

BAB III

METODOLOGI

3.1 Metodologi Pengumpulan Data

Metodologi pengambilan data yang penulis gunakan untuk Perancangan Promosi Media Sosial mengenai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat untuk Remaja adalah dengan menggunakan data primer dengan cara metodologi kualitatif, kuantitatif, observasi eksisting, dan menggunakan data sekunder berupa journal-journal kesehatan masyarakat ataupun data dari situs Kementerian Kesehatan. Berikut adalah cara pengumpulan data yang penulis gunakan.

Penulis akan melakukan *survey* dengan cara menyebarluaskan kuesioner digital (Google form) dengan derajat ketelitian 10%, yang nantinya data yang telah dikumpulkan akan digunakan sebagai *insight* dalam pembuatan perancangan ini, *insight* lebih ditujukan untuk mendapatkan pemilihan konten yang tepat, sehingga pesan dapat disampaikan secara efektif. Peneliti menyebarkan kuesioner kepada dua target, yang pertama target primer, yaitu remaja yang berumur 13-18 tahun yang berdomisili di DKI Jakarta dan target yang kedua remaja yang berumur 13-18 tahun yang berada di seluruh Indonesia. Berikut rumus slovin yang saya gunakan untuk penyebaran kuesioner.

Menggunakan data Populasi presentase 10-14 dan 15-19 tahun

10-14 (754.400) dan 15-19 (833.500) jumlah total (1.587.900 jiwa) berdasarkan data Badan Pusat Statistik DKI Jakarta tahun 2018

Derajat ketelitian: 10%

$$S = n/1+N.e^2$$

$$S = 1.587.900 /1 + 1.588.058.79$$

$$S = 100 \text{ sample}$$

Penelitian ini digunakan untuk mendapatkan data mengenai rendahnya tingkat pengetahuan remaja usia 13-18 tahun mengenai GERMAS, dan mendapatkan media yang sesuai untuk remaja agar meningkatkan kesadaran remaja mengenai GERMAS itu sendiri.

3.1.1 Observasi GERMAS

GERMAS adalah sebuah Gerakan yang dibuat oleh Kementerian Kesehatan dengan tujuan untuk membiasakan masyarakat luas mengenai budaya hidup sehat, menghindari kebiasaan yang tidak baik dan tidak sehat. Selain itu GERMAS juga diharapkan dapat mengatasi tiga jenis (*triple burden*) permasalahan Kesehatan yang ada di masyarakat Indonesia, masalah Kesehatan tersebut ialah pemberantasan penyakit infeksi, meningkatnya penyakit tidak menular, dan adanya jenis penyakit yang harusnya sudah teratasi.



Gambar 3.1 Logo GERMAS

3.1.1.1 7 Langkah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Berikut adalah anjuran yang sesuai berdasarkan Kementerian Kesehatan, yaitu 7 langkah yang harus dijalankan dalam gerakan Masyarakat Hidup Sehat ini.

1. Melakukan Aktifitas Fisik

Hal ini sering dilupakan dikarenakan, terlalu sibuk dengan pekerjaan dan tidak pernah meluangkan waktu untuk melakukan olahraga, aktifitas fisik ini cukup penting karena dapat meningkatkan kualitas kesehatan individu.

2. Makan Buah dan Sayur

Alasan praktis menjadi alasan utama seseorang untuk mengonsumsi *junkfood*. Sebaiknya makanan seperti itu dikurangi dan lebih sering untuk konsumsi makanan yang kaya akan nutrisi termasuk buah dan sayur. Dalam gerakan ini juga menginformasikan pentingnya manfaat dan konsumsi buah dan sayur dalam kehidupan sehari-hari.

3. Tidak Merokok

Kegiatan merokok merupakan kebiasaan yang lebih banyak memberikan dampak buruk pada kesehatan, sehingga berhenti merokok merupakan bagian dari gerakan ini.

4. Tidak Mengonsumsi Minuman Beralkohol

Mengonsumsi minuman bealkohol juga memiliki dampak buruk bagi kesehatan dan lingkungan sekitar.

5. Melakukan Cek Kesehatan Berkala

Mengikuti gerakan ini berarti juga mengelola kesehatan dengan cara cek secara rutin ke dokter mengenai kesehatan, sehingga apabila memiliki masalah atau gangguan kesehatan dapat dideteksi dengan dini, mulai dari pengecekan tumbuh kembang, cek darah, cek fungsi THT, cek pernapasan, dan cek kolesterol.

6. Menjaga Kebersihan Lingkungan

Selain menjaga diri seseorang dari kebiasaan buruk, gerakan ini juga mengajak masyarakat membiasakan kebiasaan baik pada lingkungan sekitar dan tempat tinggal untuk meningkatkan kualitas kesehatan lingkungan.

7. Menggunakan Jamban

Saluran sanitasi yang baik pun juga sangat penting untuk meningkatkan kualitas kesehatan pada lingkungan masyarakat

Untuk mencari atau mengakses informasi mengenai GERMAS, masyarakat atau Lembaga Kesehatan, sekolah dapat mendapatkannya di situs Kementerian Kesehatan, GERMAS sendiri sudah memiliki media informasi untuk menyebarkan pola hidup sehat ini yang dapat diakses melalui situs promkes.kemkes.go.id.



Gambar 3.2 Flyer mengenai GERMAS

(<https://promkes.kemkes.go.id/germas>)

Flyer tersebut berisikan penjelasan singkat mengenai GERMAS dan 7 langkah untuk melakukan pola hidup sehat, selain itu ada beberapa penjelasan secara mendasar mengenai pentingnya aktivitas fisik, mengkonsumsi makanan dengan nutrisi yang baik, dan *Check up* Kesehatan secara berkala. Namun dengan disediakannya beberapa media informasi untuk memudahkan sekolah ataupun Lembaga msyarakat untuk menggunakannya, masih banyak Remaja yang tidak mengetahui kamapnye GERMAS itu sendiri.

3.1.1.2 Kampanye GERMAS di Masyarakat

Untuk menyebarluaskan kampanye GERMAS ini pemerintah bekerja sama dengan Lembaga-lembaga masyarakat untuk melakukan Gerakan-gerakan Kesehatan yang membantu untuk menerapkan pola hidup yang sehat setiap harinya, salah satunya dengan membuat acara Zona Ceria GERMAS Goes to School, kegiatan ini diikuti oleh murid Sekolah Dasar dan orangtua di SDN Pademangan, Jakarta Timur. Kegiatan yang berlangsung di dalam acara ini adalah pentas seni, lomba mewarnai, *story telling*, hingga lomba kreasi Sarapan untuk anak, tidak lupa kegiatan ini juga mengadakan Seminar *Parenting* mengenai tumbuh kembang anak untuk orangtua yang ikut serta dalam kegiatan ini.



Gambar 3.3 Zona Ceria GERMAS Goes to School

(<https://promkes.kemkes.go.id/zona-ceria-germas-goes-to-school>)

Alasan orangtua diikutsertakan dalam kegiatan ini adalah untuk menciptakan lingkungan dengan menerapkan pola hidup sehat di lingkungan terdekat anak yaitu keluarga.

Selain itu GERMAS melalui Instagram dit.promkes pernah melakukan *giveaway* Isi piringku, isi piringku sendiri adalah metode yang dibuat oleh Kementerian Kesehatan yang di dalamnya menjelaskan jenis makanan apa saja yang harus ada di dalam satu piring di setiap jam makan, jenis makanan tersebut adalah karbohidrat, protein, sayur-sayuran dan buah-buahan, dengan menerapkan metode ini masyarakat sudah ikut andil dalam mengurangi permasalahan Kesehatan seperti stunting atau KEK di lingkungan masyarakat.



Gambar 3.4 Giveaway Isi Piringku

(<https://promkes.kemkes.go.id/giveaway-isi-piringku>)

Kegiatan *giveaway* ini adalah untuk mensosialisasikan Gerakan Isi Piringku pada masyarakat luas, agar lebih aktif berpartisipasi untuk menjalani gaya hidup sehat yang dilakukan secara tidak langsung, melalui kuis atau *challenge* dari kegiatan ini.

3.1.1.3 Masalah Kesehatan pada Remaja

Akibat perkembangan zaman pola hidup yang praktis dan aktivitas yang padat mengakibatkan banyaknya remaja yang kurang memperhatikan kesehatan, akibatnya banyak remaja yang terkena penyakit tidak menular yang diakibatkan oleh pola hidup yang tidak sehat, Pemerintah sudah membuat kampanye mengenai Gerakan Hidup Sehat untuk masyarakat luas, namun Gerakan tersebut kurang tersampaikan informasinya ke remaja usia 13-18 tahun sehingga beberapa permasalahan Kesehatan masih sering terjadi, berikut adalah beberapa poin yang seharusnya remaja mengetahui untuk menerapkan pola hidup sehat tersebut.

1. Melakukan Aktifitas Fisik

Hal ini sering dilupakan dikarenakan, terlalu sibuk dengan pekerjaan dan tidak pernah meluangkan waktu untuk melakukan olahraga, aktifitas fisik ini cukup penting karena dapat meningkatkan kualitas kesehatan individu. Selain itu masih banyak remaja yang menganggap olahraga seminggu sekali sudah cukup dan alasan kesibukan karna nuga sering digunakan untuk tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin.

2. Makan Buah dan Sayur

Alasan praktis menjadi alasan utama seseorang untuk mengkonsumsi *junkfood*. Sebaiknya makanan seperti itu dikurangi dan lebih sering untuk konsumsi makanan yang kaya akan nutrisi termasuk buah dan sayur. Dalam gerakan ini juga menginformasikan pentingnya manfaat dan konsumsi buah dan sayur dalam kehidupan sehari-hari. Anak remaja

menganggap bahwa makan teratur sudah cukup, sehingga mereka sering tidak memperhatikan asupan nutrisi makanan yang dikonsumsi.

3. Tidak Merokok

Kegiatan merokok merupakan kebiasaan yang lebih banyak memberikan dampak buruk pada kesehatan, sehingga berhenti merokok merupakan bagian dari gerakan ini. Lingkungan pergaulan mempengaruhi remaja untuk merokok, pemikiran bahwa “tidak merokok itu tidak keren” juga menjadi penyebabnya, selain itu kurangnya pengetahuan mengenai dampak buruk dari rokok ini juga menjadi salah satu faktor remaja masih sering merokok.

4. Tidak Mengonsumsi Minuman Beralkohol

Mengonsumsi minuman beralkohol juga memiliki dampak buruk bagi kesehatan dan lingkungan sekitar. Pergaulan remaja yang kurang memperhatikan Kesehatan dan mengikuti *trend* yang berkembang menyebabkan banyaknya remaja yang mengonsumsi alkohol dibawah umur, tanpa mengetahui dampak panjangnya bagi Kesehatan mereka.

Kurangnya beberapa pengetahuan remaja mengenai poin-poin tersebut yang ada pada GERMAS menyebabkan beberapa permasalahan penyakit mulai dari stunting, Kekurangan energi kronis, obesitas, hingga anemia. Berikut adalah presentase data dari empat masalah kesehatan yang sering terkena remaja di Indonesia. Fajriyah dan Fitriyanto (2016) Di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri 57,1%, dan anemia akan lebih berbahaya pada remaja putri. Lalu Bonita dan Fitrianti (2017)

menunjukkan data prevalensi *stunting* nasional pada remaja adalah 35,1%. Tertinggi pada remaja laki-laki usia 13 tahun sebesar 40,2%. Berdasarkan data dari situs kemkes.go.id (2020) menyebutkan bahwa terdapat 8,7% pada remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% pada remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus. Selain itu prevalensi obesitas sebesar 16% pada usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun.

1. Anemia

Fajriyah dan Fitriyanto (2016) mengatakan bahwa anemia adalah suatu keadaan yang dimana masa atau jumlah eritrosit dan hemoglobin yang beredar pada sistem tubuh tidak dapat memenuhi fungsinya untuk menyediakan persediaan oksigen pada jaringan tubuh. Rusilanti (2007) dalam jurnal Fajriyah dan Fitriyanto (2016) mengatakan anemia terjadi dikarenakan kadar hemoglobin atau eritrosit lebih rendah di saat kondisi normal tubuh, dapat disebabkan juga karena adanya pendarahan kronik ataupun masalah kekurangan gizi pada tubuh seseorang. Maharani, Indriasari, dan Yustini (2018) mengatakan dampak jangka pendek dari anemia pada remaja putri adalah mengakibatkan gangguan pada perkembangan dan pertumbuhan sehingga tidak optimal, konsentrasi belajar menurun, merasa mudah lelah. Untuk jangka panjangnya anemia dapat menyebabkan calon ibu pendarahan, infeksi, persalinan premature, dan pada janinnya akan menyebabkan infeksi hingga kematian.

2. KEK

Etika (2020) pada situs helohehat.com mengatakan Kekurangan Energi Kronis atau KEK adalah masalah yang disebabkan oleh kurangnya kandungan gizi pada tubuhnya, kondisi ini dapat dilihat atau diukur dari ukuran lingkaran lengan atas dan berat badan seseorang. Menurut situs kemkes.go.id selain pengaruh dari mengonsumsi makanan dengan gizi yang baik faktor psikososial seperti penampilan juga menjadi salah satu penyebabnya. Dampak dari kekurangan energi kronis ini meningkatkan risiko terkenanya penyakit infeksi ataupun gangguan hormonal pada remaja.

3. Obesitas

Aini (2013) permasalahan gizi pada remaja sering terjadi dikarenakan asupan nutrisi yang kurang baik, dapat diartikan apabila berat badan yang dimiliki relatif berlebih, selain itu tidak seimbang gizi yang sesuai atau dianjurkan pun dapat menyebabkan masalah kesehatan ini. Berdasarkan data Riskesdas 2017 prevalensi kelebihan berat badan remaja dibawah 15 tahun adalah 10,3% dan untuk diatas 15 tahun yaitu 16-18 tahun mencapai 19,1%.

4. Stunting

Hidayati (2019) pada situs alodokter.com dijelaskan bahwa stunting adalah suatu permasalahan kesehatan yang terjadi apabila tinggi anak lebih pendek daripada anak-anak lain di usianya, tinggi anak atau remaja ini dapat dilihat berdasarkan kurva pertumbuhan yang telah dibuat oleh WHO, ada beberapa

penyebab dari masalah ini mulai dari saat kondisi kehamilan ibu, sampai dengan asupan nutrisi yang dikonsumsi anak atau remaja, dapat berpengaruh pada masalah kesehatan ini, faktor kebersihan lingkungan pun dapat mempengaruhi masalah kesehatan ini.

3.1.2. Wawancara dengan Fajar Faisal Iskandar, S.pd., Communication Bridge pada *start-up* pemerintah yaitu Warung Pintar.



Gambar 3.5 foto Fajar Faisal Iskandar sebagai *Communication bridge* dari Warung Pintar

Narasumber pertama adalah Fajar Faisal Iskandar, S.pd., selaku *Communication Bridge* pada *start-up* Warung Pintar. Tujuan penulis mewawancarai beliau dikarenakan untuk mendapatkan informasi mengenai tata cara promosi yang baik dan benar, mulai dari proses menentukan pesan, survei, sampai dengan menentukan media yang tepat, serta cara pendekatan penyampaian pesan pada remaja. Sebelumnya penulis meminta izin untuk wawancara melalui Whatsapp dan

membuat janji untuk melakukan wawancara, diakarenakan kondisi saat ini, wawancara dilakukan secara online dan narasumber memilih untuk menggunakan google meet. Wawancara dilakukan secara online pada 8 september 2020 pada pukul 19.30 WIB.

Fajar mengatakan agar wawancara ini jangan terlalu kaku dan lebih menuju ke dalam bentuk diskusi, untuk menghindari salah persepsi antara Fajar dan penulis menyamakan pandangan awal mengenai tujuan dari promosi, yaitu bertujuan agar meningkatkan *engagement* ataupun peningkatan pembelian dari suatu produk. Menurutnya tata cara promosi yang baik dan benar adalah mulai dari hal yang mendasar, seperti mengetahui produk lebih mendalam (produk sudah ada dalam bentuk yang jelas), untuk mengetahui target dari suatu produk kembali lagi kepada alasan mengapa produk atau pada topik penulis ini adalah gerakan kesehatan pemerintah itu dibuat; dalam hal ini adanya permasalahan kesehatan yang menurut pemerintah dapat diselesaikan dan siapa yang membutuhkan dari gerakan kesehatan ini, Fajar juga menjelaskan suatu produk dibuat biasanya menjawab masalah atau menghadirkan inovasi baru dan suatu produk tidak selalu dapat memenuhi atau menyelesaikan masalah pada semua segmen, maka dari hal tersebut dibuatnya suatu gerakan harus spesifik sesuai dengan lingkungan ataupun gaya hidupnya.

Untuk cara penyampaian pesan, penulis harus memahami persona dari target sasaran mulai dari jenis kelamin, umur, pendapatan ataupun aktivitas kesehariannya, pesan juga dapat disampaikan dengan menunjukkan solusi dari masalah yang ingin di selesaikan ataupun dapat dengan menunjukkan fenomena masalah-masalah dari permasalahan tersebut. Untuk survei sendiri biasanya dilatar

belakangi dengan ingin menemukan validasi dari suatu permasalahan dari target audiens sehingga dapat menjawab spekulasi awal dari penulis. Selain itu survei juga dapat mengetahui *trend* yang berkembang di masyarakat serta mengetahui apa yang dibutuhkan atau yang diinginkan oleh target audiens, sehingga keraguan dalam suatu fenomena dapat menemukan validasinya. Dalam survei juga dapat menemukan penggunaan media dalam promosi, dapat dilihat dari gaya hidup ataupun perilakunya, seperti remaja mereka lebih sering menggunakan sosial media untuk membaca berita atau mendapatkan informasi baru melalui Instagram, Line dan twitter. Untuk riset media sendiri apakah media tersebut yang tepat atau tidak, dapat dilakukan melalui obeservasi pada kolom komentar di media sosial, statistik *engagement* yang dapat dilihat pada media sosial, hal ini juga dapat menjadi tolak ukur dari suatu media, Fajar juga menambahkan biasanya menggunakan sistem *marketing funnel* untuk menentukan tolak ukur tersebut.

Kesimpulan dari hasil wawancara dengan *communication bridge* Warung Pintar Fajar Faisal Iskandar, S.pd., adalah:

2. Untuk menemukan pesan yang efektif untuk remaja adalah membuat persona mengenai gaya hidup remaja itu sendiri, persona ini dapat diketahui melalui survei google form ataupun wawancara.
3. Tata cara promosi yang baik menurutnya paling mendasar adalah memahami gerakan kesehatan atau produk yang ingin di promosikan, serta sesuai dengan spesifikasi segmentasinya.
4. Untuk penyampaian pesan, perlu memahami gaya hidup atau kebiasaan dari remaja, mengolah cara komunikasi dari GERMAS pemerintah yang

ditujukan pada masyarakat luas menggunakan tata Bahasa yang *simple* atau Bahasa anak remaja dan menggunakan visualisasi yang sesuai. Menunjukkan dampak-dampak dari masalah kesehatan tersebut di kemudian hari, ataupun dapat memberikan anjuran-anjuran mengenai tips-tips kesehatan.

3.1.3 Wawancara Remaja dengan rentang usia 13-18 tahun

Wawancara ini dilakukan dari data kuesioner pada remaja usia 13-18 tahun yang dipilih secara random, berikut adalah nama dan dikelompokan berdasarkan umur dari remaja yang penulis wawancarai:

1. Zidan, Putri, Nadira, dan Dito, 13 tahun, pelajar SMP
2. Kaisha, 14 tahun, pelajar SMP
3. Fathur, Wisam, dan Kunanti, 15 tahun, pelajar SMA
4. Faiza, 16 tahun, Pelajar SMA
5. Sarah, 17 tahun, Pelajar SMA
6. Jirra, Mandu, Afifah, Ardhya, Natasha, Alya, 18 tahun, Mahasiswa baru

Wawancara ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas remaja dari usia 13-18 tahun, serta tingkat pengetahuan mereka mengenai pola hidup sehat dan mengenai Kekurangan Energi Kronis (KEK) dan Anemia, data hasil wawancara ini akan digunakan sebagai cara penyampaian pesan melalui pendekatan gaya hidup remaja dari usia 13-18 tahun.

Aktivitas sehari-hari pelajar SMP adalah dimulai dari bangun pagi antara jam 05.00 dan jam 06.00 pagi, rata-rata durasi waktu belajar sebelum dan saat pandemi hampir sama, yaitu mulai pelajaran jam 07.30 pagi dan selesai sampai jam

15.00 sore, ketika sekolah sebelum pandemi ada ekstrakurikuler yang dimulai pada jam 15.30 sore sampai jam 17.00. sesampainya dirumah atau selesai belajar, mereka biasanya menghabiskan waktu dengan bermain gawai, mengerjakan tugas, menonton tv, mereka tidur di jam 21.00 atau di jam 22.00. Sedangkan aktivitas pelajar SMA lebih padat mulai pelajaran 07.00 pagi hingga jam 15.00 sore, jika ada tugas kelompok atau kegiatan ekstrakurikuler jam 18.00 baru pulang ke rumah, mereka juga mengikuti bimbel diluar sekolah yang biasanya dilakukan 2 kali dalam seminggu, ketika bimbel mereka pulang jam 20.00 malam. Sesampainya dirumah istirahat dan mengerjakan tugas sampai jam 23.00 malam. Untuk Pelajar SMP mereka melakukan olahraga hanya pada mata pelajaran di sekolah, dan jarang olahraga rutin di saat pandemi. Untuk pelajar SMA selain olahraga dalam mata pelajaran, mereka rutin olahraga setiap minggu, karena kemauan sendiri ataupun karna diajak temannya untuk mengikuti CFD.

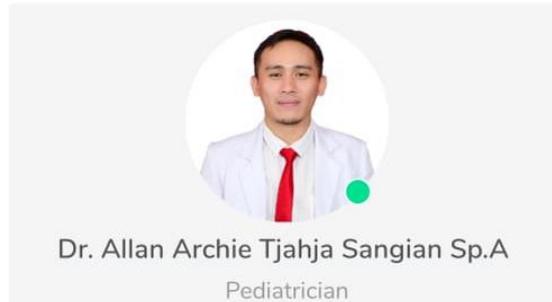
Untuk pengetahuan mengenai pola hidup sehat secara mendasar remaja di usia 13-18 sudah mengetahui, untuk pelajar SMA mereka mengetahui secara mendetail, mereka dapat menyebutkan dan menjelaskan apa yang dimaksud pola hidup sehat beserta dengan perilaku sehatnya, menurut mereka olahraga seminggu sekali dan makan teratur sudah mencerminkan dari perilaku hidup sehat, mereka juga merasa kondisi tubuh mereka sehat. Untuk pengetahuan mengenai Kekurangan Energi Kronis dan Anemia, sebagian besar dari mereka mengetahui apa itu anemia, dan hanya dapat menyebutkan gejala anemia adalah pusing, untuk pelajar SMP hanya sebatas mengetahui anemia adalah sebuah penyakit, untuk KEK sendiri tidak ada pelajar yang mengetahui apakah itu KEK, padahal KEK sendiri adalah yang

menyebabkan beberapa permasalahan kesehatan pada remaja, dan salah satunya Anemia. Mereka mengatakan suka mengikuti trend yang berkembang di masyarakat, selain itu mereka juga akan mengikuti tips-tips mengenai gaya hidup sehat, apabila tips tersebut mudah diikuti dan terbukti dampak baik dari tips tersebut.

Kesimpulan dari hasil wawancara dengan remaja usia 13-18 tahun adalah.

1. Aktivitas antara pelajar SMP dan SMA dalam waktu belajar hampir sama, sama-sama memiliki kesibukan yang cukup tinggi, namun kegiatan setelah sekolah pada pelajar SMA lebih padat, jumlah waktu istirahat pun untuk pelajar SMA lebih sedikit.
2. Pelajar SMP dan SMA mengikuti mata pelajaran olahraga, dan untuk pelajar SMA mereka biasanya mengikut CFD pada hari minggu. Selama pandemi mereka jarang berolahraga secara rutin.
3. Pengetahuan mereka mengenai pola hidup sehat, mendasar. Mereka menerapkan pola hidup yang mereka anggap benar dan merasa sehat dengan pola hidup yang mereka lakukan. Mereka mengetahui anemia namun tidak mengetahui gejala secara spesifik, dan untuk KEK mereka tidak mengetahui sama sekali.
4. Remaja di usia 13-18 tahun suka mengikuti *trend* yang berkembang di masyarakat apabila menarik dan mudah diikuti, mereka juga akan mengikuti tips-tips gaya hidup sehat apabila dapat dilakukan dengan mudah dan disertakan manfaat dari perilaku gaya hidup tersebut.

3.1.4 Wawancara dengan Dr. Allan Archie Tjahja Sangian, Sp. A.



Gambar 3.6 foto Dr. Allan Archie Tjahja S, Sp. A

Narasumber ketiga adalah Dokter Spesialis Anak, yaitu Dr. Allan Archie Tjahja Sangian wawancara dilakukan melalui aplikasi Halodoc pada tanggal 23 September 2020. Hasil data dari wawancara ini akan dijadikan konten pada media promosi yang berisikan informasi-informasi mengenai gaya hidup sehat yang tepat untuk remaja di usia 13-18 tahun, serta sebagai validasi untuk permasalahan kesehatan pada remaja terutama KEK dan anemia.

Dr. Allan mengatakan untuk ciri-ciri anak Kekurangan Energi Kronis, biasanya terlihat kurus, kurus yang berdasarkan kategori kurva tinggi badan usia anak di bawah 18 tahun pada CDC 2000 yang saat ini masih digunakan untuk anak di Indonesia, tinggi anak relatif pendek, daya ingat menurun, konsentrasi belajar kurang, dan merasa mudah lelah. Dr.Allan mengatakan anemia juga dapat disebabkan oleh KEK, namun pada dasarnya anemia adalah sel darah merah yang kurang, anemia terbagi menjadi 3 jenis, yang paling sering terkena oleh remaja biasanya anemia defisiensi besi, gejala yang paling sering terjadi pada anak atau

remaja adalah pucat, gangguan prestasi belajar, sering sakit, infeksi atau gangguan pada daerah kuku, penyakit kuku.

Jika anak atau remaja sudah terkena atau memiliki gejala-gejala dari permasalahan kesehatan tersebut harus di cari tahu dahulu, apabila KEK karna malnutrisi atau gizi buruk dianjurkan ke Puskesmas, dan akan diberikan protokol penanganan gizi buruk sesuai kemenkes, apabila karna kurang gizi saja, bisa diatasi dengan pengaturan diet, diet yang di maksud adalah dengan memperhatikan makanan yang di konsumsi untuk sehari-hari, bukan mengurangi namun lebih meningkatkan konsumsi kandungan gizi pada asupan makanan. Kalau untuk anemia tergantung dari penyebabnya, dapat dengan pemberian suplementasi berdasarkan penyebabnya, ini di indikasikan untuk anemia kurang zat besi, sama dengan apabila anemia akibat kekurangan asam folat. Jika anemia sudah sangat parah, maka dipertimbangkan untuk transfuse darah, namun tetap apabila merasa sudah terkena gejala-gejala anemia lebih disarankan untuk konsultasi ke dokter terlebih dahulu.

Pada umumnya dampak KEK dan anemia relatif sama untuk remaja putra dan putri, gangguan prestasi karna konsentrasi menurun, pertumbuhan berat badan, tinggi badan tidak sesuai usia, dan biasanya hal-hal tersebut mempengaruhi percaya diri, namun hal-hal tersebut hanya efek jangka pendeknya, untuk jangka panjangnya dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan otak, tulang, otot, dan berisiko untuk terkena penyakit-penyakit lainnya, untuk remaja perempuan masalah Kesehatan ini dapat mengganggu siklus menstruasi. Biasanya penyebab KEK dan anemia pada remaja adalah diet yang berlebihan, merokok, dan gaya

hidup yang tidak baik. Agar terhindar dari masalah Kesehatan tersebut ada baiknya mengubah gaya hidup menjadi hidup sehat, makan makanan bergizi dan teratur, olahraga teratur yaitu dalam seminggu 3-4 kali kurang lebih dilakukan selama 30 menit, tidak perlu olahraga berat jalan sehat dan lari saja sudah cukup, dan istirahat yang cukup pada malam hari yaitu 6-8 jam.

Kesimpulan hasil wawancara dengan Dr. Allan Archie Tjahja Sangian, Sp.A adalah.

1. Gejala KEK dapat dilihat dari kurangnya tinggi atau berat badan, konsentrasi terganggu, daya ingat menurun. Untuk anemia pucat, mudah Lelah, sering sakit, dan infeksi daerah kuku. KEK juga dapat menyebabkan anemia defisiensi besi dan asam folat.
2. Apabila sudah terkena KEK atau anemia disarankan untuk ke puskesmas atau konsultasi ke dokter.
3. Dampak KEK dan anemia hampir sama remaja perempuan dan laki-laki seperti gangguan prestasi, gangguan tumbuh dan kembang, dan untuk jangka panjangnya dapat berupa gangguan pertumbuhan otak, tulang, otot. Untuk remaja perempuan anemia juga dapat mengganggu siklus menstruasi.
4. Agar terhindar dari masalah Kesehatan tersebut memperhatikan asupan gizi makanan, makan yang teratur, olahraga teratur 3-4 kali selama 30 menit dalam seminggu, tidur yang cukup 6-8 jam, dan tidak merokok.

3.1.5 Wawancara dengan Reni Wijayanti. S.Tr.Gz



Gambar 3.7 foto Reni Wijayanti. S.Tr.Gz

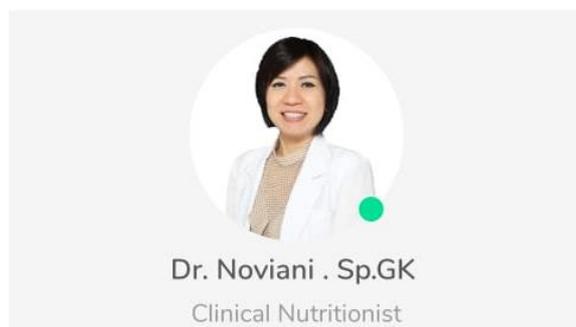
Narasumber ke empat adalah Reni Wijayanti. S.Tr.Gz sebagai ahli ilmu gizi di Puskesmas Pasar Rebo. Wawancara dilakukan melalui Whatsapp *chat* pada tanggal 12 oktober 2020. Data dari hasil wawancara ini akan digunakan sebagai konten untuk pola makan yang sehat untuk remaja usia 13-18 tahun, menanyakan lebih dalam mengenai kampanye Isi piringku yang dibuat oleh GERMAS, serta menanyakan penyakit yang sering terkena pada remaja berdasarkan pengalaman selama bekerja di Puskesmas ini.

Sebelumnya penulis ingin memvalidasi mengenai komposisi makanan pada GERMAS mengenai Isi piringku. Reni mengatakan bahwa dalam Isi piringku itu berarti menggambarkan komposisi dalam sekali makan, karena Isi piringku itu mengacu pada gizi seimbang, jadi menu yang dijabarkan pada komposisi tersebut adalah menu ideal pada sekali makan. Untuk dampak jangka pendek apabila remaja di usia 13-18 tahun tidak makan teratur ataupun tidak sesuai dengan komposisi,

adalah konsentrasi belajar menurun karena kurang asupan gizi yang cukup, pertumbuhan terhambat, terkena penyakit saluran pencernaan, berat badan kurang, dan daya tahan tubuh menurun atau mudah terkena penyakit. Untuk penyakit yang sering terkena oleh remaja berdasarkan pengalaman di Puskesmas adalah anemia, terutama anemia dengan jenis kurang zat besi, menurutnya hal ini disebabkan remaja yang terlalu membatasi makanannya atau melakukan diet yang berlebihan karena tidak ingin gemuk, sehingga terkena anemia, selain itu anak remaja lebih suka untuk makan *junkfood* dibandingkan untuk makan sayur ataupun buah, yang sebenarnya di dalamnya terkandung banyak zat besi.

Menurut pengalamannya remaja putri yang paling sering terkena anemia, disamping karena kebiasaan pola makan dan tidak melakukan hidup sehat, remaja putri setiap bulannya ada dating bulan atau haid, dan mereka juga belum memiliki kesadaran yang tinggi untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi, lebih mementingkan rasa atau kenyang menjadi faktor terkena anemia pada remaja putri.

3.1.6 Wawancara dengan Dr. Noviani. Sp. GK



Gambar 3.8 foto Dr. Noviani. Sp. GK

Narasumber ke empat adalah Dr. Noviani. Sp. GK, sebagai ahli gizi klinis. Wawancara dilakukan melalui aplikasi Halodoc pada tanggal 22 oktober 2020, data dari hasil wawancara akan digunakan sebagai konten untuk bagian pola makan sehat untuk remaja usia 13-18 tahun, serta penulis memvalidasi mengenai batasan kadar gula dan garam untuk seharinya.

Penulis ingin mengklarifikasi apabila anak remaja tidak dapat memenuhi 4 komposisi pada Isi piringku apa yang harus dilakukan. Dr. Noviani mengatakan porsi dan komposisi makanan setiap remaja berbeda-beda, tergantung dari usia, jenis kelamin, riwayat penyakit, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik setiap harinya, jadi tidak bisa terlalu kaku menggunakan kampanye Isi piringku, ia juga mengatakan kebutuhan gizi sehari dapat terpenuhi dalam 3x makan atau lebih yang penting terpenuhi dalam sehari, bisa saja seorang anak tidak memakan buah ketika makan siang, maka buah tersebut bisa dimakan saat makan malam.

Untuk orang yang vegan asupan nutrisi dapat digantikan oleh protein nabati, mulai dari tahu tempe, kacang-kacangan, dan jamur. Untuk batasan gula dalam sehari remaja di usia 13-18 tahun 2-4 sendok makan perhari, dan garam 1-2 sendok teh per hari.

3.1.7 Kuesioner

1. Tingkat Pengetahuan Respoden Mengenai GERMAS

Tabel 3.1 Tabel Tingkat Pengetahuan Remaja Mengenai GERMAS

Apakah anda mengetahui GERMAS?	
Jawaban	Jumlah Responden

Ya	23
Tidak	83

Kuesioner diisi oleh 106 responden usia responden terdiri dari usia 16-18 tahun. Dari kuesioner ini juga dapat diketahui bahwa sebanyak 83 responden (78,3%) tidak mengetahui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat atau yang disingkat dengan GERMAS, lalu sebanyak 23 responden (21,7%) mengetahui GERMAS. Maka dari hal ini penulis dapat menyimpulkan mayoritas remaja tidak mengetahui adanya Gerakan Masyarakat Hidup Sehat yang dibuat oleh Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan ini, sehingga masih banyaknya terjadi penyakit yang tidak menular di kalangan remaja.

2. Dimana Responden Membaca Mengenai GERMAS

Tabel 3.2 Tabel Media Tempat Responden Membaca GERMAS

Jika jawaban sebelumnya “Ya” dimanakah membaca GERMAS ini?	
Jawaban	Jumlah Responden
Puskesmas	4
Organisasi PMR, Line, Kalender dan teman/keluarga	4 (masing-masing 1 per kategori)
Website	6
Instagram	9

Dari jumlah responden yang mengetahui GERMAS mereka mendengar atau membaca mengenai gerakan tersebut dari puskesmas sebanyak 4 responden (3,7%), organisasi PMR sebanyak 1 responden (0,9%), Line 1 responden (0,9%), kalender sebanyak 1 responden (0,9%), dari teman dan keluarga sebanyak 1 responden (0,9%) website sebanyak 6 responden (5,7%), Instagram sebanyak 9 responden (8,5%).

3. Pengetahuan Responden Mengenai Iklan GERMAS Yang Di Khususkan Untuk Remaja

Tabel 3.3 Tabel Pengetahuan Remaja Mengeai Iklan GERMAS Khusus Remaja

Apakah anda pernah melihat iklan GERMAS yang dikhususkan untuk remaja?	
Jawaban	Jumlah Responden
Ya	17
Tidak	89

Sebanyak 89 responden (84%) tidak pernah melihat iklan GERMAS untuk remaja, dan 17 responden (16%) pernah melihat iklan GERMAS untuk remaja.

4. Pengetahuan Responden Mengetahui Pola Hidup Sehat

Tabel 3.4 Tabel Pengetahuan Responden Mengetahui Pola Hidup Sehat

Menurut anda apakah penting untuk mengetahui pola hidup sehat untuk remaja?	
Jawaban	Jumlah Responden
Ya	105

Tidak	1
-------	---

Mayoritas responden merasa penting untuk mengetahui pola hidup sehat sebanyak 105 responden (99,1%), dan 1 responden (0,9%) tidak merasa penting untuk mengetahui pola hidup sehat, selanjutnya adalah alasan dari jawaban pentingnya pola hidup sehat, menurut pernyataan Lolong dan Isfandaria (2014) pentingnya menerapkan pola hidup sehat sejak remaja dikarenakan faktor kesehatan pada remaja dapat menjadi tolak ukur untuk kesehatan di masa mendatang atau ketika dewasa, yang dimana pada masa tersebut remaja akan menjadi pionir penerus bangsa, kesimpulan dari 22 responden menjawab seperti inti yang dimaksud oleh Lolong dan Isfandaria, 16 responden menjawab pola hidup sehat penting disaat pandemi seperti sekarang, 68 responden lainnya menjawab secara umum yaitu pola hidup sehat penting diterapkan karna untuk kesehatan remaja itu sendiri dan membantu dalam melakukan aktivitas.

5. Media Informasi Responden Gunakan Untuk Mendapatkan Informasi

Tabel 3.5 Tabel Media Tempat Responden Mendapatkan Informasi Baru

Media yang anda sering gunakan untuk mendapatkan informasi baru?	
Jawaban	Jumlah Responden
Social media	50
website	23
Poster	19
Iklan Televisi	14

Media yang sering responden gunakan untuk mendapatkan informasi baru, 50 responden (47,2%) menjawab website, 23 responden (21.7%) menjawab media social, 19 responden (17,9%) menjawab poster, 14 responden (13,2%) menjawab iklan televisi.

6. Media Sosial Yang Sering Responden Gunakan

Tabel 3.6 Tabel Sosial Media Yang Responden Gunakan

Media sosial apakah yang anda sering gunakan?	
Jawaban	Jumlah Responden
Instagram	86
Youtube	13
Twitter	7

Lalu pada kuesioner menanyakan media sosial apakah yang sering responden gunakan? Mayoritas responden menggunakan Instagram sebanyak 86 responden (81,1%), 13 responden (12,3%) memilih Youtube, dan 7 responden (6,6%) memilih twitter.

3.1.7.1 Kesimpulan Kuesioner

Kesimpulan dari kuesioner ini adalah responden dari usia 13-18 mayoritas belum mengetahui apa itu GERMAS, beberapa dari mereka yang mengetahui gerakan ini mendapatkan informasi melalui puskesmas, PMR, ataupun instagram, kebanyakan dari responden juga belum pernah melihat iklan GERMAS yang dikhususkan untuk remaja. Selain itu pemikiran remaja mengenai pola hidup sehat ini masih terbilang mendasar, sedangkan

pola hidup sehat yang menjadi kebiasaan baik akan berdampak ke kesehatan di masa dewasa nanti. Media yang sering digunakan responden untuk mendapatkan informasi baru adalah Website, Poster, media sosial dan yang terakhir adalah iklan televisi, media sosial yang mereka sering gunakan adalah Instagram dan untuk durasi waktu penggunaan media sosial dalam sehari mayoritas menjawab 3-5 jam (45,3%), kedua adalah 6-12 jam (30,2%) dan yang ketiga 1-2 jam (20,8%).

3.1.8 *Study existing*

Penulis juga akan menggunakan metodologi *study existing*, yang dimana akan mengambil contoh melalui promosi kampanye sosial mengenai kesehatan pada remaja, kampanye atau kegiatan yang akan penulis gunakan sebagai sumber observasi, dikarenakan GERMAS belum memiliki media yang dikhususkan pendekatan untuk remaja, sehingga penulis menggunakan referensi dari situs dan Instagram feeds [teenhealthconnection.org](https://www.instagram.com/teenhealthconnection.org/), Instagram Ads Kementrian Kominfo, dan Instagram [sahabatkariib](https://www.instagram.com/sahabatkariib/), karena beberapa iklan promosi dari Lembaga atau organisasi tersebut memiliki keunikan tersendiri dan memiliki pendekatan yang baik untuk remaja.

3.1.8.1 Instagram Ads Kominfo

Penulis memilih Kominfo dikarenakan topik yang disebarluaskan mengenai covid-19 yang dimana mengajak masyarakat luas untuk siap sedia untuk menjaga Kesehatan mereka Ketika ingin berpergian ke suatu tempat, yang dimana topik ini

masih didalam lingkup Kesehatan masyarakat. Instagram Ads ini digunakan sebagai strategi *Attention* pada AISAS, yaitu menarik perhatian masyarakat terutama remaja untuk melihat atau mengetahui lebih dalam mengenai topik ini.



Gambar 3.9. Instagram Ads dari Kementerian Kominfo

Dengan penyampaian pesan yang *to the point* dan aktual memudahkan audiens untuk dapat langsung memahami topik yang akan dibahas, selain itu penggunaan warna yang *cool colors* sehingga terkesan simple dan selaras, warna biru yang mendominasi juga menggambarkan ilmu, cerdas ataupun informasi yang akan diberikan, visual yang di tampilkan oleh Ads tersebut juga terlihat simple dan minimalist sehingga seimbang dengan headline pada ads tersebut, gaya simplifikasi visual pada ads tersebut juga sesuai dengan ketertarikan remaja pada masa ini.

3.1.8.2. Instagram Feeds sahabatkariib

Penulis memilih sahabatkariib *feeds* Instagram sebagai referensi visual vector yang sesuai dengan ketertarikan remaja usia 13-18 tahun, serta cara pemberian informasi

yang digunakan, lalu untuk *feeds* Instagram teenshealthconnection digunakan sebagai referensi visual dengan fotografi. Instagram *feeds* ini digunakan sebagai salah satu strategi yaitu *Interest* pada AISAS.



Gambar 3.10. Instagram *post* dari Sahabat kariib

(<https://www.instagram.com/sahabatkariib/?hl=id>)

Sahabat kariib sendiri sering mengadakan konsultasi online yang dilakukan oleh tenaga psikolog *volunteer* pada instagram sahabatkariib. Media promosi ini menggunakan ilustrasi berupa vektor dan beberapa foto yang didukung oleh *headline* dan *bodytext* mengenai topik yang ingin di angkat, *Headline* yang dibuat pun didominasi dengan 3 kata sehingga audiens dapat memahami dengan mudah topik yang ingin di bahas dalam *post-an* tersebut. Pada instagram sahabatkariib juga menggunakan #Supportdarisahabat disetiap *post*-nya, yang seakan-akan akun tersebut adalah teman audiens (audiens tidak sendiri). Warna yang digunakan pada setiap *feeds* instagram nya adalah warna pastel sehingga sesuai dengan ketertarikan anak remaja.

3.1.8.3 Website Teen Health Connection

Penulis memilih Teen Health Connection dikarenakan masih didalam lingkup yang sama yaitu kesehatan pada remaja (kesehatan mental dan pencegahan dari obat-obatan terlarang) dan menggunakan pendekatan melalui website, yang dapat mewakili dari proses *Search* dalam strategi AISAS, yang dimana pada proses ini audiens akan mencari tahu lebih dalam mengenai topik ataupun organisasi yang audiens anggap menarik.



Gambar 3.11. situs dari teenhealthconnection.org

(<https://teenhealthconnection.org/#.>)

Pada website teen health connection pada *slide carousel* menunjukkan aktivitas anak-anak remaja yang menunjukkan ekspresi bahagia, terdapat juga foto kelulusan remaja menggunakan toga, selain itu terdapat foto remaja yang sedang *check up* kesehatan ke dokter, disini mereka ingin menunjukkan, mereka dapat hidup sehat tanpa narkoba, dan pentingnya menjaga kesehatan, di setiap foto pada *carousel* terdapat kalimat-kalimat motivasi atau yang sering disebut *quote* mengenai

kesehatan mental ataupun untuk menjauhi obat-obatan terlarang. Selain itu pada website ini terdapat cerita berupa testimonial anak remaja yang telah melewati rehabilitasi ataupun pengalaman mereka dibimbing oleh psikolog pada lembaga tersebut.

Untuk Tindakan dari *Action*nya sendiri adalah dengan target audiens mulai tergerak ataupun tersadar untuk melakukan pola hidup sehat, mulai dari memantau asupan makan dan makan teratur, selain itu penulis juga berharap remaja dengan target usia 13-18 tahun melakukan aktivitas fisik secara teratur, dengan menerapkan pola hidup yang sehat ini, remaja akan terhindar dari penyakit infeksi ataupun penyakit yang tidak menular. Untuk strategi dari *Search*, dengan post Instagram ataupun *thread* di twitter yang menarik dan kata-kata penyampaian yang mudah untuk di cerna oleh remaja, remaja akan mempost pada Instagram story nya ataupun akan me retweet *thread* dari twitter tersebut, karena dari hasil wawancara oleh remaja usia 13-18 tahun, mereka akan menyebarkan suatu konten apabila, konten tersebut berhubungan dengan kegiatan kesehariannya, dan mudah di mengerti serta menggunakan visual yang menarik.

3.2 Metodologi Perancangan

dalam tahapan ini penulis akan menyusun perancangan secara sistematis dengan menggunakan metode kreatif dalam Landa (2010) mengatakan terdapat enam tahapan atau fase dalam proses pembuatan suatu perancangan, yaitu *Overview, Strategy, Ideas, Design, Production, Implementation*. (hlm. 13-21). dari enam fase tersebut berikut penjabaran penulis:

a¶ *Overview*

Pengumpulan data-data informasi yang berhubungan dengan perancangan promosi, mulai dari mewawancarai ahli, remaja, dokter spesialis anak, dan *nutrisionist*, hingga melakukan penyebaran *form* kuesioner untuk remaja diusia 13-18 tahun untuk mendapatkan *insight* dari sudut pandang mereka untuk menemukan kunci permasalahan yang ada.

b¶ *Strategy*

Setelah pengumplan data inti dan data pendukung, selanjutnya adalah menentukan solusi dan cara-cara pendekatan yang efektif dalam masalah ini dengan menggunakan *creative brief* untuk menyelaraskan hasil dan data yang telah dikumpulkan.

c¶ *Ideas*

Pada fase ini penulis mencari cara komunikasi pesan yang efektif, yang sesuai dengan karakteristik dari target audiens berdasarkan data dari proses pengumpulan data dan pembuatan *creative brief*.

d¶ *Design*

Pada fase ini penulis, menggabungkan proses-proses diatas dalam bentuk visualisasi yang sesuai dari inti masalah dan *key visual* yang dibuat, lalu di asistensikan ke ahli yaitu penanggung jawab GERMAS, dosen matakuliah, dan dosen pembimbing.

e¶ Production

Merealisasikan dalam bentuk visual yang sudah di asistensikan oleh pihak-pihak yang bersangkutan, dan dibuat berdasarkan solusi yang ingin penulis rancang.

f¶ Implementation

Melakukan pengkajian ulang dari solusi yang telah dibuat, agar penulis mengetahui apakah ada kesalahan yang perlu diperbaiki dan di tingkatkan kembali.