

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN

#### 3.1 Metodologi Penelitian

Metode pengumpulan data yang umum dikenal adalah kuantitatif, kualitatif, dan gabungan dari keduanya. Pada penelitian ini, metode pengumpulan data akan dilakukan secara *mixed method* atau gabungan metode kualitatif dan kuantitatif. Metode kualitatif akan diterapkan melalui wawancara atau *interview*. Wawancara dilakukan kepada dua pihak, pihak pertama adalah ahli gizi, dan pihak kedua adalah target kampanye. Kedua wawancara ini dilakukan secara *online* melalui aplikasi zoom. Dokumentasi dalam wawancara dilakukan dengan merekam percakapan dan mengambil foto dengan narasumber. Untuk pengumpulan data secara kuantitatif dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara *online* melalui *google form* kepada target responden.

##### 3.1.1 Metode Kualitatif

Metode kuantitatif adalah serangkaian proses pengumpulan, analisis, interpretasi, dan penulisan hasil penelitian. Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan untuk menguji teori objektif dengan cara menguji hubungan antar variabel teori. Variabel-variabel yang didapatkan dapat diukur dan dianalisis melalui prosedur statistik (Creswell & David Creswell, 2018).

Wawancara dengan pihak ahli gizi bertujuan untuk mendapatkan informasi terkait vitamin C dari pihak ahli sebagai landasan teori. Wawancara dengan pihak target kampanye adalah untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mereka terkait konsumsi vitamin selama ini.

##### 3.1.1.1 Interview

Wawancara yang pertama dilakukan dengan pihak ahli gizi yaitu Okta Setya Asmaji, SGz, RD dan dokter spesialis gizi klinik yaitu Dr. dr. Nanny Djaja. MS. SpGK. Wawancara ini bertujuan untuk memahami lebih jauh terkait vitamin C baik dari segi kebutuhannya,

defisiensi, dan overdosis vitamin C. Narasumber dalam 5 wawancara lainnya dilakukan dengan orang tua muda yang sudah memiliki anak selaku target dalam kampanye ini.

### 1) **Interview kepada Ahli Gizi**

Wawancara yang pertama dilakukan dengan pihak ahli gizi yaitu Okta Setya Asmaji, SGz, RD. Beliau adalah seorang ahli gizi di RSUD Pasar Rebo. Wawancara dilakukan pada tanggal 17 dan 2 Februari 2024 secara *online* melalui aplikasi zoom. Wawancara ini bertujuan untuk memahami lebih jauh terkait vitamin C baik dari segi kebutuhannya, defisiensi, dan overdosis vitamin C. Wawancara kedua dilakukan untuk mencari tahu lebih lanjut terkait informasi dosis vitamin C bagi anak-anak maupun orang dewasa yang belum dibahas secara spesifik pada wawancara sebelumnya.



Gambar 3.1 Dokumentasi Wawancara

Beliau menjelaskan bahwa zat gizi yang harus dipenuhi sehari-hari terdiri dari *makronutrien* dan *mikronutrien*. *Makronutrien* terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak. *Mikronutrien* terdiri dari vitamin dan mineral. Kedua zat tersebut, baik makro maupun mikro harus dipenuhi kebutuhannya untuk mencapai kesehatan maksimal. Vitamin C adalah sesuatu vitamin

yang jenisnya larut air yang memiliki peran penting dalam menangkal berbagai penyakit seperti radikal bebas, antioksidan, dan membentuk kolagen dalam kulit. Vitamin C adalah vitamin larut air, sehingga dalam bentuk *homogen* akan mudah diserap darah atau membran. Vitamin C juga membantu penyerapan zat besi ketika kita mengonsumsi daging dan protein lainnya. Vitamin C juga untuk mencegah berbagai infeksi dan memelihara daya tahan tubuh. Ada penelitian yang mengatakan bahwa vitamin C itu bisa meningkatkan kerja otak. Karena vitamin C membuat daya tahan tubuh terpelihara, sehingga aliran darah ke otak akan lancar dan menjadi lebih cepat tangkap. Vitamin C bekerja sama dengan berbagai vitamin dan saling berkaitan dalam metabolisme tubuh. Vitamin C dengan vitamin D dan vitamin B saling berkaitan dalam metabolisme untuk memperkuat daya tahan tubuh/imunitas. AKG vitamin C untuk orang dewasa usia 17 – 60 tahun sekitar 75 – 90 mg. Untuk usia anak-anak 40 – 50 mg. Tapi semua tergantung juga dari jenis kelamin, usia, dan gaya hidup. Ketika dalam kondisi kekurangan vitamin C karena ada daya tahan tubuh yang melemah seperti terserang penyakit itu bisa mencapai 1000 mg per hari. Jadi dosis 500 – 1000 mg itu hanya untuk kondisi tertentu seperti kekurangan vitamin C atau kondisi lainnya yang memerlukan adanya tambahan, bukan untuk dikonsumsi sehari-hari.

Pada anak-anak sering terjadi *sindrom nefrotik* akibat pemberian vitamin C secara berlebihan. *Sindrom nefrotik* adalah kegagalan fungsi ginjal, karena konsentrasi *oksalat* yang terlalu tinggi. Apalagi untuk anak usia 1-2 tahun, ginjal belum terbentuk dengan sempurna sehingga resiko terjadinya batu ginjal ini akan lebih cepat. Demikian pula dengan lansia yang kondisi ginjalnya sudah menurun. Ketika anak tidak suka konsumsi sayur ataupun buah, baru bisa diberikan suplemen tambahan sesuai dengan

dosisnya. Karena tidak mengonsumsi buah-buahan bisa mengurangi sekitar 5 – 80 mg vitamin C dalam tubuh setiap harinya.

Vitamin C bisa didapat dari mengonsumsi sayur dan buah seperti, jeruk, nanas, stroberi, dan sebagainya. Beliau juga mengatakan bahwa pemenuhan vitamin dalam tubuh merupakan sebuah proses yang tidak instan. Kita tidak bisa ingin sembuh dari sariawan dengan mengonsumsi banyak jeruk saat sariawan. Pemenuhan vitamin C secara rutin sebelumnya yang akan mempercepat penyembuhan ketika sariawan. Vitamin C berkurang dalam tubuh karena merokok, mengonsumsi minuman yang mengandung zat *tanin* seperti teh dan kopi ataupun kurangnya konsumsi sayur dan buah. Konsumsi teh dan kopi setelah makan akan memperlambat penyerapan zat besi dalam tubuh. Berkebalikan dengan vitamin C yang mempercepat penyerapan zat besi. Vitamin C berperan dalam pembentukan kolagen untuk menjaga elastisitas kulit. Jika terjadi defisiensi vitamin C/asam *askorbat* bisa menyebabkan lidah pecah-pecah, timbul sariawan, kulit kasar, gampang sakit, otot lemah, mudah lelah, mata ada kantung mata, dan gigi akan mudah terlepas.

Kondisi vitamin C berlebih juga bisa menyebabkan mual, diare, kejang, maupun pembentukan batu ginjal. Gejala paling awal adalah diare karena *fili-fili* pencernaan di usus tidak bekerja dengan baik. Asam dalam lambung yang berlebihan akan menjadi menyebabkan penyakit lambung atau *Gerd* atau *Gastritis*, karena mengikis daerah lambung itu juga bisa menyebabkan Maag. Jadi sering terjadi kram perut apalagi terus mual dan muntah karena asam berlebihan. Jika terlalu banyak Vitamin C bisa membentuk batu kalsium, karena tidak terserap oleh tubuh dan jadi batu saat penyaringan di ginjal. Karena vitamin C di dalam tubuh itu dibentuk dalam bentuk *oksalat*. *Oksalat* ini ketika dalam ginjal

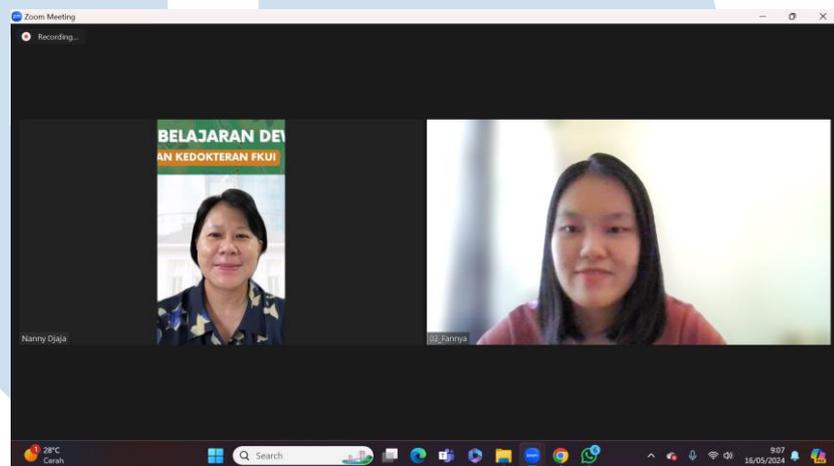
dia akan mengikat mineral, akhirnya menjadi batu kristal. Kalau berlebihan akan jadi batu *oksalat* atau batu ginjal. Batu ginjal yang terjadi terus-terusan bisa mengarah kepada kondisi gagal ginjal akut nantinya. Orang yang memiliki aktivitas tinggi akan lebih rendah resikonya untuk mengalami overdosis vitamin C karena kandungannya diekskresikan juga melalui keringat. Berbeda halnya dengan pegawai kantor yang duduk diam di dalam ruang dengan pendingin udara. Kelebihan vitamin C pada kelompok yang aktivitas tubuhnya lebih rendah akan membuat kerja ginjal lebih tinggi. Vitamin C bisa mengurangi kandungan *nitrit* yang didapat lewat produk makanan olahan maupun makanan cepat saji. Kandungan *nitrit* yang menumpuk di dalam tubuh ini bisa merusak sel-sel dan menyebabkan Kanker. Vitamin C ini berpasangan dengan zat besi untuk bisa menyerap dengan baik. Ketika berlebihan, akhirnya kelebihan zat besi akan semakin tinggi juga yang bisa menyebabkan gangguan fungsi jantung, hati, pankreas, dan tiroid. Ketika vitamin C berlebih bisa menyebabkan *stress oksidatif*, jadi di dalam tubuh ada gangguan metabolisme yang akhirnya pankreas jadi rusak dan memicu Diabetes. Vitamin C berlebih menyebabkan vitamin B12, teman-teman lain jadi nggak kerja. Seharusnya vitamin C ini diserap melalui usus, vitamin B12 juga diserap, vitamin lainnya juga diserap di usus, ketika vitamin C berlebih, usus hanya menyerap vitamin C saja dan mengurangi penyerapan vitamin lainnya. Akhirnya menghambat nutrisi yang lain dan menyebabkan ketidakseimbangan nutrisi.

Beliau juga mengatakan bahwa kita harus hati-hati dengan iklan yang sering muncul. Di setiap kemasan vitamin itu sudah dilengkapi dengan AKG (Angka Kecukupan Gizi) harian, dosis, dan efek samping dari suplemen. Sayangnya ketika diiklankan

produk ini tidak disebutkan hal-hal tersebut jadi konsumen sering terkecoh dengan iklan yang ada.

## 2) **Interview kepada Dokter Spesialis Gizi Klinik**

Wawancara bersama dengan Dr. dr. Nanny Djaja. MS. SpGK yang dilaksanakan secara *online* melalui aplikasi zoom pada tanggal 17 Mei 2024. Beliau adalah seorang dokter yang memiliki spesialisasi di bidang gizi klinik dan estetik.



Gambar 3.2 Dokumentasi Wawancara

Dari wawancara dengan beliau terkait topik vitamin C, banyak hal yang bisa penulis pahami. Pertama-tama vitamin C itu memang penting untuk dipenuhi kebutuhannya sehari-hari. Terlebih untuk pengobatan penyakit baik penyakit biasa hingga berperan penting dalam pengobatan Kanker. Vitamin C dosis 1000 itu bahkan untuk kulit. Mencegah rusaknya jaringan kolagen. Selain itu peran penting vitamin C adalah melindungi tubuh dari radikal bebas yang ada di sekitar kita. Kebutuhan setiap orang terhadap vitamin C akan berbeda-beda tergantung dari kondisi tubuh masing-masing orang yang tidak bisa disamaratakan. Vitamin C ini bisa diperoleh juga lewat konsumsi buah-buahan seperti jeruk, kiwi, pepaya, jambu biji, dan sebagainya yang berwarna kuning. Ketika seseorang memiliki tubuh yang gemuk, itu hanya kelebihan kalori, bukan berarti

beliau sehat, bisa jadi adanya kekurangan vitamin C di tubuhnya meski berat badannya berlebih.

Dampak dari kekurangan vitamin C bisa berupa gusi mudah berdarah, kalau berbicara, pernapasannya bau, penyembuhan luka jadi lama, dan mudah sakit karena mekanisme daya tahan tubuhnya terganggu. Bentuk vitamin C juga bermacam-macam, ada vitamin C yang masih asam namanya *ascorbic acid*, ada yang bentuknya *ester* atau *buffer* yang tidak asam. Biasanya di dalam botol tertulis *kalsium askorbat* itu tidak asam. Karena vitamin C nya sudah *diesterifikasi* atau di *buffer* dengan *kalsium* tersebut. Jadi kalau mereka yang punya sakit Maag atau riwayat sakit Maag bisa mengkonsumsinya. Sebenarnya pilihan *food supplement* itu ada 2 macam, ada *food suplement* yang kimia itu biasa harganya lebih murah, ada yang natural, itu biasanya harganya lebih mahal. Vitamin C *buffer* dan *ester* itu biasanya lebih mahal daripada *ascorbic acid*.

Untuk vitamin C sendiri cukup jarang terjadi kasus overdosisnya kecuali memang ada masalah pada ginjal yang tidak diketahui. Dosis vitamin C dalam kondisi normal memang cenderung sangat kecil, mungkin sekitar 100 – 200 mg saja. Vitamin C boleh dikonsumsi sehari-hari asalkan menyesuaikan dengan dosis kebutuhan tubuh masing-masing orang. Satuan dosis vitamin C sendiri hanya ada dalam satuan milligram, tidak ada yang menggunakan satuan IU (*International Unit*). Pada kasus-kasus seperti sakit atau kondisi tertentu seperti pengobatan Kanker, Autoimun, dan sebagainya memang dibutuhkan dosis lebih dalam konsumsi vitamin C bahkan hingga 1000 mg.

### 3) **Interview kepada Target Kampanye**

Wawancara dilakukan pada tanggal 24 Februari 2024 secara *online* melalui aplikasi zoom. Narasumber dalam wawancara ini adalah seorang pria bernama Andre Wahab yang

berusia 32 tahun. Beliau sudah memiliki 1 anak berusia 1 tahun. Wawancara ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana tingkat pemahaman target terhadap konsumsi vitamin C.



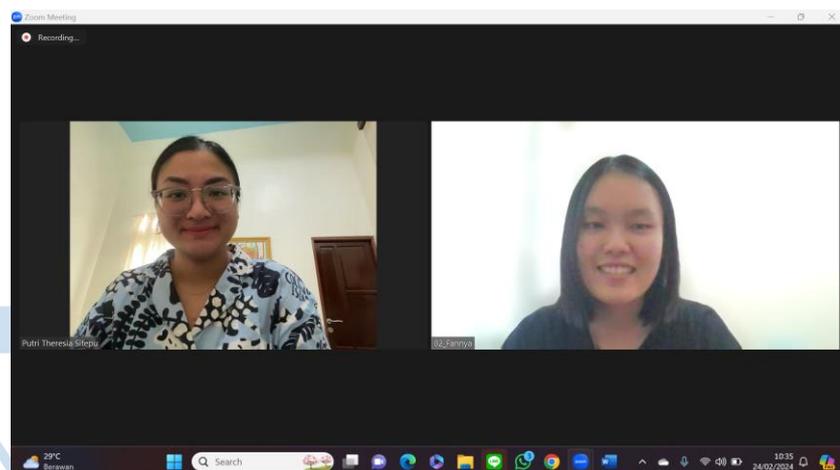
Gambar 3.3 Dokumentasi Wawancara

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, didapatkan data bahwa narasumber menganggap vitamin itu cukup penting untuk menunjang kesehatan dan daya tahan tubuh. Dikarenakan aktivitas yang cukup padat di kantor, beliau memutuskan untuk mengonsumsi suplemen dalam keseharian. Beliau juga mengakui bahwa dosis yang selama ini dikonsumsi karena mendengar *branding* dan pendapat dari orang lain yang biasanya mengonsumsi vitamin C 1000 mg. Untuk vitamin yang diberikan kepada anaknya sendiri, hanya direkomendasikan oleh dokter yang berarti bukan keharusan dikonsumsi terus menerus. Beliau berpendapat vitamin untuk anak cukup diberikan satu kali sehari apabila ada kendala dalam makan si anak. Manfaat vitamin C menurut narasumber adalah untuk kebugaran tubuh, kulit ga kering, tidak sariawan, dan tidak panas dalam. Narasumber sendiri belum pernah mendengar terkait defisiensi vitamin C, mungkin pernah mengalami tapi tidak menyadarinya. Untuk dampak dari kekurangan vitamin C sendiri menurut beliau mungkin efeknya akan berkebalikan dengan manfaatnya.

Narasumber juga tidak mengetahui apa dampak dari kelebihan vitamin C. Narasumber juga mengaku bahwa beliau lebih sering mengingatkan untuk konsumsi vitamin kepada keluarga. Menurut beliau, konsumsi vitamin ini adalah kebiasaan dari ibunya yang terbawa hingga kini. Untuk pola makan buah dan sayur sendiri, beliau mengkonsumsi setidaknya ada 5 dari 7 hari dalam seminggu. Menurut narasumber, *awareness* terkait vitamin C ini perlu ditingkatkan, karena sebagai masyarakat Indonesia kita seringkali ikut-ikutan tanpa memahami kebutuhan kita. Terutama soal defisiensi terlebih kasus keracunan vitamin yang tidak banyak diketahui masyarakat.

#### 4) **Interview kepada Target Kampanye**

Wawancara dilakukan pada tanggal 24 Februari 2024 secara *online* melalui aplikasi zoom. Wawancara dilakukan dengan Putri Sitepu umur 28 tahun, sudah memiliki anak usia 1 tahun dan sedang mengandung anak kedua. Wawancara ini dilakukan untuk melihat bagaimana pemahaman target penelitian terhadap konsumsi vitamin C.



Gambar 3.4 Dokumentasi Wawancara

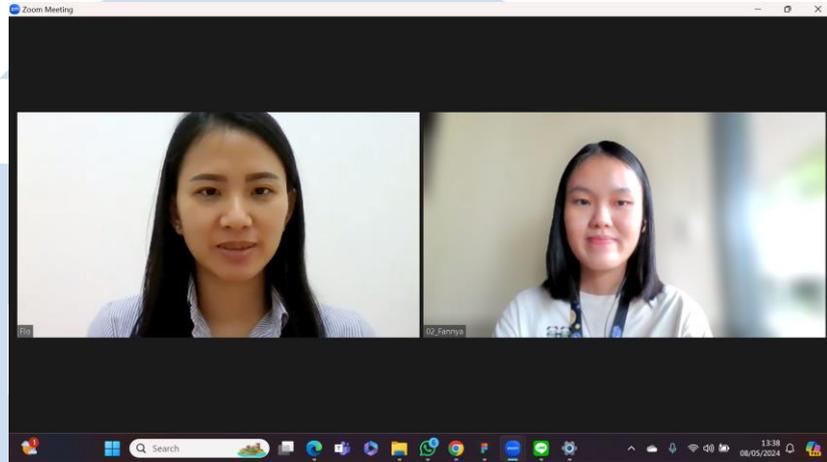
Narasumber mengaku kebiasaan minum vitamin sejak masih kuliah karena merantau dari daerah asalnya. Kebiasaan minum vitamin tersebut juga karena diminta oleh ibunya supaya

tetap menjaga daya tahan tubuh. Narasumber juga mengaku cukup rutin dalam meminum vitamin, terutama ketika masa pandemi Covid-19. Beliau sendiri mengaku tidak suka mengkonsumsi sayur, meski rutin mengkonsumsi buah. Untuk anaknya sendiri, hanya minum vitamin jika makannya kurang baik sesuai dengan anjuran dokter. Karena kasus maraknya gagal ginjal pada anak, narasumber tidak berani membeli vitamin secara bebas tanpa anjuran dari dokter. Beliau juga kurang memahami manfaat vitamin C selain untuk daya tahan tubuh. Untuk dosis dalam mengkonsumsi vitamin sendiri, biasanya narasumber minum yang disarankan oleh ibunya. Dosis yang digunakan juga biasa karena sering mendengar iklan-iklan kalau vitamin C 1000. Anak dari narasumber juga tidak menyukai sayuran tapi rutin mengkonsumsi buah. Narasumber juga belum pernah mengetahui dampak dari defisiensi ataupun overdosis vitamin C. Gejala-gejala seperti sariawan dianggap hal yang biasa terjadi tanpa ada kecurigaan ke defisiensi vitamin C. Akan tetapi, saudara beliau pernah dimarahi oleh kerabatnya yang seorang dokter ketika mengkonsumsi vitamin C hingga 3000 mg. Beliau juga mengaku pernah terlalu banyak minum obat dan suplemen saat kehamilan awal sehingga merasakan sakit di bagian ginjal dan urin yang keruh. Narasumber juga berpendapat bahwa dengan perubahan iklim yang sedang terjadi, cukup penting untuk memberikan *awareness* terkait kebutuhan vitamin C. Beliau juga mengaku bahwa beliau seringkali minum vitamin C tanpa memahami dosis yang dibutuhkan.

##### 5) **Interview kepada Target Kampanye**

Wawancara dengan target kampanye dilakukan bersama dengan Florencia F. F. Fabiola pada tanggal 8 Mei 2024. Wawancara ini dilakukan secara *online* melalui aplikasi zoom. Beliau adalah seorang pegawai swasta yang sudah memiliki 2

anak. Anak pertama berusia 2 tahun dan anak kedua berusia 9 bulan. Berikut adalah dokumentasi wawancara.



Gambar 3.5 Dokumentasi Wawancara

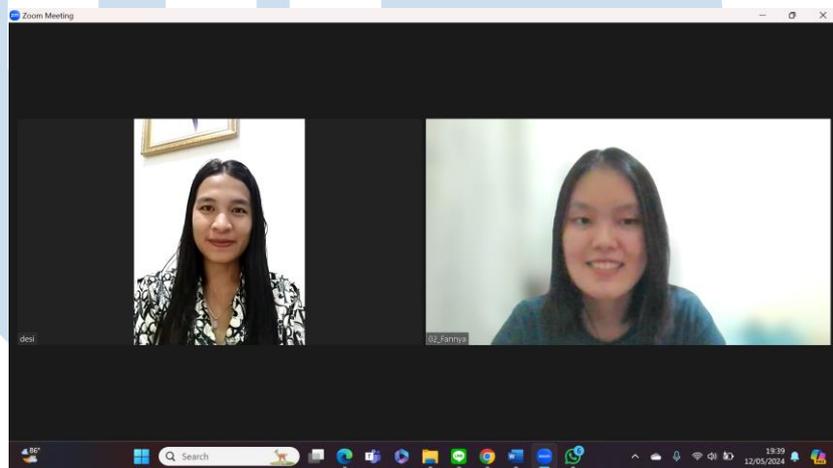
Beliau mengaku kalau cukup sering mengonsumsi vitamin C dosis 1000 mg yang menyesuaikan dengan aktivitasnya. Jika memang sedang kelelahan maka beliau akan mengkonsumsinya. Untuk anak-anaknya, hanya anak pertama yang berusia 2 tahun yang mengonsumsi vitamin C sekitar 5 ml setiap harinya. Dikarenakan anak pertama beliau mudah mimisan. Untuk anak keduanya, belum mengonsumsi vitamin karena makanannya yang masih diblender sehingga konsumsi sayur dan buahnya baik.

Terkait dengan defisiensi yang mungkin timbul menurut beliau akan menimbulkan efek sariawan, mudah sakit, dan pencernaan kurang lancar. Untuk overdosis sendiri beliau mengaku belum pernah mendengarnya, mungkin sakit perut karena asam. Terkait dengan dosis vitamin C juga beliau tidak pernah mencari tahu sebenarnya berapa dosis yang seharusnya dikonsumsi, hanya saja vitamin yang diminum anaknya memang atas saran dokter. Menurut beliau, penting untuk masyarakat bisa mengetahui dosis vitamin C yang memang dibutuhkan sehari-harinya. Karena banyak produk yang mengklaim memiliki

vitamin C dosis tinggi, tapi nyatanya malah gulanya yang tinggi sehingga malah meningkatkan resiko terjadi Diabetes.

#### 6) **Interview kepada Target Kampanye**

Wawancara terhadap target kampanye dilakukan dengan Dessy Susanti, seorang ibu rumah tangga berusia 29 tahun. Beliau memiliki 2 anak, yang pertama berusia 9 tahun dan yang kedua berusia 5 tahun. Wawancara ini dilakukan secara *online* melalui aplikasi zoom pada tanggal 12 Mei 2024.



Gambar 3.6 Dokumentasi Wawancara

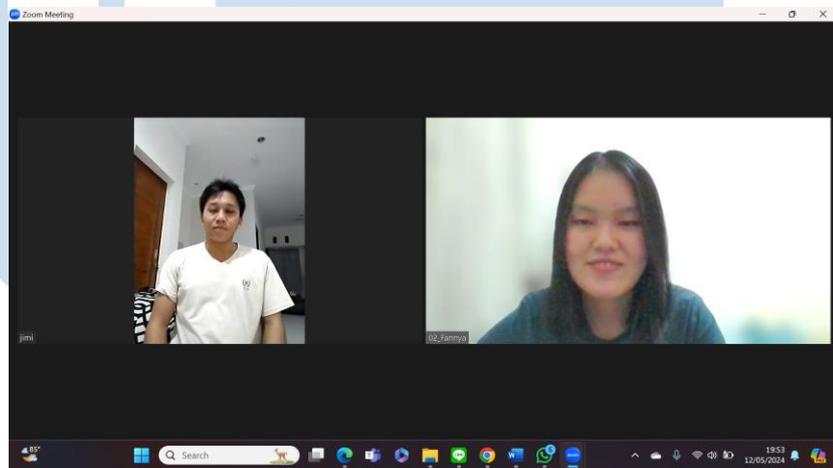
Dari hasil wawancara diketahui bahwa beliau mengaku cukup sering mengonsumsi vitamin C yang biasanya banyak dijual di pasaran. Untuk anak-anak beliau juga cukup rutin dalam mengonsumsi vitamin C. Untuk dosisnya sendiri beliau tidak memahaminya, hanya saja terbiasa meminum satu tablet per harinya. Demikian pula untuk vitamin yang dikonsumsi anak-anaknya, beliau hanya mengetahui takaran konsumsinya saja.

Menurut beliau efek yang bisa ditimbulkan dari kekurangan vitamin C adalah lemas, kulit kering, dan sariawan. Beliau sendiri tidak mengetahui adanya overdosis vitamin C, dan hanya mengetahui bahwa overdosis biasanya terjadi dalam obat. Menurutnya penting bagi masyarakat untuk bisa mengetahui

dosis vitamin C yang memang disarankan untuk dikonsumsi sehingga tidak salah dalam penggunaan.

#### 7) **Interview kepada Target Kampanye**

Wawancara terakhir dilakukan dengan seorang ayah berusia 34 tahun yang memiliki 2 orang anak. Anak pertama berusia 9 tahun, dan anak kedua berusia 5 tahun. Beliau berprofesi sebagai seorang *marketing property*. Wawancara ini dilakukan secara *online* melalui aplikasi zoom pada tanggal 12 Mei 2024. Berikut adalah dokumentasi dari wawancara.



Gambar 3.7 Dokumentasi Wawancara

Dari wawancara diketahui bahwa beliau tidak mengonsumsi vitamin C karena beliau merasa dari makan buah dan sayur sehari-hari saja sudah cukup. Akan tetapi menurutnya, vitamin C memang penting untuk mengencangkan kulit, daya tahan tubuh, dan kekebalan tubuh dari penyakit. Alasan beliau lebih memilih mengonsumsi sayur dan buah saja dikarenakan suplemen vitamin itu bentuknya bahan kimia yang tidak diketahui apakah ada efek samping berkepanjangan.

Dosis untuk suplemen vitamin C yang beliau ketahui berkisar di antara 500 – 1000 mg. Dosis tersebut seringkali beliau dengar dari iklan-iklan yang sering ditontonnya. Untuk anak-anak

beliau sendiri cukup rutin meminum vitamin C, tapi beliau tidak mengetahui takarannya, hanya per kapsul saja.

Untuk efek samping dari kekurangan vitamin C sendiri yang beliau ketahui adalah mudah lelah dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah sakit. Sedangkan untuk overdosis vitamin beliau mengaku pernah mendengarnya tapi tidak ingat. Beliau juga berpendapat bahwa penting bagi masyarakat untuk mendapatkan sosialisasi terkait vitamin C ini agar tidak salah persepsi dalam penggunaannya.

### **3.1.1.2 Studi Eksisting**

Penulis melakukan studi *eksisting* terhadap kampanye kesehatan yang pernah diadakan di Indonesia. Penulis akan berfokus pada kampanye #GerakanSejutaVitamin yang pernah dibuat oleh PT. Pyridam Farma Tbk (PYFA) dan Kampanye 3M ABC yang dibuat oleh Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi RI bersama Kalbe Consumer Health. Kedua kampanye tersebut dipilih karena topiknya yang relevan seputar kesehatan.

#### **1) #GerakanSejutaVitamin**

Kampanye ini dilaksanakan pada tahun 2021 oleh PT. Pyridam Farma Tbk ketika kasus pandemi Covid-19 masih marak terjadi di Indonesia. Gerakan ini berkomitmen untuk membagikan 1 juta tablet vitamin gratis bagi masyarakat Indonesia. Kampanye ini dilaksanakan mulai 30 Juli hingga 13 Agustus 2021 di seluruh Indonesia. Diharapkan dengan adanya kampanye ini, masyarakat bisa menjaga imun tubuh selama pandemi. PYFA memberikan vitamin D3-1000 secara gratis setiap hari dengan jumlah terbatas melalui *website* [pyfahealth.com](http://pyfahealth.com).



Gambar 3.8 Website PYFA Health  
 Sumber: <https://pyfahealth.com/>

Website ini adalah salah satu sarana kampanye yang dimanfaatkan oleh PYFA. Website *pyfahealth.com* yang dimanfaatkan saat kampanye ini juga merupakan *website* perusahaan dalam melakukan penjualan. Hal ini bisa menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan *awareness* masyarakat juga terhadap produk-produk PYFA Health. Jadi selain menjalankan kampanye, perusahaan juga bisa mendapat keuntungan ketika kampanye ini berlangsung.



Gambar 3.9 Instagram PYFA Health  
 Sumber:

<https://www.instagram.com/pyfahealthofficial/reel/CtvGo11gjWu/?next=%2Ft%2Fzinakolovou%2F&hl=ja>

Selain memanfaatkan *website* untuk pemesanan vitamin gratis, PYFA Health juga mempromosikan kampanye mereka di media sosial seperti Instagram, Facebook, Youtube, dan Tiktok. Promosi dilakukan baik dalam bentuk video maupun bentuk desain grafis semata. Bentuk promosi yang dilakukan di media sosial ini akan memberikan *awareness* kepada masyarakat terkait adanya kampanye yang sedang berjalan.

Tabel 3.1 SWOT #GerakanSejutaVitamin

<b><i>Strengths (Kekuatan)</i></b>	<b><i>Weaknesses (Kelemahan)</i></b>
Perusahaan yang sudah berdiri sejak tahun 1976 dan sudah dikenal dalam masyarakat. Tampilan visual kampanye yang selaras dengan <i>brand</i> sehingga bisa sekaligus memperkenalkan <i>brand</i> . Menggunakan animasi sehingga <i>post</i> lebih menarik. Informasi yang disampaikan pendek-pendek sehingga lebih mudah dimengerti	Bahasa periklanan yang cenderung monoton sehingga kurang menarik perhatian audiens.
<b><i>Opportunities (Peluang)</i></b>	<b><i>Threats (Ancaman)</i></b>
Pandemi Covid-19 yang meningkatkan kebutuhan masyarakat akan suplemen vitamin. Media sosial maupun <i>website</i> perusahaan yang lebih dikenal oleh masyarakat lewat kampanye.	<i>Brand</i> kompetitor yang sudah dipercaya oleh masyarakat dalam membeli suplemen vitamin. Tampilan iklan yang cenderung sejenis dengan iklan produk lainnya sehingga tidak memunculkan ciri khas.

## 2) Kampanye 3M ABC (Asupan nutrisi, Bergerak aktif dan Ceria)

Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi RI bersama Kalbe Consumer Health, melalui brand Sakatonik ABC meluncurkan Kampanye 3M ABC (Asupan nutrisi, Bergerak aktif dan Ceria) dalam rangka mendukung penerapan protokol kesehatan tatap muka tahun ajaran 2021/2022. Kampanye ini bertujuan untuk mengedukasi anak-anak terkait pentingnya protokol kesehatan dan pemenuhan asupan nutrisi dengan multivitamin.



Gambar 3.10 Video Senam 3M ABC  
Sumber:

[https://ditpsd.kemdikbud.go.id/upload/filemanager/2021/11/Launch%20Kampanye%203M%20ABC%20\(7\).jpeg](https://ditpsd.kemdikbud.go.id/upload/filemanager/2021/11/Launch%20Kampanye%203M%20ABC%20(7).jpeg)

Kampanye ini juga bekerja salam dengan Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga (PDSKO). Dalam kampanye, ada video gerakan senam 3M ABC untuk anak-anak. Leny Pintowari (2021) menjelaskan gerakan senam tersebut berdurasi 12 menit sehingga dapat dilakukan beberapa kali dalam sehari. Gerakan ini disarankan untuk dilakukan minimal 10-12 minggu untuk mendapatkan manfaat seperti meningkatkan daya tahan tubuh, ketahanan jantung, paru-paru, kekuatan otot, kelenturan, dan manfaat kesehatan lainnya.



Gambar 3.11 Buku Panduan Senam 3M ABC  
 Sumber: <https://drive.google.com/file/d/1fwKMPG-cPCVeKVq34UEfxHHzYrfT0fal/view>

Selain video senam 3M ABC, kampanye ini juga membagikan buku manual senam dan e-poster 49.000 SD di seluruh Indonesia. Salah satu program kampanye ini adalah memberikan pelatihan kepada tenaga didik dalam lingkup jejaring Kemendikbudristek dan pemberian multivitamin Sakatonik ABC kepada 100 sekolah dasar di Indonesia. Hal tersebut juga membantu *brand* Sakatonik itu sendiri untuk lebih dikenal dan disukai masyarakat terutama anak-anak.

Tabel 3.2 SWOT Kampanye 3M ABC

<b>Strengths (Kekuatan)</b>	<b>Weaknesses (Kelemahan)</b>
Bekerja sama dengan badan pemerintah sehingga lebih dipercaya oleh masyarakat.	Kurangnya pemasaran melalui media sosial.
Tampilan kampanye yang menarik sesuai dengan targetnya. Ilustrasi dengan tokoh anak-anak sehingga bisa merepresentasikan target.	Tampilan visual yang kurang konsisten dalam buku panduan.

Karakter dalam video yang cenderung mengajak sehingga lebih menarik untuk anak-anak.	
<b><i>Opportunities (Peluang)</i></b>	<b><i>Threats (Ancaman)</i></b>
Masa transisi dari pandemi yang sebelumnya pembelajaran dilakukan secara online, ke arah tatap muka menimbulkan kekhawatiran bagi orang tua murid. <i>Brand</i> yang lebih dikenal oleh masyarakat.	<i>Brand</i> kompetitor yang mungkin lebih dipercaya penggunaannya oleh orang tua murid. Kampanye lain yang memiliki variasi media lebih banyak.

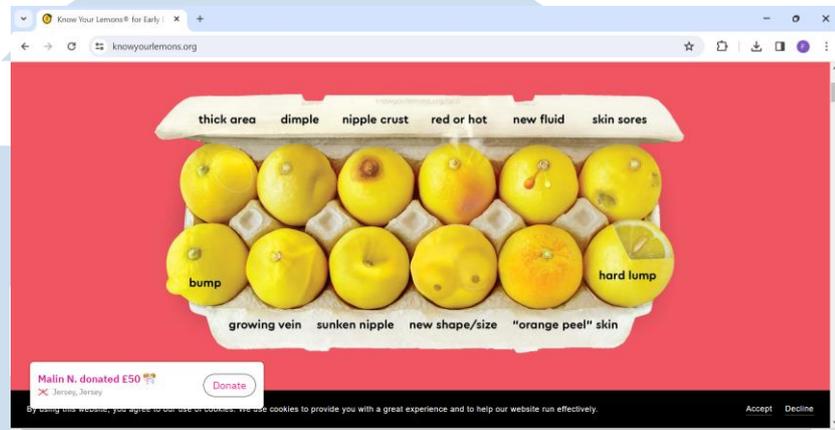
### 3.1.1.3 Studi Referensi

Pada bagian ini, penulis melakukan studi referensi untuk meninjau kampanye yang dilakukan di dalam maupun di luar negeri. Tujuan dari studi referensi ini adalah untuk melihat gaya bahasa, tampilan visual, dan media yang digunakan dalam kampanye tersebut sebagai bahan pertimbangan untuk digunakan dalam perancangan.

#### 1) Know Your Lemon

Pada tahun 2014, Dr. Corrine Ellsworth-Beaumont MFA, PhD memulai penggalangan dana untuk para penderita kanker payudara. Kampanye ini akhirnya dikenal banyak orang pada tahun 2017 hingga saat ini. Kampanye ini berfokus pada edukasi terkait deteksi kanker payudara, dan penggalangan dana untuk pasien kanker payudara. Kampanye ini disebar ke masyarakat melalui berbagai media seperti aplikasi, *website*, pinterrest, dan

media sosial (instagram, tiktok, twitter, facebook, linkedin, youtube).



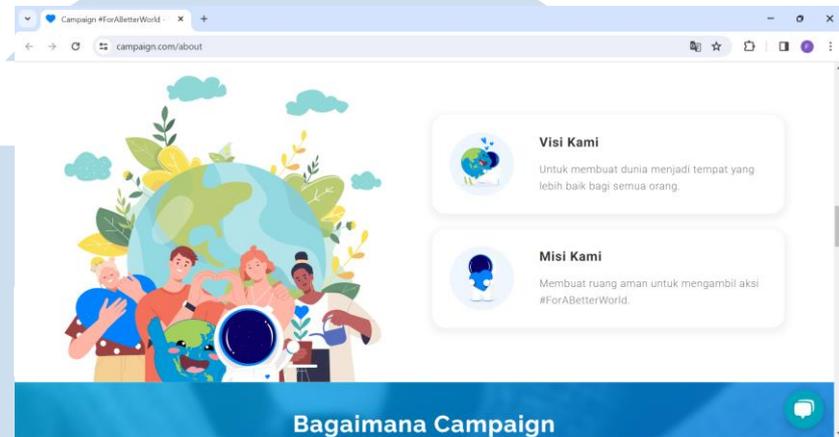
Gambar 3.12 Website Know Your Lemon  
Sumber: <https://www.knowyourlemons.org/>

Penulis memutuskan untuk mengambil kampanye ini sebagai studi referensi dikarenakan gaya visual yang dipakai oleh kampanye. Mereka bisa menyampaikan pesan kanker payudara dari sesuatu yang menyeramkan dalam bentuk lemon yang ramah dilihat mata. Selain itu, tampilan warna dari kampanye ini sendiri cenderung cerah sehingga memberikan kesan yang ceria, berkebalikan dengan kanker itu sendiri. Gaya bahasa yang disampaikan juga cenderung tidak formal dan menggunakan penggambaran lain dari bagian intim sehingga ramah untuk diterima dalam masyarakat.

## 2) #ForABetterWorld

Pada tahun 2015, *campaign* #ForABetterWorld didirikan dengan basis di Jakarta, Indonesia. Para pendiri percaya bahwa mereka harus menyediakan *platform* sebagai sarana bagi orang-orang untuk bisa membuat perubahan baik pada dunia. Jadi kampanye ini bentuk utamanya adalah sebuah *platform* yang

menyediakan tempat bagi organisasi-organisasi sosial lainnya untuk bisa lebih mudah dalam membuat gerakan perubahan.



Gambar 3.13 Website #ForABetterWorld  
Sumber: <https://campaign.com/>

Selain fokus utama pada *website* dan aplikasi, kampanye #ForABetterWorld ini juga bisa ditemukan di berbagai media sosial seperti facebook, twitter, instagram, linkedin, dan tiktok. Penulis menyukai gaya visual yang ditampilkan dalam *platform* kampanye tersebut. Dengan penggabungan ilustrasi vektor dan maskot kampanye dalam setiap halamannya, *platform* ini memiliki tampilan yang menarik. Penyajian informasi dalam platform juga tidak terlalu banyak sehingga mudah dibaca oleh pengguna. Untuk gaya bahasa sendiri cenderung kepada penggunaan kalimat-kalimat yang formal.

### 3) (UN)TRAFFICKED

Website (UN)TRAFFICKED ini adalah *website* yang berfokus pada kampanye terkait *children trafficking* yang marak terjadi di India. Melalui kampanye ini mereka mengajak masyarakat untuk bisa berkontribusi dalam menghentikan *children trafficking* yang marak terjadi di India ini.



Gambar 3.14 Website (UN)TRAFFICKED  
Sumber: <http://bharatyatra.online/untrafficked/>

Salah satu alasan penulis memilih website ini sebagai referensi adalah bagian *storytelling* pada saat pengunjung baru membuka *website* ini. Pada bagian tersebut, pengunjung bisa memilih berbagai pilihan yang nantinya akan menentukan nasib gadis utama dalam cerita. Melalui *storytelling* di awal ini, pengunjung dihadapkan dengan fakta-fakta yang mungkin terjadi akibat *children trafficking* di India.

Dari segi visual sendiri, *website* ini menggunakan gaya ilustrasi vektor sehingga membuat pengunjung lebih mudah menerima topik yang cenderung berat dan sensitif ini. Dari segi pemilihan gaya bahasa sendiri, *website* ini menggunakan bahasa yang tidak casual sehingga lebih menarik untuk dibaca.

#### 3.1.1.4 Kesimpulan

Berdasarkan metode kualitatif yang telah dilakukan didapatkan pengertian bahwa vitamin C penting dalam keseharian. Vitamin ini bekerja sama dengan vitamin maupun zat lainnya dalam tubuh untuk menjalankan metabolisme pada tubuh. Vitamin C memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Akan tetapi kita harus berhati-hati dalam konsumsinya sehingga tidak mengalami defisiensi maupun keracunan vitamin. Orang-orang punya kecenderungan konsumsi

vitamin mengikuti lingkungannya tanpa memahami kebutuhan vitamin hariannya. *Awareness* masyarakat terhadap vitamin C ini perlu ditingkatkan agar tidak menimbulkan dampak buruk pada kesehatan nantinya.

Dalam membuat sebuah kampanye, pemilihan visual yang tepat bisa membuat kampanye itu lebih menarik untuk diterima banyak orang. Kita tidak harus serta merta menampilkan dampak buruk dari isu sosial yang ada, melainkan kita bisa membuat penggambaran dengan hal-hal yang umum kita lihat. Dengan demikian kita bisa mengubah persepsi audiens lewat visual dan pesan yang disampaikan dalam kampanye.

### 3.1.2 Metode Kuantitatif

Penelitian kualitatif dilakukan untuk mengetahui lebih jauh pemahaman suatu individu atau kelompok terhadap permasalahan sosial atau lingkungan yang ada. Proses penelitian melibatkan pertanyaan-pertanyaan yang muncul, data yang bisa dikumpulkan di lingkungan peserta, analisis data secara mendalam ke suatu tema, dan interpretasi peneliti terhadap makna dari data yang diperoleh. Laporan akhir yang ditulis bersifat fleksibel dengan fokus pada makna individu, dan kompleksitas situasi yang didapat (Creswell & David Creswell, 2018). Ukuran sampel akan ditentukan menggunakan Rumus Slovin dengan presentase kesalahan pengambilan sampel sebesar 10%. Ukuran sampel diambil dari angka kelahiran pada kelompok usia 25 – 34 tahun menurut hasil Sensus Penduduk tahun 2020 di antara 1.000 perempuan Indonesia sebesar 233 kelahiran.

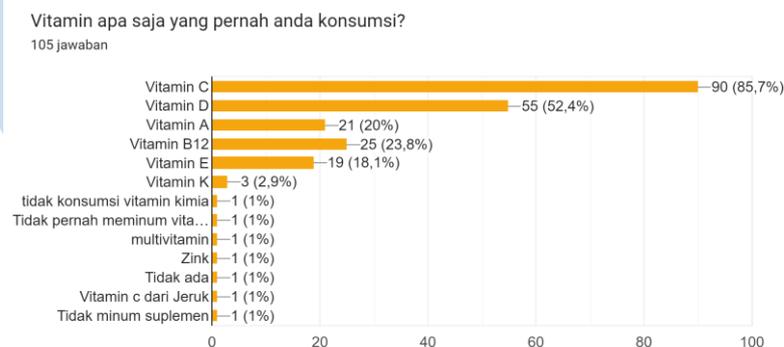
$$n = \frac{N}{1 + (N \times e^2)}$$
$$n = \frac{233}{1 + (233 \times 0,1^2)}$$
$$n = \frac{233}{3,33}$$
$$n = 69,95; \text{ disesuaikan oleh peneliti menjadi } 100.$$

Dimana:

- n : Ukuran sampel
- N : Populasi
- e<sup>2</sup> : Presentase kesalahan pengambilan sampel yang masih diinginkan.

Gambar 3.15 Rumus Slovin

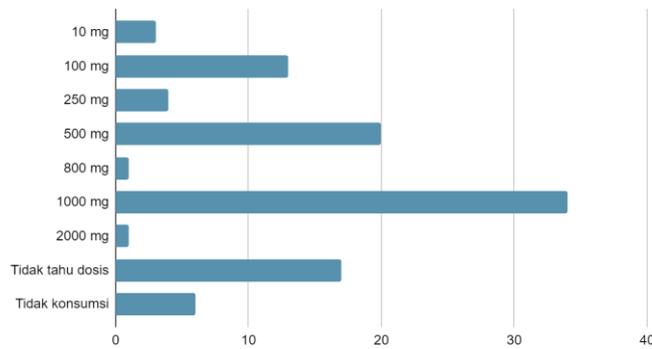
Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner di google form secara *online*. Target responden dalam penelitian ini adalah 100 orang. Setelah melakukan penyebaran kuesioner, didapatkan sebanyak 105 orang. Dari range usia 25 - 35 tahun, didapatkan 75 responden wanita dan 30 responden pria. Mayoritas pekerjaan mereka adalah karyawan swasta, wirausaha, dan ibu rumah tangga. Didapatkan hasil bahwa 6 orang responden dengan pengeluaran lebih dari 7,500.000 memiliki akses ke dokter pribadi/dokter keluarga. Mayoritas responden juga mengatakan bahwa mereka peduli terhadap kesehatan.



Gambar 3.16 Diagram Konsumsi Vitamin

Dari data diatas, bisa diketahui bahwa Vitamin C adalah salah satu vitamin yang paling banyak dikonsumsi. Berdasarkan data yang didapat, tingkat konsumsi vitamin paling banyak adalah setiap hari dan 2-3 kali seminggu. Ketika ditanya tingkat pemahaman mereka terkait vitamin C juga sebenarnya mereka cukup memahami manfaat dari vitamin C meskipun ada beberapa yang masih salah mengerti. Manfaat vitamin C yang paling banyak diketahui oleh responden adalah meningkatkan daya tahan tubuh. Untuk dampak dari kekurangan vitamin C sendiri mayoritas responden tau gejala awalnya yaitu sariawan dan kulit kering.

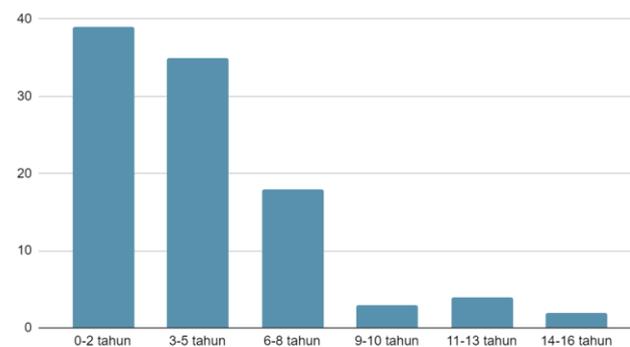
Dosis Vitamin C Orang Dewasa



Gambar 3.17 Diagram Dosis Vitamin C Orang Dewasa

Dari data dosis konsumsi, angka paling banyak dikonsumsi adalah 500 mg dan 1000 mg. Sekitar 17 orang bahkan tidak mengetahui dosis vitamin yang mereka minum. Dari data kuesioner didapatkan juga bahwa frekuensi mereka meminum vitamin C adalah 1 kali sehari, dan ada 5 orang yang meminumnya 2 kali sehari. Jika ditinjau dari konsumsi makan sayur, mayoritas responden sering mengonsumsi sayur. Sedangkan untuk konsumsi buah, masih tergolong baik, karena hanya sekitar 12 orang yang jarang konsumsi buah.

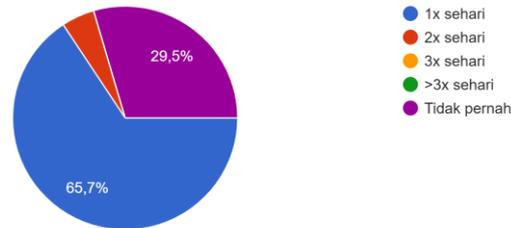
Usia Anak



Gambar 3.18 Diagram Usia Anak

Berdasarkan data, usia anak yang dimiliki terbanyak di umur 0 – 2 tahun. Untuk usia anak terbanyak selanjutnya ada di kisaran 3 – 8 tahun. Selibuhnya, hanya ada beberapa responden memiliki anak yang berkisar di antara 9 – 16 tahun.

Berapa kali suplemen vitamin C diminum anak anda dalam sehari?  
105 jawaban



Gambar 3.19 Diagram Frekuensi Vitamin C Anak

Dari data responden, mayoritas anak mereka diberikan vitamin 1 kali sehari. Sekitar 5 orang yang mengonsumsi vitamin sebanyak 2 kali sehari. Dari data responden, ditemukan anak-anak ini memiliki frekuensi makan sayur dan buah yang cukup sering.

Jika ditinjau dari media yang paling sering digunakan, yang pertama adalah instagram, youtube lalu diikuti dengan *website*. Pertimbangan mereka dalam memilih media adalah kemudahan dalam menggunakan media tersebut. Selain itu, tampilan yang menarik dan konten yang rapi juga menjadi pertimbangan mereka dalam memilih penggunaan media.

### 3.1.2.1 Kesimpulan

Berdasarkan metode kuantitatif yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa kebanyakan responden sebenarnya memahami manfaat vitamin C secara umum. Berdasarkan jawaban terkait defisiensi dan overdosis vitamin C juga mayoritas mengerti efeknya meskipun masih ada beberapa orang yang salah menjawab. Jadi, dapat diketahui bahwa mayoritas orang memahami manfaat vitamin C dalam tubuh.

Namun, masih ada beberapa dari mereka yang bahkan tidak mengetahui dosis vitamin yang mereka konsumsi. Mereka beranggapan semakin tinggi dosisnya akan semakin baik, padahal kita juga harus menyesuaikan dengan kebutuhan tubuh kita. Karena sebagai orang tua muda, kelak mereka akan menjadi contoh bagi anak-

anaknya juga. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi mereka terkait bahaya konsumsi vitamin C secara berlebih.

### 3.2 Metodologi Perancangan

Landa (2018) menjelaskan *design thinking* sebagai metode yang digunakan untuk mengatasi permasalahan komunikasi, informasi, dan sebagainya. *Design thinking* terdiri dari *empathize*, *define*, *ideate*, *prototype*, dan *test*. Tahapan ini akan digunakan dalam membuat perancangan kampanye. Adapun penjabaran dari tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

#### 1) *Empathize*

*Empathize* adalah tahapan dasar dari *human-centered design* yang berfokus pada solusi desain yang sesuai dengan kebutuhan dan keinginan target. Pada tahapan ini, ada 3 hal yang harus dilakukan yaitu *observe*, *engage*, dan *immerse*. *Observe* adalah momen kita untuk mengamati orang lain dan melihat perilaku mereka sehari-hari dan interaksi mereka terhadap orang lain maupun lingkungan. *Engage* adalah fase untuk berinteraksi dengan target user melalui *interview* baik secara sengaja maupun tidak. *Immerse* adalah momen untuk merasakan apa yang user rasakan, tantangan mereka, proses berpikir, dan sebagainya untuk mengerti mereka dengan baik (Landa, 2018).

#### 2) *Define*

Pada tahapan *define*, kita bisa memanfaatkan temuan selama fase *empathize* untuk menginformasikan pemikiran dan pandangan kita. Tahap ini membantu kita dalam eksplorasi, fokus utama, dan referensi untuk meninjau ulang ide yang akan dibuat nantinya. Dengan menggunakan temuan selama *empathize*, kita bisa memastikan *human-centered approach* untuk target *user* kita bukan *audience* secara umum (Landa, 2018).

#### 3) *Ideate*

Dalam tahapan *ideate*, kita bisa menjelajahi cara berpikir, membuat ide-ide, dan konsep-konsep yang akan digunakan. Selanjutnya, kita bisa

menguji ide-ide tersebut melalui *critical* dan *creative thinking* untuk menentukan efektifitasnya (Landa, 2018).

#### 4) *Prototype*

Landa (2018) menjelaskan *prototype* sebagai fase membuat tahapan awal model dari sesuatu yang akan dibuat. Pada tahapan ini, kita bisa membuat bentuk fisik dari ide yang sudah dirancang sebelumnya. Kita juga bisa melakukan pengujian fungsi dari *prototype* yang dibuat untuk menentukan apakah *user* bisa menggunakannya dan membuat bentuk lebih baik dari *user experience* selama penggunaannya. Perancangan di tahap ini dimulai dari sketsa, selanjutnya *low-fidelity*, hingga *medium* atau *high-fidelity prototype*.

#### 5) *Test*

*Test* adalah kesempatan untuk bisa mengakses solusi yang dibuat, mendapatkan umpan balik dari *user*, dan meninjau lebih jauh tentang pengguna. Tahapan ini juga bisa membawa kita kembali kepada tahapan sebelum-sebelumnya. Tahapan *testing* bisa menjadi sarana kita untuk belajar membuat ide yang efektif sehingga karya yang dibuat akan lebih baik lagi (Landa, 2018).

