

## INTISARI

**Latar belakang:** Penyakit tidak menular (PTM) masih banyak diderita warga kota Yogyakarta berusia produktif. Salah satu faktor risiko PTM yang dapat dimodifikasi ialah pola makan. Semboyan “Empat Sehat Lima Sempurna” (ESLS) masih menjadi acuan pola makan sehat karena belum banyak edukasi mengenai “Pedoman Gizi Seimbang” (PGS) yang diberikan kepada masyarakat Kota Yogyakarta.

**Tujuan penelitian:** Mengeksplorasi rancangan pesan edukasi tentang pola makan sehat untuk masyarakat usia produktif Kota Yogyakarta.

**Metode Penelitian:** Penelitian kualitatif dengan pendekatan *grounded theory*. Informan dipilih melalui *maximum variation sampling*. Pengambilan data di area Kota Yogyakarta dilakukan melalui tujuh *focus group discussion* dan *in-depth interview*. Informan utama ialah warga kota Yogyakarta berusia 15-64 tahun. Informan pendukung ialah Kepala Seksi Promosi Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, ahli gizi, serta kader. Keabsahan data diperoleh dengan triangulasi dan *peer debriefing*.

**Hasil:** Rancangan pesan pola makan sehat yang sesuai untuk masyarakat usia produktif Kota Yogyakarta mengandung konten yang mudah dipahami, diaplikasikan, dan disampaikan berulang. Penyampaian dilakukan bertahap dan dapat menjangkau masyarakat. Komponen pesan terdiri dari informasi pola makan sehat, kandungan dan manfaat bahan makanan, serta manajemen berat badan. Narasumber yang sesuai ialah tenaga berkompeten dengan kapasitas baik yang dapat menyampaikan pesan pola makan sehat kepada berbagai kelompok masyarakat dan mengajak *public figure* sebagai duta gizi. Masyarakat memilih metode komunikasi satu arah, komunikasi dua arah, serta kegiatan permainan edukatif yang menyenangkan. Edukasi sebaiknya disalurkan melalui media yang menarik perhatian, sering digunakan masyarakat, dan mudah diperbanyak.

**Kesimpulan:** Pesan pola makan sehat yang sesuai untuk masyarakat usia produktif Kota Yogyakarta ialah pesan yang mudah dipahami, mudah diaplikasikan, disampaikan berulang, terdiri dari kegiatan bertahap, dan dapat menjangkau masyarakat luas yang diberikan dalam berbagai metode dan media.

**Kata Kunci:** Pesan edukasi, pola makan sehat, masyarakat usia produktif, Kota Yogyakarta

## ABSTRACT

**Background:** Non-communicable diseases (NCD) are still suffered by the productive age citizens of Yogyakarta City. Diet is one of modifiable risk factors of NCD. “Healthy Four Perfect Five” is still used as reference to healthy diet, not many educational messages about “Guide to Balance Diet” (PGS) given to productive age society in Yogyakarta City.

**Objective:** Exploring the educational message design about healthy diet for productive age society of Yogyakarta City.

**Research Method:** Qualitative research had done by using grounded theory approach with maximum variation sampling as sampling method. Data collection had done through seven focus group discussion and in-depth interviews. The main informants were the citizens of Yogyakarta city aged 15-64 years, while the supporting informants were the Head of Health Promotion Section of Yogyakarta City Health Office, nutritionist, and cadre. Data validity were obtained by triangulation and peer debriefing.

**Result:** Healthy eating message that consists of content, source, media and method for Yogyakarta City’s society should be understandable, applicable, repeatable in multiple times, easy to do in some steps, and reachable. The society needed information about healthy eating pattern, nutritional content and benefits of food, and weight management. Highly capable health professionals were expected to deliver healthy eating message to diverse Yogyakarta City community, public figures could be asked to collaborate as nutrition ambassador. They preferred one way or two way communications, and enjoyable methods such as cooking demo, brainstorming, and games. Education should be delivered to society by using appealing visual media, accessible channel and reproducibly printed media.

**Conclusion:** Productive age society of Yogyakarta City desired to have understandable, applicable, accessible and engaging healthy eating educational message that is able to reach wider community through multiple methods and channels.

**Keywords:** Educational message, healthy eating, productive age society, Yogyakarta City