

BAB III

METODOLOGI PERANCANGAN

3.1 Subjek Perancangan

Terdapat beberapa batasan masalah yang ditetapkan dalam perancangan kampanye interaktif ini adalah sebagai berikut :

1. Geografis: Tugas akhir ini hanya akan difokuskan pada universitas di wilayah Tangerang, untuk mendapati data yang relevan dan dikarenakan lokasi yang strategis dimana mayoritas universitas Tangerang dikelilingi oleh rumah makan *junk food*.
2. Demografis:
 - Usia: 18-22 tahun,
 - Tingkat pendidikan: S1
 - Jenis kelamin: Perempuan,
 - SES: status sosial menengah ke atas [AB]
3. Psikografis: Aktif menggunakan media sosial, memiliki kesibukan menuntut ilmu, malas berolahraga atau “mageran” istilah untuk seseorang yang malas beraktivitas fisik, tidak memperhatikan pola makan (mengonsumsi *junk food*)
4. Fokus utama dari kampanye interaktif ini adalah bukan pada pencegahan seseorang untuk mengalami *skinny fat*, melainkan untuk menangani seseorang yang telah masuk dalam kategori *skinny fat*.

Tugas akhir ini akan memfokuskan pada masalah *skinny fat* yang terjadi di lingkungan pendidikan dan media sosial. Audiens merupakan mahasiswa yang sedang sibuk dalam menempuh pendidikan. Kampanye ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai *skinny fat*.

3.2 Metode dan Prosedur Perancangan

Dalam perancangan kampanye interaktif untuk mengatasi bahaya *skinny fat* bagi mereka yang malas berolahraga, penulis metode perancangan yang

digunakan penulis mengacu pada *5 step of design* dari buku *Graphic Design Solution* oleh Robin Landa (2011 h. 77-95). Penulis memilih buku ini karena memiliki tahapan yang terorganisir/ terstruktur dalam pendekatan media interaktif terhadap mahasiswa sebagai target utama kampanye, sehingga metode ini memiliki dokumentasi proses desain yang jelas agar dapat menjadi pertanggung jawaban alasan menggunakan media tertentu untuk pendekatan pada mahasiswa. Kemudian, dikarenakan kampanye penulis masih terbuka akan potensi media - media yang ada. Maka metode ini memiliki fleksibilitas dalam solusi desain penulis. Terdapat lima tahapan desain meliputi,

3.2.1 Orientasi

Dalam tahap ini penulis akan mengumpulkan data primer dan data sekunder. Data primer didapatkan dari wawancara spesialis gizi di bidang kedokteran, penyebaran kuesioner kepada mahasiswa di wilayah Tangerang, serta melakukan *focus group discussion (FGD)* membahas kebiasaan mahasiswa. Kemudian untuk data sekunder dapat dilakukan *secondary research* mengenai kebiasaan mahasiswa lewat internet.

3.2.2 Analisis dan Strategi

Melakukan analisis data yang diperoleh, kemudian merancang strategi yang tepat untuk pendekatan pada target usia 18-22 tahun. Menganalisis dapat meliputi menentukan masalah utama atau mencari faktor dari kebiasaan malas, maupun faktor ketidaksadaran akan kondisi tubuh, dsb. Kemudian informasi yang didapatkan dapat diorganisir agar masalah mudah untuk dianalisis. Sehingga dari analisis ini dapat menentukan *positioning* dari kampanye yang akan dilaksanakan, serta menyusun strategi dalam penyampaian pesan dan pendekatan seperti apa yang harus penulis lakukan.

3.2.3 Konsep Perancangan

Terbagi dalam empat tahapan, yaitu pencarian *insight*, kemudian ide yang didapatkan diinkubasi serta diiluminasi untuk dijadikan sebuah konsep, dan yang terakhir evaluasi konsep yang telah disepakati. Bertujuan dalam menghasilkan desain yang konsisten, maka diperlukan konsep yang matang. Karena konsep memiliki sifat seperti *creative brief* dalam proses desain.

3.2.4 Pengembangan Desain

Konsep yang telah ditentukan akan mulai divisualisasikan untuk dikembangkan ke dalam empat tahapan yaitu, pembuatan *Script*, *Story Board*, Sketsa Kasar, dan *Comprehensives*. Langkah-langkah ini diberlakukan untuk memudahkan desainer dalam melaksanakan proses desain yang terstruktur. Sehingga bukti dokumentasi dari poses desain dapat tercatat dengan baik dan sebagai pertanggungjawaban dalam pelaksanaan kampanye.

3.2.5 Implementasi

Dalam tahap ini, desain yang telah ditentukan akan dieksekusi penulis baik dalam digital maupun percetakan untuk peluncuran pada kampus wilayah Tangerang (contoh, media sosial, poster, *billboard*, spanduk, flyer, dll). Kemudian penulis mendapatkan *feedback* dari hasil peluncuran media pelaksanaan kampanye.

3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan

Penulis memilih melakukan penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Moelong (2013) dalam Fiantika (2022, h. 4) penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, termasuk perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan aspek lainnya. Penulis mengumpulkan data mengenai eksistensi dari ketidaksadaran mahasiswa akan bahayanya *Skinny fat*. Data dikumpulkan melalui *FGD*, Wawancara, Kuesioner untuk mengetahui kebiasaan sehari-hari mahasiswa, pandangan dari ahli, dan mengetahui seberapa jauh pemahaman Mahasiswa akan kondisi tubuh mereka sendiri. Kegiatan tersebut akan didokumentasikan dan menghasilkan foto sebagai bukti melakukan ketiga kegiatan pengumpulan data.

3.3.1 Wawancara

Wawancara adalah percakapan yang dimulai oleh pewawancara dengan tujuan tertentu, di mana pewawancara mengajukan pertanyaan dan orang yang diwawancarai memberikan jawaban. Jenis wawancara yang dilakukan adalah wawancara mendalam, hal ini merupakan jenis pengumpulan data dengan tatap muka dengan informan langsung, agar memiliki *detail* yang

lengkap mengenai fenomena *skinny fat*. Pertanyaan yang digunakan oleh penulis adalah jenis pertanyaan *open-ended question*, pertanyaan ini lebih banyak menggunakan kata bagaimana dan berfokus pada pendapat/opini narasumber mengenai suatu hal.

1. Dokter Spesialis Gizi

Penulis akan mewawancarai dokter spesialis gizi bernama dr. Karin Wiradarma, M.Gizi, Sp.GK dan dr. I Wayan Gede Sutadarma, M.Gizi, Sp.GK, yang memiliki pemahaman lebih terhadap fenomena *skinny fat*. Harapannya dengan wawancara ini, dapat mengetahui pandangan mereka secara langsung mengenai dampak *skinny fat*, *awareness* akan permasalahan *skinny fat* yang terjadi di Indonesia, dan data lain yang mampu mendukung perancangan kampanye interaktif yang tepat.

Berikut merupakan daftar pertanyaan *open-ended question* untuk wawancara ahli gizi

1. Bagaimana Anda mendefinisikan kondisi *skinny fat* dari sudut pandang gizi dan kesehatan secara keseluruhan?
2. Apa saja faktor penyebab utama yang sering terjadi pada seseorang saat mengalami *skinny fat* meskipun berat badannya terlihat normal?
3. Bagaimana pengaruh pola makan dalam berkontribusi pada terbentuknya tubuh *skinny fat*?
4. Apa tantangan nutrisi terbesar yang dihadapi oleh individu dengan tubuh *skinny fat* dibandingkan dengan mereka yang mengalami kelebihan berat badan secara umum?
5. Sejauh mana gaya hidup kurangnya aktivitas fisik memengaruhi munculnya *skinny fat*, dan bagaimana gizi dapat berperan dalam mengatasinya?
6. Apa pendekatan diet atau strategi makan yang biasanya Anda sarankan untuk pasien yang ingin mengubah kondisi *skinny fat* menjadi tubuh yang lebih sehat dan proporsional?

7. Bagaimana Anda menilai status gizi seseorang yang tampaknya kurus tetapi mungkin memiliki kadar lemak tubuh yang tinggi?
8. Apakah ada pengalaman menarik dalam menangani pasien *skinny fat*?
9. Apa tantangan psikologis atau persepsi diri yang sering Anda temui pada pasien *skinny fat*, dan bagaimana pendekatan gizi bisa membantu mereka secara mental dan fisik?

Pertanyaan diatas adalah panduan penulis dalam melaksanakan wawancara bersama ahli. Daftar pertanyaan akan digunakan untuk mencapai tujuan wawancara yaitu pengalaman dokter yang berhubungan dengan *skinny fat*, serta pandangan mereka mengenai isu *skinny fat*, dsb. Kemudian, daftar pertanyaan tidak bersifat mutlak dapat bertambah maupun berkurang menyesuaikan jalannya wawancara.

3.3.2 Focus Group Discussion

Kitzinger (1994) menyatakan bahwa *Focus Group Discussion* adalah kegiatan membahas isu topik secara kelompok, dan didiskusikan hingga mencapai konklusi yang sama. Saat melaksanakan *Focus Group Discussion* melibatkan enam orang dan di bimbing oleh moderator untuk membahas isu topik tertentu, dalam kasus kali ini mengenai pemahaman yang lebih dalam terhadap *skinny fat*. Tujuan melaksanakan *FGD* adalah untuk mendapati pengalaman yang lebih *detail* dari partisipan mengenai isu topik yang sedang diangkat (Hennink, & Leavy, 2014, h. 1-2)

Penulis melibatkan enam mahasiswi di tangerang sebagai partisipan *FGD*, dilakukan secara *online* lewat zoom. *FGD* ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gaya hidup mereka selama menjadi mahasiswi, keberadaan tekanan sosial mengenai tubuh yang kurus, pemahaman yang lebih dalam mengenai *skinny fat*. Berikut adalah pertanyaan yang akan penulis berikan saat menjalani *FGD*, Apa yang pertama kali terlintas di pikiran kalian ketika mendengar istilah “*skinny fat*”? Apakah kalian merasa istilah ini relevan dengan kondisi tubuh sebagian perempuan di sekitar kalian?

1. Menurut kalian, apa penyebab utama seseorang terlihat kurus tetapi memiliki kadar lemak tubuh yang tinggi?
2. Bagaimana kebiasaan makan dan pola aktivitas fisik kalian selama menjadi mahasiswi? Apakah ada pengaruh dari jadwal kuliah, tugas, atau lingkungan sekitar?
3. Seberapa besar peran media sosial atau standar kecantikan dalam membentuk persepsi kalian terhadap tubuh ideal? Apakah hal itu memengaruhi pilihan kalian dalam makan atau berolahraga?
4. Apa saja tantangan yang kalian hadapi dalam menjaga tubuh tetap sehat dan bugar, bukan hanya kurus?
5. Bagaimana kalian memandang pentingnya olahraga kekuatan (seperti angkat beban) dibandingkan hanya kardio atau diet?
6. Apakah kalian merasa olahraga seperti itu cocok atau tidak dengan citra perempuan?
7. Apakah kalian merasa sudah cukup mendapatkan informasi terkait gizi dan komposisi tubuh di lingkungan kampus atau komunitas? Apa bentuk edukasi yang menurut kalian paling menarik?
8. Setelah *FGD* ini, Apakah ada kekhawatiran pribadi terkait kondisi *skinny fat* dalam jangka panjang, misalnya terhadap kesehatan?
9. Menurut kalian, jika ada *booth* yang diselenggarakan kampus. Sebutkan apa satu hal yang bisa menarik kalian untuk mampir di *booth* itu?

Pertanyaan diatas adalah panduan penulis dalam melaksanakan *FGD* bersama mahasiswi nanti. Daftar pertanyaan akan digunakan untuk mencapai tujuan *FGD*. Kemudian, daftar pertanyaan tidak bersifat mutlak dapat bertambah maupun berkurang menyesuaikan jalannya *FGD*.

3.3.3 Kuesioner

Sugiyono (2015) memberikan pendefinisian terhadap kuesioner, kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi beberapa pertanyaan lisan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner ini dapat digunakan untuk berbagai jenis

penelitian, seperti penelitian kuantitatif, kualitatif, dan campuran. Kuesioner dilakukan kepada mahasiswa untuk mendapatkan gambaran tentang sejauh mana pengetahuan mereka tentang *skinny fat*, dan gaya hidup mereka selama menjadi seorang mahasiswa. Kemudian, dikarenakan metode yang digunakan penulis ialah kualitatif, maka minimal responden yang diperlukan penulis tidak dipaku dengan besarnya kuantitas, melainkan sampai jawaban dari responden mencapai titik jenuh.

Berikut merupakan pertanyaan kuesioner yang akan disebarkan di kalangan mahasiswa tangerang. Jenis pertanyaan yang digunakan adalah menggunakan skala *likert* (1-4, Setuju hingga Tidak Setuju)

1. Saya merasa memiliki tubuh yang kurus, tetapi tidak merasa bugar atau berotot.
2. Saya merasa bahwa memiliki tubuh langsing adalah hal yang penting untuk *society* kita saat ini.
3. Saya memahami bahwa seseorang bisa tampak kurus tetapi memiliki kadar lemak tubuh yang tinggi (*skinny fat*).
4. Saya pernah mendengar istilah "*skinny fat*" sebelumnya.
5. Saya merasa pola makan saya saat ini mendukung komposisi tubuh yang sehat.
6. Saya rutin melakukan aktivitas fisik atau olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh.
7. Saya merasa padatnya jadwal kampus menghalangi saya untuk melakukan aktivitas fisik.
8. Saya lebih fokus pada angka berat badan dibandingkan komposisi tubuh (otot dan lemak).
9. Saya merasa informasi tentang gizi dan komposisi tubuh belum banyak dibahas di lingkungan kampus.
10. Saya merasa penting untuk menggabungkan latihan *strength training* dan asupan gizi seimbang untuk mencegah *skinny fat*.
11. Saya pernah merasa bahwa tubuh saya terlihat kurus, tetapi tidak *fit* atau lemas secara fisik.

12. Saya bersedia mengubah gaya hidup saya jika tahu bahwa saya memiliki risiko mengalami kondisi *skinny fat*.

Pertanyaan diatas adalah daftar pertanyaan kuesioner yang akan disebarluaskan dengan target minimal 100 responden. Daftar pertanyaan akan digunakan untuk mendapatkan validasi atas masalah ini, serta kebiasaan dan pandangan mahasiswi mengenai *skinny fat*, pola makan, aktivitas fisik, dsb. Kemudian, daftar pertanyaan kuesioner bersifat mutlak.

3.3.4 Studi Eksisting

Dalam studi eksisting penulis akan mencari kampanye yang serupa dengan mengangkat tema *skinny fat* dengan observasi lewat internet. Aspek yang akan dianalisis adalah kelebihan kekurangan kampanye, elemen visual yang digunakan, media yang dimanfaatkan, kesuksesan kampanye dalam menyampaikan pesan, dsb. Setelah ini, penulis akan terbekali dengan kampanye yang telah dilaksanakan, serta mempertimbangkan apa yang harus penulis lakukan dan apa yang seharusnya tidak dilakukan, melihat penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya.

3.3.5 Studi Referensi

Penulis akan melaksanakan studi referensi, dimana akan mengeksplor kampanye-kampanye yang telah dilaksanakan oleh organisasi besar, maupun individu. Faktor yang akan diambil penulis adalah seberapa sesuai pesan dengan desain visual kampanye, elemen visual yang digunakan, strategi kampanye seperti apa yang paling efektif, dsb. Tahap ini dilakukan agar penulis mampu menemukan desain yang tepat dalam konteks kampanye interaktif mengenai bahaya *skinny fat*