

Penting bagi remaja untuk membekali diri dengan pengetahuan dan keterampilan sehingga dapat menjadi generasi penerus bangsa yang berdaya saing. Pengetahuan dan keterampilan tentang gizi seimbang dan penerapan kebiasaan hidup sehat menjadi prioritas utama dimasa penyebaran virus SARS Cov-2. Remaja perlu mengenali dan mengambil peran dalam menghadapi berbagai permasalahan gizi dan kesehatan yang muncul diakibatkan pola hidup yang tidak sehat. Informasi gizi dan kesehatan yang dapat diakses dan disebarakan dengan sangat mudah menjadi tantangan bagi remaja untuk dapat mengambil peran sebagai penyebar informasi gizi dan kesehatan juga dapat menyaring informasi hoaks gizi dan kesehatan yang beredar ditengah masyarakat.

Pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki kemudian akan menjadi pondasi yang kuat untuk dapat menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten. Sehingga dapat serta menjadi agen yang menyebarkan informasi kesehatan bagi sesama remaja maupun kepada masyarakat luas. Modul pelatihan Tips dan Trik Remaja Sehat Saat Pandemi akan membahas bagaimana menjadi remaja sehat dengan menerapkan kebiasaan konsumsi makanan bergizi seimbang, menerapkan protokol Kesehatan selama masa Pandemi COVID 19 saat belajar dari rumah ataupun pembelajaran tatap muka disekolah, serta mengenal lebih dekat mengenai literasi digital dan media promosi untuk menjadi agen penyebaran informasi Kesehatan. Modul pelatihan ini tidak hanya ditujukan bagi remaja, tetapi dapat pula digunakan oleh masyarakat umum yang tertarik pada gizi masyarakat.

Modul Pelatihan
TIPS DAN TRIK REMAJA SEHAT SAAT PANDEMI
(NutreCent)

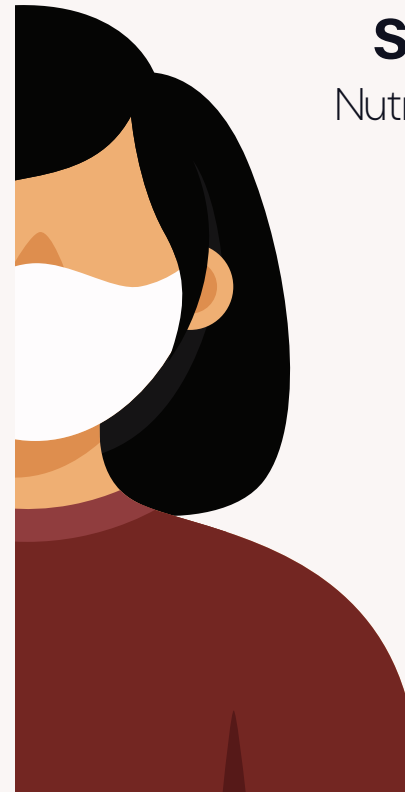


Modul Pelatihan

TIPS DAN TRIK REMAJA SEHAT SAAT PANDEMI

Nutrition Education Centre
(NutreCent)

Modul Pelatihan TIPS DAN TRIK REMAJA SEHAT SAAT PANDEMI (NutreCent)



Reny Noviasy, SKM., MKes

Nurul Afiah, S.Gz., MKes

Ratih Wirapusita Wisnuwardani, SKM., MPH., Ph.D

Muhammad Faisal, S.Gz., MKes

MODUL PELATIHAN TIPS DAN TRIK REMAJA SEHAT SAAT PANDEMI

Reny Noviasy, S.KM., M.Kes

Nurul Afiah, S.Gz., M.Kes

Ratih Wirapusita Wisnuwardani, S.KM., MPH., Ph.D

Muhammad Faisal, S.Gz., M.Kes



Pustaka Aksara

Modul Pelatihan Tips dan Trik Remaja Sehat Saat Pandemi

Penulis : Reny Noviaasty, S.KM., M.Kes
Nurul Afiah, S.Gz., M.Kes
Ratih Wirapuspita Wisnuwardani, S.KM.,
MPH., Ph.D
Muhammad Faisal, S.Gz., M.Kes

Desain Sampul : Ikrimah N. S.

Tata Letak : Ardiana Meilinawati

ISBN : 978-623-6477-33-5

Diterbitkan oleh : **PUSTAKA AKSARA, 2021**

Redaksi:

Jl. Karangrejo Sawah IX nomor 17, Surabaya

Telp. 0858-0746-8047

Laman : www.pustakaaksara.co.id

Surel : info@pustakaaksara.co.id

Anggota IKAPI

Cetakan Pertama : 2021

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Nutrition Education Centre (NutreCent) merupakan pusat penelitian dan pengabdian Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman, yang didirikan pada 17 Agustus 2021. Tujuan NutreCent adalah mempromosikan kebiasaan makanan sehat, bergizi, aman dan seimbang sehingga mampu mencegah masalah gizi di Indonesia.

Program pertama NutreCent adalah pelatihan daring kepada remaja mengenai pentingnya konsumsi makanan berbasis tumbuhan, dengan penganekaragaman makanan lokal hutan tropis lembab di Kalimantan Timur. Program ini dilakukan saat pandemi COVID-19, sehingga pelatihan daring menjadi inovasi pelatihan pada remaja. Modul pelatihan TIPS DAN TRIK REMAJA SEHAT SAAT PANDEMI akan membahas gizi seimbang pada remaja, literasi digital dan media promosi kesehatan. Modul pelatihan ini tidak hanya ditujukan bagi remaja, tetapi dapat pula digunakan oleh masyarakat umum yang tertarik pada gizi masyarakat.

Kami mengucapkan terimakasih atas dukungan yang diberikan oleh Rektor Universitas Mulawarman, Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman, PIU Islamic Development Bank (IsDB) Universitas Mulawarman, Kepala Sekolah SMA, dan tim NutreCent yang terlibat dalam penulisan modul ini. Semoga modul pelatihan ini dapat bermanfaat bagi pembangunan remaja yang sehat dan berprestasi.

Samarinda, 1 September 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	v
SESI I PERKENALAN <i>NUTRITION EDUCATION CENTRE</i> , PENTINGNYA GIZI SEIMBANG DAN KONTRAK BELAJAR.....	1
SESI II PRINSIP <i>NUTRITION EDUCATION CARE</i> DAN PENTINGNYA GIZI SEIMBANG PADA REMAJA	5
SESI III PEMBELAJARAN DENGAN PROTOKOL KESEHATAN	8
SESI IV LITERASI DIGITAL DAN MEDIA PROMOSI KESEHATAN	10
SESI V DISKUSI	13
SESI VI RENCANA TINDAK LANJUT.....	15
BAHAN BACAAN	17
DAFTAR PUSTAKA	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pedoman Gizi Seimbang.....	20
Gambar 2. Empat Pilar Gizi Seimbang.....	21
Gambar 3. Sepuluh Pesan Gizi Seimbang.....	24
Gambar 4. Kaidah Pesan Efektif.....	42

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Prosedur Pembelajaran Tatap Muka Terbatas	29
Tabel 2. Protokol Kesehatan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Sebelum dan Setelah Pembelajaran.....	30
Tabel 3. Protokol Kesehatan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas .	31
Tabel 4. Prinsip Pengembangan Literasi Digital	36
Tabel 5. Definisi Media Promosi Kesehatan.....	37
Tabel 6. Jenis Media Promosi	38
Tabel 7. Gaya Pesan.....	43

SILABUS MODUL

Sesi		Materi	Waktu
I	Perkenalan dan Kontrak Belajar	Pre test	10 menit
		Perkenalan	20 menit
		Harapan dan Kekhawatiran	10 menit
		Membangun Komitmen dan Kontrak Belajar	10 menit
II	Prinsip <i>Nutrition Education Centre</i> dan Pentingnya Gizi seimbang pada remaja	Prinsip dan Konsep, latar belakang, tujuan, konten kegiatan dan perkenalan Web dan media sosial Nutrecent;	15 menit
		Penerapan kebiasaan konsumsi makanan bergizi seimbang	15 menit
III	Pembelajaran dengan Protokol Kesehatan	Definisi Pembelajaran dengan Protokol kesehatan 6M (memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun, menghindari keramaian, meminimalkan mobilitas dan menghindari makan bersama)	15 menit

Sesi		Materi	Waktu
		Proses pembelajaran di masa pandemi COVID-19	15 menit
IV	Literasi Digital dan Media Promosi	Definisi dan Ruang Lingkup Literasi Digital	10 menit
		Definisi dan Jenis Media Promosi Kesehatan	10 menit
		Kaidah Pesan Efektif dan Pendekatan Pesan	10 menit
		Trik Media untuk menarik perhatian	10 menit
V	Diskusi	Diskusi dan tanya jawab	20 menit
VI	Rencana tindak lanjut	Evaluasi dan Post Test	10 menit

SESI I
PERKENALAN *NUTRITION EDUCATION CENTRE*,
PENTINGNYA GIZI SEIMBANG DAN KONTRAK
BELAJAR



Waktu 50 menit



Tujuan

1. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk saling kenal dengan peserta lainnya.
2. Mengukur pengetahuan peserta sebelum pelatihan.
3. Membuat kesepakatan atau kontrak belajar.
4. Membangun kesadaran peserta mengenai permasalahan dalam dunia remaja dan memperkuat peran dan cara berpikir mereka



Metode

1. Curah pendapat, diskusi, pemutaran video.
2. Aplikasi survei.



Hasil yang Diharapkan

1. Peserta saling mengenal satu sama lain.
2. Terpetakannya latar belakang peserta (usia, sekolah, organisasi) dan tingkat pengetahuan peserta.
3. Tersusunnya kesepakatan yang dibuat dari dan untuk peserta yang berlaku selama proses pembelajaran.

4. Peserta sadar bahwa proses pembelajaran ini menggunakan metode pendidikan orang dewasa dengan cara berpikir kritis.



Langkah Pembelajaran

1. *Pre-Test* (10 menit)
 - a. Fasilitator menjelaskan tujuan dilakukannya *pre-test* yaitu untuk mengukur sejauh mana pengetahuan peserta terhadap materi/isu yang akan didiskusikan selama pelatihan.
 - b. Fasilitator membagikan *link form pre test online* melalui *slide* dan *chat room zoom* kepada peserta.
 - c. Peserta diminta untuk mencantumkan identitas pada *form pre test online*.
 - d. Setelah selesai, peserta diminta untuk submit jawaban dalam kurun waktu 3 menit.
2. Perkenalan (20 menit)
 - a. Pada layar, fasilitator menampilkan sosok-sosok *Public Figure/Tokoh* yang memiliki pengaruh di masyarakat/remaja. Catatan untuk fasilitator: pastikan gambar yang ditampilkan inklusi gender, ras dan keberagaman lainnya.
 - b. Fasilitator meminta setiap peserta menggambarkan karakter diri dengan membayangkan jika mereka menjadi *Public Figure/Tokoh Idola*, keterampilan/keunggulan apa yang mereka ingin punya dan nama alias apa yang akan dipakai.
 - c. Seluruh peserta diminta mengisi aplikasi survei.
 - d. Perwakilan peserta akan diminta mempresentasikan karakter mereka, tokoh dan kekuatan, serta kekuatan dan kelemahannya.
 - e. Setelah beberapa perwakilan selesai, peserta yang lain diminta mengaktifkan fitur kamera dan bersama-sama menampilkan gambar karakternya.
3. Harapan dan Kekhawatiran (10 menit)

- a. Peserta mendapatkan *link* untuk menuliskan harapan dan kekhawatiran.
 - b. Peserta mengisi *link* survei dan menuliskan harapan serta kekhawatirannya selama mengikuti pelatihan *online*.
 - c. Fasilitator membaca harapan-harapan peserta, mengonfirmasi jika ada yang tidak jelas, lalu mengelompokkannya. Hal yang sama dilakukan pada bagian kekhawatiran-kekhawatiran.
 - d. Fasilitator menegaskan bahwa pelatihan dirancang sedemikian rupa, namun peran aktif peserta juga diharapkan agar harapan-harapan peserta bisa terwujud dan kekhawatiran dapat diminalisir.
4. Membangun Komitmen dan Kontrak Belajar (10 menit)
- a. Fasilitator menekankan bahwa pelatihan ini akan menggunakan metode student centre learning.
 - b. Fasilitator bertanya kepada peserta siapa yang dapat memberikan penjelasan mengenai student centre learning dan apa prinsip-prinsip dari metode pembelajaran tersebut.
 - c. Fasilitator bertanya kepada peserta, agar harapan bisa terwujud dan kekhawatiran dapat diminalisir, apa saja yang dapat dilakukan oleh peserta selama proses pelatihan.
 - d. Fasilitator menuliskan jawaban peserta di layar.
 - e. Fasilitator dapat melontarkan ide jika ada hal-hal yang belum disampaikan oleh peserta.
 - f. Fasilitator mengajak peserta untuk sama-sama berkomitmen dengan kesepakatan yang telah dibuat.

Pernyataan Kesadaran dan Komitmen (diisi dalam *link* yang telah disediakan)

Pada hari ini saya mendapatkan gambaran tentang_____

Sayapun menyadari bahwa sebagai remaja peran saya adalah_____

_____ dan, tantangan yang saya hadapi berupa_____

Untuk itu, saya bersedia dan berkomitmen untuk

Tanda Tangan

SESI II

PRINSIP *NUTRITION EDUCATION CARE* DAN PENTINGNYA GIZI SEIMBANG PADA REMAJA



Waktu 30 menit



Tujuan

1. Memberikan penjelasan kepada peserta tentang Prinsip dan konsep Nutrecent sebagai media pembelajaran digital bagi remaja
2. Memberikan pemahaman kepada peserta mengenai pentingnya gizi seimbang bagi remaja dan bagaimana penerapan kebiasaan konsumsi makanan bergizi seimbang
3. Membangun kesadaran peserta mengenai permasalahan gizi dan Kesehatan dalam dunia remaja dan memperkuat peran dan cara berpikir mereka



Metode

1. Pemaparan materi, pemutaran video terkait isu kesehatan dan gizi remaja. *Games* menggambar isi piringku.
2. Contoh video pada remaja dari UNICEF: <https://www.youtube.com/watch?v=yYloG6kGGZw> dan untuk pedoman isi piringku dapat diakses melalui *youtube channel* Nutrecent atau *Website*



Hasil yang Diharapkan

1. Peserta mengenal dan memahami prinsip, konsep, kegiatan, serta website dan media sosial Nutrecent
2. Meningkatnya pengetahuan peserta akan prinsip penerapan dan manfaat gizi seimbang di Indonesia
3. Meningkatnya keterampilan peserta dalam memilih jenis, porsi dan proporsi makanan dsesuai konsep Isi piringku.
4. Meningkatnya kesadaran peserta akan pentingnya penerapan gizi seimbang



Langkah Pembelajaran

Prinsip *Nutrition Education Centre* (15 menit)

1. Moderator memperkenalkan narasumber dan memberikan pengantar untuk topik yang akan dibahas pada sesi ini
2. Narasumber memperkenalkan prinsip, konsep dan latar belakang pentingnya Nutrecent *Online training* sebagai wadah pembelajaran digital tentang gizi dan Kesehatan bagi remaja
3. Narasumber menjelaskan tujuan diselenggarakannya Nutrecent online training serta konten dan jadwal kegiatan
4. Narasumber menampilkan Web dan media sosial Nutrecent

Penerapan kebiasaan konsumsi makanan bergizi seimbang (15 menit)

1. Narasumber mempresentasikan slide materi Prinsip, Konsep, latar belakang, konten kegiatan dan Media Sosial (*Website, Instagram, youtube channel*) *Nutrition Education Centre*.
2. Narasumber mempresentasikan materi mengenai pentingnya gizi seimbang pada remaja
3. Fasilitator memutar video tentang Gizi seimbang bagi remaja dan Isi Piringku versi UNICEF, dan versi Nutrecent

4. Narasumber meminta peserta memberikan pendapat atau menarik *lesson learned* dari video tsb.
5. Narasumber mengonfirmasi jika peserta sudah dapat memahami pesan penting mengenai kebiasaan konsumsi makanan bergizi seimbang bagi remaja,
6. Fasilitator memberikan tugas untuk merekam video isi piringku sekali makan kepada peserta.

SESI III

PEMBELAJARAN DENGAN PROTOKOL KESEHATAN



Waktu 30 menit



Tujuan

1. Memandu fasilitator dan pelatih/pemateri/narasumber dalam merancang, memfasilitasi, dan melaksanakan proses pembelajaran dimasa pandemi COVID-19
2. Memandu peserta dalam menerapkan protokol kesehatan dalam proses pembelajaran.
3. Memandu semua pihak yang terlibat dalam pelatihan untuk melakukan pemantauan dan evaluasi terhadap efektivitas pembelajaran di masa pandemi COVID-19



Metode

1. Curah pendapat, diskusi, pemutaran video.
2. Contoh video gambaran praktik Pembelajaran Tatap Muka terbatas pada jenjang satuan sekolah menengah atas dapat dilihat pada link berikut <https://youtu.be/L-io5WlINzE>



Hasil yang Diharapkan

1. Terjadinya peningkatan kepatuhan protokol kesehatan saat proses pembelajaran.

2. Terjadinya peningkatan efektivitas pengelolaan pembelajaran di masa pandemi COVID-19.
3. Terjadinya peningkatan pelibatan peserta pelatihan dalam merencanakan, melaksanakan dan memberi umpan balik terhadap penerapan protokol kesehatan dalam pelaksanaan pembelajaran di masa pandemi COVID-19.
4. Adanya upaya refleksi dan perbaikan pelaksanaan proses pembelajaran di masa pandemi COVID-19.



Langkah Pembelajaran

Definisi Pembelajaran dengan Protokol kesehatan 6M (15 menit)

1. Fasilitator memperkenalkan narasumber dan memberikan pengantar untuk topik yang akan dibahas pada sesi ini
2. Narasumber bertanya pada peserta apa yang diketahui mengenai protokol kesehatan?
3. Narasumber membahas jawaban-jawaban peserta kemudian menayangkan slide *powerpoint* mengenai protokol kesehatan 6 M (memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun, menghindari keramaian, meminimalkan mobilitas dan menghindari makan bersama)

Proses pembelajaran di masa pandemi COVID-19 (15 menit)

1. Narasumber menampilkan *powerpoint* mengenai proses pembelajaran dimasa pandemi COVID-19
2. Narasumber menggali pendapat dari peserta mengenai bagaimana efektivitas pembelajaran dimasa pandemi COVID-19 yang telah ditampilkan pada *powerpoint* untuk keberlangsungan proses pelatihan kedepan dan menggali saran/masukan tentang proses pembelajaran yang diinginkan pada pelatihan ini.

SESI IV

LITERASI DIGITAL DAN MEDIA PROMOSI KESEHATAN



Waktu 40 menit



Tujuan

1. Memberikan pemahaman dan keterampilan peserta tentang digital literasi yang benar dan efektif
2. Memberikan pemahaman dan keterampilan peserta untuk membuat media komunikasi dan promosi kesehatan
3. Mengukur pengetahuan peserta sebelum pelatihan.



Metode

1. Curah pendapat, diskusi, pemutaran video.
2. Media Plano, Plano bergambar pohon, *metaplan*, *post-it*, spidol, video pentingnya komunikasi efektif dan media promosi



Hasil yang Diharapkan

1. Peserta memahami konsep literasi digital
2. Peserta memahami konsep dan jenis media.
3. Peserta mampu membuat pesan yang informatif dan efektif sesuai dengan kaidah dan komponen media promosi
4. Peserta mampu mempraktikkan satu contoh media promosi kesehatan



Langkah Pembelajaran

Definisi, Konsep dan Ruang Lingkup Literasi Digital (10 menit)

1. Narasumber mempresentasikan slide materi tentang definisi, ruang lingkup, prinsip dasar pengembangan, dan hal yang penting diperhatikan dalam literasi digital
2. Narasumber mempresentasikan media promosi dan hal penting dalam membuat dan menyebarkan pesan
3. Narasumber memperlihatkan video contoh literasi digital dan bagaimana berperilaku internet yang sehat

Definisi, Konsep dan Jenis Media Promosi Kesehatan (10 menit)

1. Narasumber mempresentasikan slide materi tentang Definisi dan Jenis media
2. Narasumber mengidentifikasi jenis media yang diketahui oleh peserta melalui gambar
3. Narasumber memaparkan slide materi tentang media promosi Kesehatan

Kaidah Pesan Efektif dan Pendekatan Pesan (10 menit)

1. Narasumber mempresentasikan Prinsip dan Kaidah pesan efektif
2. Narasumber menjelaskan konsep pendekatan dalam membuat pesan agar sasaran (penerima pesan) mau mengikuti isi dari pesan yang disampaikan penyampai pesan
3. Narasumber mencontohkan beberapa cara Menyusun dan merangkai kalimat pesan yang efektif
4. Narasumber memutar video mengenai bagaimana sebuah pesan menjadi lebih efektif tersampaikan kepada sasaran

Trik Media untuk menarik perhatian (10 menit)

1. Narasumber menjelaskan Trik Media untuk menarik perhatian
2. Narasumber mencontohkan bagaimana mengaplikasikan trik kedalam media promosi yang digunakan

3. Narasumber menayangkan video promosi Kesehatan yang menarik perhatian

SESI V DISKUSI



Waktu 20 menit



Tujuan

1. Mendiskusikan pertanyaan peserta.
2. Mendiskusikan masalah yang diajukan peserta.



Metode

Diskusi yang diarahkan oleh meoderator

Media

Power point



Hasil yang diharapkan

1. Peserta memahami prinsip dan Konsep *Nutrition Education Centre* dan bagaimana menjadi Nutrecent Agent
2. Peserta memahami materi gizi seimbang, sehat, aman dan bergizi
3. Peserta memahami pentingnya protokol kesehatan dalam kehidupan sebagai pelajar
4. Peserta memahami konsep literasi digital dan bagaimana membuat media promosi kesehatan
5. Langkah pembelajaran

6. Fasilitator mengingatkan bahwa akan ada 3 pemenang bagi penanya terbaik.
7. Narasumber menjawab pertanyaan peserta.
8. Narasumber berdiskusi dengan peserta.

SESI VI RENCANA TINDAK LANJUT



Waktu 10 menit



Tujuan

1. Mendiskusikan bahwa minggu depan akan ada pelatihan mengenai *Trend Based Food During Pandemic COVID 19*.
2. Mengukur pengetahuan peserta setelah pelatihan
3. Mengevaluasi pelatihan



Metode

Diskusi, dan presentasi

Media

Online questionnaire dan power point



Hasil yang diharapkan

1. Sosialisasi pelatihan kedua
2. Terukurnya pengetahuan peserta setelah pelatihan
3. Terevaluasinya pelatihan minggu pertama.



Langkah pembelajaran

Evaluasi dan *post test*

1. Fasilitator menjelaskan tujuan dilakukannya post-test yaitu untuk mengukur sejauh mana pengetahuan peserta terhadap materi/isu yang telah didiskusikan selama pelatihan.
2. Fasilitator membagikan *link form post-test online* melalui *slide* dan *chat room zoom* kepada peserta.
3. Peserta diminta mengisi *post test* dengan *link* kuesioner yang telah diberikan dalam kurun waktu 10 menit.
4. Fasilitator mengumumkan 3 penanya terbaik.
5. Fasilitator memberikan *contact person* pemberian hadiah.
6. Fasilitator menutup pelatihan.

TOPIK I. Prinsip dan Konsep *Nutrition education Centre*

Nutrition Education Centre (Nutrecent) adalah wadah pembelajaran digital bagi para remaja yang mengedepankan upaya promosi makanan berdasarkan pedoman gizi seimbang yang focus terhadap peningkatan konsumsi makanan berbasis tumbuhan seperti sayur dan buah sebagai sumber polyphenol.

A. Latar belakang pentingnya berpartisipasi dalam *Nutrition Education Centre*

Masalah gizi yang dihadapi remaja di Indonesia cukup beragam, mulai dari gemuk dan sangat gemuk, kurus, dan anemia gizi besi. Hal ini disebabkan karena beberapa faktor, salah satunya adalah pola konsumsi yang tidak seimbang. Pandemi memberikan dampak terhadap perubahan gaya hidup masyarakat, tidak terkecuali kelompok remaja. Remaja cenderung menyukai makanan cepat saji atau *junk food* yang tinggi lemak dan gula serta kurang mengkonsumsi sayur dan buah. Padahal, sayur dan buah adalah bahan pangan yang tinggi polyphenols yang mampu meningkatkan daya tahan tubuh

Beragam kegiatan pengenalan konsumsi makanan yang sehat telah dilakukan, seperti dengan melibatkan rekan siswa, orang tua, guru dan penyediaan kantin sekolah. Oleh karena itu, pengenalan penganeekaragaman sayur dan buah hutan tropis lembab yang kaya akan polyphenols perlu dilakukan dengan melibatkan remaja dan pihak pendukung yaitu orang tua dan guru, sebagai persiapan pembelajaran tatap muka di sekolah.

Pada masa pandemi COVID-19 seperti saat ini, diperlukan sebuah upaya promosi konsumsi makanan yang berbasis tumbuhan atau polyphenols, seperti sayur dan buah pada platform pendidikan digital. *Nutrition Education Centre* sebagai wahana pembelajaran digital yang akan dibentuk

dengan sasaran adalah remaja Indonesia. Dengan demikian, program ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan gizi, konsumsi makanan berbahan tumbuhan dan penurunan prevalensi kegemukan di Indonesia, dan meningkatkan daya tahan tubuh sebagai persiapan pembelajaran tatap muka, pada saat pandemi COVID-19.

B. Tujuan dari *Nutrition Education Centre*

1. Mensosialisasikan kebiasaan makan makanan berbasis tumbuhan seperti sayur dan buah sebagai sumber polyphenol.
2. Melatih remaja untuk membiasakan makan sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan meningkatkan asupan makanan berbasis tumbuhan seperti sayur dan buah sebagai sumber polyphenol.
3. Melatih remaja menjadi *Nutrecent Agent* yakni agen peningkatan konsumsi makanan berbasis tumbuhan seperti sayur dan buah sebagai sumber polyphenol yang akan berkomitmen menyebarkan pola makan sehat kepada teman sebaya.
4. Menjadi salah satu upaya pencegahan terhadap *global warming* yang salah satu penyebabnya adalah konsumsi berlebihan dari daging hewan ternak dimana produksi daging menghasilkan banyak gas rumah kaca

C. Konten Kegiatan

1. Pelatihan “Sehat saat pandemi covid-19” selama 4 hari dalam sebulan, yang dilakukan hanya pada hari Sabtu setiap minggunya.
 - a. Hari pertama: Perkenalan dan identifikasi pengetahuan gizi peserta. Selanjutnya dilanjutkan materi persiapan pembelajaran tatap muka di saat pandemi COVID-19.
 - b. Hari kedua: Pengenalan pentingnya konsumsi makanan berbasis tumbuhan, seperti sayur dan buah
 - c. Hari ketiga: Explorasi pangan olahan hutan tropis lembab dan contoh olahannya.

- d. Hari keempat: Evaluasi pada pembelajaran dengan presentasi setiap peserta. Post -test mengenai materi selama pelatihan.
2. Lomba promosi konsumsi sayur dan buah dengan media video pada remaja di Indonesia

D. Media Sosial Nutrition Education Centre

1. Website
2. Instagram: nutrecent_fkmunmul
3. Youtube Channel: Nutrition Education Centre FKM UNMUL
<https://www.youtube.com/cahannel/UCc4dzRirSySOVwQKftF0a1Q>
4. Tiktok: @nutrecentfkmunmul

TOPIK II. Peran dan tantangan Remaja dalam penerapan kebiasaan konsumsi makanan bergizi seimbang

Remaja membutuhkan asupan gizi yang seimbang agar pertumbuhan dan perkembangannya dapat optimal. Namun sebelumnya kita pahami terlebih dahulu pengertian dari Gizi. Gizi adalah zat yang terkandung dalam makanan yang berfungsi sebagai pemberi energi, sebagai zat pembangun tubuh, meregenasi jaringan dan mengatur fungsi-fungsi jaringan didalam tubuh yang berdampak pertumbuhan dan perkembangan tubuh di masa-masa tertentu secara khusus, dan berdampak pada Kesehatan tubuh secara umum.

Keseimbangan asupan dapat dilihat dari kualitas dan kuantitas pangan yang dikonsumsi. Berbicara tentang kualitas berarti yang perlu diperhatikan adalah keragaman, cara pengolahan dan keamanannya. Bahan pangan yang beragam dapat menjamin bahwa remaja mendapatkan jenis zat gizi yang berbeda dan saling melengkapi satu sama lain. Selain beragam pangan yang dikonsumsi harus diolah dengan tepat agar zat gizi yang terkandung dapat diperoleh secara maksimal. Selanjutnya keamanan dari makanan tentunya dapat menjamin bahwa makanan yang kita konsumsi bebas dari kontaminasi sehingga

remaja pun terbebas dari resiko penyakit akibat makanan atau yang dikenal dengan *Food borne disease* seperti diare.

Sementara, terkait dengan kuantitas berarti menekankan pada porsi dan frekuensi makan. Konsumsi makanan yang cukup berdasarkan kebutuhan menjadi penting untuk mencegah terjadinya kekurangan gizi ataupun kelebihan gizi. Selain itu, tidak kalah pentingnya adalah mengatur frekuensi makan. Remaja sebaiknya mengatur konsumsinya dalam tiga kali makan utama dan 2 kali makanan selingan. Hal ini akan membantu tubuh melakukan metabolisme secara optimal.

Di Indonesia Pedoman Gizi seimbang yang digunakan digambarkan dalam Tumpeng Gizi seimbang. Tumpeng Gizi seimbang menjadi pedoman untuk memenuhi gizi yang seimbang dalam sehari. Mari kita mengenal lebih dekat dengan tumpeng gizi seimbang.



Gambar 1. Pedoman Gizi Seimbang
(Sumber: sehatnegeriku.kemendes.go.id)

Tumpeng paling dasar berisi anjuran konsumsi sumber karbohidrat yang beraneka ragam sebesar 3-4 porsi, selanjutnya adalah aneka ragam sayur 3-4 porsi, buah 2-3 porsi. Aneka ragam makanan sumber protein hewani dan nabati 2-4 porsi. Selain itu, dipuncak tumpeng terlihat bahwa kita perlu membatasi jumlah

gula dan garam dalam makanan kita. Diluar tumpeng terdapat informasi yang tidak kalah penting dan menunjang penerapan gizi seimbang. Yakni rutin mengkonsumsi air putih. Selalu membiasakan mencuci tangan dengan sabun dengan air mengalir sebelum dan sesudah makan. Melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari. (1)

Terdapat beberapa panduan yang dapat membantu remaja untuk menerpakan pola makan bergizi seimbang yakni 4 pilar Gizi seimbang, 10 pesan gizi seimbang dan isi piringku.



Gambar 2. Empat Pilar Gizi Seimbang

Pilar 1: Konsumsi aneka ragam pangan

Variasi dalam konsumsi menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan dan dilakukan. Hal ini dikarenakan tidak terdapat jenis pangan yang didalamnya terkandung semua zat gizi secara lengkap untuk memenuhi kebutuhan tubuh, kecuali Air Susu Ibu. Selain itu, fungsi zat gizi antara yang satu dengan yang lainnya dapat saling mendukung ataupun menghambat. Misalnya vitamin B yang menjadi pendukung untuk pencernaan karbohidrat, protein dan lemak, ataupun penyerapan zat besi yang

optimal jika dikonsumsi bersamaan dengan makanan sumber vitamin C

Pilar 2. Biasakan perilaku hidup bersih dan Sehat

Perilaku yang selalu menguatamakan kebersihan akan mencegah remaja dari resiko mengalami penyakit infeksi. Apabila remaja terkena penyakit infeksi maka akan terjadi penurunan asupan zat gizi, dikarenakan efek dari menurunkan nafsu makan saat sakit, serta tubuh akan menggunakan zat gizi yang dikonsumsi untuk melawan penyakit. Akibatnya, pertumbuhan dan perkembangan tubuh remaja mengalami gangguan. Adapun yang termasuk perilaku hidup bersih dan sehat adalah terkait kebersihan diri (*personal hygiene*), seperti mandi, menyikat gigi, memotong kuku, cuci tangan menggunakan sabun dan air bersih mengalir, menjaga kebersihan lingkungan, dan tidak merokok.

Pilar 3. Melakukan aktivitas fisik

Belajar dan bekerja di rumah ataupun secara daring tidak menjadi penghalang untuk tetap beraktifitas fisik. Aktifitas fisik sangat penting untuk mempertahankan kebugaran, menyeimbangkan antara asupan dengan pengeluaran energi sehingga berujung pada upaya pencegahan kegemukan dan obesitas. Luangkan waktu minimal 30 menit dalam sehari untuk berolahraga ringan seperti jogging, jalan santai, bersepeda dst. Kegiatan di dalam rumah yang menyebabkan pergerakan tubuh termasuk dalam aktifitas fisik. Maka lakukan kegiatan seperti menyapu, mengepel lantai, mencuci, berkebun, dan seterusnya untuk memastikan kalori tidak menumpuk didalam tubuh

Pilar 4. Memantau Berat badan secara teratur.

Berat badan yang sesuai dengan usia ataupun tinggi badan mengindikasikan bahwa tubuh berisiko lebih kecil untuk mengalami penyakit. Berat badan normal pun bisa menjadi salah satu menjadi indikator bahwa remaja telah mengkonsumsi zat gizi yang yang seimbang. Untuk itu sangat penting untuk memantau berat badan teratur untuk mengetahui status gizi. Terjadinya malnutrisi yang diidentifikasi dari berat badan dapat menjadi

acuan untuk menentukan upaya penanganan yang tepat dan pencegahan terjadinya keparahan. (2)

ISI PIRINGKU

Konsep "Isi Piringku" merupakan gambaran bagaimana sebaiknya jumlah dan jenis makanan yang ada dalam piring kita setiap kali makan. Proporsi yang ideal dalam piring makan adalah mengisi setengah bagian piring dengan $\frac{2}{3}$ bagian dari untuk makanan pokok dan $\frac{1}{3}$ bagian untuk lauk pauk, kemudian setengah piring lainnya terdiri dari $\frac{2}{3}$ bagian untuk sayuran dan $\frac{1}{3}$ bagian diisi dengan buah. (2)





Gambar 3. Sepuluh Pesan Gizi Seimbang

Ingat Makanan bergizi dan variatif bukan berarti makan makanan mahal ya....!!!!

Manfaat Gizi seimbang bagi remaja

Membiasakan konsumsi makanan dengan gizi seimbang memberikan remaja berbagai manfaat. Performa belajar dan aktifitas lainnya menjadi meningkat yang berdampak pada prestasi dan produktifitas remaja. Gizi yang seimbang juga membantu remaja dalam mengoptimalkan pematangan organ reproduksi. Pemenuhan gizi yang sesuai melalui makanan yang beraneka ragam, tepat jumlah dan pengolahan serta aman dapat meningkatkan peluang menjadi remaja berprestasi, cerdas, aktif, kreatif, dan bugar. (3)

BAHAN BACAAN
SESI III PEMBELAJARAN DENGAN PROTOKOL
KESEHATAN

TOPIK 1 Protokol Kesehatan 6M

A. Mencuci Tangan Pakai Sabun

Pencegahan penularan COVID-19 dapat secara efektif dilakukan dengan penerapan protokol kesehatan seperti kegiatan Rutin mencuci tangan hingga bersih setidaknya selama 20 detik beberapa kali sehari menggunakan sabun dibawah air mengalir atau pembersih tangan dengan alkohol minimal dengan kadar 60 persen, terutama saat (4):

1. Sebelum dan setelah kegiatan memasak atau makan;
2. Setelah menggunakan kamar mandi;
3. Setelah batuk atau bersin.

B. Memakai Masker

Diawal masa pandemi COVID-19, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengimbau penggunaan masker hanya untuk orang sakit, bukan untuk orang sehat. Namun, virus corona jenis SARS-CoV-2 benar-benar baru, sehingga protokol kesehatan dapat berubah seiring waktu. Sehingga WHO akhirnya mengeluarkan imbauan baru mengenai penggunaan masker agar semua orang (baik yang sehat atau sakit) dapat selalu menggunakan masker terutama saat beraktivitas di luar rumah. Kementerian Kesehatan bersama Satuan Tugas Penanganan COVID-19, juga memperbarui pedoman terkait penggunaan masker yang mengimbau masyarakat harus patuh memakai masker berlapis bahkan meski berada di dalam rumah pada kondisi tertentu. Penggunaan masker di dalam rumah perlu dilakukan ketika (4):

1. Terdapat anggota keluarga yang terinfeksi COVID-19.
2. Terdapat anggota keluarga yang berpotensi terkena COVID-19 karena aktivitas di luar rumah.
3. Merasa terjangkit atau mengalami gejala COVID-19.
4. Ruang sempit.
5. Tidak bisa menjaga jarak minimal dua meter.

C. Menjaga Jarak

Protokol kesehatan lainnya yang perlu dipatuhi adalah menjaga jarak. Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain sangat direkomendasikan untuk menghindari terkena *droplets* dari orang disekitar kita yang berbicara, batuk, atau bersin, serta menghindari kerumunan, keramaian, dan berdesakan. Bila tidak memungkinkan melakukan jaga jarak, maka dapat dilakukan berbagai rekayasa administrasi dan teknis lainnya. Rekayasa administrasi dapat berupa pembatasan jumlah orang, pengaturan jadwal, dan sebagainya. Sedangkan rekayasa teknis antara lain dapat berupa pembuatan partisi, pengaturan jalur masuk dan keluar, dan lain sebagainya (4).

D. Menjauhi Kerumunan

Menjauhi kerumunan merupakan protokol kesehatan yang juga harus dilakukan untuk mencegah penularan COVID-19. Masyarakat diminta untuk menjauhi kerumunan saat berada di luar rumah. Karena semakin banyak dan sering kita bertemu orang, maka kemungkinan terinfeksi virus Corona juga semakin tinggi. Oleh sebab itu, hindari tempat keramaian terutama bila sedang menunjukkan gejala sakit atau berusia di atas 60 tahun (lansia). Menurut berbagai riset, lansia dan pengidap penyakit kronis memiliki risiko yang lebih tinggi terserang virus Corona (4).

E. Mengurangi Mobilitas

Virus Corona penyebab COVID-19 bisa berada di mana saja. Jadi, semakin banyak kita menghabiskan waktu di luar rumah, maka semakin tinggi pula risiko kita terpapar virus ini. Oleh sebab itu, bila tidak ada keperluan yang mendesak, maka tetaplah berada di rumah. Menurut Kemenkes, meski sehat dan tidak ada gejala penyakit, belum tentu kita pulang ke rumah dengan keadaan yang masih sama. Sebab, virus Corona dapat menyebar dan menginfeksi seseorang dengan cepat.

Selain itu diharapkan seluruh masyarakat ikut mendukung program vaksinasi dengan mengikuti vaksinasi yang ada. Vaksinasi berfungsi menciptakan imunitas tubuh sehingga mampu melawan infeksi virus penyebab Covid-19. Dengan imunitas yang terbentuk, maka seseorang tidak akan jatuh pada kesakitan yang parah, dan pada gilirannya menurunkan angka kematian (4).

F. Menghindari Makan Bersama

COVID-19 menyebar terutama di antara orang-orang yang berada dalam kontak erat berjarak sekitar 2 meter untuk waktu yang lama, yakni lebih dari 15 menit. Kemungkinan transmisi pada jarak kurang dari 1 meter sekitar 12,8 persen dan potensi ini turun menjadi 2,6 persen pada jarak lebih dari 1 meter. Studi menunjukkan orang yang terinfeksi tetapi tidak memiliki gejala kemungkinan juga berperan dalam penyebaran COVID-19. Sehingga kegiatan makan bersama yang mengharuskan membuka masker dengan jarak dekat akan sangat berpotensi sebagai penyebab penularan virus (4).

TOPIK 2 Proses Pembelajaran di Masa Pandemi COVID-19

Ketentuan pokok penyelenggaraan pembelajaran di masa pandemi COVID-19 sesuai panduan dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan dan Perguruan Tinggi antara lain (5);

1. Pembelajaran dilaksanakan dengan pembelajaran jarak jauh (daring) dan atau pembelajaran tatap muka terbatas
2. Pembelajaran tatap muka terbatas diperbolehkan jika telah melaksanakan vaksinasi
3. Orang tua memiliki hak memilih metode pembelajaran yang diinginkan bagi anaknya
4. Pembelajaran dengan tatap muka terbatas dihentikan jika ada konfirmasi kasus COVID-19

Tabel 1. Prosedur Pembelajaran Tatap Muka Terbatas

Adapun prosedur pembelajaran tatap muka terbatas dimasa pandemi COVID-19 antara lain (5):

Kondisi kelas	Jaga jarak minimal 1,5 (satu koma lima) meter dan maksimal 5 (lima) peserta didik per kelas
Perilaku wajib di seluruh lingkungan satuan pendidikan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan masker kain 3 (tiga) lapis atau masker sekali pakai/masker bedah yang menutupi hidung dan mulut sampai dagu. Masker kain digunakan setiap 4 (empat) jam atau sebelum 4 (empat) jam saat sudah lembab/basah. 2. CTPS dengan air mengalir atau cairan pembersih tangan (hand sanitizer). 3. Menjaga jarak minimal 1,5 (satu koma lima) meter dan tidak melakukan kontak fisik seperti bersalaman dan cium tangan. 4. Menerapkan etika batuk/ bersin
Jumlah hari dan jam pembelajaran tatap muka terbatas dengan pembagian rombongan belajar (shift)	Dikondisikan dengan tetap mengutamakan kesehatan dan keselamatan peserta dan penyelenggara pendidikan
Kondisi medis peserta dan penyelenggara pendidikan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sehat dan jika mengidap penyakit penyerta (komorbid), harus dalam kondisi terkontrol. 2. Tidak memiliki gejala COVID-19, termasuk orang yang serumah dengan peserta dan penyelenggara pendidikan
Kantin	Kantin Tidak diperbolehkan. peserta dan penyelenggara pendidikan disarankan

	membawa makanan/minuman dengan menu gizi seimbang.
Kegiatan olahraga dan ekstrakurikuler	Tidak diperbolehkan, namun disarankan tetap melakukan aktivitas fisik di rumah.

Tabel 2. Protokol Kesehatan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Sebelum dan Setelah Pembelajaran

Adapun protokol kesehatan pembelajaran tatap muka terbatas dimasa pandemi COVID-19 antara lain (5):

Sebelum pembelajaran	Setelah pembelajaran
Melakukan disinfeksi sarana prasarana dan lingkungan satuan pendidikan.	Melakukan disinfeksi sarana prasarana dan lingkungan satuan pendidikan.
Memastikan kecukupan cairan disinfektan, sabun cuci tangan, air bersih di setiap fasilitas CTPS, dan cairan pembersih tangan (<i>hand sanitizer</i>)	Memeriksa ketersediaan sisa cairan disinfektan, sabun cuci tangan, dan cairan pembersih tangan (<i>hand sanitizer</i>).
Memastikan ketersediaan masker, dan/atau masker tembus pandang cadangan.	Memeriksa ketersediaan masker, dan/atau masker tembus pandang cadangan.
Memastikan termogun (pengukur suhu tubuh tembak) berfungsi dengan baik.	Memastikan termogun (pengukur suhu tubuh tembak) berfungsi dengan baik.
Melakukan pemantauan kesehatan warga satuan pendidikan: suhu tubuh dan menanyakan adanya gejala batuk, pilek, sakit tenggorokan, dan/atau sesak nafas	Melaporkan hasil pemantauan kesehatan warga satuan pendidikan harian kepada dinas pendidikan, kantor wilayah Kementerian Agama provinsi, dan kantor Kementerian Agama kabupaten/kota sesuai dengan kewenangannya

Tabel 3. Protokol Kesehatan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas

<p>Di rumah (sebelum berangkat)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sarapan sehat/makan pagi sehat, artinya mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang terdiri dari karbohidrat, protein, vitamin dan mineral sesuai kebutuhan porsi sekali makan yang benar. 2. Memastikan diri dalam kondisi sehat dan tidak memiliki gejala: suhu $\geq 37,3^{\circ}\text{C}$, atau keluhan batuk, pilek, sakit tenggorokan, dan/atau sesak nafas. 3. Memastikan menggunakan masker kain 3 (tiga) lapis atau 2 (dua) lapis yang dalamnya diisi tisu dengan baik dan membawa masker cadangan serta membawa pembungkus untuk masker kotor. 4. Sebaiknya membawa cairan pembersih tangan (hand sanitizer). 5. Membawa makanan beserta alat makan dan air minum sesuai kebutuhan. 6. Wajib membawa perlengkapan pribadi, meliputi: alat belajar, alat ibadah, alat olahraga, dan alat lain, sehingga tidak
-------------------------------------	---

	perlu pinjam meminjam.
Perjalanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan masker dan tetap menjaga jarak minimal 1,5 (satu koma lima) meter. 2. Hindari menyentuh permukaan benda-benda, tidak menyentuh hidung, mata, dan mulut, dan menerapkan etika batuk dan bersin setiap waktu. 3. Membersihkan tangan sebelum dan sesudah menggunakan transportasi publik/ antar-jemput
Proses pembelajaran	<p>Selama Kegiatan Belajar Mengajar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan masker dan menerapkan jaga jarak minimal 1,5 (satu koma lima) meter. 2. Menggunakan alat belajar, alat musik, dan alat makan minum pribadi. 3. Dilarang pinjam-meminjam peralatan. 4. Memberikan pengumuman di seluruh area satuan pendidikan secara berulang dan intensif terkait penggunaan masker, CTPS, dan jaga jarak. 5. Melakukan pengamatan visual kesehatan warga satuan pendidikan. Jika ada yang memiliki gejala gangguan kesehatan, harus

	mengikuti protokol kesehatan satuan pendidikan.
	<p>Selesai Kegiatan Belajar Mengajar.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tetap menggunakan masker dan melakukan CTPS sebelum meninggalkan ruang kelas. 2. Keluar ruangan kelas dan satuan pendidikan dengan berbaris sambil menerapkan jaga jarak. 3. Penjemput peserta didik menunggu di lokasi yang sudah disediakan dan melakukan jaga jarak sesuai dengan tempat duduk.
Pulang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melepas alas kaki, meletakkan barang-barang yang dibawa di luar ruangan dan melakukan disinfeksi terhadap barang-barang tersebut, misalnya sepatu, tas, jaket, dan lainnya. 2. Membersihkan diri (mandi) dan mengganti pakaian sebelum berinteraksi fisik dengan orang lain di dalam rumah. 3. Tetap melakukan PHBS khususnya CTPS secara rutin. 4. d. Jika warga satuan pendidikan mengalami

	<p>gejala umum seperti suhu tubuh $\geq 37,3^{\circ}\text{C}$, atau keluhan batuk, pilek, sakit tenggorokan, dan/atau sesak nafas setelah kembali dari satuan pendidikan, warga satuan pendidikan tersebut diminta untuk segera melaporkan pada tim kesehatan satuan pendidikan.</p>
--	---

BAHAN BACAAN

SESI IV DEFINISI DAN RUANG LINGKUP LITERASI DIGITAL

Literasi digital adalah kemampuan dan keterampilan dalam memahami, mengolah, menyebarkan informasi melalui gawai dengan jaringan internet. Sejalan dengan perkembangan zaman, konsep literasi digital pun berkembang menjadi lebih luas, dimana kemampuan menggunakan perangkat teknologi, informasi, dan komunikasi, tetapi juga kemampuan bersosialisasi, kemampuan dalam pembelajaran, dan memiliki sikap, berpikir kritis, kreatif, serta inspiratif menjadi bagian dalam ruang lingkup literasi digital.

Menurut Douglas A.J Belshaw pada tahun 2011, dalam suautu pengembangan literasi digital dibutuhkan delapan elemen yang penting untuk diperhatikan, yakni kultur, kognitif, konstruktif, komunikatif, kepercayaan diri, kreatif, kritis, dan bertanggungjawab secara sosial. (6)

Literasi digital menjadi penting mengingat pada zaman milenial ini mayoritas kegiatan mencari informasi didominasi sumber informasi berbasis digital. Namun penting untuk menyaring informasi yang diperoleh ataupun akan disebarkan informasi yang bersumber dari dunia digital. Kemudahan akses informasi melalui internet kemudian memberikan dampak positif dan negative secara bersamaan. Dampak positif terlihat dari tingginya aksesibilitas informasi yang dapat diakses kapan saja dan dimana saja. Selain itu perkembangan pesat pada media digital dapat menjadi wadah untuk melatih menuangkan ide dan gagasan yang langsung dengan berbagai teknologi yang tersedia secara luas dan variatif. Namun kemudahan tersebut menimbulkan kekhawatiran akan perilaku berinternet yang tidak sehat antara lain menghabiskan waktu lebih banyak di depan gawai dibandingkan aktifitas fisik di dalam atau di luar rumah, terpapar dengan pornografi, informasi hoaks, ujaran kebencian dan intoleransi di media sosial. Adapun prinsip dasar pengembangan literasi digital yang tertuang dalam materi

pendukung Gerakan literasi digital dari kementerian Pendidikan dan kebudayaan tahun 2017 adalah sebagai berikut (6)

Tabel 4. Prinsip Pengembangan Literasi Digital

Prinsip	Makna dan Penjelasan
1. Pemahaman	Pemahaman sederhana yang meliputi kemampuan untuk mengekstrak ide secara implisit dan ekspilisit dari media.
2. Saling Ketergantungan	Hubungan atau interaksi antara media satu dengan lainnya dengan mempertimbangan aspek potensi, metaforis, ideal, dan harfiah.
3. Faktor Sosial	Sebagai sarana penyebaran pesan dan Informasi dengan bertujuan untuk memperkenalkan diri dan menyebarkan pesan, ide, gagasan, informasi secara luas. Siapa yang membagikan informasi, kepada siapa informasi itu diberikan, dan melalui media apa informasi itu berikan tidak hanya dapat menentukan keberhasilan jangka panjang media itu sendiri, tetapi juga dapat membentuk ekosistem organik untuk mencari informasi, berbagi informasi, menyimpan informasi, dan akhirnya membentuk ulang media itu sendiri.
4. Kurasi	Berbicara tentang penyimpanan informasi, seperti penyimpanan konten pada media sosial

Prinsip	Makna dan Penjelasan
	<p>melalui metode “<i>save to read later</i>” merupakan salah satu jenis literasi yang dihubungkan dengan kemampuan untuk memahami nilai dari sebuah informasi dan menyimpannya agar lebih mudah diakses dan dapat bermanfaat jangka panjang. Kurasi tingkat lanjut harus berpotensi sebagai kurasi sosial, seperti bekerja sama untuk menemukan, mengumpulkan, serta mengorganisasi informasi yang bernilai.</p>

Definisi Media Promosi Kesehatan

Terdapat beberapa definisi media menurut beberapa ahli, sebagai berikut.

Tabel 5. Definisi Media Promosi Kesehatan

Pakar/Ahli	Definisi Media
AECT (<i>Association for Education and Communicatian Technology</i>) dalam Harsoyo (2002)	Media sebagai segala bentuk yang dimanfaatkan dalam proses penyaluran informasi
NEA (National Education Association)	Media sebagai segala benda yang dapat dimanipulasi, dilihat, didengar, dibaca, atau dibincangkan beserta instrumen yang digunakan untuk kegiatan tersebut

Pakar/Ahli	Definisi Media
Wilbur Schramm	Media sebagai teknologi pembawa informasi/pesan instruksional, sehingga proses mencermati pemanfaatan media menjadi suatu teknik untuk menyampaikan pesan, di mana ia mendefinisikan
Yusuf Hadi Miarso	Media secara luas/makro dalam sistem pendidikan sehingga mendefinisikan media adalah segala sesuatu yang dapat merangsang terjadinya proses belajar pada diri peserta didik

Sementara, *media promosi kesehatan* adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang akhirnya diharapkan dapat berubah perilakunya ke arah positif terhadap Kesehatan. (7)

Jenis Media Promosi

Setiap media memiliki karakteristik serta kelebihan dan kelemahan untuk digunakan dalam berbagai situasi dan kondisi. Media promosi Kesehatan terdiri dari 4 jenis yakni sebagai berikut (7).

Tabel 6. Jenis Media Promosi

Jenis Media	Karakteristik	Peran/Fungsi	Kekurangan	Contoh
Media cetak	Media yang mengutamakan pesan-pesan visual, biasanya	Media informasi yang mudah digunakan	Tidak dapat menstimulir efek gerak dan efek suara dan mudah rusak	<i>booklet, leaflet, flyer</i> (selebaran), <i>flip chart</i>

Jenis Media	Karakteristik	Peran/Fungsi	Kekurangan	Contoh
	terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna	mencakup banyak sasaran, biaya murah, mudah dibawa, memudahkan sasaran dalam memahami informasi dan meningkatkan gairah belajar		(lembar balik), rubrik atau tulisan pada surat kabar atau majalah, poster, foto
Media elektronik	Media yang bergerak dan dinamis, dapat dilihat dan didengar dan penyampaiannya melalui alat bantu elektronika	Media yang lebih mudah dipahami, lebih menarik, sudah dikenal masyarakat, bertatap muka, mengikuti sertakan seluruh panca indera,	Biayanya lebih tinggi, sedikit rumit, perlu listrik dan alat canggih untuk produksinya, perlu persiapan matang, peralatan selalu berkembang dan berubah, perlu keterampilan penyimpanan dan keterampilan untuk	televisi, radio, video film, cassette, CD, VCD, internet (computer dan modem), SMS (telepon seluler).

Jenis Media	Karakteristik	Peran/Fungsi	Kekurangan	Contoh
		penyajian yang dapat dikendalikan dan diulang-ulang serta jangkauannya lebih besar	mengoperasikan	
Media luar ruangan	Media menyampaikan pesannya di luar ruang, bisa melalui media cetak maupun elektronik	Media ini lebih mudah dipahami, lebih menarik, sebagai informasi umum dan hiburan, bertatap muka, mengikut sertakan seluruh panca indera, penyajian dapat dikendalikan dan jangkauannya relatif besar	Biaya lebih tinggi, sedikit rumit, perlu alat canggih untuk produksinya, persiapan matang, peralatan selalu berkembang dan berubah, memerlukan keterampilan penyimpanan dan keterampilan untuk mengoperasikan	Papan reklame, spanduk, pameran, banner dan televisi layar lebar, <i>umbul-umbul, yang berisi pesan, slogan atau logo</i>

Jenis Media	Karakteristik	Peran/Fungsi	Kekurangan	Contoh
Media Lain	Media yang dibuat secara spesifik terhadap event atau kegiatan yang dilakukan	Media ini lebih menarik dan focus pada sasaran dalam suatu event atau kegiatan	Biaya relative tinggi dan	Iklan di bus; Iklan pusat perbelanjaan atau hiburan yang menarik perhatian pengunjung; <i>Road Show</i> , suatu kegiatan yang diadakan di beberapa tempat / kota; Sampling, contoh produk yang diberikan kepada sasaran secara gratis; Pameran

Prinsip pengembangan Pesan

Untuk itu, saat membuat pengembangan pesan, anda perlu menggunakan prinsip dan tahapan berikut ini :

1. Pesan adalah terjemahan dari tujuan komunikasi ke dalam ungkapan kata yang sesuai untuk sasaran.
2. Pengembangan pesan memerlukan kemampuan ilmu komunikasi dan seni.
3. Menentukan posisi pesan (*positioning*), yaitu strategi komunikasi untuk memasuki jendela otak konsumen agar produk/perilaku yang diperkenalkan mempunyai arti tertentu. (7)

Kaidah Pesan efektif

Pesan yang efektif juga perlu memperhatikan kaidah berikut sehingga kalimat ataupun konten yang dituangkan dapat lebih jelas dan terarah. Kaidah pesan yang efektif dapat menggunakan rumus 7S sebagai berikut (7):

Command Attention

Berarti **menarik perhatian**, untuk itu penyampaian pesan dilakukan dengan mengembangkan ide menjadi suatu pesan yang menarik perhatian dan mudah diingat

Clarify the message

Berarti **Jelas**. Pesan yang disampaikan harus jelas, sederhana dan mudah dipahami, tidak ambigu dan tidak menimbulkan pertanyaan dari penerima pesan

Create Trust

Berarti **dapat dipercaya**. Pesan yang disampaikan merupakan fakta konkrit dan spesifik, sehingga komunikan yakin karena didukung dengan fakta yang sebenarnya.

Communicate a benefit.

Berarti **menyampaikan manfaat**. Pesan yang disampaikan akan dapat menarik penerima pesan apabila diketahui dan disadari pentingnya dan manfaat apa yang akan didapatkan

Consistency

Berarti **Tidak berubah-ubah**. Pesan yang disampaikan pada berbagai media harus konsisten jika disampaikan berulang pada media elektronik, media cetak ataupun media sosial.

Cater to the heart and head.

Berarti **menyentuh akal dan perasaan**. Pesan yang disampaikan harus logis, menyentuh nilai-nilai emosi individu dan kebutuhan nyata.

Call to action

Berarti **dorongan bertindak**. Pesan yang disampaikan harus dapat menggerakkan penerima pesan untuk bertindak sesuai dengan tujuan yang ingin disampaikan dalam pesan.

Gambar 4. Kaidah Pesan Efektif

Trik Media untuk menarik perhatian

Trik-trik media untuk menarik Perhatian, diantaranya (7) :

1. Menggunakan headline yang mengarahkan, misalnya Hanya ada satu Roma, yaitu Biskuit Roma; Mau sekolah kok susah. Tanyakan kenapa?
2. Menggunakan slogan yang mudah diingat, misalnya Enak dibaca dan perlu. Misalnya : Don't Worry be happy;
3. Ukuran, warna , penggunaan huruf dan tata letak
 - a. Animasi
 - b. Gunakan GAYA PESAN

Tabel 7. Gaya Pesan

Gaya Pesan	Penjelasan
POTONGAN KEHIDUPAN (<i>SLICE OF LIFE</i>)	Menunjukkan penggunaan produk/ide/perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya kepuasan makan biskuit merek baru, penggunaan garam beryodium, penggunaan air bersih, KMS/Buku KIA
FANTASI (<i>FANTASY</i>)	Menciptakan fantasi terhadap suatu produk atau penggunaannya. Misalnya masker diilustrasikan sebagai perisai superhero dalam mencegah penyebaran virus
GAYA HIDUP (<i>LIFESTYLE</i>),	Mmenekankan bagaimana suatu produk / ide / perilaku sesuai dengan suatu gaya hidup. Misalnya iklan Air Mineral /yang mengandung ion tubuh, hemat air, hemat listrik, olahraga atau kampanye gaya hidup sehat
SUASANA ATAU CITRA (<i>IMAGE</i>)	Membangkitkan suasana di sekitar produk seperti kecantikan, kejantanan, cinta atau ketenangan.

Gaya Pesan	Penjelasan
	Misalnya Memberikan ASI eksklusif menggambarkan rasa cinta yang besar dari Ibu kepada anaknya
MUSIK (<i>MUSIC</i>)	Menggunakan latar belakang musik atau lagu tentang produk tersebut. Misalnya lagu gizi seimbang, Aku mau air, Kadarzi, lagu Aku Anak Sehat, iklan Kapsul Vitamin A, Suami Siaga.
SIMBOL KEPERIBADIAN (<i>PERSONALITY SYMBOL</i>),	Menciptakan suatu karakter yang menjadi personifikasi produk tersebut. Karakter tersebut bisa berbentuk orang atau animasi. Misalnya: PIN dengan tokoh Si Imun. Pompi tokoh Pangan Jajanan Anak Sekolah
KEAHLIAN TEKNIS (<i>TECHNICAL EXPERTISE</i>)	Menunjukkan keahlian teknis, pengalaman dan kebanggaan dalam membuat produk tersebut. Contoh: Iklan Jamu, Iklan Minuman probiotik
BUKTI ILMIAH (<i>SCIENTIFIC EVIDENCE</i>),	Menyajikan bukti survei atau kajian ilmiah bahwa merek tersebut lebih disukai atau mengungguli merek lain karena kandungannya yang terbukti berdasarkan hasil penelitian lebih efektif, misalnya iklan suplemen, obat, dst
BUKTI KESAKSIAN (<i>TESTIMONIAL</i>)	Menampilkan seorang sumber yang sangat dipercaya, disukai atau ahli mendukung produk tersebut, misalnya Atlet olahraga untuk kebiasaan konsumsi sehat,

Gaya Pesan	Penjelasan
	Ike Nurjanah untuk Gizi seimbang, dst

Gangguan dalam penyampaian pesan

1. **Noise fisik** yang mengganggu transmisi pesan, misal tulisan yang terlalu kecil, suara bising yang mengganggu, kualitas audio/visual yang buruk dan sebagainya.
2. **Noise fisiologis** yang disebabkan kekurangan kondisi fisik misal gangguan pendengaran, penglihatan.
3. **Noise psikologis** adalah hambatan pada *sender* atau *receiver* dalam aspek psikologis yang dialaminya pada saat memberikan atau menerima pesan, sebagai contoh kondisi *mood* kurang baik cenderung mempengaruhi pesan yang disampaikan
4. **Noise semantik** adalah *sender* atau *receiver* dalam mengemukakan atau menerima terjadi gap budaya dalam hal artikulasi pemaknaan pesan. Sebagai contoh kata "cokot" dalam bahasa Jawa, berbeda makna dalam bahasa Sunda. (8)

DAFTAR PUSTAKA

1. Permenkes RI Nomor 41. Pedoman Gizi Seimbang. Vol. 1. 2014. 43 p.
2. Rachmi CN, Wulandari E, Kurniawan H, Wiradnyani LAA, Ridwan R, Akib TC. Buku Panduan Siswa AKSI BERGIZI. Kemenkes RI. 2019;1-188.
3. Kemendikbud RI. Remaja Sehat itu Keren. 2019. 75 p.
4. Satuan Tugas Penanganan Covid-19. Pedoman Perubahan Perilaku Penanganan COVID-19. Satgas Covid19. 2020.
5. Kemdikbud. Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi COVID-19. Kemendikbud. 2020.
6. Nasrullah R, Aditya W, Satya TI, Nento MN, Hanifah N, Miftahussururi, et al. Materi Pendukung Literasi Digital: Gerakan Literasi Nasional. Kementerian Pendidik dan Kebud. 2017;33.
7. Dwi Susilowati. Modul Bahan Ajar Kesehatan : Promosi Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2016. 1-201 p.
8. Ita Utari, Harizal GSU. Modul Komunikasi Efektif. Jakarta: Pusat Data dan Teknologi Informasi, Kemendikbud; 2020.