

## PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI POLA DIET YANG BENAR DI KALANGAN ANAK MUDA PEREMPUAN

Nadya Daniella<sup>1</sup>, Marsudi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Desain, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya  
nadya17021264039@mhs.unesa.ac.id

<sup>2</sup>Desain, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya  
marsudi@unesa.ac.id

### Abstrak

Diet yang baik adalah mengatur pola makan ke dalam tubuh sesuai keperluannya. Pada umumnya pada masa remaja terlebih wanita terjadi kekhawatiran pada berat badan dan melakukan berbagai macam jenis diet. Penelitian ini bertujuan untuk merancang informasi mengenai maksud dari diet yang sebenarnya dan yang baik. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) bagaimana konsep perancangan dari buku ilustrasi, (2) bagaimana proses dari perancangan buku ilustrasi, (3) bagaimana dari visualisasi perancangan buku. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif, dengan menggunakan analisis data 5W+1H. Data penelitian ini diperoleh melalui wawancara dengan ahli gizi Silfa F Arisoi dan pengadaaan kuesioner mengenai diet secara *online* kepada anak muda dan remaja dan berbagai sumber *online*. Hasil penelitian ini berupa buku ilustrasi tentang diet yang berjudul “Apakah DIET Harus Kurus? Harus Menyiksa?”. Penelitian ini didukung oleh dua hasil validasi yaitu segi desain dan segi materi baik dalam aspek keterbacaan, kejelasan isi, kemenarikan, dan pengaruh dengan nilai yang baik.

**Kata Kunci :** diet yang benar, anak muda, buku ilustrasi

### Abstract

*A good diet is to regulate the diet into the body according to its needs. In general, during adolescence, especially women, there are concerns about weight and doing various types of diets. This study aims to design information about the true meaning of a good diet. The formulation of the problem in this research are: 1) how to design an effective diet pattern illustration book among young people, 2) how to visualize the correct diet pattern among young people into an illustration book. (3) how from the visualization of book design. This study uses the descriptive qualitative research method, using 5W+1H data analysis. The data for this research was obtained through various literature, questioner, and interviews with nutritionist Mrs. Silfa F Arisoi. The results of this research are to publish an illustration book of the good diet patterns entitled “Apakah DIET Harus Kurus? Harus Menyiksa?”. This research is supported by two validation results, namely in terms of design and material aspects, both in terms of readability, clarity of content, attractiveness, and influence with good scores.*

**Keywords :** good diet, young people, illustration book

## PENDAHULUAN

Diet merupakan cara untuk mengatur asupan gizi atau nutrisi yang masuk ke dalam tubuh untuk menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Selain itu, diet juga bertujuan untuk menjaga berat badan tetap terkontrol, atau demi menjaga kesehatan oleh orang yang mengidap penyakit tertentu berdasarkan anjuran dokter (Redaksi Halodoc, 2019).

Menurut hasil penelitian melalui survey secara online yang diadakan peneliti kepada 70 anak muda berumur 16-26 tahun terdapat sebanyak 40 orang berpendapat bahwa diet adalah mengatur pola makan atau menjaga hidup sehat, sedangkan 28 orang lainnya berpendapat bahwa diet adalah usaha menurunkan berat badan atau memangkas lemak berlebih, dan 2 orang lainnya berpendapat bahwa diet adalah lapar dan menyiksa.

Menurut survei tersebut pula terdapat banyak alasan yang mendorong anak muda untuk melakukan diet, diantaranya adalah untuk mengecilkan perut, menjaga kesehatan tubuh, mengurangi lemak/*overweight*, memiliki *body six-pack*, ingin punya pacar, dan lainnya. Namun beberapa orang merasa tidak memerlukan diet karena tidak mengalami kesulitan dengan berat badan dan merasa cukup puas dengan kondisi tubuhnya. Diet yang pernah dilakukan pun beragam seperti melakukan diet karbo, mengurangi porsi makan, diet keto, diet ocd, *skip* makan siang/malam, dan diet lainnya. Efek yang mereka rasakan saat sedang menjalani diet juga bervariasi. Sebanyak 35,7% responden merasakan hal positif seperti senang dan sehat, 14,3% merasakan hal negatif seperti sedih dan gangguan kesehatan, 34,3% belum pernah menjalani diet dan sisanya merasa selalu lapar, tidur yang teratur, dan lain-lainnya.

Diet memiliki dampak positif dan dampak negatif bagi tubuh. Menurut artikel yang ditulis oleh M. Reza Sulaiman pada situs suara.com, jika diet dilakukan secara benar maka dampak positif bagi tubuh diantaranya adalah; membuat berat badan yang ideal dan sehat, membuat tubuh lebih berenergi, membantu daya ingat, serta menurunkan berat badan. Namun jika diet dilakukan secara tidak benar akan berdampak negatif bagi tubuh yaitu; mudah merasa lemah dan

pusing, menjadi kebiasaan yang berlanjut, sulit fokus, mual dan muntah, hingga berujung takut terhadap makanan.

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) (Kementerian Kesehatan, 2014: 1), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun serta belum menikah. Dapat disimpulkan bahwa antara usia 10 hingga 24 tahun atau remaja adalah tahap perkembangan dari anak-anak ke dewasa awal yang mencakup perubahan baik secara fisik, sosial, kognitif, emosional dan mental, di mana masa remaja adalah masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri. Remaja dengan emosi yang menggebu seringkali mengambil keputusan gegabah tanpa mempertimbangkan risiko dan konsekuensi di masa mendatang (Herlina, 2013).

Menurut KBBi remaja perempuan merupakan perempuan memiliki arti orang (manusia) yang mempunyai vagina, dapat menstruasi, hamil, melahirkan anak, dan menyusui. University Rochester Medical Center (2020) dalam Jeslyn (2020) menyebutkan remaja perempuan mengalami pubertas dalam urutan kejadian. Perubahan pubertas perempuan terjadi lebih dulu sebelum anak laki-laki di usia yang sama. Setiap remaja perempuan berbeda dan dapat berkembang melalui perubahan ini secara berbeda. Perubahan yang terjadi dapat meliputi pertumbuhan kuncup payudara dan areola, rambut kemaluan, bentuk tubuh, dan datangnya menstruasi akibat peningkatan hormon yang memungkinkan remaja perempuan dapat hamil.

Pada masa remaja umumnya terjadi kekhawatiran terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Hasil penelitian yang peneliti adakan kepada anak muda menunjukkan bahwa sebanyak 60% orang mendapat saran dari orang sekitar untuk melakukan diet. Teman sekolah atau teman kampus merupakan orang yang paling sering menyarankan untuk diet (40%) sedangkan dalam peringkat kedua adalah orang tua (28,6%), lalu kakak/adik (15,6%). Data ini menunjukkan bahwa sering kali kritik atau saran untuk melakukan diet berasal dari orang terdekat.

Hal ini mendorong niat remaja untuk melakukan diet. Beberapa remaja melakukan diet untuk mengontrol berat badannya dengan menggunakan cara sehat dan tidak sehat. Remaja

putri menerapkan diet untuk menurunkan berat badannya dengan berbagai cara yang menurut mereka lebih efektif, terkadang diet yang dilakukan dapat berakibat membahayakan kesehatan tubuh mereka (Anastasia, Yudi & Franly, 2015).

Konsep tubuh ideal yang tidak realistis merupakan faktor yang mendorong remaja melakukan diet yang tidak sehat. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Adriyanti dalam jurnal yang berjudul Hubungan *Body Image* Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika menunjukkan bahwa dari 30 responden remaja, terdapat 81,1% menjalankan perilaku diet yang tidak sehat dan sebesar 18,9% menjalankan diet ekstrim. Diet tidak sehat yang dilakukan remaja antara lain melewati waktu makan pagi, siang, malam, mengontrol diet ketat dan mengonsumsi produk pelangsing berat badan. Hal tersebut terjadi karena seluruh responden memiliki citra tubuh (*body image*) yang kurang menyebabkan mereka tidak percaya diri sehingga melakukan diet yang tidak sehat.

Bentuk tubuh yang ideal dan sempurna dapat membuat remaja merasa *insecure* tentang betapa berbedanya diri dan bentuk tubuh mereka dari foto-foto yang terpampang di sosial media, lantas membentuk citra tubuh yang negatif tentang diri sendiri dan berusaha untuk memperbaikinya, mengikuti standar kecantikan ideal yang diakui masyarakat. Menurut Lararenjana, salah satu dampak negatif dari sosial media, yaitu dapat menyebabkan kecemasan berlebihan dan susah tidur bahkan dapat membentuk citra tubuh yang negatif terhadap diri sendiri. Citra tubuh (*body image*) sering kali menjadi masalah bagi beberapa orang.

Menurut wawancara peneliti dengan ahli gizi Silva F. Ariso, diet itu sendiri adalah suatu proses dari makanan yang dimasukkan ke dalam tubuh, dan memang tubuh sangat memerlukan makanan tersebut karena makanan itu memiliki fungsi yang penting. Tubuh terdiri dari organ-organ yang di dalamnya terdapat zat-zat makanan sebagai zat pembangun, pengatur. Kebanyakan orang mengenal diet itu adalah suatu peraturan yang ketat terhadap kebutuhan makan setiap hari. Ternyata tidak demikian, diet itu luas karena berkaitan dengan makanan. Sebenarnya diet itu

bisa dikatakan baik ketika kita menggunakannya secara tepat. Untuk anak muda yang menjaga supaya berat badannya seperti idola atau artis-artis Korea, kalau ia melakukannya secara berlebihan ini akan menyebabkan masalah. Ini tergantung pada nutrisi yang masuk, bila kebutuhan nutrisi terpenuhi terutama dalam 4 unsur yaitu protein, karbo, serat, dan mineral; itu tidak akan ada masalah sesuai dengan *Body Mass Index*.

Karena itu berdasarkan hal tersebut dalam menanggapi fenomena diet di kalangan anak muda ini, peneliti melakukan pengumpulan informasi yang baik mengenai diet, untuk memberi informasi dan edukasi mengenai diet kepada anak muda supaya mereka tidak dirugikan oleh diet ataupun pola makan yang buruk yang dapat memberikan dampak negatif ke tubuh melalui media gambar atau buku ilustrasi yang akan memberikan informasi, edukasi dan pengertian mengenai diet yang baik dan benar, cara diet yang benar, dan bagaimana cara mencintai diri sendiri. Penggunaan media buku gambar atau ilustrasi dapat memberi pemahaman yang baik melalui gambar-gambar ilustrasi yang menarik, yang dikemas dengan menarik dan informatif yang memiliki tema gambar, tren, dan *style* yang cocok untuk diterima anak muda agar mereka dapat terdorong untuk memiliki pola diet yang sehat dan mencintai diri sendiri apa adanya.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan permasalahan dari penelitian mengenai buku ilustrasi mengenai diet ini adalah: (1) bagaimana konsep perancangan dari buku ilustrasi mengenai pola diet yang benar di kalangan anak muda, (2) bagaimana proses dari perancangan buku ilustrasi, dan (3) bagaimana visualisasi perancangan buku menerangkan pola diet yang benar ke dalam sebuah buku ilustrasi yang menarik dan informatif.

## **METODE PERANCANGAN**

Dalam membuat perancangan ini, diperlukan sejumlah data untuk mendukung konsep dan proses dalam melaksanakan perancangan ini sehingga mencapai komunikasi yang tepat kepada para pembaca dengan menggunakan penelitian kualitatif. Menurut Kriyantono(2006), riset atau penelitian kualitatif bertujuan untuk menjelaskan fenomena dengan melalui pengumpulan data yang dalam. Penelitian

kualitatif menekankan pada kedalaman atau makna fenomena data yang didapatkan oleh peneliti. Semakin dalam dan detail data yang didapatkan, maka semakin baik kualitas dari penelitian kualitatif ini. Data tersebut terdiri dari data primer meliputi fenomena diet di masyarakat melalui pengumpulan opini mengenai diet di kalangan anak muda dan remaja dan pengertian yang benar mengenai diet dari ahli gizi. Selain data primer tersebut, peneliti juga menggunakan data sekunder yang diperoleh melalui sumber lain berupa referensi, baik melalui buku maupun sumber data online yang terdiri dari tips-tips diet, acuan diet yang baik untuk diikuti, dan beberapa kata motivasi diet.

Metode pengumpulan data primer dilakukan melalui kegiatan wawancara metode Kualitatif dengan ahli gizi Silfa F Arisoi seorang yang bekerja sebagai *Teknikal Dietision* di Rumah Sakit Mitra Masyarakat Timika, Papua untuk mendapatkan sumber informasi yang valid mengenai gizi dan diet. Wawancara ini dilaksanakan pada tanggal 19 Desember 2021 melalui *Zoom Meeting*. Melalui wawancara tersebut, peneliti mendapatkan informasi mengenai pengertian mengenai diet yang sebenarnya, dampak dari fenomena tren diet yang terjadi pada anak muda dan remaja, penjelasan mengenai slogan ‘4 sehat 5 sempurna’ dan ‘Isi Piringku’, dan saran dalam mengatur pola makan, yaitu memperoleh informasi-informasi yang dibutuhkan peneliti dalam melakukan perancangan buku ilustrasi mengenai diet ini. Selain itu juga dilakukan survei melalui pengisian kuesioner *online* yaitu menggunakan *Google Forms* untuk mendapatkan data seputar diet yang terjadi di kalangan anak muda. Penyebaran Kuesioner dilakukan oleh peneliti untuk mendapatkan data aktual akan apa yang terjadi dan dialami oleh banyak orang terhadap diet dalam kehidupan sehari-hari. Kuesioner ini dibuat secara *online* melalui *Google Form* dan disebarluaskan secara *online* melalui berbagai platform media sosial seperti *Whatsapp* dan *Discord* kepada rekan mahasiswa, teman, dan pekerja muda lainnya.

Data sekunder berupa tips dan acuan diet diperoleh peneliti melalui buku-buku dan sumber data yang dapat diakses secara *online* baik melalui redaksi artikel *online* seperti pada *halodoc.com*, jurnal diet, berbagai artikel dan skripsi diet,

maupun buku-buku yang berkaitan dengan diet untuk mendapatkan berbagai macam pengertian dan contoh antara diet yang baik dan diet ekstrim, dampak dari diet ekstrim, isi dari slogan “Isi Piringku”, beberapa tips diet, dan kalimat motivasi untuk melakukan diet yang benar.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian perancangan ini adalah 5W+1H. Teknik ini digunakan untuk mendeskripsikan analisis data hasil wawancara dan studi literatur untuk selanjutnya disusun dalam bentuk konsep desain perancangan buku. Analisis 5W+1H adalah sebagai berikut :

1. *What*, untuk mendeskripsikan materi apa saja yang dibahas didalam buku ilustrasi diet ini?
2. *Who*, untuk mendeskripsikan siapa target audiens atau pengguna dari hasil perancangan buku ilustrasi tentang diet ini?
3. *Why*, untuk mendeskripsikan mengapa buku ilustrasi ini dibuat dengan mengangkat isu tentang diet?
4. *Where*, untuk mendeskripsikan dimana penelitian ini dilakukan?
5. *When*, kapan penelitian ini dilakukan?
6. *How*, mendeskripsikan bagaimana konsep dan strategi penelitian untuk merancang buku ilustrasi diet ini?

### **KERANGKA TEORITIK**

#### **Tinjauan Penelitian yang Relevan**

Tinjauan pustaka berisikan rujukan penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian yang dilakukan.

Vicki Martika Andriani, 2020 “Perancangan Buku Ilustrasi Tentang Panduan Menu Sehat Untuk Mencegah Penyakit Diabetes” di Universitas Negeri Surabaya. Perancangan ini berisi mengenai penyakit diabetes terjadi karena pola makan yang sembarangan. Perancangan ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang penyakit diabetes serta panduan menu sehat untuk mencegah penyakit diabetes. Buku ilustrasi ini dibuat dengan konsep *full colour illustration*. Kelebihan dari perancangan ini adalah informasi yang bermanfaat dan sangat aplikatif dalam kehidupan sehari-hari. Kelemahannya adalah target audiens yang kurang mengerucut karena

tidak setiap orang membutuhkan gizi yang sama dari menu-menu rekomendasi yang disajikan.

Anindya Pradypta, 2015 “Perancangan Buku Diet Nutrisi” di Universitas Telkom. Perancangan ini berisi mengenai masalah kegemukkan atau obesitas oleh karena pola hidup yang tidak sehat. Perancangan ini bertujuan untuk merancang buku diet nutrisi yang tepat dan dapat membuat kalangan remaja untuk ikut melakukan diet dan hidup dengan pola hidup sehat. Kelebihan dari perancangan buku ilustrasi ini adalah pengenalan gizi dan cara diet nutrisi, kemudian akan ada tips – tips dalam menjalani diet nutrisi, halaman untuk dijadikan tempat menulis *diary*, dan beberapa *flip-up* di dalam buku. Sedangkan kelemahannya adalah ilustrasi *flat design* yang kurang menarik.

Berdasarkan hasil kajian terhadap dua perancangan tersebut, dapat dijelaskan perbedaan dengan buku ilustrasi yang akan dibuat yakni: (1) target audiens. Target audiens akan ditujukan secara khusus kepada anak muda yaitu remaja wanita dan pemuda wanita kisaran umur antara anak SMP 13 tahun sampai mahasiswa atau 24 tahun dengan penyampaian informasi diet yang relevan dengan anak muda, (2) desain ilustrasi. Buku ilustrasi akan dirancang dengan gambar-gambar *portrait* yang menarik dengan gaya yang hanya menggunakan *clear line* dan *plain base color* yang menghasilkan kesan sederhana.

### Nutrisi yang Dibutuhkan Remaja

Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) di dalam buku Kesehatan Reproduksi Wanita di Sepanjang Daur Kehidupan, nutrisi yang dibutuhkan remaja diantaranya ialah:

1. Energi untuk percepatan pertumbuhan
2. Protein untuk peningkatan massa tubuh
3. Karbohidrat yang adalah energi utama, dianjurkan sebesar 50% dari energi total harian
4. Lemak untuk proses pertumbuhan, dianjurkan tidak lebih dari 30% dari energi total
5. Mineral Kalsium (Ca) untuk pertumbuhan tulang, Zat besi (Fe) 15mg/hari untuk pertumbuhan massa otot, dan Seng (Zn) sebagai *metalo enzyme* dan pembentukan susunan genetik.
6. Vitamin A untuk pertumbuhan dan imunologik, vitamin E sebagai antioksidan

tubuh, vitamin C sebagai pembentukan kolagen dan jaringan ikat, dan folat(sejenis vitamin B) yang berperan dalam sintesis DNA, RNA dan protein selama masa remaja

7. Serat untuk menjaga fungsi usus dan mencegah penyakit kronis

### Pola Diet Remaja yang Benar

Isi Piringku merupakan program bagi masyarakat dalam memahami bagaimana porsi makan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizi, hal ini juga berlaku bagi remaja. Pada Leaflet Isi Piringku yang diterbitkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan GERMAS, terdapat 10 poin mengenai kebiasaan makan sehari-hari, diantaranya berisi mengenai; Makanan pokok (karbohidrat), batasi makanan manis, asin, dan berlemak, lakukan aktivitas fisik, makan lauk pauk berprotein tinggi, cuci tangan dengan sabun di air mengalir, membiasakan sarapan pagi, minum air 8 gelas sehari, makan buah dan sayuran, biasakan membaca label kemasan makanan dan, syukuri dan nikmati aneka ragam makanan.

Contoh Isi Piringku sekali makan (makan siang  $\pm 700$  kalori):

- Makanan Pokok = 150 gr Nasi
- Lauk Pauk = Lauk Hewani, 75 gr Ikan Kembung atau penerusnya = Lauk Nabati, 100 gr Tahu
- Sayuran = 150 gr 1 mangkok sedang
- Buah = 150 gr pepaya

### Perkembangan Psikologi Remaja

Menurut Kozier dalam Cindy Carlin Tan (2020) remaja adalah golongan individu yang sedang mencari identitas diri, mereka suka ikut-ikutan dan terkagum-kagum pada idola yang berpenampilan menarik. Mereka sering melakukan eksperimen untuk tubuhnya tanpa memperhitungkan apakah itu akan mengganggu aktivitas atau kesehatan diri mereka. Eksperimen itu seringkali bersifat ekstrim, salah satunya dengan tidak memperhatikan pola makan. Masalah yang dapat ditemukan pada remaja salah satunya adalah gangguan gizi yang disebabkan oleh pola makan remaja yang tidak sehat. Dalam penelitian Cash dan Linda pada tahun 2011 menyebutkan bahwa paparan pada model majalah wanita memiliki efek negatif pada *body image*

perempuan, dimana rata-rata ukuran tubuh model ini sangatlah kurus. Tipe ideal ini kemudian diteruskan oleh pengaruh sosial budaya terutama media, keluarga dan rekan-rekan model. Hal ini menyebabkan diet dan upaya lainnya untuk mengejar bentuk tubuh kurus yang akhirnya berdampak pada gejala *eating disorder*. Karena itu sedini mungkin remaja perlu mengetahui pola makan yang sehat dan didorong untuk bertanggung jawab atas mengatur pola diet yang sehat.

### Unsur dan Prinsip Buku

Buku ilustrasi merupakan buku yang menampilkan hasil visualisasi dari suatu tulisan dengan bermacam-macam teknik seperti *drawing*, lukisan, fotografi, atau teknik seni rupa lainnya bertujuan untuk menerangkan atau menghiasi suatu cerita, tulisan, puisi, maupun informasi tertulis lainnya. Diharapkan dengan bantuan visual, tulisan pada gambar tersebut lebih mudah diterima dan dipahami oleh pembaca agar dapat mencerna dengan mudah dan jelas mengenai diet yang sehat (Putra dalam Ifandi, 2015). Fungsi ilustrasi adalah untuk memperjelas teks dan sekaligus sebagai *eye-catcher*. Pada prinsipnya semua elemen visual dapat digunakan sebagai ilustrasi, adanya ilustrasi dimaksudkan untuk memperjelas informasi atau pesan, sekaligus sebagai alat untuk menyedot perhatian pembaca. Ilustrasi yang efektif dan menarik pada umumnya memiliki kriteria sebagai berikut menurut Supriyono (2010 : 169):

- 1) Komunikatif, informatif, mudah dipahami
- 2) Menggugah perasaan dan hasrat
- 3) Ide baru, orsini, bukan plagiat
- 4) Memiliki daya pikap yang kuat
- 5) Memiliki foto atau gambar dengan kualitas baik

Menurut Tom Lincy dalam buku Kusrianto, 2007: 277, prinsip layout yang baik adalah yang selalu memuat 5 prinsip utama dalam desain, yaitu poporsi, keseimbangan atau *balance* yaitu teknik mengatur keseimbangan baik simetris maupun asimetris, kontras, irama atau *sequence* yang adalah urutan/aliran, dan kesatuan atau *unity* untuk mencapai kesatuan objek atau pesan. Dalam pembuatan buku ini layout menjadi landasan dasar untuk menjadikan acuan dalam memberikan paduan dalam mendesain *layout*. Untuk mengatur

*layout*, maka diperlukan pengetahuan akan jenis-jenis *layout*, peneliti memilih jenis *layout Picture Window Layout* yaitu tata letak dimana objek yang ingin ditampilkan secara mencolok ditampilkan secara *close-up*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Identifikasi Data

#### Hasil Wawancara

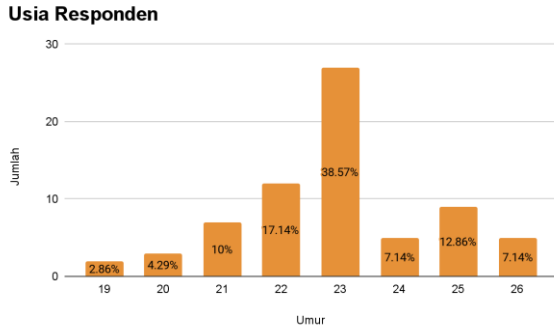
Berikut adalah hasil wawancara peneliti bersama ahli gizi Silfa F Ariso:

“Diet itu sendiri itu luas, karena berkaitan dengan makanan. Kebanyakan orang mengenal diet itu adalah suatu peraturan yang ketat terhadap kebutuhan makan setiap hari. Ternyata tidak demikian, diet itu luas. Kepada siapa kita akan melakukan diet tersebut. Jika diet dilakukan oleh orang sehat, ada beberapa fungsi. Jika kepada orang sakit ada beberapa fungsi juga. Sebenarnya diet itu bisa dikatakan baik ketika kita menggunakannya secara tepat. Dalam menjaga kebutuhan sebenarnya, tidak perlu malu dengan tubuh yang besar, ataupun tidak perlu berusaha untuk menjadi ideal atau menjadi sesuatu yang disukai orang lain. Jadilah diri sendiri dengan menjaga pola makan yang sesuai, yang diinginkan. Orang-orang muda yang menjaga tubuhnya agar terlihat bagus harus mengerti dalam memilih makanan untuk dimakan agar tetap sehat. Karena tujuan kita ada adalah supaya kita sehat. Pada prinsipnya, untuk menjaga kondisi tetap baik aturlah pola diet yang sesuai dengan kebutuhan. Dalam mendukung Pedoman Gizi Seimbang, pemerintah melakukan kampanye ‘Isi Piringku’ sejak tahun 2017 sebagai pedoman. Penggantian slogan ini terjadi karena panduan 4 Sehat 5 Sempurna tidak memiliki aturan baku yang dapat menimbulkan masalah jika porsi dan gizinya tidak seimbang. Pada kampanye Isi Piringku, porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring terdiri dari 50 persen buah dan sayur, dan 50 persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein. Hal ini menunjukkan bahwa Isi Piringku menunjukkan gizi seimbang karena kebutuhan gizi harian tetap terpenuhi.”

### Hasil Survei Kuesioner Online

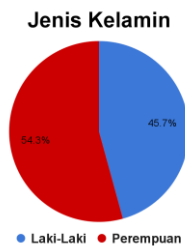
Melalui survei yang dilakukan peneliti melalui kuesioner *online*, terdapat 70 responden

yang ikut serta dalam penelitian ini. Mulai dari umur 19 tahun sampai 26 tahun, persentase terbanyak ada pada umur 23 tahun sebanyak 27 responden.



Gambar 1. Diagram Presentase Umur (Sumber: Dokumentasi Nadya, 2022)

Mayoritas responden yang mengisi kuesioner pun adalah perempuan daripada laki-laki walaupun jumlahnya tidak terlalu berbeda jauh yaitu perempuan 54,3% dan laki-laki 45.7%.



Gambar 2. Diagram Presentasi Jenis Kelamin (Sumber: Dokumentasi Nadya, 2022)

Jawaban dari pertanyaan mengenai diet sangat beragam, sebanyak 39 responden menyebutkan diet adalah mengenai pengaturan atau teknik ‘pola makan’, sebanyak 16 responden menyebut diet adalah mengenai ‘berat badan’/’lemak’ yang perlu dikurangi, sebanyak 3 responden menyebutkan diet dalam artian negatif seperti menyiksa pencernaan, *try hard*, dan lapar, dan terdapat 1 responden yang menyebut diet adalah suatu ‘gaya hidup’.

1. Secara singkat, menurut Anda apa itu diet?

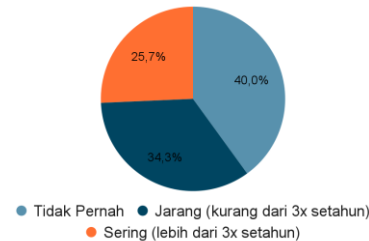
70 jawaban



Gambar 3. Jawaban Responden “Apa itu Diet” (Sumber: Dokumentasi Nadya, 2022)

Lalu sebanyak 60% responden pernah disarankan untuk melakukan diet oleh orang disekitarnya. Terdapat beberapa kategori dari ‘orang sekitar’ responden, dan yang terbanyak adalah pernah disarankan untuk melakukan diet oleh teman sekolah/kampus sebanyak 40%, lalu dari orang tua sebanyak 28,6%, dan dari kakak/adik yaitu 15,7%. Sisanya adalah dari sepupu, pacar, dokter, rekan kerja, tetangga, dan lainnya. Data ini menunjukkan bahwa kerap kali orang yang sering menyarankan para responden untuk diet berasal dari orang yang terdekat.

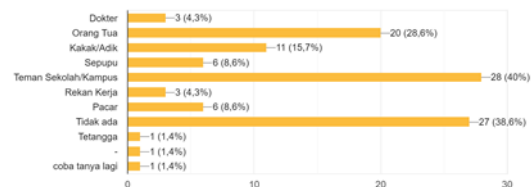
Apakah orang disekitar Anda pernah menyarankan untuk melakukan diet? Seberapa sering?



Gambar 4. Diagram Presentasi Pertanyaan Diet dari Orang Lain Terhadap Responden (Sumber: Dokumentasi Nadya, 2022)

4. Siapa saja orang yang pernah/sering menyarankan Anda untuk melakukan diet?

70 jawaban



Gambar 5. Diagram Pengelompokan Orang yang Menyarankan Responden Melakukan Diet (Sumber: Dokumentasi Nadya, 2022)



**Gambar 6.** Macam-macam Reaksi Diet dari Responden (Sumber: Dokumentasi Nadya, 2022)

Selain itu, responden memiliki berbagai macam usaha diet yang dilakukan mereka untuk diet menurut pengertian masing-masing. Mulai dari diet karbo, mengurangi porsi makan, diet rendah lemak, diet makan sayuran hijau, *OCD*, ketogenik, puasa, olahraga, dan lainnya. Berbagai efek dari diet yang dirasakan responden juga bermacam-macam, yang paling banyak terdapat 35,7% responden merasa kan hal yang positif, dan terdapat 14,3% responden merasakan hal yang negatif. Respon lainnya dari responden adalah merasa lapar, ingin jajan, dan sebagainya.

Untuk memutuskan style gambar dalam buku ilustrasi ini, peneliti melakukan pengumpulan data dengan memberi responden 2 pilihan gambar. Opsi 1 merupakan gambar dengan *style flat-design* sederhana, dan mendapat *polling* sebanyak 32,9%. Sedangkan Opsi 2 yang merupakan gambar *simple korean art style* mendapat *polling* terbanyak yaitu 67,1%.

Opsi 1



Opsi 2



**Gambar 7.** Pemilihan Style Gambar

### Hasil Analisis Data

Menurut teknik analisis data yang digunakan di atas, maka hasil dari analisis data yang telah dikumpulkan adalah: (1) *what* – buku

ilustrasi ini membahas mengenai diet yang sebenarnya, dengan judul “Apakah DIET Harus Kurus? Harus Menyiksa?”. Dengan menyajikan data mengenai fenomena tren diet yang sedang terjadi, peneliti menjelaskan mengenai diet yang sebenarnya dan berbagai diet ekstrim serta dampaknya yang perlu dihindari. (2) *who* – buku ini ditujukan pada anak muda yaitu usia remaja dan pemuda. (3) *why* – menanggapi pola pandang anak muda terhadap fenomena diet dan memberi pengertian yang tepat untuk memberi kesadaran bahwa kesehatan tubuh lebih penting daripada menciptakan *body image* yang terdapat pada standar kecantikan di masyarakat hari ini. (4) *where* – penelitian dilakukan di Surabaya, Jawa Timur yaitu domisili tempat tinggal dimana peneliti berada. (5) *when* – waktu penelitian dilakukan pada bulan Januari 2021 sampai bulan Desember 2021. Untuk waktu yang digunakan dalam perancangan buku ilustrasi dimulai pada bulan September 2021 sampai bulan Desember 2021. (6) *how* – menyajikan berbagai data informasi yang dikumpulkan dengan ringkas serta berbagai gambar ilustrasi yang menarik, yaitu beberapa gambar ilustrasi *full-body* dan *half-body* yang berhubungan dengan data yang ada seperti gambar model, orang yang sedang makan, orang berolahraga, dan lain-lainnya.

Melalui teknik analisis data 5W+1H, dapat disimpulkan bahwa manfaat dari Perancangan Buku Ilustrasi Pola Diet yang Benar di Kalangan Anak Muda dengan judul “Apakah DIET Harus Kurus? Harus Menyiksa?” adalah untuk merekonstruksi pemahaman mengenai diet di kalangan anak muda. Rekonstruksi di dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) adalah: (1) pengembalian seperti semula, (2) penyusunan, penggambaran kembali. Selain merekonstruksi pemahaman mengenai diet, buku ini juga memberi banyak informasi mengenai pengaturan pola makan yang baik sebagai pedoman yang aplikatif dalam kehidupan sehari-hari, tips-tips dalam mengatur pola makan, dan lainnya. Melalui ilustrasi yang menarik, anak muda dapat dengan mudah memperhatikan dan menerima informasi yang disajikan. Sehingga diharapkan melalui membaca buku ini, anak muda dapat memiliki pemahaman yang tepat mengenai apa itu diet yang sesungguhnya dan meningkatkan daya kesadaran dalam menjaga pola makan mereka sehingga



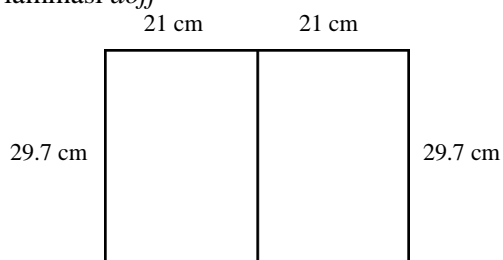
memiliki alasan yang baik dalam mengatur pola makan, tidak sekadar memperhatikan penampilan badan saja.

### Konsep Perancangan Karya

Pada perancangan buku ilustrasi ini, peneliti menggabungkan berbagai data, materi, dan konten yang didapatkan melalui wawancara, survei, dan berbagai sumber buku, jurnal, dan artikel secara online. Lalu setelah mendapat data-data yang diperlukan, peneliti memulai perancangan ilustrasi dengan membuat gambar-gambar yang sesuai dengan kebutuhan data. Buku ini dibagi menjadi beberapa bagian, yang pertama cover buku, lalu daftar isi, dan isi buku. Isi buku ini akan memuat berbagai penjelasan seperti fenomena diet, pentingnya diet, manfaat diet, contoh diet yang tidak sehat, dampak dari diet yang tidak sehat, mengatur diet, tips diet, dan berbagai kutipan mengenai diet dari banyak orang. Setiap halaman akan diberi gambar ilustrasi yang berhubungan dengan konten pada halaman tersebut.

Untuk mencapai tujuan yang dimaksud, adapun detail mengenai ukuran dan halaman dari buku yang akan dirancang sebagai berikut:

Jenis Buku : Buku Ilustrasi  
 Dimensi Buku : 21 x 29.7 cm (A4)  
 Jumlah halaman : 42 halaman  
 Gramatur isi buku : 100 gram  
 Gramatur cover : 280 gram  
 Finishing : Jilid *hardcover*  
 laminasi *doff*



Gambar 7. Ukuran Buku Ilustrasi

Dalam buku ilustrasi ini peneliti menggunakan teknik *picture window layout* dimana tampilan dari gambar yang besar menjadi ciri utama pada tata letak ini, dan diikuti dengan headline, keterangan gambar hanya memiliki porsi yang kecil karena pada perancangan ini peneliti melakukan *emphasis* yaitu penekanan untuk

memicu daya tarik audiens kepada karya atau gambar ilustrasi yang menjadi sorotan utamanya.

### Konten Buku

Dalam proses mendesain buku ilustrasi ini, peneliti memulai dengan mem-*breakdown* atau merincikan detail-detail konsep gambar dalam setiap halamannya dengan aplikasi *Microsoft Excel*. Peneliti membaginya kedalam beberapa bagian seperti cover, pembukaan, Bab I: ‘Apa itu Diet’, Bab II: ‘Mengatur Diet’, dan Bab III: ‘Dorongan Diet’. Ini memudahkan peneliti dalam peletakan data dan konten mengenai diet secara urut dan membantu peneliti dalam memutuskan ilustrasi apa yang cocok untuk digambarkan ke dalam buku ilustrasi ini pada setiap halamannya.

bagian	hlm.	keterangan/isi
Cover Buku		(depan) gambar: orang makan sehat dengan senang
		(belakang) materi: penjelasan mengenai seputar isi buku
Daftar Isi		daftar isi dari buku ilustrasi
		gambar: orang yang mengukur perut badannya
Bab I: Apa itu Diet	1	blank space
	2	tipografi Bab I
	3	gambar: wanita atletis
	4	materi: fenomena tren diet (1)
	5	gambar: wanita kurus tinggi
	6	materi: fenomena tren diet (2)
	7	gambar: wanita model
	8	materi: fenomena tren diet (3)
	9	gambar: orang yang sedang berpikir
	10	materi: alasan diet
Bab II: Mengatur Diet	11	blank space
	12	tipografi Bab II
	13	gambar: ekspresi senang orang yang sedang makan
	14	materi: apa itu Diet
	15	gambar: ekspresi sedih karena membatasi porsi makan
	16	materi: diet ekstrim
	17	gambar: orang malas, pusing, tidak fokus
	18	materi: dampak dari diet yang tidak baik
	19	gambar: jeli dalam memilih makanan
	20	materi: you are what you eat
	21	gambar: orang yang sedang makan makanan sehat
	22	materi: mengatur makanan nutrisi (tips)
	23	gambar: orang yang makan tidak sehat
	24	materi: berbagai pantangan diet
	25	gambar: orang berolahraga
	26	materi: melakukan olahraga
Bab III: Akhir Kata	27	blank space
	28	tipografi Bab III
	29	gambar: orang sedang bermain sosial media
	30	materi: jangan tertipu oleh tren, be aware
	31	gambar: orang berkonsultasi ke dokter
	32	materi: tips melakukan diet
	33	gambar: makanan sehat dan tidak sehat
	34	materi: kata-kata motivasi
	35	quotes penutup: "Bijaklah dalam memilih makanan"
	36	gambar penutup: makanan sehat dan tidak sehat

Gambar 8. Breakdown Isi Konten Buku Ilustrasi (Sumber: Dokumentasi Nadya, 2022)

### Gaya Ilustrasi

*Style* gambar yang dipakai sesuai dengan hasil penelitian mengikuti survei terbanyak dari kuesioner yang dibagikan yaitu Opsi ke 2. Gaya ilustrasi ini disebut sebagai *Ligne Claire* atau

*Clear Line*, gaya ini secara teknis menggunakan satu garis yang minimalis tanpa arsir. Teknik *clear line* atau dalam terjemahan Bahasa Indonesia berarti garis bersih merupakan teknik membuat bentuk gambar menggunakan garis tunggal, tanpa menggunakan penebalan dan penggelapan bayangan pada objek atau arsir yang biasa digunakan untuk membentuk volume benda (Rahadian, 2021). Peneliti memberikan berbagai gambar tekstur atau pola pada baju ataupun beberapa benda lainnya pada setiap ilustrasi.



**Gambar 9.** *Style* Gambar yang Dipilih (Sumber: <https://www.pond5.com/stock-images/illustrations/item/153466078-healthy-food-and-vegetarian-diet-concept>)



**Gambar 10.** Contoh Penambahan Pola atau Tekstur Pada Baju (Sumber: <https://mangabelajar.blogspot.com/2017/12/cara-mudah-menggambar-yukata.html>)

### Ilustrasi Buku

Setelah melakukan perincian tersebut, peneliti memulai pencarian referensi ilustrasi dan mulai dari membuat sketsa. Sketsa merupakan gambaran awal dari sebuah objek yang akan digambar untuk memberikan konsep awal dalam membuat bentuk objek yang dimaksud, biasanya sketsa digambar secara tidak rapi karena sekadar menjadi patokan untuk objek yang akan digambar. Contohnya adalah seperti menggambar sketsa kerangka manusia. Hal ini bertujuan agar objek yang digambarkan mencapai ekspektasi atau keinginan di dalam proses menggambar. Peneliti menggambar dengan menggunakan aplikasi *Paint Tool SAI* dibantu dengan *device* pentab.



**Gambar 11.** Proses Sketsa (Sumber: Dokumentasi Nadya, 2022)

Setelah melakukan sketsa, selanjutnya peneliti membuat *line art*. *Line art* adalah desain atau ilustrasi yang menggunakan garis sebagai komponen utama gambar. Terdiri dari garis panjang, pendek, lurus, atau melengkung bertujuan untuk mempertegas objek yang digambarkan. Proses ini tetap dilanjutkan pada aplikasi program *Paint Tool SAI* dengan menggunakan pentab.



**Gambar 12.** Proses *Line Art* (Sumber: Dokumentasi Nadya, 2022)

### Pewarnaan

Langkah selanjutnya adalah tahap *coloring*. *Coloring* adalah proses mewarnai gambar atau objek yang diinginkan. Menurut Tony White, warna dapat menciptakan pengaruh besar terhadap psikologi dan emosi penonton, karena warna itu sendiri dapat menimbulkan bentuk detail yang terdapat pada objek tersebut, warna itu sendiri dapat mengatur suasana, sesuai pada cerita yang telah di buat. Warna tersebut dapat menciptakan emosi dan perasaan, dan juga dapat mewakili sifat dari tiap karakter yang ada pada cerita tersebut. Agar mendapatkan gambar yang menarik, Pada perancangan ini peneliti menggunakan warna-warna yang cerah. Karena itu peneliti memilih warna sesuai dengan palet warna agar mencapai keharmonisan warna. Kebanyakan palet warna yang peneliti gunakan berasal dari *colorpalettes.net* dimana tersedia berbagai macam palet warna.

Setelah itu peneliti menambahkan gambar *texture* untuk beberapa objek seperti baju agar terlihat lebih nyata dan unik. Proses ini pun tetap

dilanjutkan pada aplikasi program *Paint Tool SAI* dengan menggunakan pentab.



Gambar 13. Contoh *Palette* Warna (Sumber: colorpalettes.net)



Gambar 14. Proses *Coloring* (Sumber: Dokumentasi Nadya, 2022)

### Layout & Tipografi

Setelah mendapatkan berbagai macam gambar ilustrasi yang tepat untuk buku ini, peneliti melakukan penggabungan antara materi diet melalui data-data yang telah diperoleh selama penelitian dengan ilustrasi yang telah dibuat ke dalam proses *layouting*. *Layout* adalah tata letak, susunan, rancangan elemen desain yang akan ditempatkan dalam suatu bidang. Tujuan peneliti adalah agar pembaca dapat memahami dan menikmati konten dengan baik dan nyaman melalui desain *layout* yang baik. Pada proses ini peneliti menggunakan aplikasi *Adobe Photoshop*.

Tipografi sendiri adalah seni dan teknik dalam mengatur, serta memilih jenis huruf dengan pengaturan penyebarannya pada ruang-ruang yang tersedia, untuk menciptakan kesan yang khusus, sehingga menolong pembaca untuk mendapatkan kenyamanan dalam membaca semaksimal mungkin dengan oleh jarak antar baris (Kusrianto, 2007).

Pada bagian tipografi, buku ilustrasi ini menerapkan *typeface* yang berbeda antara judul, sub judul, dan isi namun tetap disusun dengan gaya *typeface* yang senada. Untuk judul *typeface* yang digunakan adalah jenis ‘Vogue’ yang merupakan salah satu jenis huruf *Serif*(berkaki). *Typeface* ini memiliki tampilan yang minimalis dan dan menarik, secara umum huruf *Serif* dipakai

untuk keperluan formal, namun dengan gaya karakter yang memiliki ketebalan atau *stroke* antara tipis dan tebal membuatnya terlihat elegan atau *classy*. Ini senada dengan desain ilustrasi yang dibuat yaitu memiliki garis yang tegas, tebal, dan rapih membuatnya memiliki kesan simpel dan modern.



Gambar 15. Keluarga Huruf ‘Vogue’ (Sumber: Dokumentasi Nadya, 2022)

Sementara itu, pada bagian sub judul dan isi judul *typeface* yang digunakan adalah ‘Sitka’ yang merupakan keluarga dari jenis huruf *Serif*(berkaki). Sitka memiliki banyak varian jenis *typeface* dari tebal ke tipis sehingga penggunaannya dapat diaplikasikan ke banyak keperluan seperti untuk isi tulisan, sub judul, judul, hingga ke judul besar. Sehingga peneliti menggunakan jenis *typeface* ini untuk diaplikasikan pada sub judul dan isi buku untuk memiliki kesenadaan di dalam desain buku ilustrasi ini.



Gambar 16. Keluarga Huruf ‘Sitka’ (Sumber: [https://gigazine.net/gsc\\_news/en/20140306-ie-11-sitka-font/](https://gigazine.net/gsc_news/en/20140306-ie-11-sitka-font/)).



Gambar 17. Proses *Layouting* (Sumber: Dokumentasi Nadya, 2022)

### HASIL VISUALISASI BUKU Cover Depan dan Belakang

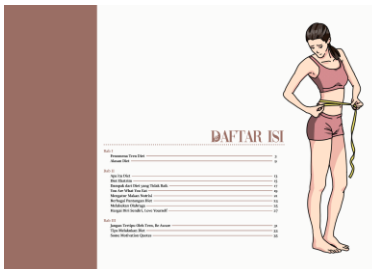
Bagian cover depan menggunakan gambar ilustrasi seorang perempuan yang memegang seporsi mangkuk makanan sehat. Perempuan tersebut terlihat sedikit gemuk dan memakan makanan sehat dengan senang, hal ini kontras dengan judul pada buku yaitu “Apakah DIET Harus Kurus? Harus Menyiksa?” untuk memberikan maksud yang benar mengenai apa yang ingin disampaikan pada buku ilustrasi ini. Pada desain latar, peneliti menggunakan setting *background* yang polos untuk memberikan penonjolan pada ilustrasi.



Gambar 18. Cover Depan dan Belakang Buku (Sumber: Dokumentasi Nadya, 2022)

### Daftar Isi

Daftar isi memberikan informasi mengenai isi konten dari buku ‘Apakah DIET Harus Kurus? Harus Menyiksa?’ untuk mempermudah pembaca mengenal dan mencari isi dari buku ilustrasi ini.



Gambar 19. Halaman Daftar Isi (Sumber: Dokumentasi Nadya, 2022)

### Bab I

Bab ini memiliki fokus pada sorot mengenai fenomena diet yang terjadi di tengah kalangan masyarakat hari ini, khususnya diet yang dilakukan dan menjadi tren pada anak muda dengan berbagai macam jenis alasan mengapa kebanyakan orang muda melakukan diet. Tampilan yang digambarkan merupakan gambar wanita-wanita yang memiliki tubuh atletis, ramping, dan seksi mewakili citra ‘*body goals*’ yang disukai banyak orang.



Gambar 20. Halaman Bab I (Sumber: Dokumentasi Nadya, 2022)



Gambar 21. Halaman 7 & 8 (Sumber: Dokumentasi Nadya, 2022)

### Bab II

Pada Bab ini, peneliti mulai menjelaskan dan masuk kepada inti dari buku ini yaitu mengenai diet. Mulai dari definisi yang sebenarnya mengenai diet, apa itu diet ekstrim, dampak dari diet yang tidak baik, pentingnya melakukan diet yang sehat, mengatur makanan nutrisi, berbagai pantangan diet sehat, saran untuk melakukan olahraga, dan *self love*.



Gambar 22. Halaman 11 & 12 (Sumber: Dokumentasi Nadya, 2022)



Gambar 23. Halaman 23 & 24 (Sumber: Dokumentasi Nadya, 2022)

### Bab III

Lalu pada Bab terakhir, peneliti memberikan beberapa pesan seperti tips dalam melakukan diet, mengenai bijak dalam melihat konten di media sosial yang berhubungan dengan makanan, dan beberapa kata motivasi untuk menerapkan diet dan pola makan yang sehat.

### Hasil Cetak Buku Ilustrasi



**Gambar 24.** Hasil Cetak Buku Cover Depan (Sumber: Dokumentasi Nadya, 2022)



**Gambar 25.** Hasil Cetak Buku Bagian Isi (Sumber: Dokumentasi Nadya, 2022)

Berdasarkan hasil validasi segi desain, maka dapat dijelaskan bahwa validasi terdiri dari empat aspek yaitu: (1) keterbacaan, (2) kejelasan isi, (3) kemenarikan, dan (4) pengaruh edukasi. Menurut validator segi desain, dalam aspek keterbacaan buku font cukup menarik dan namun kurang nyaman untuk dibaca karena ukuran font terlalu kecil, juga cukup selaras dengan desain layout. Pada aspek kejelasan isi, konteks dari materi sudah baik dan jelas. Materi sesuai dengan tema buku ilustrasi dan desain *layout* menunjang materi agar mudah dipahami. Lalu pada aspek kemenarikan, validator memberi nilai sangat baik pada semua kriteria aspek ini yang menunjukkan telah berada pada kriteria yang sangat baik, mulai dari kriteria penyajian ilustrasi, pemilihan warna yang menarik, desain layout yang selaras, hingga ilustrasi yang sesuai dengan tema buku. Hingga pada aspek pengaruh edukasi, validator menyampaikan bahwa edukasi tentang jenis diet cukup menunjukkan bahwa materi yang disajikan dapat menambahkan wawasan baru secara pribadi dengan baik. Materi yang disajikan cukup aplikatif dalam kehidupan sehari-hari, dan cukup memberikan pengaruh motivasi kepada audiens. Berdasarkan hasil pengolahan data validasi, dapat diperoleh hasil skor tertinggi ada pada aspek kemenarikan sedangkan skor terendah berada pada aspek keterbacaan. Hasil total dari sisi dari ahli desain adalah 79,8% dengan angka 4 dan keterangan **baik**.

Berikut adalah hasil dari data validasi sisi materi:

**Tabel 2.** Hasil Validasi Buku oleh Ahli Gizi

No	Aspek	Skor Max	Skor Penilaian
1.	Kejelasan isi	100%	100%
2.	Kemenarikan	100%	86,6%
3.	Informasi dan pengaruh edukasi	100%	92%
Rata-rata:			92,8%

### PEMBAHASAN HASIL VALIDASI

Hasil dari perancangan Buku Ilustrasi ini telah divalidasi oleh validator ahli baik dari sisi desain buku dan dari sisi materi buku. Dari sisi desain buku sendiri validasi dilakukan oleh Furqan Tsabit selaku Desain Grafis di instansi Esuohouse, validasi dari sisi materi divalidasi oleh ahli gizi Silfa F Ariso seorang yang bekerja sebagai Teknikal Dietision di Rumah Sakit Mitra Masyarakat Timika, Papua.

Berikut adalah hasil dari data validasi sisi desain:

**Tabel 1.** Hasil Validasi Buku oleh Ahli Desain

No	Aspek	Skor Max	Skor Penilaian
1	Keterbacaan	100%	60%
2.	Kejelasan isi	100%	85%
3.	Kemenarikan	100%	100%
4.	Pengaruh edukasi	100%	73,3%

Berdasarkan hasil validasi segi materi, maka dapat dijelaskan bahwa validasi terdiri dari empat aspek yaitu: (1) kejelasan isi, (2) kemenarikan, dan (3) pengaruh edukasi. Menurut validator segi materi dalam aspek kejelasan isi, penyampaian materi telah menggunakan susunan kalimat yang sangat jelas, mudah dipahami, dan

sesuai dengan tema buku. Lalu pada aspek kemenarikan, validator materi memberi nilai yang baik dalam kemenarikan ilustrasi, pemilihan warna, dan ilustrasi yang sesuai dengan tema buku. Hingga pada aspek pengaruh edukasi, validator materi memberi nilai yang sangat baik terhadap informasi diet gizi yang relevan, akurat, aplikatif dalam penghidupan sehari-hari dan pengaruh motivasi. desain ilustrasi dinilai baik dalam menunjang pemahaman materi. Berdasarkan hasil pengolahan data validasi, dapat diperoleh hasil skor tertinggi ada pada aspek kejelasan isi sedangkan skor terendah berada dalam aspek kemenarikan. Hasil total dari sisi ahli desain adalah 92,8% dengan angka 5 dan keterangan **sangat baik**.

Cara untuk mengetahui kualitas hasil validasi buku ilustrasi dengan menggunakan kriteria hasil skor yang berpedoman pada skala Likert.

**Tabel 3.** Kriteria Hasil Skor

Presentase	Angka	Keterangan
81% - 100%	5	Sangat Baik
61% - 80%	4	Baik
41% - 60%	3	Cukup
21% - 40%	2	Kurang
0% - 20%	1	Sangat Kurang

Untuk menganalisis data yang telah diperoleh dari dua validasi di atas, digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan:

P = Presentase

f = Jumlah skor penilaian

n = Jumlah skor maksimal

Maka, secara

## KESIMPULAN DAN SARAN

Diet bukanlah kegiatan ketat dalam menurunkan berat badan melalui cara mengurangi porsi makan atau olahraga. Pengertian diet, fungsi, dan dampaknya. Anak muda atau remaja terutama perempuan belum memiliki kestabilan secara emosional, serta mental. Oleh karena itu, diet perlu dijelaskan kepada anak muda atau remaja perempuan supaya mengerti tujuan diet yang baik dan sebenarnya.

Buku ini dirancang untuk memberikan informasi kepada pembaca dengan menyajikan

berbagai informasi mengenai diet yang sebenarnya, berbagai dampak diet, tips diet, dan motivasi dorongan kepada anak muda terutama remaja wanita. Setiap materi dalam buku ini dihiasi dengan berbagai gambar ilustrasi dengan teknik *clear line*, gaya ini secara teknis menggunakan satu garis yang minimalis tanpa arsir dan teknik *picture window layout* dimana tampilan dari gambar yang besar menjadi ciri utama pada tata letak ini, *emphasis* pada gambar adalah penekanan untuk memicu daya tarik audiens kepada karya atau gambar ilustrasi yang menjadi sorotan utamanya. *Output* dari perancangan ini adalah sebuah buku ilustrasi berjudul “Apakah DIET Harus Kurus? Harus Menyiksa?” yang dicetak dalam buku berukuran A4 dengan sampul *hard cover* laminasi *doff*.

Hasil validasi telah dilakukan terhadap dua pihak. Pertama validasi dilakukan terhadap ahli desain oleh Furqan Tsabit. Ia menilai dengan total skor 80% (baik). Lalu yang kedua, validasi dilakukan terhadap ahli materi Silfa F Arisoi selaku pakar gizi yang memberikan penilaian dengan total skor 97,2% (sangat baik).

Setelah melakukan proses penelitian, penulis memberikan saran yang akan berguna bagi penelitian serupa di masa mendatang: bagi para peneliti yang hendak merancang buku ilustrasi mengenai gizi atau diet, dalam sisi desain dapat menyajikan gambar-gambar yang mengarah lebih kepada penjelasan dari materi, seperti: infografis data, tabel, ilustrasi kecil-kecil untuk memperjelas beberapa maksud dari susunan kalimat atau paragraf, dan gambar lainnya untuk membantu audiens dalam memahami data-data atau informasi yang disajikan. Sedangkan dalam sisi materi, dapat dilakukan penelitian lebih dalam mengenai kiat-kiat atau tips dalam menjaga pola makan dan dampak secara lebih detail dari diet yang tidak baik melalui wawancara terhadap ahli gizi maupun dokter gizi, dan melakukan survei secara mendetail mengenai kebutuhan buku yang diperlukan oleh target audiens agar buku yang dirancang dapat melengkapi informasi audiens dan berguna bagi hidup sehari-hari.

## REFERENSI

Anastasia, Yudi & Franly. 2015. Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja

- Putri di SMA Negeri 9 Manado. eJournal Keperawatan (e-Kp) Volume 3, (1).
- Gusti Kumala Dewi & Esa Zilda Adriyanti. 2020. Hubungan *Body Image* Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika. JURNAL PANGAN KESEHATAN DAN GIZI JAKAGI, Desember 2020, (1)1, (12).
- Herlina. 2013. *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja Melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama.
- Ifandi, Rosihan Arif. 2015. *Perancangan Buku Ilustrasi Untuk Menginformasikan Cara Menjaga Kebersihan Alat Indera Dengan Benar*. Universitas Telkom.
- Jeslyn. 2020. *Komunikasi Keluarga Remaja Perempuan dan Ibu Mengenai Perilaku Seksual*. Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *InfoDatin: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta Selatan: Pusat Data dan Informasi. <https://pusatdatin.kemkes.go.id> - Diakses 13 Maret 2022
- Kriyantono, Rachmat. 2006. *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Prenada
- Kusrianto, Adi. 2007. *Pengantar Desain Komunikasi Visual*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Lararenjana, Edelweis. (2020) “8 Dampak Negatif Media Bagi Penggunaanya, Sebabkan Kecemasan dan Susah Tidur” Diakses pada tanggal 27 September 2021, <https://www.merdeka.com/jatim/8-dampak-negatif-sosial-media-bagi-penggunanya-sebabkan-kecemasan-dan-susah-tidur-kl.html?page=5>
- Mayasari, Ade Tyas, Hellen Febriyanti & Inggit Primadevi. 2021. *Kesehatan Reproduksi Wanita di Sepanjang Daur Kehidupan*. Aceh: SYIAH KUALA UNIVERSITY PRESS
- Pradypta, Anindya. 2015. *Perancangan Buku Diet Nutrisi*. Skripsi. Universitas Telkom.
- Rahadian, Bambang Tri. 2021. *Jejak Gaya Ilustrasi Hergé dalam Komik dan Seni Visual di Indonesia*. Jurnal Seni Nasional Cikini Volume 07 No. 02. Institut Kesenian Jakarta.
- Redaksi Halodoc. (2019) “Diet dan Nutrisi” Diakses pada tanggal 27 September 2021, <https://www.halodoc.com/kesehatan/diet-dan-nutrisi>
- Sulaiman, M. Reza. (2021) “Dampak Negatif dan Dampak Positif Diet Bagi Tubuh” Diakses pada tanggal 27 September 2021, <https://www.suara.com/health/2021/03/03/202034/dampak-negatif-dan-dampak-positif-diet-bagi-tubuh?page=all>
- Supriyono, R. 2010. *Desain Komunikasi Visual Teori dan Aplikasi*. In R. Supriyono, Yogyakarta: Andi
- Tan, Cindy Carlin. 2022. *Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Pada Remaja Putri*. Zona Kebidanan - Vol. 11 No.1. Batam University.
- White, Tony. 2009. *How to Make Animated Films: Tony’s White Complete Masterclass on the Traditional Principles of Animation*. USA: Focal Press.