

**KOMUNIKASI MAKANAN SEHAT ALA KETOFASTOSIS
(STUDI PADA GRUP FACEBOOK KOMUNITAS KETOFASTOSIS INDONESIA)**

TUGAS AKHIR

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana
Ilmu Komunikasi**



**Ersal Bioldy
1161903001**

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS EKONOMI DAN ILMU SOSIAL
UNIVERSITAS BAKRIE
2021**

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	1
DAFTAR TABEL	3
BAB I	8
PENDAHULUAN	8
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	8
1.2 Rumusan Masalah	15
1.3 Tujuan Penelitian.....	15
1.4 Manfaat Penelitian.....	15
1.4.1 Manfaat Teoretis	15
1.4.2 Manfaat Praktis	16
BAB II	17
KERANGKA PEMIKIRAN	17
2.1 Tinjauan Pustaka Terkait Dengan Penelitian Sebelumnya.....	17
2.2 Tinjauan Teoretis.....	25
2.2.1 Komunikasi Makanan.....	25
2.2.2 Makanan Sehat	27
2.2.3 Makanan Sehat Ala Ketofastosis	27
2.2.5 Media Sosial Facebook.....	30
2.3 Kerangka Pemikiran	33
BAB III	35
METODOLOGI PENELITIAN	35
3.1 Metode Penelitian.....	35
3.2. Obyek Penelitian	36
3.3. Sumber dan Teknik Pengumpulan Data	36
3.3.1 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data Primer	36
3.3. Sumber dan Teknik Pengumpulan Data Sekunder	37
3.4 Definisi Operasional dan Operasional Konsep.....	37
Tabel 3.3. Operasionalisasi konsep	38
3.5 Teknik Analisis Data	38
Tabel 3.4. Format Koding	39

3.6 Teknik Pengujian Keabsahan Data.....	39
BAB 4.....	41
HASIL DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Gambaran Objek Penelitian.....	41
4.1.1 Grup Ketofastosis Indonesia.....	42
4.2 Hasil Penelitian.....	45
4.2.1. Komunikasi Makanan.....	45
4.2.2. Makanan ala KFLS (Ketofastosis Lifestyle)	60
a. Sumber Nutrisi	60
b. Bahan Makanan.....	63
c. Pola Makan.....	67
4.3. Pembahasan	70
4.3.1 Pola Komunikasi Berbagi.....	70
4.3.2 Bahasa makanan sehat ala ketofastosis	74
Tabel 4.1. Bahasa Makanan Ala Ketofastosis	74
4.3.3 Kontroversi dalam komunikasi makanan sehat ala ketofastosis	78
BAB 5.....	80
KESIMPULAN DAN SARAN	81
5.1 Kesimpulan.....	81
5.2 Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	89

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Sejenis Sebelumnya	11
Tabel 2.2 <i>Tropes of food</i>	19
Tabel 3.1 Tiga pendekatan dalam Analisis isi kualitatif	27
Tabel 3.2 Unit Material Teks Yang Menjadi Obyek Penelitian.....	28
Tabel 3.3 Operasionalisasi konsep.....	30
Tabel 3.4 Format Koding	31
Tabel 4.1 Bahasa Makanan Ala Ketofastosis.....	67

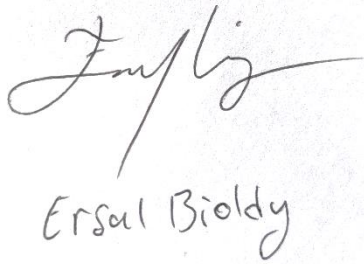
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas akhir ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang di kutip maupun di rujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Ersal Bioldy

NIM : 1161903001

Tanda Tangan :



Ersal Bioldy

Tanggal : 30 Agustus 2021

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas akhir ini di ajukan oleh:

Nama : Ersal Bioldy

NIM : 1161903001

Program Studi : Ilmu

Komunikasi Fakultas:

Ekonomi dan ilmu sosial

Judul Skripsi : **KOMUNIKASI MAKANAN SEHAT ALA KETOFASTOSIS
(STUDI PADA GRUP FACEBOOK KETOFASTOSIS
INDONESIA)**

Telah berhasil di pertahankan di hadapan Dewan Penguji dan di terima sebagai bagian dari persyaratan yang di perlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial, Universitas Bakrie.

DEWAN PENGUJI

Tanda Tangan

Pembimbing : Bambang Sukma, S.Sos., M.Si., Dr.



Penguji 1 : Dessy Kania, B.A., M.A., Dr.



Penguji 2 : Adek Risma Dedees, S.S., M.A., M.A.



Di Tetapkan di : Jakarta

Tanggal : 30 Agustus 2021

**KOMUNIKASI MAKANAN SEHAT ALA KETOFASTOSIS
(STUDI PADA GRUP FACEBOOK KOMUNITAS KETOFASTOSIS
INDONESIA)**

Ersal Bioldy

ABSTRAK

Dengan semakin meningkatnya kesadaran gaya hidup sehat, muncul berbagai macam versi wacana makanan sehat, salah satunya adalah makanan sehat ala Ketofastosis. Namun, yang menjadi persoalan bahwa makanan sehat ala Ketofastosis sering dikomunikasikan secara kurang tepat sehingga menimbulkan kesalahpahaman. Penelitian ini mengobservasi teks-teks komunikatif terkait makanan sehat ala ketofastosis dalam grup Facebook komunitas ketofastosis Indonesia dengan metode analisis isi kualitatif konvensional melalui kategori-kategori tema yang menonjol berdasarkan isu yang muncul dalam teks selama penelitian. Hasil menunjukkan bahwa, pertama, komunitas Ketofastosis menerapkan pola komunikasi berbagi antarsesama anggota komunitas dalam mengomunikasikan makanan sehat. Kedua, para anggota menggunakan bahasa-bahasa khusus makanan sehat ala Ketofastis yang hanya dipahami oleh para anggota komunitas Ketofastosis. Ketiga, dalam komunikasi itu juga terdapat berbagai macam kontroversi berkaitan dengan makanan sehat ala ketofastosis. Kontroversi ini muncul karena kesalahpahaman dan misinformasi terkait makanan sehat ala ketofastosis. Karena itu, penelitian ini merekomendasikan komunikasi makanan sehat ala ketofastosis yang benar secara reguler (rutin), baik secara internal dalam komunitas maupun secara eksternal melalui media daring, media sosial, dan media konvensional.

Kata Kunci: Ketofastosis, Ketofastosis Lifestyle, Makanan Sehat, Makanan Ketofastosis, Bahasa ketofastosis.

***THE COMMUNICATION OF HEALTHY FOODS A LA KETOFASTOSIS
(STUDY ON THE INDONESIAN KETOFASTOSIS COMMUNITY
FACEBOOK GROUP)***

Ersal Bioldy

ABSTRACT

With increasing awareness of healthy lifestyles, there are various versions of healthy food discourse, one of which is healthy food a la Ketofastosis. However, the problem is that healthy foods a la Ketofastosis is often communicated inappropriately so as to correct misunderstandings. The study observed communicative texts related to healthy foods a la ketofastosis in the Indonesian ketofastosis community Facebook group with conventional qualitative content analysis methods through prominent theme categories based on issues that appeared in the text during the study. The results show that, First, the Ketofastosis community adopts a pattern of sharing communication between community members in communicating healthy food. Second, members use special language of healthy food a la Ketofastis that is only understood by members of the Ketofastosis community. Third, in that communication there are also various kinds of controversies related to healthy foods a la ketofastosis. This controversy arises due to misunderstandings and misinformation related to healthy foods a la ketofastosis. Therefore, this study recommends regular communication of healthy ketofastosis foods, both internally in the community and externally through online media, social media, and conventional media.

Keywords: *Ketofastosis, Ketofastosis Lifestyle, Healthy Foods, Ketofastosis Foods, Ketofastosis Language.*