

## PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI POLA DIET SEHAT DENGAN GIZI SEIMBANG UNTUK REMAJA UMUR 16-18 TAHUN

Ruthita Dea Ramadhanni<sup>1</sup>, Diana Aqidatun Nisa<sup>2</sup>, Aditya Rahman Yani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Arsitektur dan Desain,  
Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur  
Jl Raya Rungkut Madya Gunung Anyar, Surabaya, Indonesia

<sup>1</sup>ruthitadearamadhanni@upnjatim.ac.id, <sup>2</sup>diana.dkv@upnjatim.ac.id, <sup>3</sup>aditya.dkv@upnjatim.ac.id

### ABSTRACT

*Adolescents aged 16-18 years need affordable food intake to grow, but in general it is difficult for adolescents to control their daily diet so that they become obese or overweight. Teenagers feel that their weight is starting to increase, so they go on a diet by changing their eating patterns and reducing the frequency of eating. Because teenagers are still in a period of growth and development, when they are on a diet they must adjust a nutritious diet and adopt a healthy lifestyle and exercise. The media delivered is delivered in an easy-to-understand, informative, and cheerful way for teenagers, namely illustrated books that attract the attention of teenagers so that they are able to attract reading power and be able to convey messages through books. The method used in this research uses qualitative methods by conducting interviews with informants and also using quantitative methods, namely distributing questionnaires online to teenagers who are. The analysis that has been developed has the keywords 'healthy, tasty, fun diet', these keywords are used as a reference in making illustrated books. The design of an illustrated book on a healthy diet and balanced nutrition is aimed at educating adolescents about a healthy, nutritious diet so that food intake remains adequate even though they are on a diet.*

**Keywords:** *Adolescents, Healthy Diet, Nutrition, Illustrated Books*

### ABSTRAK

Remaja umur 16-18 tahun membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk tumbang berkembang, namun pada umumnya remaja sulit untuk mengontrol makanan sehari-hari sehingga mengalami obesitas atau kegemukan. Remaja merasa berat badan mulai naik sehingga melakukan diet dengan cara mengubah pola makan dan mengurangi frekuensi makan. Karena remaja masih dalam masa pertumbuhan, maka saat melakukan diet harus mengatur pola makan yang bergizi serta menerapkan gaya hidup sehat serta olahraga. Media penyampaian yang disampaikan dengan cara mudah dipahami, informatif, dan cheerful untuk remaja yaitu buku ilustrasi yang menarik akan perhatian untuk remaja sehingga mampu menarik daya baca dan mampu memberikan pesan lewat buku. Metode yang digunakan dalam penelitian menggunakan metode kualitatif dengan melakukan wawancara kepada narasumber dan juga menggunakan metode kuantitatif yakni menyebarkan kuisioner online kepada remaja yang. Analisis yang telah dikembangkan mempunyai keyword “diet sehat, enak, menyenangkan”, keyword ini sebagai acuan dalam pembuatan perancangan buku ilustrasi. Perancangan buku ilustrasi pola diet sehat dan gizi seimbang ditujukan untuk memberikan edukasi kepada remaja untuk mengetahui diet sehat yang bergizi sehingga asupan makanan tetap tarasupi meskipun sedang melakukan diet.

**Kata Kunci:** Remaja, Diet Sehat, Gizi, Buku Ilustrasi

## 1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan usia transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Pritasari dkk, 2017:108). Pada masa remaja proses pertumbuhan dan perkembangan akan lebih sempurna dengan status gizi yang optimal. Status gizi dan kesehatan yang optimal pertumbuhan dan perkembangan remaja menjadi lebih sempurna (Nikmawati, 2009: 3). Akan tetapi, pada usia remaja mulai terjadi perubahan fisik. Sehingga mempengaruhi pertumbuhan baik tinggi maupun berat badan. Masa pubertas ini mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan mereka. (Marmi, 2014: 335). Peningkatan pertumbuhan fisik remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi. Namun, perubahan gaya hidup dan globalisasi secara luas. Remaja menjadi kelompok yang beresiko mengalami gizi lebih. Gizi lebih pada remaja ditandai dengan berat badan yang berlebihan atau obesitas (Aini, 2012: 179). Obesitas merupakan akumulasi lemak pada adiposit yang dapat terjadi apabila asupan kalori dari konsumsi makanan melebihi kebutuhan metabolisme tubuh untuk pertumbuhan, perkembangan, dan aktivitas

fisik. Obesitas pada mulanya dapat menimbulkan peningkatan risiko obesitas pada masa dewasa serta menyebabkan morbilitas dan mortalitas selama masa dewasa (Mistry, dkk, 2015: 125).

Secara nasional di Indonesia prevalensi obesitas remaja usia 16-18 tiap tahun ke tahun adalah 10,5% pada tahun 2007 dan 14,8% pada tahun 2013 serta 21,8% pada tahun 2018 (Risesdes, 2018). Ini menunjukkan remaja di Indonesia banyak yang mengalami obesitas. Kegemukan dan obesitas pada remaja merupakan masalah yang serius karena berlanjut hingga usia dewasa (Mokolensang, dkk, 2016: 125). Faktor obesitas pada remaja karena pola makan atau asupan makanan yang berasal dari jenis makanan olahan serba instan, minuman soft drink, fast food (Sartika, 2011: 8). Makanan-makanan yang tidak sehat seperti fastfood dan softdrink dapat merusak kesehatan. Makanan atau minuman bersoda bisa diartikan sebagai makanan-makanan sampah atau makanan tidak bergizi (Hayati, 2000: 53). Masalah obesitas dapat menyebabkan penyakit yang tidak menular, seperti stroke, jantung, dan diabetes melitus tipe 2 merupakan penyebab utama kematian di tahun 2012. tidak hanya itu, penyakit seperti musculoskeletal (osteoarthritis, cidera) dan jenis kanker seperti endometrium, payudara, ovarium, prostat, hati, kandung empedu, ginjal dan usus besar (Al,dkk, 2016: 5).

Remaja saat merasa berat badannya mulai naik atau kegemukan sehingga kurang percaya diri akhirnya melakukan upaya untuk penurunan berat badan dengan melakukan diet (Arisman, 2010). 68 responden remaja dengan hasil 35,3% sering sekali mengubah pola makan dan 39,7 mengurangi frekuensi makan. Sehingga, asupan gizi yang diterima cukup sedikit dan menurut Erika Damayanti s,gz (2021) 68 responden dengan hasil 23,5%. Remaja seringkali saat melakukan diet dengan mengurangi karbohidrat. Menurut hasil wawancara bersama Erika Damayanti S.Gz karbohidrat sebaiknya tidak dihindari, namun hindari konsumsi double karbohidrat atau konsumsi yang berlebihan. Boleh mengganti makanan karbohidrat tetapi tidak boleh sering-sering, karena saat kita melakukan aktivitas jika tidak makan atau mengganti makanan karbohidrat maka menimbulkan debaran jantung akhirnya semakin lapar. Kurangnya informasi ini membuat remaja berfikir bahwa saat melakukan diet harus mengurangi karbohidrat akhirnya mengalami gizi buruk dan mengakibatkan datangnya penyakit tidak menular seperti anemia. Remaja cenderung melakukan diet dengan mudah contohnya seperti menghentikan asupan makanan ke dalam tubuh dan berharap berat badan bisa cepat turun. Diet yang dilakukan remaja ini hanya memicu proses pertumbuhan menjadi terkendala dan menimbulkan terjadinya masalah kesehatan. (Sáez, 2013)

Diet ialah usaha untuk mengurangi atau mengontrol asupan makanan tujuannya mengurangi atau mempertahankan berat badan sesuai yang diinginkan (Hawks, dkk, 2008). Ada dua faktor yang mempengaruhi perilaku diet yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kemasakan (fisik dan usia), berat badan, nilai kesehatan, kepribadian. Faktor eksternal meliputi hubungan keluarga, nilai sosial masyarakat terhadap daya Tarik dan kerampingan tubuh, status sosial ekonomi keluarga (Attie,dkk, 1989).

Dari penjelasan diatas remaja umur 16-18 tahun membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk tumbang berkembang, namun pada umumnya remaja sulit untuk mengontrol makanan sehari-hari sehingga mengalami obesitas atau kegemukan. Remaja merasa berat badan mulai naik sehingga melakukan diet dengan cara mengubah pola makan dan mengurangi frekuensi makan. Menurut Erika Damayanti S.Gz, remaja sebaiknya tidak diperkenankan untuk mengurangi frekuensi makanan, karena remaja sedang mengalami masa pertumbuhan jika mengurangi frekuensi akan menimbulkan stunting. Menurut (Irvandi, 2017) Remaja masih dalam masa pertumbuhan, diet yang cocok bagi remaja ialah dengan mengatur pola makan serta menerapkan gaya hidup sehat serta aktivitas yang tinggi, berat badan akan berimbang dengan tinggi badan. (Irvandi, 2017)

Menurut Erika Damayanti S,Gz (2021) diet yang cocok untuk remaja adalah diet mediterania, karena sangat populer dan memiliki banyak manfaat. Diet mediterania sangat populer di Eropa dan Asia, tergolong hemat, membantu mengurangi resiko penyakit tidak menular dibandingkan diet yang lainnya dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan lainnya. Menurut Persatuan Endokrinologi

Indonesia (2019) Diet Mediterania terbukti baik untuk pasien obesitas dan salah satu cara mendapatkan komposisi pola makan yang baik sehingga dapat menurunkan berat badan. (Septiadi, 2021).

Bedasarkan uraian diatas, maka peneliti mengangkat judul “Perancangan Buku Ilustrasi Pola Diet Dengan Gizi Seimbang untuk Remaja Usia 16-18” Buku ilustrasi terpilih karena dari hasil kuesioner dengan 68 responden remaja, responden mengatakan bahwa mereka suka membaca buku dan selain itu menyukai buku dengan ilustrasi yang menarik. Maka dari itu, media penyampaian yang disampaikan dengan cara mudah dipahami, informatif, dan cheerful untuk remaja. Buku ilustrasi yang menarik akan perhatian untuk remaja sehingga mampu menarik daya baca dan mampu memberikan pesan lewat buku.

## 2. METODE PENELITIAN

Penulis telah mendapatkan data primer dan data sekunder, selanjutnya melakukan analisa. Analisa yang dilakukan yaitu dari data hasil wawancara, hasil kuesioner dan literatur. Analisa yang didapatkan melalui hipotesa awal yang telah dilakukan. metode analisa yang digunakan peneliti adalah metode analisa data antara lain analisa 5W+1H gunanya untuk menghasilkan konsep perancangan buku ilustrasi yang mudah dipahami, informatif, dan cheerful untuk remaja.

### A. Menentukan Permasalahan Buku Ilustrasi

Permasalahan pada perancangan buku ilustrasi pola diet dengan gizi seimbang yaitu membuat ilustrasi yang menarik dan gaya bahasa yang sederhana bisa dimengerti oleh remaja.

### B. Hipotesa Sementara

Hipotesa sementara yang didaptkain yaitu banyak edukasi mengenai pola diet namun sering sekali remaja salah menerapkan karna ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal. Kurangnya media edukasi pola diet sehat dan gizi seimbang untuk remaja umur 16-18 tahun

### C. Perumusan Masalah

Perumusan masalah berupa pertanyaan bagaimana cara menyelesaikan masalah terkait edukasi terhadap remaja yang melakukan pola diet sehat dengan gizi seimbang. Dengan munculnya masalah ini maka perancang menemukan solusi yaitu dengan membuat perancangan buku ilustrasi pola diet sehat dengan gizi seimbang dengan panduan yang mudah dipahami, informatif, dan cheerful

### D. Penentuan tujuan dan manfaat perancangan

Tujuan dan manfaat perancangan buku ilustrasi kampanye sosial tentang pola diet sehat dengan gizi seimbang memberikan informasi tentang diet yang dianjurkan untuk remaja yaitu diet mediterania, meningkatkan kewaspadaan bahwa diet tidak sehat menimbulkan dampak yang buruk, remaja sadar pentingnya untuk melakukan pola diet yang sehat

### E. Studi Literatur

Perancang mengambil literatur ini sesuai dengan kebutuhan. Studi literatur pada perancangan buku ilustrasi tentang pola diet dan gizi seimbang menggunakan literatur buku, jurnal, dan website

### F. Studi Eksisting

Studi eksisting memberikan informasi yang bertolak ukur pembahasan perancangan yang akan dibuat. Selain mencari literatur, pada tahap ini mencari perancangan yang serupa untuk dijadikan komparator dan kompetitor

### G. Pengumpulan data (wawancara, observasi, kuesioner)

Tahap ini perancang melakukan penggalan dan pengumpulan data melakukan wawancara langsung dokter gizi dan menyebarkan kuesioner kepada remaja usia 16-18 tahun. Pada tahap ini perancang akan mendapatkan data real yang ada di lapangan dan kenyataan yang sedang terjadi, metode yang dilakukan peneliti yaitu kualitatif. Peneliti juga akan mendapatkan data melalui

angket atau kuesioner yang hasilnya menjadi angka hasilnya dapat membuat alternatif visual yang dibutuhkan, metode yang dilakukan peneliti yaitu kuantitatif

#### H. Analisa Data

Penulis telah mendapatkan data primer dan data sekunder, selanjutnya melakukan analisa. Analisa yang dilakukan yaitu dari data hasil wawancara, hasil kuesioner dan literatur. Analisa yang didapatkan melalui hipotesa awal yang telah dilakukan. metode analisa yang digunakan peneliti adalah metode analisa data antara lain analisa 5W+1H gunanya untuk menghasilkan konsep perancangan buku ilustrasi

#### I. Analisis Keyword

Setelah penulis telah menganalisa data menggunakan Analisa 5W+1H. Selanjutnya penulis menentukan *Keyword* sebagai data yang dibutuhkan yang berkaitan dengan buku ilustrasi ini

#### J. Evaluasi Visual

Beberapa alternatif yang ada akan memasuki tahap evaluasi yang dilakukan secara brainstorming yang telah dirancang agar mendapatkan beberapa alternatif desain seperti character, cover buku, layout buku dan media pendukung lainnya. Evaluasi desain dapat dengan cara kuesioner online untuk remaja dan narasumber

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Perancangan ini menggunakan analisa 5W+1H diperoleh melalui wawancara, dan kuesioner.

#### 3.1. Wawancara

Pada metode ini, peneliti akan mewawancarai salah satu ahli gizi yang berada di Surabaya. Peneliti akan melakukan wawancara dan sesi tanya jawab kepada narasumber. Wawancara ini dilakukan untuk mendapatkan informasi mengenai pola diet, bagaimana penerapan pola diet sehat dengan gizi seimbang. Wawancara dilakukan dengan ahli gizi dari RS Bunda, Erika Damayanti, S.gz. Dari hasil wawancara tersebut, didapat beberapa point. Diantaranya:

#### 3.2. Kuesioner

Metode kuesioner yang dilakukan peneliti yaitu data kuantitatif. Perancangan membuat kesimpulan dalam riset tentang penelitian komunikasi visual buku ilustrasi tentang pola diet sehat dengan gizi seimbang untuk remaja usia 16-18 tahun. Kuesioner yang dilakukan secara online melalui google form. Penyebaran kuesioner secara online bertujuan memperoleh data mengenai pola diet dan status gizi yang dilakukan remaja. Data dari kuesioner ini akan dirangkum melalui data kuantitatif dapat membuat alternatif visual yang dibutuhkan

#### 3.3. Pembahasan

Analisa 5W+1H merupakan kepanjangan dari what, when, why, who, dan how, Analisa ini digunakan untuk menjadi acuan dalam pembuatan buku perancangan buku ilustrasi pola diet sehat dengan gizi seimbang yang ditujukan pada remaja

#### A. What (Apa)

##### • Apa Masalahnya?

Dalam penelitian yang dilakukan oleh perancang berdasarkan observasi melalui kuisisioner remaja usia 16-18 tahun kurang memahami tentang diet dan bagaimana cara melakukan diet. Karena banyak sekali masyarakat berfikir diet adalah menahan makan dan mengurangi karbohidrat. Kurangnya edukasi merupakan salah satu faktor yang menjadi penerapan buku ilustrasi pada remaja diharapkan memberikan pesan edukasi dalam kehidupan sehari-hari

- **Apa media yang dirancang?**

Media yang dirancang melalui buku ilustrasi yang mudah dimengerti, informatif dan cheerful dengan penyajian kreatif, gaya gambar yang ilustrasi melalui digital painting, dan gaya bahasa yang mudah dimengerti oleh remaja

- **Apa Informasi yang disampaikan dalam buku?**

Dalam perancangan ini informasi yang disampaikan dalam kampanye sosial ini adalah pengetahuan mengenai diet dan pola diet yang cocok untuk remaja umur 16-18 tahun, mengapa asupan gizi sangat penting untuk kehidupan sehari-hari.

## **B. Why (Mengapa)**

- Mengapa harus buku ilustrasi?

Buku ilustrasi digunakan untuk pemberian informasi meningkatkan pengetahuan sehingga timbulnya kesadaran remaja dan perubahan perilaku pada populasi

- Mengapa harus menggunakan buku ilustrasi?

Buku ilustrasi merupakan buku yang berisi narasi dan gambar didalamnya. Gambar dengan narasi akan membantu pembaca memahami isi cerita dan tidak bosan dalam membaca buku. Buku ilustrasi merupakan media yang tepat bagi remaja karena dapat menarik dan mampu membantu memahami isi pesan yang akan disampaikan

## **C. Who (Siapa)**

- **Siapa target audiens yang sesuai dengan perancangan kampanye sosial ini?**

### **A. Demografis**

- Usia : 16-18 tahun
- Jenis Kelamin : unisex (laki-laki atau perempuan)
- Kewarganegaraan : WNI

Perancangan ini dirancang untuk remaja usia 16-18 tahun yang akan diberi edukasi pola diet dengan gizi seimbang pada kehidupan sehari-hari.

### **B. Geografi**

Geografi target audiens perancangan ini disesuaikan untuk remaja yang memiliki tempat tinggal di Surabaya dan sekitarnya.

### **C. Psikografis**

- Berfikir kritis
- Aktif
- Suka bermain media sosial
- Masih menentukan alur kehidupannya
- Rasa keinginan tinggi bedasarkan yang baru ditemukan
- Memperhatikan bentuk tubuh

## **D. When (Kapan)**

- Kapan masalah ini terjadi?

Dari tahun ke tahun remaja di Indonesia mengalami obesitas. Remaja sering kali melakukan diet yang ekstrim sehingga asupan gizi yang masuk tidak seimbang. Sehingga diperlukan edukasi mengenai diet yang cocok bagi remaja untuk kehidupan sehari-hari.

## **E. Where (Dimana)**

- Dimana buku ilustrasi ini akan diedarkan?

Buku ilustrasi ini akan diedarkan sesuai target audiens yang bertempat tinggal di Indonesia, dan khususnya di kota Surabaya.

### F. How (Bagaimana)

- Bagaimana merancang buku ilustrasi yang mudah dipahami, informatif, dan cheerful sesuai dengan target audiens.

Perancangan buku ilustrasi dirancang dengan mater-materi khusus berkaitan dengan pola diet yang sesuai bagi remaja umur 16-18 tahun dengan melalui media buku ilustrasi tujuannya membantu memahami isi pesan yang akan disampaikan. Dalam pembuatan buku ilustrasi, sangat penting untuk mencari keyword. Keyword dapat ditemukan melalui latar belakang, data riset, tujuan perancangan, rumusan masalah. Keyword sangat penting untuk menyampaikan pesan, keyword yang sudah ditemukan selanjutnya diolah lagi menjadi judul buku, character, dsb.



Gambar 1. Alur pencarian keyword  
(Sumber : Dokumen pribadi)

### Konsep Verbal

Konsep verbal dalam perancangan buku ilustrasi pola diet dengan gizi seimbang yaitu dengan gaya bahasa yang ringan agar mudah dimengerti dan dipahami oleh remaja 16-18 tahun. Gaya bahasa yang digunakan memakai kalimat persuasif untuk menyampaikan pesan dengan cara mengajak dan bahasa sehari-hari yang sering digunakan untuk komunikasi. Pemilihan gaya bahasa yang ringan bertujuan mudah dipahami oleh remaja agar menangkap pesan yang ingin disampaikan dan meninggalkan awareness bahwa obesitas itu dapat menimbulkan penyakit yang tidak menular sehingga perlu menjaga berat tubuh dengan melakukan diet sehat dengan gizi seimbang. Perancangan ini menggunakan ilustrasi sebagai visual membuat isi buku yang tidak monoton sehingga membuat remaja tertarik untuk membaca.

### Konsep Visual

Ilustrasi yang digunakan untuk perancangan mengikuti karakteristik remaja. Perancang menggunakan gaya gambar karakter yang simpel dan menarik tujuannya agar menarik remaja untuk tertarik dan meningkatkan minat baca. Karakter ilustrasi menggunakan karakter remaja umur 16-18 tahun, ilustrasi menggunakan digital painting menggunakan warna *funny* dan gaya gambar semi realis. Acuan karakter

terinspirasi oleh influencer healthy vlogger yaitu Shiely Vanessa dan Yulia Baltchun, keduanya merupakan healthy vlogger yang membahas diet sehat yang tidak menyiksa. Acuan karakter makanan terinspirasi oleh influencer healthy food, yaitu @menudietharian. Ilustrasi makanan yang dibuat menggunakan digital painting menggunakan warna yang cerah sehingga terlihat menyenangkan dan lezat. Saat membuat acuan karakter ilustrasi, penulis membuat brainstorming agar mempermudah proses pembuatan.



Gambar 2. Proses brainstorming  
(Sumber : Dokumen pribadi)

#### a. Warna

warna yang digunakan pada perancangan buku visual ilustrasi kampanye sosial pola diet dengan gizi seimbang yang ditunjukkan kepada remaja usia 16-18 tahun yaitu warna-warna yang berasal dari keyword dan demografis sifat remaja.



Gambar 3. Warna dingin  
(Sumber : Dokumen pribadi)

Keyword “Diet Sehat dan menyenangkan” memakai warna dingin, karena mempunyai arti kesehatan, tenang dan juga bahagia.



Warna hangat berasal dari demografis usia remaja 16-18 tahun. Warna hangat sendiri mempunyai arti keceriaan, senang

Gambar 4. Warna hangat  
(Sumber : Dokumen pribadi)

## **b. Typography**

font yang digunakan mengikuti target audiens dan keyword yaitu remaja yang memiliki kesan menyenangkan, konsisten dan solid, tidak kaku, konsisten, dan tidak ketinggalan zaman. Font yang cocok untuk penelitian ini adalah freedoka one dan boogaloo.

**The quick brown  
fox jumps over  
the lazy dog  
THE QUICK BROWN  
FOX JUMPS OVER  
THE LAZY DOG**

Gambar 5. Font freedoka  
(Sumber : Dokumen pribadi)

Headline font freedoka digunakan untuk memperjelas dan menarik minat target pembaca. Perancang menggunakan font freedoka one karena memiliki visualisasi dengan keyword 'Menyenangkan'. Bentuk font ini memiliki bentuk yang bulat, besar, playfull, dan cocok untuk headline. Sehingga membantu pembaca dan menarik perhatian pembaca.

**The quick brown  
fox jumps over  
the lazy dog  
THE QUICK BROWN  
FOX JUMPS OVER  
THE LAZY DOG**

Gambar 6. Font boogalo  
(Sumber : Dokumen pribadi)

Body text sebagai catatan kaki sebuah isi buku, gunanya untuk membedakan mana headline judul dan text sehingga mempermudah membaca. Responden menunjukkan 51,5% sangat menyukai isi cover dan buku yang menarik. Perancang menggunakan font boogalo karena mewakili dari keyword 'menyenangkan' dan memiliki bentuk Coolness, menyenangkan, tidak bulat.

## **Implementasi Desain**

### **a. Karakter Ilustrasi**

Karakter terinspirasi dari Shiely Vanessa. Pembuatan karakter aktif, outfit kekinian, keingintahuan yang tinggi, suka bermain media sosial. Warna yang dipakai memakai warna menyenangkan dan segar sehingga pembaca melihatnya tampak tertarik.

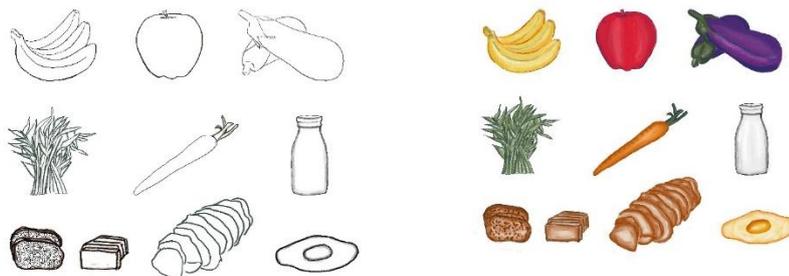


Gambar 7. Karakter ilustrasi  
(Sumber : Dokumen pribadi)

perancang membuat karakter remaja perempuan yang aktif, ceria, dan mempunyai rasa keingintahuan yang tinggi, suka bermain media sosial. Karakter yang akan dibuat ada 2 versi yaitu versi remaja perempuan yang memiliki berat badan obesitas dan remaja wanita memiliki berat badan ideal.

#### b. Ilustrasi Makanan

Acuan karakter makanan terinspirasi oleh influencer healty food, yaitu @menudietharian. Ilustrasi makanan yang dibuat menggunakan digital painting menggunakan warna yang cerah sehingga terlihat menyenangkan dan lezat.



Gambar 8. Ilustrasi makanan  
(Sumber : Dokumen pribadi)

#### d. Cover Buku

Cover depan mefokuskan dan memperkenalkan isi buku dan character perempuan yang sedang makan-makanan bergizi. Letaknya ditengah dan ukurannya hampir besar agar menjadi highlight dan pembaca bisa tertarik melihat ilustrasinya terlebih dahulu, lalu membaca judulnya. Cover belakang memperlihatkan apa saja makanan bergizi. Gambar piring mewakili merch dari perancangan ini. Selain ilustrasi ada juga spoiler tentang isi buku. Buku berukuran 21 cm x 14,8 cm A5, berisi 40+ halaman.



Gambar 9. Cover buku  
 (Sumber : Dokumen pribadi)

e. Layout Buku

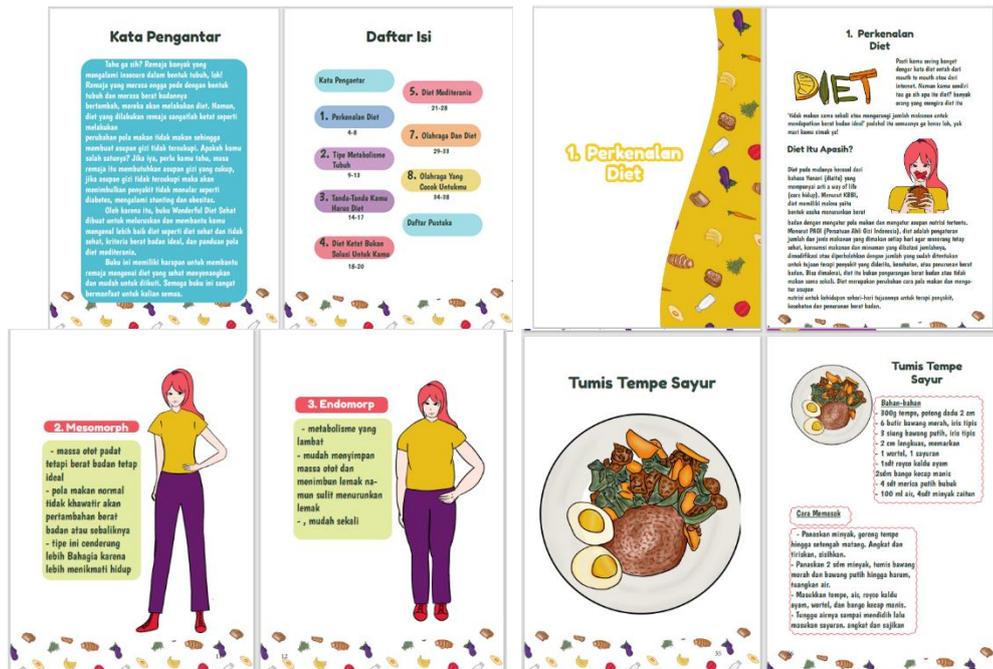
Susunan Layout yang rapi dan tiap halaman ada supergrafis makanan sehat agar menjadi pengingat apa saja makanan sehat. Bahasa yang digunakan menggunakan gaya bahasa yang mudah dimengerti, tidak membosankan, ukuran font headtext sekitar 25 cm dan bodytext 20 cm. Deskripsi isi buku terdiri:

a. Cover Depan dan dalam

Pada cover depan terdapat judul, sub-judul, gambar atau visual

b. Editorial page

Berisi tentang nama ilustrator, penulis, auditor, dan penerbit



Gambar 10. Layout buku  
 (Sumber : Dokumen pribadi)

c. Isi

Pada isi buku ilustrasi ini akan memuat pengertian diet dan kiat kiat menjalani diet dan ada ilustrasi sebagai visual dari diet yang diangkat sehingga tidak monoton. Menggunakan gaya bahasa yang ringan dan mudah dipahami oleh remaja.

d. Profil penulis

Memuat profil tentang biodata penulis

e. Cover belakang

Berisi tentang sinopsis dan ilustrasi

### Konsep Media

Konsep media pendukung pada buku ilustrasi ini sebagai sebuah media tambahan berguna untuk mendukung media utama dan sebagai media promosi. Ada beberapa media pendukung diantaranya:

a. Piring Makan Diet

Dengan adanya tempat bekal makan untuk diet, dapat membuat remaja belajar mengkonsumsi makanan yang harus dikonsumsi. Piring makan diet merupakan media penting dan media ini sangat berkesinambungan dengan judul perancangan yang diangkat.



Gambar 11. Piring makan diet  
(Sumber : Dokumen pribadi)

b. Baju

Baju maupun kaos dijadikan identitas atau tanda pengenal perancangan buku ilustrasi yang diangkat. Baju merupakan media penting dan media ini sangat berkesinambungan dengan judul perancangan yang diangkat



Gambar 12. Kaos  
(Sumber : Dokumen pribadi)

c. Botol Minum Peningat

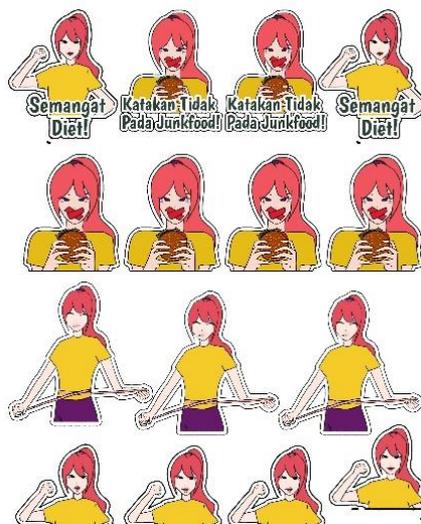
Botol peningat minum dengan tracking waktu minum dalam sehari, yang akan membantu remaja membiasakan diri untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Botol minum merupakan media penting dan media ini sangat berkesinambungan dengan judul perancangan yang diangkat.



Gambar 13. Botol minum peningat  
(Sumber : Dokumen pribadi)

d. Sticker

Sticker dijadikan freebies dan tanda pengenal yang diangkat dan sebagai bentuk peningat diet yang dilakukan remaja. Sticker merupakan media penting dan media ini sangat berkesinambungan dengan judul perancangan yang diangkat.



Gambar 14. Sticker package  
(Sumber : Dokumen pribadi)

e. timbangan berat badan

Dengan adanya timbangan berat badan digital ini, dapat membuat remaja bisa mengetahui berat badan yang diinginkan. Media ini terpilih karena cocok dengan tema yang diangkat.



Gambar 15. Timbangan berat badan  
(Sumber : Dokumen pribadi)

## 4. PENUTUP

### 4.1 Kesimpulan dan Saran

#### Kesimpulan

Karena remaja masih dalam masa perumbuhan pertumbuhan, maka saat melakukan diet harus mengatur pola makan yang bergizi serta menerapkan gaya hidup sehat serta olahraga. Media yang disampaikan kepada remaja yang masih kurang sehingga pencarian informasi yang didapatkan bisa membuat salah melakukan pola diet, sehingga yang terjadi bukan mendapatkan bentuk tubuh yang ideal atau badan yang sehat namun bisa terkena penyakit tidak menular. Sehingga perancangan ini menggunakan Media penyampaian buku ilustrasi memiliki manfaat agar bisa disampaikan dengan cara mudah dipahami, informatif, dan cheerful untuk remaja. Buku ilustrasi akan menarik perhatian untuk remaja sehingga mampu menarik daya baca dan mampu memberikan pesan lewat buku. Buku ilustrasi ini dikhususkan untuk remaja umur 16-18 tahun yang sedang berada di jenjang SMA/SMK karena pada umur 16-18 tahun (remaja pertengahan) sedang mengalami masa puber, sehingga mencoba mencari tahu lebih mendalam namun pencarian yang tidak sesuai bisa menimbulkan dampak yang buruk.

#### Saran

Penulis memiliki kesadaran dari kekurangan dalam penulisan pada perancangan yang diangkat. Maka dari itu kritik maupun saran dari pembaca sangat penting untuk evaluasi selanjutnya.

#### Ucapan Terimakasih

Penyusunan jurnal ini tidak akan selesai tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat menyelesaikannya dengan lancar dan baik. Pada kesempatan ini penyusun ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kepada Allah SWT yang telah memberikan petunjuk, kekuatan, dan kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik dan lancar
2. Kepada orang tua yang selalu mendoakan dan memotivasi untuk selalu bersemangat
3. Kepada Diana Aqidatun Nisa, S.T., M.Ds. Selaku dosen pembimbing 1 yang memberikan bantuan dan saran sehingga laporan tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik
4. Kepada Aditya Rahman Yani, S.T., M.Med.Kom. Selaku dosen pembimbing 2 yang memberikan bantuan dan saran sehingga laporan tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik
5. Kepada Erika Damayanti, Sgz. Selaku narasumber yang telah memberikan bantuan dan saran sehingga laporan tugas akhir dapat diselesaikan dengan baik
6. Kepada teman-teman Angkatan 2018 dan 2019 DKV UPN “Veteran” Jawa Timur yang selalu memberikan support satu sama lain
7. Kepada teman-teman terdekat saya yang telah memberikan motivasi dan support

#### DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti. (2017). Gizi Daur Ulang. Jakarta .
- Darely (2020, Juni 29). Diet Mediterania . Retrieved from Blog AhliGiziID: <https://ahligizi.id/blog/2020/06/29/diet-meditarania-diet-popular-di-dunia>.
- Gifari, d. (2020). Edukasi Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Dalam Upaya Pencegahan Obesitas. Jurnal Masyarakat Mandiri.
- Andini, d. (2016). Pengaruh Faktor Keturunan dan Gaya Hidup Terhadap Obesitas pada Murid SD Swasta di Kecamatan Ilir Timur 1 Palembang. Jurnal Kedokteran Kesehatan.