

RINGKASAN EKSEKUTIF

STRATEGI KOMUNIKASI
PERUBAHAN SOSIAL
DAN PERILAKU:

MENINGKATKAN GIZI
REMAJA DI INDONESIA



UNICEF Indonesia

22nd Floor, World Trade Center 2

Jl. Jendral Sudirman Kav. 31

Jakarta 12920, Indonesia

Email: jakarta@unicef.org

Sitasi yang direkomendasikan: United Nations Children's Fund, Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia, UNICEF, Jakarta.

© April 2021



Remaja putri di Indonesia.

©UNICEF/2017/Elizabeth Pick



Remaja putri makan buah di sekolah.

©UNICEF/2019/Fauzan Ijazah

RINGKASAN EKSEKUTIF

Remaja di Indonesia - mereka yang berusia antara 10 hingga 19 tahun - dihadapkan pada tiga beban gizi dengan ko-eksistensi antara gizi kurang, gizi lebih dan kekurangan zat gizi mikro. Sekitar seperempat remaja usia 13-18 tahun mengalami *stunting* atau pendek, 9 persen remaja bertubuh kurus atau memiliki indeks massa tubuh rendah, sedangkan 16 persen remaja lainnya mengalami kegemukan dan obesitas. Selain itu sekitar seperempat remaja putri mengalami anemia.

Masalah gizi pada remaja memiliki implikasi serius bagi kesehatan kaum muda, berdampak pada kesejahteraan generasi saat ini dan masa depan, serta ekonomi dan kesehatan negara. Secara khusus, status gizi remaja putri terkait erat dengan hasil kehamilan dan kesehatan serta kelangsungan hidup ibu dan anak. Masalah gizi juga berkaitan dengan isu gender, dimana ada prevalensi anemia yang lebih tinggi pada remaja putri dan prevalensi kurus dan *stunting* yang lebih tinggi pada remaja putra.

Bukti memperlihatkan bahwa masa remaja merupakan jendela kesempatan kedua yang berdampak pada lintasan perkembangan (termasuk pertumbuhan dan perkembangan kognitif), membentuk kebiasaan masa depan dan mengimbangi beberapa pengalaman masa kanak-kanak yang buruk, kesempatan kedua setelah anak usia dini.¹

Sebuah studi kualitatif-kuantitatif mengenai asupan makan dan aktivitas fisik yang dilakukan oleh UNICEF pada tahun 2017 mengungkapkan bahwa aktivitas fisik di sekolah sangat minim, jarang lebih dari 90 menit seminggu. Selain itu, perubahan pola asupan makanan telah meningkatkan konsumsi lemak dan makanan olahan menjadi dua kali lipat. Keragaman makanan remaja Indonesia ternyata buruk dengan hanya 25 persen yang mengonsumsi sumber zat besi dan zat gizi mikro penting lain seperti makanan dari sumber hewani dan sayuran.

Saat ini mulai tumbuh kesadaran bahwa gizi remaja merupakan bidang yang membutuhkan perhatian dan investasi lebih besar di Indonesia. Intervensi spesifik dan sensitif gizi dipadukan menjadi respon multisektoral yang terintegrasi untuk mencapai status gizi remaja yang optimal dengan memobilisasi dukungan dari berbagai kementerian, terutama bidang kesehatan, pendidikan, agama, dan sosial.

¹ UNICEF (2018), *Programme Guidance for the Second Decade: Programming with and for adolescents*. UNICEF, Programme Division, New York.



Remaja putri minum Tablet Tambah Darah.

©UNICEF/2019/Fauzan Ijazah



Parade sekolah untuk mempromosikan pesan gizi.

©2019/Amelia Hidayah

UNICEF Indonesia bersama Pemerintah Indonesia telah memulai percontohan program gizi remaja yang dirancang untuk mengatasi tiga beban gizi. Program ini menerapkan kerangka siklus kehidupan dengan tujuan untuk memutus rantai kekurangan gizi antargenerasi. Diluncurkan pada November 2018, program ini mengadopsi nama dan tagline menarik yang disebut “Aksi Bergizi.” Tiga intervensi spesifik gizi yang bersifat interdependen telah dilaksanakan sebagai percontohan di 110 Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dan Madrasah sederajat di dua kabupaten, yaitu Klaten di Provinsi Jawa Tengah dan Lombok Barat di Provinsi Nusa Tenggara Barat. Paket intervensi gizi remaja Aksi Bergizi terdiri dari tiga komponen:

1. Suplementasi zat besi dan asam folat atau Tablet Tambah Darah (TTD) secara mingguan untuk remaja putri untuk mencegah anemia;
2. Pendidikan gizi yang bersifat multi-sektor berbasis bukti, yang diberikan di sekolah. Ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan efikasi-diri remaja putri dan putra terkait anemia, makan sehat dan aktivitas fisik;
3. Strategi komunikasi perubahan sosial dan perilaku (*Social Behavioural Change Communication/SBCC*) yang komprehensif dan responsif gender, didesain dengan tujuan untuk memberdayakan remaja putri dan putra dalam meningkatkan asupan makanan sehat dan aktivitas fisik dengan dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas mereka.

Program Gizi Remaja di Indonesia





Pelatihan Aksi Bergizi untuk guru di Kabupaten Klaten. ©2019/Silvia Kusuma Adhi



Sesi pendidikan gizi di sekolah di Kabupaten Lombok Barat. ©2019/Taufiqurahman

Rancangan strategi SBCC yang dirinci dalam dokumen ini mengikuti proses enam tahap yang sistematis berdasarkan pada model dan prinsip perencanaan SBCC yang mapan. Strategi ini dibangun berdasarkan bukti dan visi untuk upaya partisipatif dan berkelanjutan yang melibatkan remaja, keluarga, orang-orang berpengaruh pada tingkat komunitas, guru, dan penyedia layanan lokal. Dokumen strategi ini mencakup bagian-bagian berikut ini:

Analisa Situasi

Memberikan gambaran singkat mengenai status gizi remaja putri dan putra di Indonesia, penyebab langsung, penyebab tidak langsung dan penyebab dasar, kesenjangan/hambatan dan peluang untuk perilaku gizi remaja yang optimal, serta tanggapan pemerintah dan pemangku kepentingan selama ini. Tinjauan lingkungan dan analisa saluran komunikasi memberikan bukti kuat untuk memandu pendekatan strategis, intervensi kreatif dan pemilihan saluran/media.

Kerangka Konseptual

Menyajikan alat konseptual yang terbukti untuk memandu dalam perencanaan pendekatan strategis dan merancang intervensi kreatif. Strategi komunikasi ini menggunakan Model Sosial-Ekologi (*Socio-Ecological Model/SEM*), Teori Kognitif Sosial dan Model Tahapan Perubahan sebagai kerangka untuk memahami efek multi-fase dan interaktif dari faktor pribadi dan lingkungan yang mempengaruhi perilaku individu dan keputusan kolektif komunitas untuk mengadopsi perilaku dan norma sosial positif yang direkomendasikan. Merefleksikan pendekatan SEM, Teori Perubahan diusulkan untuk menggambarkan jalur masukan dan kegiatan masing-masing pelaku atau kelompok peserta untuk mencapai keluaran, hasil, tujuan dan sasaran perubahan SBCC yang diinginkan.

Sasaran dan Tujuan Komunikasi

Bertujuan untuk memanfaatkan kekuatan komunikasi agar berkontribusi pada sasaran program peningkatan gizi remaja di Indonesia. Sasaran keseluruhan dari SBCC adalah untuk memberdayakan remaja putri dan putra dengan pengetahuan, nilai dan keterampilan untuk mengadopsi praktek asupan sehat dan kegiatan aktivitas fisik pilihan mereka. Strategi SBCC ini membidik tiga beban gizi pada remaja, menyikapi baik kekurangan maupun kelebihan gizi serta anemia, dengan mempromosikan pengetahuan mengenai pentingnya gizi yang baik dan aktivitas fisik serta membangun keterampilan dan kapasitas remaja untuk mengadopsi pilihan makan yang lebih sehat dan melakukan lebih banyak aktivitas fisik.

Pendekatan Strategis

Merinci pendekatan SBCC yang juga disebut sebagai modalitas intervensi untuk dikaitkan dengan rencana pelaksanaan. Tonggak pencapaian untuk setiap modalitas dicantumkan dan diprioritaskan untuk setiap tahap program.

Modalitas intervensi SBCC untuk meningkatkan gizi remaja



Desain intervensi kreatif

Menyediakan penghubung antara tujuan komunikasi, remaja sebagai peserta utama, dan keterlibatan mereka dalam pembuatan konten yang inovatif. Desain tersebut menetapkan pesan utama yang spesifik untuk remaja putri dan putra di lingkungan sekolah. Masukan mereka mengenai pilihan saluran komunikasi, konten kreatif, cerita, serta penggunaan gadget elektronik dan platform media sosial yang mereka sukai diharapkan dapat diterjemahkan ke dalam kegiatan yang mungkin dilakukan ketika menyusun rencana pelaksanaan.

Idenya adalah untuk menginspirasi gerakan guna meningkatkan status gizi remaja di Indonesia melalui pilar strategi kreatif yang saling terkait dan saling tergantung, yaitu "4P"; sebagaimana digambarkan pada gambar di bawah ini.

4P: PILAR STRATEGI KREATIF YANG SALING TERKAIT

1. PENGGERAK	2. PENGGANDA	3. PESAN	4. PEMBERI MOTIVASI
Panutan, pendukung dan konselor sebaya sebagai agen perubahan	Platform media sosial dan media komunitas untuk berbagi pesan mengenai asupan bergizi dan aktivitas fisik	Pesan kreatif, <i>edutainment</i> , dan desain materi ramah remaja yang selaras dengan Modul Pendidikan Gizi dan pesan utama SBCC	Citra diri positif, kompetisi intra dan antar sekolah, pengakuan dan penghargaan sebagai penggerak, pengganda dan pembawa pesan

Intervensi kreatif dan kegiatan menyenangkan yang disarankan telah disusun untuk meningkatkan perilaku asupan sehat dan aktivitas fisik remaja, sesuai dengan 4Ps. Pemangku kepentingan dapat memilih dan memutuskan kegiatan mana yang cocok dan menarik berdasarkan konteks di lingkungan mereka, untuk disertakan dalam rencana pelaksanaan di setiap kabupaten. Rekomendasi dan panduan pelaksanaan terkait kegiatan dan intervensi yang dipilih dapat didiskusikan dan disiapkan.

4Ps - Pilar yang saling terkait dari desain intervensi kreatif untuk SBCC gizi remaja



Pesan utama dalam kegiatan SBCC, agar konsisten dan sesuai dengan program, dipilih dari 36 sesi dalam Modul Pendidikan Gizi. Modul ini berfungsi sebagai panduan guru sebagai fasilitator untuk melibatkan siswa SMP dan SMA dalam kegiatan pembelajaran gizi interaktif selama 30 menit.

Pesan utamanya adalah ajakan bertindak yang mencakup tiga tema kunci yang membahas pencegahan anemia, pola makan sehat dan aktivitas fisik:

Pengendalian dan pencegahan anemia



- › Minum suplemen zat besi/TTD
- › Makan makanan kaya zat besi dan makanan dengan fortifikasi
- › Makan sayuran berdaun hijau

Perilaku makan sehat



- › Makan lima porsi (lima genggam) sayuran dan buah-buahan setiap hari
- › Sertakan buah atau sayuran setiap kali makan
- › Makan sayur dan buah berwarna-warni
- › Pilih makanan segar daripada makanan olahan
- › Pilih air putih daripada minuman atau jus yang dimaniskan
- › Kurangi asupan makanan kemasan

Aktivitas fisik



- › Lakukan aktivitas fisik selama 60 menit setiap hari - lebih banyak berjalan kaki, jogging, bersepeda, menari, melakukan aerobik, dsb.
- › Lakukan olahraga aktif yang Anda sukai



Peluncuran program Aksi Bergizi di Kabupaten Klaten.

©UNICEF/2018/Airin Roshita

Panggilan yang kreatif untuk remaja berkumpul dan pesan dengan konteks spesifik, skrip dan isi pembicaraan yang spesifik untuk orang sebagai pembawa pesan dapat dikembangkan dengan partisipasi remaja, guru, orang tua, pemberi pengaruh, media dan pemangku kepentingan lain yang berfokus pada tindakan yang akan berdampak pada perilaku makan sehat dan aktivitas fisik. Pesan yang spesifik budaya dan bahasa perlu dirancang atau disempurnakan secara lokal untuk digunakan oleh pembawa pesan, melalui saluran, media dan materi yang sesuai dalam konteks sekolah dan komunitas.

Rencana pelaksanaan memetakan tonggak capaian (milestones) atau target yang direncanakan dan mendefinisikan kegiatan (dan tugas) secara bersamaan. Rencana tersebut juga memberikan panduan mengenai potensi sumber daya atau dukungan yang dibutuhkan, kerangka waktu, peran dan tanggung jawab serta komitmen berbagai pemangku kepentingan pemerintah, non-pemerintah dan pemangku kepentingan swasta dalam melaksanakan strategi, serta perkiraan biaya untuk mencapai tonggak tertentu.

Pendekatan bertahap strategi SBCC ini telah dilaksanakan pada tahap percontohan selama periode 2019 hingga 2020. Tahap selanjutnya, peningkatan skala nasional, dapat dilaksanakan dengan berpedoman pada bukti, wawasan dan pelajaran dari tahap percontohan.

Tahap percontohan dari strategi SBCC ini telah dilaksanakan di dua kabupaten, Klaten di provinsi Jawa Tengah dan Lombok Barat di Nusa Tenggara Barat selama tahun 2019 hingga 2020. Tahap ini difokuskan untuk mendukung perubahan perilaku berbasis sekolah. Kegiatan percontohan SBCC gizi remaja dilaksanakan di 110 sekolah di Kabupaten Klaten dan Lombok Barat.

Tahap peningkatan secara nasional dilaksanakan dibawah program nasional Sekolah/ Madrasah Sehat, dimana akan melibatkan lebih banyak sekolah dan komunitas di seluruh kabupaten di Indonesia.

Kerangka Pemantauan dan Evaluasi memberikan panduan dalam mempersiapkan rencana Monitoring and Evaluation (M&E) untuk melacak kemajuan kegiatan yang direncanakan dan mengukur hasil perubahan perilaku yang diinginkan berdasarkan tujuan komunikasi. Hal ini juga menekankan pentingnya mendokumentasikan praktek baik dan pelajaran yang diperoleh, dengan petunjuk dan panduan untuk pelaporan.

Dokumen strategi komprehensif ini menyediakan kerangka dan pedoman khusus bagi upaya SBCC yang bertujuan untuk meningkatkan gizi remaja di Indonesia. Strategi ini telah dilaksanakan sebagai program percontohan di dua kabupaten, kemudian secara bertahap pendekatan strategis, kegiatan komunikasi dan pesan utama dapat ditingkatkan untuk jangkauan yang lebih luas. Kerangka M&E akan memastikan bahwa perubahan yang dihasilkan dari intervensi dapat dilihat dan bahwa ada pemantauan rutin untuk mengukur apakah kegiatan berjalan sesuai rencana, serta yang penting untuk memantau dan membetulkan arah program. Strategi ini menekankan potensi yang dimiliki remaja untuk membuat pilihan dan keputusan yang lebih sehat, yang dapat berdampak positif pada kehidupan dan kesehatan mereka ketika mereka memiliki informasi, keterampilan dan efikasi-diri yang relevan serta dimungkinkan untuk mengembangkan kemampuan diri secara lebih baik.

Strategi SBCC yang menyikapi tiga beban gizi di kalangan remaja di Indonesia ini hendaknya dipandang sebagai kontribusi penting bagi area teori dan praktek yang sedang berkembang. Penelitian, teori, bukti yang ada, dan partisipasi pemangku kepentingan telah digunakan dalam desain strategi secara teliti dan komprehensif. Diharapkan bahwa strategi ini akan menjadi kontribusi mutakhir bagi pengetahuan yang belum banyak mengenai praktik baik dan inovasi untuk meningkatkan gizi remaja, serta memberikan pelajaran signifikan dalam program SBCC.

Ucapan Terima Kasih

Dokumen strategi ini disusun oleh tim dari Rain Barrel Communications, yang terdiri Teresa Stuart Guida (Ketua Tim), Ami Sengupta, Suruchi Sood, Vida Parady, Andrea Brandt, Paula Claycomb and Robert Cohen, dengan arahan teknis dan kontribusi dari UNICEF Indonesia: Jee Hyun Rah and Airin Roshita.

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Kesehatan, Bappenas, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Agama, Kementerian Dalam Negeri, Pemerintah Provinsi Jawa Tengah, Pemerintah Provinsi Nusa Tenggara Barat, Pemerintah Kabupaten Klaten, Pemerintah Kabupaten Lombok Barat untuk dukungan dan kerjasama menjalankan program.

Kontribusi untuk penulisan dokumen: Andi Sari Bunga Untung, SKM, MSc.PH., drg. Ivo Syayadi, MKes. dari Direktorat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan.

Kontribusi pelaksanaan di lapangan: Luh Ade Wiradnyani, Cut Novianti Rahmi, Dwi Aini Bestari, Yuyu Mukaromah.

Layout: Andrey Abad.

Kredit photo untuk sampul: ©UNICEF/2019/Airin Roshita.



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



Kementerian PPN/
Bappenas

