

Pengaruh Konten Youtube Binaragawan Ade Rai Terhadap Meleknya Hidup Sehat Di Gym D'max Kota Padang

M. Bertu Aldida, Defhany,

Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Dharma Andalas
Jl. Sawahan 103 Simpang Haru Padang

Submitted: 22-01-2024, Reviewed: 24-01-2024, Accepted 27-01-2024

ABSTRAK

Youtube merupakan sebuah wujud dari salah satu social media yang masuk kedalam kategori Media Baru. Perilaku gaya hidup sehat yang dipopulerkan oleh Ade Rai melalui konten di Youtube mampu mengubah persepsi penontonnya tentang gaya hidup sehat. Survey awal yang peneliti lakukan Gym D'max Kota Padang didapatkan bahwa responden menganggap enteng tentang pola hidup sehat, serta berpikir bahwa hanya perlu mengkonsumsi makanan yang sehat tanpa harus istirahat yang cukup. Namun setelah menonton konten-konten yang dibuat oleh Ade Rai, memberikan edukasi penting terkait penerapan gaya hidup sehat. Ade Rai selalu memberi tahu dari sumber seperti buku, jurnal ilmiah dan sumber terpercaya lainnya. Oleh karena itu, responden dari setiap konten yang beliau unggah dapat memiliki informasi yang edukatif dan berdasarkan fakta, sehingga informasi yang beliau bagikan menjadi bermanfaat. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Teknik mengambil sampel yaitu teknik *simple random sampling*, sebanyak 55 orang member tetap Gym D'Max Kota Padang. Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk menguji hipotesis dengan program SPSS 24. Hasilnya mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh Konten Youtube Binaragawan Ade Rai sebagai sarana pengetahuan dalam hidup sehat dengan meleknya hidup sehat di Gym D'Max Kota Padang.

Kata Kunci: Youtube, Binaragawan, Ade Rai, Hidup Sehat

ABSTRACT

YouTube is a form of social media that is included in the New Media category. Healthy lifestyle behavior popularized by Ade Rai through content on YouTube is able to change the audience's perception of a healthy lifestyle. An initial survey conducted by researchers at Gym D'max Padang City found that respondents took a healthy lifestyle lightly, and thought that they only needed to consume healthy food without having to get enough rest. However, after watching the content created by Ade Rai, it provides important education regarding implementing a healthy lifestyle. Ade Rai always provides information from sources such as books, scientific journals and other trusted sources. Therefore, respondents to every content he uploads can have information that is educational and based on facts, so that the information he shares is useful. This research uses a quantitative type of research. The sampling technique is a simple random sampling technique with 55 permanent members of the Padang City D'Max Gym. Simple linear regression analysis was used to test the hypothesis with the SPSS 24 program. The results indicated that there was an influence of Bodybuilder Ade Rai's YouTube content on awareness of healthy living at the D'Max Gym, Padang City.

Keywords: Youtube, Bodybuilder, Ade Rai, Healthy Living

PENDAHULUAN

Media sosial yang menggunakan teknologi internet, menjadi salah satu bentuk komunikasi tatap muka yang dilakukan untuk saling mempersuasi orang lain (Consalvo & Ess, 2011). Selain itu, juga bertujuan untuk menghibur dan memberikan informasi kepada audiens dalam jumlah besar. Maka, bentuk komunikasi yang terjadi adalah komunikasi massa. Pengguna internet di Indonesia mengalami peningkatan. Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2017, menunjukkan bahwa penetrasi pengguna internet di Indonesia sebesar 143,26 juta jiwa atau setara dengan 54,7 persen jumlah penduduk di Indonesia. Hal ini, mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya, 2016, yang jumlah penetrasi pengguna internet sebesar 132,7 juta. Kemudian, komposisi pengguna internet berdasarkan usia terbesar yaitu 49,52 persen di usia 19-34 tahun. Hal ini, menunjukkan orang muda masih mendominasi dalam menggunakan internet di Indonesia.

Jenis media sosial yang paling banyak digunakan, berdasarkan urutan teratas yaitu YouTube, Facebook, WhatsApp, kemudian Instagram. Maka, dari data penelitian survei ini, orang muda menggunakan media sosial menjadi fenomena yang relevan hingga saat ini. Usia muda yang disebut milenial ini menjadi sasaran utama berbagai institusi dalam mengerjakan program di media online. Peran mereka sebagai influencer mampu melihat orang lain sebagai sumber informasi, kemudian membuat jaringan komunikasi yang kuat, hingga mempengaruhi keputusan orang lain untuk menggunakan produk mereka bisa berupa barang atau jasa. Salah satu peran media social adalah untuk mengajak hidup sehat (Puji Hartanti, 2018). Salah satu konten yang dapat ditemukan di Youtube adalah konten tentang gaya hidup sehat. Konten gaya hidup sehat di Youtube diharapkan mampu membuat masyarakat menyadari arti penting hidup sehat dan mempelajari pola hidup sehat serta mampu mengubah persepsi khalayak tentang gaya hidup sehat terutama dalam menerapkan diet serta mengedukasi penontonnya (Isabella, Dida & Perbawasari: 2019).

Perilaku gaya hidup sehat yang dipopulerkan oleh Ade Rai melalui konten di Youtube mampu mengubah persepsi penontonnya tentang gaya hidup sehat. Persepsi awal tentang gaya hidup sehat hanya sekadar menjaga pola makan, melakukan olahraga teratur. Penonton tidak memiliki pengetahuan tentang aturan-aturan dan tata cara menerapkan pola hidup sehat yang tidak boleh dilakukan secara sembarangan. Bahkan beberapa orang malas menerapkannya karena dianggap sulit dan menyiksa. Namun setelah menonton konten gaya hidup sehat yang dilakukan oleh Ade Rai, beberapa orang mulai menciptakan persepsi baru mengenai gaya hidup sehat (Riani & Winduwati, 2020).

Ade Rai adalah seorang Binaragawan yang menggunakan media kekinian untuk mengajak masyarakat untuk berperilaku hidup sehat, sehingga perilaku hidup sehat yang dipopulerkannya menjadi viral. Dengan menjalankan pola dan program yang telah dibuat dan dilakukan dengan baik, pastinya akan ada efek dan manfaat pada tubuh dan berpengaruh pada kehidupan sehari-hari. Salah satunya membentuk fisik yang lebih kuat dan indah. Fitness dalam persepsi orang atau lebih kepada masyarakat, kebanyakan bahwa fitness adalah aktivitas angkat beban ini dilakukan oleh laki-laki atau pria yang ingin membesarkan otot atau badan dan juga bagi seorang atlet maupun yang ingin menjadi atlet binaraga. Pendapat tersebut diutarakan oleh beberapa pakar olahraga (Ade Rai, 2016).

Seperti yang dilakukan oleh Ade Rai sebagai binaragawan dan influencer dengan memiliki jumlah pengikut yang banyak, maka proses komunikasi yang dilakukan guna menyampaikan pesan-pesan berupa penerapan gaya hidup sehat yang benar melalui Youtube dalam bentuk konten digital, mampu menimbulkan persepsi masyarakat penontonnya mengenai penerapan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat yang menganggap bahwa gaya hidup sehat sulit diterapkan dalam kehidupan sehari-hari menjadi memiliki informasi dan edukasi yang didapatkan dari konten video yang dibuat oleh Ade Rai sebagai seseorang yang ahli dan memiliki kemampuan untuk menciptakan persepsi melalui media.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang telah dijabarkan diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Konten Youtube Binaragawan Ade Rai Terhadap Meleknnya Hidup Sehat di Gym D’Max Kota Padang”. Peneliti melakukan penelitian dengan metode kuantitatif dengan menyebar kuisioner sebanyak 55 sampel kepada member Gym D’Max Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konten Youtube binaragawan Ade Rai terhadap meleknnya hidup sehat di Gym D’Max Kota Padang.

TINJAUAN PUSTAKA

Teori Konvergensi media

Henry Jenkins (2006) mengatakan dalam bukunya yang berjudul “Convergence Culture: Where Old and New Media Collide”, menjelaskan konvergensi media adalah aliran konten di beberapa platform media, adanya kerjasama antara industri media dan perubahan perilaku migrasi khalayak media. Konvergensi media melibatkan perubahan di antara semua pemangku kepentingan di sektor media, yakni: industri, khalayak dan pasar. Tak hanya gaya konsumsi dan bentuk media yang perlu diubah, namun cara menyampaikannya pun harus ikut diubah. Konvergensi muncul akibat dari digitalisasi internet dan informasi. Konvergensi menyatukan 3C yaitu Computing (data di komputer), Communication (komunikasi), dan Content (materi isi). Hal ini menjadikan informasi yang disajikan media yang berkonvergensi lebih bervariasi dibandingkan dengan media konvensional.

Pengertian Media Komunikasi

Daryanto (2017) mengungkapkan bahwa Media Komunikasi diartikan sebagai alat perantara yang sengaja dipilih komunikator untuk menghantarkan pesannya agar sampai ke komunikan. Jadi, unsur utama dari media komunikasi adalah pemilihan dan penggunaan alat perantara yang dilakukan komunikator dengan sengaja. Artinya, hal ini mengacu kepada pemilihan dan penggunaan teknologi media komunikasi. Media Komunikasi adalah alat-alat yang membantu untuk mengombinasikan saluran-saluran komunikasi yang berbeda untuk menjadi pengangkut sinyal-sinyal yang berbentuk tulisan (teks), visual, terdengar, tersentuh dan tercium”.

Pengertian Media Youtube

Media YouTube merupakan layanan video berbagi yang disediakan oleh Google bagi para penggunanya untuk memuat, menonton dan berbagi klip video secara gratis. YouTube merupakan wujud dari pergeseran teknologi internet (*world wide web*) dari “*read only web*” ke “*read write web*”, yakni dari keadaan ketika internet hanya menyediakan sumber bacaan bagi penggunanya ke keadaan ketika internet menyediakan sarana bagi penggunanya untuk membuat dan membagikan sumber bacaan bagi pengguna yang lain (Andrea & Words, 2016).

Fungsi Media Youtube

Tujuan dari media pembelajaran yaitu peserta didik diharapkan memiliki kemampuan yang lebih baik setelah menempuh berbagai pengalaman belajarnya disertai dengan ilmu pengetahuan yang bersumber dari kurikulum. Wigati menjelaskan tujuan pembelajaran YouTube sebagai media pembelajaran adalah untuk menciptakan kondisi dan suasana pembelajaran yang menarik, menyenangkan dan interaktif. Video

pembelajaran media YouTube dapat dimanfaatkan untuk pembelajaran interaktif di kelas, baik untuk siswa maupun guru itu sendiri melalui presentasi secara online maupun offline (Sofyani, 2020).

Binaragawan

Binaraga adalah suatu cabang olahraga yang memperlihatkan kemampuan membentuk tubuh yang indah dan berotot, melalui gaya gerakan tertentu untuk memperlihatkan bagian tubuh yang berotot dan mengesankan keperkasaan. Atlet binaraga mempunyai level komposisi tubuh ideal yang berbeda dengan atlet lainnya karena presentasi masa otot dalam tubuh sangat diperhatikan. Oleh karena itu, dibutuhkan pengaturan makan yang berbeda dari orang-orang umumnya. Binaraga adalah cara pembentukan tubuh yang melibatkan hipertropi otot intensif. Dengan memperagakan latihan beban dan diet protein tinggi secara rutin dan intensif, seseorang bisa meningkatkan massa otot. Seseorang yang menekuni keaktifan ini dinamakan binaragawan (pria) atau binaragawati (wanita). Selain dijadikan gaya hidup untuk membentuk tubuh sekaligus menjaga kesehatan, binaraga juga bisa dipertandingkan dalam beragam kontes atau sebagai salah satu cabang olahraga yang kerap dipertandingkan di pesta olahraga seperti Pekan *Olahraga Nasional atau Sea Games* (Akbar & Abidin, 2015).

Pengertian Sehat

Pola hidup sehat adalah pola yang berkaitan dengan upaya seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan melalui interaksi dengan lingkungan khususnya yang berhubungan dengan kesehatan. Sedangkan kesehatan adalah suatu keadaan yang meliputi kesehatan jasmani, rohani dan sosial, lebih khusus lagi bahwa hidup sehat adalah suatu keadaan hidup yang mencakup semua aspek, yaitu jasmani, rohani, sosial, serta produktif secara ekonomi. Sedangkan, pengertian pola hidup adalah aktifitas yang dikerjakan oleh individu yang terwujud dalam tindakan atau sikap karena adanya stimulus yang diterima dan dapat diamati oleh pihak luar serta dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Berdasarkan judul dan rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini maka jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Pengertian penelitian kuantitatif adalah pendekatan terhadap kajian pengalaman untuk mengumpulkan, menganalisa, dan melihat hasil menampilkan data dalam bentuk format numerik daripada naratif (Sugiyono, 2017b).

Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan pada suatu lembaga yang berkaitan dengan pengaruh Konten Youtube Binaragawan Ade Rai terhadap meleknya hidup sehat di Gym D'Max Kota Padang yang beralamat Jalan. Wahidin No 3 Kelurahan Sawahan, Kecamatan Padang Timur, Kota Padang, Sumatera Barat.

3.3 Populasi Penelitian

Populasi adalah kelompok elemen yang lengkap, yang biasanya berupa orang, objek, transaksi, atau kejadian dimana kita tertarik untuk mempelajarinya atau menjadi objek penelitian (Sugiyono, 2017b). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh seluruh pengunjung Gym D'Max Kota Padang yang merupakan member tetap pada bulan April sebanyak 51 orang dan bulan Mei yang berjumlah 71 orang, sehingga sampel keseluruhan berjumlah 122 orang member tetap.

Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2017) sampel penelitian adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik mengambil sampel yaitu teknik simpel random sampling, dengan menggunakan rumus slovin dan diacak pada semua pengguna Gym D'Max Kota Padang. Adapun rumus yang digunakan untuk penentuan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan yaitu:

$$\begin{aligned} & \text{Diketahui} \\ N & = 122 \\ e & = \text{Term Error yaitu } 0,1 \\ n & = \text{Ukuran sampel yang Dicari} \\ n & = \frac{N}{1 + N(e^2)} \\ n & = \frac{122}{1 + 122(0,1)^2} \\ n & = \frac{122}{1 + 122(0,01)} \\ n & = \frac{122}{1 + 1,22} \\ n & = \frac{122}{2,22} \end{aligned}$$

= 54,954

Sehingga dalam penelitian ini sebanyak 55 orang member tetap Gym D'Max Kota Padang.

Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang diperlukan guna mendukung penelitian ini diperoleh dari data:

1. Data primer, yaitu data yang diperoleh secara langsung dari masyarakat yang menjadi responden melalui daftar pertanyaan (kuesioner) baik dari variabel dependen dan variabel independen. Dan data ini merupakan jawaban yang akan dianalisis untuk kepentingan pengujian statistik.
2. Data sekunder, yaitu data yang diperoleh dari organisasi yang berupa gambaran umum lokasi penelitian, catatan atau dokumentasi perusahaan berupa absensi, Pemerintah, data yang diperoleh dari majalah, dan lain sebagainya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Identitas Responden

Deskripsi profil responden terdiri dari jenis kelamin, pendidikan, dan masa kerja. Hal tersebut dimaksudkan untuk menjelaskan latar belakang responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Berikut adalah tabel yang menunjukkan profil responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini:

Jenis Kelamin

Hasil penelitian menggunakan data primer yang peneliti lakukan, ditemukan responden paling banyak adalah berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 76,4% atau 42 orang. Sedangkan responden berjenis kelamin perempuan berjumlah sebanyak 13 orang dengan persentase 23,6%.

Umur

Hasil penelitian menggunakan data primer yang peneliti lakukan ditemukan bahwa responden paling banyak umur 15-22 tahun dengan persentase 40% atau 22 orang. Sedangkan responden paling sedikit umur >40 sebanyak 9% atau 5 orang

Pendidikan

Hasil penelitian menggunakan data primer yang peneliti lakukan ditemukan bahwa responden paling banyak adalah pendidikan SMA dengan persentase 41,8% atau 23 orang. Sedangkan responden paling sedikit S2 5,4% atau 3 orang

Pekerjaan

Hasil penelitian menggunakan data primer yang peneliti lakukan ditemukan bahwa responden paling banyak adalah pekerjaan mahasiswa dengan persentase 30,9% atau 17 orang. Sedangkan responden paling sedikit PNS sebanyak 12,7% atau 7 orang.

Pengujian Instrumen

Pengujian instrumen bertujuan untuk menguji data yang diperoleh dari hasil pengisian angket uji coba oleh 55 responden, dengan karakteristiknya selalu sama. Responden yang dijadikan sampel dalam penelitian ini. Pengujian instrumen meliputi:

1. Uji Validitas

Uji validitas berguna untuk mengetahui seberapa baik suatu instrumen mengukur konsep yang seharusnya diukur dan mengetahui pertanyaan-pertanyaan dalam instrumen adalah valid. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan pengukuran itu valid, yang berarti instrumen tersebut digunakan mengukur apa yang hendak diukur. Model untuk menguji validitas adalah korelasi produk momen dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 24, dimana bila r hitung nilainya negatif atau kecil dari r table (untuk $n = 55$ r table = 0,266) maka instrumen tersebut tidak valid dan sebaliknya bila nilainya positif $> r$ table, maka instrumen tersebut valid. Berikut hasil pengujian validitas masing-masing variabel penelitian :

a. Pengujian Validitas Variabel Konten Youtube Binaragawan Ade Rai (X)

Berikut ini ringkasan hasil pengujian validitas untuk item atau butir pertanyaan variabel Variabel Komunikasi Konten Binaragawan dengan pendekatan koefisien korelasi untuk nilai $n = 55$ r table = 0,266 melalui korelasi pearson yang disajikan pada tabel 4.5 :

Tabel 4.5

Hasil Uji Validitas Konten Youtube Binaragawan Ade Rai (X)

No	Pernyataan	Batas Valid	Nilai	Koefisien Korelasi	Ket
Atraktivitas media					
1	Saya mengikuti konten Binaragawan Ade Rai	0,266		0,787	Valid

No	Pernyataan	Batas Valid	Nilai	Koefisien Korelasi	Ket
2	Saya tertarik dengan kontek yang dijelaskan oleh Binaragawan Ade Rai	0,266		0,762	Valid
3	Jika ada konten terbaru saya akan menonton di Youtube Ade Rai	0,266		0,630	Valid
	Kejelasan media				
4	Konten yang di jelaskan Ade Rai jelas berdasarkan sumber jurnal kesehatan di percaya	0,266		0,695	Valid
5	Saya percaya dengan penjelasan diberikan Ade Rai karena seorang Binaragawan	0,266		0,778	Valid
6	Ade Rai menjelaskan tentang kesehatan berdasarkan pengalaman yang dilewatinya	0,266		0,552	Valid
	Kelengkapan informasi media				
7	Ade Rai menjelaskan tentang manfaat Gym sangat detail	0,266		0,695	Valid
8	Ade Rai menyampaikan tentang pola hidup sehat sangat di mengerti	0,266		0,578	Valid
9	Penjelasan Ade Rai tentang ilmu kesehatan tidak terpotong dan mudah di pahami	0,266		0,622	Valid
	Kemudahan akses media				
10	Saya dengan mudah mengakses konten Ade Rai di Youtube	0,266		0,644	Valid
11	Selain media Youtube Ade Rai bisa saya akses melalui Instagram	0,266		0,746	Valid
12	Aktivitas saya menonton chanel Ade Rai tanpa batas	0,266		0,691	Valid

Hasil pengolahan data pengujian validitas variabel Konten Youtube Binaragawan Ade Rai dapat disimpulkan semua item Konten Youtube Binaragawan Ade Rai 1 sampai item Konten Youtube Binaragawan Ade Rai 12 adalah valid dimana nilai *correlated item total correlation* > 0,266.

b. Pengujian Validitas Variabel Meleknya Hidup Sehat (Y)

Berikut ini ringkasan hasil pengujian validitas untuk item atau butir pertanyaan variabel Meleknya Hidup Sehat dengan pendekatan koefisien korelasi untuk nilai $n = 55$ r tabel = 0,266 melalui korelasi pearson yang disajikan pada tabel 4.6 :

Tabel 4.6
Hasil Uji Validitas Untuk Variabel Meleknya Hidup Sehat (Y)

No	Pernyataan	Batas Valid	Nilai	Koefisien Korelasi	Ket
	Makan dengan Menu Seimbang				
1	Saya telah melakukan hidup sehat dengan menu makanan seimbang	0,266		0,642	Valid
2	Saya memnuhi kebutuhan makanan saya 3 kali sehari	0,266		0,820	Valid
	Olahraga Teratur				
3	Saya beraktivitas olah raga secara teratur	0,266		0,806	Valid
4	Saya melakukan olahraga saat mood saja	0,266		0,698	Valid
	Tidak Merokok				
5	Saya tidak merokok agar menjaga kesehatan saya	0,266		0,827	Valid
6	Saya tidak bisa lepas dari rokok	0,266		0,775	Valid
	Tidak Minum-Minuman Keras dan Narkoba				
7	Saya tidak pernah minum alcohol	0,266		0,485	Valid
8	Saya dan keluarga saya akan menjauhi narkoba	0,266		0,642	
	Istirahat yang Cukup				
9	Saya tidur dibawah tepat waktu untuk menjaga kesehatan	0,266		0,820	Valid
10	Saya tidak bisa tidur cepat dan selalu begadang	0,266		0,806	Valid
	Mengendalikan Stress				
11	Saya sangat mudah stress dengan pengerjaan	0,266		0,698	Valid

No	Pernyataan	Batas Valid	Nilai	Koefisien Korelasi	Ket
12	Saya seorang tidak mudah panikan dan tidak mudah emosi	0,266		0,773	Valid

Sumber : *Lampiran hasil pengolahan data, 2023*

Hasil pengolahan data pengujian validitas variabel Meleknya Hidup Sehat dapat disimpulkan semua item Meleknya Hidup Sehat 1 sampai item Meleknya Hidup Sehat 12 adalah valid dimana nilai *correlated item total correlation* > 0,266.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk menilai sejauh mana jawaban dari responden dapat memberikan hasil yang relatif berbeda (konsisten) bila dilakukan pengulangan pengukuran terhadap subjek yang sama. Instrumen reliabilitas (andal) berarti instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, instrumen yang telah valid kemudian dilakukan uji realibilitas menggunakan rumus *Cronbachs Apha* dengan bantuan SPSS versi 24.

Jika nilai *cronbach's alpha* lebih besar dari 0,6 berarti keseluruhan butir instrumen tersebut reliabel. Berikut hasil pengujian realibilitas masing-masing variabel penelitian :

Tabel 4.7

Uji Reliabilitas

No	Variabel	Cronbachs Apha	Keterangan
1	Konten Youtube Binaragawan Ade Rai (X)	0,924	Reliabel
2	Meleknya Hidup Sehat (Y)	0,941	Reliabel

Sumber : *Lampiran hasil pengolahan data, 2023*

Hasil pengujian realibilitas dapat disimpulkan bahwa semua item pertanyaan reliabel. Semua variabel reliabel disebabkan karena hasil *correlated total item corelation* besar dari > 0,6.

Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Deskripsi variabel penelitian diajukan untuk mengetahui dan menilai pemahaman serta berapa jauh masing-masing variabel yang telah diterapkan Konten Youtube Binaragawan Ade Rai Terhadap Meleknya Hidup Sehat di Gym D'Max Kota Padang. Deskripsi diukur dengan perhitungan Tingkat Capaian Responden (TCR). Berikut masing-masing variabel penelitian :

Meleknya Hidup Sehat

Berdasarkan hasil perhitungan dan pengujian yang dilakukan untuk menilai Tingkat Capaian Responden (TCR) terhadap penilaian variabel Meleknya Hidup Sehat tersebut disajikan pada tabel 4.9 berikut :

Tabel 4.9

Meleknya Hidup Sehat

No Item	Alternatif Jawaban										n	Skor Total	Rerat a	TCR
	SS		S		N		TS		STS					
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%				
1	18	32.73	11	20.00	22	40.00	4	7.27	-	-	55	208	3.78	75.64
2	18	32.73	12	21.82	22	40.00	3	5.45	-	-	55	210	3.82	76.36
Jumlah	36	65	23	42	44	80	7	13	-	-	110	418	8	152
Rata-rata	18.0	32.7	11.5	20.9	22.0	40.0	3.5	6.4	-	-	55.0	209.0	3.8	76.0
1	22	40.00	8	14.55	16	29.09	9	16.36	-	-	55	208	3.78	75.64
2	13	23.64	7	12.73	30	54.55	5	9.09	-	-	55	193	3.51	70.18
Jumlah	35	64	15	27	46	84	14	25	-	-	110	401	7	146
Rata-rata	17.5	31.8	7.5	13.6	23.0	41.8	7.0	12.7	-	-	55.0	200.5	3.6	72.9
1	17	30.91	16	29.09	19	34.55	3	5.45	-	-	55	212	3.85	77.09

No Item	Alternatif Jawaban										n	Skor Total	Rerata	TCR
	SS		S		N		TS		STS					
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%				
2	24	43.6	7	12.7	15	27.2	9	16.3	-	-	55	211	3.84	76.73
Jumlah	41	75	23	42	34	62	12	22	-	-	110	423	8	154
Rata-rata	20.5	37.3	11.5	20.9	17.0	30.9	6.0	10.9	-	-	55.0	211.5	3.8	76.9
1	24	43.6	16	29.0	12	21.8	3	5.45	-	-	55	226	4.11	82.18
2	18	32.7	11	20.0	22	40.0	4	7.27	-	-	55	208	3.78	75.64
Jumlah	42	76	27	49	34	62	7	13	-	-	110	434	8	158
Rata-rata	21.0	38.2	13.5	24.5	17.0	30.9	3.5	6.4	-	-	55.0	217.0	3.9	78.9
1	18	32.7	12	21.8	22	40.0	3	5.45	-	-	55	210	3.82	76.36
2	22	40.0	8	14.5	16	29.0	9	16.3	-	-	55	208	3.78	75.64
Jumlah	40	73	20	36	38	69	12	22	-	-	110	418	8	152
Rata-rata	20.0	36.4	10.0	18.2	19.0	34.5	6.0	10.9	-	-	55.0	209.0	3.8	76.0
1	13	23.6	7	12.7	30	54.5	5	9.09	-	-	55	193	3.51	70.18
2	24	43.6	10	18.1	18	32.7	3	5.45	-	-	55	220	4.00	80.00
Jumlah	37	67	17	31	48	87	8	15	-	-	110	413	8	150
Rata-rata	18.5	33.6	8.5	15.5	24.0	43.6	4.0	7.3	-	-	55.0	206.5	3.8	75.1
Jumlah	231	420	125	227	244	444	60	109	-	-	660	2,507	46	912
Rata-rata	19.25	35.00	10.42	18.94	20.33	36.97	5.00	9.09	-	-	55.00	208.92	3.80	75.97

Berdasarkan tabel 4.9 diperoleh informasi bahwa skor rata-rata variabel Meleknya Hidup Sehat yang terdiri-dari 12 Pernyataan, dimana nilai rerata 3,80 dengan Tingkat Capaian Responden (TCR) sebesar 75,97. Hal ini menunjukkan bahwa variabel Meleknya Hidup Sehat dalam baik menurut klasifikasi tingkat capaian responden dari pendapat (Arikunto, 2016). Berdasarkan temuan ini dapat dikatakan bahwa Meleknya Hidup Sehat yang ada pada Gym D'Max Kota Padang berada pada posisi baik, artinya umumnya Meleknya Hidup Sehat yang ada pada Gym D'Max Kota Padang sudah baik.

Pengujian Prasyarat Analisis (Uji Asumsi Klasik) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan maksud memeriksa apakah terdistribusi normal atau tidak. Menurut Ghozali (2016) pedoman yang dipakai dalam uji normalitas ini adalah menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* yaitu :

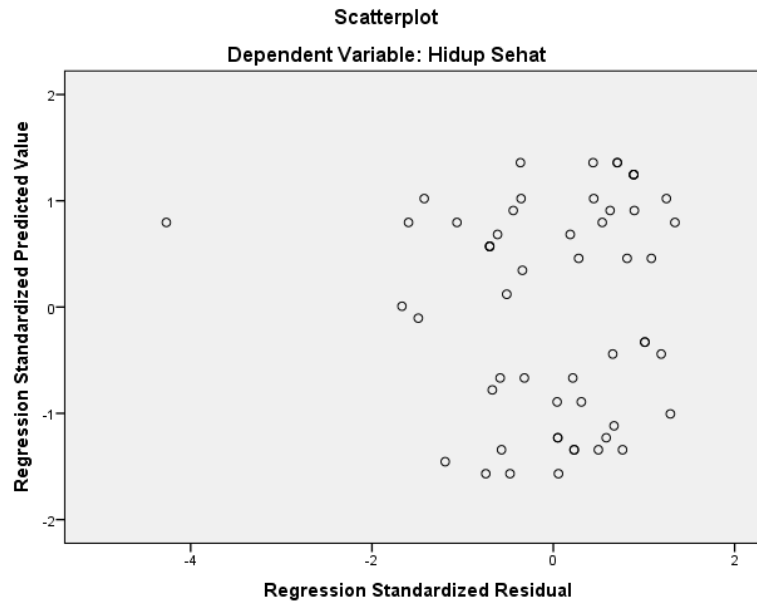
- Jika nilai sig atau signifikansi atau nilai probabilitas ($p < 0,05$ (taraf kepercayaan 95 %), distribusi adalah tidak normal.
- Jika nilai sig atau signifikansi atau nilai probabilitas ($p > 0,05$ (taraf kepercayaan 95 %), distribusi adalah normal

Hasil pengujian prasyarat normalitas diketahui bahwa nilai Asym.Sig (2-tailed) untuk variabel Konten Youtube Binaragawan Ade Rai (X) sebesar 0,200, variabel Meleknnya Hidup Sehat (Y) sebesar 0,068 dari semua variabel penelitian nilainya lebih besar dari tingkat signifikan yang digunakan pada penelitian ini $\alpha = 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua variabel penelitian berdistribusi normal, dengan demikian analisis regresi linear sederhana dapat dilaksanakan karena data telah berdistribusi normal.

Uji Heterokedastisitas

Menurut Idris (2014) heteroskedastisitas berarti variasi (*varians*) variabel tidak sama untuk semua pengamatan. Untuk mengatasi adanya varians yang berbeda (*heteroskedastisitas*) dalam satu variabel pengganggu (e_t) dapat dilihat dari model grafik. Bila grafik tidak membentuk pola tertentu seperti menaik ke kanan atas, atau menurun ke kiri atas, atau pola tertentu lainnya, maka dikatakan model regresi terbebas dari gejala heteroskedastisitas.

ambar 4.1



Hasil Uji Heterokedastisitas

Sumber: Data Primer Diolah (2023) Berdasarkan gambar 4.1 ditemukan penyebaran data tidak teratur, hal tersebut terlihat pada plot yang menyebar atau terpecah dan tidak membentuk pola tertentu, hal ini dapat disimpulkan tidak ada terjadi kasus heterokedastisitas, maka dapat disimpulkan tidak ada terjadi heterokedastisitas maka penelitian dapat dilanjutkan

Analisis Kuantitatif

Analisis Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah Konten Youtube Binaragawan Ade Rai, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah Meleknya Hidup Sehat di Gym D'Max Kota Padang.

Hasil analisis regresi linear sederhana dapat dibuat persamaan regresi linear berganda sebagai berikut:

$$Y = 2,489 + 0,676 X$$

Konstanta sebesar 2,489, artinya jika tidak ada Konten Youtube Binaragawan Ade Rai ($X=0$) maka Meleknya Hidup Sehat di Gym D'Max Kota Padang adalah sebesar konstanta yaitu 2,489 satuan.

Koefisien Konten Youtube Binaragawan Ade Rai adalah sebesar 0,676 artinya besar Pengaruh Konten Youtube Binaragawan Ade Rai Terhadap Meleknya Hidup Sehat di Gym D'Max Kota Padang, dimana jika Konten Youtube Binaragawan Ade Rai efektif meningkat satu satuan maka Meleknya Hidup Sehat di Gym D'Max Kota Padang akan meningkat sebesar 0,676 satuan.

Koefisien Determinan

Koefisien determinasi berguna untuk melihat kontribusi pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Berdasarkan uji *r-square* ditemukan nilai koefisien Pengaruh Konten Youtube Binaragawan Ade Rai Terhadap Meleknya Hidup Sehat di Gym D'Max Kota Padang ditunjukkan dengan nilai *R Square* sebesar 0,719 hal ini berarti besarnya kontribusi Pengaruh Konten Youtube Binaragawan Ade Rai Terhadap Meleknya Hidup Sehat di Gym D'Max Kota Padang sebesar 71,9% sedangkan sisanya 28,1% dipengaruhi oleh variabel lain tidak masuk dalam penelitian ini.

Pengujian Hipotesis

Uji t digunakan untuk melihat pengaruh secara sendiri-sendiri antara variabel independen dengan variabel dependent.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji t dapat dijelaskan nilai t hitung 2.489 dan nilai (sig = 0,000 < 0,05) dengan rumus $0,05/2 = n-1-k = 53$ diperoleh t_{tabel} sebesar 2,005, dari hasil di atas dapat dilihat bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $11.783 > 2,005$, maka variabel Konten Youtube Binaragawan Ade Rai Terhadap Meleknya Hidup Sehat di Gym D'Max Kota Padang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji t dapat dijelaskan nilai t hitung 11.783 dan nilai (sig = 0,000 < 0,05) dengan rumus $0,05/2 = n-1-k = 53$ diperoleh t_{tabel} sebesar 2,005, dari hasil di atas dapat dilihat bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $11.783 > 2,005$, maka variabel Konten Youtube Binaragawan Ade Rai berpengaruh terhadap meleknya hidup sehat di Gym D'Max Kota Padang.

Berdasarkan uji *r-square* ditemukan nilai koefisien pengaruh konten Youtube Binaragawan Ade Rai terhadap meleknya hidup sehat di Gym D'Max Kota Padang ditunjukkan dengan nilai *R Square* sebesar 0,719 hal ini berarti besarnya kontribusi pengaruh konten Youtube Binaragawan Ade Rai terhadap meleknya hidup sehat di Gym D'Max Kota Padang sebesar 71,9% sedangkan sisanya 28,1% dipengaruhi oleh variabel lain tidak masuk dalam penelitian ini.

Hasil penelitian diperoleh informasi bahwa skor rata-rata pada variabel Konten Youtube Binaragawan Ade Rai yang terdiri-dari 12 pertanyaan, dimana nilai rata-rata 3,91 dengan Tingkat Capaian Responden (TCR) sebesar 78,21%. Hal ini menunjukkan bahwa Konten Youtube Binaragawan Ade Rai dalam kategori Baik. Indikator variabel Konten Youtube Binaragawan Ade Rai yang paling berpengaruh yaitu Atraktivitas dengan nilai rerata 4,0 dan TCR 79,3% dalam kategori baik. Hasil penelitian diperoleh informasi bahwa skor rata-rata variabel Meleknya Hidup Sehat yang terdiri-dari 12 pertanyaan, dimana nilai rata-rata 3,91 dengan Tingkat Capaian Responden (TCR) sebesar 78,21%. Hal ini menunjukkan bahwa variabel Meleknya Hidup Sehat dalam kategori Baik. Indikator variabel Meleknya Hidup Sehat yang paling berpengaruh yaitu Tidak Merokok dengan nilai rerata 3,8 dan TCR 76,9% dalam kategori baik.

Member Gym D'Max Kota Padang yang menggunakan Konten Youtube Binaragawan Ade Rai sebagai sarana pengetahuan dalam hidup sehat. Youtube merupakan sebuah wujud dari salah satu social media yang masuk kedalam kategori Media Baru. Pada media sosial Youtube Ade Rai dengan pembahasan tentang pola hidup sehat, makanan sehat, diet sehat tanpa menyiksa, olahraga yang dapat membantu membakar lemak, mengencangkan tubuh dan ada juga membahas mengenai jenis-jenis makanan yang baik untuk diet serta, resep makanan enak namun tetap rendah kalori sehingga tidak cepet membuat berat badan naik.

Kesimpulan

Variabel Konten Youtube Binaragawan Ade Rai Baik. Indikator variabel Konten Youtube Binaragawan Ade Rai yang paling berpengaruh yaitu Atraktivitas dengan nilai rerata 4,0 dan TCR 79,3% dalam kategori baik. Variabel Meleknya Hidup Sehat dalam kategori Baik. Indikator variabel Meleknya Hidup Sehat yang paling berpengaruh yaitu Tidak Merokok dengan nilai rerata 3,8 dan TCR 76,9% dalam kategori baik. Penelitian yang dilakukan pada Member Gym D'Max Kota Padang ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Konten Youtube Binaragawan Ade Rai dengan meleknya hidup sehat di Gym D'Max Kota Padang, dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$, diperoleh t_{tabel} sebesar 2,005.

Member Gym D'Max Kota Padang yang menggunakan Konten Youtube Binaragawan Ade Rai sebagai sarana pengetahuan dalam hidup sehat. Youtube merupakan sebuah wujud dari salah satu social media yang masuk kedalam kategori Media Baru. Pada media sosial Youtube Ade Rai dengan pembahasan tentang pola hidup sehat, makanan sehat, diet sehat tanpa menyiksa, olahraga yang dapat membantu membakar lemak, mengencangkan tubuh dan ada juga membahas mengenai jenis-jenis makanan yang baik untuk diet serta, resep makanan enak namun tetap rendah kalori sehingga tidak cepet membuat berat badan naik

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pengamatan yang telah peneliti peroleh selama melakukan penelitian di D'Max Kota Padang, adapun saran penelitian sebagai berikut:

1. Bagi Penelitian Selanjutnya
Dengan adanya penelitian ini diharapkan sebagai informasi serta referensi bagi penelitian berikutnya.
2. Bagi Ade Rai

Diharapkan Ade Rai dapat terus memberikan informasi mengenai pola hidup sehat dan memberantas mitos-mitos tentang diet dan olahraga sehat yang beredar di Indonesia.

3. Bagi Masyarakat

Masyarakat agar dapat memilah informasi yang beredar luas agar tidak menerima informasi itu secara langsung, tetapi juga dilakukan pengecekan ulang valid atau tidaknya informasi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, T. 2015. Jam Piket Organ Tubuh. Yogyakarta: Flash Books.
- Agussalim, M. 2015. Statistik Lanjutan. Padang: Ekasakti Press.
- Akbar, M. A., & Abidin, Z. 2015. Makna Prestasi Bagi Atlet Binaraga Studi Kualitatif Fenomenologis Pada Atlet Binaraga Nasional. Jurnal EMPATI, 4.
- Anik, S. 2019. Dasar-Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat Dalam Kebidanan. Yogyakarta: Yogyakarta.
- Arikunto, S. 2018. Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek edisi revisi VI Jakarta.: Rineka Cipta. Arsyad, A (2005). Media Pembelajaran. Jakarta. PT
- Azhar, A. 2017. Media Pembelajaran. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Cynthia, G., Hasudungan, Ronald Sitindjak, I., & Suryanata, L. 2018. Implementasi Konsep “ Women Oriented ” pada Perancangan Interior Fitness Center Khusus Perempuan di Surabaya. Jurnal Intra, 6.
- Danis, P. 2018. Menciptakan Penjualan Melalui Media Sosial. Jakarta: PT Elex Komputindo.
- Daryanto. 2017. Ilmu Komunikasi. Bandung: PT. Sarana Tutorial Nurani Sejahtera.
- Effendy, O. U. 2016. Ilmu Komunikasi, Teori dan Praktek. Bandung: Rosdakarya.
- Ghozali, I. 2019. Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23 (Edisi 8). Cetakan ke VIII. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.