

Infografis Sebagai Media Komunikasi Preventif Puskesmas 2 Purwokerto Utara Dalam Pengendalian Gula, Garam dan Lemak Bagi Remaja

Prita Suci Nurcandrani ^{a,1,*}, Rizki Ardhi Rahman ^{b,2}, Merliana Nur Khasidah ^{b,3}

^{a,b} Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Amikom, Jl. Letjen. Pol. Soemarto, Watumas Purwanegara Purwokerto

¹ prita.suci@amikompurwokerto.ac.id; ² rizkiardhi2@gmail.com; ³ merliana945@gmail.com

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 09-02-2021

Revised 16-06-2021

Accepted 17-07-2021

Keywords

Infographics

Junk Food

Control of sugar, salt and fat

ABSTRACT

The 2018 Basic Health Research noted that stroke sufferers had increased over the past five years, from 7% to 10.9%. Stroke begins with excessive consumption of sugar, salt and fat (GGL). The government is working to prevent stroke starting from the indicated age of being potentially threatened with the disease, namely adolescents aged 13 to 18 years. The excessive content of GGL is found in junk food which is usually consumed by teenagers. Puskesmas Purwokerto Utara 2 wants a digital information media to intervene in these prevention activities. The output of this activity is an infographic aimed at adolescents which contains the importance of a healthy lifestyle by not consuming excessive junk food. The method used is the socialization of the use of the infographics to the health promotion division of the puskesmas, school health businesses located in the working area of the puskesmas, and adolescents who are considered influential in their communities as agents of change.

PENDAHULUAN

Triple burden disease merupakan penyakit tidak menular (PTM) yang mengancam kesehatan Indonesia pada saat ini. Mengutip data *Global Burden of Disease 2010* dan *Health Sector Review 2014*, kematian yang diakibatkan penyakit tidak menular (PTM), yaitu stroke menduduki peringkat pertama. Riset Kesehatan Dasar 2018 mencatat penderita stroke meningkat selama lima tahun terakhir, dari 7 % menjadi 10,9%. Padahal 30 tahun lalu, penyakit menular seperti infeksi pernafasan atas (ISPA), tuberkulosis dan diare merupakan penyakit terbanyak dalam pelayanan kesehatan. (<https://www.kemkes.go.id/article/print/16111400001>)

Pergeseran pola penyakit ini, disebabkan perubahan gaya hidup masyarakat. Terutama generasi milenial yang sekarang banyak mengonsumsi makanan-makanan cepat saji (*junk food*) yang banyak mengandung Gula, Garam, dan Lemak (GGL). Konsumsi GGL yang berlebihan dapat mengakibatkan penyakit degeneratif seperti kenaikan gula darah tak terkontrol yang mengakibatkan diabetes melitus atau biasa disebut kencing manis, tekanan darah tinggi, serta kerja jantung menjadi lebih berat menompa darah. Pemerintah mengupayakan pencegahan *stroke* dimulai dari usia yang terindikasi berpotensi untuk terancam mengidap penyakit tersebut yaitu usia 13 hingga 18 tahun. (<http://www.p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-p2ptm/permenkes-no-30-th-2013-gula-garam-lemak>)

Menindaklanjuti upaya pemerintah tersebut, Puskesmas Purwokerto Utara 2 berencana untuk mengintervensi dengan melakukan promosi kesehatan kepada rentang usia tersebut

di atas. Mengingat terdapat dua sekolah yang berada dalam naungan layanan kesehatan puskesmas, yaitu SMPN 9 Purwokerto dan SMK TI Bintra di mana total siswa mencapai 1.119 siswa. Promosi kesehatan pada wilayah kerja Puskesmas Purwokerto Utara 2 nantinya akan menekankan pada pola hidup yang lebih sehat pada remaja dengan tidak mengkonsumsi *junk food* secara berlebihan. Pada ruang lingkup fasilitas pelayanan masyarakat, upaya ini diwujudkan melalui promosi kesehatan yang mengacu pada Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 585/Menkes/SK/V/2007 mengenai Pedoman Pelaksanaan Promosi Kesehatan di Puskesmas.

Puskesmas Purwokerto Utara 2 menginginkan sebuah media komunikasi yang menarik, mudah dicerna, sesuai dengan kondisi psikologis remaja serta dapat diinformasikan secara serentak. Dinyatakan oleh nutrisionis puskesmas tersebut, “Kami memang belum mengintervensi promosi tersebut padahal ini adalah tanggung jawab. Apalagi terdapat seribu lebih siswa yang kemungkinan berpotensi terserang penyakit degeneratif. Seperti kita tahu, saat ini banyak sekali *junk food* dengan harga yang cukup terjangkau.” Hal tersebut dikuatkan dengan penelitian sebelumnya. Nutrisi yang tepat memiliki peran penting dalam menjaga individu dari berbagai penyakit, terutama penyakit kronis, dan meningkatkan efisiensi fisik serta intelektual seseorang. Mengingat pentingnya pendidikan gizi pada anak usia sekolah, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku siswi sekolah dasar terhadap konsumsi *junk foods*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Intervensi berpengaruh positif terhadap pola gizi. Kesimpulannya adalah intervensi terbukti efektif dalam meningkatkan atau meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa. (Vardanjani, 2015)

Ditambahkan oleh beliau bahwa selama ini belum ada media yang cukup memadai bagi rentang usia tersebut. Penyuluhan dari pihak puskesmas dilakukan secara berkala dengan bekerja sama dengan Usaha Kesehatan Masyarakat (UKS) yang ada di sekolah-sekolah dalam wilayah kerja Puskesmas Purwokerto Utara 2. Akan tetapi, tidak disertai dengan media penunjang. Masa pandemi seperti saat ini makin menyulitkan pihak Puskesmas Purwokerto Utara 2 untuk memberikan edukasi karena tidak ada penyuluhan. Padahal di sisi lain potensi remaja untuk tidak melakukan aktivitas secara aktif mampu menimbulkan potensi tingginya angka obesitas. Sementara itu, di luaran cukup merebak pelaku bisnis yang menjual makanan sarat gula, garam lemak. Di sinilah kebutuhan media komunikasi sangat dibutuhkan agar puskesmas tetap mampu melakukan komunikasi sebagai usaha preventif.

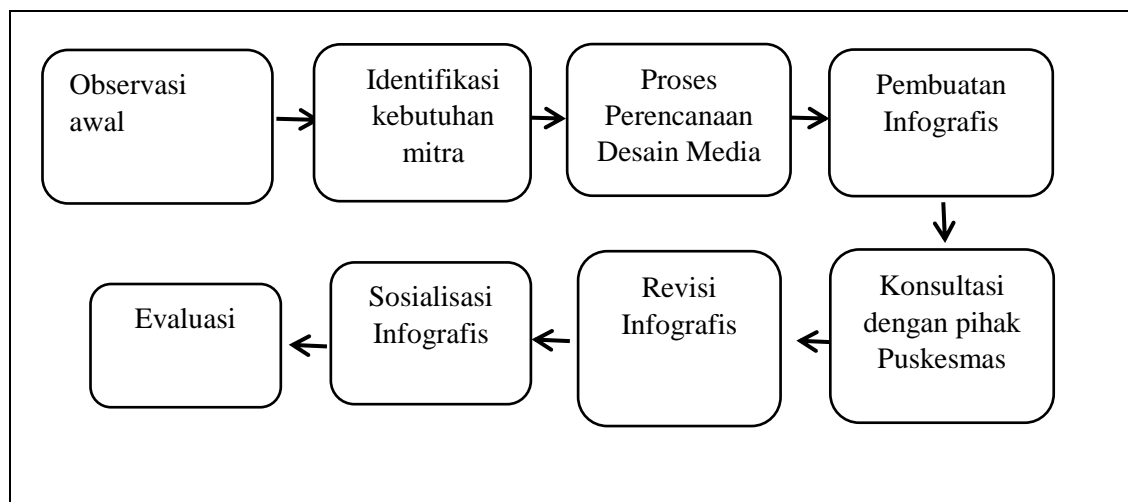
Menilik kebutuhan mitra maka salah satu media yang dapat direncanakan dan dirancang adalah sebuah infografis. Infografis secara praktis dapat digunakan dengan cara dibagikan melalui media sosial, situs web dan media digital lainnya sehingga pesan dapat langsung sampai kepada sasaran. Pada infografis ini memuat informasi mengenai apakah yang disebut dengan *Junk Food*, bahaya yang ditimbulkan serta bagaimana remaja mampu mengontrol asupan gizi yang masuk dalam tubuh. Pesan yang dirancang tentunya harus sesuai dengan kondisi remaja usia 13-18 tahun tanpa mengurangi informasi yang harus disampaikan. Tampilan, komposisi warna, penggunaan istilah serta bahasa yang digunakan harus direncanakan dengan baik.

Hal tersebut dikuatkan dengan penelitian sebelumnya yaitu mengenai penggunaan terminologi. Pada program pendidikan gizi dan kampanye, penggunaan terminologi yang tepat merupakan hal penting untuk mengoptimalkan efektivitas upaya perubahan perilaku. Penelitian ini mengeksplorasi persepsi orang dewasa mengenai makna empat istilah untuk mendeskripsikan makanan tidak sehat: *junk food*, *snack food*, *party food*, dan *discretionary food*. *Junk food* merupakan istilah yang paling jelas selaras dengan ketidakseimbangan, dan oleh karena itu cenderung mewakili kata-kata yang menonjol dan relevan bagi banyak

anggota audiens sasaran. Makanan ringan dianggap mencakup produk makanan sehat dan tidak sehat, dan makanan ringan serta makanan pesta sering digambarkan dikonsumsi dalam porsi kecil. Meskipun digunakan dalam pedoman diet, istilah *makanan discretionary* masih asing bagi banyak responden. Hasil studi ini menunjukkan bahwa istilah yang berbeda untuk makanan tidak sehat dapat memiliki arti yang sangat berbeda bagi setiap individu. Pemahaman rinci tentang arti tersebut diperlukan untuk memastikan bahwa panduan nutrisi dan kampanye promosi kesehatan seyogyanya menggunakan terminologi yang sesuai. (Pettigrew, 2017)

PELAKSAAAN DAN METODE

Sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian, perlu ditetapkan beberapa langkah yang memang diperlukan agar tepat guna dan tepat sasaran. Metode yang dipilih adalah sosialisasi infografis yang dirancang oleh tim pengabdian masyarakat itu sendiri. Diawali dengan tahap persiapan yang memuat tentang observasi awal dan pengumpulan data yang tepat dan akurat.



Gambar 1. Bagan Metode Pelaksanaan Kegiatan

Perencanaan desain media sosialisasi pengendalian GGL berupa rancangan infografis yang sederhana yang memuat konten pengetahuan tentang *junk food*, pentingnya mengontrol asupan GGL yang benar serta pola hidup sehat untuk remaja. Adapun tahapan yang dilalui dalam perencanaan sebuah infografis meliputi pencarian materi tentang *Junk Food*, melakukan riset tentang tema tersebut, baik itu menggunakan buku, internet bahkan wawancara dengan puskesmas. Selanjutnya membuat narasi, membangun cerita berdasarkan makna dari data yang sudah di dapat, perancangan desain konten menggunakan *Corel Draw*, mendesain untuk mengintergrasikan visual dengan data tahap akhir mengexport *Infografis* kedalam bentuk (*.jpeg, *.png, *.zip).

Tahap berikutnya adalah konsultasi dengan bagian promosi kesehatan puskesmas untuk mendapatkan konfirmasi apakah sesuai dengan kebutuhan mereka. Revisi dilakukan sebanyak empat kali untuk mencapai hasil yang diinginkan, terlebih pada konten yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan oleh mitra. Setelah infografis selesai direvisi dan mendapat konfirmasi, infografis diserahkan kepada bagian promosi kesehatan dengan disaksikan kepala puskesmas. Metode kegiatan yang selanjutnya dilakukan adalah

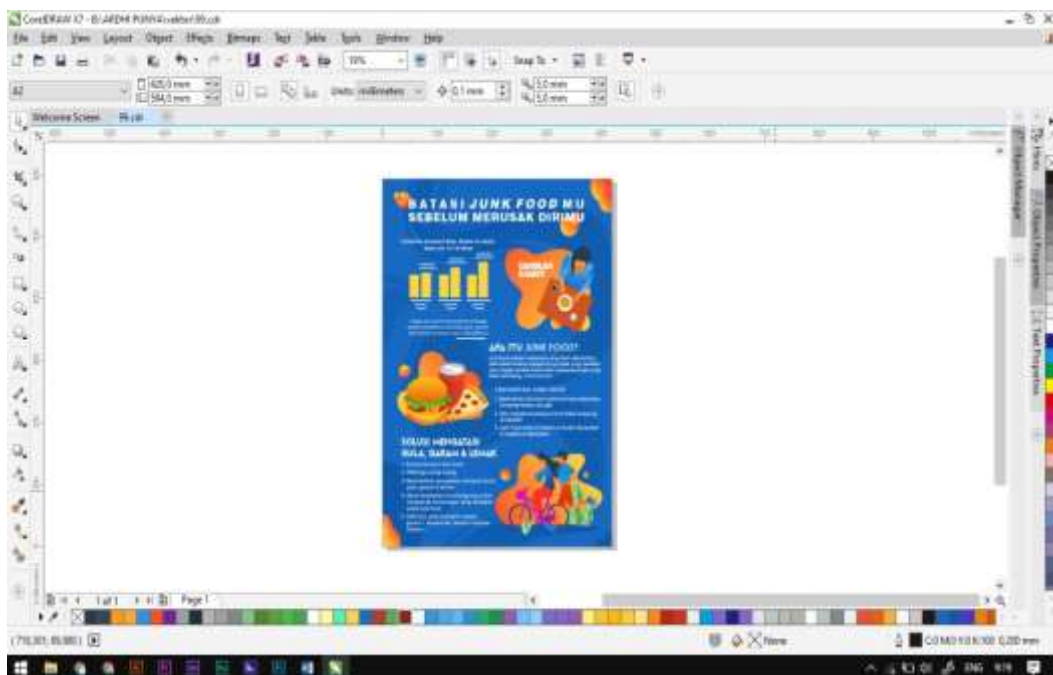
sosialisasi pemanfaatan infografis seperti bagaimana penggunaan infografis, saat yang tepat untuk pemberian yang tepat kepada target serta sosialisasi kepada pihak-pihak yang dianggap mampu menjadi *agent of change*.

Tahap terakhir yaitu evaluasi hasil sosialisasi infografis. Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak mitra, mereka mengaku mendapat respon positif dari target. Setidaknya infografis ini merupakan awal yang baik dari usaha perubahan perilaku pengendalian GGL kepada remaja. Infografis yang disebarluaskan cukup membantu dan menjadi perpanjangan puskesmas untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang bahaya *junk food*.

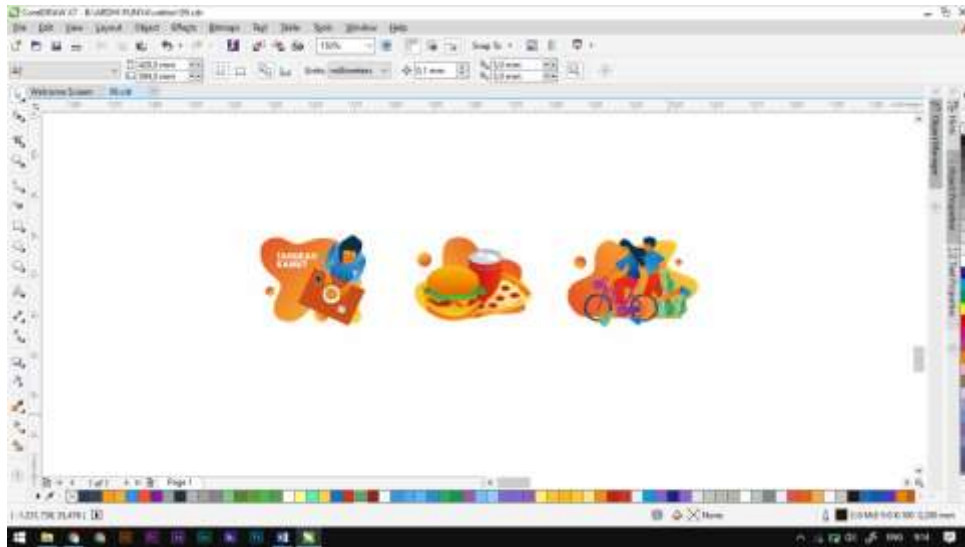
HASIL DAN PEMBAHASAN

Infografis atau alat bantu/alat peraga berguna untuk mempermudah jalannya proses komunikasi. Alat peraga ini juga mampu membantu menarik perhatian masyarakat untuk memahami informasi yang disampaikan oleh komunikator. Edgar Dale (2) membagi alat peraga dalam sebuah kerucut dengan sepuluh tingkatan, pertama kata-kata, tulisan dan rekaman, film, televisi, pameran, *field trip*, demonstrasi, sandiwara, benda tiruan dan benda asli. (Jackson, 2016)

Luaran dari program ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja untuk lebih bijak dalam memilih makanan dan memberikan informasi apa saja kandungan yang terdapat di dalam *Junk Food*. *Infografis* yang dimaksud dalam kegiatan ini berupa visual yang disajikan dengan data-data yang memuat konten kegiatan pada Puskesmas 2 Purwokerto Utara yang disesuaikan dengan target. Berikut ini gambaran teknologi yang akan diterapkembangkan:



Gambar 1. Contoh desain pada *Corel Draw*, nantinya akan di export ke dalam bentuk *.jpeg, *.png, *.zip.



Gambar 2. Desain Karakter pada *Corel Draw*.



Gambar 3. Beberapa data-data yang diperlukan dalam pembuatan *Infografis* pada *Corel Draw*.

Worksheet pada *Corel Draw* ini merupakan bagian paling penting mulai dari pembuatan objek serta karakter. Penambahan gambar dan grafik efek ini membuat konten tersebut lebih menarik dan mudah dipahami atau diserap kaum remaja dengan latar belakang pendidikan SMP dan SMA.



Gambar 4. Infografis “Batasi *Junk Food* Mu Sebelum Merusak Dirimu”

Terselesainya infografis ini tentunya melalui proses konsultasi yang tidak cukup satu kali. Tujuan dari proses konsultasi ini adalah menghasilkan produk infografis yang tepat secara konten dan menarik secara tampilan, tentunya disesuaikan dengan kondisi psikologis remaja. Pada tahap ini pula mitra mengundang tiga remaja untuk melihat dan memberi komentar pada infografis yang telah dibuat. Pemahaman dan ketertarikan mereka pada infografis menjadi tolok ukur tim pula dalam proses revisi.

Apabila ditelaah lebih lanjut terdapat hal-hal yang mendukung kegiatan pemanfaatan infografis. Beberapa diantaranya yaitu tersedianya sumber daya manusia dari tim pengabdian masyarakat yang mampu secara teknis merancang hingga menghasilkan produk infografis, peralatan yang tersedia untuk pembuatan infografis, tercukupinya data dan informasi yang dibutuhkan untuk mengisi konten infografis, dan komunikasi yang lancar dan terbuka dari pihak puskesmas. Selain itu antusiasme remaja dalam memberikan saran dan masukan dalam tampilan infografis serta dukungan penuh dari Universitas Amikom Purwokerto. Adapun beberapa hal yang menjadi penghambat dari kegiatan ini di antaranya tim pengabdian dan bagian promosi kesehatan puskesmas tidak dapat bertemu secara tatap muka untuk memberikan sosialisasi kepada remaja dan sulitnya bertemu dengan *agent of change* dari Usaha Kesehatan Sekolah karena situasi pandemi.



Gambar 5. Tim Melakukan Konsultasi dengan Ahli Gizi Puskesmas

Usai proses revisi, tim melakukan serah terima kepada pihak puskesmas untuk selanjutnya disebarluaskan kepada remaja yang berada pada wilayah kerja mereka. Tentunya infografis ini sebagai salah satu media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) dari bagian Promosi Kesehatan Puskesmas secara digital. Pada situasi pandemi seperti ini terutama, kegiatan tatap muka amat sangat berkurang sehingga program promosi kepada remaja pun sulit dilakukan. Oleh karena itu, dengan menggunakan media infografis nantinya dapat disebarluaskan secara digital.



Gambar 6. Penyerahan Infografis kepada Puskesmas 2 Purwokerto Utara

PENUTUP

Simpulan

Infografis yang dirancang oleh dosen dan mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Amikom Purwokerto merupakan implementasi dari pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan diawali dari kebutuhan mitra, yaitu Puskesmas 2 Purwokerto Utara, yang menginginkan sebuah media komunikasi mengenai hal pengendalian GGL. Berdasarkan wawancara dengan nutritionis puskesmas, selama ini belum pernah ada intervensi terhadap remaja mengenai perihal tersebut. Proses pembuatan infografis dan sosialisasi memakan waktu hingga dua bulan dengan beberapa kali proses revisi dilanjutkan dengan sosialisasi. Diharapkan sosialisasi media infografis ini dapat meningkatkan pengetahuan pada remaja agar mampu mengendalikan GGL dalam asupan gizi mereka.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih atas kerjasama yang baik atas terselenggaranya kegiatan ini, yaitu Puskesmas 2 Purwokerto Utara, Universitas Amikom Purwokerto serta pihak-pihak yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

Jackson, Jon. (2016). Myths of Active Learning: Edgar Dale and the Cone of Experience. *Journal of the Human Anatomy and Physiology Society* Volume 20, Issue 2 April 51-53.

Pettigrew, S., Talati, Z., & Pratt, I. S. (2017). Health communication implications of the perceived meanings of terms used to denote unhealthy foods. *BMC obesity*, 4, 3. <https://doi.org/10.1186/s40608-016-0142-0>

Vardanjani, Ali Esmali, Mahnoush Reisi, Homamodin Javadzade, Zabihollah Gharli Pour, Elahe Tavasso. (2015). The Effect of nutrition education on knowledge, attitude, and performance about junk food consumption among students of female primary schools. *Journal of Education and Health Promotion*.4(53). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4579763/>

(<https://www.kemkes.go.id/article/print/16111400001>)

(<http://www.p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-p2ptm/permenkes-no-30-th-2013-gula-garam-lemak>)