



**PERANCANGAN MOTION GRAPHIC 10 PEDOMAN GIZI SEIMBANG
UNTUK CEGAH PENYAKIT TIDAK MENULAR SEBAGAI SARANA
EDUKASI PADA KELOMPOK DEWASA AWAL**



UNIVERSITAS
Dinamika

Oleh :

Muhammad Lazuardo Adani

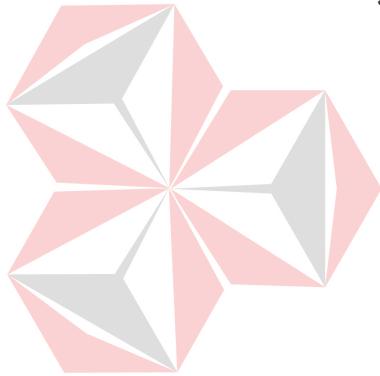
16420100034

**FAKULTAS DESAIN DAN INDUSTRI KREATIF
UNIVERSITAS DINAMIKA
2022**

**PERANCANGAN MOTION GRAPHIC 10 PEDOMAN GIZI SEIMBANG
UNTUK CEGAH PENYAKIT TIDAK MENULAR SEBAGAI SARANA
EDUKASI PADA KELOMPOK DEWASA AWAL**

TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Program Sarjana Desain



UNIVERSITAS
Dinamika

Oleh:

Nama : Muhammad Lazuardo Adani
NIM : 16420100034
Program Studi : Desain Komunikasi Visual

FAKULTAS DESAIN DAN INDUSTRI KREATIF

UNIVERSITAS DINAMIKA

2022

TUGAS AKHIR

PERANCANGAN **MOTION GRAPHIC 10 PEDOMAN GIZI SEIMBANG** UNTUK CEGAH PENYAKIT TIDAK MENULAR SEBAGAI SARANA EDUKASI PADA KELOMPOK DEWASA AWAL

Dipersiapkan dan disusun oleh

Muhammad Lazuardo Adani

NIM: 16420100034

Telah diperiksa, diuji dan disetujui oleh Dewan Pengaji

Pada: Senin, 21 Januari 2022



Susunan para Dewan Pengaji

Pembimbing:

- I. Dhika Yuan Yurisma, M.Ds., ACA
NIDN: 0720028701
II. Siswo Martono, S.Kom., M.M.
NIDN: 0726027101

Digitally signed by Universitas Dinamika
Date: 2022.01.27
13:37:54 +07'00'

Digitally signed by Universitas Dinamika
Date: 2022.01.27
13:27:19 +07'00'

Digitally signed by Universitas Dinamika
Date:
2022.01.27
13:46:04 +07'00'

Pengaji:

- I. Darwin Yuwono Riyanto, S.T., M.Med.Kom., ACA
NIDN: 0716127501

Tugas Akhir ini telah ditenerima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana

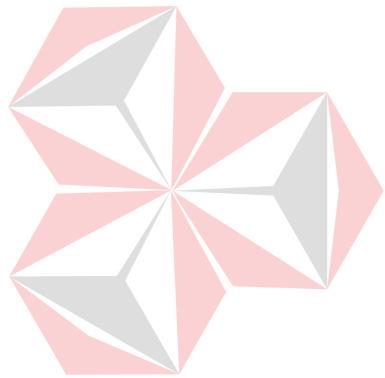

Karsam, MA, Ph.D.
Digitally signed by
Universitas Dinamika
Date: 2022.01.28
13:38:30 +07'00'

NIDN: 0705076802

Dekan Fakultas Desain dan Industri Kreatif

UNIVERSITAS DINAMIKA

LEMBAR MOTTO



“Be patient, grow daily”
UNIVERSITAS
Dinamika

LEMBAR PERSEMBAHAN



**“Karya ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya yang saya cintai,
Para dosen dan teman-teman yang selalu membantu saya.”**

UNIVERSITAS
Dinamika

SURAT PERNYATAAN
PERSETUJUAN PUBLIKASI DAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Sebagai mahasiswa Universitas Dinamika, Saya:

Nama : Muhammad Lazuardo Adani
Nim : 16420100034
Program Studi : S1 Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Fakultas Desain dan Industri Kreatif
Jenis Karya : Tugas Akhir
Judul Karya : PERANCANGAN MOTION GRAPHIC

10 PEDOMAN GIZI SEIMBANG UNTUK CEGAH
PENYAKIT TIDAK MENULAR SEBAGAI SARANA
EDUKASI PADA KELOMPOK DEWASA AWAL

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Demi pengembangan tentang Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Seni, penulis menyetui memberikan karya kepada Universitas Dinamika Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif (Non-Exclusive Royalty Free Right) atas keseluruhan isi/sebagai karya ilmiah penulis tersebut diatas untuk disimpan, dialihmediakan dan dikelola dalam bentuk pangkalan data (database). Selanjutnya didistribusikan atau dipublikasikan demi kepentingan akademis dengan tetap mencantumkan nama penulis sebagai penulis atau pencipta dan sebagai Hak Cipta.
2. Karya yang sudah disebutkan di atas adalah karya asli penulis, bukan plagiat baik sebagian maupun keseluruhan. Kutipan, karya atau pendapat orang lain yang ada dalam karya ilmiah ini adalah semata hanya rujukan yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka penulis.
3. Apabila dikemudian hari, ditemukan dan terbukti terdapat tindakan plagiat pada karya ilmiah ini, maka penulis bersedia untuk menerima pencabutan terhadap gelar kesarjanaan yang telah diberikan kepada penulis.

Demikian surat pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 22 Januari 2022



Muhammad Lazuardo Adani
NIM: 16420100054

ABSTRAK

Asupan gizi pada tubuh dipengaruhi oleh kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi. Pola makan masyarakat perlu diarahkan ke konsumsi gizi seimbang agar masyarakat Indonesia sehat, mempunyai berat badan normal, produktivitas kerja meningkat, terlindung dari penyakit kronis dan mencegah kematian dini. Dan kini banyak kaum urban yang menderita penyakit tidak menular dan mulai ditemukan pada usia muda dan produktif (mulai usia 15 tahun keatas). Hal tersebut disebabkan oleh kurangnya kesadaran masyarakat kelompok dewasa awal mengenai 10 pedoman gizi seimbang yang dibuat oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Tujuan dari perancangan *motion graphic* ini adalah meningkatkan kesadaran masyarakat kelompok dewasa awal tentang penyakit tidak menular serta informasi mengenai 10 pedoman gizi seimbang dalam upaya pencegahannya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Peneliti mengumpulkan data menggunakan cara observasi, wawancara, studi literatur, dan dokumentasi yang dapat menunjang perancangan video *motion graphic* 10 Pedoman Gizi Seimbang untuk cegah Penyakit Tidak Menular dengan target *audience* Masyarakat usia 15-25 tahun. Menurut Rebecca Gallagher (2007:3), seni *motion graphic* memberi nyawa pada kata-kata dan gambar yang tidak hidup kemudian mengisyaratkan pesan di dalamnya kepada *audience* yang dituju. Selain video *motion graphic* sebagai media utama, peneliti juga menggunakan media pendukung yaitu stiker, poster, brosur, dan *X-Banner*. Peneliti berharap dengan perancangan video *motion graphic* 10 Pedoman Gizi Seimbang ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk lebih menjaga pola makan dan gaya hidup yang sehat.

Kata Kunci: Gizi seimbang, Penyakit tidak menular, *Motion graphic*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karuniaNya peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Perancangan *Motion Graphic* 10 Pedoman Gizi Seimbang Untuk Cegah Penyakit Tidak Menular Sebagai Sarana Edukasi Pada Kelompok Dewasa Awal”. Laporan ini disusun dalam rangka memenuhi gelar Sarjana pada Program Studi S1 Desain Komunikasi Visual Universitas Dinamika Surabaya.

Pada kesempatan yang berbahagia ini, Peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang turut membantu dalam penyelesaian laporan Tugas Akhir ini, terutama kepada yang terhormat :

1. Kedua orang tua yang telah membantu saya secara moral, materi serta doa yaitu Bapak Yagus dan Ibu Iffah.
2. Yang terhormat Bapak Dhika Yuan Yurisma, M.Ds., ACA selaku dosen pembimbing I.
3. Yang terhormat Bapak Siswo Martono, S.Kom., M.M selaku dosen pembimbing II.
4. Yang terhormat Bapak Dominikus Raditya A., S.Gz., MPH Dosen ilmu gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
5. Kepada seluruh dosen Desain Komunikasi Visual Universitas Dinamika Surabaya.
6. Kepada seluruh teman-teman saya yang telah membantu dalam peracangan dan penulisan Tugas Akhir ini.

Semoga Allah SWT memberika balasan yang setimpal atas segala bantuan yang diberikan. Akhir kata, peneliti mohon maaf apabila ada kesalahan atau kekurangan dalam penulisan, terima kasih.

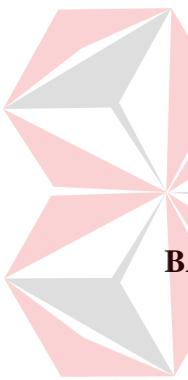
Surabaya, 22 Januari 2022



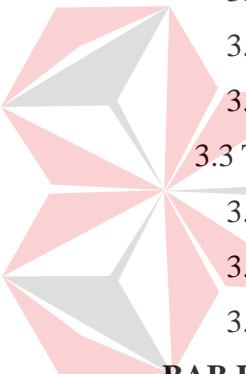
Peneliti

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| ABSTRAK | vi |
| KATA PENGANTAR..... | viii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| 1.2 Rumusah Masalah | 5 |
| 1.3 Batasan Masalah..... | 5 |
| 1.4 Tujuan Penelitian | 5 |
| 1.5 Manfaat | 5 |
| 1.1.1 Manfaat Teoritis | 6 |
| 1.1.2 Manfaat Praktis | 6 |
| BAB II LANDASAN TEORI | 7 |
| 2.1 Penelitian Terdahulu | 7 |
| 2.2 10 Pedoman Gizi Seimbang | 7 |
| 2.2.1 Gizi Seimbang Untuk Dewasa | 11 |
| 2.2.2 Penyakit Tidak Menular | 11 |
| 2.3 Usia Dewasa Awal | 12 |
| 2.4 Media..... | 12 |
| 2.4.1 Jenis-Jenis Media | 12 |
| 2.5 Media Sosial..... | 13 |
| 2.6 Video | 14 |
| 2.7 Infografis | 14 |
| 2.8 <i>Motion Graphic</i> | 14 |
| 2.9 Desain Vektor..... | 15 |
| 2.10 Unsur Desain | 15 |



UNIVERSITAS
Dinamika



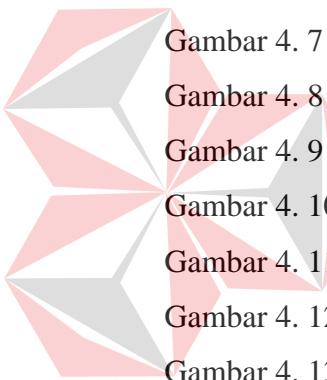
| | |
|--|-----------|
| 2.11 Storyboard..... | 15 |
| 2.12 Warna | 16 |
| 2.13 Tipografi..... | 17 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 18 |
| 3.1 Perancangan Penelitian | 18 |
| 3.1.1 Jenis Penelitian..... | 18 |
| 3.1.2 Objek Penelitian | 18 |
| 3.1.3 Subjek Penelitian..... | 19 |
| 3.1.4 Lokasi Penelitian | 19 |
| 3.2 Teknik Pengumpulan Data | 19 |
| 3.2.1 Observasi..... | 19 |
| 3.2.2 Wawancara | 20 |
| 3.2.3 Dokumentasi | 20 |
| 3.2.4 Studi Literatur | 21 |
| 3.3 Teknik Analisis Data..... | 21 |
| 3.3.1 Reduksi Data | 21 |
| 3.3.2 Model Data dan Penyajian Data..... | 21 |
| 3.3.3 Penarikan Kesimpulan | 21 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 22 |
| 4.1 Hasil Analisis Data..... | 22 |
| 4.1.1 Hasil Observasi | 22 |
| 4.1.2 Hasil Wawancara | 23 |
| 4.1.3 Hasil Dokumentasi | 27 |
| 4.1.4 Hasil Studi Literatur..... | 27 |
| 4.2 Reduksi Data | 28 |
| 5.2 Penyajian Data | 30 |
| 4.4 Penarikan Kesimpulan | 30 |
| 4.5 Konsep (<i>Keyword</i>) | 31 |
| 4.5.1 Segmentasi, Targeting, dan Positioning (STP) | 31 |
| 4.5.2 Unique Selling Preposition (USP) | 32 |

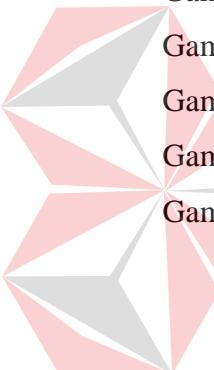


| | |
|----------------------------------|-----------|
| 4.5.3 Analisis SWOT | 32 |
| 4.5.4 Keyword..... | 34 |
| 4.5.5 Deskripsi Konsep | 34 |
| 4.6 Perancangan Karya..... | 35 |
| 4.6.1 Strategi Kreatif | 35 |
| 4.6.2 Strategi Media | 36 |
| 4.6.3 Sinopsis | 36 |
| 4.6.4 Storyboard..... | 37 |
| 4.7 Sketsa Media Pendukung | 40 |
| 4.8 Implementasi Karya | 42 |
| 4.8.1 Media Utama | 42 |
| 4.8.2 Media Pendukung | 51 |
| BAB V PENUTUP | 53 |
| 5.1 Kesimpulan | 53 |
| 5.2 Saran..... | 53 |
| DAFTAR PUSTAKA | 55 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. 1 Presentase Perilaku Berisiko PTM pada Riskesdas Tahun 2013 dan 2018 | 2 |
| Gambar 2. 1 Pengguna Internet di Indonesia 2021 | 13 |
| Gambar 2. 2 Perbedaan 2 Jenis Huruf Serif dan Sans Serif..... | 17 |
| Gambar 4. 1 Salah satu cafe di Surabaya..... | 22 |
| Gambar 4. 2 Salah satu tempat makan yang sedang trend di Surabaya..... | 22 |
| Gambar 4. 3 Kegiatan wawancara dengan pak Dominikus Raditya A., S.Gz, MPH . | 23 |
| Gambar 4. 4 Dr.Ali Muhammad Ahmad, Sp.GK | 24 |
| Gambar 4. 5 Kegiatan wawancara dengan pak Dominikus Raditya A., S.Gz, MPH . | 25 |
| Gambar 4. 6 Kegiatan wawancara dengan dr. Adrianus | 25 |
| Gambar 4. 7 Survey Pola Makan Yang Baik | 26 |
| Gambar 4. 8 Survey Gaya Hidup Sehat | 26 |
| Gambar 4. 9 Infografis 10 Pedoman Gizi Seimbang | 27 |
| Gambar 4. 10 Infografis 10 Pedoman Gizi Seimbang | 29 |
| Gambar 4. 11 Hasil Keyword..... | 34 |
| Gambar 4. 12 Font Subway Black | 35 |
| Gambar 4. 13 Warna Terpilih | 36 |
| Gambar 4. 14 Storyboard Scene 1-4 | 37 |
| Gambar 4. 15 Storyboard Scene 5-9 | 38 |
| Gambar 4. 16 Storyboard Scene 10-14 | 39 |
| Gambar 4. 17 Storyboard Scene 15-18 | 40 |
| Gambar 4. 18 Sketsa Poster | 40 |
| Gambar 4. 19 Sketsa X-banner | 41 |
| Gambar 4. 20 Sketsa Merchandise | 41 |
| Gambar 4. 21 Gambar Scene 1 | 42 |
| Gambar 4. 22 Gambar Scene 2 | 43 |
| Gambar 4. 23 Gambar Scene 3 | 43 |
| Gambar 4. 24 Gambar Scene 4 | 44 |





| | |
|------------------------------------|----|
| Gambar 4. 25 Gambar Scene 5 | 44 |
| Gambar 4. 26 Gambar Scene 6 | 45 |
| Gambar 4. 27 Gambar Scene 7 | 45 |
| Gambar 4. 28 Gambar Scene 8 | 46 |
| Gambar 4. 29 Gambar Scene 9 | 46 |
| Gambar 4. 30 Gambar Scene 10 | 47 |
| Gambar 4. 31 Gambar Scene 11 | 47 |
| Gambar 4. 32 Gambar Scene 12 | 48 |
| Gambar 4. 33 Gambar Scene 13 | 48 |
| Gambar 4. 34 Gambar Scene 14 | 49 |
| Gambar 4. 35 Gambar Scene 15 | 49 |
| Gambar 4. 36 Gambar Scene 17 | 50 |
| Gambar 4. 37 Gambar Scene 18 | 50 |
| Gambar 4. 38 Poster | 51 |
| Gambar 4. 39 X-banner | 52 |
| Gambar 4. 40 Merchandise | 52 |

DAFTAR TABEL

Table 4. 1 Tabel SWOT 32



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1 Kartu Bimbingan Tugas Akhir | 57 |
| Lampiran 2 Kartu Seminar Tugas Akhir | 58 |
| Lampiran 3 Bukti Plagiasi..... | 59 |
| Lampiran 4 Biodata Penulis | 69 |



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

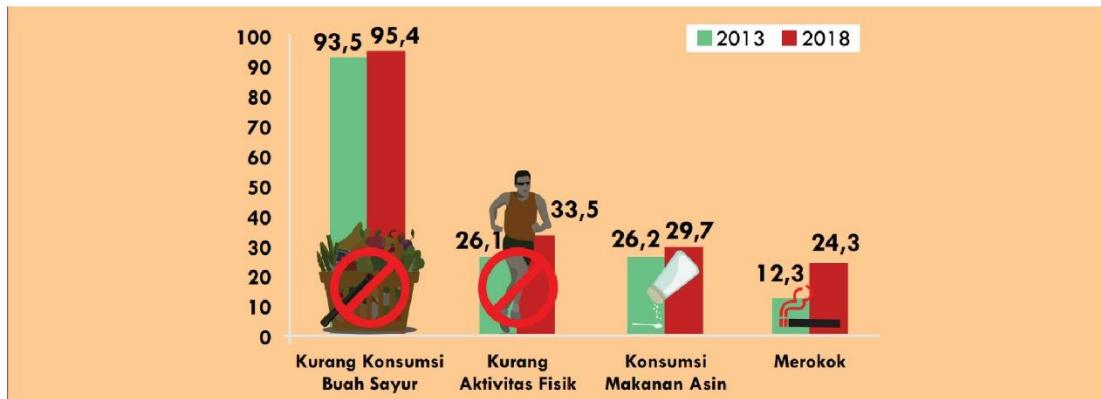
Makanan adalah salah satu sumber pokok untuk tubuh dalam mendapatkan energi untuk beraktifitas setiap hari. Dosen ilmu gizi fakultas Kesehatan masyarakat Universitas Airlangga Pak Dominikus Raditya A., S.Gz, MPH mengatakan fungsi makanan tidak hanya memenuhi rasa lapar saja. Makanan yang dikonsumsi mempunyai fungsi seperti regenerasi sel, pembentukan organ, menjalankan fungsi-fungsi organdalam tubuh, dan juga pembentukan penyakit pun juga dapat muncul dari makanan yang dikonsumsi. Tidak hanya dari apa yang dikonsumsi saja, namun juga perlu memperhatikan jumlah yang dimakan dan waktu kapan harus makan agar tubuh bisa menerima apa yang dikonsumsi dengan baik dan tidak berlebihan. Dengan memperhatikan hal-hal tersebut, tubuh akan mendapatkan manfaat dan energi yang maksimal dari makanan yang masuk kedalam tubuh. Namun gaya hidup masyarakat kelompok dewasa awal jaman sekarang membuat mereka kurang memperhatikan pola makan yang baik.

Pola makan merupakan suatu usaha dalam mengatur jumlah dan jenis makanan dengan tujuan untuk mengisi energi tubuh, mempertahankan kesehatan, mendapatkan nutrisi, membantu dalam penyembuhan suatu penyakit. Pola makan yang baik adalah mengonsumsi sumber energi, zat pengatur, dan zat pembangun. Dikarenakan semua zat tersebut dibutuhkan dalam pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak. Pola makan yang baik juga makan dalam jumlah cukup untuk menjaga gizi dan kesehatan tubuh. Beberapa ahli juga mempunyai definisi mengenai pola makan. Menurut Santoso dan Ranti (2004), pola makan adalah cara dalam memilih makanan dan konsumsi yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang setiap hari.

Asupan gizi pada tubuh dipengaruhi oleh kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi. Pak Dominikus Raditya A., S.Gz, MPH mengatakan makanan jika dilihat

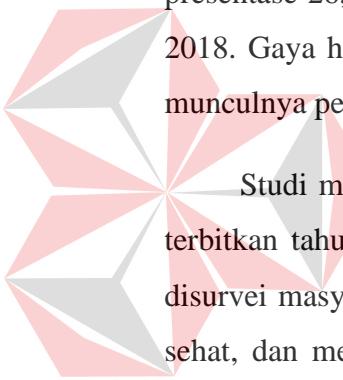
secara gizi harus memiliki sumber karbohidrat, sumber lemak, sumber protein dan sebagainya. Kualitas asupan gizi setiap individu juga akan mempengaruhi Kesehatan masyarakat. Pola makan masyarakat perlu diarahkan ke konsumsi gizi seimbang agar masyarakat Indonesia sehat, mempunyai berat badan normal, produktivitas kerja meningkat, terlindung dari penyakit kronis dan mencegah kematian dini. Dari semua kematian di Indonesia, lebih dari separuhnya merupakan akibat dari penyakit tidak menular. Kementerian Kesehatan mengatakan pada laman resminya sejak tahun 2013 penyakit tidak menular sebagai penyebab kematian semakin meningkat. Dan kini banyak kaum urban yang menderita penyakit tidak menular dan mulai ditemukan pada usia muda dan produktif (mulai usia 15 tahun keatas).

Kasus penyakit tidak menular (PTM) selalu meningkat secara signifikan dan hal tersebut menambah beban masyarakat dan pemerintah. Penanganan penyakit tidak menular membutuhkan waktu yang tidak sebentar, teknologi tinggi dan biaya yang besar. Meskipun tidak menular namun penyakit tidak menular dapat mengakibatkan individu menjadi kurang produktif dan bisa berakibat kematian. Cara mencegah penyakit tidak menular salah satunya adalah dengan mengendalikan faktor risiko. Penyakit tidak menular dapat dicegah dengan mengubah pola makan dan gaya hidup sehat.



Gambar 1. 1 Presentase Perilaku Berisiko PTM pada Riskesdas Tahun 2013 dan 2018
(Sumber : Badan Litbangkes, Kementerian Kesehatan RI, 2019)

Gaya hidup dan perilaku sangat berpengaruh dengan munculnya penyakit tidak menular. Diagram di atas menunjukkan bahwa kurang konsumsi buah dan sayuran



menjadi faktor paling tinggi yang mempengaruhi munculnya penyakit tidak menular pada masyarakat. Perilaku masyarakat mengenai konsumsi buah dan sayur memiliki persentase yang sangat tinggi, yaitu 93,5% pada tahun 2013 dan meningkat menjadi 95,4% di tahun 2018. Selain kurangnya konsumsi sayur dan buah, juga terdapat faktor lain yang menyangkut tentang pola makan yaitu konsumsi makanan asin. Konsumsi makanan asin memiliki persentase sebesar 26,2% ditahun 2013 dan meningkat menjadi 29,7% pada tahun 2018. Hal ini menunjukkan sangat kurangnya masyarakat memperhatikan pola makan yang baik dan terlalu sering mengkonsumsi produk makanan kemasan dan makanan cepat saji yang marak dan cenderung lebih disukai. Tidak hanya masalah pola makan saja, faktor lain seperti kurangnya aktivitas fisik juga turut ikut menjadi faktor risiko munculnya penyakit tidak menular yaitu dengan persentase 26,1% pada tahun 2013 dan meningkat menjadi 33,5% persen pada tahun 2018. Gaya hidup sehat juga sama pentingnya seperti pola makan dalam mencegah munculnya penyakit tidak menular.

Studi mengenai tren diet global sejak tahun 1990-2017 yang dilakukan dan diterbitkan tahun 2019 pada jurnal *The Lancet* mengatakan hampir 195 negara telah disurvei masyarakatnya terlalu banyak mengonsumsi makanan yang salah atau tidak sehat, dan mereka sangat rendah dalam jumlah mengonsumsi makanan sehat. *The Lancet* juga memuat jurnal mengenai analisa yang menemukan bahwa makanan yang kita konsumsi setiap harinya menjadi pembunuh terbesar dibandingkan dengan merokok. Makanan yang tidak sehat juga menjadi salah satu penyebab dari lima kematian di dunia.

Prinsip 4 Sehat 5 Sempurna yang diperkenalkan oleh Bapak Gizi Indonesia Prof. Poorwo Soedarmo pada era 1940an sudah tidak sesuai dengan perkembangan ilmu dan permasalahan gizi dewasa saat ini. Slogan tersebut perlu diganti sesuai dengan masalah dan kondisi saat ini. Di Indonesia prinsip tersebut diganti dengan 10 Pedoman Gizi Seimbang. Slogan 4 Sehat 5 Sempurnan dan 10 Pedoman Gizi Seimbang memiliki perbedaan, yaitu dalam Pedoman Gizi Seimbang terdapat 4 pilar. 4 pilar yang perlu

diperhatikan tersebut adalah anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal.

Konsumsi pangan masyarakat terutama kelompok dewasa awal masih belum sesuai dengan pesan gizi seimbang. Selain masalah konsumsi pangan, gaya hidup sehat juga harus diperhatikan seperti hidup bersih dan melakukan aktifitas fisik sebagai upaya tubuh mendapatkan gizi seimbang. Maka dari itu, peneliti merancang sebuah video pembelajaran menggunakan teknik *motion graphic* berbasis infografis tentang edukasi 10 Pedoman Gizi Seimbang untuk cegah penyakit tidak menular.

Infografis merupakan penyampaian informasi kompleks dengan bentuk visualisasi data kepada pembaca agar dapat dipahami dengan mudah. Pada tahun 1930-an penyajian informasi secara visual atau yang disebut infografis sudah populer digunakan sebagai keperluan editorial. Sejak itu, infografis memiliki penerapan dan kegunaan semakin luas dan beragam. Ross Crooks dkk (2014:30) mengatakan, visualisasi dasar memungkinkan pembaca dengan cepat memahami sebuah pesan dengan mendeteksi pola, kecenderungan, dan keganjilan yang mencolok dalam data.

Motion graphic adalah sebuah desain grafis yang dianimasikan. Menurut Rebecca Gallagher (2007:3), seni *motion graphic* memberi nyawa pada kata-kata dan gambar yang tidak hidup kemudian mengisyaratkan pesan di dalamnya kepada *audience* yang dituju. Kegunaan dari *Motion graphic* adalah sebuah media untuk menyampaikan informasi dan untuk memperdalam sebuah cerita. Dengan elemen-elemen seperti musik, teks, dan animasi yang dapat mempermudah proses penyampaian informasi dan melekatnya informasi kedalam ingatan. Elemen-elemen yang akan digunakan dalam perancangan *motion graphic* tentang pola makan ini yaitu animasi visual, teks, serta penambahan audio. Dengan penggabungan elemen tersebut *audience* akan semakin mudah memahami pesan yang disampaikan dan mudah melekat kedalam ingatan.

1.2 Rumusah Masalah

Berdasarkan dari masalah yang sudah dijelaskan pada latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana merancang *motion graphic* tentang 10 Pedoman Gizi Seimbang untuk cegah penyakit tidak menular sebagai sarana edukasi pada kelompok dewasa awal”.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti menentukan batasan-batasan masalah agar laporan ini tidak meluas. Batasan-batasan masalah tersebut antara lain :

1. Merancang video infografis dengan menggunakan teknik *motion graphic*.
2. Video menjelaskan hal-hal mengenai pesan-pesan yang ada pada 10 Pedoman Gizi Seimbang sebagai upaya mencegah munculnya penyakit tidak menular.
3. Media pendukung yang digunakan adalah stiker, gantungan kunci, pembatas buku, gelas mug, poster, dan X-Banner.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk merancang video *motion graphic* tentang pesan dari 10 Pedoman Gizi Seimbang untuk mengedukasi masyarakat agar memulai kebiasaan pola hidup sehat.

1.5 Manfaat

Manfaat yang diharapkan dari hasil perancangan video *motion graphic* pentingnya 10 Pedoman Gizi Seimbang untuk cegah penyakit tidak menular sebagai sarana edukasi pada kelompok dewasa awal ini adalah sebagai berikut :

1.1.1 Manfaat Teoritis

1. Diharapkan dapat menyampaikan pesan dari 10 Pedoman Gizi Seimbang bagi kelompok dewasa awal.
2. Diharapkan dapat menjadi referensi untuk masyarakat terutama para akademis dalam perancangan sebuah video *motion graphic*.

1.1.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai upaya memberikan kesadaran kepada masyarakat terutama kelompok dewasa awal mengenai pesan yang ada dalam 10 Pedoman Gizi Seimbang dan memulai kebiasaan sehat tersebut.



BAB II

LANDASAN TEORI

Pada bab ini akan berisi tentang teori-teori yang digunakan dalam “Perancangan Video *Motion Graphic* 10 Pedoman Gizi Seimbang Untuk Cegah Penyakit Tidak Menular Sebagai Sarana Edukasi Pada Kelompok Dewasa Awal”.

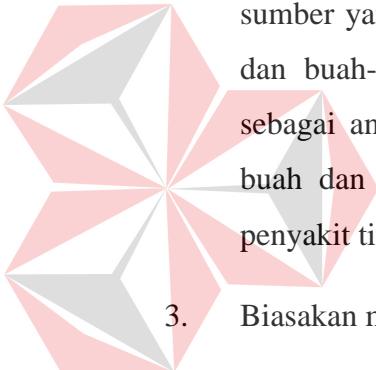
2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian yang pernah dibuat dan terkait adalah penelitian yang diakukan oleh Rr. Marsha Karina mahasiswa program studi Desain Komunikasi Visual Institut Teknologi Sepuluh Nopember yang berjudul Perancangan Video Motion Graphic Tentang Pola Makan Sehat Ibu Hamil Sebagai Upaya Dari Sosialisasi Gerakan “1000 Hari Pertama Kehidupan” di Surabaya. Dalam perancangan tersebut Marsha Karina membuat video *Motion Graphic* yang kontennya berfokuskan kepada pola makan sehat untuk ibu yang sedang hamil dan menyusui. Video tersebut ditujukan untuk para calon pengantin dan juga para orang tua yang memiliki anak usia dibawah dua tahun.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah jika dalam penelitian milik Marsha Karina membahas pola makan yang berfokuskan unntuk ibu hamil dan ibu yang sedang menyusui dimana pola makan tersebut berpengaruh pada kesehatan ibu dan juga kesebahatan bayi, dalam penelitian ini peneliti membahas mengenai pesan dalam 10 Pedoman Gizi Seimbang yang disarankan oleh Kementerian Kesehatan dalam upaya memperbaiki gizi masyarakat yang tidak optimal. Gizi yang tidak optimalkan akan mengakibatkan Kesehatan yang buruk dan akan menjadi risiko munculnya penyakit tidak menular.

2.2 10 Pedoman Gizi Seimbang

10 pedoman gizi seimbang ini berlaku bagi masyarakat usia dewasa dari berbagai lapisan masyarakat dalam kondisi sehat dan untuk meningkatkan pola hidup sehat. 10 pedoman gizi seimbang tersebut yaitu:



1. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan

Beragam jenis makanan yang dikonsumsi mempengaruhi kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi yang diterima oleh tubuh. Semakin beragam makanan yang dikonsumsi, semakin banyak zat lain yang bermanfaat bagi Kesehatan. Dengan mengonsumsi lima kelompok pangan ini tubuh akan mendapatkan kebutuhan gizi yang baik. Lima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman.

2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Dalam mencapai gizi yang seimbang, konsumsi sayur dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting. Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber yang mengandung banyak vitamin, serat pangan dan mineral. Sayuran dan buah-buahan mengandung banyak vitamin dan mineral yang berperan sebagai antioksidan untuk menangkal senyawa jahat dalam tubuh. Konsumsi buah dan sayuran yang cukup dapat berperan untuk mencegah munculnya penyakit tidak menular kronik.

3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Lauk pauk yang memiliki sumber protein terdapat dua kelompok yaitu, lauk pauk yang sumber proteinnya didapat dari hewani dan lauk pauk yang proteinnya bersumber dari nabati. lauk pauk sumber protein dari hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, daging rusa dll), daging 8ompet (daging ayam, daging bebek dll), ikan atau *seafood*, telur dan susu serta hasil olahnya. Sedangkan untuk lauk pauk sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan, dan hasil olahnya seperti tempe, tahu dan lain-lain.

4. Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok

Masyarakat Indonesia memiliki budaya mengonsumsi pangan yang mengandung karbohidrat sebagai makanan pokok. Contoh pangan yang mengandung



karbohidrat seperti jagung, beras, ubi, singkong, talas, garut dan lain sebagainya. Pangan sumber karbohidrat tersebut sangat banyak ditemukan di Indonesia. Selain pangan sumber karbohidrat yang diproduksi di Indonesia, juga terdapat makanan pokok yang di impor seperti terigu. Terigu yang dipasarkan di Indonesia mengandung mineral dan vitamin (asam folat, zink, zat besi, tiamin dan riboflavin) sebagai bagian dari strategi pemerintah Indonesia dalam perbaikan gizi dan penanggulangan anemia gizi.

5. Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak

Mengonsumsi gula yang melampaui batas kebutuhan akan berpengaruh pada peningkatan berat badan, dan jika dilakukan dalam jangka waktu yang lama akan meningkatkan kadar gula darah dan berdampak pada munculnya penyakit diabetes tipe 2 bahkan secara tidak langsung juga berkontribusi pada munculnya penyakit osteoporosis, penyakit jantung dan kanker. Kandungan garam (NaCl) adalah zat yang menghasilkan rasa asin pada makanan. Konsumsi natrium yang terlalu banyak akan mempengaruhi Kesehatan terutama meningkatkan tekanan darah. Lemak yang terkandung dalam makanan selain menambah kelezatan juga memiliki manfaat untuk meningkatkan jumlah energi, membantu dalam penyerapan vitamin A, D, E dan K. Namun jika mengonsumsi lemak terlalu banyak akan mengakibatkan meningkatnya kadar kolesterol darah. Dan dikarenakan oleh kadar kolesterol yang tinggi dapat mengakibatkan penyakit jantung bahkan serangan jantung.

6. Biasakan sarapan

Sarapan memenuhi Sebagian kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Dengan sarapan pada pagi hari antara bangun pagi sampai jam 9 pagi, tubuh akan dibekali dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik dalam menjalani hari.

7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Air dibutuhkan untuk tubuh dalam jumlah yang banyak dikarenakan sekitar dua-pertiga dari berat badan tubuh kita adalah air. Dalam pertumbuhan dan perkembangan, keseimbangan air perlu dipertahankan dengan mengatur jumlah yang dikonsumsi dan yang dikeluarkan. Air memiliki peran penting dalam tubuh, seperti pengatur suhu, pelarut, pembentuk atau komponen sel dan organ, media transportasi zat gizi dan pembuangan sisa metabolism, pelumas sendi dan bantalan organ. Jika keseimbangan air dalam tubuh mengalami gangguan akan mengakibatkan munculnya berbagai penyakit, seperti konstipasi, infeksi saluran kemih, batu saluran kemih, gangguan ginjal akut dan obesitas.

8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Label makanan pada kemasan berisi keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lainnya. Konsumen dapat mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut dengan melihat label makanan. Konsumen dapat memperkirakan bahaya yang diakibatkan dari makanan tersebut karena mempunyai penyakit tertentu.

9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

Dalam mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi maka mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun dengan air mengalir sangat penting. Setiap anggota keluarga harus melakukan perilaku hidup bersih atas dasar kesadaran diri sendiri.

10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Setiap aktivitas tubuh yang memerlukan pengeluaran tenaga dan pembakaran energi adalah aktivitas fisik. Kegiatan sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga termasuk dalam aktivitas fisik dan lain sebagainya. Penelitian telah membuktikan adanya manfaat aktivitas fisik terhadap tubuh, yaitu mencegah menurunkan risiko penyakit tidak menular,

meningkatkan kebugaran fisik, mengoptimalkan Kesehatan mental dan fungsi kognitif, mencegah kematian dini dan lain sebagainya.

2.2.1 Gizi Seimbang Untuk Dewasa

Kegiatan dalam pola hidup kelompok usia dewasa saat ini dapat menganggu perilaku konsumsi makanan bergizi seimbang. Seperti seringnya risiko terpapar polusi, makanan tidak aman, ketersediaa makanan siap saji, dan ketidak tahuhan mengenai gizi yang menyebabkan kelompok usia dewasa memiliki perilaku gizi yang tidak seimbang. Maka dari itu masyarakat kelompok usia ini perlu memperhatikan perilaku gizi seimbang untuk meningkatkan pola hidup sehat.

2.2.2 Penyakit Tidak Menular

Penyakit tidak menular merupakan penyakit yang tidak dapat ditularkan dari orang ke orang. Penyakit tidak menular memiliki perkembangan dalam jangka waktu yang lama (kronis). Kasus penyakit tidak menular selalu meningkat secara signifikan dan hal tersebut menambah beban masyarakat dan pemerintah. Penanganan penyakit tidak menular membutuhkan waktu yang tidak sebentar, teknologi tinggi dan biaya yang cukup besar. Meskipun tidak menular penyakit-penyakit tersebut dapat mengakibatkan individu menjadi kurang produktif dan bisa berakibat kematian. Cara mencegah penyakit tidak menular adalah dengan mengendalikan faktor risiko dan deteksi dini. Penyakit tidak menular dapat dicegah dengan mengubah pola makan dan gaya hidup yang lebih sehat. Adapun jenis-jenis penyakit tidak menular berdasarkan urgensinya di Indonesia sebagai berikut:

1. Obesitas
2. Diabetes
3. Stroke
4. Penyakit jantung
5. Hipertensi
6. Penyakit kanker

7. PPOK, (Penyakit Paru Obstruktif Kronik)
8. Penyakit 12ompet saraf, dll

2.3 Usia Dewasa Awal

Usia dewasa awal adalah masa-masa transisi seseorang dari remaja menjadi dewasa. Pada masa dewasa awal seseorang dituntut untuk menyelesaikan perkembangannya untuk melanjutkan menjalani kehidupan sebagai seseorang yang sudah dewasa. Perkembangan masa dewasa awal dimulai pada usia 19 sampai 25 tahun. Sesudah usia tersebut seseorang sudah bisa dikatakan dewasa dan harus memegang tanggung jawab atas dirinya. Menurut Mappiare (1983:15) orang yang sedang berada di masa dewasa awal akan mengalami transisi secara fisik, intelektual, peran sosial dan psikologis serta kemampuan reproduktif yang berkurang.

2.4 Media

Media merupakan suatu alat atau tempat untuk menyampaikan suatu berita, informasi, pesan, dan sebagainya yang akan disampaikan untuk diterima oleh *audience* yang banyak dan waktu yang bersamaan maupun tidak bersamaan. Pemilihan media yang tepat dapat membantu pesan yang akan disampaikan dapat diterima oleh target *audience* tertentu.

2.4.1 Jenis-Jenis Media

Media memiliki 3 jenis yang dapat digolongkan sebagai berikut:

1. Auditif
Auditif adalah media yang bersifat lisan.
2. Visual
Visual adalah media yang bersifat tertulis
3. Audio visual
Audio visual merupakan gabungan dari gambar dan suara

2.5 Media Sosial

Media sosial merupakan media online yang memudahkan para penggunanya untuk melakukan kegiatan interaksi sosial. Para pengguna media sosial bisa membuat profil publik ataupun semi publik yang akan di tampilkan pada media sosial. Tidak hanya sekedar untuk melakukan kegiatan interaksi sosial saja, media sosial sekarang juga bisa jadi tempat untuk mencari informasi tentang suatu hal yang ingin diketahui oleh penggunanya.



Gambar 2. 1 Pengguna Internet di Indonesia 2021

(Sumber: We Are Social, 2021)

Setiap tahunnya di Indonesia pengguna internet terus berkembang mengikuti perkembangannya populasi. Terlihat dari gambar diatas perbandingan pada tahun 2020 sampai 2021 pengguna *Mobile Connections* meningkat sebesar 1.2% yang dimana hal tersebut mengikuti perkembangan populasi di Indonesia yang juga meningkat sebesar 1.1%. Perbandingan pengguna internet pada tahun 2020 sampai 2021 juga meningkat pesat hingga bertambah sebesar 15.5%.

2.6 Video

Video adalah sebuah teknologi yang berfungsi untuk menangkap dan merekam gambar yang bergerak. Video juga bisa disebut sebagai gabungan gambar-gambar mati yang dibaca berurutan dengan kecepatan waktu tertentu.

2.7 Infografis

Infografis adalah cara penyampaian informasi yang kompleks dengan bentuk visualisasi yang menarik agar lebih mudah dipahami dan lebih cepat melekat ke dalam ingatan. Menurut Ross Crooks dkk (2014:20), untuk mengkomunikasikan informasi, sebuah infografis menggunakan isyarat-isyarat visual. Sebuah infografis tidak perlu mengandung jumlah data dan kompleksitas tertentu. Terdapat tiga format dalam infografis. Setiap format memiliki atribut untuk mengemas dan menyampaikan informasi yang akan disampaikan. Format-format tersebut yaitu:

1. Statis

Informasi yang ditampilkan diam. Interaksi pengguna terhadap informasi hanya sekedar membaca dan melihat.

2. Bergerak

Informasi yang ditampilkan bergerak atau menggunakan animasi. Interaksi yang pengguna terhadap informasi terdiri atas melihat, membaca, dan mendengar jika ada narator dibelakang.

3. Interaktif

Pengguna bisa mengklik, mencari data, dan memilih informasi mana yang ingin diakses dan diinformasikan.

2.8 Motion Graphic

Motion graphic menggabungkan beberapa elemen desain menjadi satu kesatuan yang akhirnya membuat *motion graphic* menjadi menarik dimata *audience*-nya. Steve Curran (2000:3) mengatakan bahwa *motion graphic* beberapa bakat atau elemen seperti desain, *filmmaking*, *writing*, animasi, *information architecture*, dan *sound design*.

Menurut Rebecca Gallagher (2007) seni *motion graphic* memberi nyawa pada kata-kata dan gambar yang tidak hidup untuk mengisyaratkan pesan kepada *audience* yang dituju.

2.9 Desain Vektor

Gambar vector memiliki kualitas yang jelas di berbagai format dan resolusi. Masing-masing titik, garis, dan bentuk yang diciptakan pada file vector diciptakan sepenuhnya secara terukur. Ketika gambar vector diperkecil dan diperbesar, kualitas garisnya akan tetap terjaga dengan baik. Vector bias digunakan dalam banyak kegiatan desain grafis seperti membuat logo, *icon*, ilustrasi, infografis, font, *pattern*, brosur, dan lain sebagainya.

2.10 Unsur Desain



Sebuah desain mempunyai unsur-unsur atau elemen-elemen yang dapat dianggap sebagai konten dalam desain. Unsur-unsur desain tersebut yaitu bentuk, ruang, garis, ukuran, warna, tekstur dan tipografi. Rebecca Gallagher (2007:12) mengatakan setiap elemen desain harus dipertimbangkan bekerja secara individual dan juga bekerja secara keseluruhan kolektif yang lebih besar. Menurut Rakhmat Supriyono (2010) seseorang akan menghasilkan sebuah desain yang harmonis, menarik, komunikatif, dan menyenangkan pembaca dengan memahami unsur-unsur dasar dan tahu cara penataannya.

2.11 *Storyboard*

Menurut Wendy Tumminello (2005:1), *Storyboard* merupakan versi visual dari sebuah naskah. *Storyboard* terdiri dari sejumlah panel yang menunjukkan urutan aksi visual dalam suatu narasi yang logis.

2.12 Warna

Menurut Nugroho (2007:1) warna adalah suatu hal yang penting dan banyak kegunaannya. Selain dapat mengubah rasa, warna juga bisa mempengaruhi cara pandang. Dengan warna kita juga bisa menutupi ketidak sempurnaan serta bisa membangun suasana atau kenyamanan.

Warna dapat diolah menggunakan roda warna yang merupakan lingkaran yang dibuat untuk mencampurkan jenis-jenis warna. Warna sendiri memiliki 4 jenis yaitu:

1. Warna Primer

Jenis warna primer merupakan jenis warna yang lapisan kuat jenis warna ini adalah warna yang paling utama dalam pembentukan warna lainnya. Warna jenis primer terdiri dari warna merah, biru, dan kuning.

2. Warna Sekunder

Jenis warna sekunder merupakan warna yang dihasilkan dari pencampuran 2 warna jenis primer yang kemudian menghasilkan warna ungu, hijau, dan orange.

3. Warna Tersier

Jenis warna tersier merupakan warna yang dihasilkan dari penacampuran 1 warna primer dan 1 warna sekunder seperti contoh kuning-hijau, orange-merah, dan sebagainya.

Selanjutnya, pada dasarnya warna dibagi 3 dimensi, yaitu hue, saturasi, dan kecerahan.

- a. Hue

Hue pada dasarnya adalah perbedaan warna yang ditentukan oleh panjang gelombang warna. Maka perbedaan warna dikarenakan adanya perbedaan panjang gelombang.

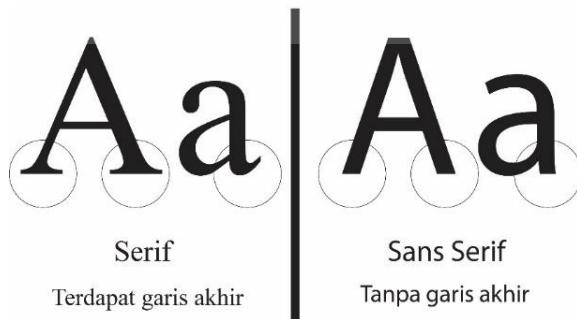
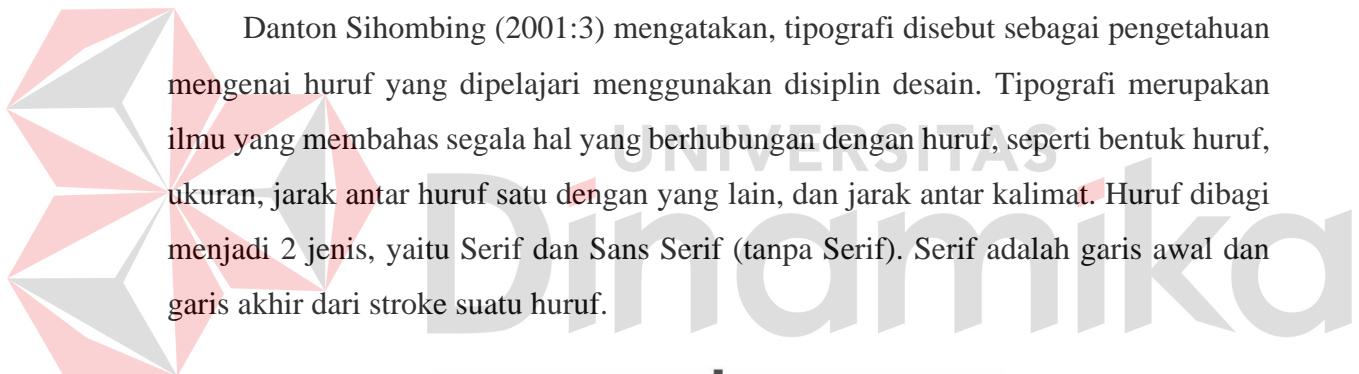
b. Saturasi

Saturasi merupakan ukuran kemurnian suatu warna. Suatu warna disebut murni apabila warna tersebut jernih dan terang. Saturasi juga disebut dengan tingkat kepuatan warna.

c. Kecerahan

Kecerahan warna adalah terang atau gelapnya suatu warna pada tampilan layar. Nilai minimal kecerahan suatu warna akan membuat warna tampak gelap, demikian sebaliknya nilai maksimal kecerahan suatu warna akan membuat warna tampak terang.

2.13 Tipografi



Gambar 2. 2 Perbedaan 2 Jenis Huruf Serif dan Sans Serif

BAB III

METODE PENELITIAN

Perancangan ini menggunakan metodologi penelitian kualitatif. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan data mendalam yang dapat mendukung perancangan *motion graphic* 10 pedoman gizi seimbang untuk cegah penyakit tidak menular sebagai sarana edukasi pada kelompok dewasa awal.

3.1 Perancangan Penelitian

Penelitian dimaksudkan untuk menunjukkan suatu konsep secara menyeluruh. Penelitian memiliki arti rangkaian proses atau kegiatan mengungkapkan sesuatu yang belum diketahui. Metode penelitian pada dasarnya adalah metode ilmiah untuk mendapatkan data untuk tujuan dan kegunaan tertentu. Jenis-jenis metode penelitian dapat diklasifikasikan berdasarkan tujuan dan tingkat kealamiahan objek yang diteliti.

3.1.1 Jenis Penelitian

Penelitian kualitatif memandang objek sebagai sesuatu yang dinamis. Kualitatif objeknya adalah manusia atau segala sesuatu yang dipengaruhi oleh manusia. Objek tersebut diteliti dalam kondisi sebagaimana keadaan sewajarnya atau secara naturalistik. Data yang bersifat kualitatif tidak digambarkan dengan jumlah dan bilangan yang dapat dibandingkan dengan pasti. Data penelitian kualitatif adalah sebuah kalimat yang menyatakan sebuah logika dalam menerima atau menolak.

3.1.2 Objek Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada objek penelitian yaitu pola hidup masyarakat kelompok dewasa awal dan penyakit-penyakit yang menyerang masyarakat yang kurang memperhatikan pola hidup sehat.

3.1.3 Subjek Penelitian

Peneliti akan melakukan penggalian data pada subjek-subjek yang dimana data tersebut dapat menunjang perancangan Motion Graphic 10 pedoman gizi seimbang untuk cegah penyakit tidak menular sebagai sarana edukasi pada kelompok dewasa awal. Adapun subjek-subjeknya sebagai berikut:

1. Dosen ilmu gizi. Pada subjek ini peneliti mencari informasi mengenai hal-hal yang berkaitan dengan 10 pedoman gizi seimbang dan penyakit tidak menular.
2. Dokter umum dan Dokter Spesialis gizi. Pada subjek ini, peneliti akan mencari informasi mengenai penyakit-penyakit yang menyerang masyarakat yang kurang memperhatikan pesan-pesan pada 10 pedoman gizi seimbang.

3.1.4 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat mencari data dan informasi berkaitan dengan penelitian yang dibutuhkan oleh peneliti. Lokasi penelitian akan dilakukan di tempat praktek Dokter umum daerah Surabaya dan sekitarnya.

3.2 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan proses yang menggunakan sebagian besar instrumen yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas penelitian. Perbedaan dalam kualitas pada dasarnya berkaitan dengan data dan kenyataan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan cara observasi, wawancara, studi literatur, dan dokumentasi.

3.2.1 Observasi

Menurut Hadi (1986) observasi merupakan suatu proses yang kompleks. Observasi adalah suatu proses yang tersusun dari berbagai proses. Proses yang terpenting adalah proses pengamatan dan ingatan.

Observasi akan dilakukan oleh peneliti untuk menggali informasi dan data mengenai gaya hidup dan pola makan masyarakat kelompok dewasa awal yaitu, kecenderungan mengonsumsi suatu makanan tertentu yang kurang memenuhi gizi seimbang.

3.2.2 Wawancara

Wawancara adalah proses memperoleh data untuk tujuan penelitian dengan melakukan tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden atau orang yang diwawancarai. Wawancara dapat dilakukan dengan atau tanpa pedoman wawancara.

Wawancara akan dilakukan dengan masyarakat kelompok dewasa awal mengenai pola makan dan gaya hidup yang mereka terapkan sehari-hari menggunakan kuisioner. Peniliti juga akan melakukan wawancara kepada dosen ilmu gizi untuk mencari informasi mengenai pola makan dan gaya hidup yang menjadi risiko munculnya penyakit tidak menular.

3.2.3 Dokumentasi

Dokumentasi bisa berbentuk tulisan maupun gambar yang dapat mendukung kredibilitas penelitian. Menurut Iskandar Indranata (2008: 134) dalam penelitian kualitatif, dokumentasi memiliki fungsi sebagai pengumpul data utama, karena pembuktian hipotesisnya dilakukan secara logis dan rasional.

Dokumentasi yang dikumpulkan pada penelitian ini berupa gambar, video dan sebagainya yang berhubungan dengan perancangan *motion graphic* 10 pedoman gizi seimbang untuk mencegah penyakit tidak menular sebagai sarana edukasi pada kelompok dewasa awal.

3.2.4 Studi Literatur

Studi literatur merupakan pencarian berbagai sumber tertulis seperti, buku, arsip, jurnal, artikel, ataupun dokumen-dokumen yang menyangkut dengan permasalahan yang dikaji oleh peneliti. Tujuan dari studi literatur yang dilakukan oleh peneliti adalah untuk memperoleh informasi dan data yang relevan untuk perancangan *motion graphic* 10 pedoman gizi seimbang untuk cegah penyakit tidak menular sebagai sarana edukasi pada kelompok dewasa awal.

3.3 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan suatu proses pengolahan data-data yang sudah terkumpul melalui teknik pengumpulan data yang sudah dilakukan oleh peneliti. Proses analisis data bertujuan untuk mengolah data yang terkumpul menjadi sebuah data yang mudah di mengerti dan merujuk kepada perancangan yang dilakukan oleh peneliti.

3.3.1 Reduksi Data

Reduksi data merupakan teknik analisis data kualitatif yang bertujuan untuk mengambil data yang dapat memperkuat dan menunjang validitas penelitian dan membuang data yang tidak diperlukan.

3.3.2 Model Data dan Penyajian Data

Setelah melalui proses reduksi data, peneliti mengumpulkan data yang sudah terpilih dan di susun secara rapi agar peneliti dapat menarik kesimpulan.

3.3.3 Penarikan Kesimpulan

Setelah peneliti mengumpulkan data dengan metode-metode yang sudah dilakukan maka peneliti menarik kesimpulan guna merangkum hasil akhir dari data yang sudah didapat. Kesimpulan yang didapat oleh peneliti bertujuan untuk menunjang perancangan *motion graphic* 10 pedoman gizi seimbang untuk cegah penyakit tidak menular sebagai sarana edukasi pada kelompok dewasa awal.

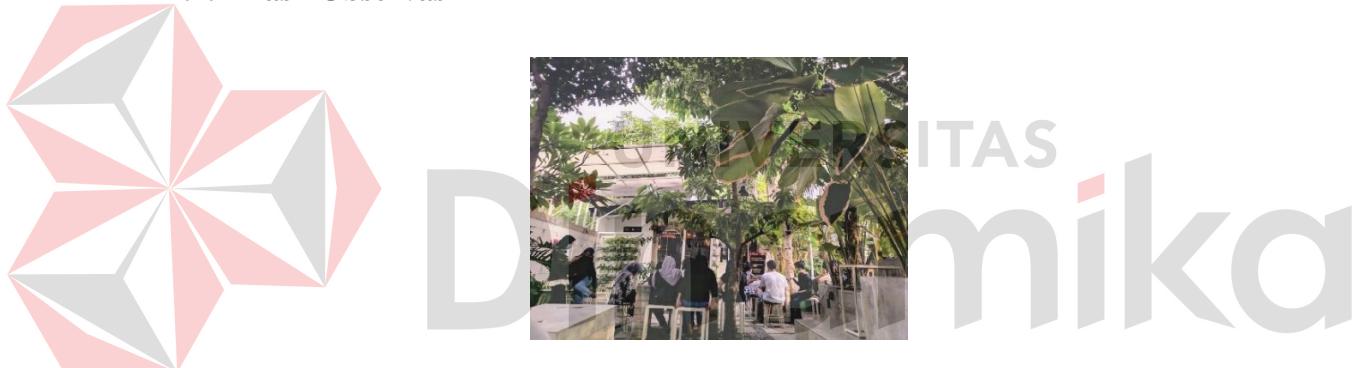
BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Analisis Data

Pembahasan dalam bab ini akan terfokus pada hasil data yang telah diperoleh peneliti. Data-data yang telah diperoleh oleh peneliti dengan teknik pengumpulan data seperti observasi, wawancara, dokumentasi dan studi literatur akan diolah menggunakan teknik analisis data. Dari hasil data yang sudah di analisis menggunakan SWOT, STP serta menentukan *keyword* akan digunakan dalam perancangan *motion graphic* 10 pedoman gizi seimbang untuk cegah penyakit tidak menular.

4.1.1 Hasil Observasi



Gambar 4. 1 Salah satu cafe di Surabaya



Gambar 4. 2 Salah satu tempat makan yang sedang trend di Surabaya

Untuk mendapatkan informasi mengenai kecenderungan gaya hidup dan pola makan masyarakat kelompok dewasa awal, peneliti melakukan observasi di salah satu cafe dan tempat makan yang sedang *trend* di kota Surabaya. Peneliti mengamati kecenderungan masyarakat kelompok dewasa awal yang selalu ingin mengikuti kuliner

yang sedang ramai. Pengunjung pada cafe dan tempat makan tersebut didominasi oleh masyarakat kelompok dewasa awal yang sedang nongkrong bersama teman dan mengonsumsi makanan serta minuman yang ada pada menu di lokasi tersebut. Menu-menu yang dipesan oleh masyarakat kelompok dewasa awal tersebut kebanyakan makanan dan minuman yang tidak memenuhi gizi yang seimbang seperti makanan-makanan asin dan berlemak serta minuman-minuman yang manis.

4.1.2 Hasil Wawancara



Gambar 4. 3 Kegiatan wawancara dengan pak Dominikus Raditya A., S.Gz, MPH

Dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara kepada sumber yang berkaitan dengan gizi seimbang dan penyakit tidak menular. Peneliti melakukan wawancara kepada dosen ilmu gizi Universitas Airlangga fakultas Kesehatan masyarakat pak Dominikus Raditya A., S.Gz, MPH. Peneliti melakukan wawancara Bersama pak Domi melalui *Goole Meet*. Dalam wawancara tersebut peneliti mendapatkan informasi bahwa fungsi makanan tidak hanya memenuhi rasa lapar saja. Makanan yang dikonsumsi mempunyai fungsi seperti regenerasi sel, pembentukan organ, menjalankan fungsi organ dalam tubuh, dan juga pembentukan penyakit dapat muncul dikarenakan apa yang dikonsumsi. Makanan jika dilihat secara gizi harus memiliki sumber karbohidrat, sumber lemak, sumber protein dan sebagainya dalam upaya mendapatkan gizi yang seimbang. Namun masyarakat kelompok dewasa awal jaman sekarang lebih memilih mengonsumsi makanan yang disukai namun makanan tersebut tidak memenuhi gizi yang seimbang. Karena hal tersebut aka ada beberapa komponen gizi yang tidak terpenuhi.

Pak Dominikus Raditya A., S.Gz, MPH mengatakan Gaya hidup masyarakat dewasa awal jaman sekarang yang selalu ingin mengikuti kuliner yang sedang ramai. Namun kebanyakan kuliner-kuliner yang sedang ramai saat ini kurang memenuhi gizi yang seimbang dan jika dikonsumsi secara sering akan meningkatkan kemungkinan terkena penyakit tidak menular seperti contoh minuman yang manis, makanan mengandung penyedap, makanan berlemak dan sebagainya. Selain pola makan, ketergantungan masyarakat kelompok dewasa awal pada teknologi membuat aktifitas fisik berkurang. Hal tersebut berpengaruh dikarenakan kurangnya aktifitas fisik juga merupakan faktor risiko munculnya penyakit tidak menular.



Gambar 4. 4 Dr.Ali Muhammad Ahmad, Sp.GK

Selain wawancara dengan pak Dominikus peneliti juga melakukan wawancara dengan dokter spesialis gizi melalui aplikasi Alodokter yaitu dr. Ali Muhammad Ahmad, Sp.GK. dari wawancara tersebut peneliti mendapatkan informasi bahwa Jika masyarakat kelompok dewasa awal tidak mulai memperhatikan gizi mereka mulai dari sekarang maka penyakit-penyakit yang berhubungan dengan buruknya pola makan dan gaya hidup akan muncul dimasa mendatang. Ataupun akan merasakan dampaknya secara langsung seperti obesitas ataupun malnutrisi. Sedangkan masyarakat dewasa awal yang sudah mulai menerapkan pola makan dan gaya hidup yang sehat akan mendapatkan manfaat. Manfaat tersebut adalah seperti tubuh lebih bugar, stamina lebih baik, tidak mudah sakit, dan masih banyak lagi manfaat-manfaat lainnya.

Jika masyarakat kelompok dewasa awal tidak segera merubah gaya hidup tidak sehat seperti kurangnya makan sayur dan buah, mengonsumsi makanan mengandung

tinggi gula, garam, lemak, lemak dan kalori serta kurangnya aktifitas fisik akan meningkatkan risiko munculnya penyakit degenerative atau penyakit tidak menular seperti jantung 25ompeti, stroke, diabetes melitus, penyakit ginjal, dan sebagainya.



Gambar 4. 5 Kegiatan wawancara dengan pak Dominikus Raditya A., S.Gz, MPH

Peneliti melakukan wawancara di Parahita Diagnostic Center yang beralamat di perumahan Deltasari Indah AQ No. 10 kecamatan Waru, Sidoarjo. Di lokasi tersebut peneliti bertemu dengan dr. Adrianus yang melakukan praktek umum.



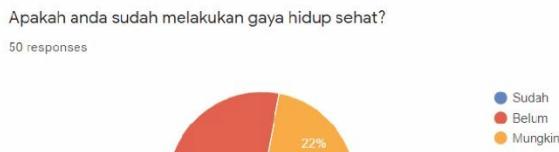
Gambar 4. 6 Kegiatan wawancara dengan dr. Adrianus

Dr. Adrianus pernah beberapa kali menjumpai pasien usia remaja yang memiliki kadar asam urat yang tinggi dalam darah dan tingginya kadar lemak dalam darah di irangi dengan turunnya lemak baik. Dari masalah tersebut sudah terlihat jika masyarakat remaja mengalami ketidak seimbangan nutrisi dan gizi dalam tubuh. Masyarakat kelompok dewasa awal cenderung selalu memilih mengonsumsi jenis makanan tertentu yang disukai meskipun makanan tersebut tidak memenuhi gizi cukup. Kecenderungan tersebut bisa mengakibatkan masyarakat remaja lebih rentan terkena penyakit tidak menular dari pada masyarakat remaja yang menerapkan pola makan dan gaya hidup yang sehat. Dari permasalahan tersebut dr. Adrianus mengatakan harus

dilakukannya sesuatu yang sifatnya preventive atau pencegahan dengan menghindari kebiasaan makan yang buruk serta melakukan aktifitas fisik yang cukup.



Gambar 4. 7 Survey Pola Makan Yang Baik



Gambar 4. 8 Survey Gaya Hidup Sehat

Peneliti telah mengumpulkan sebanyak 50 responden yang telah mengisi kuisioner masalah terkait dengan batas usia 15 sampai 25 tahun. Dari hasil survey dapat terlihat sebanyak 52% masih belum melakukan pola makan yang baik. Kemudian terlihat sebanyak 58% masih belum melakukan gaya hidup sehat. Dari hasil survey di atas menunjukkan masih kurangnya kesadaran masyarakat kelompok dewasa awal dalam melakukan pola makan dan gaya hidup. Sedangkan pola makan yang tidak baik dan gaya hidup yang tidak sehat adalah faktor dari munculnya penyakit tidak menular. Maka dari itu dari data di atas menjadi sebuah permasalahan dalam perancangan video *motion graphic* 10 pedoman gizi seimbang untuk cegah penyakit tidak menular.

4.1.3 Hasil Dokumentasi



Gambar 4. 9 Infografis 10 Pedoman Gizi Seimbang

Gambar di atas merupakan infografis yang berisikan tentang pesan-pesan yang ada pada 10 pedoman gizi seimbang yang dibuat oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Gambar infografis tersebut di muat pada halaman web resmi Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular atau P2PTM.

4.1.4 Hasil Studi Literatur

Peneliti mengambil beberapa literatur dalam mengumpulkan data yang dapat menunjang perancangan *motion graphic* 10 pedoman gizi seimbang untuk cegah penyakit tidak menular. Hasil studi literatur tersebut sebagai berikut :

Peneliti melakukan studi literatur pada jurnal-jurnal yang ada pada web resmi milik Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pada web resmi milik Kementerian Kesehatan Republik Indonesia peneliti mendapat informasi bahwa mulai ditemukan pada kaum urban dan masyarakat usia 15 tahun keatas mulai menderita penyakit tidak menular. Faktor munculnya penyakit tidak menular pada usia 15 tahun keatas diakibatkan oleh pola makan yang tidak baik dan pola hidup yang tidak sehat. Pola makan yang tidak baik seperti contoh kurang makan sayur dan buah. Gaya hidup yang tidak sehat seperti contoh kurangnya aktifitas fisik.

Pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang mengatakan bahwa perlu dilakukannya upaya perbaikan gizi masyarakat melalui penerapan gizi seimbang dalam rangka

meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Berbagai masalah masih dijumpai di masyarakat mengenai penerapan gizi seimbang, seperti perilaku hidup bersih dan sehat, perilaku makan, dan penyakit-penyakit yang muncul berkaitan dengan gizi. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2019 juga menunjukkan faktor risiko munculnya Penyakit Tidak Menular (PTM). Perilaku yang menjadi faktor risiko tersebut yaitu kurangnya konsumsi buah dan sayur, kurangnya aktivitas fisik, terlalu banyak konsumsi makanan asin, dan merokok.

Rebecca Gallagher, dkk mengatakan pada bukunya yang berjudul “*Exploring Motion Graphics*”, *motion graphic* memberi nyawa pada setiap elemen seperti kata-kata atau *text* dan gambar yang tidak hidup kemudian mengisyaratkan pesan didalamnya pada *audience* yang dituju. Rebecca Gallagher, dkk pada buku terebut juga mengatakan setiap elemen harus dipertimbangkan bekerja secara individual dan juga bekerja secara keseluruhan. Kemudian pada buku yang ditulis oleh Ross Crooks dkk, yang berjudul “*Infografis: Kedasyatian Cara Bercerita Visual*” Ross Crooks dkk, mengatakan bahwa *motion graphic* memiliki keunggulan sebagai media yang dapat menyederhanakan pesan yang disampaikan agar lebih mudah dimengerti.

4.2 Reduksi Data

Dari pengumpulan data yang sudah dilakukan oleh peneliti melalui observasi, wawancara, dokumentasi dan studi literatur, peneliti mereduksi data yang sudah didapat. Data yang telah direduksi adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Masyarakat kelompok dewasa awal jaman sekarang selalu ingin mengikuti *trend* kuliner yang sedang ramai.

2. Wawancara

Masyarakat kelompok dewasa awal jaman sekarang lebih memilih mengonsumsi makanan yang disukai namun makanan tersebut tidak memenuhi gizi yang seimbang. Masyarakat dewasa awal jaman sekarang juga cenderung mengikuti kuliner yang sedang ramai. Namun kebanyakan kuliner-kuliner yang

sedang ramai jaman sekarang tidak memenuhi gizi yang seimbang dan jika dikonsumsi secara sering dan berlebihan akan meningkatkan kemungkinan terkena penyakit tidak menular. Kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan oleh masyarakat kelompok dewasa awal juga meningkatkan kemungkinan terkena penyakit tidak menular.

3. Dokumentasi



Gambar 4. 10 Infografis 10 Pedoman Gizi Seimbang

Infografis diatas adalah infografis yang dipilih oleh peniliti karena memuat pesan-pesan 10 pedoman gizi seimbang. 10 pedoman gizi seimbang tersebut dibuat oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan kemudian dimuat tahun 2019 pada web resmi Direktorat P2PTM (Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular).

4. Studi Literatur

Hasil studi literatur yang telah dilakukan oleh peneliti adalah, pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia mengatakan bahwa masyarakat perlu melakukan upaya memperbaiki gizi yang seimbang dalam rangka memperbaiki sumber daya manusia. Kemudian Rebecca Gallagher dkk, mengatakan pada bukunya yang berjudul "*Exploring Motion Graphic*" bahwa setiap elemen yang ada pada *motion graphic* harus dipertimbangkan secara individual dan juga secara keseluruhan. Berikutnya adalah pada buku yang berjudul "Infografis: Kedasyatan Cara Bercerita Visual" yang ditulis oleh Ross Crooks dkk, peneliti mendapatkan data bahwa *motion graphic* mempunyai keunggulan sebagai media yang dapat menyederhanakan pesan yang disampaikan agar lebih mudah dipahami.

4.3 Penyajian Data

Dari data yang sudah direduksi kemudian diolah kembali agar peneliti mendapatkan data yang disajikan pada penyajian data. Data tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kesadaran akan pentingnya penerapan pola makan yang baik dan gaya hidup yang sehat untuk mendapatkan gizi seimbang pada masyarakat kelompok dewasa awal masih kurang, sehingga harus melakukan sebuah pendekatan dan strategi komunikasi yang tepat pada masyarakat kelompok dewasa awal usia 15 keatas dalam upaya meningkatkan kesadaran masyarakat kelompok dewasa awal mengenai gizi yang seimbang.
2. Memberikan informasi mengenai pesan-pesan yang ada pada 10 pedoman gizi seimbang dalam mencegah terkena penyakit tidak menular.
3. *Motion graphic* memiliki keunggulan sebagai media yang dapat menyederhanakan pesan yang ingin disampaikan kepada target *audience*.

4.4 Penarikan Kesimpulan

Setelah melakukan penyajian data, peneliti menarik kesimpulan dari data yang telah disajikan. Kesimpulan tersebut adalah bahwa penyakit tidak menular dapat muncul pada masyarakat usia produktif sekalipun. Munculnya penyakit tidak menular pada usia muda diakibatkan oleh tidak diterapkannya pola makan yang baik dan gaya hidup yang sehat. Masyarakat dewasa awal cenderung memilih makanan yang mereka sukai dan mengikuti tren kuliner yang sedang ramai meskipun makanan-makanan tersebut tidak memenuhi gizi yang seimbang bahkan jika dikonsumsi secara berlebihan akan meningkatkan risiko munculnya penyakit tidak menular. Selain pola makan, gaya hidup masyarakat yang kurang sehat juga ikut berpengaruh dalam munculnya penyakit tidak menular. Kurangnya aktifitas fisik yang dikarenakan oleh ketergantungan masyarakat kelompok dewasa awal pada teknologi juga meningkatkan risiko munculnya penyakit tidak menular. Maka perancangan *motion graphic* 10 pedoman gizi seimbang untuk cegah munculnya penyakit tidak menular untuk usia dewasa awal

15-25 tahun ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai pesan yang dibuat oleh Kementerian Kesehatan tentang pedoman gizi seimbang.

4.5 Konsep (*Keyword*)

4.5.1 Segmentasi, Targeting, dan Positioning (STP)

1. Segmentasi

a. Geografis

Wilayah : Jawa Timur, Indonesia

Lokasi : Surabaya dan Sekitarnya

Kepadatan : Kota sampai pinggir kota

b. Demografis

Usia : 15 – 25 Tahun

Jenis kelamin : Laki-laki dan perempuan

Siklus hidup : Belum menikah

Pendidikan : Pelajar – pekerja

Psikologis : Masyarakat yang belum menerapkan

Gaya hidup : pola makan yang baik dan gaya hidup yang sehat.

Kepribadian : Rasa kompetisi tahuhan yang tinggi, selalu ingin mengikuti tren atau yang sedang ramai pada saat itu.

2. Targeting

Perancangan *motion graphic* memiliki target yaitu, kelompok dewasa awal usia 15-25 tahun. Usia tersebut tingkat memiliki produktivitas yang tinggi yang mengakibatkan kurang memperhatikannya Kesehatan, pola makan, dan gaya hidup yang sehat.

3. Positioning

Hasil dari perancangan *motion graphic* dijadikan sebuah sarana edukasi agar dapat membantu masyarakat kelompok dewasa awal mengenai pentingnya gizi yang seimbang bagi tubuh. Pada perancangan *motion graphic* ini akan

menampilkan informasi mengenai penyakit tidak menular beserta faktor risiko yang menyebabkan munculnya penyakit tidak menular serta memberikan informasi mengenai 10 pedoman gizi seimbang yang dibuat oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

4.5.2 Unique Selling Preposition (USP)

Unique Selling Preposition (USP) pada *motion graphic* yang dirancang oleh peneliti akan menjelaskan tentang 32ompeti penyakit tidak menular serta faktor munculnya penyakit tidak menular pada usia 15 tahun keatas serta cara pencegahannya yang telah dibuat oleh Kementerian Kesehatan, yaitu 10 pedoman gizi seimbang. Penjelasan dengan teknik *motion graphic* berbasis infografis bertujuan agar penyampaian pesan menjadi lebih menarik dan mudah dimengerti oleh masyarakat kelompok dewasa awal. Selain itu penambahan karakter dengan gaya ilustrasi *flat design* turut menambah daya 32ompe pada video *motion graphic* 10 pedoman gizi seimbang untuk cegah penyakit tidak menular.

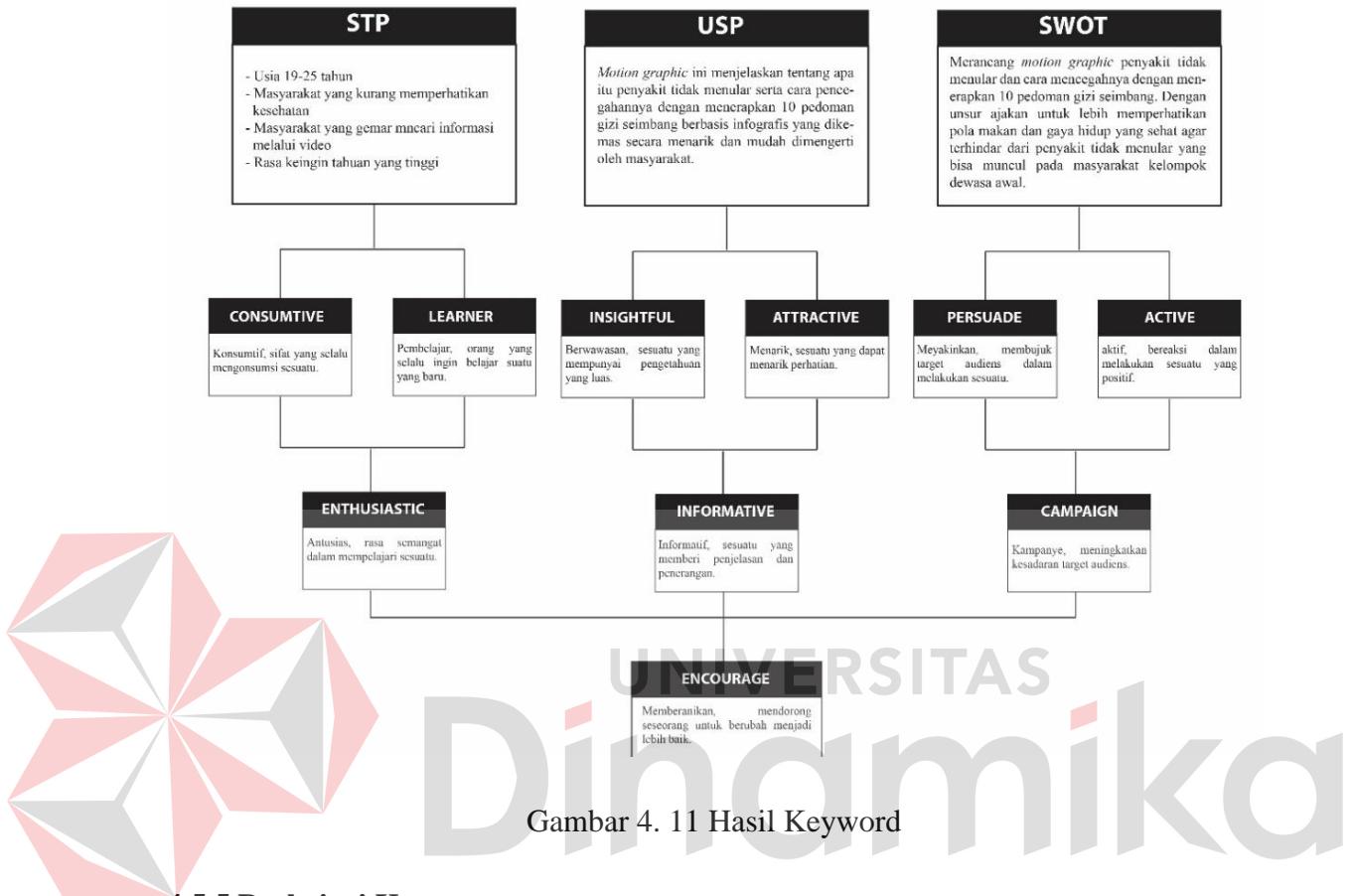
4.5.3 Analisis SWOT

Table 4. 1 Tabel SWOT

| Internal | Strength (Kekuatan) | Weakness (Kelemahan) |
|----------------------|--|---|
| Eksternal | 1. Adanya program 10 pedoman gizi seimbang dari kementerian 32ompetito yang mudah diterapkan untuk mencegah penyakit tidak menular. 2. Penyakit tidak menular kini mulai banyak diderita oleh masyarakat usia muda yaitu 15 tahun keatas. | 1. Mulai ditemukannya penyakit tidak menular pada masyarakat usia 15 tahun. 2. Banyak masyarakat kelompok dewasa awal yang acuh dengan pola makan dan gaya hidup yang sehat. 3. Minat masyarakat yang sangat rendah pada informasi mengenai 32ompetito. |
| Opportuniy (Peluang) | Strength – Opportuniy | Weakness – Opportunity |

| | | |
|---|---|--|
| <p>1. Belum banyak media yang menjelaskan tentang pencegahan penyakit tidak menular.</p> <p>2. Mudahnya menyampaikan informasi melalui online kepada masyarakat kelompok dewasa awal.</p> <p>3. Semakin meningkatnya kesadaran masyarakat dalam menjaga pola hidup sehat dimasa pandemic Covid-19</p> | <p>Merancang sebuah <i>motion graphic</i> mengenai ajakan menerapkan 10 pedoman gizi seimbang dalam upaya terhindar dari penyakit tidak menular untuk usia 15-25 tahun yang disebarluaskan secara online yang mudah di akses oleh masyarakat.</p> | <p>Menjadikan video <i>motion graphic</i> sebagai sarana sosialisasi dan kampanye sosial mengenai 10 pedoman gizi seimbang dan memanfaatkan media sosial sebagai wadah penyampain informasi.</p> |
| Threats (Ancaman) | Strength – Threats | Weakness – Threats |
| <p>1. Pola makan yang buruk dan gaya hidup yang tidak sehat sudah menjadi kebiasaan masyarakat kelompok dewasa awal.</p> <p>2. Kecenderungan masyarakat kelompok dewasa awal yang selalu ingin mengikuti kuliner yang sedang ramai di sosial media.</p> | <p>Merancang sebuah <i>motion graphic</i> 10 pedoman gizi seimbang memberikan informasi bahwa kebiasaan pola makan yang buruk dan gaya hidup yang tidak sehat adalah penyebab dari munculnya penyakit tidak menular. Kemudian memberikan solusi yaitu 10 pedoman gizi seimbang yang dapat diterapkan untuk terhindar dari penyakit tidak menular.</p> | <p>Video <i>motion graphic</i> akan berfokus pada penjelasan faktor resiko munculnya penyakit tidak menular dan jenis-jenisnya. Serta penjelasan 10 pedoman gizi seimbang yang dapat diterapkan untuk cegah penyakit tidak menular.</p> |
| Strategi Utama | | Merancang <i>motion graphic</i> mengenai penyakit tidak menular dan cara mencegahnya dengan menerapkan 10 pedoman gizi seimbang berbasis infografis serta mengandung unsur ajakan dalam menerapkan 10 pedoman gizi seimbang dan memperhatikan pola makan yang baik serta gaya hidup yang sehat agar terhindar dari penyakit tidak menular. |

4.5.4 Keyword



4.5.5 Deskripsi Konsep

Pada perancangan *motion graphic* 10 pedoman gizi seimbang untuk cegah penyakit tidak menular kepada kelompok dewasa awal usia 15-25 tahun ini memiliki konsep yaitu *Encourage*. Peneliti mendapatkan kata *Encourage* tersebut bahwa perancangan *motion graphic* 10 pedoman gizi seimbang untuk cegah penyakit tidak menular ini untuk mendorong kelompok dewasa awal dari usia 15-25 tahun agar mulai merubah pola makan dan gaya hidupnya menjadi lebih baik. 10 pedoman gizi seimbang merupakan suatu pedoman yang dibuat oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam mendapatkan gizi yang seimbang. Pesan-pesan yang ada pada 10 pedoman gizi seimbang berisikan kebiasaan pola makan yang baik dan gaya hidup yang sehat dan bisa diterapkan masyarakat kelompok dewasa awal usia 15-25 tahun dalam upaya mendapatkan gizi yang seimbang serta manfaat-manfaat lainnya.

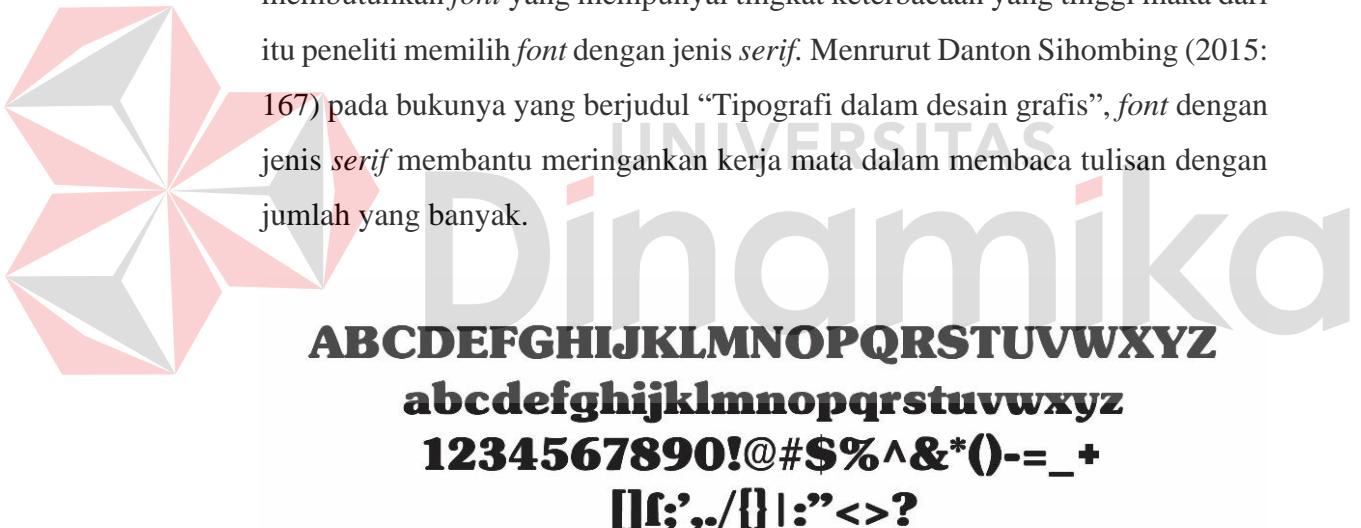
4.6 Perancangan Karya

4.6.1 Strategi Kreatif

Pada perancangan *motion graphic* 10 pedoman gizi seimbang untuk cegah penyakit tidak menular ini, diperlukan suatu strategi kreatif agar peneliti mendapatkan hasil yang diharapkan. Strategi kreatif yang digunakan oleh peneliti dalam perancangan ini adalah:

a. Tipografi

Tipografi yang akan digunakan dalam perancangan *motion graphic* mengenai 10 pedoman gizi seimbang untuk cegah penyakit tidak menular ini menggunakan *font* berjenis *serif*. Dalam perancangan *motion graphic* ini membutuhkan *font* yang mempunyai tingkat keterbacaan yang tinggi maka dari itu peneliti memilih *font* dengan jenis *serif*. Menurut Danton Sihombing (2015: 167) pada bukunya yang berjudul “Tipografi dalam desain grafis”, *font* dengan jenis *serif* membantu meringankan kerja mata dalam membaca tulisan dengan jumlah yang banyak.

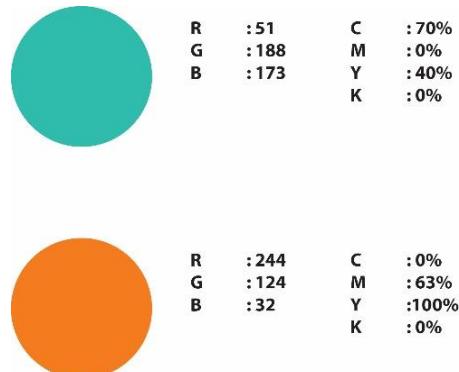


Gambar 4. 12 Font Subway Black

b. Warna

Warna yang akan digunakan pada perancangan *motion graphic* ini mengacu pada konsep “*Energetic*”. Menurut Tina Sutton pada bukunya yang berjudul “*The Pocket COMPLETE COLOR HARMONY*”, warna dengan konsep “*Energetic*” memiliki sifat yang aktif dan memberikan kesan yang bersemangat dan dinamis. Skema warna “*Energetic*” sangat cocok dengan keyword yang sudah ditentukan oleh peneliti yaitu, *Encourage*. Pada

perancangan *motion graphic* 10 pedoman gizi seimbang untuk cegah penyakit tidak menular ini, peneliti menggunakan kombinasi warna yaitu warna oranye dan hijau seperti pada gambar yang berada di bawah.



Gambar 4. 13 Warna Terpilih

4.6.2 Strategi Media

Pada perancangan *motion graphic* ini perlu dibutuhkan media dalam menyampaikan pesan yang akan disampaikan. Media-media tersebut diantaranya adalah youtube, facebook, dan Instagram. Peneliti juga menggunakan beberapa media pendukung yaitu stiker, gantungan kunci, poster, pembatas buku, gelas mug dan x banner.

4.6.3 Sinopsis

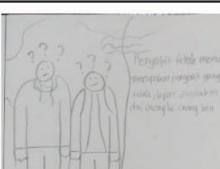
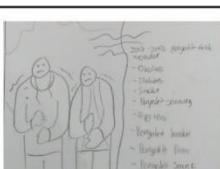
Pada awal *motion graphic* akan menjelaskan informasi bahwa meskipun masyarakat kelompok dewasa awal berada pada masa-masa yang sangat produktif, mereka juga bisa terkena penyakit tidak menular. Hal tersebut dikarenakan oleh pola makan yang buruk salah satunya adalah kurangnya konsumsi buah dan sayur. Tidak hanya pola makan, gaya hidup yang kurang sehat seperti kurangnya aktifitas fisik juga merupakan penyebab dari munculnya penyakit tidak menular. Kemudian pada *motion graphic* menjelaskan tentang 360mpeti penyakit tidak menular dari jenis-jenisnya dan faktor-faktor penyebabnya. Pada *motion graphic* ini juga menjelaskan bahwa tidak hanya masyarakat usia lanjut saja yang dapat menderita penyakit tidak menular, usia

muda yang produktif juga bisa menderita penyakit tidak menular apabila tidak menerapkan pola makan yang baik dan gaya hidup yang sehat.

Penyakit tidak menular dapat dicegah bila masyarakat kelompok dewasa awal mulai menerapkan pola makan yang baik dan gaya hidup yang sehat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah membuat 10 pedoman gizi seimbang yang dapat diterapkan oleh masyarakat kelompok usia dewasa awal untuk mencegah penyakit tidak menular. Pada 10 pedoman gizi seimbang terdapat pesan-pesan dan anjuran mengenai pola makan dan gaya hidup dalam upaya mendapatkan gizi yang seimbang dan terhindar dari penyakit tidak menular.

4.6.4 Storyboard



| No | Scene | Sound | Narasi | Storyline |
|----|---|-----------|---|--|
| 1. |  | Instrumen | Tau nggak guys?, di usia muda dan produktif seperti kita juga bisa terkena penyakit tidak menular loh! | Menampilkan animasi anak muda yang terkejut dan tulisan "Penyakit Tidak Menular". |
| 2. |  | Instrumen | Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengatakan mulai dicucikannya penyakit tidak menular pada masyarakat usia 15 tahun keatas. | Menampilkan animasi anak muda yang murung dan tulisan "Penyakit Tidak Menular >15 tahun". |
| 3. |  | Instrumen | Penyakit tidak menular merupakan penyakit yang tidak dapat ditularkan dari orang ke orang lain. Penyakit tidak menular juga memiliki perkembangan dalam jangka waktu yang lama. | Menampilkan animasi anak muda yang kebingungan dan tulisan "Penyakit tidak menular merupakan penyakit yang tidak dapat ditularkan dari orang ke orang lain". |
| 4. |  | Instrumen | Adapun jenis-jenis penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes melitus, stroke, penyakit jantung, hipertensi, penyakit kanker, penyakit paru obstruktif kronik, penyakit sistem saraf dan sebagainya. | Menampilkan animasi anak muda yang ketakutan dan tulisan penyakit tidak menular dan jenis-jenisnya. |

Gambar 4. 14 Storyboard Scene 1-4

| No | Scene | Sound | Narasi | Storyline |
|----|-------|-----------|---|---|
| 5. | | Instrumen | Munculnya penyakit tidak menular di usia muda diakibatkan oleh pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat. | Menampilkan animasi anak muda yang duduk bermalas-malasan dan tulisan "Pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat". |
| 6. | | Instrumen | Maka dari itu Kementerian Kesehatan Republik Indonesia membuat 10 Pedoman Gizi Seimbang yang dapat diterapkan untuk cegah penyakit tidak menular. | Munculnya animasi tulisan "10 Pedoman Gizi Seimbang". |
| 7. | | Instrumen | Syukuri aneka ragam makanan. Semakin beragam makanan yang kita konsumsi, semakin banyak zat yang bermanfaat bagi kesehatan kita guys. | Menampilkan animasi beragam makanan dari sayur, buah, lauk pauk dan tulisan "Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan". |
| 8. | | Instrumen | Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan. Konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu bagian penting. sayuran dan buah-buahan mengandung banyak vitamin, serat pangan, dan mineral yang berperan sebagai antioksidan untuk menangkal senyawa jahat dalam tubuh | Menampilkan animasi sayur-sayuran, buah-buahan dan tulisan "Banyak makan sayur dan cukup buah-buahan". |
| 9. | | Instrumen | Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi. kita bisa mendapatkan protein dari lauk pauk yang kita makan. Protein berperan besar dalam membangun dan memperbaiki jaringan dalam tubuh. | Menampilkan animasi lauk pauk seperti daging, ikan, ayam dan tulisan "Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi". |

Gambar 4. 15 Storyboard Scene 5-9

| No | Scene | Sound | Narasi | Storyline |
|-----|-------|-----------|--|---|
| 10. | | Instrumen | Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok. Selain mendapatkan karbohidrat, kita juga akan mendapatkan vitamin dan mineral dari aneka ragam makanan pokok yang kita konsumsi. | Menampilkan animasi makanan pokok seperti nasi, roti dan tulisan "Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok". |
| 11. | | Instrumen | Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak. Jika kita terlalu banyak mengonsumsi makanan manis, asin dan berlemak, akan meningkatkan kadar gula darah, tekanan darah dan kadar kolesterol darah. Jadi kurangi makanan mengandung gula, garam dan berminyak ya guys. | Munculnya animasi es krim, burger, Kentang goreng yang ditutupi tanda dilarang dan tulisan "batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak". |
| 12. | | Instrumen | Biasakan sarapan. Sarapan memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif dan produktif. Jadi sebelum memulai hari jangan lupa sarapan dulu ya guys. | Menampilkan animasi nasi di mangkuk, ayam, sayur dan tulisan "Biasakan sarapan". |
| 13. | | Instrumen | Biasakan minum air putih yang cukup dan aman. Dalam pertumbuhan dan perkembangan, keseimbangan air perlu dipertahankan. jika keseimbangan air kita terganggu, akan mengakibatkan munculnya penyakit tidak menular. | Menampilkan animasi segelas air putih, botol air mineral dan tulisan "Biasakan minum air putih yang cukup dan aman". |
| 14. | | Instrumen | Biasakan membaca label pada kemasan pangan. Label kemasan berisi keterangan tentang komposisi dari makanan tersebut. kita dapat memperkirakan bahaya yang diajibatkan dari makanan tersebut karena mempunyai penyakit tertentu. Sebelum mengonsumsi, baca dulu labelnya ya guys. | Menampilkan animasi kaca pembesar, label makanan dan tulisan "Biasakan membaca label pada kemasan pangan". |

Gambar 4. 16 Storyboard Scene 10-14

| No | Scene | Sound | Narasi | Storyline |
|-----|-------|-----------|--|---|
| 15. | | Instrumen | Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir. Dalam mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan, maka mencuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir sangat penting. Biasakan cuci tangan dulu sebelum makan ya guys!. | Menampilkan animasi tangan yang dicuci dengan busa sabun, air keran mengalir dan tulisan "Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir". |
| 16. | | Instrumen | Lakukan aktifitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal. Aktifitas fisik memiliki manfaat terhadap tubuh yaitu meningkatkan kebugaran fisik, mengoptimalkan kesehatan mental dan fungsi kognitif dan masih banyak lagi. Jadi jangan mager guys, Ayo olahraga!. | Menampilkan animasi raket tennis, bola basket, bola tennis dan tulisan "Lakukan aktifitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal". |
| 17. | | Instrumen | Nah itu tadi adalah penjelasan 10 pedoman gizi seimbang yang bisa kita terapkan untuk mencegah munculnya penyakit tidak menular. Jangan lupa diterapkan ya guys!. | Menampilkan animasi anak muda yang bahagia dan tulisan "Jangan lupa diterapkan ya guys!". |
| 18. | | Instrumen | | Menampilkan animasi munculnya logo-logo terkait. |

Gambar 4. 17 Storyboard Scene 15-18

4.7 Sketsa Media Pendukung

Sebelum pembuatan media pendukung, peneliti membuat sebuah sketsa yang nantinya akan digunakan dalam pembuatan media pendukung yaitu poster, *x banner* dan *marchendise*. Berikut adalah beberapa sketsa dari media pendukung poster, *x banner* dan *merchandise* tersebut.

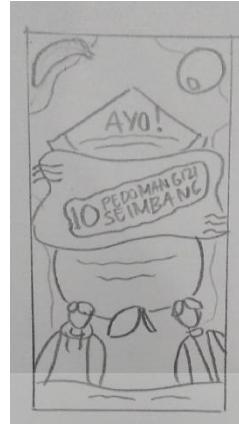
a. Poster



Gambar 4. 18 Sketsa Poster

Peneliti memilih poster sebagai media pendukung karena dapat mempermudah dalam penyampaian pesan dalam 1 lembar poster. Hasil poster dapat diletakkan di ruang lingkup yang luas.

b. *X-banner*



Gambar 4. 19 Sketsa X-banner

Peneliti memilih *x-banner* sebagai media pendukung selanjutnya dikarenakan kapasitas dan ukuran *x-banner* yang cukup besar dapat memuat isi pesan dengan lengkap.

c. *Merchandise*



Gambar 4. 20 Sketsa Merchandise

Selain brosur, poster dan *x-banner*, peneliti juga menggunakan *merchandise* sebagai media pendukung. *Merchandise* tersebut adalah stiker dan gantungan kunci.

4.8 Implementasi Karya

4.8.1 Media Utama

Media utama yang digunakan oleh peneliti adalah *motion graphic* berbasis infografis. Dengan keunggulan yang dimiliki media *motion graphic* yaitu mempermudah penyampaian informasi dan juga mempermudah audiens dalam menerima pesan yang disampaikan. Kemudahan penyampaian informasi tersebut dikarenakan *motion graphic* dapat menyederhanakan sebuah informasi dengan tambahan visual dan audio yang membantu audiens memahami dan mengingat pesan yang disampaikan. Pada perancangan *motion graphic* 10 pedoman gizi seimbang untuk cegah penyakit tidak menular pada masyarakat kelompok dewasa awal ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai 10 pedoman gizi seimbang yang telah dibuat oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang dapat diterapkan dalam upaya mendapatkan gizi seimbang dan mencegah terkena penyakit tidak menular.



Gambar 4. 21 Gambar Scene 1

Pada scene pertama menjelaskan bahwa masyarakat usia muda dan produktif juga bisa terkena penyakit tidak menular. Pada scene ini juga menampilkan animasi anak muda yang terkejut.



Gambar 4. 22 Gambar Scene 2

Pada scene kedua menjelaskan bahwa Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menemukan penyakit tidak menular pada masyarakat usia 15 tahun keatas.

Pada scene ini juga menampilkan animasi anak muda dengan ekspresi murung.



Gambar 4. 23 Gambar Scene 3

Pada scene tiga berisikan penjelasan mengenai 43ompeti penyakit tidak menular. Pada scene ini juga menampilkan animasi anak muda dengan ekspresi kebingungan.



Gambar 4. 24 Gambar Scene 4

Pada scene empat menjelaskan berbagai jenis penyakit tidak menular. Pada scene ini juga menampilkan animasi anak muda dengan ekspresi ketakutan.



Gambar 4. 25 Gambar Scene 5

Pada scene lima menjelaskan tentang penyebab dari munculnya penyakit tidak menular. Pada scene ini juga menampilkan animasi anak muda yang sedang bermalas-malasan.



Gambar 4. 26 Gambar Scene 6

Pada scene enam menjelaskan bahwa Kementerian Kesehatan Republik Indonesia membuat 10 pedoman gizi seimbang yang bisa diterapkan oleh masyarakat untuk mencegah munculnya penyakit tidak menular. Pada scene ini juga menampilkan animasi munculnya tulisan “10 Pedoman Gizi Seimbang”.



Gambar 4. 27 Gambar Scene 7

Pada scene tujuh menjelaskan pedoman gizi seimbang yang pertama yaitu “Syukuri aneka ragam makanan”. Pada scene ini juga menampilkan animasi beragam makanan seperti buah, lauk pauk dan sayur.



Gambar 4. 28 Gambar Scene 8

Pada scene delapan menjelaskan pedoman gizi seimbang yang kedua yaitu “Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan”. Pada scene ini juga menampilkan animasi buah-buahan dan sayur-sayuran.



Gambar 4. 29 Gambar Scene 9

Pada scene 46ompetit menjelaskan pedoman gizi seimbang yang ketiga yaitu “Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi”. Pada scene ini juga menampilkan animasi lauk pauk seperti daging, ikan dan ayam.



Gambar 4. 30 Gambar Scene 10

Pada scene sepuluh menjelaskan tentang pedoman gizi seimbang yang keempat yaitu “Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok”. Pada scene ini juga menampilkan animasi makanan pokok seperti nasi dan roti.



Gambar 4. 31 Gambar Scene 11

Pada scene sebelas menjelaskan tentang pedoman gizi seimbang yang kelima yaitu “Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak”. Pada scene ini juga menampilkan animasi makanan masin, asin dan berlemak seperti es krim, burger, hotdog dan kentang goreng.



Gambar 4. 32 Gambar Scene 12

Pada scene dua belas menjelaskan tentang pedoman gizi seimbang yang keenam yaitu “Biasakan sarapan”. Pada scene ini juga menampilkan animasi makanan nasi di mangkuk, ayam dan sayur.



Gambar 4. 33 Gambar Scene 13

Pada scene tiga belas menjelaskan tentang pedoman gizi seimbang yang ketujuh yaitu “Biasakan minum air putih yang cukup dan aman”. Pada scene ini juga menampilkan animasi segelas air dan botol air mineral.



Gambar 4. 34 Gambar Scene 14

Pada scene empat belas menjelaskan tentang pedoman gizi seimbang kedelapan yaitu “Biasakan membaca label pada kemasan pangan. Pada scene ini juga menampilkan animasi kaca pembesar dan label makanan.



Gambar 4. 35 Gambar Scene 15

Pada scene enam belas menjelaskan tentang pedoman gizi seimbang kesepuluh yaitu “Lakukan aktifitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal”. Pada scene ini juga menampilkan animasi raket tennis, bola basket dan bola tennis.



Gambar 4. 36 Gambar Scene 17

Pada scene tujuh belas belas menjelaskan bahwa 10 pedoman gizi seimbang yang sudah dijelaskan bisa diterapkan untuk mencegah munculnya penyakit tidak menular. Pada scene ini juga menampilkan anak muda dengan ekspresi yang Bahagia.



Gambar 4. 37 Gambar Scene 18

Pada scene delapan belas menampilkan munculnya logo Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan logo Universitas Dinamika.

4.8.2 Media Pendukung

a. Poster



Gambar 4. 38 Poster

Media pendukung poster dipilih peneliti karna poster memuat informasi yang digabugkan dengan elemen visual dan bisa diletakkan di ruang lingkup yang luas. Dengan adanya elemen visual dan informasi yang singkat dapat menarik perhatian para pembaca. Penggunaan *layout vertical panel* pada poster dapat memuat judul, sub judul dan isi pesan singkat dari 10 pedoman gizi seimbang serta logo-logo Lembaga terkait. Poster dicetak menggunakan kertas *art paper* 210gsm ukuran A3 dengan laminasi *doff*.

b. *X-banner*



Gambar 4. 39 X-banner

Pemilihan *x-banner* sebagai media pendukung selanjutnya dikarenakan dapat menyampaikan informasi ke khalayak ramai. Dengan menggunakan *layout vertical panel* dan dicetak dengan ukuran *x-banner* yaitu 160cm x 60cm.

c. *Merchandise*



Gambar 4. 40 Merchandise

Selain penggunaan poster dan *x-banner*, peneliti juga menggunakan *merchandise* sebagai media pendukung yaitu pembatas buku, gantungan kunci, gelas mug dan stiker. Penggunaan *merchandise* sering dijumpai pada masyarakat kelompok dewasa awal. Stiker, pembatas buku dan gantungan kunci juga dapat mengingatkan audiens mengenai pesan pesan yang ada pada *motion graphic* 10 pedoman gizi seimbang untuk cegah penyakit tidak menular.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Pada penelitian yang berjudul “Perancangan Motion Graphic 10 Pedoman Gizi Seimbang Untuk Cegah Penyakit Tidak Menular Sebagai Sarana Edukasi Pada Kelompok Dewasa Awal” ini, peneliti mendapatkan *keyword* yaitu “*Encourage*”. Peneliti mendapatkan kata “*Encourage*” sebagai *keyword* dari hasil pengumpulan data yang mengatakan bahwa pentingnya merubah pola makan dan gaya hidup menjadi lebih sehat untuk mendapatkan gizi yang seimbang dan mencegah terkenanya penyakit tidak menular. Beberapa faktor seperti padatnya aktifitas, faktor lingkungan dan ketergantungan teknologi membuat pola makan dan gaya hidup masyarakat kelompok dewasa awal menjadi tidak sehat. Dari konsep dan *keyword* tersebut peneliti mengimplementasikan perancangan *motion graphic* dengan tipografi yang menggunakan *Subway Black*. Untuk warna didapatkan warna hijau dan oranye yang memiliki kesan aktif dan bersemangat. Pada perancangan ini peneliti menghasilkan karya berupa *motion graphic* yang menjelaskan pesan-pesan yang ada pada 10 pedoman gizi seimbang yang dibuat oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 10 pedoman gizi seimbang tersebut bisa diterapkan masyarakat kelompok dewas awal dalam upaya mencegah munculnya penyakit tidak menular. Selain karya *motion graphic*, peneliti juga merancang media pendukung, yaitu poster, brosur, *x-banner*, dan *merchandise*.

5.2 Saran

Penelitian *motion graphic* 10 pedoman gizi seimbang untuk cegah penyakit tidak menular ini menghasilkan sebuah karya *motion graphic* berbasis infografis mengenai pesan-pesan yang ada pada 10 pedoman gizi seimbang untuk mencegah penyakit tidak menular. Peneliti berharap penelitian ini kedepannya dapat digunakan dan dikembangkan oleh pihak-pihak layanan Kesehatan terkait. Serta dapat digunakan oleh kalangan akademis dalam mempelajari proses perancangan *motion graphic*

berbasis infografis sebagai studi 54competitor dan dapat dikembangkan dengan menggunakan media yang lebih efektif.



DAFTAR PUSTAKA

Buku

Begleiter, Marie. 2010. *From Word to Image: Storyboarding and The Filmmaking Process*. California: Michael Wies Production

Curran, Steve. 2000. *Motion Graphic Design For Broadcast and Film*. Massachusetts: Rockport Publisher, Inc

Elliot, Joanna. 2014. *INFOGRAPHIC GUIDE TO LITTERATURE*. Great Brittain : Octopus Publishing Ltd

Evans, Poppy. 2004. *Exploring The Elements of Design*. United states: Thomson Delmar Learning

Hariyani, Sulistyoningsih. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Indranata, Iskandar. 2008. *PENDEKATAN KUALITATIF UNTUK PENGENDALIAN KUALITAS*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press)

Mappiare, Andi. 1983. *Psikologi Orang Dewasa Bagi Penyesuaian dan Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional

Rebecca Gallagher, dkk. 2007. *Exploring Motion Graphics*. Canada: Thomson Delmar Learning

Ross Crooks, dkk. 2014. *Kedasyatan Cara Bercerita Visual Infografis*. Jakarta: PT. Gramedia

Soegeng Santoso, dkk. 2004. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta

Supriyono, Rakhmat. 2010. *DESAIN KOMUNIKASI VISUAL-Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Penerbit ANDI

Tumminello, Wendy. 2005. *Exploring Storyboarding*. Canada: Thomson Delmar Learning

Sumber Jurnal

Alifia Fernanda Putri. 2019. *Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya*

Rr. Marsha Karina. 2017. TA: *Perancangan Motion Graphic Pola Makan Sehat Ibu Hamil Sebagai Upaya Pendukung Gerakan “1000 Hari Pertama Kehidupan” di Surabaya*

Sumber Internet

[https://www.alodokter.com/perhatikan-anjuran-makanan-dari-ahli-gizi-berikut.](https://www.alodokter.com/perhatikan-anjuran-makanan-dari-ahli-gizi-berikut)
Diakses tanggal 5 April 2021

<https://www.kajianpustaka.com/2019/06/pengertian-komponen-dan-pengaturan-pola-makan.html>. Diakses tanggal 5 April 2021

<https://www.orami.co.id/magazine/4-akibat-pola-makan-buruk/>. Diakses tanggal 30 Maret 2021

<http://www.p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/peneliti-pola-makan-burukmenu-tidak-sehat-penyebab-satu-dari-lima-kematian>. Diakses tanggal 1 April 2021



