



### **Hak cipta dan penggunaan kembali:**

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

### **Copyright and reuse:**

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

## BAB III

### METODOLOGI

#### 3.1. Metodologi Pengumpulan Data

Metode pengambilan data yang digunakan dalam perancangan tugas akhir ini adalah metode campuran dari metode kualitatif dan metode kuantitatif. Neuman (2013) menjelaskan beberapa perbedaan metode kuantitatif dan kualitatif yang dikategorikan. Dilihat dari datanya, metode kuantitatif menghasilkan data berupa angka atau disebut data keras. Sebaliknya dalam metode kualitatif, data yang dihasilkan berupa kata-kata, kalimat, foto dan simbol atau yang disebut data lunak. Perbedaan selanjutnya dapat dilihat melalui prinsip-prinsipnya. Metode kuantitatif menggunakan prinsip variabel dan hipotesis, sedangkan metode kualitatif lebih menggunakan prinsip kritis. Perbedaan selanjutnya dapat dilihat dari logika. Metode kuantitatif menggunakan logika sistematis dan mengikuti alur penelitian linear atau bertahap, sedangkan metode kualitatif menggunakan logika praktik dan mengikuti alur penelitian nonlinear atau pola meligkar, iteratif, dan bolak-balik. Dalam hal ini menjelaskan pula dalam proses metode kualitatif, cenderung menghasilkan ide-ide atau pemikiran baru. (hlm. 187)

Menurut Neuman (2013) data kuantitatif bisa didapatkan dari tiga cara yakni:

1. Eksperimen
2. Survei

### 3. Penelitian non-reaktif

### 4. Analisis isi

Dalam hal ini, penulis menggunakan penelitian survey sebagai cara mendapatkan data. Adapun penelitian survey ini didefinisikan Neuman (2013) sebagai penelitian yang menggunakan kuisioner tertulis atau wawancara formal untuk mendapatkan data. (hlm.55)

Sedangkan pada data kualitatif didapatkan dengan cara:

#### 1. Penelitian lapangan

#### 2. Penelitian Historis-Komparatif

Dalam hal ini, penulis menggunakan cara penelitian historis-komparatif yang artinya penelitian dengan cara menyelidiki data maupun peristiwa di masa lalu dalam masyarakat yang berbeda-beda. Data diambil dari dokumen yang sudah ada seperti buku dan surat kabar, juga observasi dan wawancara.(hlm.57)

#### **3.1.1. Wawancara**

Wawancara dilakukan terhadap Sylvia Winnie Melinda, S.Gz, seorang *nutrition consultant*, untuk mendapatkan data mengenai vitamin D manfaat dan akibat kekurangannya. Wawancara dilakukan melalui media sosial berupa *Whatsapp* pada tanggal 27 Februari 2018. Didokumentasikan dengan mengambil *screenshot* pada saat percakapan berlangsung di *whatsapp* dan transkrip percakapan. Melinda menjelaskan mengenai vitamin D mulai dari definisi, manfaat, gejala, dll.

Beliau menyebutkan bahwa vitamin D adalah vitamin yang larut dalam lemak yang dibutuhkan untuk metabolisme kalsium dan tulang. Vitamin D tersebut berfungsi untuk pembentukan tulang atau memadatkan tulang. Vitamin D bersumber dari sinar matahari dan makanan seperti ikan mackerel, *dairy product* (susu, keju, yogurt), sereal, ikan herring, ikan salmon, minyak ikan (*fish oil* dengan tinggi omega 3), minyak ikan kod, kuning telur, mentega dan suplemen vitamin D.

Untuk mendapatkan angka kecukupan gizi yakni 15 mcg untuk usia 16-29 tahun (menurut anjuran depkes), Melinda menyebutkan bahwa tidak cukup hanya mengandalkan asupan vitamin D dari makanan dan suplemen saja tetapi harus dari paparan sinar matahari juga. Dikatakan pula bahwa penggunaan produk yang mengandung spf atau *sun protecting factor* dapat mengurangi penyerapan vitamin D pada kulit.

Akibat dari kekurangan kadar vitamin D ini dapat berdampak pada tulang seperti tulang menjadi bengkok berbentuk X atau O, bisa juga mengakibatkan osteoporosis. Selain itu, dapat memungkinkan terjadinya kanker, diabetes, hipertiroid, maupun TB karena adanya gangguan metabolisme yang diakibatkan kekurangan vitamin D tersebut.

Gejala yang dapat dilihat pada seseorang yang mengindikasikan bahwa tubuh kekurangan vitamin D yakni lebih terasa pada tulang seperti tulang mudah patah, kaki berbentuk X atau O, rasa nyeri pada tulang dan otot. Ciri-ciri lainnya

yaitu dapat terasa mudah lelah pada area punggung dan kaki bila berjalan terlalu lama.

Selain dengan *nutrisionist consultant*, penulis juga melakukan wawancara dengan Septian Yudhitama selaku SekJen dan Hainun Zariah selaku Wasekjen di organisasi ILMAGI atau Ikatan Lembaga Mahasiswa Gizi Indonesia. ILMAGI merupakan organisasi mahasiswa gizi Indonesia yang menaungi lembaga-lembaga dari 11 universitas strata 1 gizi dengan orientasi pendidikan dasar die-tetik di Indonesia. Organisasi ini merupakan satu-satunya organisasi nasional mahasiswa gizi. ILMAGI telah melaksanakan beberapa kampanye diantaranya terkait hipertensi, asupan cairan, konsumsi buah dan sayur, penanggulangan obesitas sampai stunting. Wawancara ini bertujuan untuk meminta izin penggunaan logo organisasi dan mencari tahu apakah kampanye apa saja yang sudah pernah dilakukan. Dari hasil wawancara didapatkanlah hasil bahwa organisasi tersebut memiliki kegiatan yakni seputar penyuluhan dan kampanye kesehatan terkait masalah gizi di daerah-daerah. Selain ILMAGI, penulis juga meminta izin penggunaan logo kepada Kementerian Kesehatan Republik Indonesia atau KEMENKES yakni kementerian dalam Pemerintah Indonesia yang mengurus soal kesehatan.

Penulis juga melakukan wawancara dengan prof. Dr. Ir. Hardinsyah, Ms, seorang Rektor Universitas Sahid juga seorang ahli kesehatan dan pengajar Indonesia. Beliau menjabat sebagai Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia juga sebagai Guru Besar Tetap Ilmu Gizi. Wawancara dilakukan via telepon pada Senin 02 Juli 2018, dan mendapatkan verifikasi topik dengan hasil wawancara

seperti berikut; bahwa benar masalah vitamin D terkait dengan kekurangan paparan sinar matahari dimana sebagai pengaktivasinya.

### **3.1.2. Kuisioner**

Kuisioner ini dilakukan dengan metode *random sampling*. Dilakukan melalui kuisioner *online (Google Forms)* pada karyawan perkantoran di Jabodetabek untuk mendapatkan data durasi karyawan perkantoran terpapar matahari dan alasan mengapa tidak ingin terpapar matahari. Target responden ditentukan berdasarkan jenis pekerjaan yakni karyawan perkantoran yang bekerja di dalam gedung, berusia 18 sampai diatas 35 tahun.

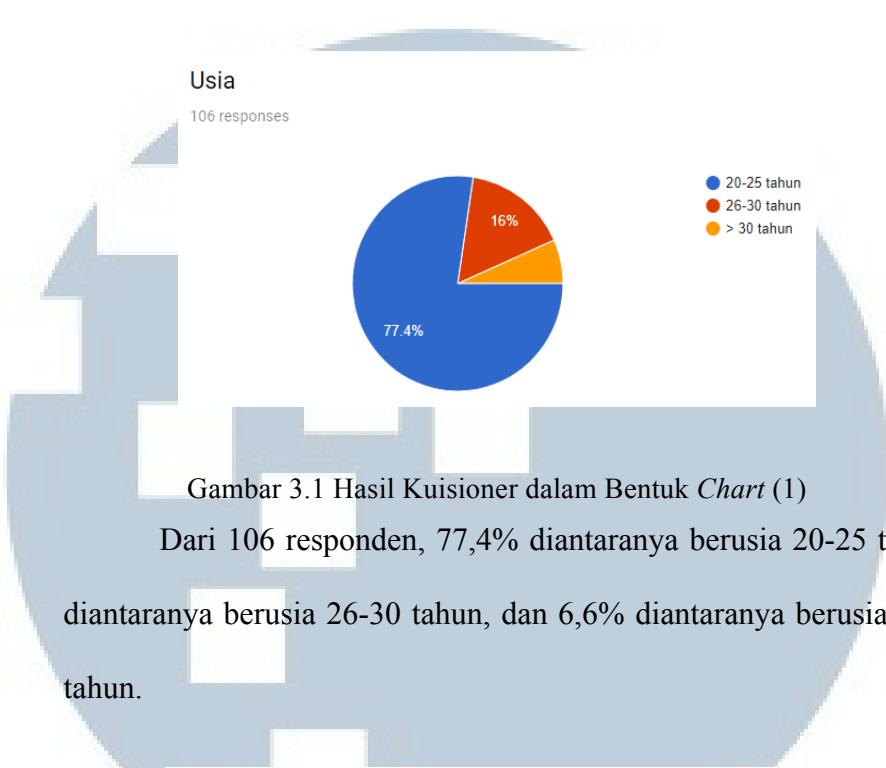
Pada kuisioner ini, responden yang didapatkan berjumlah 106 orang..

Daftar pertanyaan pada kuisioner tertera di lampiran.

#### **3.1.2.1. Analisis Kuisioner**

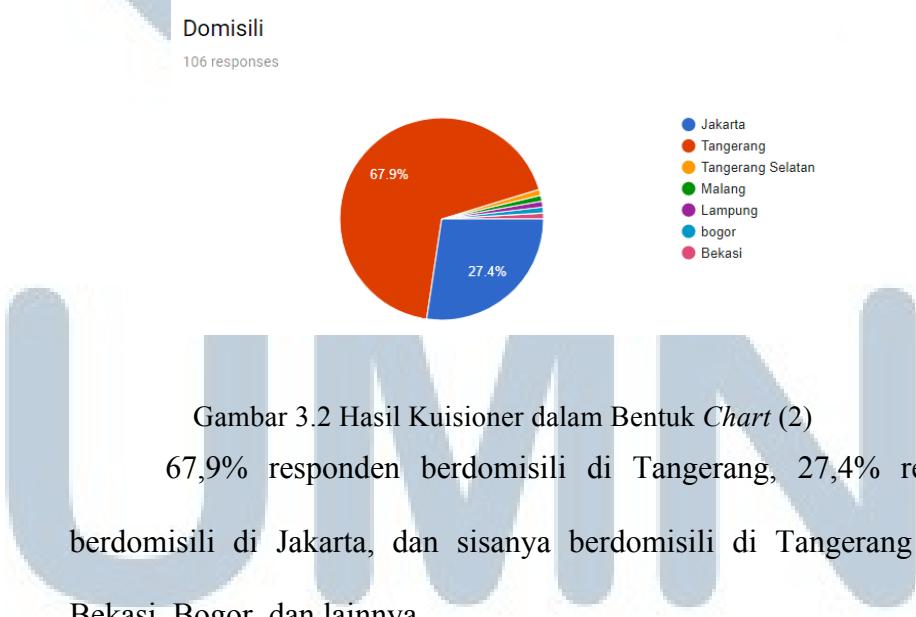
Pada kuisioner ini, penulis membagi pertanyaan menjadi empat sesi. Sesi pertama tentang latar belakang responden, sesi kedua tentang kegiatan yang dilakukan di dalam ruangan, sesi ketiga berisi pertanyaan tentang kegiatan yang dilakukan diluar ruangan, sesi keempat tentang gejala tentang kekurangan paparan sinar matahari. Dari pertanyaan-pertanyaan diatas, didapatkanlah hasil dari kuisioner yakni sebagai berikut;

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA



Gambar 3.1 Hasil Kuisioner dalam Bentuk *Chart* (1)

Dari 106 responden, 77,4% diantaranya berusia 20-25 tahun, 16% diantaranya berusia 26-30 tahun, dan 6,6% diantaranya berusia di atas 30 tahun.



Gambar 3.2 Hasil Kuisioner dalam Bentuk *Chart* (2)

67,9% responden berdomisili di Tangerang, 27,4% responden berdomisili di Jakarta, dan sisanya berdomisili di Tangerang Selatan, Bekasi, Bogor, dan lainnya.

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA



Gambar 3.3 Hasil Kuisioner dalam Bentuk *Chart* (3)

62,3% responden berjenis kelamin wanita dan 37,7% responden berjenis kelamin pria.

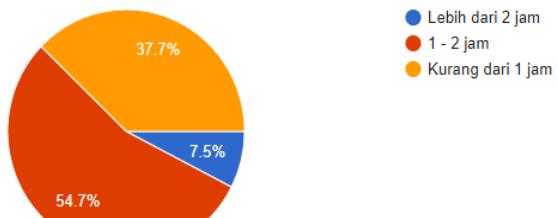


Gambar 3.4 Hasil Kuisioner dalam Bentuk *Chart* (4)

Pertanyaan kali ini adalah tentang mengetahui rentang waktu responden berangkat bekerja. Apakah melewati waktu ideal terpapar sinar matahari pagi yakni 7-9 pagi. Hasilnya 56,6% responden berangkat bekerja pada pukul 5-7 pagi. 39,6% responden berangkat bekerja pada pukul 7-9 pagi, dan 3,8% responden berangkat bekerja sebelum pukul 5 pagi.

### Berapa lama perjalanan Anda ke kantor ?

106 responses

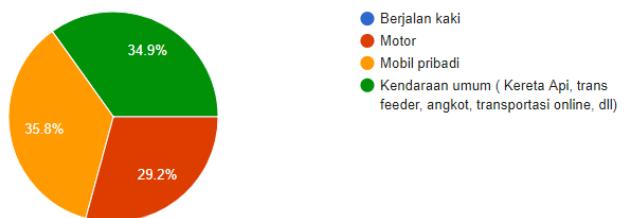


Gambar 3.5 Hasil Kuisioner dalam Bentuk *Chart* (5)

Pertanyaan selanjutnya adalah untuk mengetahui rentang waktu perjalanan responden ke kantor. 54,7% responden menghabiskan waktu 1-2 jam di perjalanan, 37,7% selama kurang dari 1 jam, dan 7,5%nya selama lebih dari 2 jam.

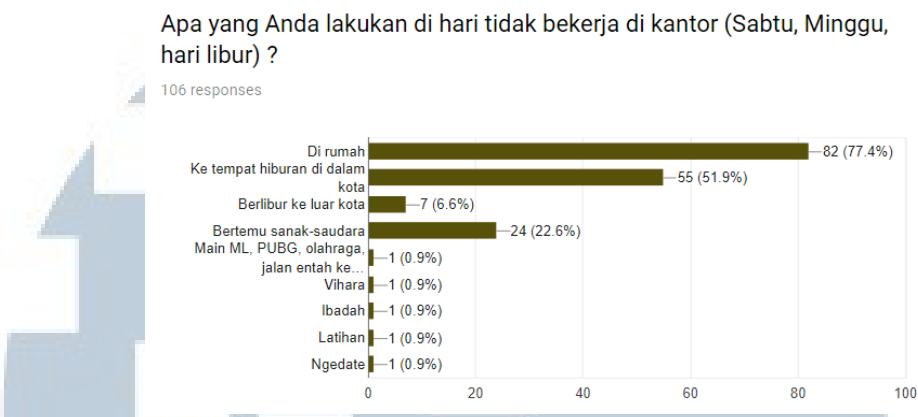
### Dengan kendaraan apa Anda berangkat kerja ?

106 responses



Gambar 3.6 Hasil Kuisioner dalam Bentuk *Chart* (6)

Selanjutnya pertanyaan untuk mengetahui kendaraan apa yang digunakan saat berangkat bekerja. Dengan tujuan apakah responden memiliki kesempatan untuk terpapar sinar matahari saat berkendara. Hasil yang didapatkan adalah 35,8% responden menggunakan mobil pribadi, 34,9% responden menggunakan kendaraan umum, 29,2% menggunakan motor.



Gambar 3.7 Hasil Kuisioner dalam Bentuk *Chart* (7)

Pertanyaan berikutnya tentang kegiatan yang dilakukan pada hari tidak bekerja di kantor yakni akhir pekan dan hari libur. 77,4% responden melakukan kegiatan di rumah, 51,9% responden berlibur ke luar kota, 6,6% berlibur ke luar kota, 22,6% bertemu sanak saudara, dan sisanya beribadah dan lain-lain.

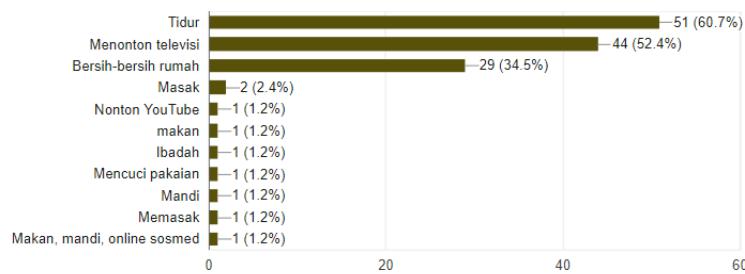


Gambar 3.8 Hasil Kuisioner dalam Bentuk *Chart* (8)

Kemudian ditanyakan dominasi lokasi responden beraktivitas pada hari tidak bekerja pada pukul 7-9 pagi. Apakah di dalam ruangan atau di luar ruangan. 79,2% responden beraktivitas di dalam ruangan sedangkan 20,8%nya beraktivitas di luar ruangan.

Apa aktivitas Anda pada jam 7 - 9 pagi di hari Sabtu, Minggu dan hari libur ?

84 responses

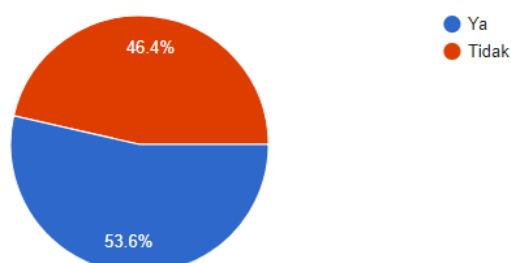


Gambar 3.9 Hasil Kuisioner dalam Bentuk *Chart* (9)

Kemudian responden akan diarahkan ke pertanyaan selanjutnya berdasarkan jawaban pada pertanyaan sebelumnya. 79,2% responden yang menjawab “indoor” akan ditanyakan aktivitas apa yang dilakukan pada pukul 7-9 pagi. 60,7% responden melakukan aktivitas tidur, 52,4% responden menonton televisi, 34,5% responden membersihkan rumah, dan sisanya memasak, ibadah, mencuci, mandi dan lainnya.

Apakah Anda menghindari paparan sinar matahari pada jam 7-9 pagi di hari Sabtu, Minggu dan hari libur ?

84 responses



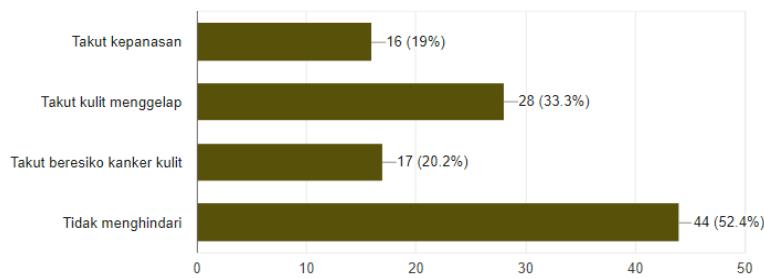
Gambar 3.10 Hasil Kuisioner dalam Bentuk *Chart* (10)

Kemudian responden diberikan pertanyaan lebih detail tentang apakah responden dengan sengaja menghindari paparan sinar matahari

pada pukul 7-9 pagi di akhir pekan. Hasil yang didapatkan adalah 53,6% responden dengan sengaja menghindari paparan sinar matahari dan 46,4% responden menyatakan sebaliknya.

Apa alasan anda menghindari paparan sinar matahari pada jam 7-9 pagi di hari Sabtu, Minggu dan hari libur ?

84 responses



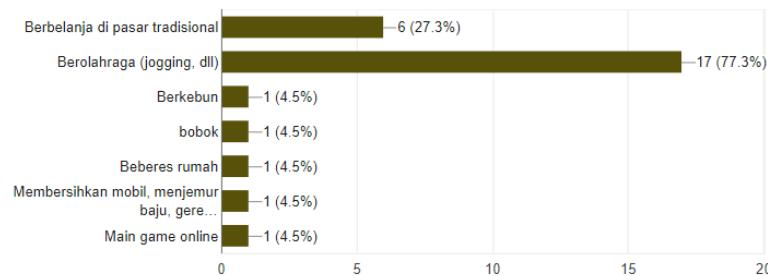
Gambar 3.11 Hasil Kuisisioner dalam Bentuk *Chart* (11)

Kemudian dilanjutkan dengan pertanyaan lebih rinci tentang alasan

mengapa menghindari paparan sinar matahari. 33,3% responden menyatakan takut kulitnya menggelap, 20,2% responden menyatakan takut terkena resiko kanker kulit, 19% responden menyatakan takut kepanasan, dan sisanya menyatakan tidak menghindari.

Apa aktivitas Anda pada jam 7 - 9 pagi di hari Sabtu, Minggu dan hari libur ?

22 responses

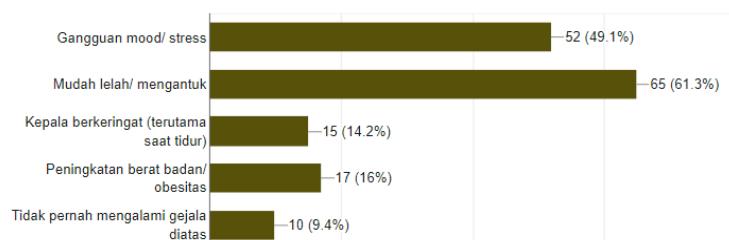


Gambar 3.12 Hasil Kuisisioner dalam Bentuk *Chart* (12)

Pertanyaan selanjutnya merupakan pertanyaan yang ditujukan untuk responden yang menjawab “outdoor” pada beberapa pertanyaan sebelumnya. Pertanyaan ini untuk mengetahui aktivitas apa saja yang dilakukan responden selama akhir pekan dan hari libur di luar ruangan pada pukul 7-9 pagi. 77,3% responden beraktivitas berolah raga seperti *jogging* dan lain-lain, kemudian 27,3% responden beraktivitas berbelanja di pasar tradisional, dan sisanya beraktivitas berkebun, membersihkan kendaraan dan lainnya.

Dari gejala yang disebutkan di bawah ini, mana yang sering Anda alami ?

106 responses

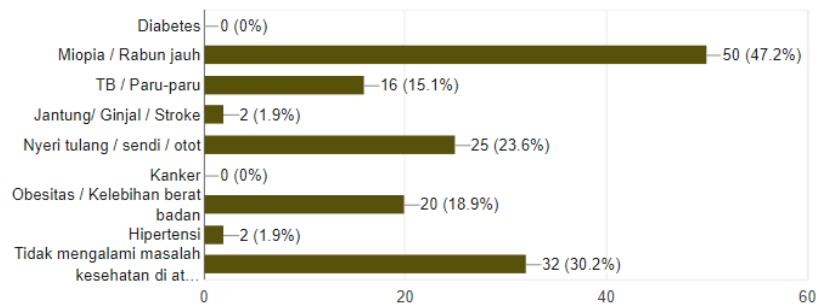


Gambar 3.13 Hasil Kuisioner dalam Bentuk *Chart* (13)

Pertanyaan berikutnya adalah untuk mengetahui apakah responden mengalami gejala kekurangan vitamin D. 61,3% responden mengalami gejala mudah lelah atau mengantuk, 49,1% responden mengalami gejala gangguan mood atau stress, 16% responden mengalami gejala peningkatan berat badan atau obesitas, 14,2% responden mengalami gejala kepala berkeringat terutama saat tidur dan sisanya tidak pernah mengalami gejala kekurangan vitamin D.

Dari berbagai masalah kesehatan di bawah ini, mana yang Anda alami ?

106 responses

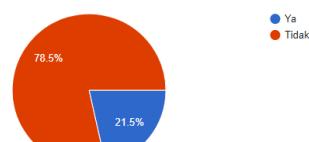


Gambar 3.14 Hasil Kuisioner dalam Bentuk *Chart* (14)

Pertanyaan berikutnya adalah untuk mengetahui apakah responden mengalami masalah kesehatan akibat kekurangan vitamin D. 47,2% responden menyatakan mengalami myopia atau rabun jauh, 23,6% responden mengalami nyeri tulang atau sendi atau otot, 18,9% responden mengalami kelebihan berat badan, 15,2% responden mengalami masalah kesehatan paru-paru atau TB, 1,9% mengalami masalah kesehatan jantung atau ginjal atau stroke, 1,9% responden mengalami hipertensi dan sisanya tidak mengalami masalah kesehatan yang telah disebutkan.

Tahukah Anda bahwa terpapar sinar matahari selama 10-15 menit pada pukul 7-9 pagi selama 2-3 kali seminggu dapat mencegah masalah kesehatan di atas?

107 responses



Gambar 3.15 Hasil Kuisioner dalam Bentuk *Chart* (15)

Pertanyaan terakhir adalah tentang bagaimana pengetahuan responden terhadap paparan sinar matahari pada pukul 7-9 pagi yang dapat

mengurangi resiko penyakit yang telah disebutkan di pertanyaan sebelumnya. 78,3% responden menyatakan tidak mengetahui dan 21,7% responden menyatakan sebaliknya.

### **3.1.2.2. Kesimpulan Kuisioner**

Dari hasil kuisioner dengan jumlah responden 106 orang disimpulkan bahwa ;

1. Hanya 20,78% responden yang menghabiskan waktu luang di akhir pekan dan hari libur di luar ruangan.
2. 53,6% responden dari 86 responden yang menjawab beraktifitas di dalam rumah pada akhir pekan, menjawab dengan sengaja menghindari paparan sinar matahari pagi.
3. 90,6% dari 106 responden pernah mengalami gejala kekurangan vitamin D.
4. 69,8% responden dari 106 responden pernah mengalami masalah kesehatan yang diakibatkan kekurangan vitamin D.
5. 78,3% responden tidak mengetahui bahwa paparan sinar matahari pagi dapat mencegah atau mengurangi resiko dari masalah kesehatan yang disebutkan di dalam pertanyaan.

## **3.2. Studi Existing**

Penulis melakukan proses studi *existing* dengan tujuan mencari tahu bagaimana kampanye sosial yang berhubungan dengan kesehatan disampaikan dengan media

dan visual yang tepat. Kampanye yang sudah pernah ada dan yang penulis jadikan acuan yakni ; Surecure. Sebuah kampanye *awareness* tentang penggunaan *acetaminophen* atau yang kita kenal sebagai *paracetamol*, *acetam* dan *apap*. Kampanye ini bertujuan agar mencegah target audiens menyalahgunakan obat atau overdosis. Target audiens dari kampanye ini adalah pekerja perkotaan berusia dewasa.

Media yang digunakan antara lain *printed packaging*, *phamplet*, poster, *themed book*, dan web.



Gambar 3.16 *Printed Packaging*  
(<https://www.behance.net/gallery/25061851/Surecure>)

Kampanye ini memanfaatkan *printed packaging* sebagai medianya. Berbahan dasar kertas coklat sebagai pembungkus produk sehingga pasti silih oleh target audiens. Di sisi depan tertera tulisan yang merupakan informasi atau pesan kampanye yang didesain dengan baik. Yakni dicetak dengan huruf yang rapi dan tegas serta berwarna hitam sehingga terlihat jelas. Pada sisi belakang tertera logo kampanye yakni Surecure.



Gambar 3.17 Phamplet

(<https://www.behance.net/gallery/25061851/Surecure>)

Phamplet juga digunakan sebagai media. Didesain dengan memuat informasi berupa infografis sehingga memudahkan audiens untuk memahami. Bentuk dan gambar didominasi dalam warna hijau dan kuning sedangkan tulisan judul atau *bodytext* didominasi warna hitam.



Gambar 3.18 Poster

(<https://www.behance.net/gallery/25061851/Surecure>)

Poster juga digunakan sebagai media dengan menampilkan pesan berupa infografis. Juga didesain dengan dominasi warna hijau dan kuning.



Gambar 3.19 *Themed Book*

(<https://www.behance.net/gallery/25061851/Surecure>)

Selain itu, kampanye ini menggunakan media *themed book* sebagai *merchandise*. *Themed book* ini didesain dengan *cover* yang menarik yakni dengan menampilkan ilustrasi pria atau wanita yang akan mengonsumsi pil. Kepala figur pria atau wanita ini dibuat berbayang agar menimbulkan kesan bergerak. Pada media ini didominasi warna hijau dan kuning sama seperti media cetak lainnya.

UMN  
UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA



Gambar 3.20 *Website*

(<https://www.behance.net/gallery/25061851/Surecure>)

Media selanjutnya yakni *website* dan media sosial. Pada *website* berisi fakta tentang topik, media, *event*, dan tentang kampanye yang dilakukan. Kemudian pada media sosial, terdapat *posting* berupa topik dan pesan kampanye. Pada *website* dan media sosial didominasi warna biru dan putih.

### 3.3. Metodologi Perancangan

Metodologi perancangan yang digunakan adalah menurut Landa (2010) dengan langkah-langkah seperti berikut; riset, strategi, konsep, judul dan visual, *bodycopy* dan desain.