

BAB III

METODOLOGI

3.1. Metodologi Pengumpulan Data

Metode penelitian dalam mengumpulkan informasi dan data dilakukan dengan metode *hybrid*. Pendekatan ini dilakukan dengan melakukan metode kualitatif dan kuantitatif. Mulyadi (2011) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif merupakan suatu argumen yang diujarkan oleh individu berdasarkan opininya yang beragam dan memiliki keunikan karena tidak dapat dihitung dengan metode statistik. Sedangkan metode kuantitatif merupakan penelitian dengan berdasarkan pendekatan positivisme.

Dalam penelitian kualitatif, penulis melakukan wawancara, *mini focus group discussion*, dan studi pustaka yang berkaitan dengan kebutuhan gizi seimbang anak usia sekolah dasar bagi orangtua. Penelitian kuantitatif dilakukan dengan penyebaran kuesioner kepada orangtua yang telah memiliki anak usia sekolah dasar yaitu 6-12 tahun.

3.1.1. Wawancara Dokter Gizi

Mulyadi (2011) menyatakan bahwa wawancara adalah suatu teknik pencarian sumber data pokok yang tergolong dalam metode kualitatif, wawancara berguna dalam proses pemetaan data yang lebih mendalam. Penulis melakukan wawancara kepada narasumber dokter gizi sebagai ahli di bidang kedokteran dan gizi. Wawancara yang dilakukan meliputi informasi mengenai fenomena keseimbangan gizi anak sekolah dasar di Indonesia, kebutuhan gizi seimbang beserta dengan nilai

status gizi anak sekolah dasar, penyebab dan akibat dari kebutuhan gizi yang tidak seimbang, sumber pangan yang tepat untuk anak usia sekolah dasar serta, tips dan trik yang direkomendasikan untuk orangtua terhadap kebutuhan gizi anak usia sekolah dasar.

Wawancara dilakukan oleh penulis bersama dr. Sanny Ngatidjan, M. Gizi, SpGK secara daring melalui *zoom meeting* pada 19 September 2020 selama 2 jam. Pada wawancara tersebut dr. Sanny menjelaskan bahwa pola hidup sehat tidak bisa dipisahkan antara asupan makanan, perilaku makan dengan gizi yang seimbang, dan aktivitas fisik. Pada masa kini keseimbangan gizi anak usia sekolah dasar bukan hanya terkait pada kalangan anak pendek atau kurus tetapi juga pada anak gemuk. Hal disebabkan oleh kebiasaan/ *habit* anak-anak tentang proporsi perilaku makan. Pola dan perilaku makan anak di Indonesia masih banyak yang belum benar dan salah paham, orangtua pun masih banyak yang tidak peduli terhadap kebutuhan gizi dan pengawasan konsumsi pangan anak semasa usia sekolah dasar dibandingkan usia batita ataupun balita, hal tersebut berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak yang tidak seimbang dan optimal.

Dr. Sanny mengatakan bahwa dalam sumber pangan terdapat nutrisi yang dipecah menjadi zat gizi makro dan mikro. Kedua zat tersebut adalah zat nutrisi yang diperlukan tubuh anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Memenuhi asupan gizi yang berasal dari sumber pangan, para dokter akan selalu menekankan pentingnya tentang keanekaragaman seperti istilah *Eat The Rainbow* atau diartikan sebagai dalam satu piring makan harus terdapat sumber pangan yang beragam warna layaknya pelangi.

Kebutuhan gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar yang memiliki rentang usia 6-12 tahun tentunya membutuhkan jumlah energi dan kecukupan yang berbeda-beda. Anak-anak yang memiliki usia, jenis kelamin, berat badan, hingga tinggi badan yang sama, belum tentu memiliki kebutuhan gizi yang sama. Dr. Sanny menyatakan aspek pertama yang harus diketahui dahulu adalah kebutuhan dari individu anak tersebut, dapat diketahui melalui aspek usia dan jenis kelamin, tinggi dan berat badan lalu usia, dan tidak melupakan aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak tersebut. Aspek selanjutnya dapat berupa status kesehatan anak-anak, setiap anak memiliki kondisi kesehatan yang berbeda. Ada anak usia sekolah dasar yang selalu prima namun, terdapat juga anak yang memiliki riwayat penyakit bawaan atau penyakit infeksi. Penanganan dan kebutuhan gizinya pun akan berbeda.

Rata-rata orangtua yang membawakan anaknya ke dokter gizi adalah anak yang memiliki status gizi yang tidak seimbang dan memiliki riwayat penyakit bawaan. Bagi orangtua yang ingin mengecek dan memastikan pertumbuhan anak, sebenarnya dapat dilakukan secara mandiri atau sampai tahap puskesmas. Orangtua yang memiliki anak-anak dengan pertumbuhannya linear yang baik, sudah sangat cukup dengan mengikuti anjuran dari angka kecukupan gizi (AKG) yang sudah dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan.

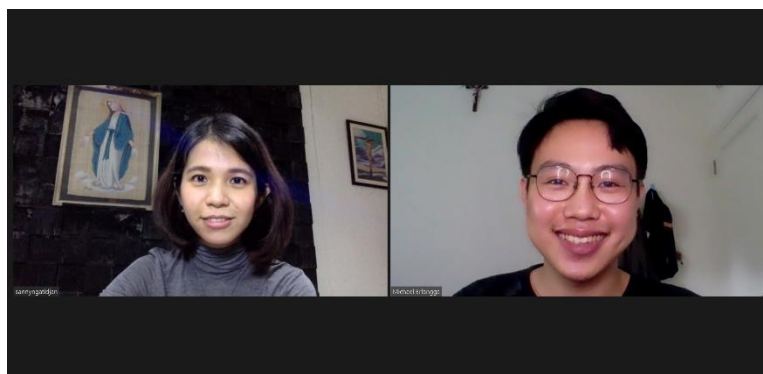
Dampak dari gizi tidak seimbang dapat mempengaruhi fisik anak. Gizi yang tidak seimbang bukan hanya kekurangan gizi tetapi, juga dapat kelebihan gizi. Hal yang wajib dipahami adalah jumlah asupan gizi yang masuk dan keluar tubuh harus *balance*. Dr. Sanny menjelaskan jika asupan yang masuk terlalu banyak dan yang keluar tidak ada dikarenakan anak malas gerak atau kurang aktivitas akan terjadi

obesitas. Sebaliknya jika asupan yang masuk ke dalam tubuh anak sedikit dan aktivitas yang dilakukan sangat banyak, anak menjadi kurus. Dalam jangka waktu yang panjang, apabila tidak teratasi status gizi anak tersebut akan terancam dengan penyakit-penyakit yang mematikan lainnya, tidak lagi hanya *stunting*, *wasting* atau obesitas saja namun, dapat menjadi hipertensi, osteoporosis, anemia, diabetes, kanker, hingga jantung koroner.

Dr. Sanny menuturkan jika akibat dari ketidakseimbangan gizi pada anak memang tidak terlihat secara langsung namun secara perlahan dan bila asupan nutrisi yang dikonsumsi selalu kurang maupun lebih. Permasalahan ketidakseimbangan gizi pada anak dapat berupa anak yang gizi buruk akibat kekurangan gizi secara terus menerus, anak yang kelebihan gizi sehingga menjadi obesitas, dan anak dengan defisiensi zat gizi mikro yang mengakibatkan terganggunya sistem motoric dan kognitif pada anak. Hal yang menurut dr. Sanny cukup menantang adalah obesitas yang dampaknya akan lebih buruk pada usia dewasa jika tidak segera diatasi pada saat usia sekolah dasar.

Pemeriksaan rutin merupakan satu langkah yang dapat dilakukan oleh orangtua untuk mengetahui apakah pertumbuhan dan perkembangan anak sudah sesuai dengan usia yang dibutuhkan atau belum. Hal ini yang ditekankan oleh dr. Sanny kepada para orangtua untuk aktif dan mau mengikuti program-program yang sebelumnya juga telah disediakan pemerintah, sehingga apabila terjadi hambatan atau berlebihan dan terdeteksi dari pemeriksaan rutin maka dapat segera diatasi untuk mengurangi risiko keterlambatan pertumbuhan ataupun penyakit ketidakseimbangan gizi. Hal yang perlu diingat adalah penyakit ketidakseimbangan gizi

dapat menyerang semua kalangan, tidak menutup kemungkinan bagi anak dengan kehidupan kelas menengah. Menurut dr. Sanny hal yang sering terjadi adalah anak yang juga mengidap penyakit bawaan sehingga kondisi gizinya kurang. Namun, tidak menutup kemungkinan dengan anak tanpa penyakit bawaan seperti obesitas karena kelebihan asupan nutrisi pada pangan.



Gambar 3.1. Foto Wawancara dengan Dokter Gizi

3.1.2. Wawancara Editor Buku

Wawancara juga dilakukan oleh penulis kepada narasumber editor buku sebagai ahli di bidang *editing* dan *publishing*. Wawancara yang dilakukan meliputi informasi mengenai media informasi terkhusus buku pada era digital, karakteristik dan standar dari sebuah buku yang diterbitkan, standar pembuatan buku panduan atau informasi, pengaplikasian gambar atau ilustrasi dalam sebuah buku informasi, faktor yang mempengaruhi ketertarikan audiens dalam memilih dan membeli buku, dan informasi terkait pembiayaan produksi suatu buku hingga dijual.

Wawancara dilakukan oleh Imelda, Shania dan penulis bersama Yahya Krisyanto, selaku editor untuk buku renungan santapan harian, secara daring melalui zoom meeting pada 17 Oktober 2020 selama 1 jam. Pada wawancara

tersebut Kris menyatakan bahwa media informasi saat ini sudah sangat beragam dan maju. Beliau mengakui adanya pergerakan cepat penyaluran informasi melalui media digital, menurutnya informasi yang terdapat pada media buku dan digital memiliki fungsi yang sama yaitu, sebagai wadah dalam penyampaian pesan tetapi, terdapat perbedaan satu sama lain. Kris menjelaskan jika setiap media memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, pada media digital, beliau menyatakan bahwa untuk mencari informasi bisa sangat cepat dan mudah tetapi belum tentu kelengkapan informasi dapat ditemukan pada satu *website* atau sumber, media digital juga memerlukan daya tenaga listrik, baterai, hingga internet. Pada media buku, beliau mengatakan jika sumber informasi akan lebih lengkap dan tentunya dapat dipercaya, walaupun untuk sebagian buku lebih sulit untuk dibawa dan memerlukan wadah seperti tas. Beliau juga menyatakan jika pengguna buku masih tetap banyak dan masih diminati terkhusus oleh kaum dewasa tetapi tidak menutup kemungkinan untuk remaja dan anak-anak.

Kris juga menyatakan jika minat membaca masyarakat Indonesia cukup dibawah rata-rata dibandingkan negara lain. Namun, untuk dapat menarik audiens mau membaca diperlukan sebuah faktor konten yang sesuai dengan usia pembaca, faktor penulis, faktor penerbit dan salah satu yang terpenting juga desain sebuah buku. Beliau menuturkan jika sampul buku juga bagian yang penting dalam menarik minat membaca audiens. Banyak audiens yang melihat dan membeli buku karena tampilan dari sampulnya.

Dalam perancangan sebuah buku juga perlu mengetahui ukuran standar buku, beliau menyatakan bahwa secara umum ukuran buku informasi atau panduan

minimumnya adalah 14 cm x 21 cm dan untuk ukuran umum yang lebih besar adalah 15 cm x 23 cm, beliau juga menambahkan jika tidak menutup kemungkinan jika buku panduan atau informasi memiliki ukuran hingga A4 namun, hanya untuk buku dengan konten tertentu saja. Kris menyatakan jika jumlah halaman juga berpengaruh terhadap jenis konten bukunya. Umumnya untuk buku panduan memerlukan 150 – 200 halaman dalam satu buku. juga menjelaskan terkait penggunaan kertas, beliau memberikan saran untuk menggunakan bahan kertas HVS berwarna putih dibandingkan dengan book paper yang memiliki warna kecokelatan dan dapat berubah warna seiring berjalannya waktu.

Unsur foto ataupun gambar, menurut Kris tidak ada syarat khusus secara tertulis, melainkan perlu mempertimbangkan selera. Beliau menjelaskan bahwa setiap konsumen, penulis, dan penerbit memiliki selera tertentu dalam memilih sebuah buku. Terkait dengan penggunaan desain ataupun ilustrasi dalam sebuah buku juga perlu menyesuaikan dengan konten dan kebutuhan audiens.

Kris menyampaikan jika menerbitkan sebuah buku memerlukan biaya yang cukup besar jumlahnya. Beliau menyarankan untuk melakukan pencetakan diatas 1000 jilid jika ingin melakukan penjualan buku di toko buku. Hal tersebut beliau sarankan agar mengeluarkan biaya yang lebih terjangkau. Tidak hanya itu beliau juga menginformasikan jika dalam skala kecil, penerbitan juga memberikan pelayanan berupa POD atau *Print On Demand*, sehingga penulis buku tidak perlu khawatir dalam mengeluarkan biaya yang besar karena dapat melakukan pencetakan buku sesuai dengan jumlah permintaan audiens.



Gambar 3.2. Foto Wawancara dengan Editor Buku

3.1.3. Mini Focus Group Discussion (FGD)

Hennink (2014) menjelaskan bahwa *focus group discuccion* termasuk kedalam kategori penelitian kualitatif yang melibatkan sekumpulan orang-orang yang berpartisipasi aktif dalam membahas dan berdiskusi terhadap suatu fenomena secara interaktif dengan jumlah peserta berkisar lima sampai delapan orang. Namun, penulis melakukan mini FGD yang dilaksanakan bersama 3 orangtua dari anak usia sekolah dasar. Dalam mini FGD ini membahas kebiasaan anak usia sekolah dasar dalam mengonsumsi pangan, pemahaman serta pandangan orangtua terhadap kebutuhan gizi anak usia sekolah dasar berdasarkan pengalaman dan informasi yang diketahuinya.

Mini FGD dilakukan oleh penulis bersama Stephany Tjong dari Jakarta, Santy Dwiyanti, dan Rifka yang keduanya berasal dari Tangerang Selatan. Diskusi dilakukan secara daring melalui *zoom meeting* pada 18 September 2020 selama 45 menit. Ketiga ibu rumah tangga ini memiliki anak usia sekolah dasar, Fani memiliki

anak berusia 9 tahun, Santy memiliki anak berusia 11 tahun, dan Rifka memiliki anak berusia 8 tahun.

Dalam diskusi bersama orangtua dibagi menjadi tiga kategori pertanyaan. Kategori pertama membahas mengenai perilaku dan kebiasaan dari pola konsumsi pangan anak. Kedua membahas pemahaman dan pengetahuan orangtua terkait dengan kebutuhan gizi untuk anak sekolah. Pada kategori terakhir membahas terkait pengalaman orangtua seputar media informasi. Hal yang didapatkan dari perilaku dan kebiasaan pola konsumsi anak menurut para orangtua adalah anak-anak dari ketiga ibu rumah tangga ini menyukai makanan yang asin dan manis. Namun, orangtua tetap mengontrol pola kebiasaan yang menurut mereka kurang baik ini. Didapatkan juga jawaban bahwa anak-anak dari ketiga ibu rumah tangga ini menyukai makanan cepat saji dan yang dilakukan oleh orangtua hanya membatasi dan menghindarinya. Terkait minuman beresiko seperti minuman bersoda dan minuman mengandung kafein, orangtua menyatakan bahwa anak-anak tidak menyukai sensasi dari minuman bersoda tersebut namun, untuk minuman berkafein, terkhusus coklat dan kopi, masih mengonsumsinya.

Pola perilaku makan anak dari ketiga ibu rumah tangga ini dapat dikatakan hanya sebagian yang pemilih atau dikenal dengan istilah *picky eater*. Namun, didapatkan juga informasi bahwa anak-anak tersebut masih memilih-milih untuk jenis sumber pangan sayur dan buah. Hanya beberapa jenis sayur dan buah yang biasanya dikonsumsi dan 2 orang ibu tidak memberikan sayur secara rutin karena anak yang tidak terbiasa dengan hal itu. Kebiasaan sarapan pagi anak-anak tersebut menurut orangtua tidak dapat dilakukan dengan maksimal, hal itu terjadi

dikarenakan anak-anak dari orangtua tersebut tidak terbiasa dengan sarapan, sehingga orangtua hanya mengatasinya dengan membawakan bekal makanan berat untuk dimakan pada saat istirahat di sekolah (sebelum adanya permasalahan pandemik *Covid19*). Perilaku aktivitas anak dari ketiga ibu rumah tangga ini juga tidak terlalu rutin berolahraga namun, setidaknya dalam seminggu terdapat kegiatan yang membuat anak bergerak.

Pernyataan orangtua terhadap pemahaman dan pengetahuan terkait gizi dan nutrisi sangat kurang, orangtua mengaku hanya mengetahui istilah angka kecukupan gizi (AKG) dan tabel nilai gizi atau yang dikenal *nutrition facts* tetapi tidak paham dengan cara membaca ataupun menghitungnya, yang lebih memperhatikan ketika salah seorang ibu tidak ingin mencari tahu tentang informasi AKG maupun *nutrition facts*. Pemahaman orangtua terhadap istilah gizi seimbang juga belum maksimal, hanya mengetahui bahwa gizi seimbang sama dengan konsumsi 4 sehat 5 sempurna, dan orangtua juga mengaku sangat jarang memeriksakan pertumbuhan anak yang berkenaan dengan tinggi badan ataupun berat badan anaknya. Para ibu rumah tangga juga mengaku tidak pernah mendengar gejala dan akibat yang ditimbulkan jika gizi pada anak berlebih, orangtua hanya sekadar tahu mengenai kekurangan gizi.

Berkenaan dengan sumber informasi tentang kebutuhan gizi anak usia sekolah dasar, ketiga ibu menyatakan tidak pernah membeli buku panduan terkait hal tersebut. Para ibu rumah tangga ini mengaku hanya mencari sumber melalui internet dan media sosial namun, tidak dapat meyakinkan bahwa informasi yang ditemuinya adalah informasi yang akurat dan bukan *hoax*. Orangtua juga

menginginkan adanya informasi yang dilengkapi dengan visual dan gambar sehingga dapat lebih cepat dipahami. Para orangtua pun memiliki pertanyaan apabila bertemu dengan seorang dokter gizi. Pertanyaan yang ingin ditanyakan berkenaan dengan konsumsi nutrisi berupa suplemen tambahan dan ingin mengetahui nilai dan status gizi anaknya.



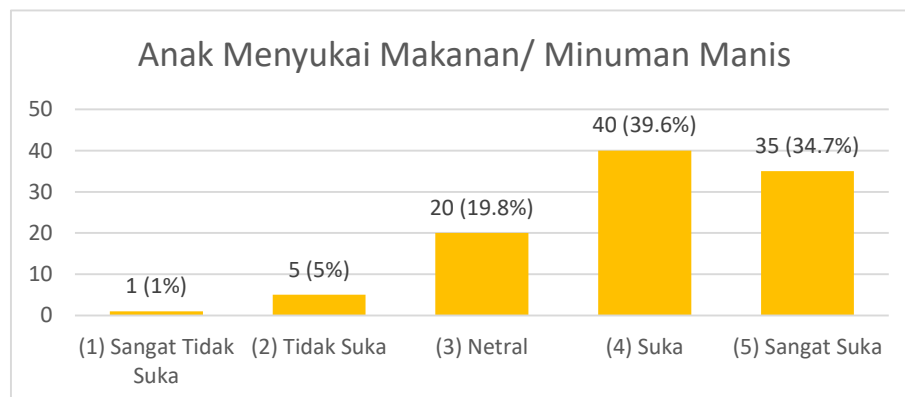
Gambar 3.3. Foto *Mini Focus Group Discussion*

3.1.4. Kuesioner

Mulyadi (2011) menyatakan kuesioner merupakan bagian dari pendekatan kuantitatif dengan melakukan proses pengumpulan informasi yang menjadi sumber analisis data pokok yang dapat dihitung berlandaskan statistika. Penulis melakukan pencarian data melalui kuesioner, metode pengumpulan data berupa *non – random sampling* menggunakan teknik *snowball sampling*. Penyebaran kuesioner dilakukan selama 8 hari yang dimulai 9 September 2020 hingga 16 September 2020. Penyebaran kuesioner ini digunakan untuk mengetahui pemahaman dan pengetahuan serta kepedulian orangtua pada gizi anak usia sekolah dasar 6-12

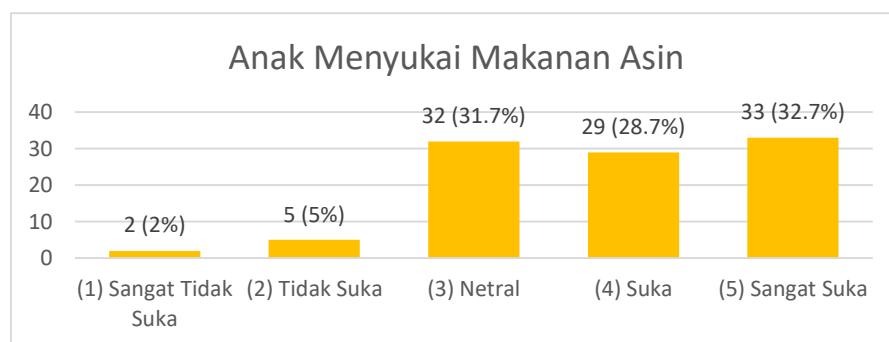
tahun, mengetahui asupan pangan yang biasa diberikan orangtua kepada anaknya, mengetahui pola dan perilaku pangan anak sehari-hari, serta mengetahui sumber informasi yang pernah didapatkan oleh orangtua dalam mengasuh anak pada masa tumbuh dan kembang.

Kuesioner dibuat menggunakan media Google form. Populasi yang menjadi sampel penelitian akan menggunakan populasi terbatas (definite) yaitu, orangtua yang telah memiliki anak usia sekolah dasar 6-12 tahun dengan bergeografis primer di Jakarta dan sekunder pada kota metropolitan di Indonesia. Sampel yang akan digunakan sebagai data kuantitatif meliputi 100 orangtua yang didapatkan berdasarkan rumus Slovin dengan derajat ketelitian 10%. Pertanyaan kuesioner dibagi menjadi lima bagian, dengan bagian pertama tentang informasi umum responden, bagian kedua tentang pola kebiasaan pangan anak, bagian ketiga tentang pola kebiasaan orangtua dan anak, bagian keempat seputar kebutuhan gizi, dan bagian terakhir berkaitan dengan media informasi. Dalam jangka waktu 8 hari mendapatkan sebanyak 101 responden dengan persentase 80.2% seorang ibu atau perempuan dan 19.8% seorang ayah atau laki-laki.



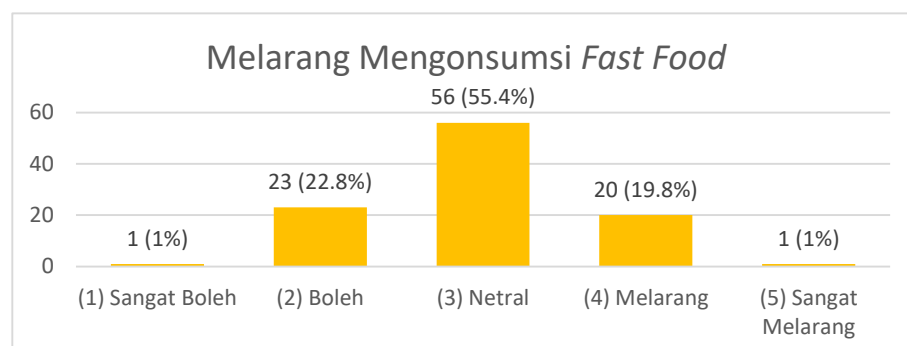
Gambar 3.4. Diagram Anak Menyukai Makanan/ Minuman Manis

Pada kategori pertama, pertanyaan berbentuk skala *likert*. Berdasarkan gambar diagram kolom diatas, sebanyak 74.3% orangtua mengaku bahwa anaknya menyukai makanan/ minuman manis dengan 39.6% suka dan 34.7% sangat suka makanan/ minuman manis. Perhitungan rata-rata orangtua pada pernyataan ini berada pada angka 4.02 yang mengarah pada pilihan suka mengonsumsi makanan/ minuman manis.



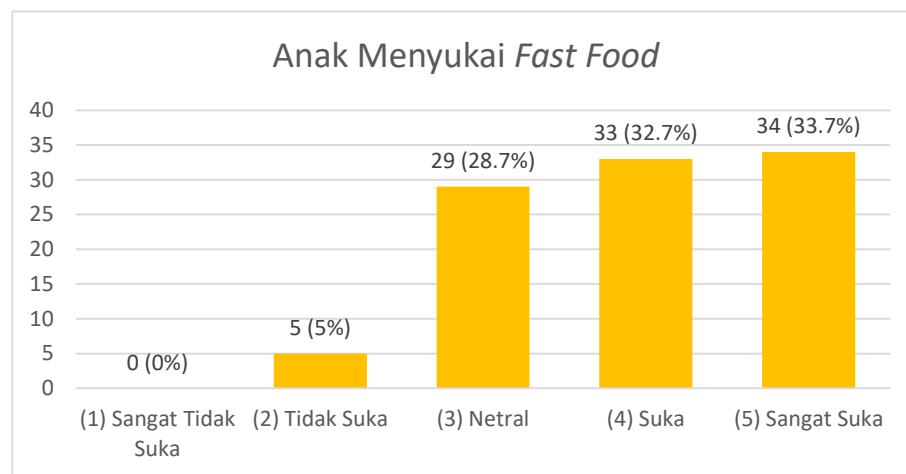
Gambar 3.5. Diagram Anak Menyukai Makanan Asin

Tidak hanya makanan manis, gambar diagram kolom diatas menyatakan sebanyak 61.4% orangtua mengaku bahwa anaknya menyukai makanan asin dengan 28.7% suka dan 32.7% sangat suka makanan asin. Perhitungan rata-rata orangtua pada pernyataan ini berada pada angka 3.85 yang condong mengarah pada pilihan suka mengonsumsi makanan asin.



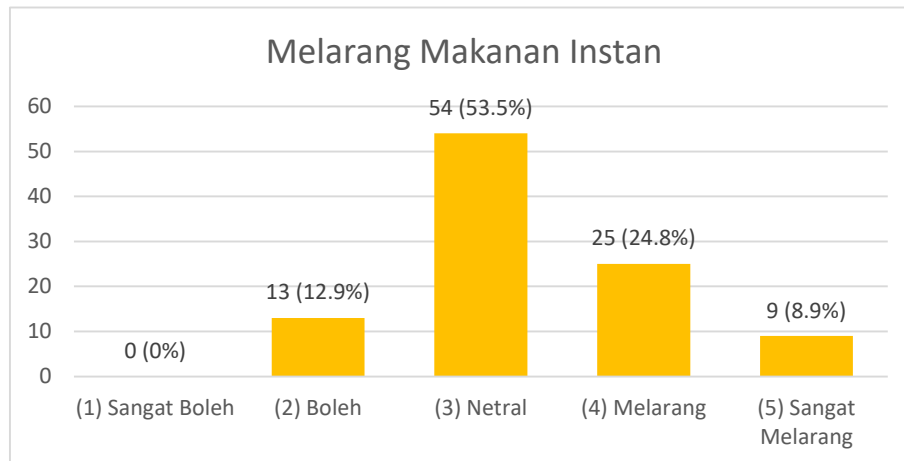
Gambar 3.6. Diagram Sikap Orangtua terhadap *Fast Food*

Berdasarkan gambar diagram kolom diatas, sebanyak 55.4% orangtua mengaku dan bersikap netral dalam memperbolehkan atau melarang konsumsi makanan *fast food*. Namun, terdapat sebesar 23.8% cenderung memperbolehkan dan 20.8% cenderung melarang konsumsi makanan *fast food*. Perhitungan rata-rata orangtua pada pernyataan ini berada pada angka 2.97 yang condong mengarah pada pilihan netral antara memperbolehkan dan melarang atau dapat dikatakan mengontrol konsumsi makanan *fast food*.



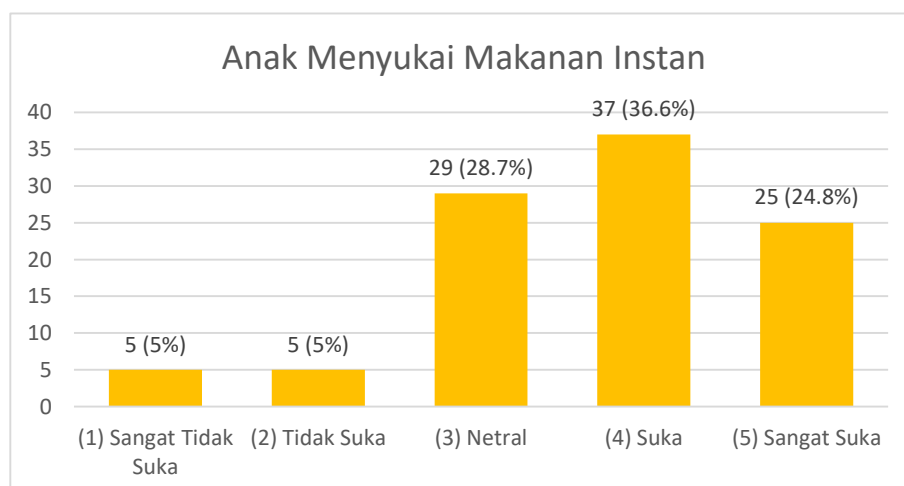
Gambar 3.7. Diagram Anak Menyukai *Fast Food*

Berdasarkan gambar diagram kolom diatas, sebanyak 66.4% orangtua menyatakan bahwa anaknya menyukai makanan cepat saji atau *fast food* dengan 32.7% suka dan 34% sangat suka *fast food*. Perhitungan rata-rata orangtua pada pernyataan ini berada pada angka 3.95 yang mengarah pada pilihan suka mengonsumsi *fast food*.



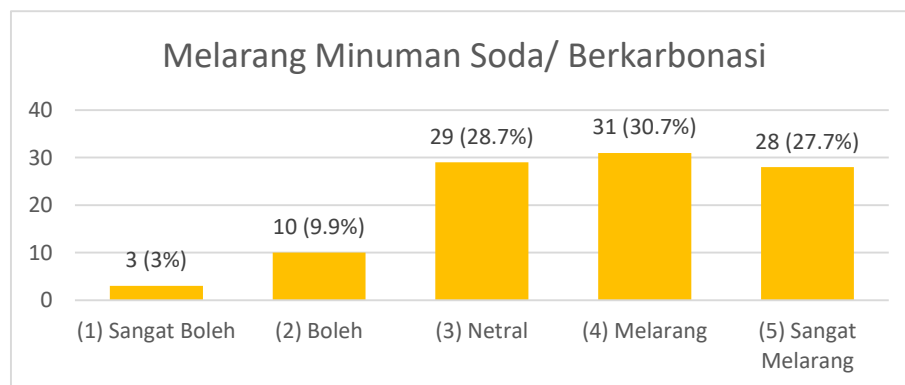
Gambar 3.8. Diagram Sikap Orangtua terhadap Makanan Instan

Berdasarkan gambar diagram kolom diatas, sebanyak 53.5% orangtua mengaku dan bersikap netral dalam memperbolehkan atau melarang konsumsi makanan instan. Namun, terdapat sebesar 33.7% cenderung melarang dengan 24.8% orangtua melarang dan 8.9% orangtua sangat melarang konsumsi makanan instan tersebut. Perhitungan rata-rata orangtua pada pernyataan ini berada pada angka 3.29 yang umumnya mengarah pada pilihan netral dan sedikit menuju melarang konsumsi makanan instan.



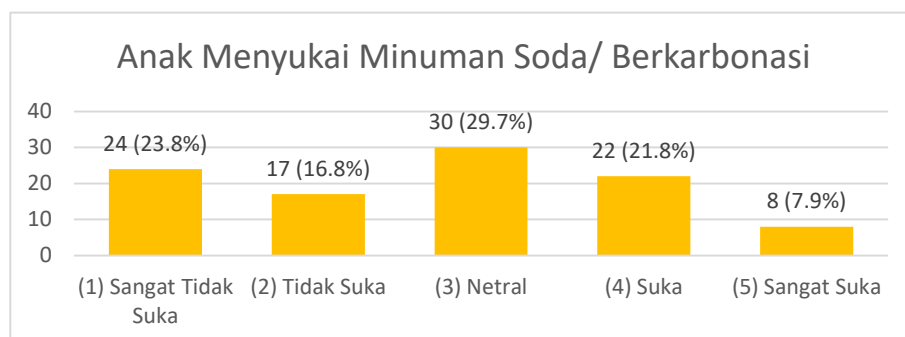
Gambar 3.9. Diagram Anak Menyukai Makanan Instan

Pada gambar diagram kolom diatas, sebanyak 61.4% orangtua menyatakan bahwa anaknya menyukai makanan instan dengan 36.6% suka dan 24.8% sangat suka makanan instan. Perhitungan rata-rata orangtua pada pernyataan ini berada pada angka 3.71 yang mengarah pada pilihan suka mengonsumsi makanan instan.



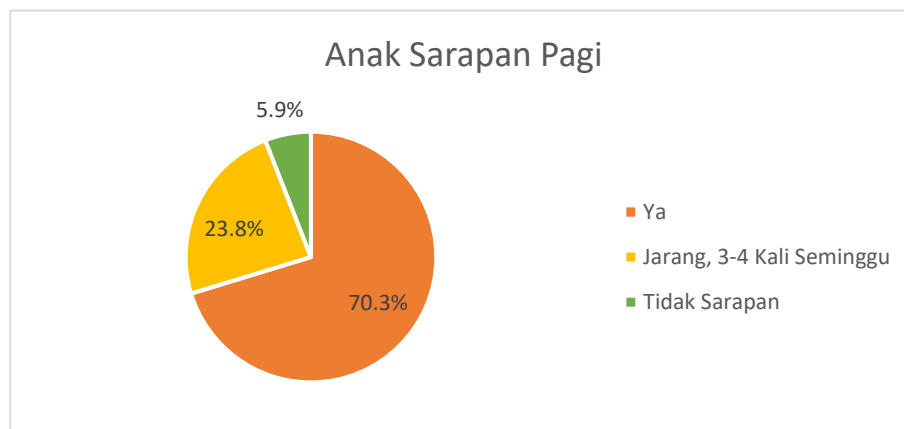
Gambar 3.10. Diagram Sikap Orangtua terhadap Minuman Soda

Berdasarkan gambar diagram kolom diatas, sebanyak 58.4% orangtua mengaku melarang anak untuk mengonsumsi minuman soda atau berkarbonasi. Sebesar 30.7% orangtua melarang dan 27.7% orangtua sangat melarang. Namun, terdapat sebesar 28.7% orangtua yang lebih bersikap netral. Perhitungan rata-rata orangtua pada pernyataan ini berada pada angka 3.70 yang umumnya mengarah pada melarang konsumsi minuman soda atau berkarbonasi.

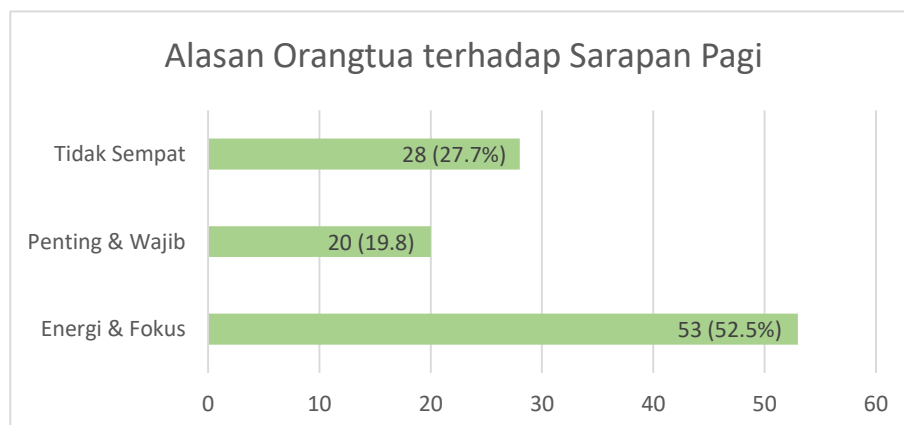


Gambar 3.11. Diagram Anak Menyukai Minuman Soda

Pada gambar diagram kolom diatas, menyatakan hasil yang bervariasi terkait anak yang menyukai minuman bersoda, sebanyak 29.7% orangtua mengaku bahwa anaknya bersikap netral terhadap rasa menyukai atau tidak menyukai dalam mengonsumsi minuman soda atau berkarbonasi. Total sebesar 29.7% anak suka dengan minuman berkarbonasi dan 40.6% anak tidak menyukai minuman tersebut. Perhitungan rata-rata orangtua pada pernyataan ini berada pada angka 2.73 yang condong mengarah pada netral terhadap rasa suka maupun tidak suka konsumsi minuman soda atau berkarbonasi.

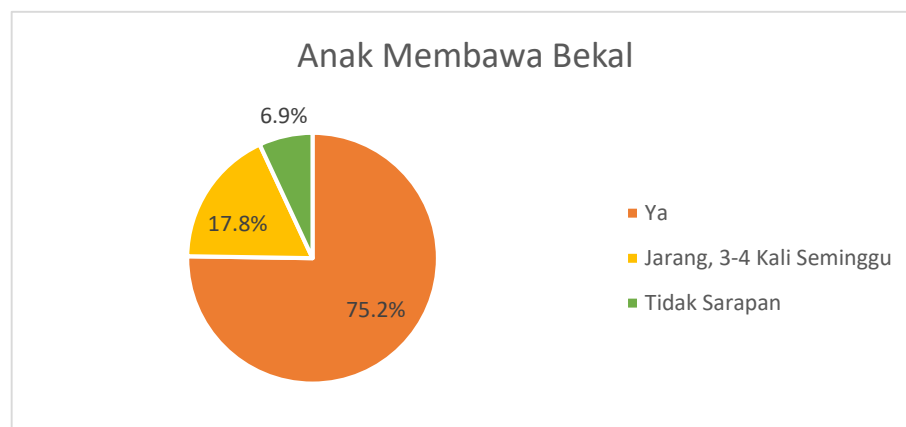


Gambar 3.12. Diagram Anak Sarapan Pagi

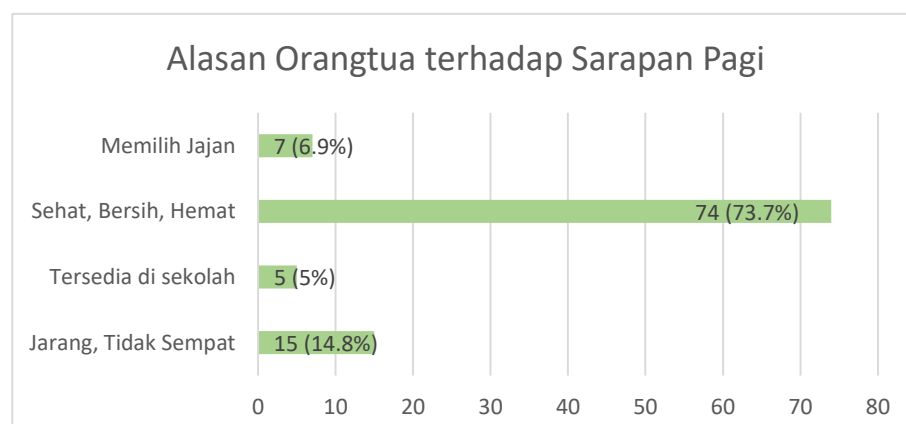


Gambar 3.13. Diagram Alasan Orangtua terhadap Sarapan Pagi

Berdasarkan diagram diatas, orangtua menyatakan bahwa 70.3% anaknya melakukan sarapan pagi, 23.8% hanya 3-4 kali seminggu dan hanya 5.9% anak yang tidak sarapan. Adapun alasan dari orangtua terkait pernyataan ini. Sebesar 52.5% orangtua menyatakan agar anak memiliki energi dan fokus dalam menjalankan aktivitas dan sebesar 19.8% orangtua menyatakan bahwa sarapan penting dan wajib untuk memenuhi gizi tubuhnya agar anak terhindar dari penyakit maag dan selalu sehat. Namun, sebesar 27.7% orangtua menyatakan bahwa anak tidak bisa atau tidak terbiasa dengan sarapan pagi serta orangtua yang tidak sempat menyiapkan sarapan.

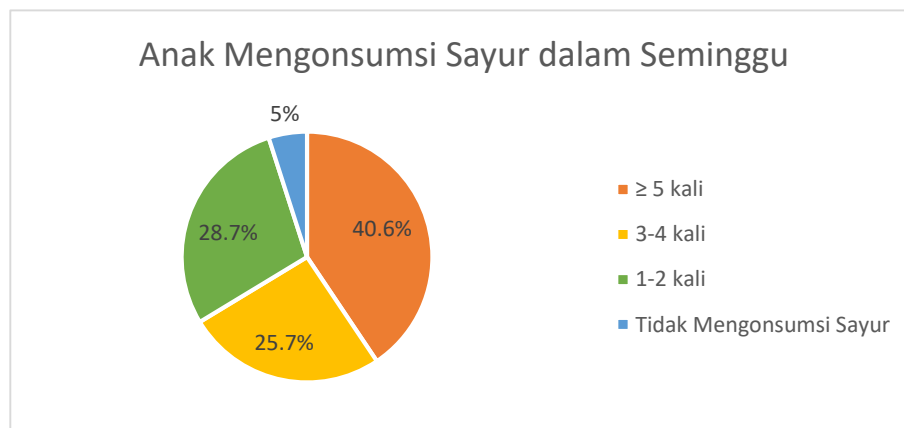


Gambar 3.14. Diagram Anak Membawa Bekal



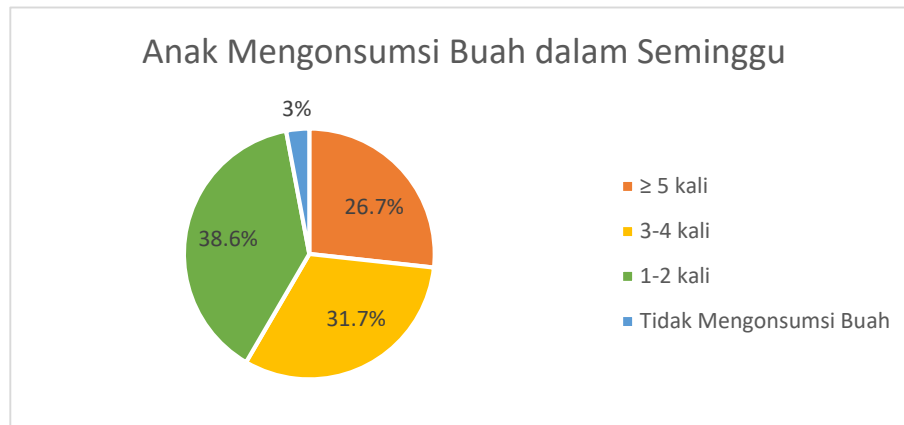
Gambar 3.15. Diagram Alasan Orangtua terhadap Membawa Bekal

Berdasarkan diagram diatas, sebesar 75.2% orangtua mengaku membawakan anaknya bekal, sebesar 17.8% hanya 3-4 kali seminggu dan hanya 6.9% anak yang tidak membawa bekal. Adapun alasan dari orangtua terkait pernyataan ini. Sebesar 73.3% orangtua menyatakan membawa bekal merupakan kegiatan rutinitas yang biasa dilakukan agar makanan yang dikonsumsi anak sehat, bersih, dan menghindari jajanan yang kurang sehat. Sebesar 5% anak tidak dibawakan bekalnya oleh orangtua dikarenakan telah disediakan dari sekolah. Namun, sebesar 14.8% orangtua menyatakan bahwa jarang membawakan sarapan karena tidak sempat dan 6.9% orangtua menyatakan jika anak lebih menyukai jajan dikantin sehingga hanya diberikan uang saku.



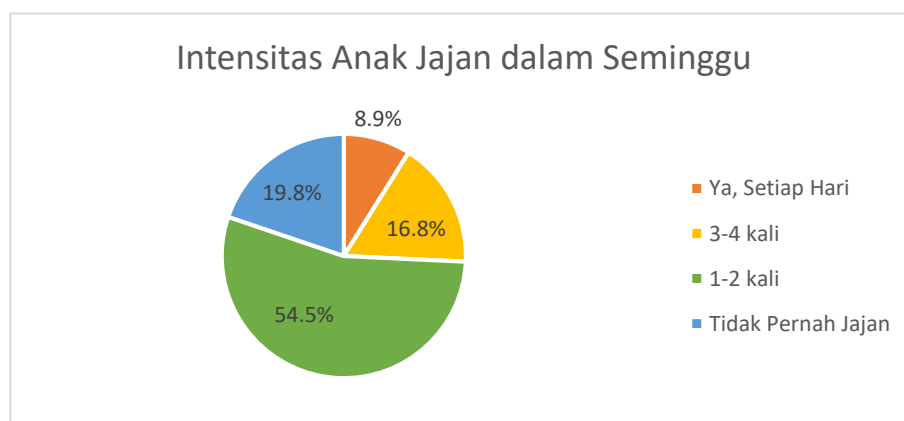
Gambar 3.16. Diagram Anak Mengonsumsi Sayur

Pada diagram lingkaran diatas, orangtua menyatakan jumlah konsumsi sayur dalam satu minggu oleh anak usia sekolah dasar, didapatkan data sebesar 59.4% anak kurang mengonsumsi sayur dan 5% diantaranya tidak mengonsumsi sayur dalam seminggu. Hanya 40.6% anak yang mengonsumsi sayur dengan jumlah yang tepat atau ≥ 5 kali seminggu.



Gambar 3.17. Diagram Anak Mengonsumsi Buah

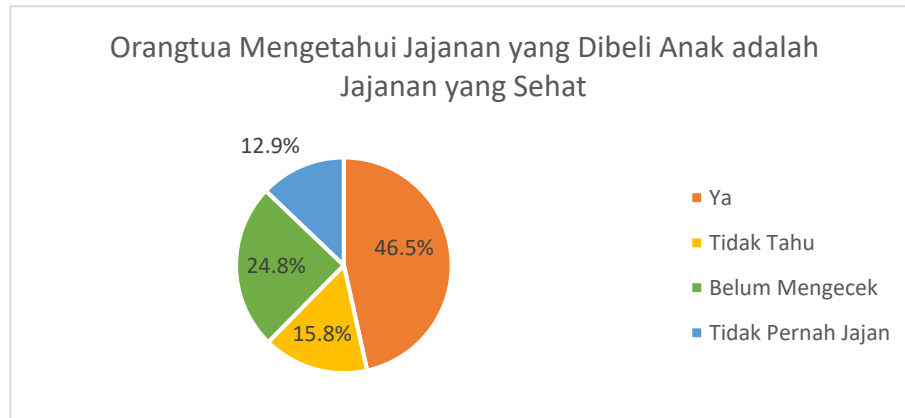
Tidak hanya sayur namun pada diagram lingkaran diatas, orangtua menyatakan jumlah konsumsi buah dalam satu minggu oleh anak usia sekolah dasar, didapatkan data sebesar 73.3% anak kurang mengonsumsi buah dan 3% diantaranya tidak mengonsumsi buah dalam seminggu. Hanya 26.7% anak yang mengonsumsi buah dengan jumlah yang tepat atau ≥ 5 kali seminggu.



Gambar 3.18. Diagram Intensitas Anak Jajan

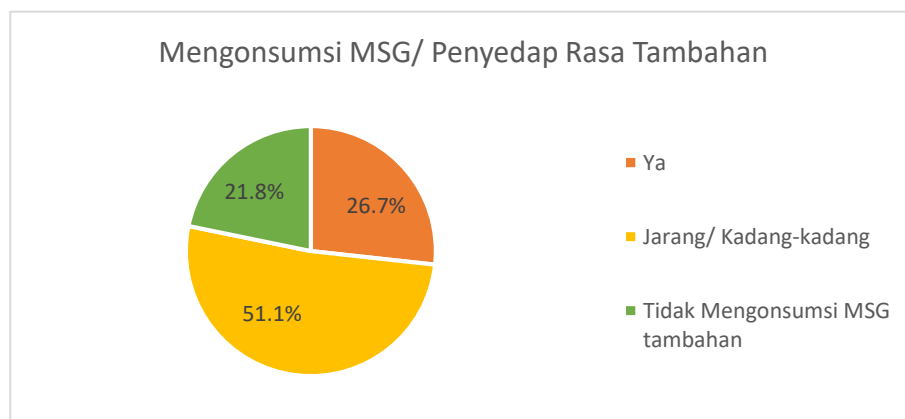
Berdasarkan perilaku intensitas jajan anak pada diagram lingkaran diatas, orangtua mengaku jika sebanyak 80.2% anaknya jajan dengan perincian 54.5% anak jajan 1-2 kali dalam seminggu, 16.8% anak jajan 3-4 kali seminggu, dan 8.9%

anak jajan setiap hari. Namun, terdapat pula orangtua yang menyatakan jika anak tidak pernah jajan yaitu sebesar 19.8% suara.



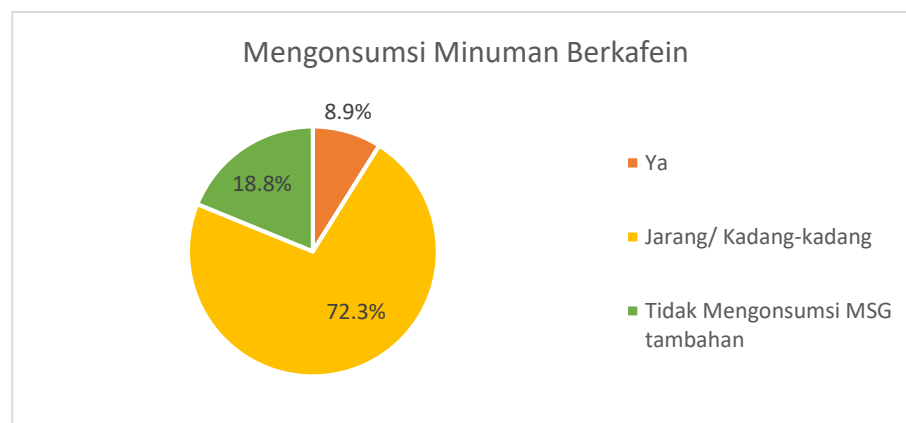
Gambar 3.19. Diagram Orangtua terhadap Jajanan Sehat

Melihat perilaku jajan anak, sangat disayangkan hanya sebesar 46.5% orangtua yang mengaku mengetahui jajanan yang dibeli oleh anak adalah jajanan sehat. Sebesar 24.8% orangtua belum melakukan pengecekan terhadap jajanan yang dikonsumsi oleh anaknya dan 15.8% orangtua bahkan tidak tahu terkait jajanan yang dikonsumsi oleh anaknya sehat atau tidak sehat.



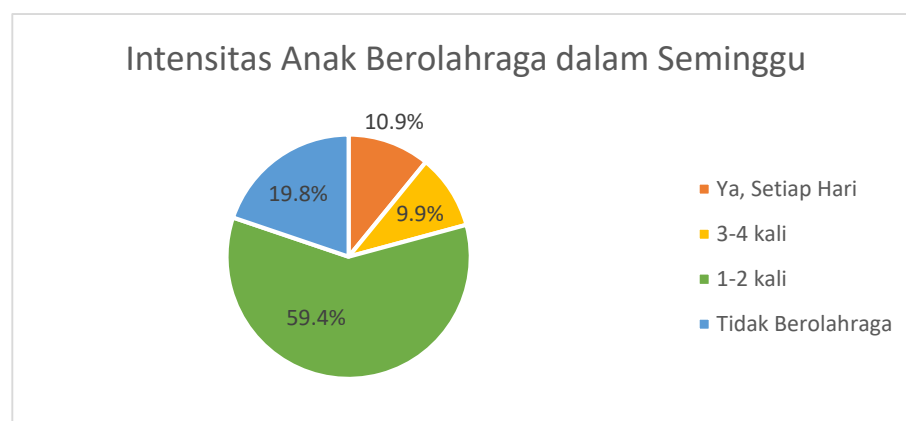
Gambar 3.20. Diagram Mengonsumsi MSG Tambahan

Berdasarkan diagram lingkaran diatas, sebanyak 73.3% orangtua mengaku masih mengonsumsi dan menggunakan MSG/ Penyedap rasa tambahan dalam makanan dengan perincian 51.5% orangtua hanya terkadang dan 21.8% orangtua pasti mengonsumsi dan menggunakannya.



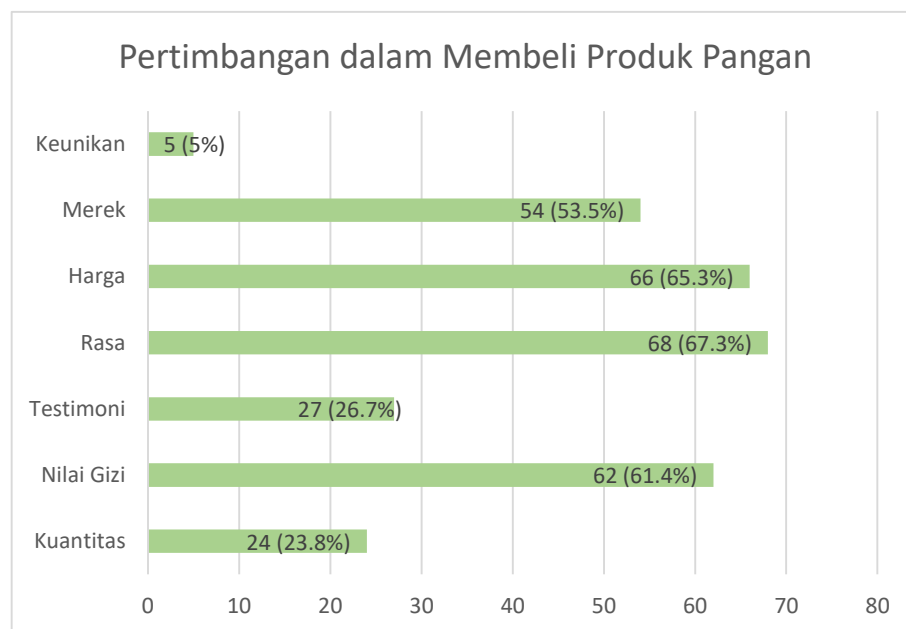
Gambar 3.21. Diagram Mengonsumsi Minuman Berkafein

Pada diagram lingkaran diatas, sebanyak 81.2% orangtua menyatakan anaknya mengonsumsi minuman yang mengandung kafein dengan perincian 72.3% anak hanya terkadang dan 8.9% anak orangtua pasti mengonsumsi minuman berkafein tersebut.



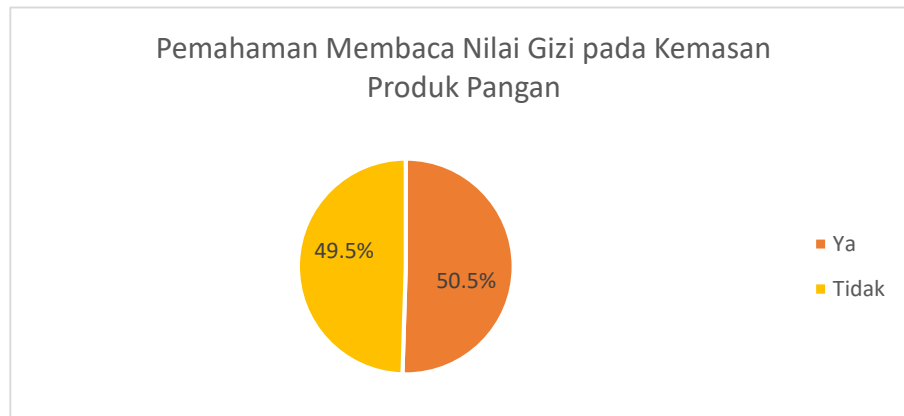
Gambar 3.22. Diagram Intensitas Anak Berolahraga

Berdasarkan perilaku anak berolahraga pada diagram lingkaran diatas sebanyak 79.2% anak kurang melakukan kegiatan berolahraga secara rutin dengan perincian 59.4% anak hanya melakukan 1-2 kali seminggu dan 19.8% anak tidak berolahraga. Hanya sekitar 20.8% anak yang berolahraga dengan rutin dan cukup dalam seminggu atau ≥ 3 kali seminggu.



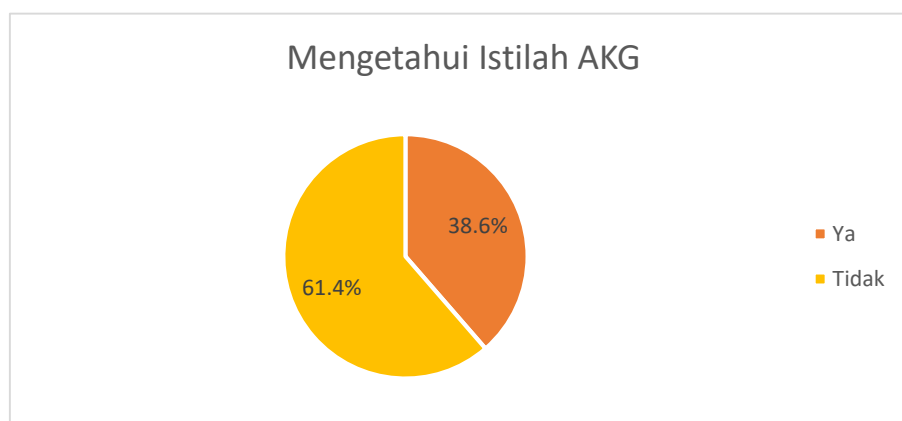
Gambar 3.23. Diagram Pertimbangan Membeli Produk Pangan

Perilaku orangtua dalam mempertimbangkan pembelian produk pangan terpapar dalam diagram diatas. Sebanyak 67.3% suara, orangtua memilih rasa produk pangan sebagai pertimbangan tertinggi utama, kemudian pertimbangan tertinggi kedua adalah harga produk pangan sebanyak 65.3% suara orangtua, dan pertimbangan tertinggi ketiga adalah nilai gizi produk pangan sebanyak 61.4% suara orangtua.



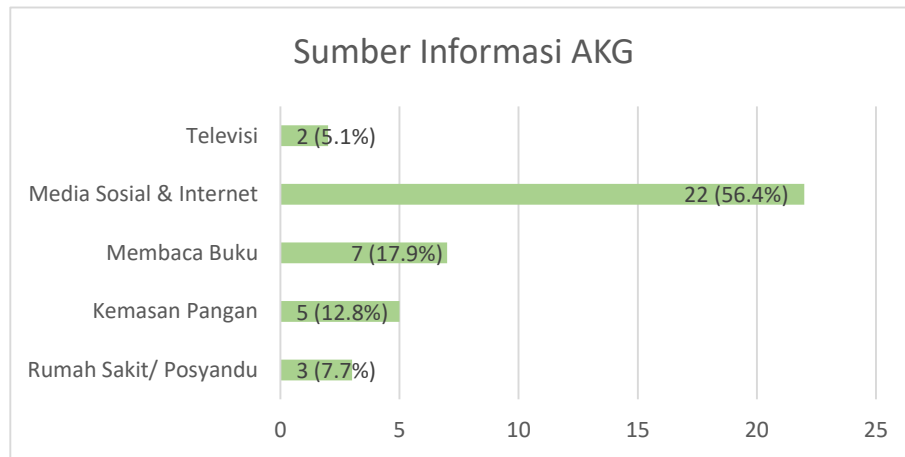
Gambar 3.24. Diagram Pemahaman Membaca Nilai Gizi

Pemahaman orangtua terhadap cara membaca nilai gizi pada kemasan produk pangan tertera pada diagram lingkaran diatas, hanya setengah dari jumlah responden atau sebesar 50.5% orangtua yang paham membaca nilai gizi kemasan produk pangan.



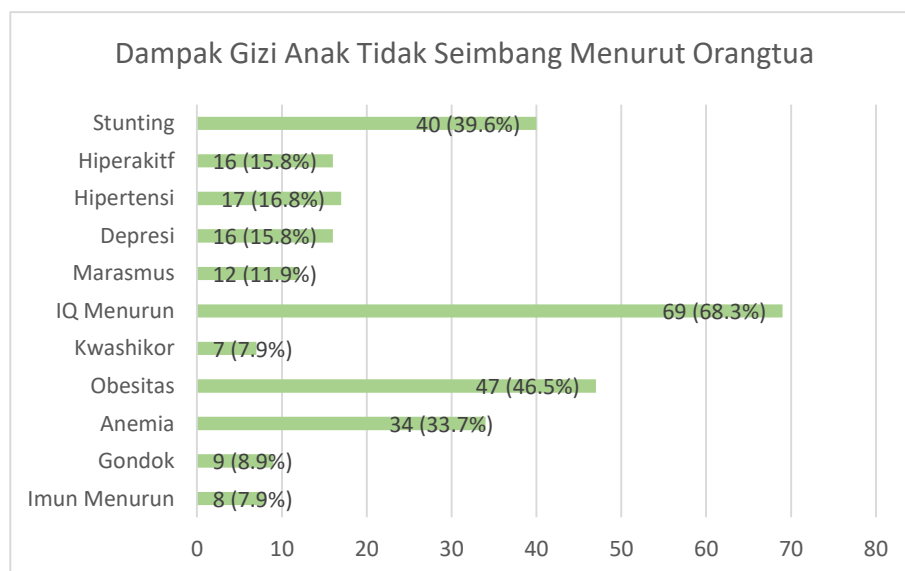
Gambar 3.25. Diagram Pemahaman Istilah AKG

Informasi gizi terkait istilah angka kecukupan gizi atau yang dikenal dengan AKG, berdasarkan diagram lingkaran diatas, sebanyak 61.4% orangtua tidak tahu istilah AKG dan hanya 38.6% orangtua yang mengetahui istilah AKG.



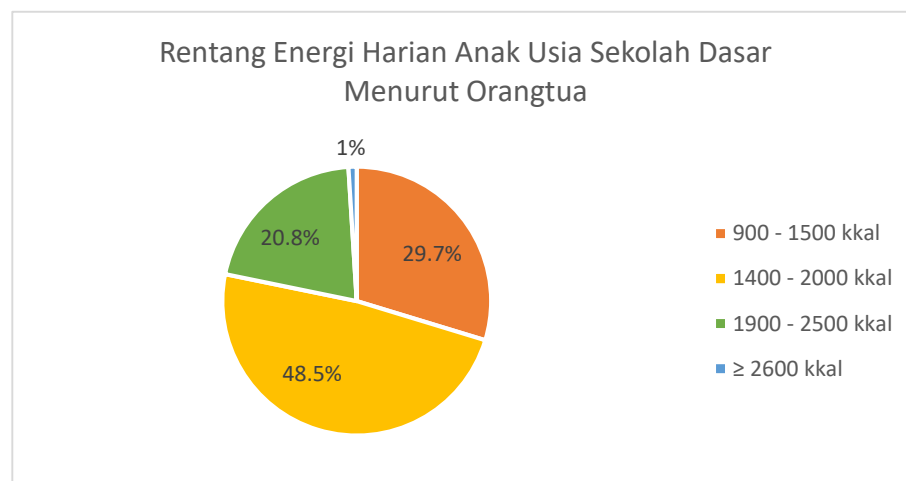
Gambar 3.26. Diagram Sumber Informasi AKG

Adapun pernyataan dari 39 orangtua yang mengetahui istilah AKG. Sebanyak 56.4% orangtua mendapat informasi melalui daring meliputi internet dan media sosial, 17.9% orangtua mengetahui setelah membaca buku, 12.8% orangtua mengetahui informasi AKG yang berasal dari produk kemasan pangan, 7.7% orangtua mendapat informasi dari rumah sakit dan posyandu, 5.1% orangtua mengetahui istilah AKG dari televisi.



Gambar 3.27. Diagram Dampak Gizi Anak Tidak Seimbang Menurut Orangtua

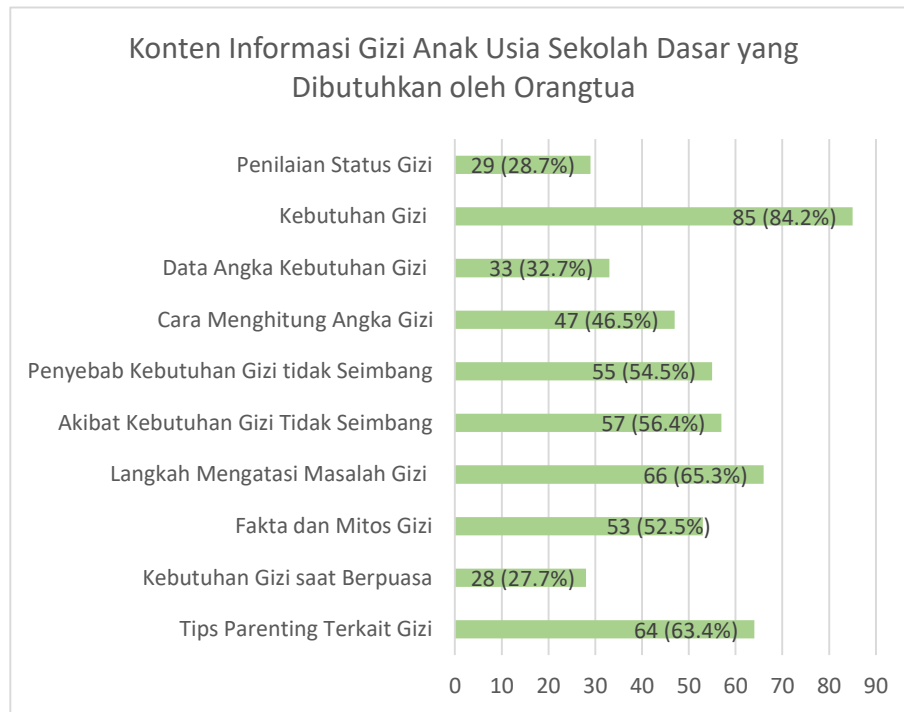
Berdasarkan diagram batang diatas, pendapat orangtua terkait dampak yang ditimbulkan dari gizi anak tidak seimbang adalah IQ menurun sebanyak 68.3% sebagai suara tertinggi, obesitas sebanyak 46.5% sebagai suara tertinggi kedua, dan *stunting* sebanyak 39.6% sebagai suara tertinggi ketiga.



Gambar 3.28. Diagram Rentang Energi Harian Anak Menurut Orangtua

Berdasarkan Diagram lingkaran diatas, pendapat orangtua yang benar terkait energi harian yang dibutuhkan oleh anak usia 6-12 tahun terdapat sebanyak 48.5% suara yaitu dengan jumlah energi harian berkisar 1400 kkal – 2000 kkal menurut peraturan kementerian kesehatan.

Diagram batang di bawah menunjukkan jika orangtua membutuhkan konten informasi yang menyangkut gizi anak usia sekolah dasar. Informasi tertinggi yang sangat dibutuhkan orangtua yaitu informasi kebutuhan gizi anak sekolah sebesar 84.2% suara, informasi mengatasi masalah gizi anak sekolah sebesar 65.3% suara sebagai informasi tertinggi kedua, dan informasi mengenai tips parenting orangtua terhadap kebutuhan gizi anak sebanyak 63.4% sebagai informasi tertinggi ketiga.



Gambar 3.29. Diagram Konten Informasi Gizi Anak Usia Sekolah Dasar

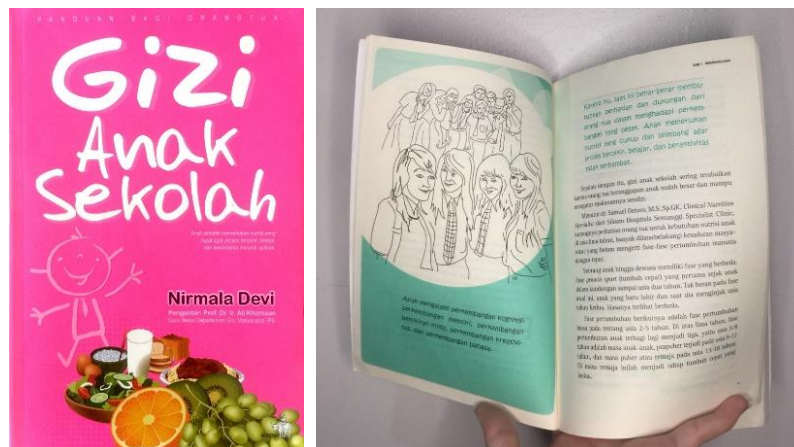
3.1.5. Studi Eksisting

Studi eksisting yang dilakukan penulis merupakan pencarian informasi dan data yang memiliki topik yang serupa yaitu, kebutuhan gizi seimbang untuk anak usia sekolah dasar yang diimplementasikan dalam bentuk media informasi berupa buku.

Studi eksisting pertama yang didapatkan oleh penulis adalah buku panduan bagi orangtua dengan judul ‘Gizi Anak Sekolah’ yang disusun oleh Nirmala Devi. Dalam studi eksisting dilakukan proses analisis berdasarkan SWOT atau dengan melakukan evaluasi *strength*, *weakness*, *opportunity*, dan *threats* pada buku topik serupa. Berikut ini merupakan tabel perincian dari spesifikasi buku pertama.

Tabel 3.1. Perincian Buku Gizi Anak Sekolah

Judul Buku	Gizi Anak Sekolah
Penulis	Nirmala Devi
Penerbit	Kompas
Tahun Terbit	2012
Ukuran Buku	14 cm x 21 cm
Jumlah Halaman	150 Halaman
Bahan Kertas	Cover: Art Carton Isi Buku: Kertas Novel (<i>book paper</i>)
Jilid	<i>Perfect Binding/ Jilid Lem</i>



Gambar 3.30. Studi Eksisting Buku Gizi Anak Sekolah

Berdasarkan analisis dan evaluasi penulis terhadap studi eksisting buku Pertama, dapat dijabarkan dalam kolom tabel SWOT sebagai berikut:

Tabel 3.2. Tabel SWOT Buku Gizi Anak Sekolah

<i>Strength</i>	Isi konten buku memberikan informasi seputar gizi anak sekolah dasar dengan tata bahasa yang mudah dimengerti secara awam. Hanya sedikit penggunaan bahasa kedokteran.
-----------------	--

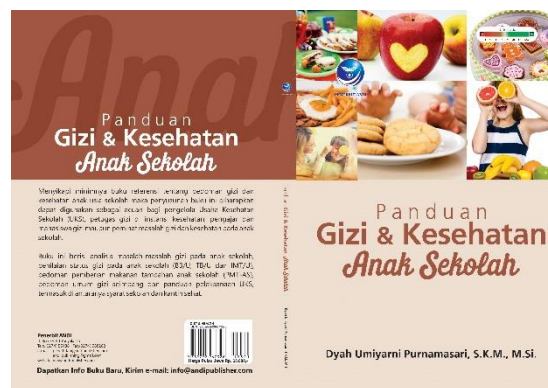
	Menggunakan 2 jenis <i>typeface</i> berbeda untuk membedakan <i>headline</i> dan <i>sub headline</i> dengan <i>bodytext</i> maupun <i>caption</i> . Sehingga memiliki keberagaman dan mudah dibedakan.
	Pemilihan kertas pada isi buku dengan jenis kertas <i>book paper</i> membuat buku lebih terasa ringan.
<i>Weakness</i>	Penggunaan <i>layout</i> buku yang monoton seperti novel disertai dengan penggunaan <i>typeface serif</i> dengan jarak spasi yang padat pada bagian <i>body text</i> .
	Ilustrasi yang digunakan tidak menyatu padu (tidak <i>unity</i>) dan hanya menggunakan garis/ outline tanpa dilengkapi, hanya terdapat warna <i>monochromatic</i> yaitu hijau. Pada <i>cover</i> menggunakan ilustrasi yang cukup <i>detail</i> dan berwarna sangat berbeda dengan isi buku,
	Buku mencakup data yang tidak <i>update</i> dikarenakan terbitan lama dan belum ada buku dengan edisi terbaru.
	Isi konten buku tidak cukup lengkap, dan penyusunan konten tidak terlalu terstruktur dan terdapat pengulangan sehingga kurang efektif.
<i>Opportunity</i>	Harga buku yang sangat terjangkau sehingga buku ini dapat dengan mudah dibeli oleh setiap kalangan orangtua.
<i>Threat</i>	Terdapat persaingan dengan buku gizi anak lainnya yang menyajikan konten lebih lengkap dengan tampilan visual dan desain yang lebih menarik dan lebih <i>update</i> .

Studi eksisting kedua yang didapatkan oleh penulis adalah buku panduan dengan judul ‘Panduan Gizi dan Kesehatan Anak Sekolah’ yang disusun oleh Dyah Umiyarni Purnamasari, S.K.M., M.Si. Dalam studi eksisting dilakukan proses analisis berdasarkan SWOT atau dengan melakukan evaluasi *strength*, *weakness*,

opportunity, dan *threats* pada buku topik serupa. Berikut ini merupakan tabel perincian dari spesifikasi buku pertama.

Tabel 3.3. Perincian Buku Panduan Gizi dan Kesehatan Anak Sekolah

Judul Buku	Panduan Gizi dan Kesehatan Anak Sekolah
Penulis	Dyah Umiyarni Purnamasari, S.K.M., M.Si.
Penerbit	Andi Publisher
Tahun Terbit	2018
Ukuran Buku	16 cm x 23 cm
Jumlah Halaman	222 Halaman
Bahan Kertas	Cover: Art Carton Isi Buku: Kertas HVS
Jilid	Perfect Binding/ Jilid Lem



Gambar 3.31. Studi Eksisting Buku Panduan Gizi dan Kesehatan Anak Sekolah (<https://store.ums.ac.id/buku/gizi/panduan-gizi-dan-kesehatan-anak-sekolah.html>)

Berdasarkan analisis dan evaluasi penulis terhadap studi eksisting buku kedua, dapat dijabarkan dalam kolom tabel SWOT sebagai berikut:

Tabel 3.4. Tabel SWOT Buku Panduan Gizi dan Kesehatan Anak Sekolah

<i>Strength</i>	Isi buku memiliki konten visual yang cukup banyak sehingga tidak membuat audiens menjadi bosan.
	Penggunaan gambar pada desain <i>cover</i> yang sangat sesuai mencerminkan kebutuhan gizi anak usia sekolah.
	Pemilihan kertas pada isi buku dengan jenis kertas HVS membuat gambar pada buku jelas.
	Menggunakan 2 jenis <i>typeface</i> berbeda untuk membedakan <i>headline</i> dan <i>sub headline</i> dengan <i>bodytext</i> maupun <i>caption</i> . Sehingga memiliki keberagaman dan mudah dibedakan.
	Konten buku membahas informasi permasalahan gizi yang dihadapi oleh anak secara terkhusus di lingkungan sekolah seperti UKS dan kantin.
<i>Weakness</i>	Pemilihan kertas HVS membuat buku relatif lebih berat.
	Ukuran buku yang cukup besar menjadikan buku lebih sulit disimpan dan dibawa karena membutuhkan tempat penyimpanan yang cukup besar.
	Harga buku cukup mahal sebagai informasi dengan konten yang mengarah kebutuhan umum gizi untuk diterapkan pada lingkungan sekolah dan lebih cocok sebagai panduan untuk instansi melalui para pendidik.
<i>Opportunity</i>	Menyajikan konten yang lebih terkhusus sehingga memiliki nilai yang berbeda dibanding buku gizi serupa lainnya.
<i>Threat</i>	Terdapat persaingan dengan buku gizi anak lainnya yang menyajikan konten lebih lengkap dan lebih <i>update</i> . sesuai kebutuhan orangtua di rumah tidak hanya untuk kebutuhan pendidik di sekolah.

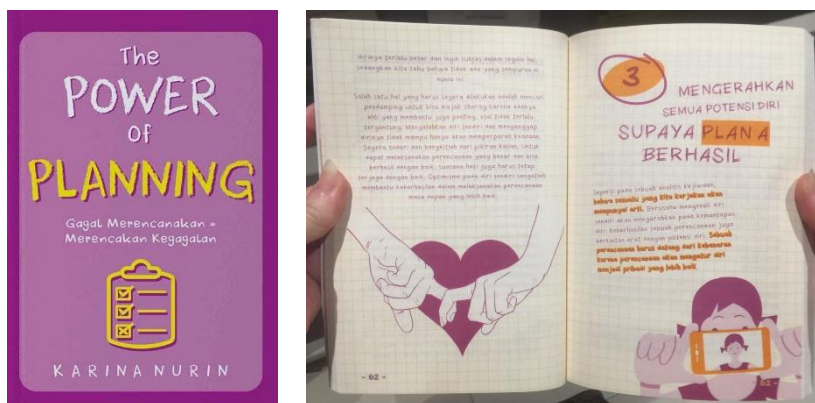
3.1.6. Observasi Referensi

Observasi referensi yang dilakukan oleh penulis digunakan untuk menemukan acuan serta referensi dalam visualisasi gaya ilustrasi, warna, *layout*, tipografi, dan lainnya yang nantinya akan termuat dalam media informasi.

Observasi referensi pertama yang didapatkan oleh penulis adalah buku dengan judul '*The Power of Planning: Gagal Merencanakan = Merencanakan Kegagalan*' yang ditulis oleh Karina Nurin. Berikut ini merupakan tabel perincian dari spesifikasi buku pertama.

Tabel 3.5. Perincian Buku *The Power of Planning*

Judul Buku	<i>The Power of Planning: Gagal Merencanakan = Merencanakan Kegagalan</i>
Penulis	Karina Nurin
Penerbit	Pengembangan Diri
Tahun Terbit	2019
Ukuran Buku	14 cm x 20 cm
Jumlah Halaman	236 Halaman
Bahan Kertas	<i>Cover: Art Carton</i> <i>Isi Buku: Book Paper 52 gsm</i>
Jilid	<i>Perfect Binding/ Jilid Lem</i>



Gambar 3.32. Observasi Referensi Buku *The Power of Planning*

Tabel 3.6. Tabel SWOT Buku *The Power of Planning*

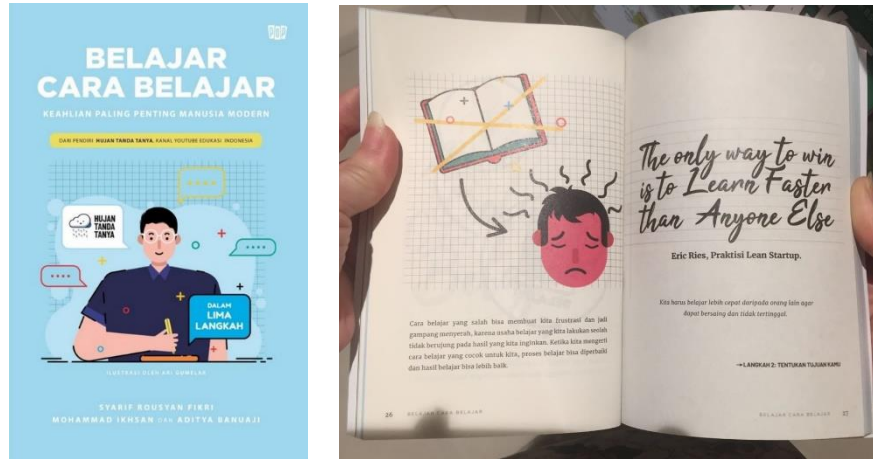
<i>Strength</i>	Isi buku memiliki konten visual dengan dominasi ilustrasi yang banyak dan beragam sehingga tidak membuat audiens menjadi bosan.
	Keselarasan gaya visual (<i>unity</i>) dan warna yang digunakan sangat baik.
	Pemilihan kertas pada isi buku dengan jenis kertas <i>book paper</i> membuat buku lebih terasa ringan.
	Komposisi <i>layout</i> yang digunakan tidak monoton layaknya novel.
	Menggunakan beberapa jenis <i>typeface</i> berbeda untuk membedakan <i>headline</i> dan <i>sub headline</i> dengan <i>bodytext</i> maupun <i>caption</i> . Sehingga memiliki keberagaman dan mudah dibedakan.
<i>Weakness</i>	Pemilihan kertas <i>book paper</i> membuat halaman buku tipis menjadikan beberapa ilustrasi pada halaman buku sebelumnya terefleksi atau menembus halaman selanjutnya.
	Terlalu banyak jenis <i>typeface</i> pada <i>copywriting</i> menjadikan beberapa halaman membingungkan dan pusing untuk dibaca.

<i>Opportunity</i>	Menyajikan konten dan ilustrasi yang menarik dibandingkan buku pada umumnya menjadikan buku memiliki nilai jual/ <i>value</i> yang lebih tinggi.
<i>Threat</i>	Cover buku tidak menampilkan unsur ilustrasi seperti pada isi buku sehingga jika buku dikemas dalam plastik, audiens tidak mengetahui adanya ilustrasi mengakibatkan audiens beralih dengan buku lainnya. Muncul persaingan dengan buku lainnya yang menyajikan konten sejenis.

Observasi referensi Kedua yang didapatkan oleh penulis adalah buku dengan judul ‘Belajar Cara Belajar’ yang ditulis oleh Syarif Rousyan Fikri, Mohammad Ikhsan dan Aditya Banuaji. Berikut ini merupakan tabel perincian dari spesifikasi buku pertama.

Tabel 3.7. Perincian Buku Belajar Cara Belajar

Judul Buku	Belajar Cara Belajar
Penulis	Syarif Rousyan Fikri, dkk.
Penerbit	Kepustakaan Populer Gramedia
Tahun Terbit	2020
Ukuran Buku	12 cm x 18 cm
Jumlah Halaman	172 Halaman
Bahan Kertas	<i>Cover: Art Carton</i> <i>Isi Buku: Book Paper 52 gsm</i>
Jilid	<i>Perfect Binding/ Jilid Lem</i>



Gambar 3.33. Observasi Referensi Buku Belajar Cara Belajar

Tabel 3.7. Tabel SWOT Buku Belajar Cara Belajar

<i>Strength</i>	konten visual dengan dominasi ilustrasi <i>vector</i> dan beragam sehingga tidak membuat audiens menjadi bosan.
	Isi buku memiliki berbagai warna sehingga membuat buku lebih terlihat ceria.
	Komposisi konten verbal dan visual seimbang sehingga audiens tidak mudah bosan dan lelah saat membaca.
	Komposisi <i>layout</i> yang digunakan adalah <i>multicolumn grid</i> sehingga tidak monoton layaknya novel. Disertai dengan jarak spasi antar baris (<i>leading</i>) pada <i>copywriting</i> tidak terlalu padat menimbulkan kesan <i>white space</i> .
	Menggunakan beberapa jenis <i>typeface</i> berbeda untuk membedakan <i>headline</i> dan <i>sub headline</i> dengan <i>bodytext</i> maupun <i>caption</i> . Sehingga memiliki keberagaman dan mudah dibedakan.
<i>Weakness</i>	Pemilihan kertas <i>book paper</i> membuat halaman buku tipis menjadikan beberapa ilustrasi pada halaman buku sebelumnya terefleksi atau menembus halaman selanjutnya.

	Kualitas warna pada ilustrasi terlihat lebih gelap atau terlihat turun dibandingkan warna pada <i>cover</i> buku yang lebih cerah.
	Ukuran buku yang kecil sehingga ruang untuk <i>layout</i> lebih sempit sehingga membutuhkan lebih banyak lembar kertas.
<i>Opportunity</i>	Menyajikan konten dan ilustrasi yang menarik dibandingkan buku pada umumnya menjadikan buku memiliki nilai jual/ <i>value</i> yang lebih tinggi.
<i>Threat</i>	Terdapat persaingan dengan buku lainnya yang menyajikan konten sejenis dengan ukuran buku lebih standar.

3.2. Metodologi Perancangan

Pada proses perancangan media informasi terdapat metode yang digunakan sebagai kerangka berpikir, terdiri atas 5 tahap yang dinyatakan Landa (2014) yang meliputi:

1. *Orientation*

Dalam tahap orientasi, penulis mempelajari mengenai fenomena, kemudian melakukan pencarian dan mengumpulkan data mengenai fenomena kebutuhan gizi seimbang bagi anak usia sekolah dasar dan perilaku anak serta orangtua pada masa pertumbuhan dan perkembangan saat usia 6-12 tahun. Pengumpulan data dikumpulkan melalui metode penelitian *hybrid* (hlm. 73).

2. *Analysis*

Dalam tahap analisis, penulis memahami permasalahan mengolah dan mengelompokkan informasi dan data analisis, dan menyatakan kesimpulan awal, hingga membentuk solusi yang akan dirancang menjadi media informasi

berupa buku panduan mengenai kebutuhan gizi seimbang anak usia sekolah dasar bagi orangtua (hlm. 78).

3. *Conception*

Dalam tahap konsep, penulis melakukan pemetaan ide dan konsep visual dalam perancangan media informasi yang efektif, berfikir kreatif dalam proses eksplorasi, seleksi, kreasi dan kombinasi untuk menemukan elemen desain dan verbal yang sesuai *target audience* (hlm. 82).

4. *Design*

Dalam tahap pengembangan desain, penulis mulai memvisualisasikan konsep dan ide yang telah dirancang untuk menjadi sebuah buku informasi, pengembangan konsep sebagai proses eksplorasi desain yang berkaitan dengan topik dan fenomena (hlm. 85).

5. *Implementation*

Dalam tahap implementasi, penulis melakukan proses pengaplikasian desain, pengaplikasian informasi data verbal menjadi satu. Implementasi akhir media dibagi menjadi dua yaitu, berupa media utama dan sekunder. Tahap ini juga merupakan proses pencetakan media informasi dan media sekunder mengenai kebutuhan gizi seimbang anak usia sekolah dasar bagi orangtua (hlm. 87).