

**PERSEPSI GAYA HIDUP SEHAT KHALAYAK
YANG TERTERPA KANAL YOUTUBE
*@YULIABALTSCHUN***

TUGAS AKHIR

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1)
Ilmu Komunikasi Universitas Bakrie, Program Studi Ilmu Komunikasi
Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial**



Alivia Elvanda Putri

1211003066

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS EKONOMI DAN ILMU SOSIAL
UNIVERSITAS BAKRIE
JAKARTA
2025**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Alivia Elvanda Putri

Nim : 1211003066

Tanda Tangan :

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Alivia Elvanda Putri', with a long horizontal stroke underneath.

Tanggal : 19 Agustus 2025

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh :

Nama : Alivia Elvanda Putri

Nim : 1211003066

Program Studi : Ilmu Komunikasi

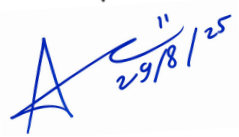
Fakultas : Fakultas Ekonomi & Ilmu Sosial

Judul Skripsi : Persepsi Gaya Hidup Sehat Khalayak yang Terterpa Kanal
YouTube @YuliaBaltshun

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi pada Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial Universitas Bakrie

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Wahyuni Pudjiastuti, Ir., M.S ()

Penguji 1 : Annisa Fitriana Lestari, S.I.K., M.Si ()

Penguji 2 : Ari Kurnia, S.Ikom, M.Ikom ()

Ditetapkan di Jakarta

19 Agustus 2025

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Persepsi Gaya Hidup Sehat Khalayak yang Terterpa Kanal YouTube @Yuliabaltshun” dengan baik. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial, Universitas Bakrie.

Penulis menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Tugas Akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT

Puji syukur Alhamdulillah penulis sampaikan kepada Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia yang selalu dilimpahkan. Dengan kasih sayang-Nya, penulis diberi kekuatan, kesehatan, kelancaran, kemudahan dan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini dengan tuntas.

2. Mama dan Papa

Ucapan terima kasih sebesar-besarnya penulis ucapkan untuk Mama dan Papa yang selalu memberi dukungan, memberi doa untuk kemudahan dan kelancaran, kasih sayang, dan menghibur penulis. Terima kasih juga sudah selalu menyemangati dan menemani ketika penulis melaksanakan bimbingan, selalu memberi jalan ketika penulis sedang kesulitan selama proses pengerjaan skripsi, serta selalu sabar dalam mendengarkan cerita perjalanan penulis mulai dari proses memulai hingga menyelesaikan skripsi.

3. Wahyuni Pudjiastuti, Ir., M.S.

Terima kasih sebesar-besarnya kepada Ibu Wahyuni Pudjiastuti, selaku dosen pembimbing, yang baik hati dengan penuh kesabaran dan ketelitian telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini. Bimbingan beliau sangat amat berharga dan sangat membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini hingga selesai dengan baik.

4. Dr. Hany Nurahmawati, S.I.Kom., M.I.Kom

Terima kasih untuk Ibu Dr. Hany selaku dosen pembimbing akademik yang sudah menyempatkan waktunya untuk dapat diwawancarai sebagai dosen triangulator dalam laporan skripsi ini, segala masukan yang diberikan oleh Ibu Dr. Hany pada masa penulisan laporan skripsi membuat peneliti lebih kritis lagi dalam menuntaskan laporan skripsi ini.

5. Annisa Fitriana Lestari, S.I.K., M.Si

Terima kasih kepada Miss Afel yang telah menguji saya sewaktu sidang seminar proposal, masukan yang diberikan Miss Afel membuat penelitian ini lebih dalam dan semakin memperkaya penelitian ini.

6. Ari Kurnia, S.Ikom, M.Ikom

Terima kasih untuk Miss Ari selaku dosen penguji sewaktu sidang laporan skripsi, segala bentuk tanya jawab dan masukan yang Miss Ari lakukan membuat pikiran peneliti semakin terbuka untuk mengembangkan penelitian ini.

7. Para Informan

Penulis juga berterima kasih kepada para informan yang telah meluangkan waktu dan berbagi informasi yang sangat penting untuk penelitian ini. Tanpa partisipasi dan kontribusi mereka, penulisan skripsi ini tidak akan berjalan dengan lancar.

8. Seluruh Dosen dan Staff Ilmu Komunikasi Universitas Bakrie

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh dosen dan staff akademik Ilmu Komunikasi Universitas Bakrie yang telah berbagi ilmu yang berharga sebagai bekal untuk masa depan selama perkuliahan ini.

9. Saudara dan Sahabat Terdekat Penulis

Terima kasih kepada saudara dan sahabat terdekat yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu karena telah mendengarkan cerita suka duka penulis selama menyusun skripsi ini. Terima kasih sudah selalu memberi semangat, hiburan, dukungan dan bantuan dalam bentuk apapun. Solidaritas yang mereka beri selalu menjadi sumber inspirasi dan dorongan yang sangat berarti bagi penulis.

10. Diri Sendiri

Terakhir, tentu yang tidak penulis lupakan adalah untuk berterima kasih kepada dirinya sendiri yang selalu mengusahakan target atau pencapaian terbaik dalam hidupnya, selalu konsisten dalam waktu, selalu mendorong dirinya sendiri ketika penulis mulai merasa suntuk, dan memegang teguh komitmen untuk menyelesaikan skripsi hingga selesai.

Terima kasih sudah berusaha menjadi mahasiswa yang aktif, membangun citra yang baik, membangun dan memperluas relasi, selalu berkomitmen untuk menjaga nama baik Universitas Bakrie. Penulis menyadari bahwa selama perkuliahan pasti ada rintangan yang harus dilewati, namun selalu penulis jadikan pelajaran dan pengalaman berharga yang akan selalu dikenang, serta semoga masa depan penulis akan selalu jauh lebih baik hari demi hari.

Penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Penulis juga menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dan berpengaruh positif di masa yang akan datang.

Akhir kata, Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi penulis sendiri, pembaca, dan semua pihak yang memerlukan untuk pengembangan ilmu.

Jakarta, 19 Agustus 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Alivia Elvanda Putri', with a long horizontal stroke extending to the right.

Alivia Elvanda Putri

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas Bakrie, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alivia Elvanda Putri
NIM : 1211003066
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Ekonomi & Ilmu Sosial
Jenis Tugas Akhir : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Bakrie **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Rights)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Persepsi Gaya Hidup Sehat Khalayak yang Terterpa Kanal Youtube @YuliaBaltschun

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Universitas Bakrie berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta untuk kepentingan akademis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 19 Agustus 2025

Yang menyatakan



Alivia Elvanda Putri

PERSEPSI GAYA HIDUP SEHAT KHALAYAK YANG TERTERPA KANAL YOUTUBE @YULIABALTSCHUN

ALIVIA ELVANDA PUTRI

ABSTRAK

Di era digital, media sosial seperti YouTube menjadi sarana edukatif yang efektif, termasuk dalam menyampaikan pesan gaya hidup sehat. Kanal YouTube @YuliaBaltschun secara konsisten menyajikan konten informatif mengenai pola makan dan olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk memahami persepsi khalayak terhadap gaya hidup sehat berdasarkan tahapan sensasi, atensi, dan interpretasi serta terpaan media meliputi frekuensi dan intensitas. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menggambarkan persepsi gaya hidup sehat pada khalayak yang terterpa kanal YouTube @YuliaBaltschun. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, lalu dianalisis dengan teknik reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Penelitian ini menunjukkan bahwa kanal YouTube @YuliaBaltschun efektif membentuk persepsi positif gaya hidup sehat melalui frekuensi, intensitas, sensasi, atensi, dan interpretasi. Persepsi khalayak yang terterpa kanal YouTube @YuliaBaltschun dapat menikmati olahraga sebagai aktivitas yang menyenangkan, tidak hanya menjadi hiburan, tetapi juga tetap memberikan manfaat terkait kesehatan. Konten yang konsisten, edukatif, dan berbasis pengalaman pribadi tidak hanya memberi informasi, tetapi juga memotivasi, menginspirasi, dan mendorong perubahan pola pikir serta kebiasaan.

Kata Kunci : Persepsi, Gaya Hidup Sehat, YouTube, Yulia Baltschun, Terpaan Media

PERCEPTION OF HEALTHY LIFESTYLE AMONG AUDIENCES EXPOSED TO YOUTUBE CHANNEL

@YULIABALTSCHUN

ALIVIA ELVANDA PUTRI

ABSTRACT

In the digital era, social media such as YouTube has become an effective educational medium, including in delivering messages about a healthy lifestyle. The YouTube channel @YuliaBaltschun consistently presents informative content on diet and exercise. This study aims to explore audience perceptions of a healthy lifestyle based on the stages of sensation, attention, and interpretation, as well as media exposure in terms of frequency and intensity. A qualitative descriptive approach was employed to describe the perception of a healthy lifestyle among audiences exposed to the YouTube channel @YuliaBaltschun. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation, and were analyzed using data reduction, data presentation, and conclusion drawing techniques. The findings indicate that the YouTube channel @YuliaBaltschun effectively shapes positive perceptions of a healthy lifestyle through frequency, intensity, sensation, attention, and interpretation. The audience perceives exercise as an enjoyable activity that not only serves as entertainment but also provides health benefits. Consistent, educational, and experience-based content not only delivers information but also motivates, inspires, and encourages changes in mindset and behavior.

Keywords: Perception, Healthy Lifestyle, YouTube, Yulia Baltschun, Media Exposure

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	19
1.3 Tujuan Penelitian.....	19
1.4 Manfaat Penelitian.....	19
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	19
1.4.2 Manfaat Praktis.....	19
BAB II.....	20
TINJAUAN PUSTAKA.....	20
2.1 Konsep yang Relevan.....	20
2.1.1. Komunikasi Intrapersonal.....	20
2.1.2. Teori Persepsi.....	20
2.1.3. Pengertian Persepsi.....	21
2.1.4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Persepsi.....	22
2.1.5. Unsur-unsur Persepsi.....	24
2.1.6. Proses Terjadinya Persepsi.....	25

2.1.7. Khalayak.....	25
2.1.8. Teori Persepsi Khalayak.....	26
2.1.9. Pengertian Media Sosial.....	29
2.1.10. Karakteristik Media Sosial.....	30
2.1.11. Fungsi Media Sosial.....	31
2.1.12. Terpaa Media.....	32
2.1.13. Gaya Hidup Sehat.....	33
2.1.14. Karakteristik Persepsi Gaya Hidup Sehat.....	34
2.1.15. Pengertian Pola Makan.....	35
2.1.16. Pengertian Olahraga.....	36
2.1.17. Pengertian Motivasi.....	36
2.2. Penelitian Sebelumnya dan Pernyataan Kebaruan.....	37
2.3 Model Kerangka Pemikiran.....	48
BAB III.....	51
METODE PENELITIAN.....	51
3.1 Desain dan Pendekatan penelitian.....	51
3.1.1 Deskriptif Kualitatif.....	52
3.2 Objek dan Subjek.....	53
3.2.1 Objek.....	53
3.2.2 Subjek.....	54
3.3 Pengumpulan Data.....	55
3.4 Analisis Data.....	66
3.5 Triangulasi Data.....	67
3.6 Operasionalisasi Konsep.....	68

BAB IV.....	70
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	70
4.1 Gambaran Konteks Penelitian.....	70
4.1.1 Profile @YuliaBaltschun.....	70
4.1.2 Profile Akun Kanal Youtube @YuliaBaltschun.....	72
4.2 Penyajian Data.....	78
4.2.1 Terpaan Media Gaya Hidup Sehat	
Kanal YouTube @YuliaBaltschun.....	81
4.2.2 Persepsi <i>Key Informant</i> Terhadap Gaya Hidup Sehat	
Pada Kanal YouTube @Yulia Baltschun.....	87
4.2.3 Karakteristik Gaya Hidup Sehat Penonton	
Kanal YouTube @YuliaBaltschun.....	94
4.3 Pembahasan dan Diskusi.....	100
4.3.1 Terpaan Media Kanal YouTube @YuliaBaltschun.....	100
4.3.2 Persepsi Gaya Hidup Sehat Kanal	
YouTube @YuliaBaltschun.....	105
4.3.3 Gaya Hidup Sehat Penonton Kanal	
YouTube @YuliaBaltschun.....	112
4.3.4. Temuan Baru Penelitian.....	116
BAB V.....	118
KESIMPULAN.....	118
5.1 Kesimpulan.....	118
5.1.1 Terpaan Media Terhadap Persepsi Gaya Hidup	
Sehat Pada Kanal Youtube @YuliaBaltschun.....	119
5.1.2 Pembentukan Persepsi Khalayak Melalui	
Kanal YouTube @YuliaBaltschun.....	120
5.1.3 Karakteristik Pandangan Gaya Hidup Sehat	
<i>Key Informant</i>	121

5.2 Kendala dan Keterbatasan.....	124
5.3 Saran dan Implikasi	
5.3.1 Saran Untuk Penelitian Selanjutnya.....	125
5.3.2 Saran untuk kanal YouTube @Yuliabaltschun.....	126
5.3.3 Saran Untuk <i>Content Creator</i> Serupa.....	127
5.3.3 Implikasi.....	127
DAFTAR PUSTAKA.....	129
LAMPIRAN.....	132

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Data statistik pengguna YouTube setiap tahun.....	5
Gambar 1.2 Data demografi pengguna Youtube.....	6
Gambar 1.3 Data statistik negara teratas penggunaan YouTube.....	7
Gambar 1.4 Profile YouTube @YuliaBaltshun.....	12
Gambar 1.5 Profile YouTube Dr. Tirta.....	13
Gambar 1.5 Profile YouTube Ade Rai.....	13
Gambar 1.7 Konten-konten Youtube @YuliaBaltshun.....	15
Gambar 1.8 Pendapat Warganet Terhadap Konten @YuliaBaltshun.....	16
Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran Penelitian.....	50
Gambar 3.1 Nadia Sekar Wangi.....	58
Gambar 3.2 Fatimah Azahra.....	59
Gambar 3.3 Ardian Putra Wahyu Pratama.....	60
Gambar 3.4 Natasha Putri Aryani.....	61
Gambar 3.5 Arrwina Fitri Anasti.....	62
Gambar 3.6 Muhammad Ilham Maldini.....	63
Gambar 3.7 Dr. Hany Nurahmawati, S.I.Kom., M.I.Kom.....	65
Gambar 4.1 Profile @YuliaBaltshun.....	71
Gambar 4.2 Profil Akun @YuliaBaltshun.....	73
Gambar 4.3 Playlist Konten Masakan Diet.....	74
Gambar 4.4 Kolaborasi Yulia Baltshun dan Ade Rai.....	75
Gambar 4.5 Konten YouTube Shorts @YuliaBaltshun.....	76
Gambar 4.6 Kanal YouTube Shorts @YuliaBaltshun.....	79
Gambar 4. 7 Konten Kanal YouTube @YuliaBaltshun.....	102
Gambar 4. 8 Thumbnail Konten YouTube @YuliaBaltshun.....	104
Gambar 4. 9 Kanal YouTube @YuliaBaltshun.....	106
Gambar 4. 10 Playlist Kanal YouTube @YuliaBaltshun.....	109

Gambar 4.11 Playlist Podcast Kanal

YouTube @YuliaBaltshun..... 111

Gambar 4.12 Playlist Resep Makanan Kanal YouTube

@YuliaBaltshun..... 113

Gambar 4.13 Playlist Home Workout Kanal YouTube

@YuliaBaltshun..... 114

Gambar 4.14 Playlist Motivasi Kanal

YouTube @YuliaBaltshun..... 116

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	47
Tabel 3.1 Informan Terterpa Kanal Youtube @YuliaBaltshun.....	64
Tabel 3.2 Operasionalisasi Konsep.....	69
Tabel 4. 1 Data Hasil Wawancara.....	84
Tabel 4. 2 Data Hasil Wawancara.....	86
Tabel 4. 3 Data Hasil Wawancara.....	89
Tabel 4. 4 Data Hasil Wawancara).....	91
Tabel 4. 5 Data Hasil Wawancara.....	94
Tabel 4. 6 Data Hasil Wawancara.....	96
Tabel 4. 7 Data Hasil Wawancara.....	98
Tabel 4. 8 Data Hasil Wawancara.....	99