthful lifestyles. The examine used a qualitative technique with statistics series strategies have been in-intensity interviews. Nine samples were selected using *snowball sampling* with three sample groups consisting of a group of athletes, non-athletes who have been implementing a healthy lifestyle for a long time, and non-athletes who have just started implementing a healthy lifestyle. The results showed that social media became a tool for all samples of each group in finding information on healthy lifestyles related to food, drink, and exercise. The end of this examine is that the group of athletes who are pro-healthy lifestyles, groups of non-athletes who have been running a healthy lifestyle for a long time, and groups of non-athletes or people who are new to a healthy life use social media to find information on healthy lifestyles. Instagram and YouTube are social media that are most often used to find food, drinks, and sports to support a healthy lifestyle.

Keywords: social media, millennials, athletes, non athletes, healthy lifestyle

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman Indonesia mempengaruhi pembangunan kesehatan yang membantu masyarakat setia untuk meningkatkan kemampuan, persiapan, dan kesadaran hidup sehat guna mencapai derajat kesehatan yang tinggi dalam mewujudkan kepentingan

umum dalam UUD 1945. Hal ini, bermakna bahwa Pemerintah dan masyarakat adalah pelaku penyelenggaraan dalam pembangunan kesehatan. Selain itu, dalam melaksanakan pembangunan kesehatan berkelanjutan yang terencana dan terpadu, di

sisi lain pemerintah pusat dan daerah harus memiliki semangat sinergis untuk meningkatkan dan mewujudkan kesehatan sesuai harapan masyarakat (Wardianti, 2007). Kesehatan merupakan komponen penting untuk menggambarkan kondisi kesejahteraan individu maupun masyarakat di suatu wilayah. Selain itu, kesehatan juga merupakan modal utama bagi individu dan masyarakat dalam meningkatkan taraf kehidupannya untuk menggerakkan semua lini kehidupan (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur, 2019). Namun, permasalahan terkait kesehatan masih menjadi permasalahan yang serius.

Kebutuhan akan informasi muncul karena adanya kesenjangan pengetahuan (Tjiptasari & Ridwan, 2017). Adanya segala aspek komunikasi antar manusia yang berkaitan dengan kesehatan merupakan definisi umum dari komunikasi kesehatan. Adanya pesan khusus yang terkirim dalam komunikasi kesehatan, dan jumlah peserta dibatasi oleh penggunaan konteks komunikasi interpersonal, dan sebaliknya, bagaimana mencapai kesehatan yang lebih baik dalam masyarakat binaan yang lebih luas dengan menggunakan konteks komunikasi massa. keterampilan dan kemampuan (Arianto, 2013). Sumber daya medis perlu diperkuat dan didukung untuk mengembangkan layanan medis berbasis teknologi. Dalam hal ini, melibatkan peran aktif semua subsistem dengan dukungan sektor medis dalam menjajaki perubahan menuju sistem kesehatan yang adil, tepat sasaran dan terjangkau untuk masa depan (Yani, 2018).

Cepatnya penyebaran kabar adalah salah satu peluang rakyat untuk mempertinggi pengetahuan mereka. Hal inilah yang menuntut generasi milenial mencari kabar kesehatan yang mereka butuhkan. Penyebaran kabar yang cepat dan luas adalah tantangan rakyat dalam menerima kabar yang sempurna dan akurat (Prasanti, 2018). Pada dasarnya, media sosial mempunyai kemampuan untuk mengatur ketersediaan berita serta berperan sebagai indera komunikasi digital yang dapat diakses pada semua belahan dunia. Media sosial memudahkan pengguna atau komunitas untuk berteman serta banyak sekali berita dengan banyak orang (Lestari, 2020). Memperoleh informasi publik terutama melalui media sosial. Media sosial salah satu cara paling efektif untuk mengembangkan informasi (Novianti dkk., 2020).

Dengan berbagai jenis media sosial dengan kekuatan dan kelemahan yang berbeda, serta penggunaan media sosial yang semakin meningkat dari tahun ke tahun, peneliti perlu melakukan banyak penelitian tentang fenomena ini. Menurut laporan (Conney & Kompas.com, 2021), Indonesia

menggunakan 202,6 juta pengguna internet pada Januari 2021, di mana 96,4% menggunakan smartphone untuk mengakses internet. Berbagai penelitian telah dilakukan tentang penggunaan media sosial, termasuk di bidang pemasaran dan kesehatan. Pada Januari 2021, (Conney & Kompas.com, 2021) masyarakat Indonesia sering menggunakan media sosial yaitu (1) Youtube 93,8%, (2) Whatsapp 87,7%, (3) Instagram 86,6%, (4) Facebook 85,5%, (5) Twitter 63,6%. Bahkan Zhao & Zhang (2017) Faculty of Informatics, University of Wisconsin-Milwaukee, AS, melakukan survei yang bertujuan untuk merangkum sebuah studi tentang bagaimana konsumen mencari isu terkait kesehatan pada media sosial.

Gaya hidup merupakan salah satu indikator kualitas hidup seseorang. Mereka yang memiliki pola hidup sehat akan membentuk kehidupannya dengan memperhatikan faktor yang mempengaruhinya. Efek kesehatan seperti pola makan, pikiran, kebiasaan olahraga, dan lingkungan yang sehat. Ini mengarah pada fakta bahwa seseorang dalam keadaan sehat. Kesehatan meningkatkan kualitas hidup seseorang (Khairunnisa, Febriana Sabrian, 2015). Gaya hidup disini salah satu cara untuk menunjang kinerja masyarakat. Pengertian gaya hidup adalah suatu kegiatan yang ditimbulkan oleh interaksi minat, keinginan, pikiran, dan lingkungan, serta dengan memperhatikan hal-hal yang mempengaruhi kesehatan fisik seperti pola makan, minum, olah raga, dan istirahat yang cukup (Koes Irianto, 2014). Menerapkan gaya hidup sehat juga sebagai hal yang paling penting, pasalnya berdasarkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pola makan tidak sehat & kurangnya kegiatan fisik adalah faktor resiko kesehatan dunia yang utama. Apalagi menggunakan kemajuan teknologi pangan, produksi kuliner olahan pun semakin meningkat. Tidak hanya itu, lantaran kemudahan teknologi, gaya hidup sehat menciptakan tubuh rentan terjangkit aneka macam jenis gangguan kesehatan, misalnya diabetes, penyakit jantung, & kanker (Halodoc, n.d.).

Masyarakat milenial melakukan berbagai upaya untuk mencapai kondisi fisik yang sehat dan stabil bagi setiap individu melalui pola hidup sehat. Anda dapat melakukan berbagai upaya untuk mencapai gaya hidup sehat, seperti diet seimbang, olahraga, diet sehat, dan detoksifikasi tubuh (Rina, 2017). Namun, banyak orang yang tidak mementingkan pola hidup sehat saat ini, dan gaya hidup modern yang semakin meningkat, dan beberapa orang memilih makanan cepat saji (*fast food*), sehingga sangat berbahaya bagi kesehatan fisik. Apalagi jika tidak diimbangi dengan olahraga teratur. Perkembangan fenomena hidup sehat erat kaitannya

dengan citra diri seseorang mulai harga diri dan keinginan untuk dihormati oleh masyarakat. Bentuk tubuh idealnya, informasi ini dapat diberikan melalui perilaku hidup sehat, olahraga dan edukasi komunitas kesehatan tentang pentingnya hidup untuk hidup sehat kesehatan. Perubahan citra diri terlihat dari cara mereka menampilkan diri secara tatap muka maupun melalui media sosial (Susanti & Kholisoh, 2018).

Kaum milenial perlu dibiasakan menggunakan kebersihan dan berperilaku hidup sehat yang bisa mempengaruhi kualitas hidup remaja, baik secara fisik maupun mental. Kebersihan diri dan lingkungan pula akan bekerjasama dan berpengaruh terhadap pembentukan gaya hidup. Gaya hidup sehat seimbang mencakup pola aktivitas, pola istirahat, pola makan, dan manajemen stress. Jika seorang ingin kualitas hidupnya ditingkatkan maka haruslah dilakukan suatu perubahan dalam hidupnya. Dasar menurut gaya hidup sehat seimbang adalah kebersihan dan perilaku santun terhadap diri sendiri, orang lain dan alam (Zulmansyah, 2016). Tren gaya hidup sehat ini menurut berdasarkan apa dilakukan kaum milenial beberapa bulan terakhir ini. Kondisi pandemi sebagai satu faktor primer supaya kita semakin menjaga kesehatan tubuh buat melawan penyakit yang sedang berkembang waktu ini yaitu: (1) Makanan sehat dan bergizi, (2) Olah raga bersepeda dan gym, (3) Kegiatan positif untuk kesehatan pikiran dan jiwa (Nakama Aruna, 2020).

Di Indonesia pandemi COVID-19 telah mengubah gaya hidup masyarakat milenial. Coronavirus 2019 (COVID-19) merupakan suatu penyakit virus menular yang telah menyebar secara global, mengakibatkan pandemi yang sedang berlangsung. Dalam olahraga, masa isolasi diri, dan karantina, karena COVID-19 mempengaruhi kesiapan fisik atlet serta kesehatan mental dan kualitas hidup mereka ke tingkat yang lebih tinggi (nutrisi, tidur, gaya hidup sehat). Tercatat pada 31/07/2020 masyarakat Surabaya 8,691 jiwa yang terkonfirmasi terkena covid19. Kemudian pada 31/12/2020 adanya kenaikan masyarakat Surabaya yang terkonfirmasi covid19 menjadi 18,164 jiwa. Tanggal 31/07/2021 terus mengalami peningkatan menjadi 52,782 jiwa dan pada tanggal 31/12/2021 tercatat 67,073 jiwa yang terkonfirmasi terkena covid (Surabaya Tanggap Covid-19, n.d.).

Adanya pandemi ini penggunaan media sosial meningkat pada kaum milenial untuk memperoleh informasi terkait pentingnya nutrisi, dan efeknya gangguan tidur pada kesehatan dan gaya hidup kaum milenial yang dimodifikasi selama pandemi global ini. Tujuannya yaitu untuk memberikan beberapa pedoman umum untuk mengelola gaya hidup yang

dimodifikasi dan secara optimal menjaga kebugaran fisik dan mental selama pandemi COVID-19 (Tayech dkk., 2020). Oleh karena itu dalam mencari informasi atlet cenderung menggunakan media sosial dan juga memperoleh informasi dari media massa karena keterbatasan akibat COVID-19.

Di era globalisasi, penyebaran informasi semakin cepat dan simpel. Kemajuan teknologi menjadi salah satu penyebab kondisi tersebut. Pada masa lalu, berita hanya diperoleh disaat bertemu seorang yang menyampaikan informasi. Saat ini, informasi sangat simpel didapatkan di TV, radio, dan internet. Proses penyebaran informasi yang cepat menjadi salah satu cara bagi masyarakat untuk menambah pengetahuannya. Namun, penyebaran informasi yang cepat yang menjadi tantangan bagi warga dalam mendapatkan isu (Rina, 2017).

Artikel penelitian oleh (Salisah, 2011) Diskusi mengenai pengiriman dan penerimaan pesan informasi dapat dilakukan melalui berbagai media baik visual, audio, audiovisual, maupun digital. Tanpa sepengetahuan kita, media massa ikut serta dalam pengatur kehidupan manusia, yang menciptakan seperangkat kebutuhan. Keberadaan penyajian media pada informasi dapat memicu perubahan dan membawa pengaruh pada penetapan gaya hidup masyarakat. Berbagai informasi pada media massa inilah dapat disajikan bahwa adanya pengaruh positif maupun negatif. Secara perlahan memiliki kesan yang efektif, dan media massa dapat merubah pandangan masyarakat.

Kehadiran media massa di televisi, radio, surat kabar, dan internet dapat mempengaruhi dalam bentuk kebutuhan kognitif, emosional, sosial inklusif, dan aspek hiburan remaja. Kehadiran faktor media massa berdampak besar terhadap proses pendidikan dan pengembangan diri kaum milenial. Semakin banyak alternatif yang ditemukan melalui sumber-sumber dari media cetak, televisi, internet, radio, dan pengamatan benda-beda di sekitarnya (Salisah, 2011).

Informasi kesehatan merupakan salah satu hal terpenting yang harus dilakukan ketika seseorang sakit. Kehadiran subjektivitas konsep rasa sakit merupakan peluang dari perspektif ilmu komunikasi, terutama ketika digunakan sebagai proses individu untuk menemukan cara di mana batas-batas komunikasi intrapersonal ditafsirkan dan dipertukarkan. Dalam hal ini, komunikasi kesehatan mengarah pada proses komunikasi kesehatan mengarah pada proses komunikasi dan arus pesan yang membahas masalah kesehatan (Salisah, 2011).

Keluhan kesehatan pada tahun 2017 pada daerah perkotaan sebesar 31,26%, mengalami peningkatan menjadi 33,34% pada 2018 dan pada tahun 2019 meningkat lagi menjadi 34,81%. Keluhan kesehatan pada tahun 2017 pada daerah pedesaan sebesar 31,71%, mengalami peningkatan menjadi 34,31% pada 2018 dan pada tahun 2019 meningkat lagi menjadi 36,39%. Keluhan kesehatan pada tahun 2017 pada daerah perkotaan + pedesaan 31,48%, mengalami peningkatan menjadi 33,80% pada 2018 dan pada tahun 2019 meningkat lagi menjadi 35,59%. Data menunjukkan bahwa pada tahun 2017, 2018, dan 2019, provinsi penduduk Jawa Timur dengan masalah kesehatan meningkat setiap tahun, dan pada tahun 2019 jumlah penduduk Jawa Timur adalah 39.74 juta penduduk. Menunjukkan (Badan Pusat Statistik Jawa Timur, 2019). Menurut data Dispendukcapil Surabaya tahun 2019 sebanyak 3.158.943 jiwa. Penetrasi pengguna internet 2019 – 2020 survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), 73,7% dari 196.71 juta jiwa pengguna internet Indonesia dari total populasi 266.91 juta jiwa penduduk Indonesia didominasi oleh pengguna di Pulau Jawa 55,75% dengan jumlah pengguna internet di Jawa Timur pada tahun 2019 – 2020 mencapai 26.350.802 jiwa (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020). Data sebaran pengguna Internet terkonsentrasi di Pulau Jawa (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak dengan Badan Pusat Statistik, 2018).

Pengguna teknologi media digital berperan aktif dalam memilih media yang sesuai dengan kebutuhan dan minatnya. Namun, di masa pandemi COVID-19, pemanfaatan media sosial bagi para kaum milenial di Surabaya dalam mencari informasi tentang pola hidup sehat belum banyak diteliti. Dalam pemikiran tersebut, peneliti tertarik untuk menganalisis penggunaan media sosial secara detail dan menemukan informasi tentang gaya hidup sehat masyarakat milenial Surabaya selama pandemi COVID-19

METODE

Kerangka berpikir yang dipergunakan pada penelitian ini adalah paradigma interpretif yang berusaha menemukan penjelasan atas insiden sosial dan budaya sesuai perspektif dan pengalaman warga yang diteliti. Secara umum, pendekatan interpretif adalah suatu sistem sosial yang menggunakan tingkah laku naratif untuk mengamati secara langsung (Newman, 2000). Jenis penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif serta deskriptif. Penelitian kualitatif artinya proses survei yang membuat data

deskriptif pada bentuk bahasa tertulis maupun lisan orang serta perilaku yang dapat diamati (Bogdan dan Taylor dalam (Moleong & A., 2010). Peneliti memakai metode penelitian kualitatif dan naratif dengan pendekatan fenomenologi. Fokus model pendekatan fenomenologi adalah pengalaman pribadi. Bagaimana seseorang individu menginterpretasikan pengalamannya terkait dengan fenomena tertentu yang sangat penting bagi individu yang bersangkutan. Pendekatan fenomenologi bertujuan untuk mengungkap realitas secara alami. Kemudian, dengan “mengajukan pertanyaan”, subjek penelitian ditugaskan untuk mengkaitkan semua aspek yang mungkin dari pengalamannya dengan fenomena atau peristiwa.

Populasi yang dipergunakan pada penelitian ini adalah kaum milenial yang berada pada daerah Kota Surabaya. Penentuan sampel untuk penelitian ini menggunakan Teknik *snowball sampling* berdasarkan: kelompok atlet pro gaya hidup sehat, kelompok non atlet yang sudah lama menjalankan gaya hidup sehat, dan kelompok non atlet/orang yang baru menjalankan hidup sehat. Kelompok atlet pro gaya hidup sehat didapatkan dengan mencari sampel yang tergolong atlet, meliputi atlet nasional yang sudah pro menjalankan gaya hidup sehat. Pada kelompok ini didapatkan tiga atlet, yang mana atlet pertama berdasarkan informasi yang didapatkan oleh peneliti, kemudian peneliti menanyakan kepada sampel tersebut terkait atlet lainnya yang sudah pro menjalankan gaya hidup sehat sehingga bisa menjadi sampel juga. Kriteria pada kelompok atlet pro menjalankan gaya hidup sehat meliputi milenial, atlet nasional, sudah pro hidup sehat minimal satu tahun terakhir, dan memiliki mascel tubuh yang baik berdasarkan data ahli gizi koni jatim. Pada kelompok non atlet yang sudah lama menjalankan hidup sehat, peneliti mencari sampel yang didapatkan dari relasi.

Ketika peneliti sudah mendapatkan satu sampel kemudian peneliti menanyakan pada sampel tersebut terkait sampel dengan kriteria yang sama agar bisa menjadi sampel dari penelitian ini. Pada kelompok ini didapatkan tiga sampel. Kriteria pada kelompok non atlet sudah lama menjalankan gaya hidup sehat meliputi milenial, non atlet, sudah pro hidup sehat minimal satu tahun terakhir, dan aktif dalam kegiatan organisasi gaya hidup sehat. Selanjutnya kelompok non atlet yang baru menjalankan gaya hidup sehat, peneliti mendapatkan sampel berdasarkan informasi dari kelompok non atlet yang sudah lama menjalankan gaya hidup sehat, kemudian peneliti juga menanyakan pada sampel non atlet yang baru menjalankan gaya hidup sehat untuk mencari sampel dengan kriteria yang

sama, sehingga didapatkan sebanyak tiga kaum milenial. Kriteria pada kelompok non atlet baru menjalankan gaya hidup sehat meliputi milenial, surabaya, sudah melakukan gaya hidup sehat kurang dari enam bulan, dan baru baru mengikuti club kesehatan atau olahraga. Hal ini digolongkan menjadi tiga kelompok sehingga bisa diketahui apakah terdapat perbedaan pada tiap kelompok dengan kriteria sampel yang berbeda, yaitu dalam menggunakan media sosial dalam mencari informasi gaya hidup sehat. Metode pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan subjek penelitian. Wawancara yang dilakukan tidak memuat pertanyaan yang terlalu mendetail, tetapi berdasarkan data atau informasi yang ingin peneliti terima.

Indikator pertanyaan tentang gaya hidup sehat atlet difokuskan pada makanan, minuman (pengaturan pola hidup sehat atau diet), dan olahraga. Kemudian dilakukan dengan dokumentasi penelitian. Dokumentasi merupakan sebuah kegiatan yang melakukan pengumpulan data maupun informasi dengan menggunakan alat perekam. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman (Miles dan Huberman Sugiyono, 2012). Metode ini memiliki tiga komponen dengan konsep model inteaktif: perolehan data, reduksi data, tampilan data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh dengan melakukan wawancara secara virtual pada setiap sampel penelitian. Wawancara secara virtual dilakukan dengan menggunakan zoom meeting dan video call Whatsapp. Penelitian dilakukan kurang lebih selama 2 minggu mengikuti waktu yang sampel bisa diwawancara. Sehingga, sebelum dilaksanakan penelitian maka peneliti menghubungi sampel terlebih dahulu untuk membuat schedule bisa dilakukan penelitian berupa wawancara pada masing-masing sampel. Penelitian dilakukan secara bertahap pada setiap sampel, dan peneliti mencatat dan merekam hasil wawancara.

Setiap sampel wawancara dilakukan kurang lebih 30-60 menit agar semua pertanyaan bisa terjawab semua oleh semua sampel. Apabila satu sampel selesai wawancara baru dilanjutkan pada sampel selanjutnya. Total sampel yang mengikuti penelitian ini yaitu berjumlah sebanyak sembilan orang, sampel dipilih dengan menggunakan teknik *snowball sampling*, kemudian total sampel dibagi menjadi 3 kelompok, yang pertama yaitu kelompok atlet pro gaya hidup sehat, kelompok kedua yaitu non atlet yang sudah lama menjalankan gaya hidup sehat, dan kelompok ketiga adalah non atlet/orang yang baru menjalankan hidup

sehat. Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik wawancara mendalam yang terdiri dari 20 pertanyaan. Setiap item pertanyaan ditanyakan dengan detail oleh peneliti. Dibawah ini akan dijelaskan yang pertama terkait profil informan yang mana pada penelitian ini terdiri dari 3 kelompok yaitu kelompok atlet pro gaya hidup sehat, kelompok non atlet sudah lama menjalankan gaya hidup sehat, dan kelompok non atlet yang masih baru menjalankan gaya hidup sehat (pada masing-masing kelompok dijelaskan profilnya masing-masing dengan detail), yang kedua tentang rutinitas bermedia sosial, ketiga tentang sumber informasi gaya hidup sehat, yang keempat tentang referensi menjalankan gaya hidup sehat, dan yang terakhir tentang panduan gaya hidup sehat pada penelitian ini disajikan sebagai berikut:

A. PROFIL INFORMAN

1. Kelompok atlet pro menjalankan gaya hidup sehat

a. Utami

Utami merupakan seorang milenial di Kota Surabaya, yang berprofesi sebagai pegawai Kemenpora dan atlet sprinter KONI Jatim. Utami sudah menjuarai kejuaraan bergengsi baik tingkat nasional maupun internasional. Utami sendiri salah satu atlet atletik wanita yang memiliki mascel yang bagus. Utami memperoleh informasi gaya hidup sehat melalui ahli gizi dan personal trainingnya dalam berlatih, namun disamping itu dia juga menggunakan media sosial dalam memperoleh informasi gaya hidup sehat.

b. Anisa

Anisa merupakan seorang milenial di Kota Surabaya. Dia merupakan atlet sprinter KONI Jatim yang baru saja menyelesaikan studi magister di Unesa. Anisa sudah lama menjalankan gaya hidup sehat sejak menjadi atlet ketika duduk dibangku SMA. Anisa merupakan salah satu atlet atletik wanita yang memiliki mascel yang bagus Anisa memperoleh informasi gaya hidup sehat melalui ahli gizi dan personal trainingnya dalam berlatih, namun disamping itu dia juga menggunakan media sosial dalam memperoleh informasi gaya hidup sehat.

c. Oky

Oky merupakan seorang milenial di Kota Surabaya dan merupakan atlet angkat besi KONI Jatim. Oky sudah lama menjalankan gaya hidup sehat sejak menjadi atlet ketika duduk dibangku SMP. Oky merupakan atlet angkat besi yang memiliki mascel yang bagus. Oky memperoleh informasi gaya hidup sehat melalui ahli gizi dan personal trainingnya dalam

berlatih, hal ini dikarenakan atlet angkat besi harus sangat mengontrol gizi dan juga latihannya sehingga harus diperhatikan dengan khusus. Namun disamping itu dia juga menggunakan media sosial dalam memperoleh informasi gaya hidup sehat.

2. Kelompok non atlet sudah lama menjalankan gaya hidup sehat

- a. Irwansyah

Irwansyah adalah seorang milenial di Kota Surabaya dan merupakan mahasiswa di Unesa. Irwansyah dalam menjaga gaya hidup sehat dengan memperhatikan apa yang dimakan dan rajin berolahraga di gym setiap satu minggu tiga atau empat kali sehari. Irwansyah memperoleh informasi gaya hidup sehat melalui personal training dan temannya yang sudah pro gaya hidup sehat, namun disamping itu dia juga menggunakan media sosial dalam memperoleh informasi gaya hidup sehat.

- b. Satni

Satni merupakan seorang milenial di Kota Surabaya dan merupakan masseur Koni Jawa Timur dan sekarang akhir persiapan PON Papua sebagai masseur Kontingen Provinsi Jawa Timur. Satni sendiri mengganti karbo seperti nasi dengan menggunakan pisang, ubi, quaker, dan lain-lain. Dia memperoleh informasi gaya hidup sehat melalui temannya di KONI Jatim seorang ahli gizi dan juga temannya yang sudah pro gaya hidup sehat, namun disamping itu dia juga menggunakan media sosial dalam memperoleh informasi gaya hidup sehat.

- c. Dini

Dini merupakan seorang milenial di Kota Surabaya dan merupakan mahasiswa Unair dan bekerja di Harian Disway. Dini sudah lama menjalankan gaya hidup sehat sejak menjadi mahasiswa Magister Ilmu Kesehatan Olahraga Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga di Unair yaitu tahun 2018 dan mengikuti kelas kebugaran seperti aerobik. Dini memperoleh informasi gaya hidup sehat melalui temannya seorang Dokter dan seorang personal training.

3. Kelompok non atlet masih baru menjalankan gaya hidup sehat

- a. Ressay

Ressay merupakan seorang milenial di Kota Surabaya bekerja di Harian Disway. Ressay baru menjalankan gaya hidup sehat dalam 4 bulan terakhir. Ressay memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan mengikuti kelas kebugaran yaitu zumba disamping kesibukannya. Ressay juga biasanya melakukan olahraga di rumah ketika sore hari sepulang dari bekerja. Ressay sadar akan gaya hidup sehat karena munculnya virus covid-19.

- b. Agung

Agung merupakan seorang milenial di Kota Surabaya bekerja di Persebaya. Semenjak munculnya covid-19, Agung menjadi sadar pentingnya gaya hidup sehat. Agung baru menjalankan gaya hidup sehat dalam 3,5 bulan terakhir. Agung memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan juga melakukan olahraga di rumah dan pergi ke tempat gym disamping kesibukannya. Agung biasanya melakukan olahraga ketika sore hari atau pagi hari.

- c. Minanti

Minanti merupakan seorang milenial di Kota Surabaya bekerja di Jawa Pos. Minanti baru menjalankan gaya hidup sehat dalam 6 bulan terakhir. Minanti memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan juga melakukan olahraga disamping kesibukannya. Dia sedang menjalankan latihan salah satu gym ketika sore hari. Dia lebih menyukai menggunakan media sosial *instagram* dan *youtube* dalam mencari informasi gaya hidup sehat.

B. RUTINITAS BERMEDIA SOSIAL

Rutinitas bermedia sosial menggambarkan berapa intens seseorang menggunakan media sosial dalam mencari suatu informasi yang dibutuhkan. Rutinitas bisa ditunjukkan dengan frekuensi seseorang dalam bermedia sosial untuk mencari informasi. Frekuensi bisa ditunjukkan dengan berapa kali seseorang menggunakan media sosial dalam mencari informasi, misalnya frekuensi seminggu 4 kali, frekuensi sebulan 9 kali, dan seterusnya. Frekuensi ini tergantung kebutuhan seseorang dalam mencari suatu informasi yang diperlukan. Apabila seseorang kebutuhan informasinya banyak sehingga frekuensinya akan semakin meningkat dalam menggunakan media dalam mencari informasi yang diperlukan, namun jika seseorang sudah banyak informasi yang dimiliki sehingga hanya mencari informasi yang sedikit dan belum diketahui, maka frekuensi seseorang dalam menggunakan media sosial untuk mencari informasi maka akan semakin rendah. Namun, jika ada informasi terbaru oleh influencer, penelitian terbaru, informasi viral, seseorang akan cenderung meningkat menggunakan media sosial untuk mencari tahu informasi tersebut. Hal ini tidak terkecuali pada generasi milenial. Pada generasi milenial tentunya sudah tidak asing lagi dengan media sosial. Frekuensi generasi milenial dalam menggunakan media sosial dalam memperoleh informasi menunjukkan angka sangat tinggi. Oleh karena itu, generasi milenial dikenal sebagai generasi yang mengakses internet tertinggi. Akses internet pada milenial yaitu untuk

berkomunikasi dan juga mencari informasi yang dibutuhkan.

Informasi merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan supaya setiap orang bisa mengaksesnya dengan cepat. Perkembangan teknologi, munculnya internet, telah sebagai kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan pada kehidupan. Internet diharapkan dalam berkomunikasi, mengakses, serta menyebarkan informasi pada seluruh orang. Pesatnya penggunaan internet, arus informasi dapat terjadi pada hitungan detik. Salah satunya melalui hubungan sosial dan penemuan media sosial. Media sosial tidak hanya dipergunakan untuk berkomunikasi serta menciptakan hubungan dengan orang baru, serta dalam menyebarkan isu. Media sosial sangat praktis digunakan dalam berbagi informasi pada segala bidang kesehatan, terutama yang berkaitan dengan pola hidup sehat. Kaum milenial menggunakan media sosial untuk mencari informasi.

Generasi milenial kebanyakan menggunakan *handphone*, *Ipad* maupun *laptop* untuk mengakses media sosial dalam mencari informasi gaya hidup sehat. Namun rata-rata generasi milenial cenderung menggunakan *handphone* dalam mengakses media sosial. Hal ini dikarenakan *handphone* lebih simple dan efektif dibawa kemana-mana. Media sosial yang bisa diakses kaum milenial yaitu *facebook*, *twitter*, *instagram*, dan *youtube*. Namun, kaum milenial cenderung menggunakan media sosial *instagram* dan *youtube* karena dirasa informasi yang didapat lebih lengkap dan cara aksesnya juga sangat mudah. Generasi milenial dalam mencari informasi menggunakan media sosial pada penelitian ini yaitu tentang gaya hidup sehat. Menyadari pentingnya gaya hidup sehat dan mahal biaya perawatan kesehatan, generasi milenial menjadi lebih tertarik dan lebih aktif dalam kebutuhan kesehatan mereka. Oleh karena itu milenial pastinya sangat dekat sekali dengan media sosial, sehingga dalam mencari informasi paling utama dan paling cepat menggunakan media sosial

Pada penelitian ini terdiri dari 3 kelompok yang meliputi kelompok pertama yaitu atlet pro gaya hidup sehat, kelompok kedua yaitu non atlet yang sudah lama menjalankan gaya hidup sehat, dan kelompok ketiga yaitu non atlet/orang yang baru menjalankan hidup sehat. Berdasarkan pembagian kelompok yaitu terdapat tiga kelompok sudah menunjukkan bahwa rutinitas bermedia sosial sudah berbeda karena sampel antar kelompok berbeda. Meskipun demikian dalam satu kelompok rutinitas bermedia sosial juga tidak sama persis namun intervalnya tidak jauh berbeda. Berdasarkan hasil survei ini, peneliti menemukan

bahwa sebagian besar dari mereka menggunakan media sosial *Youtube* untuk mencari informasi tentang gaya hidup sehat.

Hasil wawancara dengan Ressy menjelaskan bahwa ia baru memulai gaya hidup sehat dan melakukan olahraga semenjak munculnya covid-19. Disini ia menggunakan media sosial yang digunakan untuk menemukan makanan dan minuman penunjang gaya hidup sehat adalah *youtube*. Semenjak munculnya virus covid-19 Penggunaan *instagram* dan *youtube* menurut hasil wawancara dengan Agung bahwa kedua media sosial tersebut sangat praktis menampilkan informasi tentang olahraga, makanan dan minuman mengenai gaya hidup sehat. Ressy melakukan rutinitas bermedia sosial sekitar 4-8 kali dalam sehari dengan durasi 30 menit sampai 1 jam setengah. Menurut hasil wawancara dengan Anisa bahwa menggunakan media sosial *youtube* dalam mencari informasi tentang gaya hidup sehat dikarenakan melalui media sosial tersebut dapat memberikan kemudahan yang hanya tinggal "*klik*" menjadi pilihan bagi setiap sampel untuk menggunakannya. Selain itu rutinitas bermedia sosial Anisa sekitar 2-5 kali dalam sehari dengan durasi 15-30 menit. Walaupun virus covid-19 sudah menyebar secara global, Anisa tetap menjalankan program latihan sebagai atlet sesuai protokol yang diterapkan dan lebih mengutamakan gaya hidup sehat. Sedangkan dalam hasil wawancara dengan Satni, ia menjalankan gaya hidup sehat frekuensi bermedia sosial *youtube* yang dilakukan sebanyak 3-5 kali dalam sehari dengan durasi 30 menit sampai 1 jam.

Berdasarkan penjelasan diatas menunjukkan bahwa rutinitas menggunakan media sosial pada kelompok atlet pro gaya hidup sehat dengan frekuensi 2-5 kali dalam sehari. Pada kelompok baru menjalankan gaya hidup sehat rutinitas menggunakan media sosial dalam mencari informasi gaya hidup sehat yaitu dengan frekuensi seminggu 4-8 kali sehari. Sedangkan pada kelompok non atlet yang sudah pro menjalankan gaya hidup sehat frekuensi bermedia sosial yang dilakukan sebanyak 3-5 kali dalam sehari. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi menggunakan media sosial dalam mencari informasi gaya hidup sehat yang paling tinggi yaitu pada kelompok baru menjalankan gaya hidup sehat, yang kedua kelompok non atlet yang sudah pro menjalankan gaya hidup sehat, dan ketiga kelompok atlet pro gaya hidup sehat. Hal ini dikarenakan informasi yang dimiliki oleh kelompok baru menjalankan gaya hidup sehat masih sedikit sehingga frekuensi rutinitas mencari informasi gaya hidup sehat paling tinggi dan mereka baru

memulai menerapkan gaya hidup sehat semenjak munculnya covid-19. Pada kelompok non atlet yang sudah pro menjalankan gaya hidup sehat sudah lebih familiar dengan gaya hidup sehat sehingga frekuensi rutinitas menggunakan media sosial dalam memperoleh informasi gaya hidup sehat dalam kategori sedang dan sebelum munculnya covid-19 mereka sudah menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupannya. Pada kelompok atlet pro gaya hidup sehat sudah memiliki pengetahuan dan pengalaman yang tidak diragukan lagi dalam gaya hidup sehat, sehingga frekuensi rutinitas menggunakan media sosial dalam mencari informasi gaya hidup sehat dalam kategori jarang.

C. SUMBER INFORMASI GAYA HIDUP SEHAT

Sumber informasi gaya hidup sehat di media sosial sangat banyak sekali apa lagi sekarang maraknya penyebaran virus covid-19 secara global. Setiap orang mempunyai pilihan sebagai sumber informasi gaya hidup sehat yang digunakan. Seseorang menggunakan sumber informasi bisa dikarenakan mudah dipahami, mudah diikuti, dan sudah terpercaya. Namun, seseorang pastinya memilih sumber yang paling tepat dengan dirinya untuk diikuti. Sumber informasi gaya hidup sehat yang diperoleh bisa dari tokoh tertentu dan juga dari suatu penelitian. Sumber informasi gaya hidup sehat yaitu tentang makanan dan minuman yang dikonsumsi dan olahraga yang dilakukan dalam menunjang gaya hidup sehat. Sumber informasi gaya hidup sehat terdiri dari dua macam yaitu tutorial dan informasi. Pada tutorial terdiri dari tutorial olahraga di rumah, rehab cedera dan tutorial membuat makanan atau minuman sehat. Sedangkan untuk informasi kesehatan meliputi informasi gaya hidup sehat dalam pola makan maupun minuman dan informasi mengenai gizi dalam makanan dan minuman dikala covid-19 yang sedang menyebar.

Pada ketiga kelompok ini memiliki sumber informasi yang berbeda-beda. Berdasarkan hasil wawancara dengan Irwansyah bahwa *youtube* menjadi media sosial yang paling sering digunakan dalam mencari tutorial olahraga yang tepat penunjang gaya hidup sehat. Hal ini dikarenakan *youtube* dalam mencari informasi olahraga yang dibutuhkan, karena hanya tinggal "*klik*". Irwansyah mencari tutorial olahraga di *youtube* yaitu dari channel youtube SKWAD Fitness dan di instagram Ganindra Bimo. Oky mencari informasi seputar angkat besi di *youtube* shenzhen weightlifting dan untuk mencari informasi mengenai rehab cedera Oky mencari ke *Instagram* Theprehabysus. Dalam hasil wawancara dengan

Minanti menggunakan media sosial *youtube* dapat melihat konten informasi dalam pola makan maupun minuman dari channel *youtube* Diet Santuy. Hasil wawancara dengan Dini bahwa mencari informasi menggunakan media sosial *youtube* dapat melihat tutorial olahraga *workout* pada youtube channel Sabrina Chairunnisa untuk latihan kardio (daya tahan jantung), sedangkan Utami lebih sering melihat tutorial olahraga penguatan dan tutorial rehab untuk cedera pada youtube chanel *youtube* TheIndoPhysio.

Utami juga menjelaskan akun *youtube* channel SKWAD Fitness yang memuat informasi kesehatan meliputi informasi gaya hidup sehat dalam pola makan maupun minuman. Hasil wawancara dengan Dini bahwa dia sering melihat tutorial olahraga akun *youtube* Tya Ariestya mengenai latihan atau aktivitas yang dilakukan secara teratur dan mayoritas menyarankan latihan daya tahan jantung (kardio). Intensitas latihan yang direkomendasikan adalah intensitas rendah dengan durasi 15-20 menit dalam 3 kali latihan dalam satu Minggu. Dini melihat dari akun *youtube* Cinta Laura Keil. Dini merasakan dampak yang lebih baik setelah melakukan olahraga sesuai yang direkomendasikan. Berdasarkan hasil wawancara dengan Anisa bahwa sumber informasi yang digunakan yaitu dari akun *instagram* influencer di Indonesia Emilia Nova terkait tutorial olahraga dan youtube chanel *youtube* TheIndoPhysio, selain itu juga untuk mencari informasi gaya hidup sehat dalam pola makan dan minuman dalam setiap harinya melihat dari influencer Melanie Putria. Hasil wawancara dengan Oky bahwa influencer pada *youtube*, ia cenderung melihat instagram Ade Rai untuk mendapatkan informasi seputar gaya hidup sehat dalam pola makan dan minuman yang dikonsumsi. Setelah mempraktekkan Oky merasa bahwa tubuhnya semakin sehat dengan konsumsi makanan dan minuman yang dianjurkan.

D. REFERENSI MENJALANKAN GAYA HIDUP SEHAT

Seseorang dalam menjalankan gaya hidup sehat harus menggunakan referensi yang tepat sehingga hasilnya bisa optimal apalagi sekarang maraknya penyebaran covid-19 secara global. Referensinya yaitu informasi yang didapatkan pada media sosial bisa dari *facebook*, *twitter*, *instagram*, dan *youtube*. Namun referensi yang didapatkan dari media sosial bisa langsung dipraktikkan dengan mudah. Namun, mereka juga mengkonsultasikan kembali dengan pelatih, teman ahli, ahli gizi atau dokter. Pelatih juga bisa memberikan referensi gaya hidup sehat untuk atlet nya,

memberikan latihan penunjang lainnya untuk menaikkan masa otot, hal ini dikarenakan pelatih mengetahui goal yang akan dicapai atlet sehingga bisa memberikan referensi yang tepat walaupun penerapannya dilakukan harus menyesuaikan protokol yang ada. Teman yang ahli memiliki pengalaman dalam menjalankan gaya hidup sehat sehingga juga bisa memberikan referensi gaya hidup sehat sesuai dengan pengalaman yang pernah dilakukan. Seseorang juga lebih percaya untuk konsultasi dengan ahli gizi atau dokter, misal pada atlet biasanya juga mempunyai ahli gizi yang akan memberikan saran dalam menjalankan hidup sehat untuk tetap menjaga performa atlet walaupun mereka bisa melakukan aktivitas olahraga di rumah. Selain itu seseorang juga menggunakan media sosial dalam mencari informasi gaya hidup sehat juga memperhatikan informasi tersebut apakah didapatkan atau dibuat berdasarkan referensi yang akurat dan bisa dipercaya.

Misal didapatkan dari buku atau dari artikel berdasarkan penelitian, sehingga referensi yang digunakan terpercaya dan sudah dibuktikan dengan penelitian. Hal ini dikarenakan dunia penelitian semakin maju sehingga seseorang juga harus mengikuti penelitian terbaru dan jangan sampai ketinggalan. Apalagi terkait gaya hidup sehat, banyak sekali referensi terkait gaya hidup sehat, namun belum terbukti efektivitasnya. Selain itu kaum milenial juga harus pintar dalam memilih referensi gaya hidup sehat yang digunakan, apalagi sekarang munculnya virus covid-19 jadi banyak sekali informasi yang bermunculan yang kaum milenial belum mengetahuinya bahwa informasi tersebut benar atau *hoax*. Apalagi gaya hidup milenial jaman sekarang semakin tidak terkontrol aktivitas dan makanan dan minuman yang dikonsumsi mulai beraneka macam. Oleh karena itu hal ini sangat perlu menjadi perhatian bagi kaum milenial. Hal ini dikhususkan untuk atlet, karena apa yang dimakan dan program latihan yang dilakukan harus terkontrol dengan sangat baik. Dari hasil wawancara dengan narasumber, mereka memiliki referensi yang berbeda-beda dalam menjalani gaya hidup sehat.

Dari hasil wawancara dengan Utami bahwa informasi gaya hidup sehat tentang jenis makanan dan minuman yang diperoleh melalui *instagram*. Informasi dari *instagram* dan *youtube* tersebut menggunakan referensi dari artikel penelitian tentang gizi atlet. Kemudian informasi tersebut tidak langsung dipraktikkan oleh Utami, namun dikonsultasikan dahulu dengan ahli gizi dan dokter yang bertugas di Koni Jatim. Apabila ahli gizi mengatakan bahwa itu

baik maka Utami akan mengikuti saran jenis makanan dan minuman yang dianjurkan. Selain itu Utami juga konsultasi kepada pelatihnya apakah konsumsi makanan dan minuman tersebut bagus untuk menunjang latihan dan meningkatkan performanya. Sehingga jenis makanan dan minuman sehat selama masa covid-19 yang didapatkan melalui *instagram* dan *youtube* diterapkan dalam konsumsinya. Menurut hasil wawancara dengan Oky bahwa menu-menu yang ada di media sosial disamping makanan dan minuman tersebut sehat, namun juga membuat dia lebih tertarik untuk mengkonsumsinya dan rasanya juga lebih enak untuk tubuh. Berdasarkan info yang didapatkan Oky, dia cenderung konsultasi kepada ahli gizi yang menangani dia terkait makanan dan minuman yang dikonsumsi selama covid-19. Menurut Oky, ahli gizi memberikan saran yang sangat mudah dia terima dan jalankan, selain itu ahli gizi juga sangat perhatian dengan selalu mengontrol dalam setiap harinya. Sedangkan Anisa cenderung bertanya kepada pelatihnya karena dia merasa nyaman jika mendapat saran dari pelatih dan yang bisa memantau makanannya dalam setiap hari, jadi ketika latihan juga selalu diingatkan terkait makanan yang bagus untuk gaya hidup sehat atlet dan berlatih sesuai proses kesehatan yang sudah diterapkan.

Menurut Satni bahwa informasi gaya hidup sehat terkait jenis olahraga yang diperoleh melalui *youtube*. *Youtube* yaitu pada influencer tertentu yang menerapkan gaya hidup sehat, yaitu Satni memilih influencer Dedy Corbuzier. Pada informasi yang diperoleh berdasarkan referensi yang terpercaya yaitu buku dan juga penelitian terbaru. Selanjutnya informasi tersebut dikonsultasikan dahulu dengan pelatih. Apabila pelatih mengatakan bahwa itu baik maka dia akan mengikuti saran olahraga yang dianjurkan pada media sosial tersebut. Satni memilih konsultasi kepada pelatih karena apa yang disampaikan pelatih dia sudah mendapatkan manfaatnya sehingga selalu konsultasi dahulu dengan pelatih. Selain itu, berdasarkan pengalaman Satni bahwa dengan konsultasi dengan pelatih dahulu membuat dia lebih yakin bahwa olahraga yang dilakukan memberikan manfaat yang baik pada tubuhnya. Selain itu pelatih juga memberikan tambahan saran terkait informasi yang didapatkan sehingga Satni bisa melakukan olahraga yang tepat sebagai penunjang gaya hidup sehat yang dijalankan.

Sedangkan menurut Ressay bahwa informasi gaya hidup sehat terkait jenis makanan diperoleh melalui *instagram* dan *youtube* ayo obah. Informasi yang diperoleh tersebut menunjukkan bahwa setiap

informasi yang diberikan berdasarkan jurnal yang terpercaya, sehingga aman untuk diikuti dalam menerapkan gaya hidup sehat. Selanjutnya informasi yang didapatkan oleh Ressay akan dikonsultasikan dahulu dengan teman ahlinya yang sudah pro dengan gaya hidup sehat. Apabila dikatakan makanan tersebut baik maka Ressay akan mengikuti saran jenis makanan yang dikonsumsi untuk dipraktikkan dalam keseharian. Menurut Ressay dengan konsultasi dengan temannya yang sudah ahli dia merasa yakin bahwa makanan yang dikonsumsi memang baik karena teman ahli sudah berpengalaman. Selain itu Ressay juga cenderung membandingkan dahulu antara konten satu dengan yang lainnya, yang sekiranya dia bisa konsumsi. Namun sebelum dikonsumsi tentunya tetap meminta saran dari teman ahlinya yang sudah pro dengan gaya hidup sehat.

E. PANDUAN GAYA HIDUP SEHAT

Seseorang dalam menerapkan gaya hidup sehat harus mendapatkan panduan yang bisa dipercaya dan efektif. Apabila panduan yang digunakan sudah tidak sesuai maka target yang akan dicapai tentunya tidak akan tercapai. Panduan gaya hidup sehat yang diperoleh dari penelitian ini yaitu tentang makanan dan minuman yang dikonsumsi, dan panduan olahraga yang tepat untuk gaya hidup sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh kelompok sampel menggunakan media sosial *youtube* untuk mencari informasi gaya hidup sehat yang meliputi indikator makanan dan minuman penunjang gaya hidup sehat dan indikator olahraga penunjang gaya hidup sehat selama covid-19. Berdasarkan wawancara dengan Agung menu makanan dan minuman serta jenis olahraga yang dilakukan menggunakan panduan yang dimana gaya hidup sehat yang diperoleh dikonsultasikan dahulu dengan temannya yang sudah pro menjalankan gaya hidup sehat. Panduan gaya hidup sehat yang diterapkan oleh Satni ternyata membuat tubuhnya semakin segar dan semakin bugar. Panduan gaya hidup sehat meliputi makanan dan minuman, serta olahraga harus menggunakan panduan yang berasal sosial media yang memberikan informasi yang dapat dipercaya. Sedangkan menurut Anisa meskipun seorang atlet namun Anisa juga tetap menggunakan panduan gaya hidup sehat yang ada di *youtube*, yang selanjutnya di konsultasikan dahulu dengan ahli gizi dan pelatihnya. Jika pelatih dan ahli gizi memberikan komentar baik maka Anisa akan menggunakan panduan tersebut. Menurut Ressay panduan gaya hidup sehat dengan memperhatikan 4 hal. Yang pertama mengontrol berat badan ideal

dengan menjaga pola makan. Kedua dengan berolahraga secara teratur baik di rumah maupun di club kebugaran tetapi melakukannya sesuai dengan protokol covid-19.

Ketiga mengontrol stress, dan keempat dengan memperbaiki waktu tidur. Oleh karena itu ada beberapa hal yang harus diperhatikan untuk dapat melaksanakan gaya hidup sehat. Konsumsi makanan sehat, dengan membatasi makanan seperti gorengan. Intensitas latihan yang direkomendasikan adalah intensitas rendah dengan durasi 15-20 menit dalam 3 kali latihan dalam satu Minggu. Mengontrol stress yang dihadapi dengan yoga. Memperbaiki waktu tidur dengan menerapkan waktu tidur minimal 8 jam dalam sehari. Menurut Agung dalam panduan gaya hidup sehat dengan memperhatikan gizinya dari segi makanan maupun minuman dengan baik. Selain itu juga mengatur makanan yang dikonsumsi dengan aktivitas yang dilakukan sehingga apa yang dimakan tidak berlebih. Menurut Oky bahwa dia tidur maksimal pukul 10 malam dalam kesehariannya. Oky juga mengkonsumsi suplemen untuk melengkapi vitamin yang dibutuhkan tubuh. Menurut dia melakukan olahraga 6 kali dalam 1 minggu karena sudah menjadi program latihan sebagai seorang atlet pro dan memperhatikan proses kesehatan.

PENUTUP Simpulan

Media sosial banyak digunakan oleh kaum milenial untuk mencari informasi gaya hidup sehat pada saat maraknya virus covid-19. Meskipun seorang atlet namun juga tetap menggunakan media sosial dalam mencari informasi terkait gaya hidup sehat. Studi fenomenologi menggunakan media sosial pada penelitian ini mencakup empat aspek yaitu rutinitas bermedia sosial, sumber informasi gaya hidup sehat dan referensi menjalankan gaya hidup sehat, dan panduan gaya hidup sehat. Pada rutinitas gaya hidup sehat dan olahraga dilakukan disaat mereka butuh.

Durasi waktu dalam mencari informasi sehari bisa 4-8 kali membuka informasi gaya hidup sehat dan Olahraga, dengan durasi mengakses media sosial 30 menit sampai 1 jam setengah. Di media sosial mereka mencari tutorial dan informasi kesehatan. Tetapi paling banyak dicari adalah tutorial olahraga dan informasi gaya hidup sehat dalam pola makanan dan minuman di *youtube*. Setelah menerima informasi tersebut mereka mengkonfirmasi atau memastikan kebenarannya kepada orang yang lebih ahli seperti pelatih, teman ahli dan ahli gizi atau dokter. Dikarenakan untuk mendapatkan informasi yang akurat dan terpercaya

sehingga ketika menjalankannya akan memberikan manfaat, bisa mencapai tujuan yang diharapkan setiap individu, dan bisa terbebas dari virus covid-19.

Saran

Perlu dilakukan penelitian lanjutan terkait atlet menggunakan media sosial dalam mencari informasi gaya hidup sehat dengan dikategorikan berdasarkan cabang olahraganya. Hal ini dikarenakan setiap cabang olahraga membutuhkan jenis makanan dan minuman serta olahraga penunjang yang berbeda.

Daftar Rujukan

- Achmad, W.R.W., Poluakan, M.V., Dikayuana, D., Wibowo, H., Raharjo, S.T. 2019. Potret Generasi Milenial pada Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(2): 187-197.
- APJII. 2016. Infografis: Penetrasi & perilaku pengguna internet Indonesia.
- Arianto. (2013). (Creating a Good Interpersonal Relationship) , (2). *KOMUNIKASI KESEHATAN (Komunikasi Antara Dokter Dan Pasien)*, 1(komunikasi kesehatan), 1–13.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2020). Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*, 2020, 1–146. <https://apjii.or.id/survei>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur. 2019. *Statistik Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2019*. PT. Sinar Murni Indorpinting: BPS Provinsi Jawa Timur.
- Cahyono, A. S. 2016. Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Jurnal Publiciana*, 9(1), 140–157. Retrieved from <http://www.jurnalunita.org/index.php/ubliciana/article/view/79/73>.
- Conney, S., & Kompas.com. (2021). *Riset Ungkap Lebih dari Separuh Penduduk Indonesia “Melek” Media Sosial*. *Www.Kompas.Com*. <https://tekno.kompas.com/read/2021/02/24/08050027/riset-ungkap-lebih-dari-separuh-penduduk-indonesia-melek-media-sosial>.
- Dispenduk Capil Surabaya. 2019. Diakses di <http://dispendukcapil.surabaya.go.id/berita/483-jumlah-penduduk-kota-surabaya-pada-25-oktober-2020>.
- Halodoc. (n.d.). *Hidup Sehat*. <https://www.halodoc.com/kesehatan/hidup-sehat>
- Hidayatullah, S., Waris, A., Devianti, R.C. 2018. Perilaku Generasi Milenial dalam Menggunakan Aplikasi Go-Food. *Jurnal Manajemen & Kewirausahaan*, 6(2): 240-249.
- Khairunnisa, FebrianaSabrian, S. (2015). *HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS RIAU*. <https://media.neliti.com/media/publications/186812-ID-hubungan-gaya-hidup-dengan-prestasi-akad.pdf>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak dengan Badan Pusat Statistik. 2018. *Statistik Gender Tematik: Profil Generasi Milenial Indonesia*. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Lestari, Nisa. 2020. *Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Gaya Hidup Ibu Rumah Tangga Dalam Masyarakat Desa Ganting, Kecamatan Simeulue Timur*. Skripsi: Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam, Banda Aceh.
- Moleong, P. D. L. J., & A., M. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosda Karya.
- Nakama Aruna. (2020). *3 Tren Gaya Hidup Sehat Ala Kaum Milenial*. <https://aruna.id/2020/11/01/3-tren-gaya-hidup-sehat-ala-milenial/>
- Novianti, E., Nugraha, A.R., Komalasari, K., dkk. 2020. Pemanfaatan Media Sosial Dalam Penyebaran Informasi Program Pemerintah (Studi Kasus Sekretariat Daerah Kabupaten Pangandaran). *AL MUNIR Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 11(1): 48-59.
- Pertiwi, W. K. 2019. Facebook Jadi Medsos Paling Digemari di Indonesia. *Kompas.com*. Retrieved from <https://tekno.kompas.com/read/2019/02/05/11080097/facebook-jadimedsos-paling-digemari-diindonesia>.
- Prasanti, D. 2018. Potret Media Informasi Kesehatan Bagi Masyarakat Urban di Era Digital. *JURNAL IPTEKKOM: Jurnal Ilmu Pengetahuan & Teknologi Informasi*, 19(2), 149.
- Puntoadi, Danis. 2011. *Menciptakan Penjualan melalui Social Media*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo. Purnama, Hadi.
- Puspitadewi, I., Erwina, W., & Kurniasih, N. 2016. Pemanfaatan “Twitter Tmcpoldametro” Dalam Memenuhi Kebutuhan Informasi Para Pengguna Jalan Raya. *Jurnal Kajian Informasi & Perpustakaan*, 4(1), 21–28. Retrieved from file:///C:/Users/Acer/ES1432/Downloads/11625-23202-2PB.pdf.

- Rina, N. 2017. *Peningkatan pola hidup sehat melalui food combining di ranah komunikasi kesehatan*. 01.
- Salisah, N. H. (2011). *Komunikasi Kesehatan: Perlunya Multidisipliner dalam Ilmu Komunikasi*.
- Sufa, S.A., Christantyawati, N., dan Jusnita, R.A.E. 2017. *Tren Gaya Hidup Sehat dan Saluran Komunikasi Pelaku Pola Makan Food Combining*. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 1(2): 105-120.
- Surabaya Tanggap Covid-19. (n.d.-a). <https://lawancovid-19.surabaya.go.id/visualisasi/graph>
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). KONSTRUKSI MAKNA KUALITAS HIDUP SEHAT (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.31334/jl.v2i1.117>
- Tjiptasari, F., & Ridwan, M. M. 2017. *Kebutuhan Informasi Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*. *Jurnal Pustakaloka*, 9(1), 57–68.
- UNAIR News. (2019). <http://news.unair.ac.id/2019/09/26/tren-penggunaan-media-sosial-untuk-kesehatan/>.
- Yani, A. (2018). Utilization of Technology in the Health of Community Health. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 97. <https://doi.org/10.31934/promotif.v8i1.235>
- ianto. (2013). (Creating a Good Interpersonal Relationship) , (2). *KOMUNIKASI KESEHATAN (Komunikasi Antara Dokter Dan Pasien*, 1(komunikasi kesehatan), 1–13.
- Wardianti, I.M. Ari (2007), *Kapasitas (Capacity Building) Pelayanan Publik berbasis Teknologi Informasidi Dinas Informasi dan Komunikasi Provinsi Jawa Timur*. *KomMTi Jurnal Penelitian Komunikasi, Media Massa dan Teknologi Informasi*, 1(3).
- Zulmansyah. (2016). *POLA MAKAN DAN GAYA HIDUP SEHAT SEIMBANG PADA REMAJA KOTA BANDUNG*. <http://ejournal.poltektedc.ac.id/index.php/tedc/article/view/189/135>