

# Poster Edukasi Gizi Seimbang: Sarapan “Isi Piringku Sekali Makan” Pada Anak Usia Sekolah di Madura

**Naufan Noordyanto, Nugrahardi Ramadhani, Sayatman**

Departemen Desain Komunikasi Visual, Fakultas Desain Kreatif dan Bisnis Digital,  
Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS)

*Email:* naufan@its.ac.id

## ABSTRAK

Perilaku pemenuhan gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar, terutama di lingkungan sekolah pedesaan di Madura, cukup memprihatinkan. Anak-anak tersebut cenderung tidak menerapkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 41 Tahun 2014. Di antara anak usia sekolah masih sering berangkat sekolah tanpa/menunda/melewatkan (waktu) sarapan pagi atau sarapan dengan porsi menu makan tidak seimbang. Berpijak dari masalah tersebut, perlu dilakukan upaya intervensi melalui edukasi gizi untuk meningkatkan kesadaran-tahuan gizi seimbang, khususnya kebiasaan buruk tersebut. Penelitian ini menggunakan metode sintesis konten gizi dan ekstraksi kode kebudayaan (identitas kultural) masyarakat Madura dalam proses penciptaan poster. Hasil dari penelitian ini adalah satu karya poster yang dapat digunakan untuk mengkampanyekan pemenuhan gizi seimbang, khususnya mengajak untuk sarapan pagi dengan konsep menu “isi piringku sekali makan”.

**Kata-kata kunci:** poster, gizi seimbang, isi piringku, anak usia sekolah, Madura

## ABSTRACT

*The behavior of fulfilling balanced nutrition in elementary school-age children, especially in the school environment in Madura villages, is quite alarming. These children tend to not apply the Guidelines for Balanced Nutrition (PGS) based on the Regulation of the Minister of Health of the Republic of Indonesia No. 41 of 2014. Some school-age children often go to school without/postponing/skipping (time) breakfast or breakfast with an unbalanced portion of the menu. Based on this problem, we need to make intervention efforts through nutrition education to increase awareness of balanced nutrition, especially these bad habits. This study uses the method of synthesizing nutritional content and extracting the cultural code (cultural identity) of the Madurese community in the process of creating poster. The result of this research is a poster that can be used to communicate and educate about balanced nutrition, especially inviting breakfast with the menu concept of "fill my plate in one meal".*

**Keywords:** poster, balanced nutrition, fill my plate, school-age children, Madura

## Pendahuluan

Anak usia sekolah, khususnya sekolah dasar (5-12 tahun), termasuk dalam salah satu kelompok rentan masalah gizi (Taradipa dkk, 2020). Di antara masalah gizi yang terjadi adalah malnutrition, yaitu suatu kondisi berlebih atau kekurangan zat gizi yang berakibat pada

obesitas (kelebihan berat badan) atau kurus (Scrinis, 2020 dan Wells, 2020). Di Jawa Timur, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi status gizi dalam hal tinggi badan menurut umur (TB/U) pada anak usia 5-12 tahun, yaitu sangat pendek sebesar 6,9% dan pendek sebesar 16,7% serta indeks massa tubuh menurut umur, yaitu sangat kurus sebesar 2,2%, kurus 5,8%, gemuk 13,2%, dan obesitas 11,1% (Kemenkes RI, 2018). Lingkungan sekolah dapat menjadi salah satu faktor yang dapat berhubungan dengan status gizi karena anak usia sekolah lebih banyak menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah (Ogata dkk, 2017 dan Haines dkk, 2019). Di samping itu, tempat tinggal di perkotaan dan pedesaan diduga kuat turut mempengaruhi terjadinya perbedaan status gizi anak. Berdasarkan Riskesdas 2018 pula, diketahui bahwa prevalensi status gizi (TB/U) anak usia 5-12 tahun nasional dengan tinggi badan sangat pendek dan pendek 8,6% dan 20,2% di desa lebih tinggi daripada di kota yang sebesar 5% dan 14%. Kondisi ini menunjukkan bahwa status gizi anak usia sekolah dasar, terutama di lingkungan sekolah pedesaan cukup memprihatinkan dan persoalan gizi mereka menjadi mendesak untuk diatasi.

Sebagai studi kasus, anak usia sekolah dasar di lingkungan sekolah desa pelosok Madura masih memiliki catatan melek gizi yang kurang. Dari wawancara dan riset kebiasaan/*behavioural research* pada total 58 anak usia sekolah kelas 1-6 serta wawancara pada guru di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Bakeyong 2, salah satu sekolah terpencil di Desa Bakeyong, Kecamatan Guluk-Guluk, Sumenep, Madura, diketahui sebagian besar kurang memiliki kesadaran-tahuan (*unawareness*), pemahaman, dan mempraktekkan pola hidup sehat melalui pemenuhan gizi seimbang. Salah satu kebiasaan anak tersebut yang teridentifikasi adalah berangkat sekolah tanpa/menunda/melewatkan (waktu) sarapan pagi dengan porsi menu makan tidak seimbang. Berdasarkan pengamatan guru, sebagian anak usia sekolah menunda sarapan hingga jam istirahat sekolah, dan sebagian yang lain lebih suka membeli jajan di sekolah. Beberapa anak juga menganggap bahwa sarapan kurang penting (yang penting disatukan makan siang) dan tidak mengetahui pentingnya makan pagi dengan porsi seimbang. Dampaknya, anak cenderung menjadi lemas/kurang bertenaga atau tidak memiliki energi dan konsentrasi untuk belajar. Selain itu, jika pun mereka sarapan, menu makan cenderung tidak sehat. Salah satu di antaranya nasi lebih banyak porsinya daripada lauk. Sebagian diantaranya masih memegang kepercayaan lama atau mitos soal prioritas makan, misal jika makan lebih banyak lauk daripada nasi maka akan menyebabkan kebobrohan. Sebagian yang lain, makan tidak disertai sayur.

Jika kebiasaan buruk tersebut terus dibiarkan, pemenuhan asupan gizi yang tidak seimbang dan sembarang akan berdampak munculnya masalah-masalah gizi dan penyakit pada anak. Padahal peranan gizi seimbang sangat dibutuhkan guna mengoptimalkan pertumbuhan, terutama beralihnya anak usia sekolah dasar menuju masa berikutnya, masa pubertas (Lonto dkk, 2019). Pemenuhan gizi seimbang juga mempengaruhi kualitas kesehatan anak. Namun, hal ini tidak akan terpenuhi jika anak tidak mendapat dan memiliki pengetahuan tentang pentingnya dan praktik pemenuhan gizi seimbang. Pengetahuan gizi dan penerapannya dapat mempengaruhi perilaku konsumsi hariannya. Menurut Kostanjevec dkk (2013), anak dengan

pengetahuan gizi yang lebih baik memiliki kebiasaan makan dan perilaku positif dibandingkan dengan anak yang kurang sadar-tahu tentang pemenuhan gizi seimbang. Berpijak dari masalah tersebut, perlu dilakukan upaya intervensi melalui edukasi gizi untuk meningkatkan kesadar-tahuan gizi seimbang, khususnya kebiasaan tidak lupa sarapan, pada anak usia sekolah. Menurut Davidson dkk (2018), sebuah edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan gizi, sehingga terjadi perubahan perilaku konsumsi yang berdampak pada status gizi dan kesehatan. Untuk melaksanakan edukasi gizi, kehadiran media edukasi sangat dibutuhkan untuk dihadirkan.

Sejauh ini media edukasi kesehatan bagi anak usia sekolah dasar, terutama di SDN Bakeyong 2, secara implisit, lebih banyak bersumber dari buku tematik cetak yang digagas Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia (Kemdikbudristek RI). Buku ini dapat diakses dan dipinjamkan pada anak untuk belajar, namun tidak secara khusus atau memiliki porsi materi tentang pemenuhan gizi seimbang yang minim. Karena itu, dalam proses belajar, edukasi gizi seimbang jarang dibahas atau kadang hanya sesekali menjadi pengingat secara oral oleh guru kepada anak. Sementara itu, media edukasi daring tentang gizi terdapat pada laman Sumber Belajar Kemdikbud (2022) Konten-konten yang dihadirkan berupa animasi, buku elektronik, dan laboratorium virtual sederhana yang bisa diakses secara daring. Namun, anak usia sekolah dasar di SDN Bakeyong 2 banyak menghadapi kendala teknologi dalam mengakses media belajar. Karakter geografis dan kondisi sosio-ekonomi desa di antara faktor utamanya. Secara umum, lokasi di pelosok yang demikian masih jauh dari dukungan jaringan internet yang berkualitas tinggi, terutama lewat layanan seluler, atau sedikit tersedia *hotspot* layanan internet premium di lingkungan desa. Ini berdampak pada akses ke layanan pendidikan daring serta pembaruan informasi yang menjadi terhambat. Bahkan penyelenggaraan pendidikan untuk anak usia sekolah dasar selama pandemi *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) di SDN Bakeyong 2, secara umum di kecamatan Guluk-Guluk, tidak berhasil dilaksanakan secara daring, sehingga lebih banyak beraktivitas secara luring. Selain kendala minimnya dukungan layanan internet, ini juga karena sebagian besar anak dan keluarganya tidak memiliki atau tidak mampu membeli dan menyediakan perangkat teknologi yang memadai untuk sekolah daring. Hal ini diperparah dengan perangkat teknologi di sekolah pun sangat terbatas, termasuk minimnya ketersediaan proyektor atau monitor besar untuk menyajikan dan mempresentasikan materi ajar. Secara umum, dapat dikatakan sebagian anak di sebagian desa pelosok Madura, khususnya di wilayah penelitian SDN 2 Bakeyong, cenderung gagap teknologi. Sehingga media yang sering dipakai dalam kegiatan belajar dan mengajar (KBM) adalah media belajar fisik daripada media digital.

## **Tinjauan Pustaka**

### *Gizi Seimbang*

Gizi seimbang (*balanced diet*) merupakan status/keadaan gizi individu yang tidak kurang atau kelebihan asupan gizi. Berdasarkan *Pedoman Gizi Seimbang* (PGS) yang diterbitkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2014) dan ditetapkan melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI) Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, gizi seimbang didefinisikan sebagai susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Dengan kata lain, dalam sumber yang sama, gizi seimbang merupakan kondisi gizi yang cukup secara kuantitas, cukup secara kualitas, mengandung berbagai zat gizi (energi, protein, vitamin dan mineral) yang diperlukan tubuh untuk tumbuh (pada anak-anak), untuk menjaga kesehatan dan untuk melakukan aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari (bagi semua kelompok umur dan fisiologis), serta menyimpan zat gizi untuk mencukupi kebutuhan tubuh saat konsumsi makanan tidak mengandung zat gizi yang dibutuhkan. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi yang baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Dengan demikian, keadaan gizi yang baik atau tidak baik akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat.

Pemerintah terus melakukan penyuluhan gizi seimbang guna memperbaiki gizi masyarakat. Dalam PGS Kemenkes RI (2014), penyuluhan gizi seimbang ini bermaksud menggantikan slogan “4 sehat 5 sempurna” yang dimulai sejak 1952 dan telah berhasil menanamkan pengertian tentang pentingnya gizi dan kemudian merubah perilaku konsumsi masyarakat. Prinsip 4 Sehat 5 Sempurna yang diperkenalkan oleh Bapak Gizi Indonesia Prof. Poorwo Soedarmo yang mengacu pada prinsip *Basic Four* Amerika Serikat yang mulai diperkenalkan pada era 1940-an adalah: Menu makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan, serta minum susu untuk menyempurnakan menu tersebut. Namun slogan dan prinsip tersebut sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu dan permasalahan gizi dewasa ini sehingga perlu diperbarui dengan slogan yang sesuai dengan kondisi saat ini. Prinsip *Nutrition Guide for Balanced Diet* hasil kesepakatan konferensi pangan sedunia di Roma Tahun 1992 diyakini akan mampu mengatasi beban ganda masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Di Indonesia prinsip tersebut dikenal dengan “Pedoman Gizi Seimbang”. Perbedaan mendasar antara prinsip 4 Sehat 5 Sempurna dengan Pedoman Gizi Seimbang adalah: konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Pedoman Gizi Seimbang menitikberatkan pada konsumsi makanan yang harus memperhatikan prinsip 4 pilar, yaitu: mengkonsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan mempertahankan berat badan normal. Salah satu kampanye PGS adalah “Isi piringku sekali makan”, yaitu porsi menu makan sekali makan dengan komposisi sepertiga porsi karbohidrat, seperenam porsi lauk-pauk, seperenam porsi buah-buahan, dan sepertiga porsi sayuran.

Adapun penelitian ini pada dasarnya dihadirkan untuk mendukung dan mengoptimalkan penyampaian gizi seimbang kepada masyarakat dengan mengembang media edukasi yang tepat sasaran dan berbasis masyarakat.

### *Poster sebagai Media Edukasi Gizi Seimbang*

Poster, di awal perkembangannya, cenderung menjadi media komunikasi publik. Selam revolusi Perancis (1789-1799), poster menjadi alat untuk mengumumkan tujuan revolusi dan memobilisasi massa (Holtz-Bacha dan Johansson, 2017). Di kemudian hari di masa-masa Perang Dunia, poster menjadi “senjata” bujukan massal dalam perang psikologis. Sejak pertengahan 1860-an, poster digunakan untuk mempromosikan produk komersial dan dianggap sebagai generasi awal periklanan (*advertising*) (Ruth, 2014). Dapat dikatakan poster dalam komunikasi merupakan media penyampai pesan sosial dan komersial. Dalam penggunaan kerja sosial, penggunaan poster sebagai media edukasi dan penyadaran bagi masyarakat dapat dilihat dari sisi poster yang mengembangkan tampilan poster menjadi presentasi yang lebih terstruktur (Rowe, 2017). Capaian dari kerja tersebut adalah masyarakat dapat memahami dan melakukan apa yang diharapkan (merespon *call to action*) dan disampaikan dalam pesan poster.

Karakteristik visual dan verbal dari poster menerapkan prinsip lamanya di jalanan, meski saat ini sdh berkembang poster-poster digital. Poster, secara operasional, merupakan lembaran kertas yang didesain dengan informasi tertentu dan memungkinkan untuk diproduksi massal (apalagi didukung perkembangan alat cetak) dengan ukuran relatif besar (Heller, 2004) untuk ditampilkan (terutama ditempel) di ruang publik (budaya baca atau mengonsumsi tulisan dan gambar di jalanan). Unsur penting dalam poster adalah unsur visual dan pesan (Guffey, 2015). Maka, memikirkan apa pesan (*what to say*) serta bagaimana (*How to say*) merancang dan menyampaikan pesan itu melalui perangkat visual yang menggugah, mengejutkan, mencolok (*striking*) adalah hal penting.

Sebagaimana disebutkan sebelumnya, poster merupakan media penyampai pesan sosial dan komersial (*what to say*), terutama melalui unsur visualnya (*how to say*) (Guffey, 2015). Dalam kerja sosial, salah satu peran poster adalah digunakan sebagai mengedukasi publik (Guffey, 2015). Sejak 1930-an, di samping sebagai perangkat komunikasi visual dan seni komersial yang dipajang di ruang terbuka, poster, terutama di Amerika, menjadi perangkat komunikasi layanan masyarakat (*public-service communications*) tentang edukasi dan kesehatan (Meggs & Purvis, 2012: 357). Poster menjadi perangkat edukasi (guna menyampaikan pesan sosial/non profit), dan menjadikan ruang publik bertransformasi seolah-olah sebagai ruang kelas terbuka (*others saw posters as educators; they could make public space into a kind of open classroom*) (Guffey, 2015). Sebagaimana kerja edukasi, poster berperan sebagai media penyampai pesan atau nilai-nilai tertentu untuk membangun kesadaran publik tentang sesuatu hal.

Dalam konteks edukasi sebagai fokus penelitian ini, poster menjadi media kampanye kesehatan (*health campaign poster*) seperti disebut dalam Rosli (2018), atau poster kesehatan publik (*public health poster*) seperti yang disebut dalam Syska (2021), yang mempromosikan hidup sehat dan mengajak masyarakat untuk hidup sehat. Lebih lanjut, poster semacam ini diketahui berkembang setelah perang dunia 1 (*Great War*), terutama ketika bermunculan wabah penyakit yang menjangkit, seperti Tuberculosis dan Flu Spanyol (*Spanish flu*) (Syska, 2021, dan Meggs & Purvis, 2012: 341). Saat itu, poster digunakan guna meningkatkan kesadaran dan membujuk warga agar mengubah kebiasaan yang merugikan kesehatan. Ketika datang poster kesehatan soal Tuberculosis, pesan yang dihadirkan adalah mendorong orang untuk menjalani hidup yang higienis dan melindungi orang lain dari kuman, mencari pengobatan dini dan menjaga jendela kamar tetap terbuka, atau mengajak orang untuk mendonasikan uang untuk penelitian dan penyembuhan untuk membantu orang sakit (Syska, 2021). Hingga saat ini, poster sebagai kampanye kesehatan, secara praktis, sering dicipta dan didistribusikan oleh otoritas resmi kesehatan nasional maupun internasional, seperti WHO. Di Indonesia, poster kesehatan yang demikian masih digunakan di dunia kesehatan (Barik dkk., 2019).

Poster kampanye kesehatan atau poster kesehatan publik, termasuk tentang gizi seimbang, kerap dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) dan disebar di laman resmi mereka, sehingga publik bisa mengunduhnya secara bebas/gratis, salah satu contohnya adalah kampanye “Isi Piringku Sekali Makan” (Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (Direktorat P2PTM), Kemenkes RI, 2022). Kampanye ini sejatinya merupakan bagian dari kampanye GERMAS atau Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Beririsan dengan ini, tema pemenuhan gizi seimbang, khususnya kampanye makan ikan, juga disosialisasikan oleh Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP) dengan slogan GEMARIKAN atau Gemar Memasyarakatkan Makan Ikan. Kampanye ini selain bertujuan mengampanyekan pemenuhan gizi melalui makan ikan sebagai sumber pangan berprotein tinggi, juga untuk meningkatkan dampak ekonomi, yaitu meningkatkan konsumsi masyarakat pada ikan sebagai komoditas yang dapat meningkatkan kualitas ekonomi masyarakat (KKP, 2018).

#### *Poster Edukasi Gizi dengan Pendekatan Kebudayaan Madura*

Komunitas etnik Madura tinggal di pulau Madura, Provinsi Jawa Timur, atau menyebar di seluruh pelosok Indonesia. Komunitas ini dikenal memiliki semangat persaudaraan dan solidaritas yang kuat sebagai landasan hubungan sosial sehingga jaringan komunitas Madura di berbagai tempat selalu ada. Berdasarkan pengamatan, orang Madura cenderung berinteraksi erat satu sama lain karena mereka berbicara bahasa Madura dalam kehidupan sehari-hari. Seperti bahasa Jawa, bahasa Madura juga mengenal tingkatan bahasa: tingkat tinggi (dikenal dengan *èngghi–bhunten*), tingkat menengah (*èngghi–enten*), dan tingkat terendah (*enja’–iyyā*) (Syamsuddin, 2019). Berpijak dari hal ini, guna mencapai tujuan edukasi, poster edukasi gizi seimbang perlu didesain dengan mendekati pesan pada audiens (anak usia sekolah dasar)

melalui usaha menampilkan kode-kode kebudayaan lokal yang familiar (*socially recognized*) di lingkungan anak usia sekolah dasar di Madura, baik melalui simbol atau konten visual maupun teks dan bahasa. Meminjam konsep Noordyanto dan Ramadhani (2020), bentuk pendekatan kultural (*cultural approach*) ini dilakukan untuk mengurangi jarak sosial (*social gaps*) komunikasi sehingga anak dapat dengan mudah menerima pesan edukasi yang disampaikan pada media.

### **Metode**

Penelitian ini dilakukan dengan tahapan berikut: 1) Pengumpulan data; 2) Pengolahan data; 3) Pengembangan desain; dan 4) Produksi purwarupa;

#### *Pengumpulan Data*

Penulis melakukan pengumpulan data melalui observasi dan dokumentasi visual, studi literatur, serta wawancara, untuk memahami permasalahan penelitian dan perancangan.

Penulis memulai tahap pengumpulan data dengan melakukan observasi lokasi dan perilaku peserta didik usia sekolah dasar guna mengamati kebiasaannya dan mengidentifikasi masalahnya dalam memenuhi gizi seimbang. Penelitian ini juga disertai wawancara pada peserta didik dan guru guna menghimpun latar belakang munculnya masalah tersebut. Penelitian dilaksanakan di SDN Bakeyong 2, kecamatan Guluk-Guluk. Lokasi sekolah ini dilalui dengan kendaraan selama 20 menit dari jalan utama (jalan raya provinsi). Metode pemilihan sampel peserta didik di lokasi tersebut melalui *purposive sampling*, yaitu memilih objek yang relevan dengan masalah penelitian (Ratna, 2010: 214-215). Penyebutan sampel dalam penelitian ini digunakan untuk menyebut sejumlah objek atau populasi penelitian, dalam hal ini adalah peserta didik usia sekolah dasar di Madura, terutama di wilayah pelosok. Hal ini juga mengingat luasnya wilayah serta terbatasnya waktu penelitian sehingga perlu ada pembatasan objek dengan mengambil sebagian dari keseluruhan melalui proses pemilihan sampel (*sampling process*).

Penulis juga melakukan studi literatur dengan meninjau penelitian terdahulu dan menghimpun teori yang mendukung tentang gizi seimbang dan kebudayaan Madura guna penyelesaian penelitian.

#### *Pengolahan Data*

Pada tahap ini, penulis mengolah data dengan mengidentifikasi permasalahan (desain) pokok sehingga melatarbelakangi perlunya solusinya pengembangan desain yang disesuaikan dengan keterbatasan waktu dan dana penelitian. Peneliti juga mengidentifikasi bagaimana karakteristik peserta didik yang menjadi target atas pengembangan media edukasi. Data-data tersebut dianalisis dengan metode kualitatif dan deskriptif. Berikutnya, penulis merumuskan permasalahan dan tujuan pengembangan media edukasi.

### *Pengembangan Desain*

Tahap ini merupakan kegiatan untuk merancang dan mengembangkan konsep dan strategi pengembangan media. Penulis mengidentifikasi konsep pokok desain dan menuangkannya dalam bentuk hirarki, dan merinci kriteria desain, seperti konten atau pesan, ekstraksi kode kebudayaan Madura sebagai pendekatan komunikasi, perumusan dan pengarahannya ide besar, lalu penentuan *what to say* berikut pemilihan kata (unsur verbal), serta perincian *how to say* (meliputi ilustrasi utama, cara berkomunikasi, corak visual, gaya, *tone*, tipografi, dan warna).

### *Produksi Karya*

Pada tahap ini, penulis bertransformasi sebagai perancang (desainer) yang memvisualisasikan konsep desain: 1) melakukan eksperimentasi bentuk, sketsa, dan pengembangan rancangan poster sesuai tujuan penelitian; 2) melakukan digitalisasi; dan 3) evaluasi rancangan poster. Setelah itu, penulis melakukan validasi pada ahli gizi atau nutritionis untuk mengonfirmasi konten edukasi gizi seimbang yang ditampilkan pada karya, serta validasi pada pakar budaya Madura untuk mengonfirmasi pendekatan komunikasi verbal dan visual dengan kebudayaan Madura. Terakhir dari tahap ini adalah proses produksi dan distribusi karya. Strategi distribusi poster sebagai karya dilakukan dengan memasang poster cetak khususnya di SDN Bakeyong 2 agar dapat dijadikan media edukasi para guru bagi para siswanya.

## **Hasil dan Pembahasan**

### *Tujuan Perancangan*

Penelitian ini berfokus pada penciptaan karya desain poster edukasi gizi seimbang berdasarkan empat masalah prioritas yang dikelompokkan di atas. Permasalahan gizi seimbang ini berusaha diatasi dengan pesan-pesan edukasi instruksional (konten gizi) melalui pendekatan kebudayaan Madura, secara visual maupun bahasa, sesuai karakteristik target audiens. Dari perancangan ini, diharapkan sasaran atau target audiens (dan atas bimbingan guru dan keluarga) dapat memahami pesan dan menjadi sadar serta mengubah perilaku mereka menjadi sadar pemenuhan gizi seimbang.

### *Penentuan Segmentasi Target Audiens*

Target sasaran/audiens primer adalah anak usia sekolah dasar dengan segmentasi berikut:

- 1) Demografi: anak usia sekolah dasar kelas 1-6, laki-laki dan perempuan, status ekonomi menengah ke bawah (rendahnya ekonomi keluarga dan minimnya dukungan akses jaringan internet dan gawai di pelosok, hal inilah alasan mengapa butuh media cetak, seperti poster).
- 2) Geografi: wilayah Madura atau masyarakat penutur bahasa Madura di Indonesia, terutama lokasi di pelosok yang masih jauh dari dukungan jaringan internet yang



berkualitas tinggi, khususnya layanan seluler, atau sedikit tersedia *hotspot* layanan internet premium di lingkungan desa.

- 3) Psikografis: tertarik pada media visual/menikmati gambar, tidak antusias pada literatur yang didominasi teks, cenderung belum lancar membaca; memegang tradisi/budaya Madura; tidak peduli dan sebagian yang lain peduli pada kesehatan diri; butuh tuntunan orang yang lebih tua atau dihormati; suka meniru/imitatif dan mengikuti.
- 4) Behaviour: anak yang masih tidak mengetahui dan meremehkan pemenuhan gizi seimbang, seperti lupa, jarang, menunda, atau melewatkan waktu sarapan; anak yang bertutur bahasa Madura (karena memahami kosakata bahasa Indonesia yang terbatas); terbiasa jajan (sembarang) di luar rumah.

Target audiens sekunder: Guru dan orang tua anak usia sekolah dasar

### *Konsep Perancangan (Strategi Kreatif)*

Unsur penting dalam poster adalah unsur visual dan pesan (Guffey, 2015). Dalam hal ini, usaha untuk memikirkan apa pesan (*what to say*) serta merancang bagaimana (*how to say*) menyampaikan pesan-pesan edukasi gizi seimbang melalui perangkat visual yang menggugah, mengejutkan, mencolok (*striking*) merupakan fokus dalam tahap ini. Di samping memilah dan memilih materi gizi prioritas sebagai pesan, juga dirancang bagaimana menyampaikan pesan tersebut dalam ungkapan verbal dan visual. Karena kerja edukasi ini bertujuan untuk memicu kesadartahuan (*melek*) serta mengubah perilaku masyarakat di suatu etnik (wilayah kebudayaan), maka diperlukan ungkapan-ungkapan verbal dan visual dalam lingkup pendekatan kebudayaan dalam menyampaikan materi gizi.

Menurut Noordyanto (2020), komunikasi menggunakan simbol visual atau bahasa lokal (identitas kultural) yang dikenal dan familiar secara sosial (*socially recognized*) akan berpotensi pesan mudah tersampaikan dan dimengerti, karena seolah disampaikan oleh kalangan etnik/kebudayaan sendiri, dan mengurangi jarak sosial (*social gap*). Pesan-pesan edukasi gizi yang disampaikan disimulasikan seolah dari kalangan kerabat sendiri (atau dalam bahasa Madura: *tretan dhibi'*) yang memposisikan sebagai *orèng dâlem* (orang dalam), bukan *orèng luar* (orang luar, jauh, asing, berjarak sosial). Hal ini pada gilirannya akan meningkatkan perasaan emosional-sosial antara sasaran (target audiens dan keluarganya) dengan penyaji poster (penulis), sehingga mendukung suksesnya tujuan (perancangan) desain.

Konsep perancangan yaitu mensintesis pesan edukasi gizi seimbang (berdasarkan masalah), teks berbahasa Madura (dan Indonesia), dan kode visual kebudayaan Madura, menjadi poster final.

#### *a. Konsep Verbal*

Komunikasi verbal yang dirancang dalam poster menggunakan (tutur) bahasa Madura sebagai bentuk pendekatan kampanye, komunikasi, dan emosional. Tingkatan bahasa yang dipilih

adalah bahasa tingkat bawah (*enjà-iyâyâ*)/bukan bahasa halus (*èngghi-bunten*), mengingat komunikasi yang terjadi dari poster ke sasaran/audiens adalah dalam konteks hierarki sosial dari atas ke bawah atau tua ke muda. Audiens/sasaran yang diajak komunikasi adalah anak usia sekolah dasar. Pun pertimbangan lain adalah bahasa Madura tingkat bawah ini dituturkan sebagai bahasa sehari-hari dan sangat familiar secara umum dan luas, karena tidak semua orang bisa bertutur bahasa Madura halus. Penulisan kata dan ejaan dalam bahasa Madura yang dibubuhkan pada poster mengikuti Pedoman Umum Ejaan Bahasa Madura yang disempurnakan (Balai Bahasa Surabaya, 2008), baik dari kelengkapan tanda baca diakritik, seperti pada huruf vokal: “â” yang membedakan bunyi dengan huruf “a”, dan “è” yang membedakan bunyi dengan huruf “e”; juga konsonan: "gh", "dh", "ny", "jh", dan "bh". Teks poster menggunakan dwibahasa, Madura dan Indonesia, dengan rincian: *headline* atau teks utama, yang berukuran relatif paling besar, menggunakan bahasa Madura, sedangkan *bodycopy* menggunakan bahasa Indonesia sebagai terjemahan dari *headline*, ditambah keterangan lengkap soal tiap materi poster. Konsep dwibahasa dipilih untuk membantu mereka yang tidak memahami bahasa Madura atau sekaligus mengedukasi membiasakan dan melestarikan bahasa Madura, dan pemahaman keterangan poster berbahasa Indonesia.

Penulis memilih teks dalam poster dengan berusaha meminimalisasi istilah akademis yang sukar dipahami, dan lebih banyak menggunakan porsi kata-kata sederhana dan populer, agar mudah dimengerti oleh anak-anak. Selain itu, kata-kata langsung dipilih dengan diksi apa adanya, gaya komunikasi blak-blakan dan ekspresif (karakter masyarakat Madura, sesuai Wiyata (2013); Syamsuddin (2019); Kuntowijoyo (2002)), fokus kepada mengarahkan tindakan yang seharusnya bisa dilakukan secara instruksional, daripada memilih kata larangan.

## b. *Konsep Visual*

### 1) *Ilustrasi Utama*

Unsur visual utama poster dibuat sederhana dan ilustratif-simulatif, bukan simbolis yang cenderung membuat sasaran/audiens berpikir relatif lebih lama dalam memahami pesan yang disampaikan. Ilustrasi yang menggambarkan kondisi sesuai pesan, bermaksud mengajak dan menuntun untuk melakukan sesuatu sesuai (pesan) gambar. Hal ini mempertimbangkan preferensi anak yang cenderung masih literal dan sederhana dalam memahami media visual daripada memahami hal-hal simbolis, dan cenderung meniru apa yang ditunjukkan/ditampilkan. Sebagai sistem kontrol, Guru juga bisa mengarahkan, mengawasi dan mengedukasi langsung terkait aktivitas apa yang diilustrasikan pada poster yang dapat ditiru oleh anak-anak usia sekolah dasar.

Berdasarkan ikhtisar masalah gizi seimbang, teks berbahasa Madura (dan Indonesia), dan kode visual kebudayaan Madura, sintesis penciptaan poster dapat diperhatikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Sintesis penciptaan poster

Indikator	Deskripsi dan analisis
<b>Permasalahan gizi seimbang</b>	Berangkat sekolah tanpa sarapan pagi; atau sarapan dengan menu makan tak sesuai isi piringku sekali makan.
<b>Pesan edukasi (solusi dan <i>desire respons</i>/apa yang diharapkan)</b>	Audiens menjadi tidak lupa sarapan sehat (sesuai “isi piringku sekali makan”) terlebih dahulu di rumah (sebelum berangkat sekolah) atau jika lupa, tidak sempat, sarapan di sekolah (makanan dibawa ke sekolah).
<b>Konsep pesan (<i>what to say</i>) edukasi berdasarkan teori</b>	<p>Konsep <i>what to say</i>: Mengingatkan agar audiens tidak lupa untuk sarapan pagi (sarapan sehat “isi piringku sekali makan”. Sedangkan jika audiens tidak sempat atau lupa sarapan di rumah, makanannya diarahkan untuk dibungkus, dibawa, dan dimakan di sekolah.</p> <p>Konsep fitur/<i>body copy</i>: Mendukung <i>headline</i>, yaitu mengarahkan agar audiens mengkonsumsi sarapan (porisi) sehat berdasar kampanye “isi piringku”, yaitu sepertiga porsi karbohidrat, seperenam porsi lauk-pauk, seperenam porsi buah-buahan, dan sepertiga porsi sayuran.</p>
<b>Teks (<i>copy</i>) dalam poster</b>	<p><i>Headline</i> berbahasa Madura: <i>Kèngaè ngakan lagghuna!</i>  <i>Subheadline</i> berbahasa Madura: <i>Mon ta' sempat ngakan è roma, kesangu pas kakan è sakola'an.</i></p> <p>Fitur teks/<i>bodycopy</i> berbahasa Indonesia:          Jangan lupa sarapan! Jika tak sempat makan di rumah, bawalah (makanan) dan makanlah di sekolah.          Sarapan yang dianjurkan adalah komposisi makanan gizi seimbang berdasar kampanye “Isi Piringku Sekali Makan”, yaitu sepertiga porsi karbohidrat, seperenam porsi lauk-pauk, seperenam porsi buah-buahan, dan sepertiga porsi sayuran.</p> <p>Persembahan berbahasa Madura: <i>Tor-ator edukasi gizi panèka èyatorraghi sareng Departemen Desain Komunikasi Visual (DKV), Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS), Sorbhâjâ</i> (Informasi edukasi gizi ini dipersembahkan oleh Departemen Desain Komunikasi Visual, Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS), Surabaya (disertai logo di pojok kanan bawah)</p>
<b>Grafis yang diadaptasi (visualisasi konten gizi dan ekstraksi kode kebudayaan)</b>	Konten gizi: Ilustrasi utama menggambarkan seorang anak berseragam sekolah (laki-laki, hanya untuk mewakili anak usia sekolah dasar), dengan atribut alat tulis sekolah di meja, sedang sarapan (jam pagi) dengan porsi makanan konsep kampanye “isi piringku Sekali Makan” yang dikampanyekan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang). Sajian makanan diatur dengan nuansa tradisional, dengan tampilan objek, seperti piring anyaman/besek bambu dan daun pisang. Latar tempat ini digambarkan ambigu antara rumah dan sekolah, karena mendukung pesan ( <i>what to say</i> ) sarapan di rumah atau di sekolah (dibawa sebagai bekal).

	Konten budaya: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anak laki-laki berseragam sekolah dasar mengenakan udeng Madura di kepala</li> <li>• Air mineral merek rekaan “Aèng” (dalam bahasa Madura berarti air)</li> </ul>
<b>Hasil sintesis (poster akhir)</b>	Lihat Gambar 1

## 2) *Visual tone*

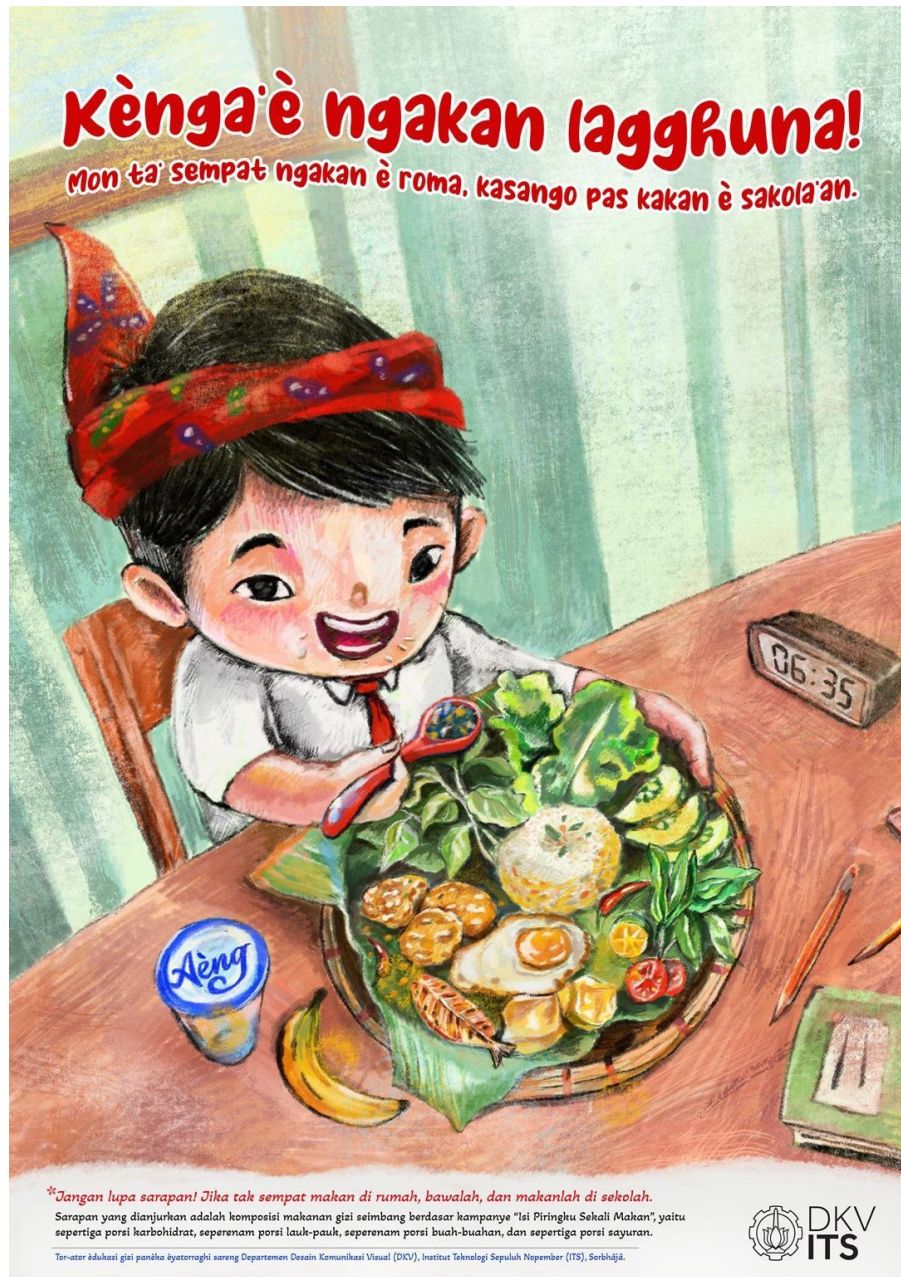
Corak gambar/ilustrasi utama menyerupai goresan dan tekstur crayon (*oil pastel looks*) yang relatif erat dan dekat (teknis dan alat/media) dengan aktivitas mewarnai yang biasa dilakukan anak usia sekolah dasar di sekolah. Nuansa ilustrasi, cenderung *playful, cute*, ramah, berkesan bersahabat/*friendly*.

## 3) *Tipografi*

Jenis huruf yang dipakai pada *headline* adalah jenis dekoratif, dengan karakter informal, berkesan *playful/ceria* dan kekanak-kanakan, sesuai karakter target audien/sasaran. *Typeface* ini adalah “Milky Coffee”. Tata letak teks *headline* diatur menyerupai gelombang. Jenis huruf *bodycopy* adalah sans serif, dengan nama *typeface* “AkayaKanadaka”. Karakter *typeface* ini memiliki *stroke* kaligrafis yang dinamis, menyerupai goresan tulisan tangan tegak, sehingga berkesan santai/kasual, tidak kaku.

## 4) *Warna*

Warna yang digunakan pada poster ini cenderung kaya warna (*rich colors*), berwarna cerah (*bright colors*), kombinasi kontras, untuk karakter dan atribut ilustrasinya serta tipografinya. Menurut penelitian terdahulu, komposisi warna seperti ini, berpotensi untuk merangsang ketertarikan dan perhatian anak, membangun semangat keceriaan dan ramah, dan tidak membosankan bagi anak-anak (Leonard dkk, 2018; ). Dengan kata lain, anak-anak menyukai warna-warna cerah (Denissa dkk, 2022) dan warna-warni ini menggambarkan dunia anak (Sun (2021). Komposisi karya warna dan warna cerah ini berpotensi dapat diingat relatif lebih cepat karena anak-anak, sebagai sasaran/audiens, cenderung memiliki penginderaan dan persepsi kuat terhadap warna (Cong dan Zhang, 2019). Hal ini juga selaras dengan padu padan baju warna kontras yang biasa dikenakan oleh orang Madura yang kemudian juga diadaptasi sebagai warna yang dipilih dan dituangkan pada poster (Noordyanto, 2022).



**Gambar 1.** Poster ajakan sarapan sesuai konsep “isi piringku sekali makan”  
**Sumber:** Naufan Noordyanto, 2022

### Kesimpulan

Berdasarkan studi, dibutuhkan suatu media dengan pendekatan kultural guna meningkatkan pengetahuan kesadartahuan atau *melek* gizi seimbang untuk mendukung masyarakat lokal Madura. Karya poster yang dihasilkan dalam penelitian ini dapat digunakan untuk mengkampanyekan pemenuhan gizi seimbang, khususnya mengajak untuk sarapan pagi dengan konsep menu “isi piringku sekali makan”. Poster ini bisa didistribusikan secara digital maupun cetak (fisik), terutama bagi sasaran anak usia sekolah di lingkungan geografis

(pelosok Madura) dengan layanan seluler dan internet (digital) yang terbatas. Lebih lanjut, poster ini, di kemudian hari, potensial untuk disebarluaskan sebagai media edukasi gizi seimbang di pulau Madura secara luas atau di lingkungan lain di luar Madura yang didiami oleh anak-anak usia sekolah dasar etnik Madura atau penutur bahasa Madura. Penelitian ini berfokus pada satu masalah gizi, sehingga barangkali di penelitian berikutnya, perlu didesain seri poster untuk mengkampanyekan masalah dan pemenuhan gizi seimbang lainnya yang terjadi di kalangan anak usia sekolah dasar di Madura.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Departemen Desain Komunikasi Visual (DKV), Fakultas Desain Kreatif dan Bisnis Digital (F-DKBD), Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS), Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi yang telah mendanai penelitian ini hingga selesai sesuai dengan Perjanjian Pendanaan Penelitian Departemen Dana Unit Kerja Batch 1 Tahun 2022 dengan Nomor Kontrak Induk: 1199/PKS/ITS/2022 tanggal 30 Maret 2022 dan Nomor Kontrak Peneliti : 1239/PKS/ITS/2022 tanggal 30 Maret 2022. Penulis juga menyampaikan terima kasih pada pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

### Daftar Pustaka

- Barik, A. L., Purwaningtyas, R. A., & Astuti, D. (2019). The effectiveness of traditional media (leaflet and poster) to promote health in a community setting in the digital era: A Systematic Review. *Jurnal Ners*, 14(3), 76-80.
- Davidson SM, Dwiriani CM, Khomsan A. Densitas Gizi dan Morbiditas serta Hubungannya dengan Status Gizi Anak Usia Prasekolah Pedesaan. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2018;14(3):251-259
- Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (Direktorat P2PTM), Kemenkes RI. 2018. *Isi Piringku Sekali Makan*.  
<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/14/isi-piringku-sekali-makan>. Diakses pada 6 Juli 2022
- Guffey, Elizabeth E. 2015. *Posters: A Global History*. London: Reaktions Book
- Heller, Steven. 2004, *Design Literacy: Understanding Graphic Design (2nd ed)*. New York: Allworth Press.
- Holtz-Bacha, Christina, & Johansson, Bengt. 2017. *Election Posters Around the Globe: Political Campaigning in the Public Space*. Springer, p. 2
- Kementerian Kelautan dan Perikanan RI / KKP. 2018  
<https://kkp.go.id/djpt/ppnsungailiat/artikel/6676-gemarikan-gemar-memasyarakatkan-makan-i-kan-upaya-peningkatan-gizi-sejak-dini> Diakses pada 5 Juli 2022

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2018. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Kementerian Kesehatan RI

Kostanjevec, S., Jerman, J. and Koch, V. (2013), "Nutrition knowledge in relation to the eating behaviour and attitudes of Slovenian schoolchildren", *Nutrition & Food Science*, Vol. 43 No. 6, pp. 564-572. <https://doi.org/10.1108/NFS-10-2012-0108>

Lonto JS, Umboh A, Babakal A. Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Perilaku Jajan Anak Usia Sekolah (9-12 Tahun) Di SD Gmim Sendangan Sonder. *Jurnal Keperawatan*. 2019;7(1):1-7

Meggs, Philip B and Purvis, Alston W. (2012). *Meggs' history of graphic design 5th ed.* New Jersey: John Wiley & Sons, Inc

Noordyanto, Naufan. & Ramadhani, Nugrahadi. (2020). Designing WhatsApp Stickers With Madurese Cultural Identity as a Visual Communication Media to Raise Awareness of Coronavirus Disease (COVID-19). *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 491*

Ogata B, Feucht S, Lucas B. Nutrition in childhood. In: Krause's Food and The Nutrition Care Process. 14th ed. Missouri: Elsevier Inc. St Louis; 2017. p. 323

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang

Ratna, Nyoman Kutha. 2010. *Metodologi Penelitian: Kajian Budaya dan Ilmu-Ilmu Sosial Humaniora pada Umumnya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Rosli, H. (2015). The element of poster design: content visual analysis of Malaysian's health campaign poster. *International Journal of Multidisciplinary Thought*, 7, 305-307. Saputra, M., Abidin, T. F., Ansari, B. I., & Hidayat, M. (2018). The feasibility of an android-based pocketbook as mathematics learning media in senior high school. IOP Conf. Series: *Journal of Physics*, 1088.

Rowe, N. (2017). *Academic & Scientific Poster Presentation*. Springer.

Ruth, Iskin. 2014, *The poster, Art, Advertising, Design, and Collecting, 1860s-1900s*, p. 261

Scrinis, G. (2020). Reframing malnutrition in all its forms: a critique of the tripartite classification of malnutrition. *Global Food Security*, 26, 100396.

Sumber Belajar Kemdikbud. 2022. Edukasi Gizi. <https://sumber.belajar.kemdikbud.go.id/#> Diakses pada 6 Juli 2022

Syska, A. (2021). Posters as Primary Source Documents: Analysing a Twentieth-Century Public Health Poster. *Research Methods Primary Sources*.

Taradipa, P.T., Margawati, A., Purwanti, R., Candra, A. Perbedaan Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. Dalam *Journal of Nutrition College Vol.9, No.4*, hlm. 247-257

### **Informan:**

Fauziah, Najmatul, S.Gz. (2022), *Nutrisionis, UPT Puskesmas Proppo, Jl. Raya Proppo, kab. Pamekasan, Madura*

Laili, Anis Nur, S.Pd. (2022) Guru Instruktur Nasional, Guru SDN Bakeyong 2, Kecamatan Guluk-Guluk, Sumenep.

Pratopo, Widya, S.Pd. (2022), Ketua Dewan Kesenian Pamekasan.

Purnomo, Sigit, S.Sn. (2022), Sarjana Seni, mayor seni rupa murni, koordinator Dewan Kesenian Pamekasan bidang seni rupa, guru seni rupa.