

PARTICIPATORY LEARNING AND ACTION (PLA) DAN PHOTOVOICE

Teori dan Praktik Pada Penelitian Remaja



Muhammad Asrullah
Ken Dwiba Amarakamini
Nida Adzilah Auliani



PARTICIPATORY LEARNING AND ACTION (PLA) DAN PHOTOVOICE

Teori dan Praktik Pada Penelitian Remaja

Muhammad Asrullah
Ken Dwiba Amarakamini
Nida Adzilah Auliani

Participatory Learning and Action (PLA) dan Photovoice

Teori dan Praktik Pada Penelitian Remaja

Penulis

Muhammad Asrullah

Peneliti Post-Doktoral, IMMANA Fellowship Program, PKMK FKKMK UGM, dan Wageningen University and Research, the Netherlands

Ken Dwiba Amarakamini

Mahasiswa Program Magister, Division of Human Nutrition and Health, Wageningen University and Research, the Netherlands.

Nida Adzilah Auliani

Mahasiswa Program Magister, Division of Human Nutrition and Health, Wageningen University and Research, the Netherlands.

Tim Pengarah

Shita Listya Dewi

Peneliti, Pusat kebijakan dan Manajemen Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada.

Siti Helmyati

Dosen Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada.

Alida Melse-Boonstra

Associate Professor, Division of Human Nutrition and Health, Wageningen University and Research, the Netherlands

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat-Nya sehingga buku ini dapat terselesaikan dengan baik. Kami dengan senang hati mempersembahkan buku ini yang secara rinci menguraikan teknis PLA (Participatory Learning and Action) dan *Photovoice*, hasil pembelajaran dari penelitian yang difokuskan pada remaja, terkait faktor-faktor yang menentukan anemia gizi serta korelasinya dengan kesehatan mental remaja. Sebagai pendekatan partisipatif, PLA telah membuka jalan bagi komunikasi yang lebih efektif dan pemahaman yang lebih mendalam antara peneliti dan remaja. Pendekatan ini melibatkan remaja secara aktif dalam proses penelitian, memberi mereka kesempatan untuk berbicara tentang pengalaman mereka sendiri, dan menciptakan ruang untuk menambah pemahaman bersama serta kolaborasi yang memperkaya hasil penelitian.

Photovoice, sebagai alat visual partisipatif, memberikan kesempatan kepada remaja untuk menceritakan kisah mereka sendiri melalui gambar-gambar yang mereka hasilkan. Dengan melibatkan remaja dalam proses penciptaan visual, buku ini mengeksplorasi cara kreatif dalam penelitian di mana remaja dapat mengungkapkan ide, perasaan, dan aspirasi mereka.

Buku ini tidak hanya membahas teknis keduanya, tapi juga menggali bagaimana integrasi PLA dan *Photovoice* dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang realitas remaja. Melalui buku ini, kami berharap pembaca dapat memahami bagaimana metode partisipatif dapat memberdayakan remaja, memberi mereka suara, dan memperkaya pemahaman tentang tantangan dan peluang yang mereka hadapi.

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada semua remaja yang terlibat dalam penelitian ini, yang dengan antusias telah berbagi pengalaman mereka. Semoga buku ini memberikan inspirasi dan wawasan kepada mereka yang tertarik dalam menggabungkan metode partisipatif untuk memahami dan mendukung perkembangan positif remaja. Selamat membaca!

Tim Penulis

DAFTAR ISI

Bab 1. Pengantar Participatory Learning Action (PLA) dan Photovoice	1
Participatory Learning Action (PLA)	2
Sejarah dan definisi PLA	2
Prinsip PLA	3
Kelebihan dan kelemahan PLA	4
Jenis alat/metode yang digunakan dalam PLA	5
Photovoice	12
Sejarah dan definisi Photovoice	12
Prinsip Photovoice	12
Kelebihan dan kelemahan Photovoice	13
Jenis alat/metode yang digunakan dalam Photovoice	13
Bab 2. Pengantar penelitian	15
Bab 3. Panduan Praktik PLA	21
Tujuan PLA	22
Pertanyaan penelitian PLA	22
Partisipan PLA	22
Alokasi waktu	23
Panduan teknis lapangan PLA	25
Bab 4. Panduan Praktik Photovoice	35
Tujuan Photovoice	36
Pertanyaan penelitian	36
Partisipan	36
Alokasi waktu	36
Panduan teknis lapangan Photovoice	37
Bab 5. Penutup	41

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Jumlah remaja laki-laki dan perempuan untuk PLA	23
Tabel 2.	Pembagian kelompok PLA	23
Tabel 3.	Gambaran umum aktivitas PLA	24
Tabel 4.	Empat dimensi ketahanan pangan dan gambar pendukungnya	29
Tabel 5.	Tabel flipchart mengenai orang yang berperan dalam penyiapan makanan, pemberian informasi gizi dan memastikan makanan sehat tersedia	30
Tabel 6.	Tabel flipchart mengenai perasaan remaja terkait ketahanan pangan	32
Tabel 7.	Tabel flipchart mengenai hubungan antara stres/gangguan kecemasan dengan kebiasaan makanan	33
Tabel 8.	Tema dan pertanyaan untuk PhotoVoice	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Dokumentasi aktivitas untuk menggambarkan kegiatan sehari-hari	27
Gambar 2.	Dokumentasi aktivitas untuk mendeskripsikan persepsi mengenai ketahanan pangan dan konsumsi pangan	28
Gambar 3.	Dokumentasi aktivitas untuk mengetahui persepsi dan prioritas remaja terkait dimensi ketahanan pangan	29
Gambar 4.	Dokumentasi aktivitas untuk mengetahui orang yang berperan dalam penyiapan makanan, pemberian informasi gizi dan memastikan makanan sehat tersedia	31
Gambar 5.	Dokumentasi aktivitas untuk mengetahui pemetaan kesehatan mental terkait ketahanan dan konsumsi pangan	32
Gambar 6.	Dokumentasi aktivitas untuk mengetahui persepsi remaja mengenai hubungan kesehatan jiwa dan ketahanan pangan	33
Gambar 7.	Dokumentasi aktivitas untuk mengetahui harapan remaja untuk dukungan kesehatan jiwa	33
Gambar 8.	Dokumentasi aktivitas untuk mengetahui pengalaman emosi remaja sebelum, selama, dan setelah pandemi	34



Pengantar PLA dan PhotoVoice



PARTICIPATORY LEARNING ACTION (PLA)

Sejarah PLA

Participatory Learning and Action (PLA) merupakan salah satu dari banyak metode dalam bidang penelitian partisipatif (de Brún et al., 2017). PLA mulai dikenalkan pada tahun 1970-an di Afrika sebagai salah satu cara untuk berinteraksi dengan masyarakat pedesaan. Awalnya, metode ini bertujuan untuk memberdayakan individu dari keluarga yang kurang mampu dengan melibatkan mereka dalam menganalisis situasi nyata, mengidentifikasi masalah, menetapkan tujuan, dan memantau kemajuan program atau kegiatan yang dilakukan. PLA menekankan pada inklusivitas, menggunakan berbagai metode seperti gambar, objek fisik, dan memori untuk berkomunikasi tanpa bergantung pada tulisan. Saat ini, metode PLA umum digunakan untuk mengevaluasi dan mengatasi masalah yang muncul dalam sebuah komunitas. (Napier & Nigel, 2017). Selain itu, PLA juga telah terbukti efektif dalam membantu penyedia layanan untuk berkomunikasi dan berkonsultasi dengan masyarakat lokal guna mengatasi berbagai masalah seperti masalah penyalahgunaan narkoba, kejahatan, pengangguran, kesehatan seksual, fasilitas komunitas, kesenjangan keuangan, dan pendidikan (Appel et al., 2012).

Definisi PLA

PLA merupakan suatu pendekatan penelitian yang berbasis pada masyarakat, yang menempatkan pandangan masyarakat sebagai prioritas utama untuk dapat bersama-sama merancang aksi program. Pendekatan

ini memfasilitasi masyarakat untuk saling berbagi pengetahuan, membuat keputusan, dan mengimplementasikan tindakan (Chambers, 1994). PLA menggunakan beragam metode yang dapat disesuaikan dengan kelompok atau isu yang spesifik, serta mendorong proses pembelajaran kreatif yang memberdayakan komunitas lokal untuk bekerja sama dengan lembaga dan para pemangku kepentingan (Reason & Bradbury, 2008). PLA telah terbukti efektif dalam mengatasi hambatan antara komunitas dan para pemangku kepentingan atau profesional. Berbeda dengan pendekatan penelitian tradisional, PLA merupakan suatu proses yang terus-menerus dan interaktif, menggunakan berbagai alat, menekankan penggunaan alat konsultasi visual, serta menempatkan komunitas sebagai pusat dari perencanaan, sekaligus menjadi subjek dan objek dari suatu program (Cornwall & Jewkes, 1995).

Prinsip PLA

PLA bervariasi dalam implementasinya dari satu tempat ke tempat lain. Namun, PLA berakar dalam filosofi partisipasi yang luas, dengan keterlibatan berkelanjutan dari para pemangku kepentingan, terutama masyarakat. Filosofi ini didukung oleh prinsip yang membedakan PLA dari metode lainnya. Sebuah PLA yang sesungguhnya setidaknya mematuhi prinsip-prinsip berikut (Appel et al., 2012; Napier & Nigel, 2017):

1. **Partisipasi dan Interaksi:** PLA menekankan percakapan dan dialog serta mendorong partisipan untuk terlibat dengan berbagai cara.
2. **Inklusivitas:** PLA dapat melibatkan beragam peserta dengan latar belakang tertentu dan melakukan upaya proaktif untuk melibatkan kelompok marginal, dan sering kali menggunakan metode visual yang dapat diakses oleh semua elemen masyarakat.
3. **Proses Berkelanjutan:** PLA bersifat terintegrasi dan berkelanjutan, dengan berbagai kegiatan disesuaikan dengan segmen masyarakat yang berbeda serta melibatkan setidaknya empat fase yang berbeda:

penelitian, umpan balik, tinjauan, dan verifikasi.

4. **Kepemimpinan:** Di dalam PLA, fasilitator adalah yang memimpin proses. Lembaga atau penyedia layanan dilibatkan sebagai mitra kunci dan keterlibatan masyarakat bersifat berkelanjutan.
5. **Orientasi Tindakan:** Keberhasilan PLA diukur dengan tindakan nyata yang meningkatkan kualitas hidup dan menjawab permasalahan yang ada. Hasil yang ideal adalah adanya perencanaan tindakan dengan aktivitas yang disetujui oleh masyarakat dan komitmen dari para pemangku kepentingan untuk melaksanakannya.
6. **Fleksibilitas dan Adaptabilitas:** PLA menggunakan berbagai teknik dan metode yang dapat disesuaikan dengan berbagai situasi dan kelompok.

Kelebihan dan kelemahan PLA

PLA memiliki beberapa kelebihan dan kekurangan dibandingkan dengan metode lainnya. Kelebihan PLA adalah sebagai berikut:

1. Inklusif
2. Memberdayakan komunitas sebagai bagian dari proses
3. Dapat menjangkau semua sektor masyarakat, termasuk yang sulit dijangkau
4. Fleksibel dan dapat disesuaikan, menggunakan berbagai alat untuk situasi tertentu
5. Membangun kapasitas dalam komunitas dan meninggalkan warisan
6. Dapat menghasilkan informasi kualitatif atau kuantitatif, serta data keras atau lunak

Adapun kekurangan PLA dibandingkan dengan metode lainnya adalah sebagai berikut:

1. Bergantung sepenuhnya pada partisipan
2. Memakan waktu lebih lama
3. Dapat menimbulkan ketidaknyamanan partisipan pada kasus-kasus tertentu.

Jenis alat/metode yang digunakan dalam PLA

Alat yang dapat digunakan dalam PLA bergantung pada tahap proses yang ditempuh (Napier & Nigel, 2017).

A. Tahap awal

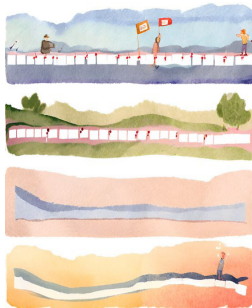
1. Pemetaan dan studi kasus



Pemetaan dapat digunakan sebagai cara yang menarik dan menyenangkan untuk menyampaikan pemahaman dan kesadaran tentang suatu topik. Ini merupakan alat pengumpulan data awal yang efektif dan menarik minat serta memicu diskusi.

2. Garis waktu/ *Timeline*

Menggunakan garis waktu untuk merunut kronologi kejadian adalah metode yang efektif untuk mendorong peserta PLA untuk merenungkan pengalaman pribadi mereka atau latar belakang sejarah dari suatu area tertentu. Meskipun berfungsi sebagai alat yang berguna untuk memperkenalkan individu dalam sebuah kelompok, metode



ini mungkin memerlukan waktu yang cukup lama. Peristiwa dan tren yang signifikan dapat dimasukkan ke dalam garis waktu untuk mengilustrasikan poin-poin penting. Pembuat garis waktu kemudian dapat membahas fitur-fitur penting dan isu-isu yang diangkat dengan fasilitator, mengarahkan perhatian pada representasi visual.

3. Dinding grafiti



Dinding grafiti memungkinkan individu untuk menulis atau menggambar komentar dan saran mereka: ini kemudian dapat dianalisis (dikelompokkan, tematis, dan diprioritaskan) untuk menghasilkan diskusi kelompok.

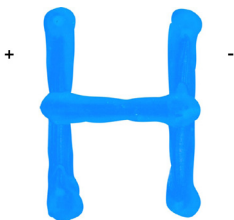
4. Garis Apresiasi

Garis apresiasi memungkinkan peserta memberikan skor untuk pendapat mereka tentang suatu isu, biasanya ditandai dengan garis dengan skala 1 dan 10. Komentar dapat ditambahkan untuk menjelaskan alasan memberikan skor tertentu.



B. Analisis

1. Bagan H



Bagan H adalah sebuah pendekatan dengan mempertimbangkan baik aspek positif maupun negatif dari suatu masalah. Biasanya, individu menuliskan atau menggambar pandangan mereka, dan format ini mendorong diskusi kelompok serta

pengembangan detail lebih lanjut. Metode ini dapat digunakan sebagai alat evaluasi serta perencanaan.

Para peserta diminta untuk mempertimbangkan sebuah pertanyaan, contohnya “Sejauh mana Anda berhasil mencapai tujuanmu?” Mereka menilai keberhasilan mereka pada skala dari “tidak sama sekali” hingga “selalu”. Selanjutnya, mereka diminta untuk mencatat semua faktor yang mendorong atau menghambat pencapaian tujuan tersebut. Setelah mengulas respons dan permasalahan yang muncul, para peserta kemudian mencatat langkah-langkah yang bisa diambil untuk mengatasi hambatan yang menghalangi pencapaian tujuan mereka. Pendekatan ini sangat efektif jika diterapkan dalam kelompok beranggotakan 10–20 orang (Nurick & Johnson, 2001).

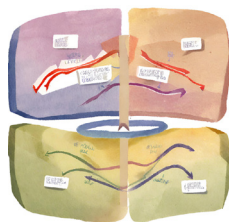
2. Diagram laba-laba



Diagram laba-laba mendorong peserta PLA untuk mempertimbangkan suatu isu besar dan menyarankan berbagai aspek atau ide yang relevan mengenai isu tersebut. Alat ini kemudian dapat digunakan untuk menganalisis hambatan terhadap pencapaian aspek atau ide tersebut dan mempertimbangkan solusi untuk berbagai masalah yang muncul.

3. Diagram Sebab Akibat

Diagram sebab akibat atau *Causal Impact Diagram*, merupakan alat yang penting untuk melakukan analisis mendalam terhadap suatu masalah. Alat ini tidak hanya mengevaluasi dampak dari sebuah masalah, tetapi

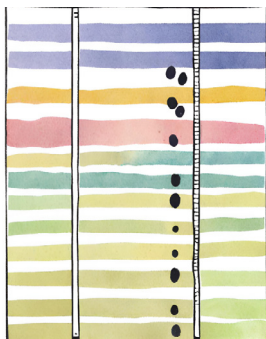


juga menyelidiki penyebab yang mendasarinya. Pendekatan ini sangat berguna ketika mencari solusi, karena seringkali kita hanya fokus pada penanganan efek yang terlihat tanpa mengatasi akar penyebabnya.

Dengan memetakan hubungan visual antara berbagai faktor, diagram ini membantu mengungkap hubungan yang kompleks antara penyebab dan dampak yang terkait dengan sebuah masalah. Pemahaman yang komprehensif ini memungkinkan pendekatan yang lebih strategis dan efektif dalam menyelesaikan masalah. Mengidentifikasi dan mengatasi akar penyebab dapat menghasilkan solusi yang berkelanjutan dan jangka panjang, mencegah terulangnya masalah daripada hanya meredakan dampaknya secara langsung. Oleh karena itu, diagram sebab akibat berfungsi sebagai alat yang kuat dalam mendorong proses penyelesaian masalah yang holistik dan mendalam.

C. Prioritisasi dan Perencanaan Tindakan

1. Bean counter



Bean Counter adalah metode yang digunakan untuk memprioritaskan saran dan komentar yang dibuat oleh kelompok. Dalam pendekatan ini, setiap peserta diberikan sejumlah titik atau token tertentu, yang kemudian mereka gunakan untuk memilih prioritas utama mereka dari daftar yang

dihasilkan berdasarkan komentar atau diskusi sebelumnya. Teknik ini memberikan cara demokratis bagi peserta untuk menyatakan

preferensi mereka dan secara bersama-sama memutuskan saran atau komentar mana yang paling penting bagi mereka.

Dengan memberikan suara berdasarkan prioritas individu, *Bean Counter* memastikan bahwa suara setiap orang didengar dan dipertimbangkan dalam proses pengambilan keputusan. Selain itu, *Bean Counter* juga mendorong keterlibatan aktif dan refleksi di antara peserta, karena mereka secara berhati-hati menilai berbagai pilihan dan mengalokasikan suara mereka berdasarkan sudut pandang pribadi dan tujuan keseluruhan kelompok. Ini juga membantu menyederhanakan proses pengambilan keputusan dengan memusatkan perhatian pada saran-saran yang paling penting atau didukung secara mayoritas.

2. Matriks peringkat



Matriks peringkat membantu peserta dalam memprioritaskan item atau opsi yang diidentifikasi melalui latihan sebelumnya dalam proses partisipatif. Setelah peserta mengidentifikasi apa yang ingin mereka peringkatkan atau prioritaskan, biasanya menggunakan alat-alat sebelumnya, mereka perlu menetapkan kriteria yang dapat

digunakan untuk memberi peringkat untuk semua pilihan yang tersedia.

Matriks ini berfungsi sebagai kerangka kerja terstruktur untuk mengevaluasi dan membandingkan berbagai opsi berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Peserta diminta untuk mendefinisikan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan dan

sasaran latihan. Kriteria tersebut dapat mencakup faktor seperti kelayakan, efektivitas biaya, dampak, keberlanjutan, dan kesesuaian dengan nilai-nilai komunitas. Setelah kriteria ditetapkan, peserta menilai setiap opsi berdasarkan kriteria tersebut dan memberikan skor atau peringkat sesuai. Proses ini memungkinkan peserta untuk menganalisis dan membandingkan opsi secara sistematis, yang mengarah pada pengambilan keputusan yang lebih terinformasi. Selain itu, matriks peringkat juga mendorong kolaborasi dan pembangunan konsensus di antara peserta saat mereka mendiskusikan dan bernegosiasi mengenai pentingnya relatif dari kriteria dan opsi yang berbeda. Dengan terlibat dalam proses ini, peserta dapat memastikan bahwa prioritas dan nilai-nilai kolektif mereka tercermin dalam peringkat akhir.

3. Penilaian dampak

Penilaian dampak membantu peserta dalam menilai antara kesulitan melakukan sesuatu dengan dampak yang dihasilkan. Langkah ini sangat membantu ketika mencoba untuk memprioritaskan proyek-proyek. Dalam proses penilaian dampak, peserta mempertimbangkan berbagai faktor yang terkait dengan sebuah proyek atau tindakan, termasuk tingkat kesulitan atau kompleksitas dalam pelaksanaannya serta dampak yang mungkin dihasilkan dari proyek tersebut.

Langkah ini dapat memberikan wawasan yang berharga kepada peserta dalam menentukan proyek mana yang sebaiknya diprioritaskan. Misalnya, proyek dengan dampak yang signifikan tetapi memiliki tingkat kesulitan yang rendah mungkin lebih diutamakan dibandingkan dengan proyek yang memiliki tingkat kesulitan tinggi namun dampaknya tidak sebesar.

Selain itu, penilaian dampak juga membantu peserta untuk memperhitungkan risiko dan manfaat dari setiap kegiatan, serta memahami konsekuensi jangka panjang dari keputusan yang diambil.

Dengan demikian, proses penilaian membantu peserta untuk membuat keputusan yang lebih terinformasi dan menghasilkan keputusan yang lebih efektif dalam pengalokasian sumber daya dan waktu.



PHOTOVOICE

Sejarah dan definisi Photovoice

Awalnya metode *photovoice* digunakan untuk menilai kesehatan dan kebutuhan sosial-ekonomi wanita di komunitas petani di provinsi Yunnan, Tiongkok dengan tujuan untuk memberdayakan wanita melalui partisipasi analitis (Wang & Burris, 1994).

Tahukah Kamu?

Photovoice adalah sebuah metode penelitian tindakan partisipatif berbasis komunitas (*Participatory Action Research*, PAR) yang telah populer sejak diperkenalkan oleh Wang dan Burris pada awal tahun 90-an.

Prinsip Photovoice

Wang dan Burris (1994) menggunakan prinsip-prinsip fotografi dokumenter bersama pendekatan Freire terhadap representasi visual untuk advokasi dan perubahan sosial (Wang & Burris, 1994). Gambar diakui sebagai penanda budaya, mencerminkan nilai dan harapan individu dan masyarakat. Pilihan fotografi pada dasarnya dipengaruhi oleh nilai-nilai komunitas dan perspektif personal. Menafsirkan gambar bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh kerangka kerja personal dan konteks sosial. Kolaborasi antara peneliti dan partisipan dalam penelitian kualitatif memperdalam pemahaman tentang masalah sosial. Gambar dapat membangkitkan emosi dan memicu refleksi kritis tentang pengalaman yang terjadi. Menafsirkan gambar juga dapat menciptakan ruang untuk refleksi yang lebih dalam di sebuah proses penelitian. Partisipan memiliki kesempatan untuk merenungkan makna di balik gambar, sehingga memupuk kesadaran diri yang kritis dan memfasilitasi diskusi tentang pengalaman hidup.

Kelebihan dan kekurangan *Photovoice*

Photovoice menawarkan metode yang efektif untuk penelitian dan pemberdayaan komunitas. Ketika diterapkan secara efektif dalam kerangka PAR, metode ini menggunakan mekanisme seperti fotografi dan diskusi kolaboratif untuk menyelami secara mendalam mengenai pengalaman hidup. Metode ini juga memungkinkan refleksi kritis tentang bagaimana pengalaman personal sesuai dengan konteks sosial, politik, dan sejarah yang lebih luas, membantu memahami alasan di balik fenomena sosial tertentu dalam komunitas tertentu (Chambers, 1994). *Photovoice* sendiri tidak menjamin pemberdayaan seluruh peserta secara aktif. Namun untuk mendapatkan partisipasi aktif, diperlukan implementasi yang cermat, sumber daya yang memadai, dan keterlibatan komunitas sepanjang proses penelitian. Kerjasama antara tim dengan partisipan, prosedur penelitian yang komprehensif, dan berbagi temuan yang efektif bersifat sangat penting dalam metode ini.

Jenis alat/metode yang digunakan dalam *Photovoice*

Fase awal dari *Photovoice* melibatkan kolaborasi dengan komunitas untuk setuju pada topik penelitian. Fase ini penting untuk membangun komunikasi sebelum memulai penelitian. Pelatihan dalam fotografi dan etika lapangan juga dianggap perlu untuk dilakukan, fokusnya pada aspek teknis daripada keterampilan artistik. Peserta kemudian mengambil gambar secara individu atau sebagai kelompok, memilih yang digunakan untuk diskusi kelompok.

Fase kedua melibatkan interpretasi kolektif gambar oleh kelompok dan pembangunan makna terkait. Dalam latar belakang prinsip-prinsip fotografi, gambar yang dihasilkan oleh peserta menjadi katalisator untuk diskusi reflektif di mana makna dan interpretasi yang muncul dielaborasi oleh kelompok secara kolektif. Proses ini secara kolektif dapat memberikan informasi yang bermakna tentang pengembangan pengetahuan, berbagi

pengetahuan, dan tindakan sosial dalam proses PAR. Untuk memfasilitasi diskusi kelompok tentang fotografi, Wang dan Burris mengintegrasikan panduan SHOWeD sebagai pendorong untuk proses analisis pada komponen kedua. Yang dimaksud dengan panduan SHOWeD adalah sebagai berikut:

*(1) What do you **See** here, (2) What is really **Happening** here, (3) How does this relate to **Our** lives, (4) Why does this situation **Exist**, and (5) What can we **Do** about it?*

(1) Apa yang Kamu Lihat di sini, (2) Apa yang sebenarnya Terjadi di sini, (3) Bagaimana hal ini berhubungan dengan kehidupan kita, (4) Mengapa situasi ini Ada, dan (5) Apa yang dapat kita Lakukan?

Fase ketiga berkaitan dengan penyebaran temuan dengan cara yang bermakna untuk mengatasi masalah yang ditonjolkan dan memengaruhi kebijakan dan perubahan sosial terkait. Ini menekankan pentingnya memastikan suara komunitas didengar dalam dialog kebijakan untuk menentukan tindakan yang diambil. Kritik telah muncul tentang proses penyebaran, mempertanyakan cara temuan dibagikan dan dampaknya terhadap pencapaian perubahan sosial. Keprihatinan ini menggarisbawahi tanggung jawab etis peneliti dalam memenuhi harapan komunitas dan mengelola perubahan dengan efektif.

Pengantar penelitian



Pada tahun 2020-2021, pandemi COVID-19 menyebar dengan cepat ke seluruh dunia, mengakibatkan kemunduran signifikan dalam pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan/*Sustainable Development Goals*, dan peningkatan jumlah orang yang mengalami kelaparan dan kerawanan pangan (Burki, 2022). Kerawanan pangan diakibatkan oleh kesenjangan dan meningkatnya berbagai krisis telah menghambat kemajuan, bahkan sebelum pandemi terjadi (Burki, 2022; United Nations, 2022). Secara global, prevalensi kerawanan pangan yang parah meningkat dari 9,3% pada tahun 2019 menjadi 11,7% pada tahun 2021 dengan hampir 800 juta orang mengalami kelaparan, yang sebagian besar tinggal di Asia.



Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) akibat pandemi COVID-19 yang diberlakukan di Indonesia mulai bulan April 2020, mungkin telah mengganggu ketahanan pangan dalam hal ketersediaan dan akses pangan. Selama pandemi ini, 13% rumah tangga melaporkan kekurangan pangan yang semakin parah. Seperti yang dilaporkan dari negara lain, berkurangnya pendapatan rumah tangga mungkin berdampak signifikan terhadap daya beli, ketersediaan pangan, dan ketahanan pangan rumah tangga, sehingga berkontribusi terhadap meningkatnya angka malnutrisi. Namun, data tersebut tidak tersedia untuk konteks Indonesia. Survei status gizi nasional (SSGI) pada tahun 2019 dan 2022 menunjukkan bahwa

gizi buruk pada anak balita masih menjadi masalah kesehatan masyarakat: penurunan *stunting* sebagai indikator kekurangan gizi kronis, dari 27,7% menjadi 21,6%; sedikit peningkatan pada *wasting* sebagai indikator kekurangan gizi akut, dari 7,4% menjadi 7,7%; sedikit peningkatan pada kelompok berat badan kurang, dari 16,3% menjadi 17,1%; dan sedikit penurunan kelebihan berat badan, dari 4,5% menjadi 3,5% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021, 2022). Meningkatnya capaian penurunan malnutrisi pada balita di masa pandemi COVID-10 mungkin disebabkan oleh kebijakan pemerintah untuk menjamin stabilitas nasional melalui stimulus ekonomi untuk tiga sektor prioritas: kesehatan, perlindungan sosial dan bisnis.

Efek Pandemi COVID-19 pada kesehatan jiwa remaja

Di sisi lain, pandemi COVID-19 berdampak buruk pada kesehatan jiwa remaja, seperti yang ditunjukkan oleh banyak penelitian, meskipun sebagian besar terjadi di negara-negara berpenghasilan tinggi. Selama pandemi, peningkatan masalah kesehatan jiwa pada remaja telah diamati di seluruh dunia. Selain itu, peningkatan kekerasan terhadap anak banyak dilaporkan terjadi. Hal ini terjadi karena orang tua menghabiskan lebih banyak waktu di rumah untuk bekerja atau mengalami kehilangan pekerjaan. Menurut data terbaru UNICEF, pembatasan sosial selama COVID-19 berdampak langsung pada kesehatan jiwa, setidaknya pada satu dari tujuh siswa di seluruh dunia. Selain itu, sebuah penelitian terhadap 113 remaja usia 11-17 tahun di Indonesia menunjukkan adanya hubungan antara mendapatkan informasi dari media sosial dengan mengalami kecemasan subjektif akibat pandemi COVID-19 dan masalah perilaku. Ketahanan Pangan dan Gizi dan kesehatan jiwa saling terkait melalui jalur kompleks yang terdiri dari faktor-faktor penentu yang saling berhubungan, baik ketahanan pangan dan gizi menyebabkan gangguan kesehatan jiwa, ataupun sebaliknya. Sejumlah penelitian telah menghubungkan kerawanan pangan dengan gangguan kesehatan jiwa.

Penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan antara kekurangan zat gizi tertentu dan kesehatan jiwa, misalnya kekurangan zat besi. Analisis awal terhadap data dari Gunungkidul menunjukkan bahwa tingkatan depresi tertentu dapat memprediksi anemia pada satu tahun kemudian. Pola makan yang tidak sehat dan kualitas makanan juga telah terbukti berhubungan dengan depresi dan, dalam beberapa kasus, berhubungan dengan kecemasan. Kerawanan pangan terkait kesehatan jiwa juga telah terbukti mempengaruhi status gizi pada orang dewasa, namun secara keseluruhan terdapat bukti yang terbatas pada remaja. Pada 1.895 penelitian tentang ketahanan pangan, gizi, dan kesehatan jiwa, disimpulkan bahwa sebagian besar informasi ilmiah mengenai topik ini berasal dari negara-negara berpenghasilan tinggi, dan hanya sedikit yang menggabungkan desain, faktor penyebab, dan analisis untuk memberikan dampak perbaikan yang paling signifikan. Namun, informasi tersebut justru yang dibutuhkan untuk mengembangkan kebijakan dan program yang efisien.

Penulis utama berhasil melakukan dua kali pengumpulan data selama pandemi COVID-19 (studi awal, Mei-Agustus 2021; studi tindak lanjut, Mei-Juli 2022), yang mencakup 576 remaja laki-laki dan perempuan berusia 10-19 tahun, yang mewakili seluruh 9.942 orang remaja yang berada di daerah pedesaan di Kabupaten Gunungkidul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia. Kabupaten Gunungkidul dipilih karena tingginya prevalensi depresi dan gangguan jiwa (masing-masing 8,3% dan 13,6%). Data studi tindak lanjut terdiri dari variabel yang sama seperti yang dinilai pada studi awal dan dikumpulkan dari responden yang sama. Pada awalnya, 36% rumah tangga melaporkan bahwa mereka memiliki akses yang buruk terhadap pangan sebelum pandemi, sementara angka ini meningkat menjadi 47% selama pandemi (Asrullah et al., 2022).

Prevalensi anemia secara keseluruhan pada studi awal adalah 21%, dengan anak perempuan lebih terkena dampaknya dibandingkan anak laki-laki (masing-masing 31% dan 9%). Seperlima remaja mengalami kelebihan berat badan (13%) atau obesitas (8%), sedangkan prevalensi remaja kurus

dan sangat kurus relatif rendah (10%). Selain itu, masalah kesehatan jiwa terjadi pada sekitar 28,3% remaja laki-laki dan perempuan pada awal penelitian, dengan prevalensi lebih tinggi pada remaja perempuan (35,3%) dibandingkan remaja laki-laki (21,2%). Sekitar 27% remaja dilaporkan memiliki pemikiran paranoid yang parah dan sangat parah mengenai risiko COVID-19. Mengenai dampaknya terhadap kesehatan jiwa, lebih dari separuh remaja mengatakan bahwa COVID-19 sangat memengaruhi kesehatan jiwa mereka (58%) dan perasaan stres (61%) (Asrullah et al., 2022, 2023). Untuk mengetahui situasi pasca pandemi COVID-19 pada remaja Gunungkidul, studi lanjutan perlu dilakukan. Hal ini juga dapat menjadi masukan bagi pengembangan strategi mitigasi dan pembuatan kebijakan dan program. Pada studi lanjutan ini, tim peneliti melakukan pengumpulan data pada remaja menggunakan pendekatan *Participatory Learning Action* (PLA) dan *Photovoice*, bertujuan untuk mendalami pemahaman remaja tentang isu-isu kesehatan mental dan kesejahteraan mereka, serta untuk memfasilitasi partisipasi aktif mereka dalam merumuskan solusi yang relevan dan berkelanjutan.



Panduan Teknis PLA



Info Penting!

Tujuan dari penggunaan PLA pada studi yang dilakukan adalah untuk mendorong remaja untuk menilai keadaan mereka sendiri dan kemudian menerapkan apa yang mereka pelajari dengan cara yang lebih nyaman daripada wawancara kelompok. Peneliti dapat mencari berbagai sudut pandang dan membuat diskusi terbuka tentang sudut pandang tersebut bersama dengan remaja. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan informasi langsung dari remaja.

TUJUAN

Metode ini bertujuan untuk mendapatkan perspektif remaja tentang isu-isu ketahanan pangan dan kesehatan mental di sekitar mereka serta menemukan kebutuhan mereka yang sebenarnya terkait isu-isu tersebut.

PERTANYAAN PENELITIAN

1. Apa persepsi remaja tentang ketahanan pangan dan masalah kesehatan mental?
2. Bagaimana remaja mengalami dan mengatasi tantangan terkait ketahanan pangan dan kesehatan mental?
3. Apa saja ekspektasi remaja terkait ketahanan pangan dan kesehatan mental?

PARTISIPAN

PLA dilakukan pada remaja usia 10-14 tahun dan 15-19 tahun secara terpisah. Sebanyak 56 peserta (28 anak laki-laki dan 28 anak perempuan) direkrut berdasarkan convenience sampling dan dibagi dalam 4 PLA masing-masing untuk anak laki-laki dan perempuan (setiap PLA terdiri dari 7 remaja dalam satu kelompok) (Tabel 1).

Tabel 1. Jumlah remaja laki-laki dan perempuan untuk PLA

Remaja	Usia		Total PLA
	(10-14 tahun)	(15-19 tahun)	
	Grup 1	Grup 2	
Laki-laki	14	14 remaja	4 PLA
Perempuan	14	14 remaja	4 PLA
Total	28	28	8 PLA

ALOKASI WAKTU

Satu sesi PLA dialokasikan untuk masing-masing remaja. Setiap sesi PLA memakan waktu hingga 90 menit. PLA dilakukan dalam 8 kelompok dengan pembagian waktu seperti yang ditunjukkan pada Tabel 2. Setiap kelompok PLA difasilitasi oleh dua orang fasilitator.

Tabel 2. Pembagian kelompok PLA

Wilayah Studi	Kelompok
Wilayah studi A	Grup 1 remaja laki-laki usia 10-14 tahun
	Grup 1 remaja perempuan usia 10-14 tahun
	Grup 2 remaja laki-laki usia 15-19 tahun
	Grup 2 remaja perempuan usia 15-19 tahun
Wilayah studi B	Grup 1 remaja laki-laki usia 10-14 tahun
	Grup 1 remaja perempuan usia 10-14 tahun
	Grup 2 remaja laki-laki usia 15-19 tahun
	Grup 2 remaja perempuan usia 15-19 tahun

GAMBARAN UMUM SESI PLA

Dalam setiap PLA, para peserta didorong untuk terlibat dalam beberapa kegiatan interaktif seperti yang dijelaskan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Gambaran umum aktivitas PLA

Durasi	Agenda
10 menit	Pendahuluan - Sambutan - Penjelasan tentang tujuan diadakannya kegiatan PLA - Ice breaking untuk sesi perkenalan
15 menit	Persiapan - Membagi partisipan menjadi 2 kelompok kecil - Melanjutkan sesi perkenalan dengan menanyakan pertanyaan umum
30 menit	Pemetaan konsep: Ketahanan Pangan - Kegiatan 1: Meminta peserta untuk menuliskan pendapat mereka tentang ketahanan pangan dan ekspektasi mereka terhadap konsumsi makanan mereka - Kegiatan 2: Meminta peserta untuk menilai tingkat kepentingan dari 4 dimensi ketahanan pangan (ketersediaan, akses, pemanfaatan, dan stabilitas) berdasarkan perspektif mereka - Kegiatan 3: Meminta peserta untuk memilih siapa yang paling berpengaruh dalam beberapa skenario terkait ketahanan pangan yang telah disediakan
30 menit	Pemetaan konsep: Kesehatan Mental - Kegiatan 1: Meminta peserta untuk menempelkan kartu emosi pada kertas plano yang berisi beberapa pernyataan/gambar yang berkaitan dengan ketahanan pangan - Kegiatan 2: Meminta peserta untuk mengungkapkan pendapatnya terkait hubungan sebab-akibat dari kesehatan mental dan ketahanan pangan menurut persepsi mereka dan menuliskan ekspektasi mereka untuk meningkatkan kesehatan mental remaja - Kegiatan 3: Meminta peserta untuk menggambarkan kondisi sebelum dan sesudah pandemi Covid-19 untuk mengekspresikan emosi, perasaan, dan persepsi mereka
15 menit	Penutup dan Langkah selanjutnya - Fasilitator mengucapkan terima kasih kepada para peserta atas kontribusi mereka dan memberikan penjelasan mengenai <i>Photovoice</i>

PANDUAN TEKNIS LAPANGAN

Peralatan yang dibutuhkan

Untuk mendukung PLA, peralatan yang dibutuhkan adalah sebagai berikut:

- *Flip chart*
- Sticky notes
- Kertas plano
- Spidol berwarna
- Kartu/stiker bergambar, emotikon, dan kartu angka
- Lem kertas atau selotip
- Perekam audio
- Bola untuk ice breaking

Perkenalan PLA

Penjelasan tujuan PLA

(Selamat Pagi/Siang! Saya [NAMA], Saya akan memandu diskusi ini dan teman saya [NAMA] akan mencatat dan merekam seluruh diskusi ini. Kami bekerjasama dengan [INSTITUSI] untuk melakukan penelitian mengenai kesehatan remaja. Dan kami meminta Anda dapat ikut serta pada penelitian ini. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui persepsi remaja terhadap ketahanan pangan dan kesehatan mental. Kami berencana untuk berbincang dengan anda mengenai topik penelitian ini. Kami ingin melakukan diskusi yang lebih rinci untuk mempelajari lebih lanjut tentang pengalaman Anda.

Informasi yang Anda sampaikan akan dijaga kerahasiaannya. Kami tidak akan menggunakan nama dalam kegiatan ini. Kami juga meminta kepada Anda untuk tidak membicarakan apa yang kami diskusikan hari ini, ini diupayakan untuk menjaga kerahasiaan diskusi ini. Apabila Anda memiliki pertanyaan mengenai wawancara ini atau kegiatan selanjutnya, Anda dapat menghubungi kami melalui nomor yang sudah Anda ketahui di aplikasi WhatsApp.

Apakah Anda bersedia berpartisipasi?

[Periksa kembali kesediaan/persetujuan seluruh peserta.]

Terima kasih telah setuju untuk berpartisipasi pada penelitian ini. Kami sangat mengapresiasi keinginan Anda untuk berbagi atas waktu, pengalaman, dan pandangannya. Kami mengumpulkan Anda hari ini untuk membahas pengalaman dan pemahaman tentang kesehatan mental remaja. Segala informasi yang diberikan akan sangat membantu kami untuk meningkatkan program-program dalam menolong sesama.

Saya akan memulai diskusi dengan pertanyaan, dan saya harap Anda sekalian dapat aktif berdiskusi. Saya akan melanjutkan untuk memandu proses diskusi ini. Tidak ada jawaban yang salah pada diskusi ini. Diskusi ini menekankan pada pandangan individu. Oleh karena itu, jangan ragu apabila dari teman-teman ada yang tidak setuju atau memberikan pendapat yang berbeda. Sekali lagi, kami sangat tertarik mendengar pengalaman, perasaan, dan pendapat teman-teman. Diskusi ini akan berlangsung kira-kira 90 menit. Jika Anda harus/ingin keluar, cukup keluar dengan tenang dan kembali ke tempat diskusi berlangsung. Apakah ada pertanyaan sebelum kita mulai?

Kegiatan Ice breaking

Kita akan memulai aktivitas kita hari ini dengan saling mengenal satu sama lain melalui permainan. Aturan untuk permainan ini adalah sebagai berikut:

Peserta dan fasilitator berdiri melingkar dan memberikan sebuah bola kepada satu orang.

Orang yang menangkap bola tersebut kemudian memperkenalkan namanya termasuk makanan kesukaannya. Sebagai contoh: "Ken, Bakso!"

Permainan berakhir jika semua orang dalam kelompok telah selesai memperkenalkan diri.

Fasilitator menuliskan nama peserta pada label dan peserta dapat menempel label tersebut pada bajunya.

A. Persiapan

Setelah berkenalan, satu kelompok besar dibagi menjadi dua kelompok kecil. Dalam aktivitas ini remaja mendiskusikan selama 15 menit tentang kegiatan mereka sehari-hari, komunitas di mana mereka tinggal, keluarga maupun sekolah dengan cara memilih gambar yang paling mewakili. Setiap kelompok dibagikan gambar-gambar yang tim sudah sediakan.

Setiap peserta dapat memilih dua gambar yang mewakili keseharian mereka. Setelah itu fasilitator menggugah diskusi dari perwakilan peserta terkait dengan pilihan gambar mereka. Setelah sesi berakhir, peserta dapat berkumpul kembali ke kelompok besar.



Gambar 1. Dokumentasi aktivitas untuk menggambarkan kegiatan sehari-hari

B. Pemetaan Konsep: Ketahanan Pangan

Sesi ini berlangsung selama 30 menit dan dibagi menjadi tiga kegiatan sebagai berikut:

1. Pada kegiatan pertama, setiap anak dibagikan *sticky notes* dan spidol. Fasilitator menanyakan 2 pertanyaan secara terpisah kepada remaja.
 - **Pertanyaan pertama:** Apa yang muncul dalam pikiranmu ketika mendengar kata kecukupan makanan?

Peserta diharapkan dapat menulis satu atau dua kata yang terlintas dalam pikiran mereka di *sticky notes*, lalu tempelkan ke flip chart yang sudah disediakan.

- **Pertanyaan kedua:** Bagaimana harapanmu tentang apa yang kamu makan sehari-hari?

Setiap peserta boleh menulis sebanyak-banyaknya harapan yang muncul di *sticky notes* dan menempelkannya pada flip chart yang sudah disediakan.

Fasilitator kemudian mengelompokkan hasil pemikiran peserta dari dua pertanyaan tersebut dan menggugah diskusi terkait tema yang sering muncul kepada peserta.



Gambar 2. Dokumentasi aktivitas untuk mendeskripsikan persepsi mengenai ketahanan pangan dan konsumsi pangan

2. Pada kegiatan kedua, fasilitator meminta peserta untuk menilai tingkat kepentingan dari 4 dimensi ketahanan pangan berdasarkan perspektif dan pengalaman mereka. Empat dimensi ketahanan pangan tersebut adalah ketersediaan, akses, pemanfaatan, dan stabilitas (FAO, 1996). Peserta disediakan empat gambar yang mewakili 4 dimensi ketahanan pangan dengan pernyataan-pernyataan yang dijelaskan pada Tabel 4.

Masing-masing peserta disediakan kartu angka 1 sampai 4 dengan angka 1 menandakan nilai sangat penting, angka 2 penting, angka 3 kurang penting, dan 4 sangat kurang penting.

Tabel 4. Empat dimensi ketahanan pangan dan gambar pendukungnya

Dimensi	Pernyataan	Gambar Pendukung
Ketersediaan	"Berbagai macam buah-buahan, sayuran, dan makanan yang berasal dari sumber lokal selalu tersedia setiap hari di rumah saya"	Berbagai makanan lokal selalu ada di rumah 
Akses	"Saya memilih untuk mengonsumsi makanan yang terjangkau dan mudah didapatkan"	Makan makanan yang murah dan mudah didapatkan 
Pemanfaatan	"Saat memilih makanan, saya mempertimbangkan kandungan gizi dan keamanannya"	Makan makanan yang baik dan aman bagi tubuh 
Stabilitas	"Saya memilih untuk membeli makanan produksi lokal untuk mendukung petani setempat"	Membeli makanan lokal untuk mendukung petani setempat 

Setelah memindai hasil penilaian dari semua peserta, fasilitator menanyakan alasan pribadi remaja mengenai pilihan mereka tersebut.



Gambar 3. Dokumentasi aktivitas untuk mengetahui persepsi dan prioritas remaja terkait dimensi ketahanan pangan

3. Pada kegiatan ketiga, fasilitator meminta peserta untuk memilih di antara orang-orang berikut; Diri Sendiri, Orang Tua, Teman, Guru, Tokoh Masyarakat, Pemerintah atau Orang Lain; yang paling sesuai dengan masing-masing pernyataan yang disediakan. Pernyataan yang diberikan kepada remaja adalah sebagai berikut:
 - a. Orang yang biasa memilih atau menyiapkan menu makananku setiap hari
 - b. Orang yang biasa memberikan informasi tentang makanan dan gizi
 - c. Orang yang bertanggung jawab memastikan makanan sehat tersedia

Setiap peserta diberikan stiker *voting*. Fasilitator menanyakan alasan pribadi remaja dan meminta mereka memberikan contoh pengalaman mereka terkait hasil *voting*. Contoh *lay-out flip chart* pada kegiatan ini dapat dilihat pada Tabel 5 berikut:

Tabel 5. Tabel *flip chart* mengenai orang yang berperan dalam penyiapan makanan, pemberian informasi gizi dan memastikan makanan sehat tersedia

Tokoh	Orang yang biasa memilih atau menyiapkan menu makananku setiap hari	Orang yang biasa memberikan informasi tentang makanan dan gizi	Orang yang bertanggung jawab memastikan makanan sehat tersedia
Diri Sendiri			
Orang Tua			
Teman			
Guru			
Tokoh Masyarakat			
Pemerintah			
Orang lain selain di atas			



Gambar 4. Dokumentasi aktivitas untuk mengetahui orang yang berperan dalam penyiapan makanan, pemberian informasi gizi dan memastikan makanan sehat tersedia

C. Pemetaan Konsep: Kesehatan Mental

Beranjak ke topik Kesehatan Mental yang masih berkaitan dengan ketahanan pangan, sesi ini berlangsung selama 30 menit dan dibagi menjadi tiga kegiatan sebagai berikut:

1. Fasilitator memberikan kertas plano yang berisi beberapa pernyataan situasi yang berkaitan dengan ketahanan pangan dan peserta diminta untuk memberikan reaksi terhadap setiap pernyataan tersebut dengan menggunakan stiker emotikon yang telah disediakan. Pernyataan-pernyataan tersebut adalah sebagai berikut:
 - Ketika makanan kesukaanmu habis terjual
 - Ketika sekolah memberikan makanan gratis untuk kalian
 - Ketika kamu makan sayuran
 - Ketika kamu tidak sempat makan saat sedang banyak pikiran
 - Ketika kamu tidak punya cukup uang untuk membeli makanan
 - Ketika kamu mendapatkan informasi tentang gizi dan makanan sehat dari sekolah atau keluarga

Stiker emotikon yang disediakan mewakili perasaan mereka, seperti: senang, sedih, marah atau netral. Setelah semua peserta selesai memilih, fasilitator menanyakan alasan pribadi mereka mengenai

pilihan mereka. Contoh desain tata letak *flip chart* pada kegiatan ini dapat dilihat pada Tabel 6 berikut:

Tabel 6. Tabel *Flip chart* mengenai perasaan remaja terkait ketahanan pangan

Ketika makanan kesukaanmu habis terjual	
Ketika sekolah memberikan makanan gratis untuk kalian	
Ketika kamu makan sayuran	
Ketika kamu tidak sempat makan saat sedang banyak pikiran	
Ketika kamu tidak punya cukup uang untuk membeli makanan	
Ketika kamu mendapatkan informasi tentang gizi dan makanan sehat dari sekolah atau keluarga	



Gambar 5. Dokumentasi aktivitas untuk mengetahui pemetaan kesehatan mental terkait ketahanan dan konsumsi pangan

2. Pada kegiatan ke-3 fasilitator menanyakan dua pertanyaan terkait kesehatan mental dan ketahanan pangan. Setiap anak dibagikan *sticky notes* dan spidol.

- **Pertanyaan pertama:** Berdasarkan pengalamanmu, apa yang menurutmu benar?
 1. Kalau kita tidak makan makanan yang enak dan sehat maka kita akan stres
 2. Stres bisa mempengaruhi kebiasaan makan kita

Peserta diminta untuk memilih pernyataan yang menurut persepsi mereka benar dengan menempelkan stiker pada *flip chart* yang

tersedia. Contoh desain tata letak *flip chart* pada kegiatan ini dapat dilihat pada gambar berikut:

Tabel 7. Tabel *flip chart* mengenai hubungan antara stres/gangguan kecemasan dengan kebiasaan makanan

Kalau kita tidak makan makanan yang enak dan sehat maka kita akan stres	Stres bisa mempengaruhi kebiasaan makan kita
Tidak ada makanan → Stress 	Stress → Kebiasaan makan 



Gambar 6. Dokumentasi aktivitas untuk mengetahui persepsi remaja mengenai hubungan kesehatan jiwa dan ketahanan pangan

- **Pertanyaan kedua:** Bagaimana harapanmu tentang dukungan kesehatan mental untuk remaja?

Peserta dapat menulis harapan mereka di *sticky notes*, dan menempelkan ke *flip chart* yang disediakan. Setiap orang boleh menulis sebanyak-banyaknya ide yang muncul. Fasilitator kemudian mengelompokkan hasil pemikiran partisipan tersebut dan menggugah diskusi lanjut terkait alasan pemilihan jawaban mereka.



Gambar 7. Dokumentasi aktivitas untuk mengetahui harapan remaja untuk dukungan kesehatan jiwa

3. Sebagai kegiatan terakhir, fasilitator meminta peserta untuk menggambar perasaan mereka sebelum dan sesudah pandemi COVID-19 untuk mengekspresikan pengalaman dan emosi mereka dengan menggunakan satu kertas plano dan spidol berwarna yang telah disediakan. Ini merupakan kegiatan satu kelompok besar. Mereka dapat mengeksplorasi pemikiran mereka selama 10 menit. Setelah menyelesaikan gambar mereka, peserta dapat mempresentasikan kreasinya kepada semua orang.



Gambar 8. Dokumentasi aktivitas untuk mengetahui pengalaman emosi remaja sebelum, selama, dan setelah pandemi

D. Penutupan dan Langkah Selanjutnya

Fasilitator mengakhiri sesi dengan memberikan apresiasi atas kontribusi para remaja dan memberikan penjelasan mengenai kegiatan selanjutnya, yaitu *Photovoice*. Protokol *Photovoice* akan dijelaskan terpisah. Sesi ini akan berlangsung 15 sampai 30 menit.

Panduan Teknis *Photovoice*



Info Penting!

Photovoice adalah sebuah metode penelitian partisipatif berbasis komunitas yang menggunakan gambar visual untuk memberikan wawasan tentang perspektif individu melalui pengalaman hidup, kepercayaan, dan narasi mereka (Bashore et al., 2017). Metode ini melibatkan peserta untuk mengambil foto yang mewakili pengalaman mereka dengan tema-tema terkait, diikuti dengan wawancara atau diskusi mendalam.

TUJUAN

Dalam penelitian ini, kami bertujuan untuk mendapatkan perspektif remaja tentang ketahanan pangan dan isu-isu kesehatan mental di sekitar mereka melalui fotografi.

PARTISIPAN

Remaja yang menyelesaikan wawancara terstruktur baik pada tahap awal maupun tindak lanjut, berpartisipasi dalam PLA, dan bersedia mengambil bagian dalam metode *Photovoice*.

ALOKASI WAKTU

Penjelasan mengenai metode *Photovoice* dilakukan setelah sesi PLA berakhir. Peserta diminta untuk mengumpulkan foto yang berhubungan dengan tema setiap hari dalam rentang waktu 7 hari kepada tim. Fasilitator memberikan tema foto setiap harinya.

PANDUAN TEKNIS LAPANGAN

A. Perkenalan *PhotoVoice*

Fasilitator memulai perkenalan *Photovoice* dengan menjelaskan konsep *Photovoice* secara singkat dan menjelaskan tujuan dari proyek ini, yaitu mengambil foto dengan tema tertentu dan membuat narasi terkait.

Setelah itu, fasilitator meminta peserta untuk mengambil foto salah satu objek di sekitar, misalnya bunga di kebun sebagai *pre-test*. Setelah itu, fasilitator menjelaskan aturan etika fotografi dan memberikan tips fotografi dasar kepada para peserta yaitu sebagai berikut (Amos et al., 2012):

• Etika Fotografi

1. Jangan mengambil foto orang tanpa seizin orang tersebut terutama dalam situasi yang bersifat pribadi
2. Jangan mengambil foto di tempat-tempat yang dianggap pribadi atau sensitif tanpa izin
3. Jangan menyajikan foto dengan membuat kesan yang salah
4. Hindari merusak lingkungan saat mengambil foto
5. Hindari mengambil foto di situasi yang dapat membahayakan diri sendiri atau orang lain

• Tips Fotografi Dasar

1. Ketika mengambil foto, pastikan bahwa matahari/ pencahayaan berada di belakang kamu
2. Gunakan fitur *flash* apabila di lingkungan yang gelap
3. Pegang kamera/*smartphone* dengan dua tangan dengan siku menempel pada tubuhmu dan kaki terbuka lebar
4. Lepaskan tombol pengambilan foto dengan hati-hati untuk menghindari getaran kamera yang dapat membuat gambar menjadi buram

5. Hindari meletakkan jarimu di depan lensa
6. Atur komposisi foto sesuai dengan preferensimu dan jangan selalu berpikir bahwa kamu harus menempatkan objek di tengah-tengah foto
7. Pertimbangkan jarakmu dari subjek
8. Setelah itu, fasilitator meminta peserta untuk mengambil foto objek yang sama seperti di awal menggunakan prinsip-prinsip yang telah dijelaskan sebelumnya sebagai *post-test*

B. Pembuatan narasi dalam Photovoice

Fasilitator menampilkan satu foto dan memberikan penjelasan terkait pembuatan narasi dalam *Photovoice*. Narasi yang dijelaskan menggunakan kerangka kerja SHOWeD:

*(1) What do you **See** here, (2) What is really **Happening** here, (3) How does this relate to **Our** lives, (4) Why does this situation **Exist**, and (5) What can we **Do** about it?*

(1) Apa yang Kamu Lihat di sini, (2) Apa yang sebenarnya Terjadi di sini, (3) Bagaimana hal ini berhubungan dengan kehidupan kita, (4) Mengapa situasi ini Ada, dan (5) Apa yang dapat kita Lakukan?

C. Teknis pengambilan foto

Setiap peserta diminta untuk mengambil satu foto setiap hari dalam periode 7 hari sesuai dengan tema yang diberikan oleh fasilitator lewat grup WhatsApp. Tema ketahanan pangan dan kesehatan mental diberikan secara acak mulai dari hari ke-1 sampai ke -6 dan pada hari ke-7 peserta diminta untuk mengambil 2 foto terkait gabungan tema ketahanan pangan dan kesehatan mental remaja. Detail tema yang diberikan pada remaja setiap harinya dijelaskan pada Tabel 1.

Tabel 8. Tema dan pertanyaan untuk Photovoice

Hari ke-	Tema	Pertanyaan
1	Cara untuk tetap bahagia	Bagaimana cara kamu agar tetap bahagia?
2	Makanan sehat menurutmu	Menurutmu, bagaimanakah makanan sehat itu?
3	Hasil kebun atau ternak di sekitarku	Apakah kamu memiliki hasil kebun atau ternak dan memanfaatkannya sebagai bahan makanan sehari-hari?
4	Tempat ternyaman	Dimanakah tempat yang aman dan nyaman sehingga bisa jauh dari rasa cemas?
5	Gambaran masa depanmu	Apa yang kamu harapkan kamu capai ketika sudah dewasa?
6	Hal yang dibutuhkan untuk meningkatkan ketahanan pangan	Menurutmu, apa yang kamu butuhkan agar kamu bisa makan makanan yang sehat dan beragam setiap hari?
7	Makan saat sedang stress	Dimana tempat kamu mendapatkan makanan saat sedang sedih/banyak pikiran/ tidak bersemangat?
	Makanan ku hari ini	Apa menu makananmu hari ini?

D. Teknis pengumpulan foto

Setiap hari fasilitator mengumumkan tema foto pada grup WhatsApp. Para peserta diminta untuk mengumpulkan foto-foto yang telah mereka ambil beserta narasinya secara pribadi kepada fasilitator dengan cara menghubungi secara pribadi lewat WhatsApp. Fasilitator bertanggung jawab untuk memastikan bahwa peserta mengambil foto setiap harinya secara berurutan dalam periode 7 hari. Apabila ada peserta yang melewati 1 hari, maka peserta harus mengulangnya dari awal. Peserta boleh memilih foto sesuai kehendak mereka dan memberikan narasi yang relevan dengan foto tersebut. Setelah terkumpul, fasilitator bertugas untuk mengunggahnya ke dalam *google drive*.

E. Pemilihan foto dan wawancara mendalam

Setelah semua foto terkumpul, fasilitator memilih beberapa foto secara acak dan wawancara mendalam dilakukan untuk membahas cerita di balik foto-foto yang terpilih. Wawancara mendalam dilakukan di luar rumah remaja untuk menjaga objektivitas. Wawancara diperkirakan memakan waktu hingga 90 menit.

Pertanyaan-pertanyaan dalam wawancara mendalam didasarkan pada narasi mereka dengan menggunakan kerangka kerja SHOWeD sebagai berikut:

- (1) Apa yang Anda Lihat di sini?
 - Dapatkah kamu memberi tahu kami lebih lanjut tentang bagaimana kamu memutuskan subjek ini untuk foto Anda?
- (2) Apa yang sebenarnya Terjadi di sini?
 - Dapatkah kamu menjelaskan tindakan atau aktivitas yang tertangkap dalam foto?
 - Bagaimana perasaan kamu mengenai pemandangan dalam foto tersebut?
- (3) Bagaimana hal ini berhubungan dengan kehidupan kita?
 - Menurutmu, bagaimana foto tersebut mencerminkan aspek kehidupan sehari-hari kamu?
- (4) Mengapa situasi ini Ada?
 - Mempertimbangkan masalah dalam foto, tindakan atau perubahan apa yang menurutmu dapat memberikan dampak?
- (5) Apa yang dapat kita lakukan?
 - Mempertimbangkan masalah dalam foto tersebut, tindakan atau perubahan apa yang menurutmu dapat memberikan dampak.

Penutup



Untuk menutup buku ini, peneliti dapat mempertimbangkan kekuatan dan potensi penggunaan metode PLA dan *Photovoice* dalam memahami serta memberdayakan remaja dalam sebuah penelitian. Metode ini, dengan pendekatan partisipatifnya, telah memberikan kesempatan bersuara kepada kelompok remaja, memungkinkan mereka menjadi subyek dalam proses bercerita tentang hidup mereka sendiri. PLA, sebagai alat untuk memahami secara mendalam tantangan dan aspirasi remaja, telah membuka pintu dialog dan kolaborasi yang lebih erat antara peneliti dan remaja. Proses kolaboratif ini menciptakan landasan yang kuat untuk menemukan solusi berkelanjutan, yang berasal dari pemahaman yang dibangun bersama-sama. Melalui partisipasi aktif remaja, PLA tidak hanya menjadi metode riset, tetapi juga menjadi wahana pembelajaran bersama yang memberikan dampak jangka panjang pada perkembangan individu dan komunitas.

Selain itu, gambar yang diciptakan oleh remaja melalui proses *Photovoice* menggambarkan cerita yang sulit diungkapkan dengan kata-kata, dan memungkinkan kita melihat dunia mereka melalui lensa kreativitas visual. Metode ini telah membuktikan bahwa gambar tidak hanya bernilai seribu kata, tetapi juga mampu merangkul emosi, pengalaman, dan aspirasi secara mendalam. Dalam penutup ini, kita diingatkan bahwa PLA dan *Photovoice* bukan hanya sekadar teknik riset, tetapi juga sebagai alat pengubah. Mereka membantu merumuskan rekomendasi kebijakan yang lebih bermakna, memberikan wawasan tentang upaya intervensi yang lebih efektif, dan memajukan pemahaman kita tentang kehidupan remaja. Semangat partisipatif dari PLA dan kekuatan naratif visual dari *Photovoice* menciptakan pondasi yang kokoh untuk menciptakan inklusifitas dan peduli terhadap kebutuhan remaja.

Terima kasih kepada semua remaja yang telah memberikan kontribusi dalam proses ini, serta kepada tim penelitian, pengumpul data, dan pemangku kebijakan yang telah mendukung penelitian ini.

Semoga hasil studi ini tidak hanya menjadi catatan ilmiah, tetapi juga sumber inspirasi bagi mereka yang berkomitmen untuk meningkatkan kualitas hidup remaja di Indonesia.



UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada tim dari Pusat Kebijakan dan Manajemen Kesehatan (PKMK) FKMK UGM, Yoga Prajanta, Agil Bramantyo, Awaludin, Yuni Laferani, dan Ratnasari, atas dukungan teknis dalam pengumpulan data, serta seluruh remaja dan orang tua yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada tim peneliti lainnya, Ahmad Watsiq Maula (Departemen Biostatistik, Epidemiologi, dan Kesehatan Populasi, FKMK UGM) dan Nopryan Ekadinata (FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta) untuk kontribusinya dalam implementasi penelitian di lapangan.

Penelitian ini didukung oleh Neys van Hoogstraten Foundation, Belanda, University Fund Wageningen, dan program IMMANA fellowship (the Innovative Methods and Metrics for Agriculture and Nutrition Action), London School of Hygiene & Tropical Medicine (LSHTM). IMMANA didanai bersama oleh Bantuan dari pemerintah Inggris dan Bill & Melinda Gates Foundation INV-002962 / OPP1211308.

DAFTAR PUSTAKA

- Appel, K., Buckingham, E., Jodoin, K., & Roth, D. (2012). Participatory Learning and Action Toolkit: For Application in BSR's Global Programs. May.
- Asrullah, M., L'Hoir, M., Dewi, S. L., & Feskens, E. J. (2022). Report: the socio-economic, cultural, and biologic aetiology of anaemia and its association with mental health among 10-19-year-old adolescents in Yogyakarta Province, Indonesia.
- Asrullah, M., Maula, A. W., Frans, S. O., Dewi, S. L., L'Hoir, M., Feskens, E. J., & Melse-Boonstra, A. (2023). Sleep quality, depression, and the risk of anaemia in adolescents aged 10-19 years during one year of the COVID-19 pandemic in Indonesia: a latent class analysis (pp. 101-136). <https://doi.org/10.18174/586155>
- Burki, T. (2022). Food security and nutrition in the world. In *The Lancet Diabetes and Endocrinology* (Vol. 10, Issue 9). [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(22\)00220-0](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(22)00220-0)
- Chambers, R. (1994). The origins and practice of participatory rural appraisal. *World Development*, 22(7), 953-969. [https://doi.org/10.1016/0305-750X\(94\)90141-4](https://doi.org/10.1016/0305-750X(94)90141-4)
- Cornwall, A., & Jewkes, R. (1995). What is participatory research? *Social Science & Medicine*, 41(12), 1667-1676. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00127-5](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00127-5)
- de Brún, T., O'Reilly - de Brún, M., Van Weel-Baumgarten, E., Burns, N., Dowrick, C., Lionis, C., O'Donnell, C., Mair, F. S., Papadakaki, M., Saridaki, A., Spiegel, W., Van Weel, C., Van den Muijsenbergh, M., & MacFarlane, A. (2017). Using Participatory Learning & Action (PLA) research techniques for inter-stakeholder dialogue in primary healthcare: an analysis of stakeholders' experiences. *Research*

Involvement and Engagement, 3(1), 1–25. <https://doi.org/10.1186/s40900-017-0077-8>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Buku Saku Hasil Studi Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Buku Saku Hasil Studi Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2022.

Napier, A., & Nigel, S. (2017). Participatory Learning and Action (PLA). INTRAC, 1(1), 97–177.

Nurick, R., & Johnson, V. (2001). Putting child rights and participatory monitoring and evaluation with children into practice: Some examples in Indonesia, Nepal, South Africa and the U.K. PLA Notes, 42, 39–44.

Reason, P., & Bradbury, H. (2008). The SAGE handbook of action research : participative inquiry and practice. In TA - TT - (2nd ed). SAGE Los Angeles, Calif. <https://doi.org/LK> - <https://worldcat.org/title/155685708>

United Nations. (2022). The Sustainable Development Goals Report 2022. In United Nations publication issued by the Department of Economic and Social Affairs.

Wang, C., & Burris, M. A. (1994). Empowerment through Photo Novella: Portraits of Participation. Health Education Quarterly, 21(2), 171–186. <https://doi.org/10.1177/109019819402100204>











A faint, stylized illustration in the background shows a group of children of various ethnicities playing on a large globe. Some are sitting on top, while others are reaching up or standing around it. The globe is a light yellow-green color, and the children are in various poses, suggesting a sense of global unity and play.

Desain Cover : Muhammad Asrullah

Tata Letak : Muhammad Rois

No. QRSBN : 62-0172-01088-4

Hak Cipta : 2024 @Muhammad Asrullah, Ken Dwiba Amarakamini,
Nida Adzilah Auliani

Copyright : PKMK FK-KMK UGM

All right reserved

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit.



PKMK FK-KMK UGM

Lt. 1 Gedung Penelitian dan Pengembangan FK-KMK UGM

Jl. Medika Yogyakarta 55281 | Email: chpm@ugm.ac.id |
Telp/Fax (hunting) (+62274) 549425.



QRSBN: 62-0172-01088-4

