



**ITS**  
Institut  
Teknologi  
Sepuluh Nopember

**APA ITU  
1000 HPK ?**



**MENGAPA  
1000 HARI ?**



**NUTRISI APA  
YANG DIBUTUHKAN  
OLEH IBU HAMIL?**



**TUGAS AKHIR (RD141558)**

**PERANCANGAN VIDEO MOTION GRAPHIC TENTANG  
POLA MAKAN SEHAT IBU HAMIL SEBAGAI UPAYA  
DARI SOSIALISASI GERAKAN “1000 HARI PERTAMA  
KEHIDUPAN” DI SURABAYA**

Rr. Marsha Karina

3413100039

Dosen Pembimbing

R. Eka Rizkiantono, SSn, MDs

19761209 200312 1001

PRODI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL  
DEPARTEMEN DESAIN PRODUK  
FAKULTAS TEKNIK SIPIL DAN PERENCANAAN  
INSTITUT TEKNOLOGI SEPULUH NOPEMBER  
SURABAYA  
2017







# LEMBAR PENGESAHAN

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PERANCANGAN MOTION GRAPHIC POLA MAKAN SEHAT IBU HAMIL  
SEBAGAI UPAYA PENDUKUNG GERAKAN “1000 HARI PERTAMA  
KEHIDUPAN” DI SURABAYA**

**TUGAS AKHIR**

Disusun untuk Memenuhi Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjan Teknik (S.T)

Pada

Bidang Studi Desain Komunikasi Visual

Departemen Desain Produk

Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan

Institut Teknologi Sepuluh Nopember

Oleh:

**Rr. Marsha Karina**

**NRP: 3413100039**

Surabaya, 01 Agustus 2017

Periode Wisuda 116 (September 2017)

Mengetahui,

Kepala Departemen Desain Produk



Ellya Zulaikha, S.T., M.Sn., Ph.D.

**NIP.19751014 200312 2001**

Dosen Pembimbing

R. Eka Rizkiantono, SSn, MDs

**NIP.19761209 200312 1001**



# PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

---

## PERNYATAAN KASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

---

Saya mahasiswa Bidang Studi Desain Komunikasi Visual, Departemen Desain Produk, Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan, Institut Teknologi Sepuluh Nopember Surabaya

Nama Mahasiswa : Rr. Marsha Karina

NRP : 3413100039

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis Laporan Tugas Akhir yang saya buat dengan judul **“Perancangan Motion Graphic Tentang Pola Makan Sehat Ibu Hamil Sebagai Upaya Dari Sosialisasi “1000 Hari Pertama Kehidupan” Di Surabaya”** adalah:

- 1) Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjanadi universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi dicantumkan sebagai kutipan/referensi dengan cara semestinya.
- 2) Dibuat dan diselsaikan sendiri, dengan menggunakan data-data hasil pelaksanaan Riset Desain

Demikian pernyataan ini saya buat dan jika terbukti tidak memenuhi apa yang telah dinyatakan di atas, maka saya bersedia laporan tugas akhir ini dibatalkan.

Surabaya, 01 Agustus 2017

Yang membuat pernyataan



(Rr. Marsha Karina)



# KATA PENGANTAR

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan atas segala rahmat-Nya dan anugerah-Nya serta berbagai ujian-Nya yang dapat menambah pengalaman untuk menyelesaikan perancangan ini. Kemudian saya ingin mengucapkan terima kasih kepada

1. Papa dan Mama saya serta adik saya yang selalu mendukung saya baik secara waktu maupun tenaga. Juga untuk keluarga besar saya yang lain.
2. Bu Lia, Bu Cor, dan seluruh *team* Lia S. atas dukungannya dan waktu yang diberikan kepada saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.
3. Dosen Pembimbing, Kang Eka, atas segala bimbingan dan ilmu yang diberikan. Terima kasih telah meluangkan waktu untuk saya.
4. Dosen-dosen penguji saya, Pak Sayat, Pak Bambang Mardiono, Pak Yana, Pak Didit, dan Bu Putri yang banyak sekali memberikan masukan untuk memperbaiki perancangan saya.
5. Bu Dhenok dari Dinas Kesehatan Surabaya yang tidak enggan menjawab berbagai pertanyaan saya dan memberikan informasi yang sangat membantu.
6. Berbagai pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam perancangan ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Karya tulis berjudul **“Perancangan Motion Graphic Tentang Pola Makan Sehat Ibu Hamil Sebagai Upaya Dari Sosialisasi “1000 Hari Pertama Kehidupan” Di Surabaya”** ini merupakan bentuk dari awal mula pembelajaran untuk lebih memahami peranan penting dalam profesi penulis.



# ABSTRAK



**PERANCANGAN VIDEO MOTION GRAPHIC TENTANG POLA MAKAN  
SEHAT IBU HAMIL SEBAGAI UPAYA DARI SOSIALISASI GERAKAN  
“1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN” DI SURABAYA**

**Nama** : Rr Marsha Karina  
**NRP** : 3413100039  
**Departemen** : Desain Produk, FTSP, ITS  
**Dosen Pembimbing** : Raditya Eka R, S.Sn, M.Ds

**ABSTRAK**

Pada tahun 2015 terjadi 41 kasus kematian ibu dan anak di Surabaya dan 13% balita Surabaya mengalami *stunting*. Untuk menanggulangnya, pemerintah Surabaya meluncurkan program 1000 Hari Pertama Kehidupan yang merupakan program edukasi dan pendampingan yang diberikan oleh posyandu di Surabaya kepada para calon pengantin hingga ibu yang memiliki anak di bawah 2 tahun. Program ini baru saja diluncurkan pada tanggal 9 November 2016 sehingga masih banyak yang belum mengetahuinya. Konten dari media pendukung seperti flier, baik konten visual maupun konten informasi, tidaklah sama antar posyandu dan menggunakan bahasa yang terlalu teoritis.

Penelitian ini menggunakan metode *depth interview*, *experimental research*, observasi, kuesioner dan *user testing* untuk mendapatkan data-data primer tentang bagaimana pemahaman target audiens terhadap topik dan mengetahui media apakah yang cocok untuk menyampaikan edukasi pola makan sehat.

Video motion graphic akan menjadi salah satu media yang cocok untuk mengomunikasikan edukasi tentang pola makan sehat bagi ibu dan anak. Visual dengan pengayaan simpel icon/ motion infographic membantu audiens untuk memahami informasi dengan lebih cepat dan lebih menarik. Peletakan video pada berbagai *platform* social media akan mempercepat proses penyebaran sehingga jangkauannya akan semakin luas. Informasi dan gaya visual yang didapat pun akan sama.

**Kata Kunci:** *motion graphic, makan sehat, ibu anak*



# ABSTRACT



**THE DESIGN OF MOTION GRAPHIC VIDEO OF HEALTHY MATERNAL  
MEALS AS A PART OF SOCIALIZATION "1000 DAYS OF FIRST LIFE"  
MOVEMENT IN SURABAYA**

**Nama : Rr Marsha Karina**  
**NRP : 3413100039**  
**Departemen : Product Design, FCEP, ITS**  
**Dosen Pembimbing : Raditya Eka R, S.Sn, M.Ds**

**ABSTRACT**

In 2015 there were 41 cases of maternal and child mortality in Surabaya and 13 of children under five suffered stunting. To overcome this, the Surabaya government launched the 1000 Days of First Live program which is an education and mentoring program provided by clinics in Surabaya up to prospective brides to mothers with children under 2 years old. This program was just launched on November 9, 2016 so there are still many who do not know it yet. Content from supporting media such as fliers, both visual content and information content, are not the same among clinics and use language that is too theoretical.

This research uses depth interview method, experimental research, observation, questionnaire and user testing to get the primary data about how to understand the target audience on the topic and know what media is suitable to deliver education healthy diet.

Motion graphic video will be one of the suitable media to communicate education about healthy diet for mother and child. Visual styling with simple icon / motion infographic will help the audience to understand the information more quickly and more interesting. Laying video on various social media platforms will accelerate the deployment process so that the reach will be wider. Information and visuals obtained will be the same.

***Keywords: motion graphics, healthy eating, mother and child***



# DAFTAR ISI

## DAFTAR ISI

|   |            |
|---|------------|
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>  | <b>i</b>   |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR .....</b>                              | <b>ii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>   | <b>iii</b> |
| <b>ABSTRAK .....</b>  | <b>iv</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>  | <b>vi</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>   | <b>ix</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>   | <b>x</b>   |
| <br>  |            |
| <b>BAB I: PENDAHULUAN.....</b>  | <b>1</b>   |
| 1.1. Latar Belakang Masalah.....  | 1          |
| 1.2. Identifikasi Masalah .....   | 4          |
| 1.3. Batasan Masalah.....   | 4          |
| 1.4. Rumusan Masalah .....  | 5          |
| 1.5. Tujuan Penelitian .....  | 5          |
| 1.6. Manfaat Penelitian.....  | 5          |
| 1.7. Ruang Lingkup.....   | 6          |
| 1.8. Luaran Yang Dijanjikan.....  | 6          |
| 1.9. Diagram Alur .....   | 6          |
| <br>  |            |
| <b>BAB II: LANDASAN TEORI.....</b>  | <b>7</b>   |
| 2.1. Studi Eksisting .....  | 7          |
| 1. Rumpi Sehat (2016) .....   | 7          |
| 2. Kapan MPASI Diberikan (2015) .....                                     | 10         |
| 3. Baskin Robin Motion Infographic (2016).....                            | 11         |
| 2.2. Tinjauan Tentang Kebutuhan Gizi dan Pola Makan Untuk Ibu dan Anak .. | 13         |
| 2.3. Landasan Teori .....   | 15         |
| 2.3.1 Tren Video Pada Social Media .....                                  | 15         |
| 2.3.2. Definisi Social Media.....   | 18         |
| 2.3.3. Strategi Pesan .....   | 18         |
| 2.3.4. Strategi Penjadwalan.....  | 19         |
| 2.4. Tinjauan Elemen Visual .....   | 20         |
| 2.4.1 Storytelling Animasi .....  | 20         |
| 2.4.2. Karakter Animasi .....   | 21         |
| 2.4.3. Storyboarding Animasi .....  | 22         |
| 2.4.4. Pewarnaan Pada Animasi .....                                       | 24         |
| 2.4.5. Motion Pada Motion Graphic .....                                   | 25         |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>BAB III: METODOLOGI PENELITIAN.....</b> | <b>27</b> |
| 3.1. Diagram Alur Riset .....              | 27        |
| 3.2. Populasi dan Sampel Penelitian .....  | 28        |
| 3.2.1 Populasi Perancangan .....           | 28        |
| 3.2.2. Sampel.....                         | 28        |
| 3.3. Protokol Penelitian .....             | 29        |
| 3.3.1 Depth Interview .....                | 29        |
| 3.3.2. Experimental Research .....         | 30        |
| 3.3.3. Observasi.....                      | 30        |
| 3.3.4. Focus Group Discussion .....        | 30        |
| 3.3.5. Kuesioner .....                     | 31        |
| 3.3.6. Studi Literatur .....               | 32        |
| <br>                                       |           |
| <b>BAB IV: HASIL PENELITIAN .....</b>      | <b>33</b> |
| 4.1. Hasil Depth Interview .....           | 33        |
| 4.2. Hasil Experimental Research .....     | 34        |
| 4.3. Hasil Observasi .....                 | 36        |
| 4.4. Hasil Kuesioner.....                  | 37        |
| 4.4. Hasil User Testing.....               | 38        |
| <br>                                       |           |
| <b>BAB V: KRITERIA DESAIN .....</b>        | <b>39</b> |
| 5.1. Kriteria Desain .....                 | 39        |
| 5.2. Key Word.....                         | 40        |
| 5.3. Konsep Desain .....                   | 41        |
| 5.4. Strategi Media .....                  | 41        |
| 5.5. Strategi Penjadwalan.....             | 42        |
| 5.6. Strategi Konten .....                 | 43        |
| 5.7. Strategi Gaya Visual .....            | 45        |
| 5.8. Warna .....                           | 46        |
| 5.9. Font .....                            | 47        |
| 5.10. Proses Desain .....                  | 48        |
| 5.10.1. Menentukan Jumlah Episode .....    | 48        |
| 5.10.2. Storyline .....                    | 48        |

|  |           |
|--|-----------|
| 5.10.3. Storyboard.....                      | 54        |
| <b>BAB VI: FINAL DESAIN .....</b>            | <b>69</b> |
| 6.1. Video.....                              | 69        |
| <b>BAB VII: KESIMPULAN &amp; SARAN .....</b> | <b>84</b> |
| 7.1. Kesimpulan .....                        | 84        |
| 7.2. Saran .....                             | 85        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                  | <b>86</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                         | <b>87</b> |
| <b>BIODATA PENULIS .....</b>                 | <b>93</b> |



# DAFTAR GAMBAR



## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gbr 1.1. Aneka flier yang dibuat oleh posyandu di Surabaya .....                | 1  |
| Gbr 1.2. Grafik pengguna Facebook .....   | 2  |
| Gbr 1.3 Grafik pertumbuhan trend mobile video .....                             | 3  |
| Gbr 1.4 Grafik perbandingan antara device yang digunakan dan durasi video ..... | 3  |
| Gbr 2.1 Tampilan screenshot gerakan Rumpi Sehat .....                           | 8  |
| Gbr 2.2 Tampilan screenshot Milna .....   | 10 |
| Gbr 2.3 Tampilan screenshot Baskin Robin .....                                  | 12 |
| Gbr 2.4 Piramida makanan untuk bayi .....                                       | 15 |
| Gbr 2.5 Bagan model komunikasi oleh Mc.Guire .....                              | 20 |
| Gbr 2.6 Proporsi tubuh manusia .....  | 28 |
| Gbr 2.7 Thumbnail .....   | 29 |
| Gbr 2.8 Aturan sepertiga .....  | 30 |
| Gbr 2.9 Staging yang baik .....   | 31 |
| Gbr 2.10 Contoh Palet Warna terbatas .....                                      | 32 |
| Gbr 2.11 Contoh penerapan area terbuka pada animasi .....                       | 32 |
| Gbr. 4.1 Suasana saat eksperimental desain bersama tim IDNTimes .....           | 41 |
| Gbr 4.2 Storyboard yang diujikan .....  | 42 |
| Gbr 4.3 Alternatif tokoh yang diajukan saat eksperimental research .....        | 43 |
| Gbr 4.4 Responden User Testing .....  | 45 |
| Gbr 5.1 Ilustrasi yang digunakan untuk video .....                              | 51 |
| Gbr 5.2 Hasil penggunaan makanan untuk mendukung video .....                    | 51 |
| Gbr 5.3 Palet warna yang digunakan untuk video .....                            | 54 |



# DAFTAR TABEL

## **DAFTAR TABEL & BAGAN**

|  |    |
|--|----|
| Bagan 3.1 Bagan alur penelitian .....                | 31 |
| Bagan 5.1 Proses perumusan key word .....            | 47 |
| Tabel 5.2 Jadwal tayang video setiap minggunya ..... | 49 |
| Tabel 5.3 Timeline dari penayangan video .....       | 50 |
| Bagan 5.4 Konten Video.....                          | 51 |
| Tabel 5.2 Tabel pembagian episode.....               | 55 |



# BAB I PENDAHULUAN



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pola makan sehat pada ibu hamil hingga pada saat anak berusia 2 tahun sangat penting. Pada masa-masa itu zat gizi yang seimbang akan menjadi dasar pertumbuhan dan perkembangan anak setelah berumur lebih dari 2 tahun. Selain berpengaruh pada anak, pola makan sehat juga berpengaruh pada ibu. Ibu dengan gizi yang tercukupi akan memiliki angka kematian yang lebih rendah dan mampu memberikan ASI yang lebih baik.

Untuk itu pemerintah melalui Dinas Kesehatan meluncurkan program 1000 Hari Pertama Kehidupan. 1000 hari dimulai saat 0 bulan kehamilan hingga anak berumur 2 tahun. Program ini ditujukan untuk para calon pengantin dan para orang tua yang memiliki anak di bawah umur 2 tahun. Program 1000 HPK baru diluncurkan tanggal 9 November 2016.



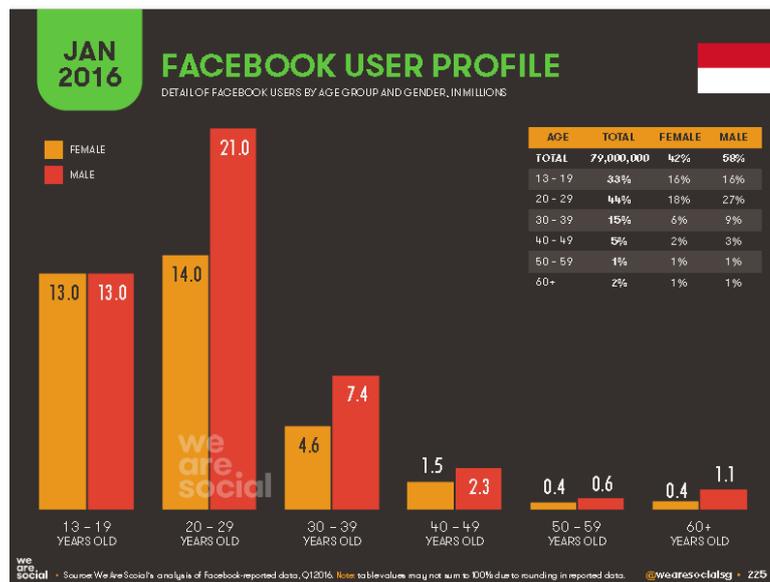
Gbr 1.1. Aneka *flier* yang dibuat oleh posyandu di Surabaya (Sumber: Karina, 2016)

Karena masih baru saja diluncurkan, maka masih banyak warga yang belum mengetahui tentang gerakan ini dan apa yang diusung. Media yang ada pun masih tidak memiliki identitas visual yang sama. Media yang digunakan terbatas pada pamflet sehingga sebaran media kurang luas dan tidak mudah diakses. Tiap posyandu memiliki pamflet tentang 1000 HPK yang disampaikan dengan berbeda-

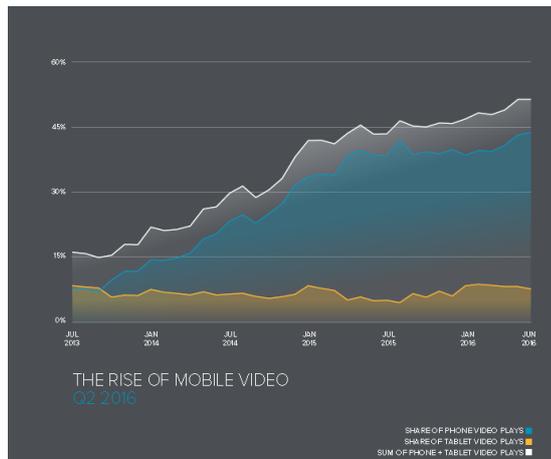
beda. Terkadang menarik tapi juga terkadang membosankan karena dibahas dengan bahasa yang rumit dan tidak mudah dipahami.

Karena itu diperlukan sebuah media yang menarik, informatif, dan mudah dipahami untuk membantu mengenalkan informasi yang diusung oleh gerakan 1000 HPK kepada masyarakat. Media tersebut haruslah dapat menjangkau masyarakat luas, mudah dipahami, dapat dilakukan secara rutin dan mampu mengajak para ibu untuk melakukannya pada kehidupan sehari-hari.

Pertumbuhan sosial media di Indonesia sangat cepat. Hampir setiap orang memiliki sosial media. Tidak terkecuali para ibu. 42% pengguna Facebook adalah wanita dan 44% di antaranya berusia 20-29 tahun, sesuai dengan target *audiens* gerakan 1000 HPK. Hal itu dapat dilihat dari grafik di bawah ini:

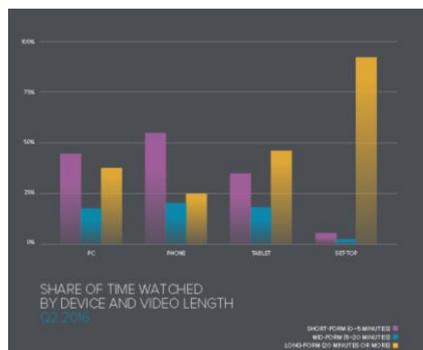


Gbr 1.2. Grafik pengguna Facebook (Sumber:wesocial.com)



Gbr 1. 3 Grafik pertumbuhan *trend mobile video* (sumber: Ooyala, 2016)

Video menjadi salah satu konten yang diminati oleh para pengguna *social media*. 94% target *audiens* pernah menonton video di *social media* mereka. Video dipilih karena dapat mengkomunikasikan lebih banyak informasi dan tidak hanya memiliki elemen visual tapi juga elemen gerak, elemen suara yang membuatnya memiliki daya persuasif lebih (Foertsch, 2009). Jumlah penggunaan media video sebagai media komunikasi terus bertambah tiap hari. *Trend* tersebut dimulai sejak tahun 2015 dan terus naik hingga saat ini.



Gbr 1. 4 Grafik perbandingan antara *device* yang digunakan dan durasi video. (Sumber: Ooyala, 2016)

Berbagai info tentang kebutuhan gizi ibu dan anak disajikan dengan video. Berdasarkan sebuah penelitian tentang *trend* penggunaan video oleh sebuah kantor *digital media promotion*, Invisia, bahwa video yang optimal untuk menarik *audiens* dalam *social media* adalah 1-2 menit. Karena itu video pendek yang sederhana dan

informatif serta di distribusikan melalui berbagai platform *social* media dapat menjadi media baru untuk mengedukasi para ibu.

## **1. 2 Identifikasi Masalah**

1. Angka penderita *stunting* (pertumbuhan yang terhambat) di Surabaya masih cukup tinggi (13,8%). Hal tersebut dikarenakan gaya hidup dan pola makan yang kurang sehat sejak dalam kandungan.
2. Kurangnya kesadaran ibu hamil dan para ibu muda tentang pentingnya pola makan yang sehat untuk diri mereka dan bayi mereka. Mereka menganggap hal tersebut merepotkan sehingga mereka memilih makanan jadi ataupun makanan instan untuk anak mereka.
3. Belum ada media informasi untuk mensosialisasikan gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan. Media informasi dan sosialisasi masih dibuat oleh masing-masing posyandu tiap kecamatan sehingga konten dan tampilan visualnya tidak sama

## **1. 3 Batasan Masalah**

Dengan identifikasi permasalahan yang ada, maka diperlukan batasan masalah mengingat luasnya cakupan masalah dan keterbatasan waktu maupun disiplin ilmu yang dikuasai. Batasan masalah meliputi:

1. Dalam perancangan ini sampel penelitian dilakukan berada dalam ruang lingkup daerah Surabaya yang mewakili kota besar di Indonesia.
2. Perancangan media ini ditujukan untuk para calon pengantin hingga para ibu yang memiliki anak di bawah usia 2 tahun di Surabaya.
3. Perancangan ini tidak membahas metode pemasaran media untuk tujuan komersial.

## **1. 4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada, maka dapat dirumuskan masalah pada perancangan ini yaitu, “Bagaimana merancang sebuah *motion*

*graphic* tentang pola makan sehat ibu hamil sebagai upaya dari sosialisasi “1000 Hari Pertama Kehidupan” di Surabaya?”

### **1.5. Tujuan Penelitian**

1. Meningkatkan pengetahuan para ibu dan calon pengantin akan pentingnya pola makan yang sehat.
2. Dapat menjadi media baru bagi sarana edukasi tentang pola makan sehat.
3. Membantu mengurangi permasalahan *stunting* dan angka kematian ibu anak di Indonesia.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

- Praktis
  - Masyarakat memahami pola makan yang sehat dan dapat mengaplikasikannya pada kehidupan sehari-hari sehingga tercipta masyarakat yang sehat.
  - Berkurangnya jumlah kematian ibu dan anak serta *stunting* di Indonesia.
  - Penelitian ini juga bisa menjadi kajian mengenai penelitian sebuah perancangan mengenai pola makan yang sehat.

- Teoritis
  - Bagian lahan desain komunikasi visual penelitian ini berguna sebagai acuan penelitian dan perancangan serupa dan dapat dimanfaatkan untuk dikembangkan lebih jauh, baik tema, genre, mau pun media lain

### **1. 7 Ruang Lingkup Penelitian**

1. Studi mengenai pola makan yang tepat dan sehat untuk ibu hamil dan anak usia 2 tahun.
2. Analisa karakteristik target *audiens*, yakni masyarakat Surabaya khususnya wanita serta analisa karakteristik *motion* grafik yang disukai oleh target *audiens*.
3. Studi mengenai strategi perancangan video yang meliputi konten dan strategi media sesuai dengan bahasan materi sesuai dengan karakteristik target *audiens*.

### **1. 8 Luaran Yang Dijanjikan**

1. Perancangan video untuk mengedukasi masyarakat tentang pola makan yang sehat.
2. Konten dan desain visual dari video pendek yang berupa 10 desain baru serta beberapa materi pendukung seperti *infografis* dan ide menu makanan

### **1.9 Diagram Alur**

#### **BAB I : PENDAHULUAN**

Bab ini membahas tentang latar belakang dari perancangan dan melihat fenomena yang ada saat ini yang kemudian akan merujuk pada identifikasi masalah. Berdasarkan identifikasi masalah, kemudian disusun batasan masalah dari penelitian ini. Selain itu juga membahas mengenai rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, ruang lingkup dan sistematika penulisan.

#### **BAB II : TINJAUAN PUSTAKA**

Bab ini membahas tinjauan pustaka mengenai teori-teori yang digunakan dalam mendukung penyelesaian masalah atau pencapaian tujuan. Selain itu juga terdapat tinjauan yang lebih mendalam terhadap subyek desain, studi eksisting, dan penelitian terdahulu.

### BAB III : METODE PENELITIAN

Bab ini membahas tentang metode-metode yang dilakukan dalam perancangan ini yakni untuk memperoleh data yang kemudian di analisa dan diambil kesimpulan dari hasil pengumpulan data tersebut. Serta proses perancangan dalam penelitian mulai dari penentuan *big idea* hingga kriteria desain.

### BAB IV : KONSEP DESAIN

Bab ini membahas tentang definisi konsep yang berkaitan dengan masalah atau tujuan, penjelasan tahapan metode pencapaian desain, mulai dari penelusuran masalah, konsep desain, alternatif desain dan konsep produksi.

### BAB V : IMPLEMENTASI DESAIN

Bab ini membahas tentang final desain dari tiap elemen perancangan promosi pada media sosial untuk masyarakat Surabaya tentang diet yang tepat dan aman. Mulai dari *big idea*, elemen grafis, konsep desain final.

### BAB VI : KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisi kesimpulan dari keseluruhan hasil penelitian serta saran yang diperlukan dalam pembahasan penelitian ini



## BAB II STUDI PUSTAKA



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 4.1 Studi Eksisting

Di bawah ini adalah *review* terhadap beberapa video yang menjadi referensi pembuatan video.

##### 1. Rumpi Sehat (2016)



Gbr 2.1 Tampilan *screenshot* gerakan Rumpi Sehat (sumber:www.youtube.com)

Rumpi Sehat adalah gerakan yang mengusung konsep hampir sama dengan 1000 HPK tetapi target *audiens* mereka hanya ibu dengan anak di bawah 2 tahun. Video ini telah dilihat 720.000 kali di Facebook.

| No. | Aspek  | Deskripsi                                |
|-----|--------|--|
| 1.  | Durasi | 30 detik                                 |
| 2.  | Bahasa | Menggunakan bahasa Indonesia semi-formal |

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 3.  | <i>Storyline</i>                       | Menggunakan pendekatan humor dan dekat dengan kegiatan sehari-hari. Menggunakan model sedikit drama.   |
| 4.  | Informasi                              | Informasi disampaikan dengan singkat dan memilih penggunaan bahasa yang mudah. Informasi tidak sampai mendetail tetapi cukup mudah dipahami  |
| 5.  | Pengambilan Gambar<br>( <i>Angle</i> ) | Medium <i>Shot</i>   |
| 6.  | <i>Tone</i> Warna                      | Cerah dan dominasi warna coklat  |
| 7.  | Musik                                  | <i>Beat</i> sedang dengan nada yang menyenangkan.  |
| 8.  | Visual Pemain                          | <i>Talent</i> berwajah sangat lokal. Ada 3 <i>talent</i> utama yaitu ibu yang sok tahu, ibu yang terlihat cerdas dan kader posyandu.   |
| 9.  | Latar Tempat                           | Sebuah perkampungan yang terkesan agak berantakan tapi masih bersih.   |
| 10. | Kostum dan <i>Makeup</i>               | Menggunakan pakaian yang digunakan masyarakat menengah ke bawah dengan make-up natural   |
| 11. | Konten                                 | Menggunakan <i>tone &amp; manner</i> humor di kehidupan sehari-hari. Tujuan dari video ini untuk memberikan pengetahuan praktis tentang pola makan sehat. Karena informasi terlalu sedikit banyak yang masih mempertanyakan beberapa hal di dalam kolom komentar pada Facebook |

## 2. Kapan MPASI Diberikan (2015)

Video ini tentang kapan saat yang tepat untuk memberikan makanan pendamping ASI (MPASI). Video ini dibuat oleh MILNA dan telah ditonton 5768 kali pada *channel* Youtube.



Gbr 2.2 Tampilan *screenshot* Milna (sumber:www.youtube.com)

| No. | Aspek                               | Deskripsi   |
|-----|-------------------------------------|---|
| 1.  | Durasi                              | 1 menit 42 detik  |
| 2.  | Bahasa                              | Menggunakan bahasa Indonesia formal   |
| 3.  | <i>Storyline</i>                    | Menggunakan pendekatan <i>infografis</i> dengan monolog.  |
| 4.  | Informasi                           | Informasi disampaikan dengan singkat dan mendetail. Pembahasan dengan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti. |
| 5.  | Pengambilan Gambar ( <i>Angle</i> ) | Medium <i>Shot</i>  |
| 6.  | <i>Tone</i> Warna                   | Cerah dan dominasi warna kuning-hijau   |

|     |                          |   |
|-----|--------------------------|---|
| 7.  | Musik                    | Musik khas bayi yang tenang dengan <i>beat</i> sedang   |
| 8.  | Visual Pemain            | Menggunakan narasumber dokter sehingga lebih kredibel.  |
| 9.  | Latar Tempat             | Sebuah rumah sederhana dan posyandu.  |
| 10. | Kostum dan <i>Makeup</i> | Menggunakan pakaian yang digunakan masyarakat menengah ke bawah dengan make-up sederhana.   |
| 11. | Konten                   | Menggunakan <i>tone &amp; manner</i> edukatif. Tujuan dari video ini untuk memberikan pengetahuan praktis tentang pola makan sehat. Informasi yang diberikan cukup sehingga banyak ibu yang terbantu dengan informasi yang diberikan. |

### 3. Baskin Robin Motion Infographic (2016).



Gbr 2.3 Baskin Robin Infographic (sumber:www.youtube.com)

Video Baskin Robin adalah video infographic yang dibuat sebagai *company profile* Baskin Robin. Video ini menuangkan seluruh info dalam bentuk visual (baik berupa grafik, ilustrasi, ataupun teks) dan hanya menggunakan *background* untuk kebutuhan audio

Dari ketiga video di atas, ada beberapa elemen yang diambil sebagai referensi pembuatan *motion graphic*. Dari video pertama, diambil gaya bahasa yang dekat dengan kehidupan sehari-hari. Sehingga diharapkan video dapat lebih mudah diterima oleh target audiens. Dari video Milna, diambil gaya penyampaian informasi yang padat dan lugas sehingga informasi dapat diberikan secara utuh, jelas dan mudah dimengerti. Cara penyampaian informasi audio dapat menjadi pelengkap cara penyampaian informasi Sedangkan dari video Baskin Robin diambil pengayaan visual yaitu dengan menyampaikan seluruh informasi menggunakan visual. Dengan menggunakan teks, informasi dapat dijelaskan lebih banyak dan dengan bantuan grafik atau ilustrasi, informasi akan lebih mudah dipahami. Informasi secara visual memang lebih memudahkan untuk dipahami tetapi

memberikan informasi melalui audio dapat memberikan stimulus lebih, karena itu akan ada 2 jenis cara penyampaian informasi yaitu melalui audio dan melalui visual dalam perancangan video ini.

## **2.2 Tinjauan Tentang Kebutuhan Gizi dan Pola Makan Untuk Ibu dan Anak**

Kebutuhan gizi pada ibu harus dimulai sejak trimester pertama, yaitu dari 0-3 bulan. Pada trimester pertama ini, janin dalam kandungan akan mengalami pembentukan bagian-bagian tubuh dan juga perkembangan otak. Karena itu asupan gizi ibu harus diperhatikan.

Asupan gizi yang diperlukan oleh ibu hamil antara lain:

- Kalori: Kalori sangat berguna untuk tumbuh kembang janin dan pembentukan sel-sel baru. Kebutuhan kalori untuk ibu hamil kurang lebih 2535 kkal
- Protein: Protein diperlukan untuk membantu plasenta mengalirkan makanan dan pembentukan hormon untuk ibu dan bayi. Kebutuhan protein wanita hamil adalah 60 g
- Kalsium: Kalsium diperlukan untuk menghindari keropos tulang pada ibu hamil dan berguna untuk pembentukan tulang pada janin. Kebutuhan zat besi ibu hamil adalah 900 mg
- Asam folat: Berguna untuk perkembangan plasenta serta menguatkan plasenta sehingga mengurangi risiko keguguran. Jumlah asam folat yang diperlukan ibu hamil adalah 300 ug
- Zat Besi: Diperlukan untuk menambah sel darah merah pada ibu dan janin serta mempercepat pembekuan darah pada saat melahirkan. Zat besi sangat berguna untuk mengurangi risiko anemia yang dapat berujung pada keguguran dan kematian ibu dan anak. Zat besi yang diperlukan oleh ibu hamil adalah 46 mg
- Vitamin: Vitamin yang diperlukan adalah Vit A, B1, B2, B3, B12, dan C. Vitamin berguna untuk membantu metabolisme serta pembentukan hormon pada ibu dan anak.

Kebutuhan gizi tidak hanya pada saat mengandung tetapi juga setelah melahirkan hingga anak berusia 2 tahun. Pada usia 0-6 bulan, bayi cukup diberi asupan ASI. Kandungan pada ASI sudah mencukupi kebutuhan gizi bayi. Lalu pada usia 6 – 24 bulan, bayi mulai dikenalkan dengan MPASI sambil tetap diberi ASI.

Kebutuhan gizi pada bayi terlihat seperti pada piramida makanan di bawah ini:



Gbr 2.4 Piramida makanan untuk bayi (Sumber:www.ibusehat.wordpress.com)

Beberapa dampak dari kurangnya asupan gizi pada ibu hamil dan bayi antara lain keguguran, kematian ibu dan bayi, *stunting*, kelainan pada bayi, serta lambatnya perkembangan kecerdasan anak.

## 2. 3. Landasan Teori

Pada bab ini akan dikemukakan landasan teori yang berhubungan dengan pokok permasalahan yang akan dibahas. Landasan teori ini akan dipergunakan sebagai bahan acuan dalam merancang sebuah kampanye. Adapun dasar-dasar teori yang dikemukakan sebagai berikut:

### 2.3.1 Tren Video Pada Social Media

Penggunaan video dalam sebuah promosi, marketriku, maupun *campaign* dapat menjadi daya tarik tersendiri. Terbukti banyak *brand* dan *campaign* yang menjadikan video sebagai salah satu cara mengkomunikasikan identitas serta visi misi mereka. 46% orang mengatakan mereka akan mencari informasi tentang *product*, jasa, ataupun suatu gerakan setelah melihat video *online* (Naher, 2014)

Menurut Naher ada 3 alasan mengapa kita harus menggunakan video untuk mempromosikan sesuatu, yaitu:

- *Online benefits*: Jika kita dapat membuat video kita *viral* maka video kita akan dicari dan akan banyak platform yang memunculkan video tersebut. Hal itu tentu saja mendongkrak popularitas *brand* atau *campaign* kita.
- *Emotion benefits*: Video dapat menampilkan dan mengkomunikasikan lebih banyak emosi dan informasi melalui gerak dan suara. Sehingga *audiens* menangkap pesan yang ingin kita sampaikan.
- Efisiensi: 1800 kata dalam sebuah tulisan sama dengan 1 menit video. Sehingga hal ini tentu lebih efektif untuk menyampaikan pesan secara singkat.

Oleh karena itu ada beberapa strategi yang perlu disiapkan agar video kita mampu menarik banyak *audiens*, yaitu:

- *Durasi*: Durasi 1-3 menit dapat menjadi durasi yang efektif untuk sebuah video *online*. Durasi yang pendek membuat orang tidak enggan untuk menonton melalui gadget.
- *Post regulary*: Memlot dalam jangka waktu tertentu secara rutin akan membuat *audiens* ingat akan *brand* atau *campaign* kita.
- *Naturally*: Video sebaiknya jangan terlalu berpatokan akan strip. Cobalah sedikit improvisasi karena *audiens* lebih menyukai video yang natural.
- *Placing*: Letakan *brand* atau slogan secara tepat agar tidak mengganggu jalannya cerita.
- *Next action*: Buatlah video yang dapat membuat audiens melakukan hal selanjutnya seperti *like*, *share* atau jika untuk sebuah *campaign*, ikut serta dalam *campaign* tersebut.

- *Specific*: Buatlah dengan tema yang *specific* tiap video agar *audiens* dapat fokus pada pesan. Selain itu video yang memiliki pesan lebih spesifik akan lebih mudah dicari.
- *Make viral*: *viral* video adalah video yang mudah untuk disebar dan memiliki *highlight* topik yang menarik. Sedikit sentuhan humor dan mudah dipahami seperti video PPAP/Gangnam Style akan cepat menjadi *viral*.

### 2.3.2. Definisi Social Media

*Social media* adalah segala media *online* yang mendorong penggunaannya untuk berkontribusi, berbagi, membangun komunitas, saling menghubungkan pengguna di dalamnya (Antony, 2008), Karakter-karakter dari *social media* adalah sebagai berikut:

- *Participation*: *Social media* mendorong kontribusi dan *feedback* dari setiap orang yang tertarik. Hal ini menyatukan batasan antara media dengan *audiencesnya*
- *Openness*: *Social media* terbuka terhadap seluruh partisipasi di dalamnya tanpa ada batasan
- *Conversation*: Di dalam *social media* pasti terjadi komunikasi dari 2 arah. Tidak seperti media konvensional yang hanya merupakan komunikasi satu arah
- *Community*: *Social media* memungkinkan sekelompok orang yang memiliki ketertarikan pada hal yang sama untuk saling terhubung dan berkomunikasi.
- *Connectedness*: *Social media* menghubungkan banyak hal, baik dengan sesama *social media* maupun dengan sesama *user*.

Pada dasarnya, *social media* dibagi menjadi 6 jenis. Tapi tidak menutup kemungkinan adanya penambahan jenis dari *social media*

- *Social Network*: *Social media* jenis ini memungkinkan *user* untuk membuat halaman pribadi mereka dan membangun hubungan dengan banyak orang

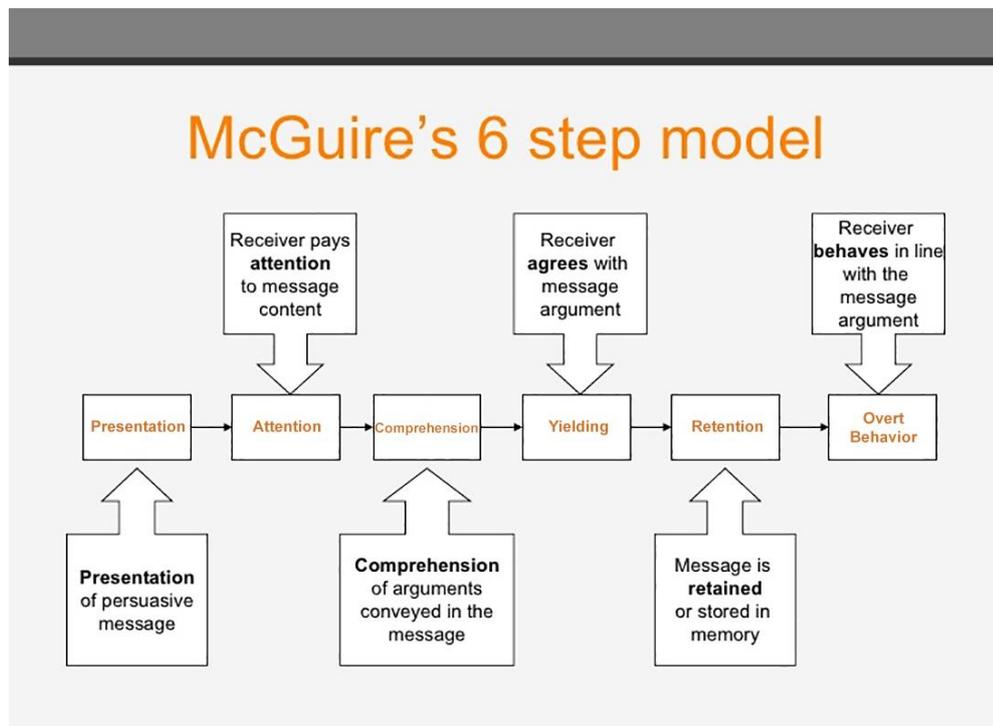
untuk berbagi konten dan berkomunikasi. Contoh: Facebook, MySpace, Weibo

- *Blogs*: Blog merupakan jurnal *online* di mana interaksi yang ada di dalamnya tidak sedinamis dibandingkan *social network*. Blog lebih mengedepankan konten.
- *Wikis*: *Social media* jenis ini berperan sebagai *database* dimana *user* dapat mengedit dan menambahkan informasi di dalamnya. Contoh: WikiHow, Wikipedia
- *Podcast*: Konten yang ada pada *podcast* terfokus pada audio dan video yang dapat diikuti oleh *user*. Contoh : Apple iTunes.
- *Forums*: *Social media* yang ditujukan untuk berbagi opini tentang sesuatu yang spesifik.
- *Content communities*: Beberapa komunitas tergabung dalam sebuah halaman untuk saling berbagi tentang suatu topik tertentu. Contoh: Flickr
- *Microblogging*: Merupakan bentuk sederhana dari blog di mana *user* dapat berbagi konten pendek dan dapat dibagikan secara luas. Contoh: Twitter.

Dengan banyaknya bentuk dari *social media*, maka pemilihan *platform/channels* harus disesuaikan dengan target *audiens*.

### **2.3.3. Strategi Pesan**

Mengkomunikasikan suatu pesan kepada audiens memiliki tahapan-tahapan spesifik. Setiap tahapan memerlukan strategi pesan yang berbeda sesuai dengan tujuan dari tahapan tersebut. Salah satu model komunikasi yang digunakan dalam mengkomunikasikan suatu pesan adalah *Information Processing Model* oleh McGuire.



Gbr 2.5 Bagan model komunikasi oleh Mc.Guire (Sumber: [www.slideshare.net](http://www.slideshare.net))

Model komunikasi oleh Mc Guire ini memiliki kelebihan pada bagian “*Retention*”. *Retention* adalah kemampuan penerima untuk menguasai atau memahami informasi komprehensif yang ia terima sebagai informasi yang valid dan relevan. Hal ini penting karena komunikasi tidak dirancang untuk langsung memotivasi *audiens* melakukan sebuah aksi terhadap pesan kita tetapi untuk menyediakan informasi yang mereka perlukan untuk melakukan aksi tersebut.

Dari model komunikasi oleh McGuire dapat diambil kesimpulan bahwa ada 3 tahapan pokok dalam berkomunikasi, yaitu (Blech, 2003):

- *The Cognitive Stage*: Tahapan ini menggambarkan apa yang penerima pahami terhadap sebuah pesan. Tahapan ini termasuk tentang kepekaan terhadap isi pesan dan informasi tentang elemen-elemen pesan, karakteristik ataupun keuntungan dari pesan tersebut
- *The Affective stage*: Tahapan ini menggambarkan *affect level* dari penerima pesan terhadap suatu pesan. Termasuk keinginan, preferensi dan keyakinan penerima pesan.

- *The Cognitive Stage*: Tahapan di mana penerima pesan melakukan sebuah reaksi terhadap sebuah pesan. Bisa menerima maupun menolak pesan tersebut.

### 2.3.4. Teori Pengambilan Keputusan

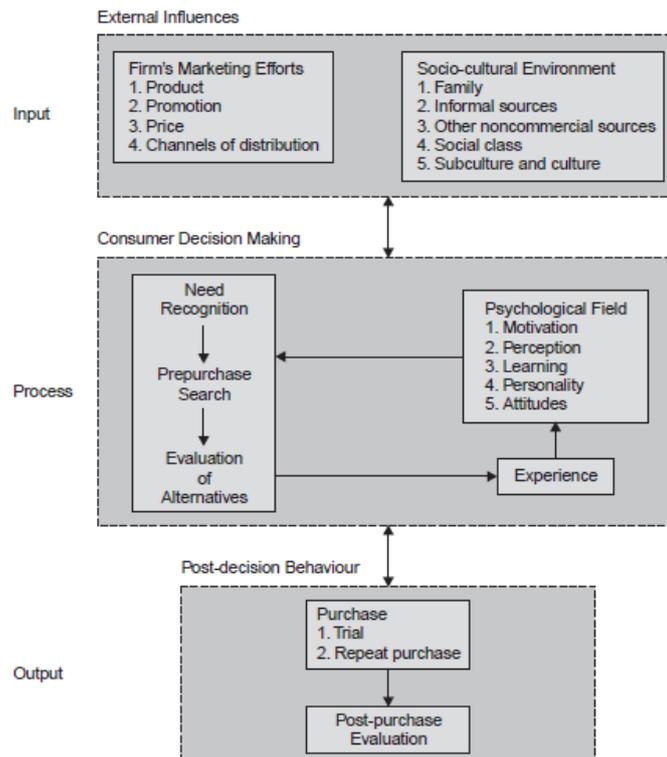


Fig. 15.1 A simple model of consumer decision making

Di atas adalah bagan proses pengambilan keputusan oleh sebuah individu. Menurut Matin Khan di bukunya *Consumer Behaviour And Advertising Management* (2006), tahap awal pengambilan keputusan sangat di tentukan dari lingkungan yang dekat dengan kita seperti keluarga, sumber-sumber informal, dan lingkungan sekitar. Ditahap kedua, proses penentuan dipengaruhi oleh pengalaman yang membentuk motivasi, persepsi, dan *attitude* (perlakuan) terhadap informasi tersebut. Baru setelah itu keputusan diambil.

Dari bagan di atas dapat terlihat bahwa sosok yang dekat dengan individu seperti keluarga dan sumber informal akan sangat menentukan pengambilan keputusan apakah informasi diterima atau tidak. Karena itu perlu dihadirkan sosok yang dapat mewakili hal tersebut. Sosok yang dekat dengan individu dan telah memiliki pengalaman sehingga info dapat diterima lebih baik.

Untuk perancangan ini, *selebgram* yang telah memiliki anak akan sangat cocok karena merupakan sosok yang telah memiliki pengalaman, merupakan sumber informasi informal, menyerupai sosok keluarga dan lingkungan (seperti teman) dan disukai oleh banyak orang (terutama wanita).

### **2.3.5. Strategi Penjadwalan**

Menetapkan jadwal kegiatan untuk suatu program komunikasi harus memakai strategi. Hal ini penting agar informasi yang disampaikan efektif dan dapat memenuhi target-target yang ingin dicapai dari hasil komunikasi. Secara garis besar jadwal dapat dibuat menurut (Blech, 2003):

#### **1. Strategi Kontinuitas**

Kontinuitas adalah strategi menentukan seberapa sering media dalam sebuah komunikasi disampaikan kepada target *audiens*. Strategi ini menyampaikan pesan secara reguler tanpa adanya jeda. Biasa digunakan untuk produk-produk konsumsi sehari-hari

#### **2. Strategi *Fighting***

Dalam strategi ini kemunculan informasi dilakukan secara bergantian, satu waktu muncul dan satu waktu menghilang. Strategi ini memungkinkan mengedukasi *audiens* dengan waktu panjang tanpa mengurangi intensitas jadwal. Maksud dari adanya periode di mana edukasi berhenti sesaat adalah agar memberikan waktu pada *audiens* untuk mengingat pesan yang disampaikan dan memahaminya. Strategi Ini memerlukan analisis level penurunan, yakni tingkat di mana ingatan tentang kampanye mulai turun atau hilang. Biasa digunakan untuk produk-produk khusus seperti bank dan asuransi

#### **3. Strategi *pushing***

Strategi *pushing* ini adalah kombinasi antar strategi *fighting* dan strategi kontinu. Pesan disampaikan secara berkala tetapi ada peningkatan pesan pada momen-momen khusus seperti hari besar Natal dan Lebaran.

## **2. 4. Tinjauan Elemen Visual**

### 2.4.1. *Storytelling* Animasi

Menurut Liz Blazer (2016) pada bukunya *Animated Storytelling*, terdapat beberapa struktur penceritaan bagi animasi dan animasi *motion graphic*, yaitu antara lain:

#### 1. *Struktur Tiga Babak ( Three-Act Structure)*

Merupakan struktur penceritaan linear dengan 3 babak dasar. Secara terperinci, urutan ke 3 babak tersebut antara lain:

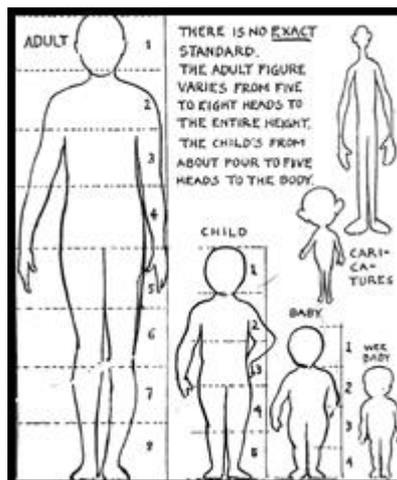
- *Babak 1, Perkenalan karakter dan konflik*
- *Babak 2, Bekerja Untuk Menemukan Solusi*
- *Babak 3, Penyelesaian*

#### 2. *Struktur Non-Linear*

Struktur ini diperuntukkan bagi cerita yang bersifat puitis, tidak bernarasi, dan abstrak. Karena sifatnya tersebut, struktur ini dapat terlihat kacau.

### 2.4.2. Karakter Animasi

Berikut merupakan panduan dalam mendesain sebuah karakter dalam suatu animasi (White 2006):



Gbr 2.6 Proporsi tubuh manusia ( Sumber : [Youtube.com](https://www.youtube.com))

#### 1. *Shape and Proportions*

Proporsi dan bentuk tergantung pada sifat yang diberikan terhadap karakter.

#### *Tinggi Kepala*

Standard tinggi manusia adalah sebesar 8 kepala. Namun tokoh kartun dapat memiliki rasio berbeda. Semakin berbeda, semakin karakter terlihat kartunis / “dilebih-lebihkan”.

#### 2. *Model Sheets*

Karena sifatnya 2D, karakter harus mampu diperlihatkan dari berbagai sisi

#### 3. *Sesuai Dengan Background*

Desain karakter dari awal pembuatan harus dapat sesuai dengan latar/background

Panduan yang telah dipaparkan diatas membantu dalam pembuatan karakter animasi, dan dapat dijadikan bahan pertimbangan, terutama bila berhubungan dengan proporsi (rasio kepala) dan kecocokan dengan background.

### **2.4.3. *Storyboarding Animasi***

*Storyboard* adalah proses visualisasi elemen pada suatu cerita. Liz Blazer (2016) mengungkapkan proses dalam pembuatan storyboard, yaitu antara lain:

#### 1. *Membangun Storyboard*

Proses ini terdiri dari beberapa tahap antara lain:

- *Thumbnail*

*Thumbnail* merupakan sketsa kasar pada storyboard. *Thumbnail* membantu dalam sekuensi suatu adegan dan memberikan pandangan aspek *staging*, *framing*, dan skala



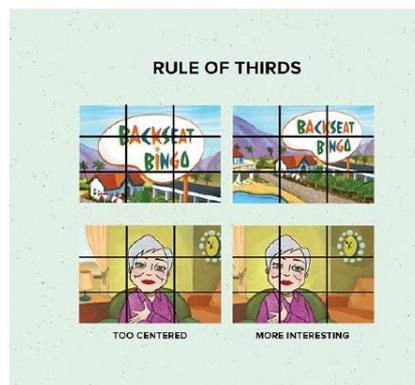
Gbr 2.7 Thumbnail ( Sumber: Liz Blazer, Animated Storytelling)

## 2. Petunjuk Membuat Storyboard

Terdapat beberapa petunjuk, yaitu antara lain:

- *Framing*

Framing adalah bagaimana membuat mata audiens tetap tertarik. Teknik “*rule of thirds*” (aturan sepertiga) yang terkenal, dapat memberikan framing yang mudah diikuti. Penulis menambahkan dengan meletakkan objek tidak di tengah, maka akan membuat adegan lebih menarik.



Gbr 2.8 Aturan sepertiga ( Sumber: Animated Storytelling, Liz Blazer)

- *Staging*

Staging merupakan bagaimana peletakan subjek dalam suatu ruangan terhadap objek-objek lain di dalam suatu adegan berhubungan dengan kamera. Penulis memberikan contoh staging yang baik melalui gambar di bawah ini



Gbr 2.9 Staging yang baik ( Sumber: Animated Storytelling, Liz Blazer)

Proses pembuatan *storyboard* ini akan diterapkan dalam pembuatan animasi perancangan ini. Proses *storyboard* sendiri berguna dalam menunjukkan secara visual jalan cerita animasi serta penataan komponen/elemen visual. *Storyboard* sendiri juga dapat dijadikan sebagai acuan dan panduan sekuens apa saja yang ada pada animasi, beserta komposisi adegan dan pergerakan kamera.

#### 2.4.4. Pewarnaan Pada Animasi

Liz Blazer (2016) mengungkapkan pada bukunya *Animated Storytelling* tips menyangkut organisasi warna pada sebuah animasi. Tips tersebut antara lain:

##### 1. Membatasi Palet Warna

Dalam animasi, pergerakan dan perjalanan waktu membutuhkan sebuah fokus yang terus berlanjut. Penulis kemudian menyimpulkan bahwa dalam memilih warna di sebuah animasi, lebih sedikit itu lebih baik. Membatasi palet warna akan membuat mata penonton untuk dapat secara cepat mengolah animasi dan fokus terhadap hal-hal yang penting.



Gbr 2.10 Contoh Palet Warna terbatas ( Sumber: Liz Blazer, Animated Storytelling)

## 2. Mendukung Subjek Animasi

Satu cara untuk membuat suatu fokus di sebuah subjek adalah dengan mendesain area kosong terbuka di sekitar subjek tersebut. Area tersebut dinamakan “white-space” ( walaupun tidak harus putih). Subjek animasi akan dapat dengan mudah terlihat bila diletakkan dalam area luas terbuka yang bebas dari variasi properti dan background di belakang.



Gambar 2.11 Contoh penerapan area terbuka pada animasi ( Sumber : Liz Blazer, Animated Storytelling)

Penulis juga mengungkapkan cara lain untuk membatasi “kompetisi” visual di sekitar subjek animasi, yaitu dengan menggunakan warna yang kontras tinggi atau warna komplementer ( terhadap *background* animasi). Hal tersebut akan membantu membuat subjek animasi terlihat jelas. Warna kontras tinggi juga penting untuk tulisan bergerak, karena tulisan membutuhkan lebih banyak waktu untuk pemahaman.

Panduan mengenai pewarnaan yang telah dipaparkan di atas berhubungan dengan luaran perancangan. Panduan mengenai pewarnaan ini membantu dalam pemilihan warna yang cocok dan baik dalam sebuah animasi yang dipertontonkan kepada *audiens*.

#### **2.4.5 Motion Pada Motion Grafis**

Di bawah ini pergerakan-pergerakan yang sering digunakan di motion *graphic*

a. *Dissolve*

Di mana satu objek menghilang digantikan dengan objek berikutnya secara bertahap

b. *Push*

Di mana sebuah objek didorong oleh objek berikutnya. Objek pertama ikut bergerak dengan objek kedua

c. *Slide*

Di mana sebuah objek didorong oleh objek berikutnya. Objek pertama tidak ikut bergerak dengan objek kedua

d. *Wipe*

Di mana sebuah objek didorong oleh objek berikutnya dalam gerakan *circular*. Objek pertama tidak ikut bergerak dengan objek kedua.

#### **2.4.6 Icon Designing**

Menurut Jon Hicks (The Icon Handbook, 2011) ada 7 hal yang perlu diperhatikan saat mendesain icon, yaitu:

1. Terintegrasi dengan sistem grafik yang ada
2. Icon harus dapat dipahami tanpa terikat sebuah budaya yang spesifik
3. Ukuran harus disesuaikan dengan di mana icon diaplikasikan
4. Icon harus *simple* dan ikonik
5. Pencahayaan, refleksi, dan bayangan yang konsisten
6. Menggunakan perspektif yang *simple* dan konsisten
7. Membuat sebuah kesatuan icon yang konsisten.

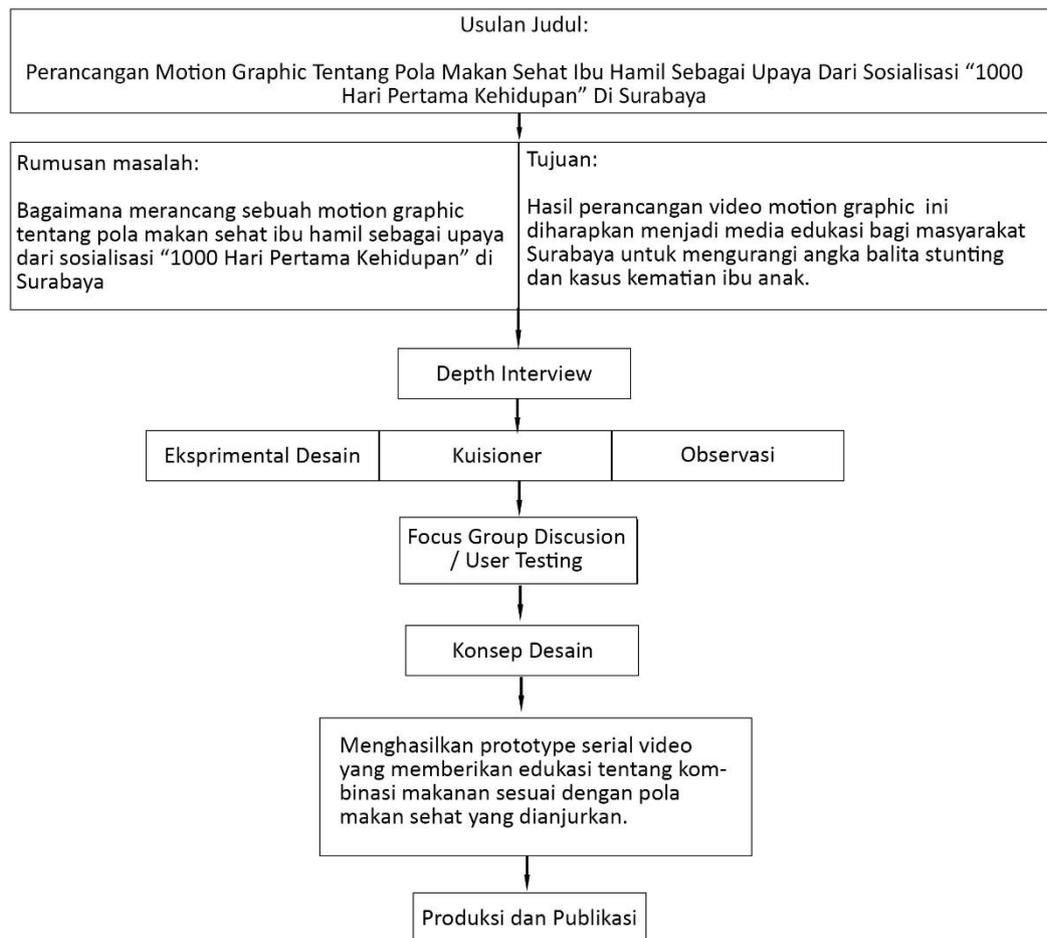


# BAB III METODOLOGI PENELITIAN

# BAB III

## METODE PENELITIAN

### 3.1 Diagram Alur Penelitian



Bagan 3.1 Bagan alur penelitian

## **3.2. Populasi dan Sampel Perancangan**

### **3.2.1 Populasi Perancangan**

Populasi perancangan video 1000 Hari Pertama Kehidupan ini adalah masyarakat dengan segmentasi sebagai berikut:

1. Segmentasi Geografis

Populasi perancangan video 1000 Hari Pertama Kehidupan ini adalah wanita usia produktif yang tinggal di Surabaya.

2. Segmentasi Demografis

Perancangan ini ditujukan untuk ibu hamil hingga wanita yang memiliki anak dengan usia di bawah 2 tahun. Perancangan ini menyoasar wanita kalangan pekerja yang memiliki pengetahuan dasar akan pola makan sehat untuk ibu hamil dan ibu menyusui tetapi belum menerapkannya karena berbagai alasan.

3. Segmentasi Psikografis

Wanita aktif yang peduli akan kesehatan, berpandangan terbuka, dan menginginkan yang terbaik untuk anaknya.

### **3.2.2. Sampel**

Sampel dari penelitian adalah wanita yang berasal/tinggal di Surabaya yang akan/sudah menikah hingga yang memiliki anak di bawah 2 tahun. Jumlah responden 100 orang dari berbagai wilayah Surabaya

### **3. 3. Protokol Penelitian**

#### **3. 3. 1 *Depth Interview***

*Depth Interview* dilakukan untuk mendapatkan *insight* terhadap gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan serta bagaimana masyarakat menanggapi pola makan pada masa kehamilan hingga anak berusia 2 taun Pada *depth interview* ini juga akan menanyakan apakah media video efektif untuk media edukasi pola makan sehat dan juga pendapat narasumber terhadap *story line* dan strategi pesan yang dibuat.

Judul Skripsi: Perancangan Motion Graphic Tentang Pola Makan Sehat Ibu Hamil Sebagai Upaya Dari Sosialisasi “1000 Hari Pertama Kehidupan” Di Surabaya

Tanggal: 26 November 2016 dan 9 November 2016

Tempat: Dinas Kesehatan Surabaya

Interviewer: Rr. Marsha Karina

Narasumber: Dhenok Widari A. S.Gz.

Alat yang diperlukan: draft story line, alat tulis, dan perekam suara.

Poin Pertanyaan:

- a. Urgenitas dalam pola makan sehat
- b. Tujuan dan bagaimana gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan berlangsung.
- c. Hambatan dalam menjalankan pola makan sehat saat 1000 hari Pertama Kehidupan.
- d. Media yang sudah digunakan pemerintah untuk mensosialisasikan Hari Pertama Kehidupan.
- e. Pendapat narasumber terhadap storyline yang dibuat.

#### **3. 3. 2 *Experimental Research***

*Experimental* riset berguna untuk membuat materi *focus group discussion* atau *user testing*. Pada *experimental* desain dilakukan dengan membuat *gant chart* berisi *schedule* pesan, analisa konten, *storyline* dari video dan alternatif prototipe video.

### **3. 3. 3. Observasi**

Metode ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik sosial dan budaya dari populasi penelitian. Dari metode ini diharapkan dapat mengetahui pemahaman populasi terhadap bahasan dan gaya bahasa.

Judul Skripsi: Perancangan Motion Graphic Tentang Pola Makan Sehat Ibu Hamil Sebagai Upaya Dari Sosialisasi “1000 Hari Pertama Kehidupan” Di Surabaya

Tanggal:

Tempat: Perkampungan Warga Mojo dan Posyandu Mojo

Interviewer: Rr. Marsha Karina

Narasumber: Warga Mojo dan Kader Posyandu RT.9 RW. 5 Kecamatan Mojo

Alat yang dibutuhkan: alat tulis, perekam video.

### **3. 3. 4. User Testing**

User Testing dilakukan untuk mengetahui apakah *audiens* memahami konten video yang telah dibuat dan mendapatkan *insight* bagaimana responden menanggapi informasi yang diberikan.

Judul Skripsi: Perancangan Motion Graphic Tentang Pola Makan Sehat Ibu Hamil Sebagai Upaya Dari Sosialisasi “1000 Hari Pertama Kehidupan” Di Surabaya

Tanggal: 30 Maret 2017

Tempat: -

Interviewer: Rr. Marsha Karina

Narasumber: 6 orang wanita di kelurahan Manyar

Alat yang dibutuhkan: prototipe, alat tulis, perekam, kamera

### **3. 3. 5. Kuesioner**

Kuesioner dilakukan untuk mengetahui pemahaman masyarakat Surabaya tentang pemahaman masyarakat terhadap pola makan saat kehamilan hingga bayi berusia 2 tahun. Juga melalui kuesioner dapat diketahui ketertarikan masyarakat Surabaya terhadap media video.

Judul Skripsi: Perancangan Motion Graphic Tentang Pola Makan Sehat Ibu Hamil Sebagai Upaya Dari Sosialisasi “1000 Hari Pertama Kehidupan” Di Surabaya  
Tanggal: 10 Oktober 2016 – 15 Oktober 2016

Interviewer: Rr. Marsha Karina

Populasi: Wanita Surabaya

Alat yang dibutuhkan: Kuesioner dalam bentuk AIO

Poin pertanyaan:

- a. Profil para responden terkait pekerjaan dan pendapatan.
- b. Aktivitas responden terhadap pola makan dan pemberian ASI
- c. Ketertarikan responden terhadap media video dan *social media*
- d. Opini responden terhadap pola makan sehat dan pemberian ASI

### **3. 3. 6. Studi Literatur**

Studi literatur ditujukan untuk mengetahui teori-teori dan literatur yang menunjang pembuatan video dan juga mendapatkan gambaran umum tentang obesitas dan pola makan sehat.



# BAB IV HASIL PENELITIAN

## BAB 4

### HASIL PENELITIAN

#### 4.1 Hasil *Depth Interview*

a. Urgensi dalam pola makan sehat

Saat ini urgensi dari pola makan sehat untuk masyarakat Surabaya adalah pola makan sehat untuk ibu hamil hingga anak berusia 2 tahun untuk memperbaiki kualitas kesehatan masyarakat. Karena pada masa itu, gizi yang masuk sangat mempengaruhi kesehatan pertumbuhan di usia lebih dari 2 tahun.

b. Tujuan dan bagaimana gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan berlangsung.

Tujuan 1000 Hari Pertama Kehidupan adalah untuk mengedukasi para calon ibu hingga para ibu yang memiliki anak usia 2 tahun agar menyadari betapa pentingnya pola makan sehat dan hal-hal lain seperti pentingnya ASI dan MPASI pada 1000 hari pertama para buah hati. Gerakan ini baru diluncurkan 9 November yang lalu sehingga masyarakat masih belum mengetahuinya.

c. Hambatan dalam menjalankan pola makan sehat saat 1000 hari Pertama Kehidupan.

Pola pikir masyarakat yang serba praktis dan pengaruh berbagai iklan susu formula menjadi hambatan pola makan yang sehat. Iklan-iklan tersebut menonjolkan kemudahan dan gizi yang lengkap. Padahal tidak ada yang bisa menggantikan kandungan gizi dari ASI dan gizi yang didapat secara langsung dari makanan sehari-hari.

Juga mitos-mitos yang sudah lama ada di masyarakat yang diteruskan turun temurun membuat pola makan terkadang menjadi tidak sehat.

d. Media yang sudah digunakan pemerintah untuk mensosialisasikan Hari Pertama Kehidupan.

Media masih terbatas dengan media cetak seperti *flier*, katalog, dan poster. Media-media tersebut dibuat oleh masing-masing posyandu sehingga konten dan segi visual berbeda-beda. Belum ada media yang bisa memberikan informasi secara lengkap dan memiliki kesinambungan konten dan segi visual.

e. Pendapat narasumber terhadap *storyline* yang dibuat.

*Storyline* pertama yang saya buat masih belum mengacu pada konten-konten sosialisasi yang dibuat oleh Dinas Kesehatan. Pada *storyline* kedua sudah benar tetapi masih terlalu teoritis. Ibu Dhenok sudah menghapus beberapa materi yang tidak perlu masuk dan menambahi apa saja yang perlu ditambahkan agar masyarakat paham.

#### **4.2 Hasil *Experimental Research***



Gbr. 4.1 Suasana saat eksperimental desain bersama tim IDN Times (Sumber: Marsha, 2016)

*Experimental research* dilakukan di IDN Times dengan narasumber Mas Theo selaku kepala divisi IDN Television. Di bawah ini beberapa poin yang didapat dari hasil wawancara:



Gbr 4.2 Storyboard yang diujikan (Sumber: Marsha,2016)

- *Storyline* harus disederhanakan. Teks yang dimasukkan pada video jangan terlalu banyak tetapi sebaiknya menggunakan *voice over* yang menjelaskan isi konten pada *audience*.
- Durasi tidak perlu terlalu lama. 1-2 menit sudah cukup. Jika konten terlalu berat bisa dibagi menjadi beberapa video.
-



Gbr 4.3 Alternatif tokoh yang diajukan saat eksperimental *research* (Sumber: Marsha,2016)

- Gaya gambar sebaiknya proporsional. Jangan terlalu pendek atau terlalu gemuk untuk menggambarkan bagaimana tubuh yang sehat. Adanya sentuhan personal akan menjadi nilai tambah.
- Warna yang digunakan warna khas ibu dan anak untuk menjelaskan *target market*.
- Beri waktu antar jadwal *posting* video agar dapat menjangkau masyarakat lebih luas dan menambah waktu pemahaman masyarakat. 7-10 hari antar video sudah cukup. Jika perlu di antaranya diselengi *posting-an* yang mendukung video agar masyarakat tetap ingat.
- Untuk referensi, sebaiknya melihat video dari *channel* You Tube KOK BISA?

#### 4.3 Hasil Observasi

- Target *audiens* memahami tentang pentingnya pola makan sehat pada ibu hamil hingga anak berusia 2 tahun. Tapi mereka belum sepenuhnya mengerti bagaimana cara melakukannya. Sehingga kadang dalam pengaplikasiannya masih terjadi kesalahan. Bahkan di posyandu masih banyak yang memberikan susu formula pada bayi berusia kurang dari 6 bulan.

- Target *audiens* mendapat informasi seputar pola makan sehat saat kehamilan hingga anak berusia 2 tahun dari dokter, buku, dan lingkungan keluarga dan sekitar. Tetapi yang menentukan pengambilan keputusan masih dipengaruhi oleh keluarga dan lingkungan sekitar.
- Handphone dan gadget target *audiens* sudah mendukung untuk menonton video melalui berbagai *social media*. Target *audiens* juga memiliki *social media* terutama Facebook dan Instagram.
- Target *audiens* kurang menyukai jika informasi yang diberikan terlalu teoritis atau terlalu rumit. Informasi yang mudah dimengerti oleh orang awam dan mudah diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari lebih mereka sukai.
- Anggapan target *audiens* terhadap media yang ada selama ini (*flier* dan poster) sudah cukup baik tetapi kurang menarik dan informasi disampaikan dalam bahasa yang kurang mudah dipahami.

#### 4. 4. Hasil Kuesioner

- a. Profil para responden terkait pekerjaan dan pendapatan.  
Sebagian besar responden berumur 20-35 tahun dengan pekerjaan pegawai swasta. Pendapatan yang didapat Rp. 1.500.000- Rp3.000.000. 64% di antaranya telah menikah dan 40% di antaranya telah memiliki anak.
- b. Aktivitas responden terhadap pola makan dan pemberian ASI  
63% Responden belum mengetahui tentang gerakan 1000 HPK. 24% responden tidak memberikan ASI pada anak mereka karena 3 alasan utama yaitu alasan kesehatan, tidak memiliki waktu, dan alasan lainnya. 42% memberikan ASI hingga anak berusia 2 tahun dan 27% memberikan ASI hingga anak usia 1 tahun.
- c. Ketertarikan responden terhadap media video dan *social media*  
Seluruh responden memiliki *social media*. Video yang biasa mereka tonton adalah video tutorial (*make up*, masakan, *craft*). Mereka menonton melalui You Tube dan Instagram. Waktu yang mereka habiskan pada *social media* antara 30-60 menit tiap harinya.

d. Opini responden terhadap pola makan sehat dan pemberian ASI.

Responden sudah menyadari pentingnya pola makan sehat dan pemberian ASI pada anak. Mereka ingin lebih mengetahui tentang data-data dan info seputar pola makan sehat untuk ibu hamil dan ibu menyusui serta pola makan untuk bayi usia 6-24 bulan. Responden juga menyukai cerita tentang seorang anak yang menceritakan bagaimana ibunya memberikan asupan gizi yang baik sejak ia masih dalam kandungan.

#### 4. 5. Hasil *User Testing*



Gbr4.4 Responden *User Testing* (Sumber: Marsha 2017)

Dari hasil *user testing*, diketahui bahwa audiens sudah memahami pesan yang ingin disampaikan. Penyampaian visual juga menarik menurut mereka. *Audiens* tidak mempermasalahkan antara adanya narasi atau tidak. Tetapi untuk memaksimalkan fungsi audio dan menunjang penyampaian informasi maka ditambahkan pemberian informasi melalui verbal.



# BAB V

## KRITERIA DESAIN

## BAB V

### KRITERIA DESAIN

#### 5.1 Kriteria Desain

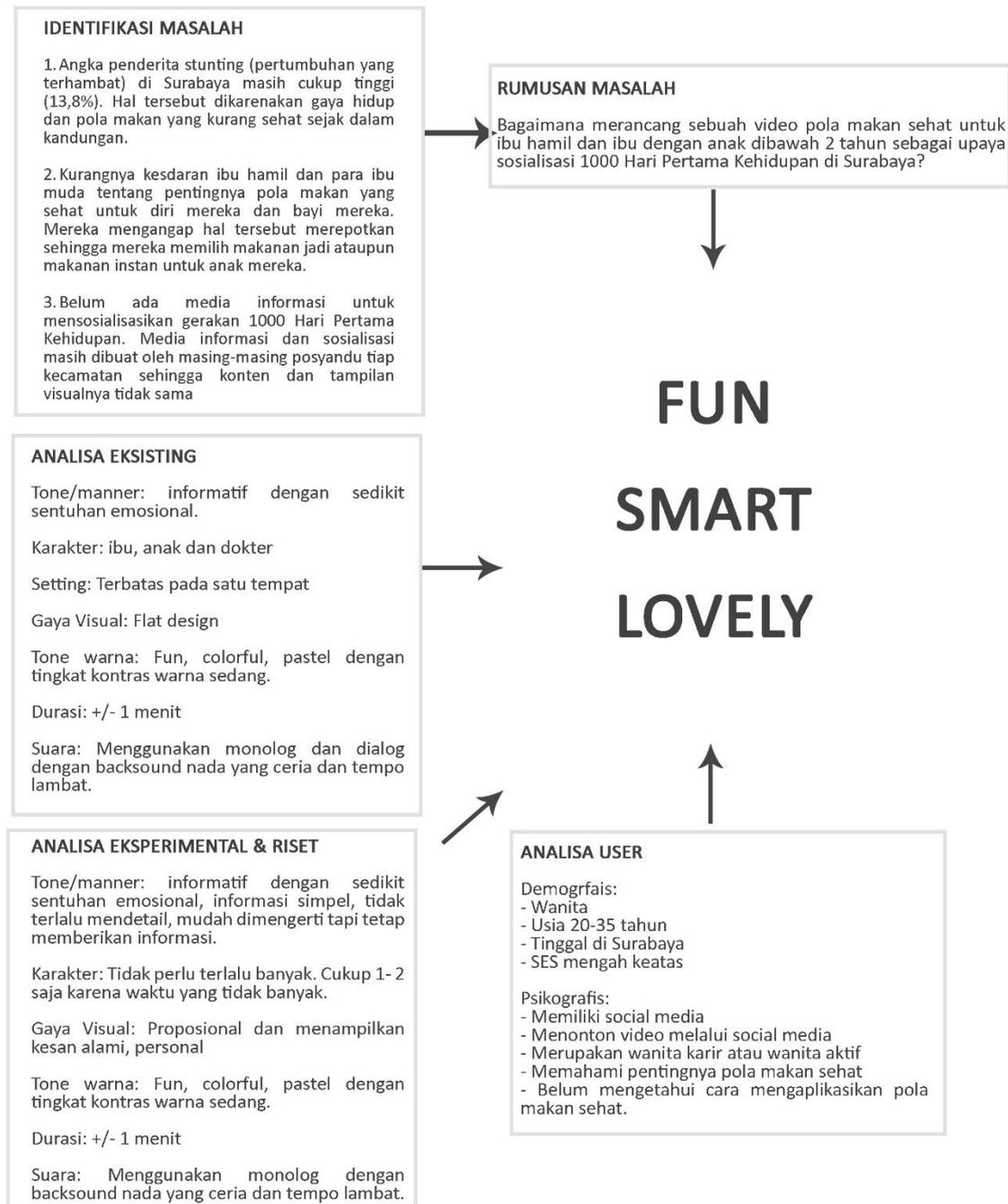
- **Pesan yang ingin disampaikan**

Dari hasil kuesioner dapat diketahui bahwa masyarakat telah mengetahui pentingnya pola makan sehat untuk ibu hamil dan bayi serta pentingnya ASI. Sehingga video ini bukan untuk meningkatkan *awaranness* atau mengajak *audiens* untuk melakukan pola makan sehat tetapi untuk mengedukasi *audiens* tentang apa saja yang perlu dilakukan dan bagaimana melakukannya. Sehingga para ibu bisa terus membiasakan diri untuk pola makan sehat.
- **Konten yang ingin disampaikan**

Konten yang ingin disampaikan adalah konten tentang *tips-tips* dalam pola makan sehat saat hamil dan menyusui, pemberian ASI, dan MPASI. Serta hal yang harus dilakukan dan tidak boleh dilakukan saat masa-masa kehamilan, menyusui, dan pemberian MPASI. Konten tersebut dinilai lebih sesuai untuk masyarakat yang sebenarnya sudah memahami pentingnya gizi untuk bayi dan ibu tetapi belum mengetahui cara menerapkannya dengan tepat pada kehidupan sehari-hari.
- **Visualisasi penyampaian pesan**

Visualisasi yang ditampilkan haruslah mampu mengomunikasikan pesan secara simpel dan jelas dalam waktu singkat dengan sentuhan personal agar mampu menarik perhatian. Karena itu digunakan metode *mixing & matching* antara *motion graphic* dan fotografi. Fotografi memberikan kedekatan emosional pada *audiens* lewat sosok ibu muda yang seakan menjadi *role model* para ibu dan jenis makanan yang sering ditemui. Untuk mempermudah penyampaian informasi maka ditambahkan ilustrasi berupa ikon.

## 5.2 Key Word



Bagan 5.1 Proses perumusan *key word*

Di atas adalah *keyword* yang digunakan dalam perancangan ini. *Keyword* di atas didapatkan melalui analisa studi *eksisting* dan riset yang telah dilakukan. Fun berarti informasi disampaikan dengan menyenangkan. Fun diwujudkan melalui

visual dengan warna dan karakter yang ceria maupun suara narator dan *background* yang menyenangkan. *Smart* berarti informasi harus jelas, simpel, mudah dipahami, tetapi tetap informatif. Sedangkan *lovely* sebagai sentuhan emosional dan personal tentang hubungan ibu dengan anak agar para ibu mau melakukan yang diinformasikan melalui video demi buah hati mereka.

### **5. 3 Konsep Desain**

Dari hasil penelitian, dapat dirumuskan sebuah ide utama perancangan video ini yaitu “Bunda Bertanya.” Dimakna seorang ibu memberikan informasi tentang bagaimana pola makan yang sehat saat kehamilan dan pola makan sehat untuk anak. Informasi disampaikan dengan menggunakan *mixing and matching* agar lebih jelas dan menarik. Gaya bahasa menggunakan gaya bahasa yang lugas dan jelas sehingga ibu-ibu yang sibuk pun bisa menangkap infonya dengan cepat.

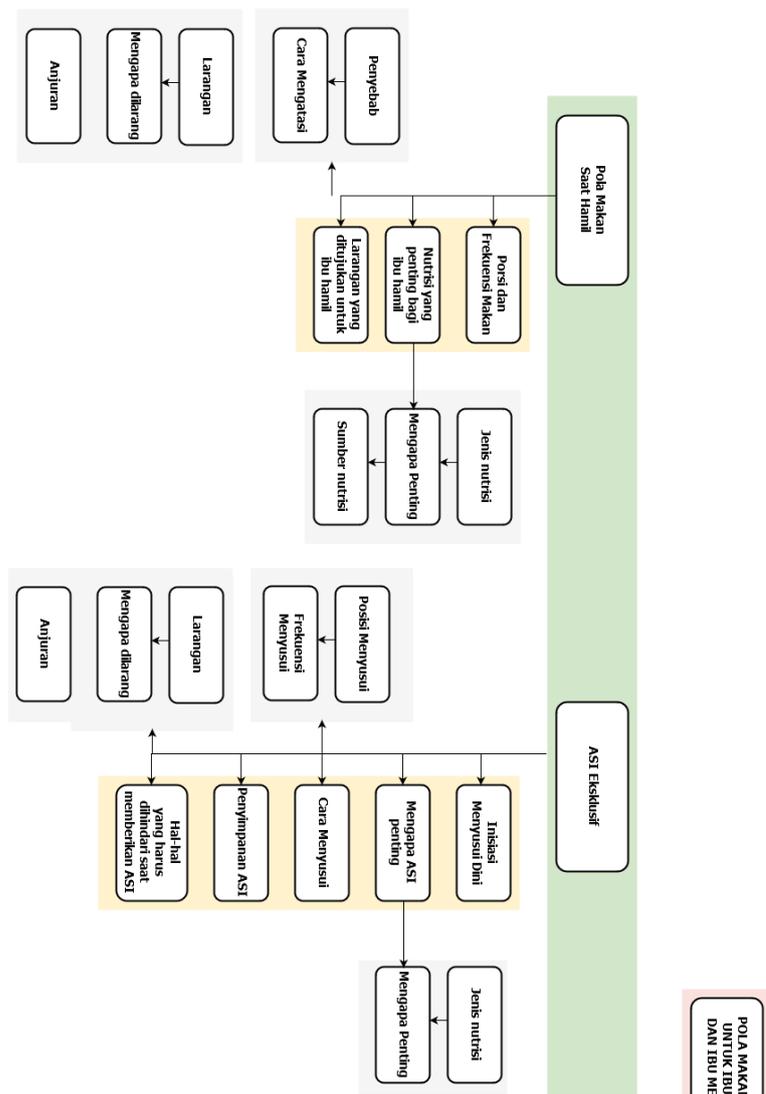
### **5. 4 Strategi Media**

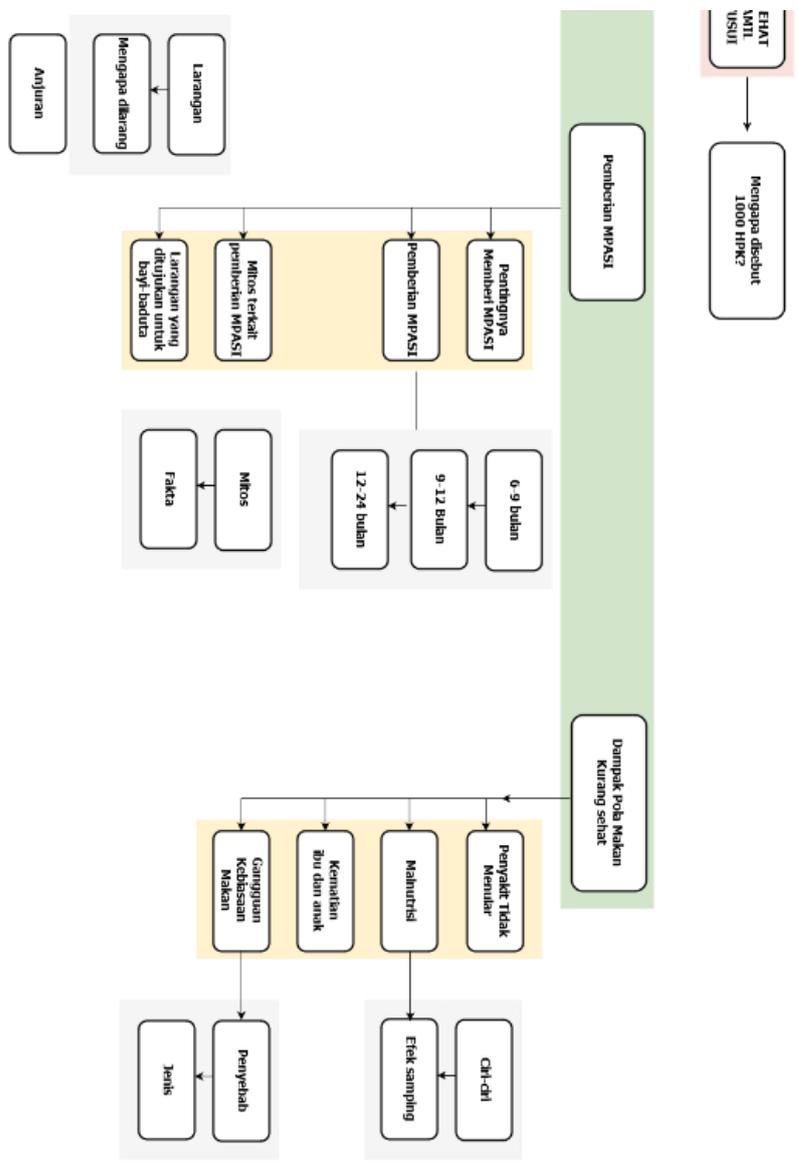
Dari hasil kuesioner, makan dipilih *channel* Instagram dan Facebook sebagai *channel* primer. Sedangkan Youtube sebagai *channel* sekunder. Instagram dan Facebook memiliki perputaran alur informasi yang lebih cepat dibanding Youtube. Pemilihan media ini mempengaruhi ukuran dan durasi dari video. Video akan berdurasi maksimal 1 menit dengan ukuran *frame* 680x680 px sesuai anjuran Instagram sehingga akan lebih mudah di *upload* dan diiklankan.



## 5.6 Strategi Konten

Di bawah ini adalah strategi pesan yang dibuat. Setiap poin berwarna kuning merupakan satu episode yang berbeda. Pembagian pesan ini berdasarkan materi-materi yang diberikan oleh Dinas Kesehatan kepada para kader puskesmas untuk pendampingan masyarakat.





Bagan 5.3 Konten Video

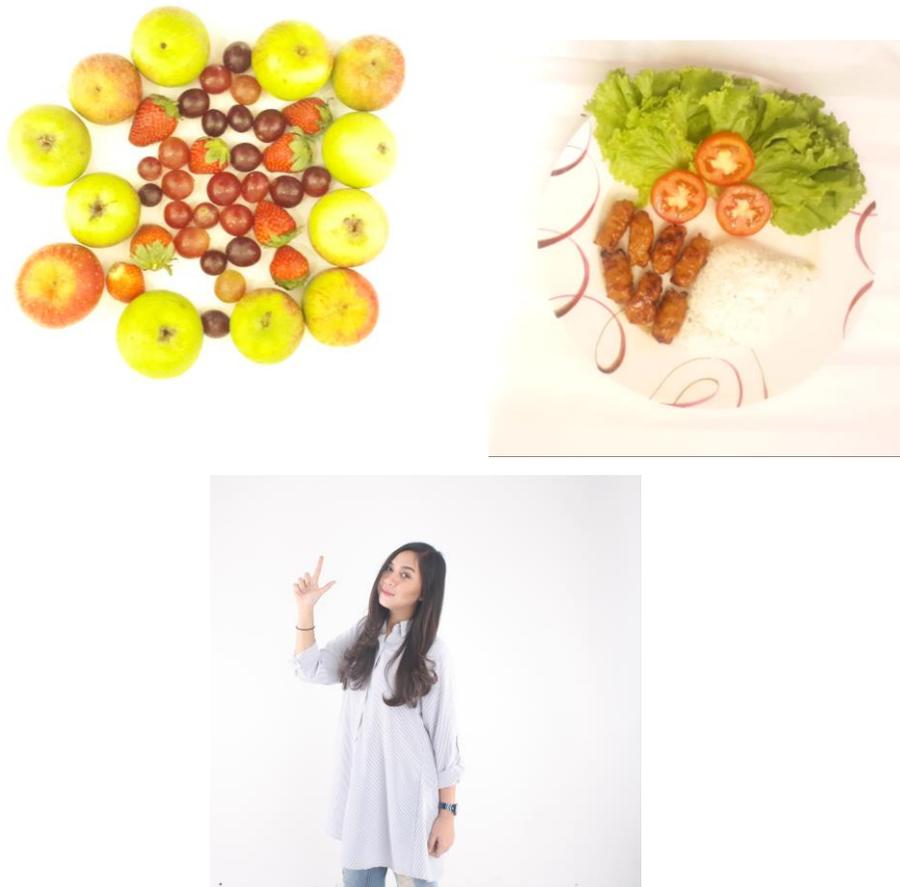
## 5.7 Gaya Visual

Gaya visual harus proporsional untuk mendukung konsep sehat yang ingin disampaikan oleh video kampanye ini. Kampanye ini menggunakan mix antara ikon grafis, ilustrasi dan fotografi. Ikon digunakan sebagai visualisasi dari info yang diberikan. Penggunaan ikon dipilih agar dapat menyampaikan pesan secara sederhana dan lebih cepat dipahami. Ikon yang digunakan ada 2 jenis yaitu ikon dengan model *line art* dan ikon dengan simpel *vector illustration*. Ilustrasi vector digunakan untuk memberikan penjelasan lebih kompleks dan menarik Di bawah ini contoh pengguna ikon dan ilustrasi:



Gbr 5.1 Ilustrasi yang digunakan untuk video

Sedangkan untuk makanan akan dibantu oleh fotografi dengan teknik *mixing and matching* agar ada kedekatan emosional antara info yang diberikan dengan kehidupan sehari-hari target audience. Contoh penggunaan fotografi seperti di bawah ini:



Gbr 5.2 Hasil penggunaan makanan untuk mendukung video

Model yang digunakan adalah model dengan karakteristik *selebgram*/artis yang telah memiliki anak sehingga membuat *audiens* lebih tertarik untuk melihat video dan terasa seperti seorang teman yang saring seputar info pola makan sehat saat masa kehamilan hingga anak usia 2 tahun. Dipilih *selebgram*/artis karena dari riset diketahui bahwa yang mempengaruhi penentuan pengambilan keputusan terhadap pola makan sehat adalah keluarga dan lingkungan sekitar. Dengan

menggunakan artis/*selebgram* yang mewakili sosok lingkungan sekitar maka diharapkan *impact* terhadap target *audiens* lebih besar.

## 5.8 Warna

Warna menggunakan warna yang *bold* dan hanya menggunakan satu warna sehingga memiliki keterbacaan yang tinggi dan mudah dibaca walau video tampil di layar *handphone* yang resolusinya terbatas. Warna pink dipilih karena melambangkan *feminitas* dan semangat, kasih sayang dan perhatian (Olesen, 2013)



PINK (R:239 G:75 B:122)



WHITE (R: 255 G: 255: B:255)

Gbr 5.3 Palet warna yang digunakan untuk video

## 5.9 Font

Dalam perancangan video, digunakan *font sans-serif* yang *bold*. *Sans-serif* dipilih karena tingkat keterbacaan tinggi dan juga memberikan kesan lebih kasual dan *fun*. *Font* yang digunakan adalah

# FUTURA MD BT

## 5.10 Proses Desain

### 5.10.1 Menentukan Jumlah Episode

Dari strategi konten yang ada, maka dibuatlah rancangan jumlah episode yang mengacu pada pembagian konten. Pembagian episode seperti di bawah ini:

| 1000 Hari Pertamaku |   |                                   |
|---------------------|---|-----------------------------------|
| Episode             | Judul                                       | Topik                             |
| Intro               | 1000 Hari Sehat                             | Mengapa disebut 1000 HPK?         |
| 1                   | Makanan Yang Kubutuhkan                     | Nutrisi yang penting bagi Ibu     |
| 2                   | Aku Lapar                                   | Porsi dan Frekuensi makan         |
| 3                   | Hal yang aku tidak suka                     | Larangan Ibu Hamil                |
| 4                   | Pertama kali aku melihat bunda              | Tentang IMB                       |
| 5                   | Aku suka ASI                                | Manfaat dan nutrisi ASI           |
| 6                   | Caraku menyusui                             | Posisi dan pelekatan sat menyusui |
| 7                   | Saat aku jauh dari bunda                    | Penyimpanan ASI                   |
| 8                   | Apa yang harus bunda hindari saat menyusui? | Larangan Ibu Menyusui             |
| 9                   | Makanan pertamaku                           | Kegunaan MPASI                    |
| 10                  | Yang aku butuhkan saat aku 6-9 bulan        | MPASI untuk usia 6-9 bulan        |
| 11                  | Yang aku butuhkan saat aku 9-12 bulan       | MPASI untuk usia 9-12 bulan       |
| 12                  | Yang aku butuhkan saat aku 12-24 bulan      | MPASI untuk usia 12-24 bulan      |
| 13                  | Ya dan Tidak bagi MPASI                     | Larangan dan Mitos terkait MPASI  |
| 14                  | Jika 1000 hari pertamaku tidak sehat....    | Dampak pola makan tidak sehat     |

Tabel 5.2 Tabel pembagian episode

### 5.10.2 Storyline

#### a. Episode Intro: Mengapa disebut 1000 Hari Pertama Kehidupan

1000 Hari Pertama adalah sebuah gerakan agar anak mendapat asupan gizi seimbang mulai dari 0 harinya. 1000 hari = 280 hari pada masa kandungan dan 720 hari saat anak 0 – 2 tahun.

#### b. Episode 1: Nutrisi yang Penting Bagi Ibu Hamil

##### A. Asam Fola

- Berguna dalam perkembangan plasenta dan mengurangi risiko janin mengalami kecacatan pada otak dan saraf tulang belakang
- Didapat dari sayuran hijau buah segar dan asparagus

##### B. Zat Besi

- Berguna dalam perkembangan organ janin, mengurangi risiko anemia yang menyebabkan keguguran dan pendarahan setelah melahirkan.
- Daging, hati, sayuran hijau, dan kacang.

##### C. Kalsium

- Pembentukan tulang dan gigi pada janin, mengurangi risiko keropos tulang pada ibu.
- Susu, kacang-kacangan, sayuran berwarna hijau.

#### D. Vitamin C dan Vitamin D

- Berguna untuk membantu penyerapan zat besi dan mengaktifkan zat besi
- Jeruk, tomat, brokoli, susu

#### c. Episode 2: Frekuensi dan Porsi Makan ibu Hamil

- Sebaiknya ibu hamil makan dalam porsi sedikit tetapi 4- 5 kali dalam sehari.
- Porsi sedikit berarti 8-10 sendok makan
- Porsi yang harus dimakan adalah  $\frac{1}{4}$  piring karbohidrat,  $\frac{1}{4}$  piring daging atau sumber protein lainnya.  $\frac{1}{2}$  piring sayur dan kacang-kacangan.

#### d. Episode 3: Larangan Untuk Ibu Hamil

##### A. Daging Mentah

- Rawan terkontaminasi bakteri dan darah hewan yang berbahaya bagi kesehatan janin

##### B. Telur mentah atau setengah matang

- Rawan terkena virus salmonela sehingga harus dihindari
- Hindari juga mayones

##### C. Rokok dan Alkohol

- Dapat menyebabkan jantung bayi bekerja lebih cepat sehingga rawan menderita kelainan jantung
- Mempengaruhi perkembangan otak dan tubuh bayi

#### e. Episode 4: Inisiasi Menyusui Dini

- IMD = Saat bayi pertama kali menyusui setelah lahir.
- Dilakukan dalam waktu 1 jam setelah melahirkan.
- Caranya: Meletakkan bayi di dada ibu begitu lahir. Maka bayi akan mencari puting ibu untuk menyusui.
- Manfaat IMD: Memberi kedekatan emosional antar ibu dan anak, membantu bayi untuk belajar menyusui, membuat bayi merasa nyaman dan lebih mudah bernafas setelah lahir, dan membantu mengurangi pendarahan, kontak kulit antara ibu dan bayi

#### f. Episode 5: Manfaat dan kandungan nutrisi pada ASI

Kandungan nutrisi pada ASI adalah protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral, imunitas, serta kolostrum

ASI sangat bermanfaat bagi bayi karena:

- Asi menyediakan seluruh makanan & minuman yang dibutuhkan bayi selama 6 bulan pertama
- Memberikan makanan campuran sebelum bayi berusia 6 bulan dapat merusak pencernaan bayi, risiko terkena penyakit diare, pneumonia serta gizi buruk
- Penggunaan susu formula tidak akan memberikan zat antibodi sehingga meningkatkan angka kesakitan dan kematian bayi
- Terdapat kolostrum (susu yang pertama kali keluar berwarna kekuningan & pekat), melindungi bayi dari penyakit infeksi & membantu mengeluarkan tinja hitam pertama.
- Membantu *bonding* dan perkembangan
- Membantu menunda kehamilan baru
- Biaya lebih rendah dibanding asupan buatan

#### **g. Episode 6: Cara menyusui**

- Posisi normal menyangga bayi (yang paling umum dilakukan)
- Posisi di bawah lengan menyilang (baik untuk bayi kecil)
- Posisi berbaring menyamping (baik untuk beristirahat sambil menyusui dan di malam hari)
- Posisi di bawah lengan/ ketiak (digunakan setelah operasi Caesar, puting ibu sakit, menyusui bayi kembar/ mungil).

A. Yang harus diperhatikan:

- Kepala dan badan bayi berada dalam satu garis lurus
- Ibu mendekap badan bayi dekat dengan badannya
- Ibu menopang seluruh badan bayi dan bukan hanya kepala atau bahu bayi
- Wajah bayi menghadap payudara dengan hidung menghadap puting

B. Pelekatan

- Adalah proses masuknya puting payudara Ibu ke dalam mulut bayi. Proses ini sangat menentukan keberhasilan pemberian ASI. Pelekatan yang baik tidak hanya membuat bayi dapat mengisap ASI secara optimal, namun juga menghindari masalah pada payudara seperti puting lecet dan pecah. Tanda-tanda pelekatan berhasil
- Bayi menghisap dalam-dalam dan perlahan, kadang-kadang berhenti
- Ibu mungkin akan bisa mendengar bayi menelan setelah satu atau dua isapan

- Isapan itu terlihat nyaman dan ibu tidak merasa kesakitan
- Saat bayi selesai menyusui, ia akan melepaskan puting dan terlihat puas dan rileks
- Payudara ibu terasa lembut setelah menyusui

#### **h. Episode 7: Cara menyimpan ASI**

- ASI disimpan dalam botol kaca atau plastik bebas BPA
- Jangan mengocok ASI karena akan merusak kandungan di dalamnya.
- Beri label tanggal untuk memudahkan konsumsi
- Simpan ASI di tempat penyimpanan. Jika di ruangan maka ASI akan bertahan hingga 7 jam, jika di lemari es akan bertahan hingga 7 hari dan jika di *freezer* maka akan bertahan hingga 12 bulan.
- ASI tidak perlu dipanaskan kembali setelah dimasukkan ke lemari pendingin. Cukup diletakkan di suhu ruangan hingga mencair sendirinya atau dengan mengalirkan air hangat ke badan botol
- Dilarang untuk membekukan kembali susu yang telah dicairkan.

#### **i. Episode 8: Hal yang harus dihindari Saat Menyusui**

##### *A. Caffeine*

Akan mempengaruhi detak jantung bayi dan jam tidur bayi

##### *B. Alkohol*

Akan membuat bayi cepat mengantuk dan mengurangi asupan oksigen pada otaknya.

##### *C. Makanan penyebab alergi*

Saat menyusui harus diperhatikan tanda-tanda alergi pada bayi misal pada kulit atau gangguan lainnya. Jika terjadi indikasi alergi maka ada salah satu konsumsi ibu yang menyebabkan alergi pada bayi.

##### *D. Rokok*

#### **j. Episode 9: Pentingnya Pemberian MPASI**

- 0-6 bulan ASI memberikan seluruh kebutuhan energi anak.
- 6-12 bulan ASI memberikan setengah kebutuhan energi anak, setengah lagi harus diperoleh dari makanan tambahan.

- 12-24 bulan ASI memberikan sepertiga kebutuhan energi anak, sisanya harus diberikan oleh makanan tambahan.

#### **k. Episode 10: MPASI untuk 6-9 bulan**

- Jenis bubur kental, diberikan saat 6-9 bulan
- Makanan yang dilumatkan: 8- 9 bulan
- Usia 6-9 bulan :2-3 kali dengan tambahan ASI sesering yang diinginkan. Setiap kali makan 2-3 sendok makan penuh dan perlahan ditingkatkan hingga 125 ml (15 sendok makan). Bisa ditambahkan 1-2 makanan selingan atau *snack*

#### **l. Episode 11: MPASI untuk usia 9-12 bulan**

- Makanan yang dicacah: 9-12 bulan
- Usia 9-12 bulan: 3-4 kali dengan tambahan ASI dan 1-2 kali makanan selingan. Jumlah 125 ml/makan.

#### **m. Episode 12: MPASI untuk usia 12-24 bulan**

- Makanan yang diris-iris: 12-24 bulan
- Usia 12-24 bulan: 3-4 kali dengan tambahan ASI dan 1-2 kali makanan selingan. Jumlah 200 ml/makan.

#### **n. Episode 13: Mitos dan larangan terkait MPASI**

##### **A. Saat anak memulai MPASI, konsumsi ASI harus dihentikan**

- Salah karena ASI harus diberikan hingga bayi berusia 24 bulan. ASI memiliki kandungan asam lemak dan imunitas yang tidak dapat digantikan oleh MPASI dan susu formula.

##### **B. Memberikan jus sebagai pengganti makanan utama**

- Salah karena jus memiliki kandungan air dan serat yang jika berlebih akan menyebabkan gangguan pencernaan pada bayi

##### **Larangan Yang Harus Dihindari**

##### **A. Memberikan makanan sejenis**

- Makanan yang sejenis akan membuat asupan gizi terbatas yang tentu akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan bayi.

B. Memberi MPASI terlalu cepat atau terlalu lambat dari usai 6 bulan.

- Pemberian MPASI terlalu cepat akan mengurangi jumlah ASI yang tentu akan mengurangi nutrisi-nutrisi penting seperti imunitas
- Terlalu lambat akan menyebabkan bayi sulit mengunyah, susah menerima makanan padat.

#### **o. Episode 14: Ciri Anak Sehat**

Ada 8 ciri anak sehat yaitu:

1. Bayi merasa tenang oleh sentuhan dan suara Anda: Anda dan bayi punya hubungan emosional yang baik
2. Anda mengganti popok bayi 8 sampai 10 kali dalam sehari dan berat bayi Anda bertambah sesuai kartu menuju sehat
3. Bayi semakin tenang dan bisa memusatkan perhatian: bayi mulai mengamati lingkungan sekitar dan mulai belajar.
4. Bayi mengenal suara baru dan mulai berusaha mendengarkannya
5. Penglihatan menajam dan perkembangan otak bayi meningkat.
6. Dia mulai melakukan kontak mata, tersenyum, tertawa, dan menggoda orang lain
7. Dia lebih jarang menangis dan bisa tidur lebih teratur: sistem sarafnya mulai matang.
8. Otot-otot kecil sang bayi mulai menguat ditandai dengan bayi mulai menyangga berat tubuhnya sendiri

#### **q. Episode 15: Dampak Pola Makan tidak sehat**

A. *Stunting*, *Obesitas*, dan *Malnutrisi*

- Ciri-ciri *stunting*: Tinggi badan yang tidak sesuai standar usia, pendiam, wajah terlihat lebih muda dibanding seharusnya.
- Ciri-ciri *malnutrisi*: berat badan dan tinggi badan kurang dari standar usia, tulang tampak menonjol, pembengkakan pada perut dan kepala, serta kulit yang tipis.
- Ciri-ciri *obesitas*: Berat badan melebihi standar usia, pipi tembam dan leher relatif pendek atau malah tidak terlihat, dan terdapat lipatan-lipatan pada bagian tertentu.

- Akibat: Pertumbuhan badan terhambat, perkembangan otak lambat, daya ingat lemah, menurunnya kesehatan reproduksi

#### B. Kematian Ibu dan Anak

- Angka kematian ibu dan anak di Surabaya mencapai 40 kasus
- Dapat disebabkan karena: anemia, tekanan darah tinggi, aborsi, infeksi dan pendarahan berlebih saat melahirkan

#### C. Gangguan Kebiasaan Makan dan Penyakit Tidak Menular

- Penyakit tidak menular terjadi saat anak dewasa seperti diabetes, jantung dan hipertensi
- Gangguan kebiasaan makan seperti tidak menyukai sayur atau hanya ingin makan makanan sejenis juga menjadi akibat pola makan yang tidak sehat sejak masih kecil

### **5.10.3 Storyboard**

Di bawah ini adalah *storyboard* untuk video.

EPISODE: 1



Dialog: "Apa itu 1000 HPK?"

Sound Fx: Bcksound 1



Dialog: "Apa itu 1000 HPK?"

Sound Fx: Bcksound 1



Dialog: "1000 Hari Pertama Kehidupan adalah gerakan agar anak mendapat asupan gizi seimbang mulai dari 0 harinya"

Sound Fx: Bcksound 1



Dialog: "Mengapa 1000 hari?"

Sound Fx: Bcksound 1



Dialog: " Karena perkembangan buah hati paling optimal terjadi saat 100 hari pertamanya, yaitu.."

Sound Fx: Bcksound 1



Dialog:

Sound Fx: Bcksound 1



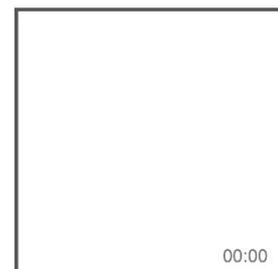
Dialog:

Sound Fx: Bcksound 1



Dialog: Cek info lainnya di social media info\_1000hpk

Sound Fx: Bcksound 1



Dialog:

Sound Fx

EPISODE: 2



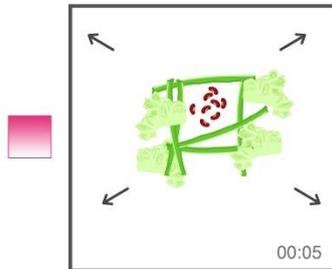
Dialog: "Nutrisi apa yang dibutuhkan oleh bumil?"

Sound Fx: Backsound 2



Dialog: "Nutrisi apa yang dibutuhkan oleh bumil?"

Sound Fx: Backsound 2



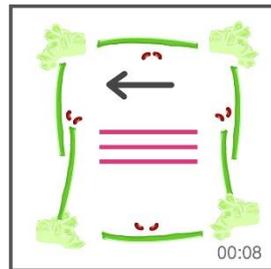
Dialog:

Sound Fx: Backsound 2



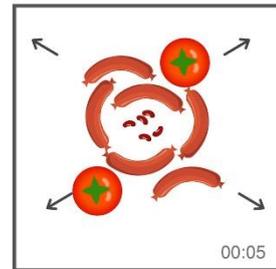
Dialog: Asam Folat

Sound Fx: Backsound 2



Dialog:

Sound Fx: Backsound 2



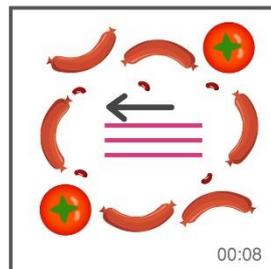
Dialog:

Sound Fx: Backsound 2



Dialog: Zat Besi

Sound Fx: Backsound 2



Dialog:

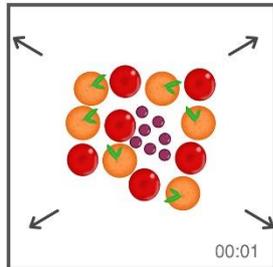
Sound Fx: Backsound 2



Dialog: Kalsium

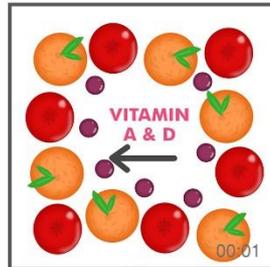
Sound Fx: Backsound 2

EPISODE: 2



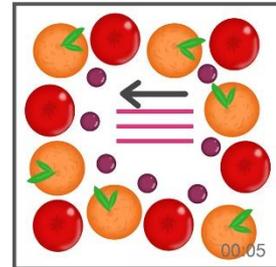
Dialog:

Sound Fx: Bacsound 2



Dialog: Vitamin A dan D

Sound Fx: Bacsound 2



Dialog:

Sound Fx: Bacsound 2



Dialog: Cek info lainnya di social media info\_1000hpk"

Sound Fx: Bacsound 2

EPISODE: 3



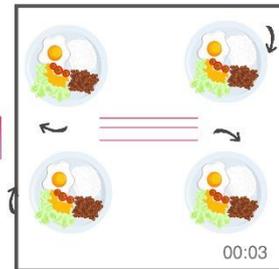
Dialog: "Berapa porsi makan untuk ibu hamil?"

Sound Fx: Backsound 2



Dialog: "Berapa porsi makan untuk ibu hamil?"

Sound Fx: Backsound 2



Dialog: "Bunda boleh makan 4-5 kali sehari dalam porsi kecil"

Sound Fx: Backsound 2



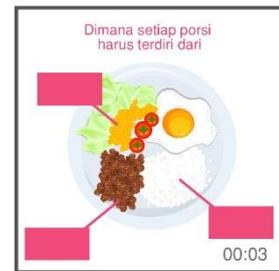
Dialog: "Setiap porsi harus terdiri dari 1/3 bagian karbohidrat."

Sound Fx: Backsound 2



Dialog: "1/3 protein"

Sound Fx: Backsound 2



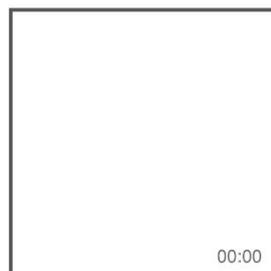
Dialog: "dan 1/3 bagian vitamin dan serat."

Sound Fx: Backsound 2



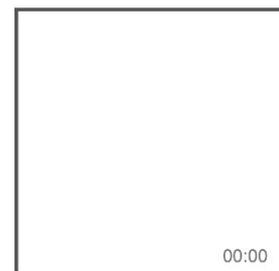
Dialog: Cek info lainnya di social media info\_1000hpk

Sound Fx: Backsound 2



Dialog:

Sound Fx:



Dialog:

Sound Fx

EPISODE: 4



Dialog: "Apa saja yang harus bumil hindari?"

Sound Fx: Background 3



Dialog: "Apa saja yang harus bumil hindari?"

Sound Fx: Background 3



Dialog: "Alkohol dapat menyebabkan kelainan jantung pada janin"

Sound Fx: Background 3



Dialog: "Telur mentah dapat membawa virus ke janin"

Sound Fx: Background 3



Dialog: "Nikotin pada rokok menghambat perkembangan bayi"

Sound Fx: Background 3



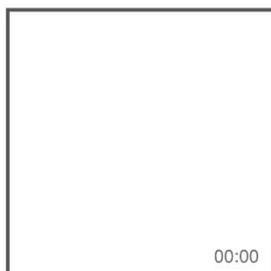
Dialog: "Daging mentah rawan mengandung bakteri berbahaya"

Sound Fx: Background 3



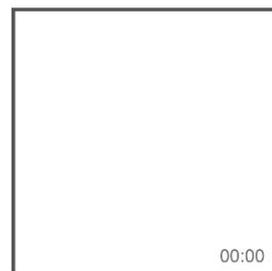
Dialog: Cek info lainnya di social media info\_1000hpk

Sound Fx: Background 2



Dialog:

Sound Fx:



Dialog:

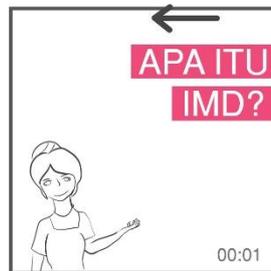
Sound Fx

EPISODE: 5



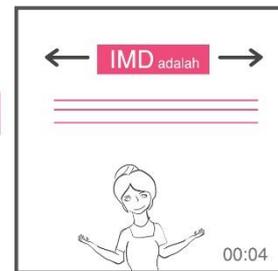
Dialog: "Apa itu IMD?"

Sound Fx: Background 5



Dialog: "Apa itu IMD?"

Sound Fx: Background 5



Dialog: "Inisiasi Menyusui Dini adalah saat bayi pertama kali menyusui pad ibu"

Sound Fx: Background 5



Dialog: "Dilakukan 1 jam setelah bayi lahir"

Sound Fx: Background 5



Dialog: "Bagaiman cara melakukan IMD?"

Sound Fx: Background 5



Dialog: "Dengan meletakan bayi di atas dada ibu begitu lahir"

Sound Fx: Background 5



Dialog: Apa manfaat IMD?

Sound Fx: Background 5



Dialog: Ada 6 manfaat IMD, yaitu

Sound Fx: Background 5



Dialog: Cek info lainnya di social media info\_1000hpk

Sound Fx: Background 5

EPISODE: 6



Dialog: "Apa manfaat ASI?"

Sound Fx: Backsound 6



Dialog: "Apa manfaat ASI?"

Sound Fx: Backsound 6



Dialog: "Karena.."

Sound Fx: Backsound 6



Dialog: "ASI menyediakan seluruh asupan gizi hingga bayi berusia 6 bulan"

Sound Fx: Backsound 6



Dialog: "Membantu mempererat hubungan ibu anak"

Sound Fx: Backsound 6



Dialog: "ASI membentuk anti bodi bagi anak"

Sound Fx: Backsound 6



Dialog: Melindungi bayi dari berbagai penyakit

Sound Fx: Backsound 6



Dialog: Didapatkan secara gratis

Sound Fx: Backsound 6



Dialog: Cek info lainnya di social media info\_1000hpk

Sound Fx: Backsound 6

EPISODE: 7



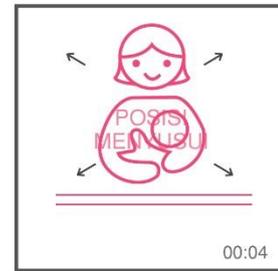
Dialog: "Bagaimana cara memberi ASI?"

Sound Fx: Backsound 9



Dialog: "Bagaimana cara memberi ASI?"

Sound Fx: Backsound 9



Dialog: "Posisi normal dengan menyangga bayi dengan kedua tangan"

Sound Fx: Backsound 9



Dialog: "

Sound Fx: Backsound 7



Dialog: "Apa poin penting dalam menyusui"

Sound Fx: Backsound 7



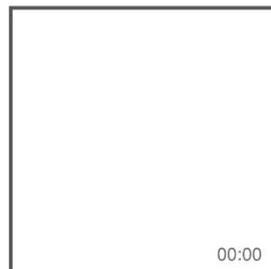
Dialog: "Ada 4 poin penting yang harus diperhatikan saat menyusui"

Sound Fx: Backsound 7



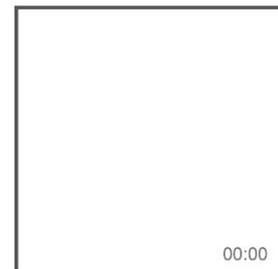
Dialog: Cek info lainnya di social media info\_1000hpk

Sound Fx: Backsound 7



Dialog:

Sound Fx:



Dialog:

Sound Fx

EPISODE: 8



Dialog: "Bagaimana cara menyimpan ASI?"

Sound Fx: Background 8



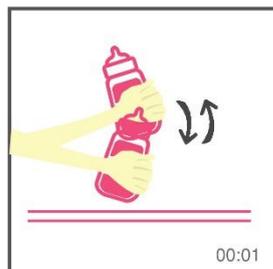
Dialog: "Bagaimana cara menyimpan ASI?"

Sound Fx: Background 8



Dialog: "Masukkan ASI kedalam botol bebas BPA"

Sound Fx: Background 8



Dialog: "ASI yang dikocok akan rusak kandungan nutrisinya"

Sound Fx: Background 8



Dialog: "Berikan label tanggal untuk setiap botol"

Sound Fx: Background 8



Dialog: "ASI dapat beratahan hingga 6 bulan di freezer atau 2 minggu di cool box"

Sound Fx: Background 8



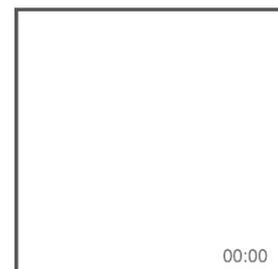
Dialog: "ASI yang beku cukup didiamkan di suhu ruangan."

Sound Fx: Background 8



Dialog: "Cek info lainnya di social media info\_1000hpk"

Sound Fx: Background 8



Dialog:

Sound Fx

EPISODE: 9



Dialog: "Apa saja yang harus bumil hindari?"

Sound Fx: Background 9



Dialog: "Apa saja yang harus bumil hindari?"

Sound Fx: Background 9



Dialog: "Kafein pada kopi dapat mempercepat detak jantung bayi"

Sound Fx: Background 9



Dialog: "Nikotin dapat menghambat perkembangan bayi"

Sound Fx: Background 9



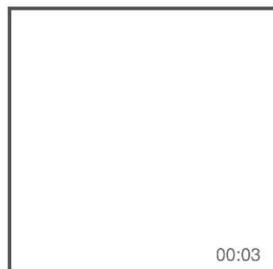
Dialog: "Alkohol akan mengurangi asupan oksigen pada otaknya"

Sound Fx: Background 9



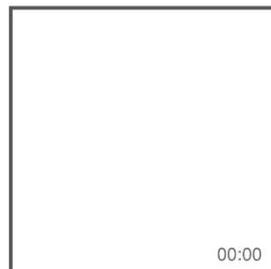
Dialog: "Cek info lainnya di social media info\_1000hpk"

Sound Fx: Background 9



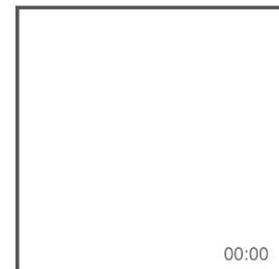
Dialog:

Sound Fx:



Dialog:

Sound Fx:



Dialog:

Sound Fx

EPISODE: 10



Dialog: "Mengapa MPASI penting?"

Sound Fx: Background 10



Dialog: "Mengapa MPASI penting?"

Sound Fx: Background 10



Dialog: Karena ASI mneyukupi seluruh kebutuhan energi saat nak 0-6 bulan

Sound Fx: Background 10



Dialog: Tetapi semkain berkurang

Sound Fx: Background 10



Dialog: saat anak tumbuh besar

Sound Fx: Background 10



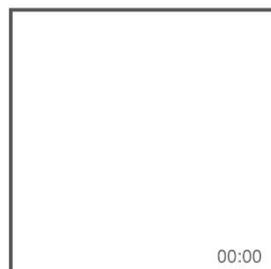
Dialog: Karena itu MPASI berguna memenuhi kebutuhan gizi dan energi pada anak

Sound Fx: Background 10



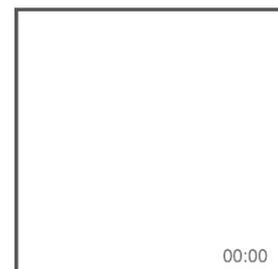
Dialog: Cek info lainnya di social media info\_1000hpk"

Sound Fx: Background 10



Dialog:

Sound Fx:



Dialog:

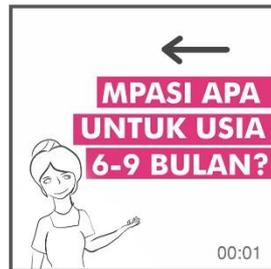
Sound Fx

EPISODE: 10-13



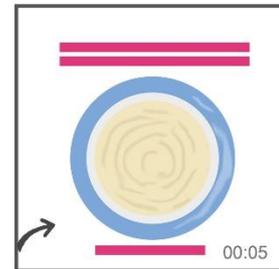
Dialog: "MPASI apa yang cocok untuk anak usia 6-9 bulan?"

Sound Fx: Background 11



Dialog: "MPASI apa yang cocok untuk anak usia 6-9 bulan?"

Sound Fx: Background 11



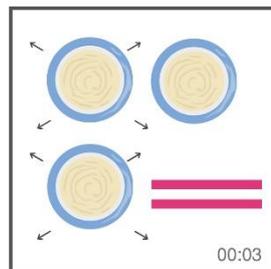
Dialog: Bayi berusia 6-9 bulan dapat mengonsumsi bubur kental

Sound Fx: Background 11



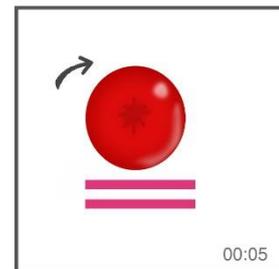
Dialog: Berapa porsi makan untuk bayi usia 6-9 bulan?

Sound Fx: Background 11



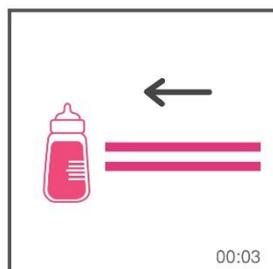
Dialog: Bayi usia 6-9 bulan dapat mengonsumsi 2-3 porsi makan

Sound Fx: Background 11



Dialog: 1-2 porsi snack/ selingan

Sound Fx: Background 11



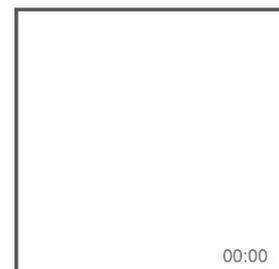
Dialog: dan ASI sesering mungkin

Sound Fx: Background 11



Dialog: Cek info lainnya di social media info\_1000hpk

Sound Fx: Background 11



Dialog:

Sound Fx

EPISODE: 14



Dialog: "Apa yang harus dihindari saat memberi MPASI?"

Sound Fx: Background 14



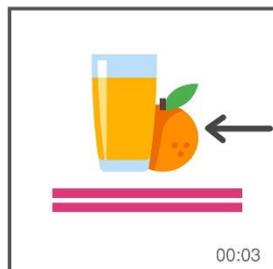
Dialog: "Apa yang harus dihindari saat memberi MPASI?"

Sound Fx: Background 14



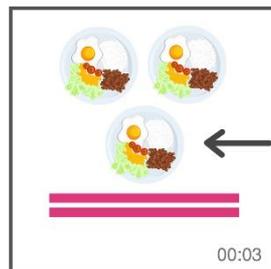
Dialog: Menghentikan pemberian ASI dapat mengurangi imunitas pada anak

Sound Fx: Background 14



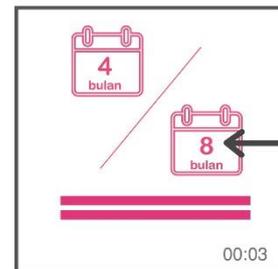
Dialog: Memberikan jus sebagai makanan

Sound Fx: Background 14



Dialog: Memberikan makanan sejenis dapat membatasi gizi yang diperoleh oleh anak

Sound Fx: Background 14



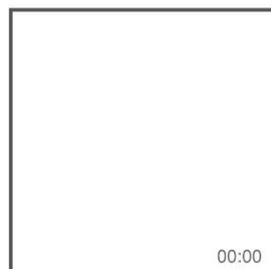
Dialog: Terlalu cepat memberi MPASI akan membuat pencernaan bayi terganggu. Jika terlalu lambat, anak akan sulit mengunyah.

Sound Fx: Background 14



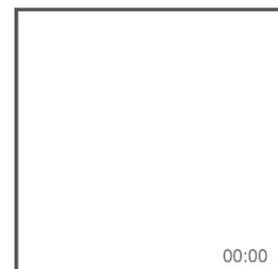
Dialog: Cek info lainnya di social media info\_1000hpk"

Sound Fx: Background 14



Dialog:

Sound Fx:



Dialog:

Sound Fx

EPISODE: 15



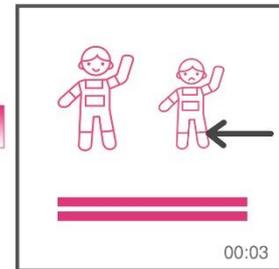
Dialog: "Apa yang terjadi jika bunda melewati 1000hpk?"

Sound Fx: Backsound 15



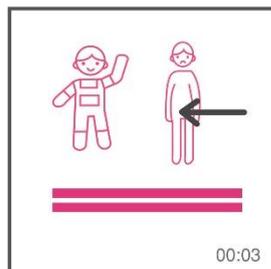
Dialog: "Apa yang terjadi jika bunda melewati 1000hpk?"

Sound Fx: Backsound 15



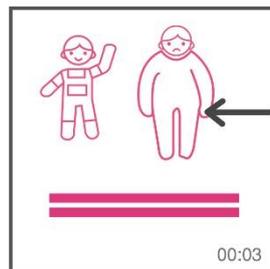
Dialog: Buah hati dapat menderita stunting/ terhambatnya pertumbuhan

Sound Fx: Backsound 15



Dialog: atau juga malnutrisi/ buah hati kekurangan gizi

Sound Fx: Backsound 15



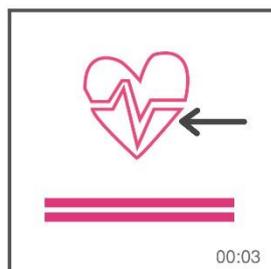
Dialog: atau malah berlebih zat tidak baik yang mengakibatkan obesitas

Sound Fx: Backsound 15



Dialog: Kematian pada ibu dan anak saat melahirkan juga dampak dari mengabaikan 1000 hpk

Sound Fx: Backsound 15



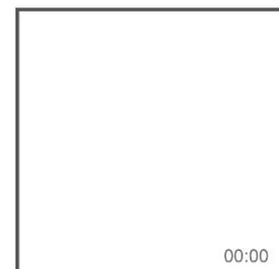
Dialog: Penyakit yang tidak menular seperti jantung dapat diderita saat dewasa

Sound Fx: Backsound 15



Dialog: Cek info lainnya di social media info\_1000hpk"

Sound Fx: Backsound 15



Dialog:

Sound Fx



# BAB VI FINAL DESAIN

## BAB VI

### FINAL DESAIN

#### 6.1 Final Desain Video

Di bawah ini adalah final desain dari video Pola Makan Sehat. Audio pada video menggunakan musik yang menyenangkan dengan tempo sedang.



File Name: ep 2.mp4  
File Size: 8.18 MB (8,585,711 bytes)  
Resolution: 680x680  
Duration: 00:00:54

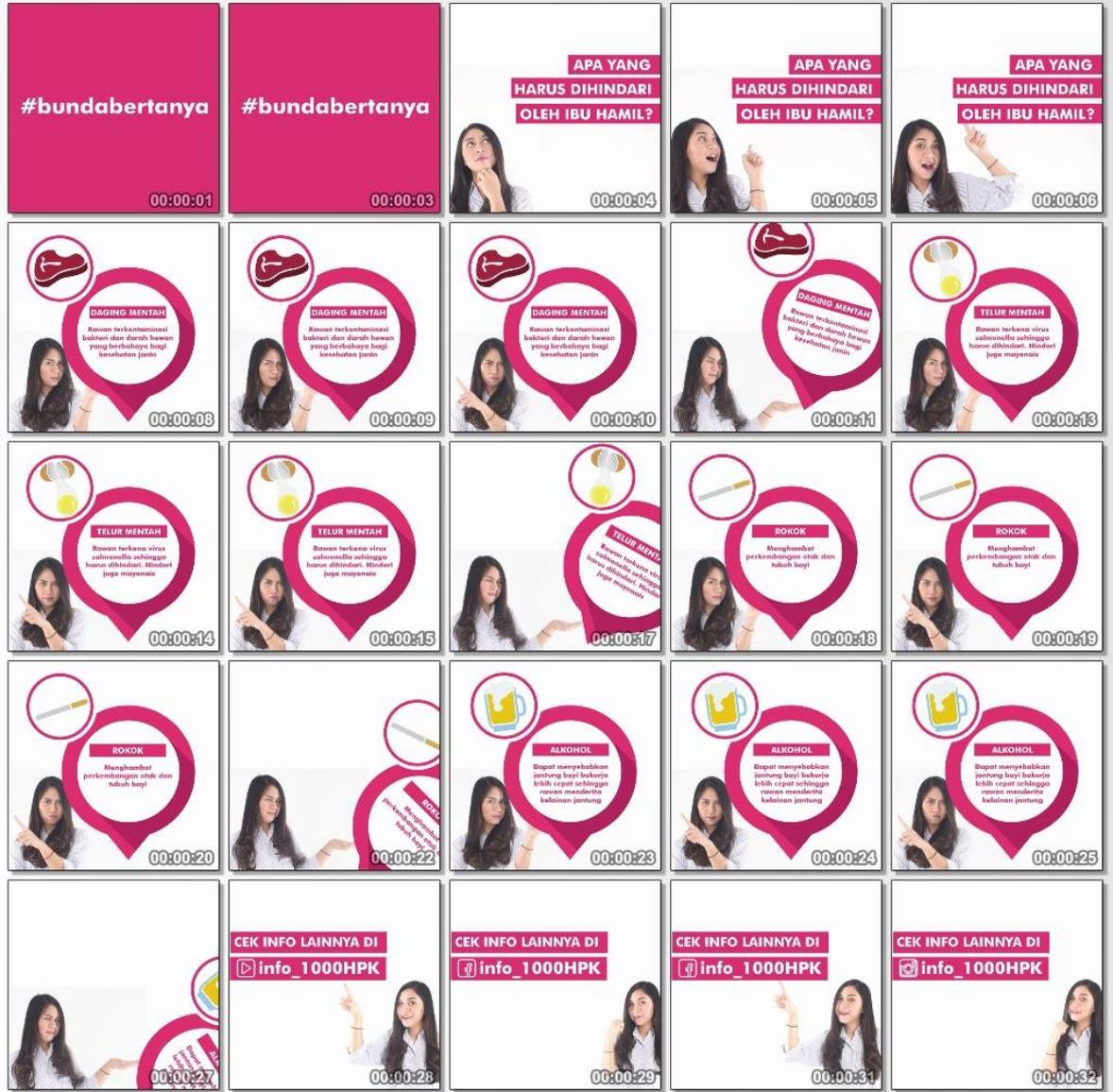
MPC-HC





File Name: ep 4.mp4  
File Size: 5.46 MB (5,733,007 bytes)  
Resolution: 680x680  
Duration: 00:00:33

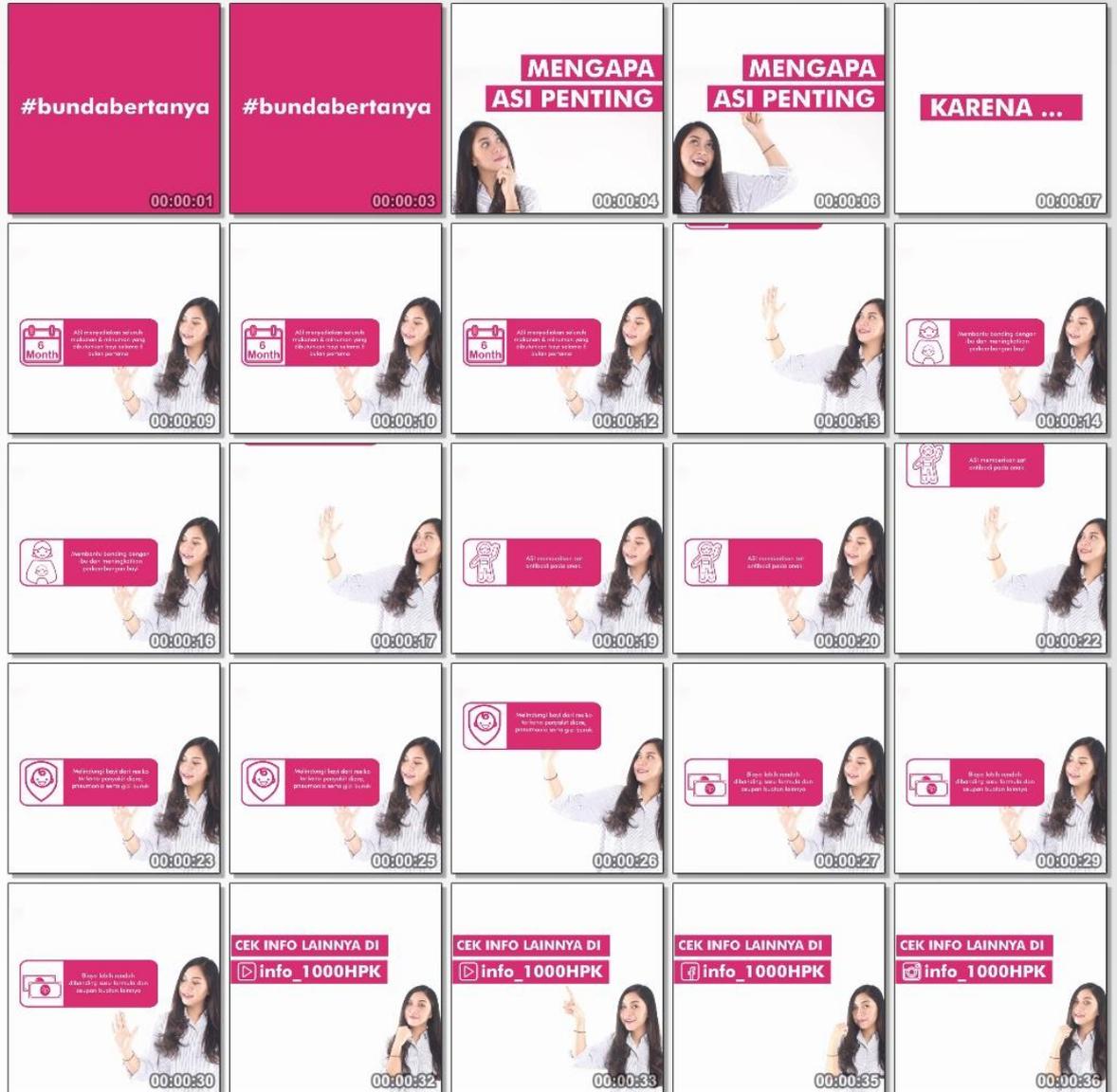
MPC-HC



|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| <p>#bundabertanya</p> <p>00:00:02</p>   | <p><b>APA ITU<br/>IMD ?</b></p> <p>00:00:04</p>                                  | <p>00:00:06</p>   | <p><b>IMD ADALAH</b></p> <p>” Singkatan dari Inisiasi Menyusui Dini, yaitu saat bayi pertama kali menyusui setelah lahir. ”</p> <p>00:00:08</p>        | <p><b>IMD ADALAH</b></p> <p>” Singkatan dari Inisiasi Menyusui Dini, yaitu saat bayi pertama kali menyusui setelah lahir. ”</p> <p>00:00:10</p> |
| <p>Dilakukan dalam waktu <b>1 JAM</b> setelah melahirkan</p> <p>00:00:13</p>  | <p>Dilakukan dalam waktu <b>1 JAM</b> setelah melahirkan</p> <p>00:00:15</p>     | <p><b>NA</b></p> <p>00:00:17</p>                                  | <p>00:00:19</p>  | <p>IMD dilakukan dengan meletakkan bayi di dada ibu begitu lahir dan bayi akan mencari puting ibu untuk menyusui.</p> <p>00:00:21</p>           |
| <p>IMD dilakukan dengan meletakkan bayi di dada ibu begitu lahir dan bayi akan mencari puting ibu untuk menyusui.</p> <p>00:00:23</p> | <p><b>APA</b></p> <p>00:00:23</p>  | <p><b>APA<br/>MANFAAT<br/>IMD ?</b></p> <p>00:00:23</p>           | <p>Membantu mengeluarkan bayi lahir pertama.</p> <p>Membantu kedekatan emosional antar ibu dan anak.</p> <p><b>MANFAAT<br/>IMD</b></p> <p>00:00:30</p> | <p>Memberi kedekatan emosional antar ibu dan anak.</p> <p>00:00:32</p>  |
| <p>Membantu bayi untuk belajar menyusui.</p> <p>00:00:34</p>  | <p>Melindungi bayi dari penyakit infeksi.</p> <p>00:00:37</p>                    | <p>Melindungi bayi dari penyakit infeksi.</p> <p>00:00:39</p>     | <p>Membuat bayi lebih mudah bernafas setelah lahir.</p> <p>00:00:41</p>  | <p>Membantu mengurangi pendarahan pasca melahirkan pada ibu.</p> <p>00:00:43</p>  |
| <p>Membantu mengurangi pendarahan pasca melahirkan pada ibu.</p> <p>00:00:45</p>  | <p>Membantu mengurangi pendarahan pasca melahirkan pada ibu.</p> <p>00:00:47</p> | <p>Membantu mengeluarkan tinja hitam pertama.</p> <p>00:00:50</p> | <p><b>CEK INFO LAINNYA DI</b><br/>▶ <b>info_1000HPK</b></p> <p>00:00:52</p>  | <p><b>CEK INFO LAINNYA DI</b><br/>▶ <b>info_1000HPK</b></p> <p>00:00:54</p>   |

File Name: ep 6.mp4  
File Size: 4.39 MB (4,607,400 bytes)  
Resolution: 680x680  
Duration: 00:00:38

MPC-HC

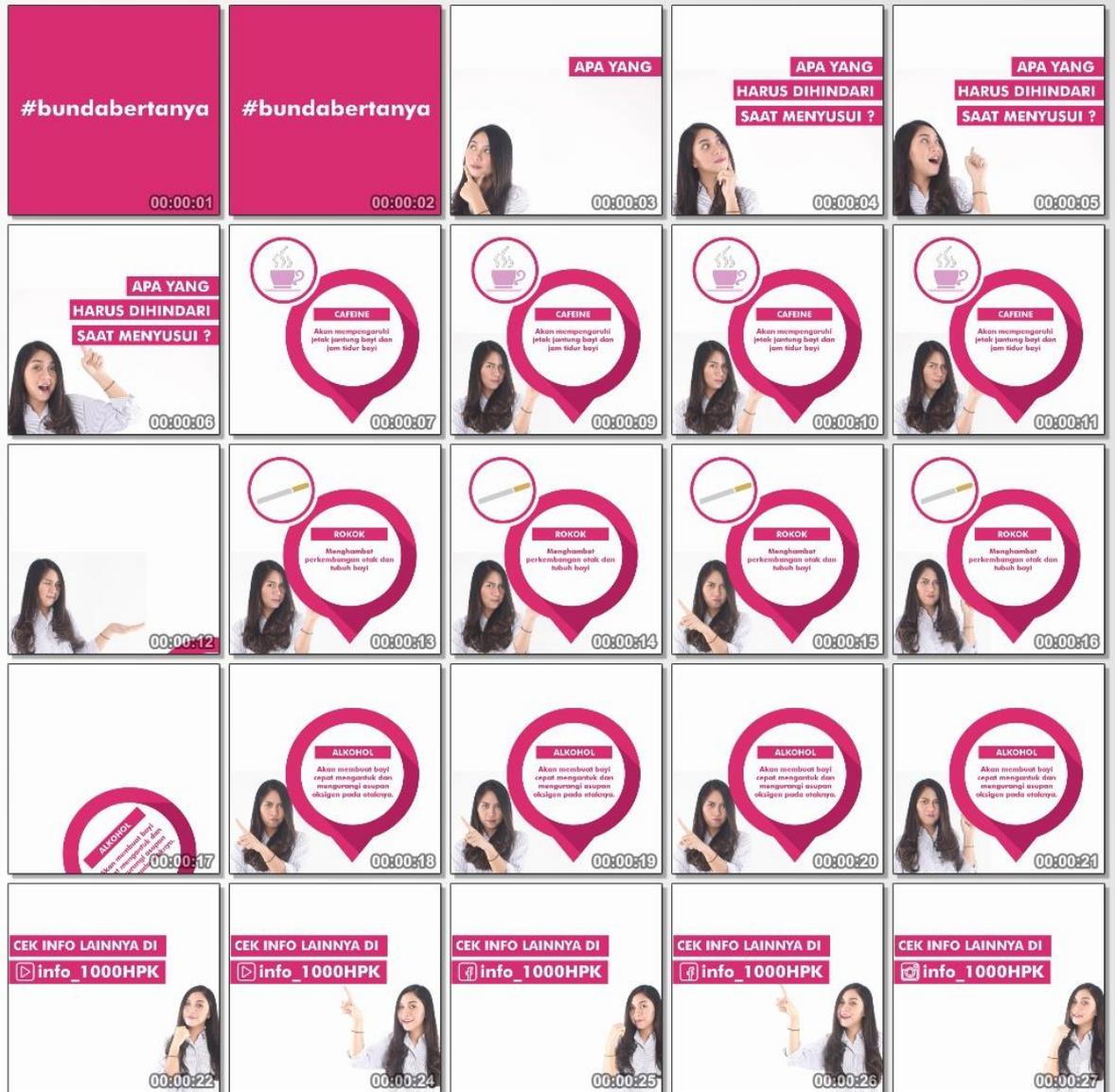


|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| <p>#bundabertanya</p> <p>00:00:02</p>   | <p><b>BAGAIMANA<br/>CARA MEMBERI<br/>ASI PADA BAYI ?</b></p>  <p>00:00:04</p>   |   |  <p><b>MENYUSUI</b></p> <p>Hold:<br/>Posis yang paling umum dengan menyangga tubuh bayi</p> <p>00:00:09</p>              |  <p><b>Posis</b></p> <p>Posis yang paling umum dengan menyangga tubuh bayi</p> <p>00:00:11</p>                           |
|  <p><b>POSISI<br/>MENYUSUI</b></p> <p>00:00:13</p>   |  <p><b>Cross Cradle</b></p> <p>Bayi disangga dengan kedua tangan yang menyilang</p> <p>00:00:13</p>                       |  <p><b>Cross Cradle</b></p> <p>Bayi disangga dengan kedua tangan yang menyilang</p> <p>00:00:13</p>                |  <p><b>Football Hold</b></p> <p>Posis bayi dibawah ketiak. Digunakan setelah operasi caesar / bayi k</p> <p>00:00:20</p> |  <p><b>Football Hold</b></p> <p>Posis bayi dibawah ketiak. Digunakan setelah operasi caesar / bayi k</p> <p>00:00:23</p> |
|  <p><b>Football Hold</b></p> <p>Posis bayi dibawah ketiak. Digunakan setelah operasi caesar / bayi k</p> <p>00:00:25</p> |  <p><b>Football Hold</b></p> <p>Posis bayi dibawah ketiak. Digunakan setelah operasi caesar / bayi k</p> <p>00:00:27</p> |  <p><b>Lying Down</b></p> <p>Posisi berbaring menyamping. Baik untuk beristirahat sambil meny</p> <p>00:00:30</p> |  <p><b>Lying Down</b></p> <p>Posisi berbaring menyamping. Baik untuk beristirahat sambil meny</p> <p>00:00:32</p>       |  <p><b>POSISI<br/>MENYUSUI</b></p> <p>00:00:34</p>   |
|  <p><b>POSISI<br/>MENYUSUI</b></p> <p>00:00:33</p>   | <p><b>BAGAIMANA<br/>CARANYA?</b></p>  <p>00:00:33</p>   |   |  <p><b>4<br/>POIN</b></p> <p>00:00:33</p>  |  <p>Kepala dan badan bayi berada dalam satu garis lurus</p> <p>00:00:43</p>  |
|  <p>Ibu mendekap badan bayi dekat dengan badannya</p> <p>00:00:43</p>  |  <p>Ibu menopang seluruh badan bayi</p> <p>00:00:50</p>   |  <p>Wajah bayi menghadap payudara dengan hidung menghadap puting</p> <p>00:00:53</p>                             | <p><b>CEK INFO LAINNYA DI</b></p> <p><b>info_1000HPK</b></p>  <p>00:00:55</p>  | <p><b>CEK INFO LAINNYA DI</b></p> <p><b>info_1000HPK</b></p>  <p>00:00:57</p>  |

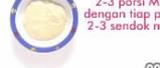
File Name: ep 9.mp4  
File Size: 2887KB (2957041 bytes)  
Resolution: 680x680 (1:1)  
Duration: 00:00:29

# Media Player Classic

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
| <p>#bundabertanya</p> <p>00:00:01</p>  | <p>#bundabertanya</p> <p>00:00:02</p>  | <p>BAGAIMANA<br/>CARA MENYIMPAN<br/>ASI DI RUMAH?</p> <p>00:00:03</p>   | <p>BAGAIMANA<br/>CARA MENYIMPAN<br/>ASI DI RUMAH?</p> <p>00:00:04</p>   | <p>BAGAIMANA<br/>CARA MENYIMPAN<br/>ASI DI RUMAH?</p> <p>00:00:05</p>   |
| <p>BAGAIMANA<br/>CARA MENYIMPAN<br/>ASI DI RUMAH?</p> <p>00:00:06</p>  |  <p>Masukkan ASI ke dalam botol plastik bebas BPA (Bisphenol A, yaitu senyawa kimia yang berbahaya bagi kesehatan)</p> <p>00:00:07</p>        |  <p>Masukkan ASI ke dalam botol plastik bebas BPA (Bisphenol A, yaitu senyawa kimia yang berbahaya bagi kesehatan)</p> <p>00:00:09</p> |  <p>Masukkan ASI ke dalam botol plastik bebas BPA (Bisphenol A, yaitu senyawa kimia yang berbahaya bagi kesehatan)</p> <p>00:00:10</p> |  <p>Jangan mengocok ASI karena akan merusak kandungan gizi di dalamnya</p> <p>00:00:11</p>                                 |
|  <p>Jangan mengocok ASI karena akan merusak kandungan gizi di dalamnya</p> <p>00:00:12</p>  |  <p>Jangan mengocok ASI karena akan merusak kandungan gizi di dalamnya</p> <p>00:00:13</p>  |  <p>Beri keterangan tanggal pada botol sehingga bunda dapat mengetahui mana yang harus dikonsumsi lebih dulu</p> <p>00:00:14</p>       |  <p>Beri keterangan tanggal pada botol sehingga bunda dapat mengetahui mana yang harus dikonsumsi lebih dulu</p> <p>00:00:15</p>       |  <p>00:00:16</p>   |
|  <p>Masukkan ASI ke dalam lemari es / freezer. ASI dapat bertahan 3 hari dalam lemari es dan 6 bulan jika dalam freezer</p> <p>00:00:18</p> |  <p>Masukkan ASI ke dalam lemari es / freezer. ASI dapat bertahan 3 hari dalam lemari es dan 6 bulan jika dalam freezer</p> <p>00:00:19</p> |  <p>Jangan memanaskan ASI yang sudah dibekukan. ASI cukup dibakar dalam suhu ruangan hingga mencair.</p> <p>00:00:20</p>             |  <p>Jangan memanaskan ASI yang sudah dibekukan. ASI cukup dibakar dalam suhu ruangan hingga mencair.</p> <p>00:00:21</p>             |  <p>Jangan memanaskan ASI yang sudah dibekukan. ASI cukup dibakar dalam suhu ruangan hingga mencair.</p> <p>00:00:22</p> |
| <p>CEK INFO LAINNYA DI</p> <p> <a href="#">info_1000HPK</a></p> <p>00:00:23</p>   | <p>CEK INFO LAINNYA DI</p> <p> <a href="#">info_1000HPK</a></p> <p>00:00:24</p>   | <p>CEK INFO LAINNYA DI</p> <p> <a href="#">info_1000HPK</a></p> <p>00:00:26</p>  | <p>CEK INFO LAINNYA DI</p> <p> <a href="#">info_1000HPK</a></p> <p>00:00:27</p>  | <p>CEK INFO LAINNYA DI</p> <p> <a href="#">info_1000HPK</a></p> <p>00:00:28</p>  |



|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| <p>#bundabertanya</p> <p>00:00:01</p>  | <p>#bundabertanya</p> <p>00:00:02</p>  | <p><b>MENGAPA</b></p> <p>00:00:03</p>   | <p><b>MENGAPA MPASI PENTING?</b></p> <p>00:00:04</p>   | <p>00:00:06</p>   |
| <p>00:00:07</p>  | <p><b>KARENA ...</b></p> <p>00:00:08</p>   | <p>ASI menyukupi kebutuhan energi anak sebanyak....</p>  <p>100% pada usia 0-6 bulan</p> <p>00:00:09</p>   | <p>ASI menyukupi kebutuhan energi anak sebanyak....</p>  <p>100% pada usia 0-6 bulan</p> <p>00:00:10</p>  | <p>ASI menyukupi kebutuhan energi anak sebanyak....</p>  <p>100% pada usia 0-6 bulan</p> <p>00:00:12</p>   |
| <p>ASI menyukupi kebutuhan energi anak sebanyak....</p>  <p>50% pada usia 6-12 bulan</p> <p>00:00:13</p>   | <p>ASI menyukupi kebutuhan energi anak sebanyak....</p>  <p>50% pada usia 6-12 bulan</p> <p>00:00:14</p>   | <p>ASI menyukupi kebutuhan energi anak sebanyak....</p>  <p>50% pada usia 6-12 bulan</p> <p>00:00:15</p>  | <p>ASI menyukupi kebutuhan energi anak sebanyak....</p>  <p>50% pada usia 6-12 bulan</p> <p>00:00:17</p> | <p>ASI menyukupi kebutuhan energi anak sebanyak....</p>  <p>30% pada usia 12-24 bulan</p> <p>00:00:18</p> |
| <p>ASI menyukupi kebutuhan energi anak sebanyak....</p>  <p>30% pada usia 12-24 bulan</p> <p>00:00:19</p> | <p>ASI menyukupi kebutuhan energi anak sebanyak....</p>  <p>30% pada usia 12-24 bulan</p> <p>00:00:20</p> | <p>karena itu dibutuhkan MPASI untuk memenuhi kebutuhan gizi dan energi pada anak.</p>  <p>00:00:24</p> | <p>karena itu dibutuhkan MPASI untuk memenuhi kebutuhan gizi dan energi pada anak.</p>  <p>00:00:23</p> | <p>karena itu dibutuhkan MPASI untuk memenuhi kebutuhan gizi dan energi pada anak.</p>  <p>00:00:24</p>  |
| <p>karena itu dibutuhkan MPASI untuk memenuhi kebutuhan gizi dan energi pada anak.</p>  <p>00:00:25</p>   | <p><b>CEK INFO LAINNYA DI</b></p> <p><a href="#">info_1000HPK</a></p>  <p>00:00:26</p>                    | <p><b>CEK INFO LAINNYA DI</b></p> <p><a href="#">info_1000HPK</a></p>  <p>00:00:27</p>                   | <p><b>CEK INFO LAINNYA DI</b></p> <p><a href="#">info_1000HPK</a></p>  <p>00:00:29</p>                  | <p><b>CEK INFO LAINNYA DI</b></p> <p><a href="#">info_1000HPK</a></p>  <p>00:00:30</p>                   |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| <p>#bundabertanya</p> <p>00:00:01</p>   | <p>MPASI APA<br/>UNTUK USIA<br/>6-9 BULAN?</p> <p>00:00:03</p>  | <p>MPASI APA<br/>UNTUK USIA<br/>6-9 BULAN?</p> <p>00:00:05</p>  | <p>MPASI APA<br/>UNTUK USIA<br/>6-9 BULAN?</p> <p>00:00:07</p>  | <p>MPASI berupa bubur kental<br/>seperti....</p>  <p>Tim saring ayam jumbo</p> <p>00:00:09</p> |
| <p>MPASI berupa bubur kental<br/>seperti....</p>  <p>Tim saring ayam jumbo</p> <p>00:00:11</p>   | <p>MPASI berupa bubur kental<br/>seperti....</p> <p>00:00:13</p>  | <p>MPASI berupa bubur kental<br/>seperti....</p>  <p>Bubur pisang susu</p> <p>00:00:15</p>   | <p>MPASI berupa bubur kental<br/>seperti....</p> <p>00:00:17</p>  | <p>MPASI berupa bubur kental<br/>seperti....</p>  <p>00:00:18</p>                              |
| <p>MPASI berupa bubur kental<br/>seperti....</p>  <p>Bubur ubi ungu</p> <p>00:00:20</p>   | <p>MPASI berupa bubur kental<br/>seperti....</p> <p>00:00:22</p>  | <p>BERAPA PORSI<br/>MAKAN USIA<br/>6-9 BULAN?</p> <p>00:00:24</p>   | <p>BERAPA PORSI<br/>MAKAN USIA<br/>6-9 BULAN?</p> <p>00:00:26</p>   | <p>00:00:28</p>   |
|   <p>2-3 porsi MPASI<br/>dengan tiap porsi =<br/>2-3 sendok makan</p> <p>00:00:30</p> |   <p>2-3 porsi MPASI<br/>dengan tiap porsi =<br/>2-3 sendok makan</p> <p>00:00:32</p> |   <p>2-3 porsi MPASI<br/>dengan tiap porsi =<br/>2-3 sendok makan</p> <p>00:00:34</p> | <p>00:00:35</p>   |  <p>1-2 kali snack<br/>(berupa puree buah/juice)</p> <p>00:00:37</p>                         |
|  <p>dan ASI sesering<br/>yang diinginkan</p> <p>00:00:39</p>   |  <p>dan ASI sesering<br/>yang diinginkan</p> <p>00:00:41</p>   | <p>CEK INFO LAINNYA DI<br/>info_1000HPK</p>  <p>00:00:43</p>   | <p>CEK INFO LAINNYA DI<br/>info_1000HPK</p>  <p>00:00:45</p> | <p>CEK INFO LAINNYA DI<br/>info_1000HPK</p>  <p>00:00:47</p>                                 |

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| <p>#bundabertanya</p> <p>00:00:01</p>   | <p>MPASI APA<br/>UNTUK USIA<br/>9-12 BULAN?</p> <p>00:00:03</p>  | <p>MPASI APA<br/>UNTUK USIA<br/>9-12 BULAN?</p> <p>00:00:05</p>   | <p>MPASI APA<br/>UNTUK USIA<br/>9-12 BULAN?</p> <p>00:00:07</p>  | <p>MPASI berupa makanan cacah seperti....</p>  <p>Tim ati sapi bayam</p> <p>00:00:09</p> |
| <p>MPASI berupa makanan cacah seperti....</p>  <p>00:00:11</p>                 | <p>MPASI berupa makanan cacah seperti....</p>  <p>00:00:13</p>                      | <p>MPASI berupa makanan cacah seperti....</p>  <p>Bubur susu beras merah</p> <p>00:00:15</p> | <p>MPASI berupa makanan cacah seperti....</p>  <p>00:00:17</p>                      | <p>MPASI berupa makanan cacah seperti....</p>  <p>Bubur apel pisang</p> <p>00:00:18</p>  |
| <p>MPASI berupa makanan cacah seperti....</p>  <p>00:00:20</p>                 | <p>BERAPA PORSI<br/>MAKAN USIA</p> <p>00:00:22</p>   | <p>BERAPA PORSI<br/>MAKAN USIA<br/>9-12 BULAN?</p> <p>00:00:24</p>  | <p>00:00:26</p>  |  <p>3-4 porsi MPASI dengan tiap porsi = 4-7 sendok makan</p> <p>00:00:28</p>            |
|  <p>3-4 porsi MPASI dengan tiap porsi = 4-7 sendok makan</p> <p>00:00:30</p> |  <p>3-4 porsi MPASI dengan tiap porsi = 4-7 sendok makan</p> <p>00:00:32</p>      | <p>00:00:34</p>   |  <p>1-2 kali snack (berupa puree buah/juice)</p> <p>00:00:35</p>                  |  <p>dan ASI sesering yang diinginkan</p> <p>00:00:37</p>                               |
|  <p>dan ASI sesering yang diinginkan</p> <p>00:00:39</p>                     | <p>CEK INFO LAINNYA DI</p> <p>▶ <a href="#">info_1000HPK</a></p>  <p>00:00:41</p> | <p>CEK INFO LAINNYA DI</p> <p>▶ <a href="#">info_1000HPK</a></p>  <p>00:00:43</p>          | <p>CEK INFO LAINNYA DI</p> <p>▶ <a href="#">info_1000HPK</a></p>  <p>00:00:45</p> | <p>00:00:47</p>   |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| <p>#bundabertanya</p> <p>00:00:01</p>  | <p>MPASI APA</p> <p>00:00:03</p>                                    | <p>MPASI APA<br/>UNTUK USIA<br/>12-24 BULAN?</p> <p>00:00:05</p>                       | <p>MPASI APA<br/>UNTUK USIA<br/>12-24 BULAN?</p> <p>00:00:07</p>                     | <p>MPASI berupa makanan iris seperti....</p> <p>Nasi tumis daging giling</p> <p>00:00:09</p> |
| <p>MPASI berupa makanan iris seperti....</p> <p>Nasi tumis daging giling</p> <p>00:00:10</p> | <p>MPASI berupa makanan iris seperti....</p> <p>00:00:12</p>        | <p>MPASI berupa makanan iris seperti....</p> <p>Sup mie ayam sayur</p> <p>00:00:14</p> | <p>MPASI berupa makanan iris seperti....</p> <p>00:00:16</p>                         | <p>BERAPA PORSI<br/>MAKAN USIA<br/>12-24 BULAN?</p> <p>00:00:18</p>                          |
| <p>BERAPA PORSI<br/>MAKAN USIA<br/>12-24 BULAN?</p> <p>00:00:19</p>                          | <p>BERAPA PORSI<br/>MAKAN USIA<br/>12-24 BULAN?</p> <p>00:00:21</p> | <p>00:00:23</p>  | <p>3-4 porsi MPASI<br/>dengan tiap porsi =<br/>10-15sendok makan</p> <p>00:00:25</p> | <p>3-4 porsi MPASI<br/>dengan tiap porsi =<br/>10-15sendok makan</p> <p>00:00:27</p>         |
| <p>3-4 porsi MPASI<br/>dengan tiap porsi =<br/>10-15sendok makan</p> <p>00:00:28</p>         | <p>1-2 kali snack<br/>(berupa buah/biskuit)</p> <p>00:00:30</p>     | <p>00:00:32</p>  | <p>00:00:34</p>  | <p>00:00:36</p>  |
| <p>dan ASI sesering<br/>yang diinginkan</p> <p>00:00:38</p>                                  | <p>dan ASI sesering<br/>yang diinginkan</p> <p>00:00:39</p>         | <p>CEK INFO LAINNYA DI<br/>info_1000HPK</p> <p>00:00:41</p>                            | <p>CEK INFO LAINNYA DI<br/>info_1000HPK</p> <p>00:00:43</p>                          | <p>CEK INFO LAINNYA DI<br/>info_1000HPK</p> <p>00:00:45</p>                                  |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| <p>#bundabertanya</p> <p>00:00:01</p>  | <p>APA YANG</p>  <p>00:00:03</p>  | <p>APA YANG HARUS DIHINDARI TERKAIT MPASI?</p>  <p>00:00:05</p>  | <p>APA YANG HARUS DIHINDARI TERKAIT MPASI?</p>  <p>00:00:07</p>   |  <p>Tidak memberi ASI saat anak mulai mengonsumsi MPASI</p> <p>00:00:08</p>   |
|  <p>Tidak memberi ASI saat anak mulai mengonsumsi MPASI</p> <p>00:00:10</p>             |  <p>Tidak memberi ASI saat anak mulai mengonsumsi MPASI</p> <p>00:00:12</p>             |  <p>Tidak memberi ASI saat anak mulai mengonsumsi MPASI</p> <p>00:00:14</p>  |  <p>Tidak memberi ASI saat anak mulai mengonsumsi MPASI</p> <p>00:00:15</p>   |  <p>Tidak memberi ASI saat anak mulai mengonsumsi MPASI</p> <p>00:00:17</p>   |
|  <p>Memberi juice sebagai makanan utama</p> <p>00:00:19</p>                             |  <p>Memberi juice sebagai makanan utama</p> <p>00:00:21</p>                             |  <p>Memberi juice sebagai makanan utama</p> <p>00:00:22</p>  |  <p>Memberi juice sebagai makanan utama</p> <p>00:00:24</p>   |  <p>Memberi makanan sejenis dalam kurun waktu tertentu</p> <p>00:00:26</p>  |
|  <p>Memberi makanan sejenis dalam kurun waktu tertentu</p> <p>00:00:28</p>            |  <p>Memberi makanan sejenis dalam kurun waktu tertentu</p> <p>00:00:29</p>            |  <p>Memberi makanan sejenis dalam kurun waktu tertentu</p> <p>00:00:31</p>   |  <p>Memberi makanan sejenis dalam kurun waktu tertentu</p> <p>00:00:33</p>  |  <p>Memberi MPASI lebih cepat atau lebih lambat dari usia 6 bulan</p> <p>00:00:35</p>   |
|  <p>Memberi MPASI lebih cepat atau lebih lambat dari usia 6 bulan</p> <p>00:00:37</p> |  <p>Memberi MPASI lebih cepat atau lebih lambat dari usia 6 bulan</p> <p>00:00:39</p> | <p>CEK INFO LAINNYA DI</p> <p> <a href="#">info_1000HPK</a></p>  <p>00:00:40</p> | <p>CEK INFO LAINNYA DI</p> <p> <a href="#">info_1000HPK</a></p>  <p>00:00:42</p> | <p>CEK INFO LAINNYA DI</p> <p> <a href="#">info_1000HPK</a></p>  <p>00:00:43</p> |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <p>#bundabertanya</p> <p>00:00:01</p>  | <p>MAKAN</p>  <p>00:00:03</p>   | <p>DAMPAK POLA MAKAN<br/>TIDAK SEHAT PADA<br/>1000 HPK ANAK</p>  <p>00:00:04</p>  | <p>DAMPAK POLA MAKAN<br/>TIDAK SEHAT PADA<br/>1000 HPK ANAK</p>  <p>00:00:06</p>  | <p>DAMPAK POLA MAKAN<br/>TIDAK SEHAT PADA<br/>1000 HPK ANAK</p>  <p>00:00:07</p>  |
| <p><b>NORMAL STUNTING</b></p>  <p>Pertumbuhan tinggi badan terhambat, wajah terlihat lebih muda dibanding usianya</p> <p>00:00:09</p>   | <p><b>NORMAL STUNTING</b></p>  <p>Pertumbuhan tinggi badan terhambat, wajah terlihat lebih muda dibanding usianya</p> <p>00:00:10</p>   | <p><b>NORMAL STUNTING</b></p>  <p>Pertumbuhan tinggi badan terhambat, wajah terlihat lebih muda dibanding usianya</p> <p>00:00:12</p>                                     | <p><b>NORMAL STUNTING</b></p>  <p>Pertumbuhan tinggi badan terhambat, wajah terlihat lebih muda dibanding usianya</p> <p>00:00:13</p>                                       | <p><b>NORMAL MALNUTRISI</b></p>  <p>Tinggi dan berat badan kurang dari standar usia, tulang tampak menonjol, pembengkakan pada perut dan kepala, kulit tipis.</p> <p>00:00:15</p> |
| <p><b>NORMAL MALNUTRISI</b></p>  <p>Tinggi dan berat badan kurang dari standar usia, tulang tampak menonjol, pembengkakan pada perut dan kepala, kulit tipis.</p> <p>00:00:18</p> | <p><b>NORMAL MALNUTRISI</b></p>  <p>Tinggi dan berat badan kurang dari standar usia, tulang tampak menonjol, pembengkakan pada perut dan kepala, kulit tipis.</p> <p>00:00:19</p> | <p><b>NORMAL OBESITAS</b></p>  <p>berat badan melebihi standar usia, pipi tembem, leher pendek atau tidak terlihat banyak lipatan lemak.</p> <p>00:00:19</p>              | <p><b>NORMAL OBESITAS</b></p>  <p>berat badan melebihi standar usia, pipi tembem, leher pendek atau tidak terlihat banyak lipatan lemak.</p> <p>00:00:21</p>                | <p><b>NORMAL OBESITAS</b></p>  <p>berat badan melebihi standar usia, pipi tembem, leher pendek atau tidak terlihat banyak lipatan lemak.</p> <p>00:00:22</p>                      |
| <p><b>Kematian Ibu dan Anak</b><br/>Disebabkan karena anemia, tekanan darah tinggi, aborsi, infeksi dan pendarahan saat melahirkan</p>  <p>00:00:24</p>                         | <p><b>Kematian Ibu dan Anak</b><br/>Disebabkan karena anemia, tekanan darah tinggi, aborsi, infeksi dan pendarahan saat melahirkan</p>  <p>00:00:26</p>                         | <p><b>Kematian Ibu dan Anak</b><br/>Disebabkan karena anemia, tekanan darah tinggi, aborsi, infeksi dan pendarahan saat melahirkan</p>  <p>00:00:27</p>                | <p><b>Penyakit tidak menular</b><br/>seperti diabetes, jantung dan hipertensi mudah diderita anak saat dewasa</p>  <p>00:00:29</p>  | <p><b>Penyakit tidak menular</b><br/>seperti diabetes, jantung dan hipertensi mudah diderita anak saat dewasa</p>  <p>00:00:30</p>  |
| <p><b>Penyakit tidak menular</b><br/>seperti diabetes, jantung dan hipertensi mudah diderita anak saat dewasa</p>  <p>00:00:32</p>  | <p><b>Penyakit tidak menular</b><br/>seperti diabetes, jantung dan hipertensi mudah diderita anak saat dewasa</p>  <p>00:00:33</p>  | <p><b>CEK INFO LAINNYA DI</b><br/><a href="#">info_1000HPK</a></p>   <p>00:00:35</p> | <p><b>CEK INFO LAINNYA DI</b><br/><a href="#">info_1000HPK</a></p>   <p>00:00:36</p> | <p><b>CEK INFO LAINNYA DI</b><br/><a href="#">info_1000HPK</a></p>   <p>00:00:38</p>       |



# BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN



## BAB VII

### KESIMPULAN & SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

Dari penelitian dalam laporan ini dapat disimpulkan beberapa hal yaitu:

- 74% masyarakat belum mengetahui tentang gerakan 1000 HPK. Bahkan 42 dari 100 orang responden tidak memberi ASI kepada anaknya dan 56% berhenti memberi ASI pada saat anak berumur kurang dari 24 bulan. Dapat dilihat pemahaman masyarakat terhadap pola makan sehat untuk anak sangat kurang.
- 40% masyarakat Surabaya menghabiskan waktu 30-60 menit tiap harinya di *social media*. Sehingga *social media* menjadi media yang menarik untuk dikembangkan lebih lanjut.
- 33% masyarakat menyukai data-data dan info seputar pola makan sehat disajikan dalam bentuk *infographic*. 5 di antara 6 orang menyukai dan menjadi lebih paham tentang 1000 HPK dan pola makan ibu dan anak setelah melihat video *motion graphic*.

#### 7.2 Saran

Di bawah ini beberapa saran untuk penelitian dari perancangan ini:

- Untuk mencapai pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap gerakan 1000 HPK, maka diperlukan tambahan media selain video seperti postingan mini info, *e-book* terkait kesehatan, dan berbagai media *offline*
- Agar lebih banyak yang masyarakat yang mengetahui tentang program 1000 HPK, pengembangan media seperti aplikasi *mobile* dan *website* dapat membantu masyarakat lebih mengenal info 1000 HPK
- Perlu adanya studi lebih lanjut agar materi konten dapat dikembangkan lebih konkret dan lebih lengkap.



# DAFTAR PUSTAKA



## DAFTAR PUSTAKA

Belch, George E., Belch, Michael A. *Advertising and Promotor: An Integrated Marketing Communications Perspective. Sixth Edition*, The McGraw-Hill Companies, 2003.

Blazer, Liz. *Animated Storytelling*, Peachpit (Pearson Education), 2016

Dr. dr. Dwiyana Ocviyanti, SpOG(K). *Gizi Ibu Hamil*, Jakarta. PT. Gaya Favorit Press, 2014

Hicks, Jon. *The Icon Handbook*, United Kingdom. Five Simple Step, 2011

Neher, Krista. *Visual Social Marketing For Dummies*. New Jersey, John Wiley & Sons Inc. 2014

Ramyulis, Rita DCN, M.Kes. *Menu dan Resep Makanan Bayi*, Depok. Penebar Plus, 2013



# LAMPIRAN

# LAMPIRAN

## HASIL KUESIONER

Berapa usia Anda

|   |             |     |
|---|-------------|-----|
| 1 | 20-25 tahun | 82% |
| 2 | > 35 tahun  | 9%  |
| 3 | 25-30 tahun | 6%  |
| 4 | 30-35 tahun | 3%  |

Apakah Anda bekerja?

|   |       |     |
|---|-------|-----|
| 1 | Ya    | 54% |
| 2 | Tidak | 46% |

Apakah pekerjaan Anda?

|   |                     |     |
|---|---------------------|-----|
| 1 | Wiraswata           | 43% |
| 2 | Pegawai Swasta      | 38% |
| 3 | Mahasiswa           | 14% |
| 4 | Pegawai Negeri/BUMN | 5%  |

Berapa pendapatan per bulan Anda?

|   |                             |     |
|---|-----------------------------|-----|
| 1 | Rp 1.500.000- Rp 3.000.000  | 51% |
| 2 | <Rp. 1.500.000              | 37% |
| 3 | Rp 3.000.000 - Rp 5.000.000 | 11% |
| 4 | > Rp 5.000.000              | 0%  |

Apa Anda telah menikah?

|   |       |     |
|---|-------|-----|
| 1 | Tidak | 65% |
| 2 | Ya    | 35% |

Apa Anda telah memiliki anak?

34 out of 35 people answered this question

|   |       |     |
|---|-------|-----|
| 1 | Tidak | 79% |
| 2 | Ya    | 21% |

Apakah Anda mengetahui tentang program pemerintah dalam mendukung ibu hamil dan bayi yaitu 1000 Hari Pertama Kehidupan ?

|   |       |     |
|---|-------|-----|
| 1 | Tidak | 74% |
| 2 | Ya    | 26% |

Apakah Anda memberikan ASI pada anak Anda?

|   |       |     |
|---|-------|-----|
| 1 | Tidak | 58% |
| 2 | Ya    | 42% |

Apakah Anda memberikan ASI pada anak Anda?

|   |       |     |
|---|-------|-----|
| 1 | Tidak | 58% |
| 2 | Ya    | 42% |

Mengapa Anda tidak memberikan ASI pada anak Anda? Jika menjawab ya maka pilih "N"

|   |  |     |
|---|--|-----|
| 1 | N/   | 52% |
| 2 | Other  | 41% |
| 3 | Alasan kesehatan                                     | 4%  |
| 4 | Tidak memiliki waktu (karena bekerja dan sebagainya) | 4%  |
| 5 | Agar tidak mempengaruhi bentuk tubuh                 | 0%  |
| 6 | Karena produksi ASI kurang                           | 0%  |

Pada anak usia berapa Anda berhenti memberi ASI?

27 out of 35 people answered this question

|   |               |     |
|---|---------------|-----|
| 1 | 18 - 24 bulan | 44% |
| 2 | 6- 12 bulan   | 26% |
| 3 | 12 - 18 bulan | 15% |
| 4 | < 6 bulan     | 15% |

Apa Anda memasak untuk bayi Anda?

28 out of 35 people answered this question

|   |       |     |
|---|-------|-----|
| 1 | Ya    | 75% |
| 2 | Tidak | 25% |

Mengapa Anda tidak memasak untuk bayi Anda? (Jika menjawab "Ya" maka pilih "N")

26 out of 35 people answered this question

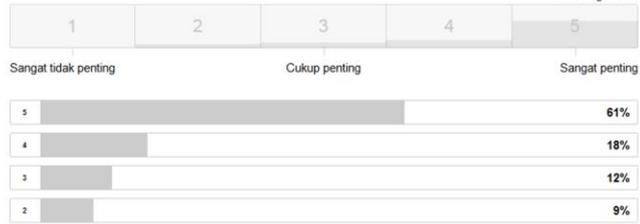
|   |  |     |
|---|--|-----|
| 1 | N/                                       | 77% |
| 2 | Other                                    | 19% |
| 3 | Tidak bisa memasak                       | 4%  |
| 4 | Tidak memiliki perlengkapan yang memadai | 0%  |
| 5 | Tidak memiliki waktu untuk memasak       | 0%  |

Apa Anda mengurus bayi Anda sendiri?

|   |       |     |
|---|-------|-----|
| 1 | Ya    | 64% |
| 2 | Tidak | 36% |

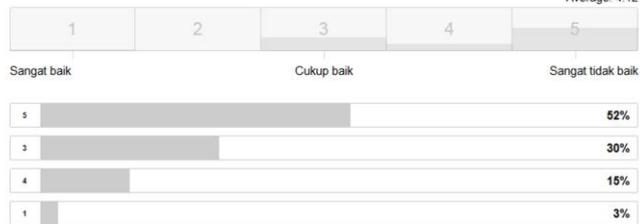
Apakah menurut Anda ASI perlu diberikan hingga bayi berusia 2 tahun?

Average: 4.30



Menurut Anda, apakah susu formula baik diberikan untuk bayi dibawah 6 bulan?

Average: 4.12



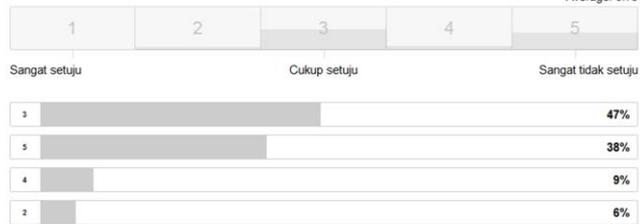
Pola makan sehat sangat diperlukan mulai dari masa pra-kehamilan hingga masa menyusui

Average: 4.88

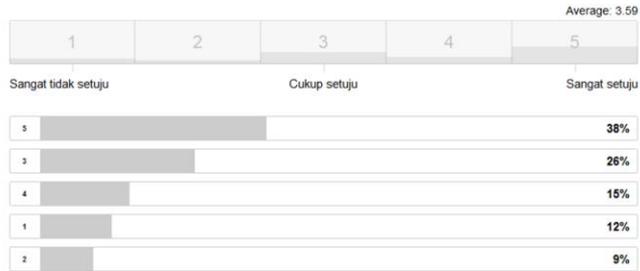


Mengonsumsi daging dapat memperlambat proses penyembuhan luka saat melahirkan

Average: 3.79



Pada tahun 2015, 13,6 % balita menderita stunting (pertumbuhan fisik dan otak yang terhambat) serta 40 kasus kematian ibu dan anak. Hal itu disebabkan pola makan yang kurang tepat



Dari materi dibawah ini mana yang Anda ingin pelajari lebih dalam?



Apa Anda memiliki social media?



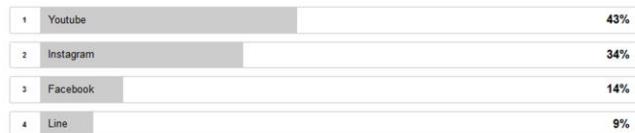
Berapa lama Anda menghabiskan waktu di social media tiap harinya?



Apa Anda pernah melihat video pada social media Anda?



Pada platform social media apa Anda **paling** sering melihat video?



Gadget apa yang **paling** sering Anda gunakan untuk menyaksikan video?



Jenis video seperti apa yang sering Anda tonton?

|   |                                  |     |
|---|----------------------------------|-----|
| 1 | Tutorial (make up, masakan, dsb) | 37% |
| 2 | Musik                            | 20% |
| 3 | Komedi                           | 17% |
| 4 | Berita terkini                   | 14% |
| 5 | Drama                            | 11% |

Dari storyline dibawah ini mana yang Anda sukai?

|   |   |     |
|---|---|-----|
| 1 | Hubungan anak dan ibu. Hubungan sejak anak di kandungan hingga lahir. Dimana sang anak menceritakan ibunya yang memberikan hal-hal terbaik baginya sejak saat ia janin.                   | 39% |
| 2 | Data-data dan info seputar pola makan untuk ibu hamil dan ibu menyusui yang disajikan melalui visual (infografis).  | 33% |
| 3 | Hubungan antara seorang ibu muda dengan keluarga dan lingkungan. Sang ibu muda memberikan edukasi pada sekitarnya tentang penting gizi pada ibu hamil dan ibu menyusui.                   | 18% |
| 4 | Hubungan emosional antara ibu dan anak. Dimana sang ibu selalu menyalahkan anaknya karena tidak seperti teman-temannya padahal anaknya berbeda karena asupan gizi yang kurang saat hamil. | 9%  |

Pendidikan terakhir?

|   |           |     |
|---|-----------|-----|
| 1 | S1/Setara | 55% |
| 2 | SMA/SMK   | 40% |
| 3 | S2        | 5%  |
| 4 | S3        | 0%  |

## LAMPIRAN 2

### Hasil User Testing

Usia: 36

Pekerjaan: IBU RT

\*Berikan angka 1-5 pada kolom dibawah ini. Angka 1=sangat kurang, 2 = kurang, 3= biasa, 4=baik, 5=sangat baik

| Aspek                     | Video 1  | Video 2 |
|---------------------------|----------|---------|
| Penggunaan visual/ gambar | KURANG 2 | 4       |
| Kualitas audio            | 4        | 5       |
| Kejelasan informasi       | 3        | 4       |

Saran:

Terima Kasih

Usia: 31 TH.

Pekerjaan:

\*Berikan angka 1-5 pada kolom dibawah ini. Angka 1=sangat kurang, 2 = kurang, 3= biasa, 4=baik, 5=sangat baik

| Aspek                     | Video 1 | Video 2 |
|---------------------------|---------|---------|
| Penggunaan visual/ gambar | 4       | 4       |
| Kualitas audio            | 4       | 4.      |
| Kejelasan informasi       | 3       | 3.      |

Saran: umur anak lebih

Terima Kasih

Usia: 29

Pekerjaan:

\*Berikan angka 1-5 pada kolom dibawah ini. Angka 1=sangat kurang, 2 = kurang, 3= biasa, 4=baik, 5=sangat baik

| Aspek                     | Video 1 | Video 2 |
|---------------------------|---------|---------|
| Penggunaan visual/ gambar | 3       | 4       |
| Kualitas audio            | 5       | 5       |
| Kejelasan informasi       | 5       | 5       |

Saran:

Terima Kasih

Usia: 33 th.

Pekerjaan:

\*Berikan angka 1-5 pada kolom dibawah ini. Angka 1=sangat kurang, 2 = kurang, 3= biasa, 4=baik, 5=sangat baik

| Aspek                          | Video 1 | Video 2 |
|--------------------------------|---------|---------|
| Penggayanan visual/ gayagambar | 3       | 4       |
| Kualitas audio                 | 4       | 5       |
| Kejelasan informasi            | 5       | 5       |

Saran:

Terima Kasih

Usia: 36 th

Pekerjaan:

\*Berikan angka 1-5 pada kolom dibawah ini. Angka 1=sangat kurang, 2 = kurang, 3= biasa, 4=baik, 5=sangat baik

| Aspek                          | Video 1 | Video 2 |
|--------------------------------|---------|---------|
| Penggayanan visual/ gayagambar | 4       | 3       |
| Kualitas audio                 | 5       | 2       |
| Kejelasan informasi            | 4       | 3       |

Saran:

Terima Kasih

Usia: 36 th

Pekerjaan:

\*Berikan angka 1-5 pada kolom dibawah ini. Angka 1=sangat kurang, 2 = kurang, 3= biasa, 4=baik, 5=sangat baik

| Aspek                          | Video 1 | Video 2 |
|--------------------------------|---------|---------|
| Penggayanan visual/ gayagambar | 4       | 5       |
| Kualitas audio                 | 4       | 5       |
| Kejelasan informasi            | 5       | 4       |

Saran:

Terima Kasih



# BIODATA PENULIS

## BIODATA PENULIS



Penulis lahir di Kota Pahlawan, Surabaya, pada tanggal 29 Desember 1994. Merupakan anak sulung dari 2 bersaudara. Menempuh pendidikannya di SMA Kr. Petra 2, Surabaya dan melanjutkan studi S-1 di Departemen Desain Produk Industri, program studi Desain Komunikasi Visual, Institut Teknologi Sepuluh Nopember. Sejak semester 4, penulis sudah bekerja paruh waktu sebagai desainer di biro desain Lia S. Associates sebagai desainer untuk berbagai media sosial klien

Lia S. Karena itu tugas akhir pun dipilih yang dekat dengan media sosial yaitu “Perancangan Motion Graphic Tentang Pola Makan Sehat Ibu Hamil Sebagai Upaya Dari Sosialisasi “1000 Hari Pertama Kehidupan” Di Surabaya”. Diharapkan perancangan ini dapat memberikan informasi pada masyarakat Surabaya, khususnya para ibu hamil tentang pentingnya pola makan sehat pada masa kehamilan. Saat ini penulis masih aktif sebagai desainer untuk berbagai social media.