

Analisa dan Perancangan Video Edukasi Ilmu Gizi Sebagai Upaya Pencegahan Anemia

Puji Handayani Putri
Program Studi Informatika
Universitas PGRI Yogyakarta
Yogyakarta, Indonesia
pujihp@upy.ac.id

Laeli Nur Hasanah
Program Studi Gizi
Universitas PGRI Yogyakarta
Yogyakarta, Indonesia
laeli@upy.ac.id

Abstrak— Berdasarkan data Badan Pusat Statistik jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2045 diperkirakan mencapai 321 juta jiwa dengan penduduk usia produktif sekitar 209 juta. Peluang produktif tersebut diharapkan dapat mewujudkan generasi yang sehat dan berdaya saing. Hal tersebut tidak akan terwujud apabila sumber daya manusia masih terhambat masalah gizi yaitu anemia. Salah satu upaya dalam penanggulangan anemia yaitu dengan adanya dukungan teknologi untuk kemudahan edukasi, pemantauan dan tatalaksana anemia. Salah satu dukungan teknologi tersebut dengan video edukasi berkonten keilmuan gizi untuk pencegahan anemia. Adapun konten video bertemakan pemahaman tentang anemia, penyebab anemia, dan pencegahan anemia. Pembuatan video edukasi menggunakan Adobe Premiere CS 6, menghasilkan video format .avi dan berdurasi pendek. Video edukasi tersebut diupload pada youtube channel, sehingga masyarakat dapat mengakses dengan mudah.

Kata kunci— anemia, video edukasi, keilmuan gizi, pencegahan anemia

I. PENDAHULUAN

Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan jumlah penduduk Indonesia sebanyak 267 juta berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2019. BPS juga memprediksi pada tahun 2035 Indonesia akan mencapai puncak pertumbuhan penduduk produktif (bonus demografi) dan jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2045 diperkirakan mencapai 321 juta jiwa dengan penduduk usia produktif sekitar 209 juta.

Peluang bonus demografi yang diharapkan dapat mewujudkan generasi yang sehat, produktif dan berdaya saing tidak dapat terpenuhi apabila masih terhambat dengan masalah gizi. Salah satu masalah gizi yang dapat menghambat pembangunan kualitas sumberdaya manusia adalah anemia. Anemia masih banyak ditemukan di berbagai negara termasuk Indonesia.

Jenis anemia yang paling umum dialami di dunia dan negara berkembang khususnya adalah anemia defisiensi besi. Anemia defisiensi besi dapat berdampak pada gangguan fungsi kognitif, menurunnya kemampuan motorik anak, menurunnya daya tahan tubuh, tumbuh kembang yang terlambat, penurunan aktivitas kerja pada orang dewasa, dan perubahan tingkah laku.

Upaya untuk penanggulangan masalah anemia melibatkan berbagai pihak. Perkembangan ilmu dan teknologi informasi dapat menjadi solusi untuk kemudahan edukasi, pemantauan dan tatalaksana anemia sehingga mempercepat penanganan anemia.

Salah satu upaya pencegahan anemia dapat melalui video edukasi. Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (154),

Video terbuat dari seluloid berbentuk selaput tipis untuk menempatkan gambar negatif (yang akan dibuat potret) atau untuk tempat gambar positif (yang akan dimainkan dibioskop). Menurut Pradika (2012) Video merupakan sebuah teknologi yang berguna untuk menangkap, merekam, memproses, mentransmisikan dan menata ulang gambar bergerak. Biasanya menggunakan film seluloid, sinyal elektronik, atau media digital.

Video berasal dari bahasa Latin yaitu *video-vidi-visum* dan memiliki arti melihat (mempunyai daya penglihatan) dapat melihat, sedangkan edukasi adalah proses perubahan perilaku pada diri individu, kelompok, atau masyarakat secara terencana dan mandiri demi terciptanya tujuan hidup yang sehat. Sehingga video edukasi adalah rekaman gambar hidup yang ditayangkan dan disertai isi pesan dan moral terhadap individu atau masyarakat [1].

Penelitian Devi dan Warsiti yang mengkaji peran dari video menunjukkan terjadinya perubahan perilaku remaja dalam pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) setelah mendapat edukasi berupa media video [2]. Wijaya et al meneliti edukasi pendekatan spiritual berbasis video mendapati bahwa edukasi menggunakan video dapat meningkatkan kepatuhan pembatasan cairan pada pasien hemodialisis [3]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Susilaningih menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media video memberikan pengaruh yang baik terhadap tingkat kepatuhan penderita Diabetes Melitus [4]. Penelitian Susanti N. Adanya perubahan perilaku yang bermakna terhadap kepatuhan konsumsi tablet besi setelah dilakukan edukasi melalui video [5].

Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut diatas, menyatakan bahwa pemanfaatan video edukasi dibidang kesehatan dapat meningkatkan kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet besi dan pengobatan-pengobatan penyakit lainnya. Namun video edukasi belum ada yang memberikan pengetahuan deteksi dini dalam pencegahan penyakit anemia. Oleh karena itu perlu adanya video edukasi yang berisikan konten pencegahan anemia. Sehingga masyarakat dapat terhindar dari anemia.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian Solehati (2018) menyatakan bahwa para kader kesehatan memperoleh pengetahuan tentang pencegahan anemia yang kurang update karena selama ini hanya berkutat di posyandu saja padahal pelatihan/penyuluhan sangat diperlukan untuk memperbarui pengetahuan. Pengetahuan kader kesehatan yang meningkat akan berdampak positif dalam mentransformasikan pengetahuan dan pendampingan pada ibu hamil dalam pencegahan anemia [6].

Penelitian Sulistiani (2021) menunjukkan bahwa edukasi pengetahuan gizi menggunakan metode kombinasi ceramah dan TGT (*Teams Games Tournament*) dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan mencegah anemia pada remaja putri. Pemanfaatan media interaktif game dapat menjadi salah satu alternatif media edukasi pencegahan anemia [7].

Menurut Fadila menyatakan bahwa upaya mempersiapkan remaja putri memiliki kesehatan prima untuk tercapainya kesehatan ibu yang diharapkan bebas dari anemia. Sosialisasi pemahaman tentang anemia, penyebab anemia, penanggulangan anemia melalui pendidikan gizi dan kesehatan reproduksi remaja serta pemberian tablet tambah darah. Sosialisasi melibatkan peran guru dalam memberikan pendidikan gizi dan peran tokoh masyarakat seperti kader kesehatan dalam melakukan penyuluhan gizi.

III. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif. Adapun analisis data berdasarkan analisa data primer dan data sekunder. Data primer didapatkan dari observasi di lapangan yaitu Puskesmas dan Wawancara pada salah satu Narasumber Ahli Gizi seputar pencegahan anemia.

Analisis data sekunder didapatkan dari kajian artikel, buku, jurnal, dll sebagai pendukung data primer guna mendukung topik permasalahan yang sedang dibahas. Salah satu metode penelitian berdasarkan topik yang sedang dibahas dapat melibatkan metode 5W+1H. Adapun pertanyaan tersebut terdiri atas 6 pertanyaan yaitu *Who, What, Where, When, Why* dan *How*. Metode ini digunakan untuk menganalisa situasi.

IV. PEMBAHASAN DAN HASIL

Penerapan metode 5W+1H dalam menganalisa situasi gizi dalam pencegahan anemia sebagai berikut :

- What : Apa yang terjadi ? masalah gizi. Gizi dapat menghambat pembangunan kualitas sumber daya manusia. Salah satu masalah gizi adalah anemia
- Where : Dimana hal itu terjadi ? Anemia masih banyak ditemukan diberbagai negara termasuk Indonesia (WHO)
- Who : Siapa kelompok rawan anemia ? Kelompok rawan anemia yaitu remaja putri dan ibu hamil (Risksdas 2018)
- When : Kapan Anemia itu terjadi ? ketika kurangnya kepatuhan kelompok rawan anemia dalam mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan konsumsi makanan yang mengandung zat besi
- Why : Mengapa itu terjadi ? kurangnya pengetahuan akan gizi seimbang, lingkungan yang tidak sehat
- How : Bagaimana mengatasinya ? memberikan edukasi kesehatan tentang pengetahuan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan anemia

Berikut ini merupakan hasil metode penelitian berupa konten video tentang pencegahan anemia meliputi apa itu anemia (definisi anemia), penyebab anemia, dan pencegahan anemia. Konten tersebut berupa talkshow (percakapan

singkat) seputar pencegahan anemia antara moderator dengan narasumber (ahli gizi). Konten tersebut dikemas dalam sebuah video edukasi berformat.AVI..Video edukasi tersebut berdurasi pendek yaitu 00:13:33. Berikut merupakan isi dari konten video edukasi pencegahan anemia.

TABEL I. KONTEN VIDEO PENCEGAHAN ANEMIA


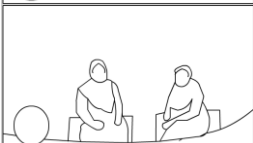

No.	Moderator	Ahli Gizi
1	Apa itu anemia?	Anemia adalah kondisi kadar hemoglobin (Hb) dan atau jumlah sel darah merah lebih rendah dari standar normal dan tidak memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Kadar normal hemoglobin (Hb) pada laki-laki adalah 13 gr/dL sedangkan kadar normal hemoglobin pada perempuan adalah 12 gr/dL. Gejala umum anemia antara lain badan terasa 5 L (Lemah, Lelah, Letih, Lesu, dan Lalai), pusing, mudah mengantuk, mata berkunang, dan sulit konsentrasi (Kemenkes 2019).
2	Mengapa penanggulangan anemia penting?	Anemia berdampak pada morbiditas dan mortalitas pada wanita dan anak-anak, komplikasi kehamilan dan kelahiran, resiko tinggi bayi lahir rendah (BBLR), dan resiko tinggi bayi lahir prematur, penurunan produktivitas kerja pada orang dewasa, gangguan perkembangan kognitif dan perilaku pada anak-anak.
3	Siapa kelompok rawan anemia?	Remaja putri usia 14-15 tahun karena kebutuhan absorpsi zat besi memuncak akibat menstruasi, anemia remaja sebesar 32%. Ibu hamil: prevalensi anemia ibu hamil sebesar 84,6% (Risksdas 2018). Usia anemia tertinggi pada 15-24 tahun.
4	Apa saja penyebab anemia?	Ada dua faktor yang menyebabkan anemia defisiensi besi yakni penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab anemia secara langsung yakni kurangnya kadar zat besi dalam darah akibat asupan makanan sumber zat besi kurang, pendarahan kronik, gangguan penyerapan gizi akibat penyakit infeksi seperti kecacingan dan malaria dan pendarahan. Penyebab tidak langsung seperti pola asuh keluarga, kurangnya akses fasilitas kesehatan dan akses pangan keluarga.
5	Bagaimana pencegahannya?	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi makanan berdasarkan prinsip Gizi Seimbang - Perbanyak konsumsi makanan hewani seperti daging, ikan, ayam, hati, telur. Makanan tersebut kaya akan zat besi, protein, dan folat. Selain itu perlu juga makanan nabati seperti sayuran berwarna hijau tua, tempe, dan kacang-kacangan - Perbanyak konsumsi vitamin C yang terdapat pada sayur dan buah seperti buah nanas, buah jeruk, buah jambu, daun katuk, daun singkong, bayam, dan tomat. Vitamin C tersebut dapat membantu penyerapan zat besi dalam usus. - Hindari konsumsi pangan yang menghambat penyerapan besi seperti pangan yang mengandung kafein, tanin, oksalat, fitat, yang terdapat dalam produk-produk kacang kedelai, teh, dan kopi. Perlu diberikan jeda waktu dalam mengkonsumsi makanan tersebut.

- Disiplin konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)
- Biasakan mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir. Rutin minum air putih 8 gelas per hari
- Melakukan aktifitas fisik secara rutin

Adapun perancangan berupa *storyboard* video edukasi gizi sebagai berikut. *Storyboard* merupakan visualisasi ide dari video edukasi yang akan dibangun, sehingga dapat memberi gambaran video edukasi yang akan dihasilkan. Secara garis besar video edukasi ini memiliki tiga bagian utama yaitu :

- Konsep video edukasi berbentuk Talkshow (percakapan singkat) seputar gizi dalam pencegahan anemia. Percakapan ini antara 2 narasumber yaitu moderator dan ahli gizi. Moderator mengajukan beberapa pertanyaan seputar anemia. Ahli gizi bertugas menjawab pertanyaan seputar keilmuan gizi dalam pencegahan anemia.
- Naskah video edukasi ini secara urut dimulai dari pembukaan yaitu prolog pembuka yang dibacakan oleh moderator. Kemudian bagian isi yaitu pertanyaan dan jawaban tentang keilmuan gizi dalam pencegahan anemia. Terakhir dari video edukasi ini ialah prolog penutup.
- Visualisasi berupa gambaran storyboard video edukasi pencegahan anemia sebagai berikut.
-

TABEL II. STORYBOARD VIDEO EDUKASI

Scene	Board	Durasi	Naskah
1		00:00:08	Prolog pembuka
2		00:13:00	Sesi tanya jawab
3		00:00:35	Prolog penutup

Keterangan :

- Prolog pembuka : 3 dari 10 remaja di Indonesia mengalami anemia. 1 dari 2 ibu hamil mengalami anemia, padahal remaja dipersiapkan menjadi ibu yang akan menghasilkan generasi unggul masa depan , Anemia berdampak pada morbiditas dan mortalitas hingga produktifitas kemuadi hari. Nah, mengapa kita perlu bersama-sama mendukung penanganan anemia? , Siapkan kamu menjadi bagian pendukung SDM Indonesia yang unggul?
- Sesi tanya : Moderator mengajukan 5 pertanyaan

jawab

kemudian dijawab oleh narasumber ahli gizi secara satu persatu.

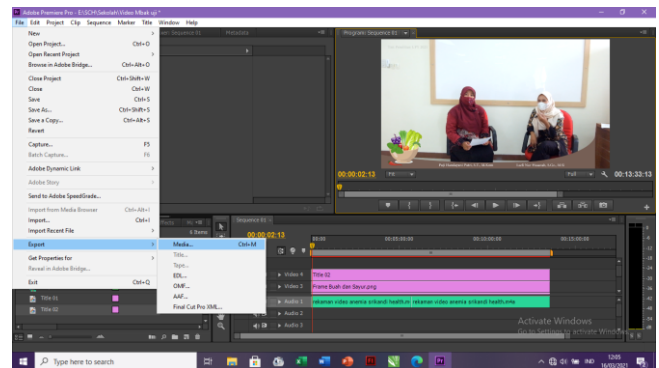
Prolog penutup

: Nah sudah jelas kan ya, mengapa kita perlu menjadi bagian pendukung untuk mengatasi anemia . Yuk mulai dengan memenuhi kebutuhan gizi seimbang dari diri sendiri dan dari lingkungan terdekat kita keluarga. Mari wujudkan generasi unggul dengan bebas anemia

Berikut ini merupakan desain aplikasi sebuah video edukasi berformat .avi. menggunakan *Adobe Premiere Pro CS6*. Video edukasi dibuat berdasarkan tahapan pra-produksi, proses produksi, dan pasca produksi.

Tahapan pra-produksi merupakan tahapan awal proses persiapan alat dan bahan untuk mendukung proses produksi. Adapun persiapan yang dilakukan adalah penyediaan alat berupa kamera, microphone *Clip On, tripod, laptop*, dan kursi. Kamera digunakan untuk rekam gambar, microphone *clip on* untuk merekam suara, tripod sebagai penyangga kamera, laptop untuk menyediakan software yang dibutuhkan seperti *Adobe Premiere Pro CS 6* dan *sound recorder*.

Tahapan proses produksi merupakan tahapan setelah pra-produksi. Hasil dari tahapan pra-produksi adalah sebuah file rekaman video dan audio. File video dan audio tersebut diimport ke dalam panel project *Adobe Premiere Pro CS 6* untuk diolah dilakukannya proses *editing video*. Proses *editing* terdiri atas pemotongan file *video* dan *audio* yang tidak dibutuhkan. Selain itu dapat menambahkan desain *corel draw* sebagai *frame* pada tampilan *video*. Penambahan text sebagai identitas dari narasumber.



Gambar. 1. Proses editing video

Tahapan pasca produksi merupakan tahap akhir dalam proses editing video. Setelah semua video dan audio tersusun rapi sesuai dengan naskah dan perancangan, maka langkah terakhir adalah merendering. Rendering merupakan proses penggabungan semua file (gambar, text, audio, video) yang sudah tersusun secara rapi dan sesuai konsep ke dalam format video .avi sehingga video tersebut dapat diputar pada televisi maupun media yang lainnya. Proses rendering ini memerlukan waktu yang cukup banyak tergantung dari durasi dan kualitas konten yang ingin dihasilkan serta spesifikasi komputer yang digunakan. Adapun proses render video edukasi pencegahan anemia sebagai berikut ini :

