



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

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, 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. Gambaran umum**

Dalam karya tugas akhir ini penulis menggunakan metode pengambilan data kualitatif yang terdiri dari observasi, wawancara, kepustakaan, dan kuisioner. Pada observasi penulis mengamati secara langsung kehidupan remaja sekarang ini dan pola makannya. Pada wawancara penulis mewawancarai dokter sebagai narasumber dalam memberikan pengetahuan mengenai gizi seimbang, pola makan, makanan-makanan dan konsumsinya untuk kesehatan tubuh. Pada kepustakaan penulis membaca buku-buku dan literatur untuk melengkapi informasi mengenai gizi seimbang, teori-teori, dan prinsip desain. Pada kuisioner penulis dapat mengumpulkan data perhitungan masyarakat remaja untuk mengetahui apakah gizi mereka sudah seimbang atau belum.

Gizi seimbang adalah tercukupinya susunan zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh secara seimbang. Zat-zat gizi terdiri dari 6 bagian yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Zat-zat gizi tersebut dapat diperoleh dari makanan-makanan yang dikonsumsi contohnya nasi, daging, sayur, buah-buahan, dan lain-lain. Masing-masing makanan mempunyai zat gizi yang berbeda-beda dan perlu dikombinasikan secara benar agar gizi yang diterima pada tubuh dapat seimbang. Jika zat-zat gizi yang diterima oleh tubuh tidak seimbang akan menimbulkan efek negatif yaitu terganggunya keseimbangan nutrisi dan sistem metabolisme pada tubuh. Dan jika dibiarkan terlalu lama dapat mengakibatkan gizi buruk dan obesitas, tergantung dari konsumsi makanannya. Gizi buruk

diakibatkan karena kurangnya asupan zat-zat gizi dan obesitas diakibatkan karena kelebihan zat gizi seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Karbohidrat, protein, dan lemak merupakan zat-zat gizi utama yang diperlukan oleh tubuh karena berfungsi sebagai penghasil energi dan vitamin mineral berfungsi sebagai zat-zat pelengkap nutrisi untuk menyeimbangkan karbohidrat, protein, dan lemak dan memperlancar sistem metabolisme pada tubuh. Selain zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan, bahan pelengkap dan cara memasak makanan juga berpengaruh pada zat-zat gizi dan kesehatan tubuh.

Khalayak sasaran yang penulis tuju untuk kampanye sosial ini adalah remaja usia 19 – 23 tahun, dengan ekonomi menengah ke atas dan bertempat di wilayah Tangerang, provinsi Banten.

### **3.2. Pengambilan Data**

#### **3.2.1. Observasi**

Penulis melakukan pengamatan secara langsung seperti di tempat-tempat makan contohnya di mall, restoran fast food, atau di warung makan. Dari pengamatan penulis, masyarakat remaja suka dengan masakan goreng-gorengan, santan, atau junk food sehingga penulis mendapatkan dugaan bahwa gizi mereka belum cukup seimbang.



Gambar 3.1. Foto Observasi Penulis

### 3.2.2. Wawancara

Penulis melakukan wawancara dengan dr. Felisianus S. salah satu dokter di Rumah Sakit Husada pada tanggal 20 September 2016. Beliau mengatakan bahwa gizi seimbang penting untuk diperhatikan agar nutrisi pada tubuh terpenuhi, sistem metabolisme menjadi lancar, dan berkurangnya resiko terkena penyakit kronis seperti diabetes, kolesterol, hipertensi, jantung, dan kanker.

Untuk mendapatkan gizi yang seimbang, yang perlu diperhatikan pertama adalah pola makan dan konsumsi jenis makanannya. Zat-zat gizi yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral perlu dikombinasikan secara benar dan diusahakan tidak terlalu kurang dan tidak terlalu lebih. Selain jenis

makanan, cara memasak makanan tersebut perlu diperhatikan, terutama pada daging. Contoh cara memasak daging yang kurang baik adalah digoreng, dipanggang, dan dibakar. Cara memasak dengan menggoreng tentu menggunakan minyak yang agak berlebih sehingga jika terlalu sering dapat menyebabkan kolesterol. Cara memasak dipanggang dan dibakar dapat memicu resiko kanker karena daging dimasak dengan suhu yang sangat tinggi sehingga dapat membuat daging tidak sehat lagi dan kehilangan zat proteinnya. Untuk bahan pelengkap seperti garam dianjurkan sedikit saja (sekitar  $\frac{1}{4}$  sendok teh) karena dapat menyebabkan hipertensi dan tidak dianjurkan menggunakan micin atau msg (*monosodium glutamat*) karena memiliki kadar garam yang sangat tinggi dan asam glutamat yang dapat mengganggu peredaran darah dan memicu kerusakan pada otak. Untuk menghindari msg, dapat menggunakan lada atau *garlic powder* sebagai penyedap rasa.

UMMN

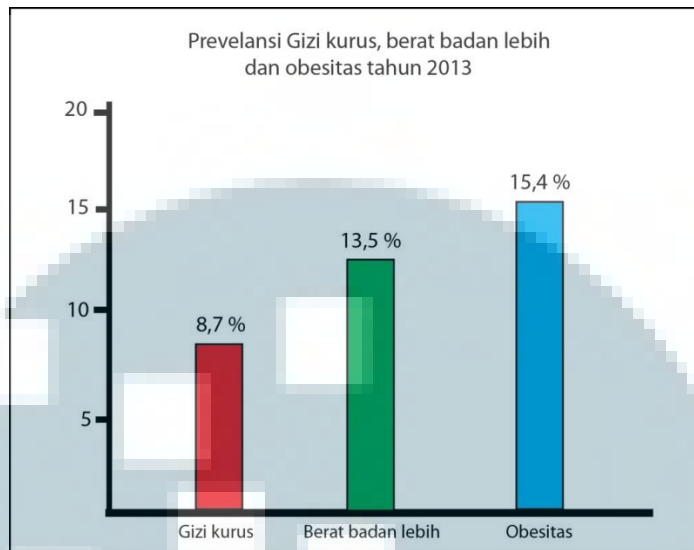


Gambar 3.2. Foto Penulis dengan dr. Felisianus

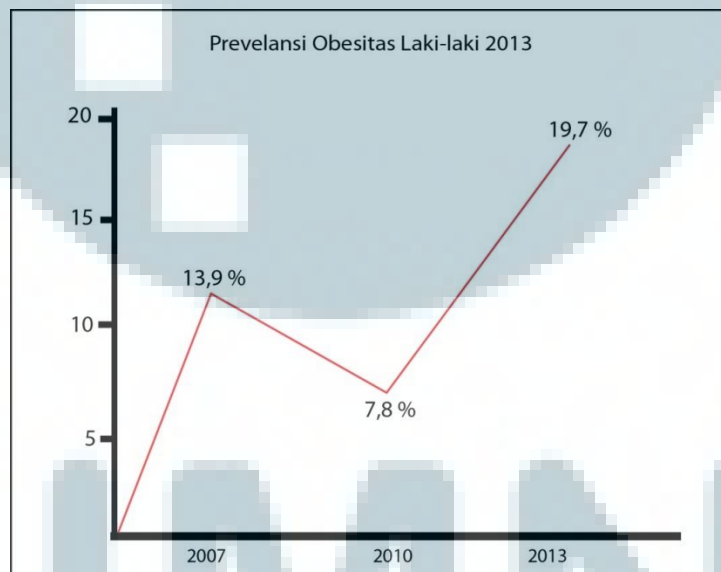
### 3.2.3. Kepustakaan

#### Hasil Riskesdas tahun 2013

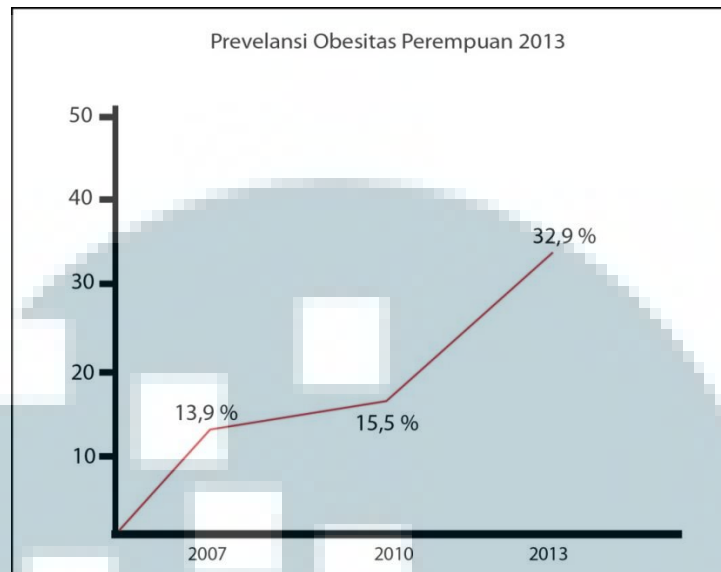
Dari hasil riset kesehatan dasar oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2013 menyatakan bahwa prevalensi penduduk dewasa dihitung menurut IMT untuk gizi kurus sebanyak 8,7 %, gizi lebih 13,5 %, dan obesitas 15,4 %. Untuk kecenderungan prevalensi obesitas penduduk laki-laki pada tahun 2013 mencapai 19,7 %. Prevelansi tersebut meningkat dari tahun 2007 sebanyak 13,9 % dan 2010 sebanyak 7,8 %. Untuk kecenderungan prevalensi obesitas penduduk perempuan pada tahun 2013 mencapai 32,9 %. Prevelansi tersebut meningkat dari tahun 2007 sebanyak 13,9 % dan 2010 sebanyak 15,5 %.



Gambar 3.3. Diagram prevelansi gizi (depkes.go.id)



Gambar 3.4. Status prevelansi obesitas laki-laki 2013 (depkes.go.id)



Gambar 3.5. Status prevelansi obesitas perempuan 2013

(depkes.go.id)

Dari hasil riset diatas menyatakan bahwa status gizi penduduk Republik Indonesia masih belum seimbang, dilihat dari prevelansi gizi yang tidak seimbang meningkat setiap tahunnya dari tahun 2007 sampai tahun 2013 yang akhirnya menyebabkan adanya gizi kurus atau malnutrisi, berat badan lebih dan obesitas.

#### 3.2.4. Kuisisioner

Penulis melakukan survei lapangan dengan membagikan kuisisioner kepada sejumlah responden remaja sebanyak 40 orang. Pembagian kuisisioner dilakukan oleh penulis pada tanggal 28 Oktober sampai dengan 30 Oktober di kampus UMN, Mall SMS, dan Summarecon Digital Center. Dari hasil survei total makan remaja dalam 1 hari adalah 3 kali sehari sebanyak 62,5 %, namun ada yang 2 kali sehari sebanyak 32,5 % dan lebih dari 3 kali sebanyak 5 %. Makanan favorit mereka saat pagi adalah lain-lain seperti sereal, buah, dan nasi goreng yaitu



sebanyak 40 %, yang kedua yaitu roti sebanyak 37,5 %, lalu bakmi dan bubur kurang lebih 30 %.

Makanan favorit mereka saat siang adalah nasi lauk sebanyak 97,5 % dan untuk makan malam sama dengan makan siang yaitu nasi lauk sebanyak 77,5 % dan lain-lain seperti burger, steak, mie instan, ayam bakar, kambing, nasi dan mie goreng sebanyak 37,5 %.

Untuk kisaran pengeluaran uang untuk makan dalam 1 hari sebagian besar remaja menghabiskan kurang dari Rp. 60.000,- sebanyak 75 % dan sisanya yang mengeluarkan lebih dari Rp. 60.000,- sebanyak 25 %.

Untuk kisaran total makan daging dalam 1 minggu, remaja mengkonsumsi daging sebanyak 5 – 10 kali yaitu 52,5 % dan ada yang mengkonsumsi kurang dari 5 kali sebanyak 40 % dan lebih dari 10 kali sebanyak 7,5 %. Untuk kisaran total makan sayur dan buah-buahan dalam 1 minggu, remaja mengkonsumsi buah dan sayur 5 – 10 kali sebanyak 47,5 %, yang mengkonsumsi kurang dari 5 kali dalam seminggu sebanyak 37,5 % dan lebih dari 10 kali sebanyak 15 %.

Untuk cara mengolah daging, remaja paling suka dengan teknik digoreng yaitu 62,5 % dan dipanggang sebanyak 42,5 %. Remaja yang menyukai daging direbus hanya 10 % dan disteam hanya 5 %.

Dari hasil survei, hampir seluruh responden mengetahui mengenai gizi seimbang yaitu sebanyak 87,5 % dan yang tidak mengetahui sebanyak 12,5 % dan seluruh responden mengatakan bahwa gizi seimbang itu penting untuk kesehatan tubuh. Hampir seluruh responden pernah mendapatkan edukasi mengenai gizi seimbang yaitu sebanyak 87,5 % dan yang tidak mengetahui hanya

12,5 %. Responden pernah mendapatkan edukasi gizi seimbang paling banyak dari seminar yaitu 50 %, kemudian yang kedua dari orang tua sebanyak 42,5 % dan internet sebanyak 40 %.

Dari hasil kesimpulan survei, penulis menyimpulkan bahwa gizi dari sebagian masyarakat remaja masih belum seimbang. Pertama adalah pola jam makan yang masih dibawah 3 kali. Penulis mendapati bahwa mereka tidak sarapan karena waktu yang tidak sempat sehingga hanya makan pada siang dan malam hari. Yang kedua adalah pemilihan nasi dengan berbagai lauk untuk makan malam. Untuk makan malam, tidak dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang berat karena saat malam hari adalah waktu menjelang tidur dan tidak membutuhkan banyak energi kecuali masih ada aktifitas yang membutuhkan energi. Makanan berat seperti nasi dan daging seharusnya dikonsumsi saat pagi dan siang karena merupakan waktu untuk beraktifitas dan memerlukan energi, dan untuk makan malam lebih kepada sayuran dan mineral untuk menyeimbangkan makanan pagi dan siang yang sudah dikonsumsi dan memperlancar metabolisme pada tubuh. Yang ketiga adalah konsumsi daging dan sayuran yang tidak seimbang. Yang keempat adalah cara masak daging yang paling digemari oleh masyarakat remaja yaitu digoreng dan dipanggang. Kedua cara masak daging tersebut kurang baik jika terlalu sering digunakan pada daging yang dikonsumsi. Daging yang digoreng menggunakan minyak dan jika terlalu berlebih dapat menyebabkan kolesterol sedangkan daging yang dipanggang dapat menyebabkan kanker karena daging dimasak dengan suhu yang sangat tinggi sehingga dapat

memecah asam *creatine amino* pada daging dan menyebabkan daging terkontaminasi serta mempengaruhi zat gizi yang terkandung.

Dari survei di atas, sebagian besar masyarakat remaja mengetahui mengenai gizi seimbang dan pernah mendapatkan edukasinya namun penerapan gizi tersebut tidak dilakukan karena cuek dan kurangnya kesadaran diri pada kesehatan.

### 3.3. Studi *Existing*



Gambar 3.6. Referensi poster gizi 1

(<http://www.deviantart.com/morelikethis/289251299>)

Desain diatas merupakan poster yang bersifat mengajak tetapi dengan adanya prinsip dan ketegasan. Hal ini dapat dilihat dari gambar tangan yang mengenggam garpu yang sudah ditancap makanannya yang dimana gambar tersebut memberikan pesan bahwa kita perlu makan makanan yang sehat dan bergizi. Serta warna yang digunakan cenderung sedikit agar masyarakat dapat fokus kepada inti pesan dari poster tersebut.



Gambar 3.7. Referensi poster gizi 2

(<http://maharajay.lecture.ub.ac.id/2013/06/video-dan-poster-penyuluhan-gizi-pangan/>)

Desain diatas merupakan poster yang bersifat membandingkan antara pesan yang satu dengan yang lain. Hal ini dapat dilihat dari adanya 2 gambar dan 2 text utama sebagai perbandingan dalam pesan. Poster diatas bersifat menyadarkan masyarakat karena ada 2 hal yang disampaikan oleh poster diatas yaitu hal yang baik dan buruk sehingga masyarakat dapat memilih sendiri apakah mereka ingin yang sesuatu baik atau yang buruk.

#### **3.4. Sekilas mengenai Departemen Kesehatan R.I.**

Departemen Kesehatan Republik Indonesia atau Kementerian Kesehatan Republik Indonesia merupakan kementerian dalam pemerintah Indonesia yang membidangi dalam urusan kesehatan. Kementerian Kesehatan R.I. dipimpin oleh Menteri Kesehatan Nila Moeloek sejak Oktober 2014. Kementerian Kesehatan mempunyai tugas di dalam bidang kesehatan seperti pelaksanaan kebijakan

kesehatan masyarakat, pencegahan dan pengendalian penyakit, pelayanan kesehatan, farmasi dan alat-alat kesehatan, pelaksanaan penelitian dan pengembangan dibidang kesehatan, dan lain-lainnya.



Gambar 3.8. Logo Departemen Kesehatan R.I

(<http://lambanglogo.blogspot.co.id/2012/02/logo-depkes-bakti-husada.html>)

### 3.5. Sekilas mengenai Danone Nutricia

Danone Nutricia merupakan anak dari Danone Institute Indonesia. Danone Institute Indonesia merupakan organisasi yang mempunyai misi dalam mengembangkan dan menyebarkan pengetahuan tentang gizi dan manfaatnya untuk kesehatan bagi masyarakat. Contoh aktifitas yang sudah dilaksanakan oleh Danone antara lain Seminar obesitas tahun 2007 di Yogyakarta, workshop Widyakarya Pangan dan Gizi Nasional IX, acara competitive research grant 2016 untuk jurusan kedokteran dan kesehatan, dan lain-lain. Produk yang dihasilkan dan yang difokuskan penjualannya oleh Danone antara lain air minum Aqua dan susu SGM.



Gambar 3.9. Logo Danone Nutricia

(<https://www.tommys.org/our-organisation/how-help/corporate-support/our-partners/tommys-and-danone-nutricia>)

### 3.6. Konsep Kreatif

Dari hasil data wawancara dan survei yang penulis dapatkan, potensi gizi tidak seimbang pada remaja masih ada sehingga penulis merancang kampanye sosial gizi seimbang untuk memperbaiki pola makan yang kurang baik guna mengajak dan menyadarkan kembali mengenai pentingnya gizi seimbang pada tubuh. Tujuan penulis dalam perancangan kampanye sosial ini adalah untuk mengedukasi mengenai gizi seimbang kepada masyarakat dewasa dan mengajak mereka untuk lebih memperhatikan gizi seimbang dengan memperbaiki pola makan yang kurang baik.

Perancangan visualisasi kampanye sosial ini bersifat mengajak namun ada sedikit mengancam karena masa muda merupakan masa-masa dimana sedang menikmati hidup contohnya dari segi makanan sehingga kampanye ini bertujuan untuk ajakan agar lebih memperhatikan gizi seimbang sejak dini agar mereka

sehat di masa tua. Untuk visualiasi text menggunakan gaya bahasa yang formal. Untuk warna menggunakan warna separasi (CMYK) dan warna yang digunakan tidak terlalu banyak agar mata dapat lebih fokus kepada text dan gambar sebagai pemberi pesan dan informasi. Penulis juga memasukan foto pada perancangan kampanye sosial ini sebagai visual pendukung dalam memberikan pesan dan informasi yang dibutuhkan.

Berdasarkan hasil survei melalui kuisisioner, penulis menemukan bahwa mereka pernah mendapatkan edukasi mengenai gizi seimbang, tiga yang tertinggi yaitu dari seminar, orang tua, dan internet. Oleh karena itu penulis menetapkan media untuk kampanye sosial ini adalah poster, brosur, *x-banner*, media sosial, *website* dan *merchandise*. Untuk poster dan brosur merupakan media utama, sedangkan media sosial, *x-banner*, *website*, dan *merchandise* merupakan media pendukung dari kampanye sosial ini. Masyarakat dapat mengetahui akses media sosial dan *website* dari media utama yang diberikan.

UMMN