



**Pengaruh Kredibilitas Ade Rai terhadap Kesadaran Hidup Sehat
Member GYM King Fitness Kota Tangerang**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

DAVANA ARZY NUGRAHA

44222010135

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**



**Pengaruh Kredibilitas Ade Rai terhadap Kesadaran Hidup Sehat
Member GYM King Fitness Kota Tangerang**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

**UNIVERSITAS
DAVANA ARZY NUGRAHA
44222010135**

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Davana Arzy Nugraha
NIM : 44222010135
Fakultas/Program Studi : Ilmu Komunikasi/Public Relations

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:
“Pengaruh Kredibilitas Ade Rai terhadap Kesadaran Hidup Sehat Member GYM King Fitness Kota Tangerang”
adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 11 November 2025



METERAI
TEMPEL
20
Rp 20.000
E28ANX141773861

Davana Arzy Nugraha

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Davana Arzy Nugraha

NIM : 44222010135

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Bidang Studi : Public Relations

Dengan judul “ Pengaruh Kredibilitas Ade Rai terhadap Kesadaran Hidup Sehat Member GYM King Fitness Kota Tangerang” ,telah dilakukan pengecekan similarity dengan sistem Turnitin pada tanggal 17 November 2025, didapatkan nilai persentase sebesar 22%.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 18 November 2025
Administrator Turnitin



Rizki Agustin. S.Kom

KAMPUS MENARA BHAKTI

Jl. Raya Meruya Selatan No. 01, Kembangan, Jakarta Barat 11650
Telp. 021-5840815 / 021-5840816 (Hunting), Fax. 021-584 0813
<http://www.mercubuana.ac.id>, e-mail: umb@mercubuana.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Davana Arzy Nugraha
NIM : 44222010135
Fakultas/Program Studi : Ilmu Komunikasi / Public Relations
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Kredibilitas Ade Rai terhadap Kesadaran
Hidup Sehat Member GYM King Fitness Kota Tangerang

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 1 November 2025 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Public Relations, Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:
Pembimbing



Dr. Farid Hamid Umarella, M.Si
NIDN/NUPTK: 0301117301

MERCU BUANA

Jakarta, 11 November 2025
Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi

Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi



(Prof. Dr. Ahmad Mulyana, M.Si)
NIDN/NUPTK: 0318116602



(Dr. Farid Hamid Umarella, M.Si)
NIDN/NUPTK: 0301117301

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Pengaruh Kredibilitas Ade Rai terhadap Kesadaran Hidup Sehat Member GYM King Fitness Kota Tangerang”* sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 (S-1) Ilmu Komunikasi Bidang Studi Public Relations di Universitas Mercu Buana.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Farid Hamid, M.Si, selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir sekaligus Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana, yang telah membimbing dengan penuh kesabaran, ketelitian, serta tanggap dalam memberikan masukan selama proses penyusunan skripsi ini, dan juga memberikan banyak arahan serta motivasi selama masa perkuliahan.
2. Dr. Elly Yulawati, M.Si, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan dukungan akademik, arahan, serta semangat kepada penulis selama menempuh studi.
3. Prof. Dr. Ahmad Mulyana, selaku Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana.
4. Melly Ridaryanthi, Ph.D., selaku Wakil Dekan Bidang Sumberdaya & Keuangan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana.
5. Siti Muslichatul, M.I.Kom, selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Komunikasi.
6. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu, wawasan, dan pengalaman berharga selama penulis menempuh studi.

7. Seluruh staf Tata Usaha Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana yang telah membantu dalam berbagai hal administratif selama masa studi.
8. Kedua orang tua tercinta, Agung Nugroho dan Tri Wahyuni, atas cinta, doa, dukungan, dan kepercayaan yang tiada henti kepada penulis.
9. Para responden, khususnya member GYM King Fitness Kota Tangerang, yang telah meluangkan waktu dan memberikan jawaban yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta kontribusi positif bagi perkembangan ilmu komunikasi, khususnya di bidang Public Relations.

Jakarta, 11 Oktober 2025

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Davana Arzy Nugraha

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Davana Arzy Nugraha
NIM : 44222010135
Fakultas/Program Studi : Ilmu Komunikasi / Public Relations
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Kredibilitas Ade Rai terhadap Kesadaran Hidup Sehat Member GYM King Fitness Kota Tangerang

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, 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.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 11 November 2025

Yang menyatakan,


(Davana Arzy Nugraha)

"PENGARUH KREDIBILITAS ADE RAI TERHADAP KESADARAN HIDUP SEHAT MEMBER GYM KING FITNESS KOTA TANGERANG"

DAVANA ARZY NUGRAHA

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji pengaruh kredibilitas Ade Rai sebagai influencer kesehatan terhadap kesadaran hidup sehat member GYM King Fitness Kota Tangerang. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kepercayaan, daya tarik, dan keahlian Ade Rai berpengaruh terhadap pemahaman, sikap, serta perilaku hidup sehat anggota GYM.

Penelitian ini menggunakan teori Stimulus-Organism-Response (S-O-R) dan Teori Kredibilitas Sumber (Source Credibility Theory) sebagai landasan konseptual. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksplanatif dengan metode survei melalui kuesioner kepada 100 responden yang merupakan member aktif GYM King Fitness. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linear sederhana, uji t, dan koefisien determinasi untuk mengukur pengaruh antar variabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kredibilitas Ade Rai berpengaruh signifikan terhadap kesadaran hidup sehat member GYM dengan nilai pengaruh yang kuat. Dimensi keahlian dan kepercayaan menjadi faktor dominan dalam meningkatkan pemahaman dan motivasi responden terhadap gaya hidup sehat yang berkelanjutan.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa figur publik dengan kredibilitas tinggi dapat menjadi agen perubahan dalam membangun kesadaran kesehatan masyarakat. Implikasi hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi praktisi komunikasi kesehatan dan pengelola pusat kebugaran dalam memanfaatkan peran influencer secara strategis. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah variabel mediasi seperti persepsi pesan dan motivasi personal untuk memperdalam pemahaman hubungan kredibilitas dan perilaku sehat.

Kata Kunci: Kredibilitas, Ade Rai, Kesadaran Hidup Sehat, Influencer, Komunikasi Kesehatan, Teori S-O-R.

“THE IMPACT OF ADE RAI’S CREDIBILITY ON THE HEALTH AWARENESS OF KING FITNESS GYM MEMBERS IN TANGERANG CITY”

DAVANA ARZY NUGRAHA

ABSTRACT

This research examines the influence of Ade Rai’s credibility as a health influencer on the healthy lifestyle awareness of GYM King Fitness members in Tangerang City. The main objective is to determine the extent to which Ade Rai’s trustworthiness, attractiveness, and expertise affect members’ understanding, attitudes, and behaviors toward a healthy lifestyle.

This research employs the Stimulus-Organism-Response (S-O-R) Theory and the Source Credibility Theory as its conceptual foundation. A quantitative explanatory approach was used through a survey method involving questionnaires distributed to 100 active gym members. Data were analyzed using simple linear regression, t-test, and coefficient of determination to measure the influence among variables.

The results indicate that Ade Rai’s credibility has a significant and strong impact on the healthy lifestyle awareness of gym members. Among the dimensions, expertise and trustworthiness emerged as the dominant factors in enhancing participants’ understanding and motivation to maintain a sustainable healthy lifestyle.

This research concludes that public figures with high credibility can serve as effective change agents in fostering public health awareness. The findings provide practical implications for health communication practitioners and gym management in strategically utilizing influencer credibility to promote healthy living. Future research is recommended to include mediating variables such as message perception and personal motivation to deepen the understanding of the relationship between credibility and healthy behavior.

Keywords: *Credibility, Ade Rai, Healthy Lifestyle Awareness, Influencer, Health Communication, S-O-R Theory.*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	0
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI	ii
PERNYATAAN <i>SIMILARITY CHECK</i>	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Penelitian	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1. Manfaat Akademis.....	5
1.4.2. Manfaat Praktis	6
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Penelitian Terdahulu	7
2.2. Kajian Teoritis	17
2.2.1. Komunikasi	17
2.2.1.1. Pengertian Komunikasi	17
2.2.1.2. Proses Komunikasi.....	18
2.2.1.3. Fungsi Komunikasi	19

2.2.2. Komunikasi Persuasi	20
2.2.2.1. Pengertian Komunikasi Persuasi.....	20
2.2.2.2. Prinsip Komunikasi Persuasi.....	21
2.2.3. Teori S-O-R (Stimulus-Organism-Response)	22
2.2.4. Teori Kredibilitas Sumber (Source Credibility Theory).....	23
2.2.5. Efek Komunikasi.....	25
2.2.5.1. Kognitif	26
2.2.5.2. Afektif	27
2.2.5.3. Behavioral	27
2.2.6. Hidup Sehat	27
2.3. Hipotesis Teori	28
BAB III.....	29
METODOLOGI PENELITIAN.....	29
3.1. Paradigma Penelitian.....	29
3.2. Metode Penelitian.....	29
3.3. Populasi dan Sampel	30
3.3.1. Populasi	30
3.3.2. Sampel.....	31
3.3.3. Teknik Penarikan Sampel.....	32
3.4. Definisi Konsep dan Operasionalisasi Konsep	33
3.4.1. Definisi Konsep.....	33
3.4.2. Operasionalisasi Konsep	33
3.5. Teknik Pengumpulan Data	34
3.5.1. Data Primer	35
3.5.2. Data Skunder	35
3.6. Uji Validitas dan Reabilitas	36
3.6.1. Uji Validitas.....	36
3.6.2. Uji Reliabilitas.....	38
3.7 Teknik Analisa Data	40
3.7.1. Pendapat Regresi Linear Sederhana	40
3.7.2. Uji Koefisien Determinasi.....	41

3.7.3. Hipotesis Penelitian dan Uji Hipotesis Penelitian.....	41
BAB IV	44
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1. Gambaran Umum Objek Penelitian	44
4.1.1. Gambaran Umum Influencer Kesehatan Ade Rai	44
4.1.2. Gambaran Umum King Fitness Kota Tangerang	49
4.2. Tahap Pelaksanaan Penelitian	51
4.3. Teknik Pengolahan Data.....	52
4.4. Hasil Penelitian	53
4.4.1. Karakteristik Data Responden.....	53
4.4.2. Hasil Responden Terhadap Variabel Kredibilitas Ade Rai (X)	58
4.4.3. Hasil Responden Terhadap Variabel Kesadaran Hidup Sehat (Y)	65
4.4.4. Hasil Uji Tiap Dimensi.....	74
4.4.4.1. Variabel Kredibilitas Ade Rai (X)	74
4.4.4.2. Variabel Kesadaran Hidup Sehat (Y)	77
4.4.5. Hasil Uji Normalitas.....	79
4.4.6. Hasil Koefisien Korelasi	80
4.4.7. Uji Analisis Regresi Linear Sederhana.....	81
4.4.8. Uji t.....	82
4.4.9. Uji Koefisien Determinasi R^2	83
4.5. Pembahasan.....	83
BAB V.....	92
KESIMPULAN DAN SARAN	92
5.1. Kesimpulan.....	92
5.2. Saran.....	93
5.2.1. Saran Akademis.....	93
5.2.2. Saran Praktis.....	94
DAFTAR PUSTAKA.....	95
LAMPIRAN.....	100

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	12
Tabel 3. 1 Tabel Operasional Konsep.....	34
Tabel 3. 2 Tabel Skala Likert	35
Tabel 3. 3 Uji Validitas Variabel X.....	37
Tabel 3. 4 Uji Validitas Variabel Y	38
Tabel 3. 5 Uji Reabilitas Variabel.....	39
Tabel 4. 1 Jenis Kelamin Responden	53
Tabel 4. 2 Usia Responden.....	53
Tabel 4. 3 Responden Mengikuti Edukasi Ade Rai.....	54
Tabel 4. 4 Pekerjaan Responden	54
Tabel 4. 5 Lama Pengalaman Olahraga.....	55
Tabel 4. 6 Distribusi Respon Variabel X.....	56
Tabel 4. 7 Distribusi Respon Variabel Y	57
Tabel 4. 8 Responden Mengikuti Edukasi Ade Rai.....	58
Tabel 4. 9 Informasi yang diberikan Ade Rai berupa Fakta.....	59
Tabel 4. 10 Edukasi yang Disampaikan Mudah Dipahami	59
Tabel 4. 11 Informasi Dapat Dipertanggungjawabkan.....	60
Tabel 4. 12 Responden Tertarik dengan Penyampaian Ade Rai.....	61
Tabel 4. 13 Penampilan Fisik Ade Rai yang Mendukung.....	61
Tabel 4. 14 Memiliki Kesamaan Hobi	62
Tabel 4. 15 Ade Rai Memiliki Keterampilan di Bidang Kesehatan.....	63
Tabel 4. 16 Ade Rai Memiliki Pengetahuan Kesehatan yang Luas	63
Tabel 4. 17 Ade Rai Memiliki Pengalaman yang Relevan.....	64
Tabel 4. 18 Ade Rai Menjelaskan Berdasarkan Pengalaman	65
Tabel 4. 19 Edukasi Menambah Pengetahuan Tentang Pola Hidup Sehat.....	65
Tabel 4. 20 Edukasi Menambah Pengalaman Tentang Pola Hidup Sehat.....	66
Tabel 4. 21 Penjelasan Pola Hidup Sehat.....	67
Tabel 4. 22 Edukasi Mudah Dipahami	67
Tabel 4. 23 Edukasi Menimbulkan Keinginan Hidup Sehat	68
Tabel 4. 24 Responden Merasa Senang dengan Edukasi Ade Rai	69

Tabel 4. 25 Responden Mempercayai Edukasi Ade Rai	69
Tabel 4. 26 Edukasi Memotivasi Hidup Sehat	70
Tabel 4. 27 Edukasi Memotivasi Hidup Sehat	71
Tabel 4. 28 Edukasi Membuat Responden Makan Makanan Seimbang	71
Tabel 4. 29 Edukasi Membuat Responden Makan 3x Sehari	72
Tabel 4. 30 Edukasi Membuat Responden Tidak Menggunakan Steroid	73
Tabel 4. 31 Edukasi Membuat Responden Tidur Tepat Waktu	74
Tabel 4. 32 Dimensi Terpercaya	74
Tabel 4. 33 Dimensi Daya Tarik	75
Tabel 4. 34 Dimensi Keahlian	76
Tabel 4. 35 Dimensi Kognitif	77
Tabel 4. 36 Dimensi Afektif	77
Tabel 4. 37 Dimensi Behavioral	78
Tabel 4. 38 Hasil Uji Normalitas	79
Tabel 4. 39 Tabel Uji Koefisien Korelasi	80
Tabel 4. 40 Hasil Uji Koefisien Korelasi	80
Tabel 4. 41 Hasil Uji Analisis Regresi Linear Sederhana	81
Tabel 4. 42 Hasil Uji t	82
Tabel 4. 43 Hasil Uji Koefisien Determinasi R ²	83

MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Proses Komunikasi secara Universal (Hariyanto, 2021).....	19
Gambar 4. 1 Ade Rai (Sumber : (BinaragaNet, 2025)).....	44
Gambar 4. 2 Kejuaraan Pertama Ade Rai tahun 1994 dan SEA games tahun 1997 (Sumber : (BinaragaNet, 2025)).....	45
Gambar 4. 3 Ade Rai Pembicara Fisip UI (Sumber : (UI, 2024)).....	46
Gambar 4. 4 Ade Rai Pembicara Seminar yang bertajuk “Get Fit, Get Smart” (Sumber : (UI, 2024)).....	47
Gambar 4. 5 Seminar "The Power of Simplicity To Success" (Sumber : (BinaragaNet, 2025)).....	47
Gambar 4. 6 Rai Institute (Sumber : (BinaragaNet, 2025))	48
Gambar 4. 7 Logo King Fitness (Sumber : https://www.instagram.com/kingfitness.id/)	49
Gambar 4. 8 Lantai 1 King Fitness (Sumber : https://g.co/kgs/W51v632).....	50
Gambar 4. 9 King Fitness Lantai 2 (Sumber : https://g.co/kgs/W51v632).....	50
Gambar 4. 10 Biaya King Fitness (Sumber : https://www.instagram.com/stories/highlights/18025643144425226/)	51

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisisioner	100
Lampiran 2. Uji Validitas Variabel X	105
Lampiran 3. Uji Reabilitas Variabel X	105
Lampiran 4. Uji Validitas Variabel Y	106
Lampiran 5. Uji Reabilitas Variabel Y	106
Lampiran 6. Tabulasi Data Variabel X	107
Lampiran 7. Tabulasi Data Variabel Y	110
Lampiran 8. Uji Karakteristik Responden	113
Lampiran 9. Uji Deskriptif Variabel	116
Lampiran 10. Uji Normalitas	123
Lampiran 11. Uji Korelasi	123
Lampiran 12. Uji Regresi Linear Sederhana	124
Lampiran 13. Penyebaran Kuisisioner	125
Lampiran 14. CV	126

