

## PERANCANGAN KARTU KUARTET MAKANAN SEHAT UNTUK ANAK USIA 9—12 TAHUN

Arif Nata Wibowo<sup>1</sup>, Asidigisanti Surya Patria<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Desain Grafis, Fakultas Vokasi, Universitas Negeri Surabaya  
email: arifnata.20009@mhs.unesa.ac.id.

### *Abstrak*

Meningkatkan kesadaran anak-anak tentang pentingnya konsumsi makanan sehat dan tips hidup sehat yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang dengan cara yang menyenangkan untuk menambah wawasan pengetahuan tentang makanan sehat dan tips hidup sehat kepada anak usia 9 – 12 tahun. Maka dirancanglah produk mainan kartu kuartet makanan sehat yang dilengkapi dengan deskripsi penjelasan. Menggunakan data primer berupa wawancara sedangkan untuk data sekunder berasal dari internet untuk mengumpulkan data refrensi sampai data untuk deskripsi objek ilustrasi. Kemudian menggunakan teknik analisis data 5W + 1H. Diawali dengan pembentukan kelompok kartu berasal dari “Isi piringku” bentuk ringkasnya dari tumpeng gizi seimbang menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Maka terbentuklah 7 kelompok kartu. Selanjutnya lanjut ke tahap konsep kreatif, kemudian visualisasi karya, lalu lanjut ke pemotongan serta pengemasan kartu tersebut hingga menjadi produk siap jual saat pameran dan dapat dijual melalui media social Instagram. Perancang juga membuat media pendukung diantaranya ialah feed Instagram, x – banner, poster, kartu nama, kartu terimakasih, sticker pack dan paper bag. Untuk uji coba dilakukan terhadap target pengguna yaitu anak – anak usia 9 – 12 tahun, kartu tersebut sudah layak dimainkan karena mereka sangat senang dan menyukainya serta mereka juga tidak kesulitan memainkannya.

**Kata kunci:** Mainan; Kartu kuartet; Makanan sehat; Pedoman gizi seimbang; Tips hidup sehat

### *Abstract*

*Increase children's awareness about the importance of consuming healthy food and tips for healthy living in accordance with balanced nutrition guidelines in a fun way to increase knowledge about healthy food and healthy living tips for children aged 9 – 12 years. So a healthy food quartet card toy product was designed which was equipped with an explanatory description. Using primary data in the form of interviews, while secondary data comes from the internet to collect reference data and data for descriptions of illustrative objects. Then use the 5W + 1H data analysis technique. Starting with the formation of a card group based on "Fill my plate", the short form of tumpeng is balanced nutrition according to the Regulation of the Minister of Health of the Republic of Indonesia Number 41 of 2014 concerning Guidelines for Balanced Nutrition. So 7 groups of cards are formed. Then proceed to the creative concept stage, then visualization of the work, then proceed to cutting and packaging the card until it becomes a product ready to sell at exhibitions and can be sold via social media Instagram. Designers also create supporting media including Instagram feeds, x-banners, posters, business cards, thank you cards, sticker packs and paper bags. For trials carried out on target users, namely children aged 9 - 12 years, the cards are suitable to be played because they are very happy and like them and they also have no difficulty playing them.*

**Keywords:** Toy; Quartet cards; Healthy food; Guidelines for balanced nutrition; Healthy living tips

## PENDAHULUAN

Hidup sehat adalah keadaan yang dimana seseorang memiliki keseimbangan fisik, mental, dan sosial yang baik. Hal ini memungkinkan seseorang untuk menjalani kehidupan yang aktif, produktif, dan bahagia. Menurut Notoadmojo (2007) kesehatan adalah keadaan sehat fisik, mental ataupun sosial yang membuat seseorang dapat hidup produktif dalam kehidupan sehari-harinya seperti halnya sekolah, bekerja dan yang lainnya. Pengetahuan kesehatan tentang pola hidup sehat akan berpengaruh terhadap kesehatan seseorang. Pola hidup sehat merupakan pola usaha seseorang untuk disiplin meningkatkan kesehatan melalui proses belajar, baik dari keluarga, sekolah, maupun lingkungan masyarakat. Adapun manfaat yang dapat diperoleh saat menerapkan pola hidup sehat antara lain tubuh lebih segar, tidur lebih nyenyak, pikiran lebih positif, membuat lebih bersemangat dalam beraktivitas, tercegah dari berbagai macam penyakit, membuat penampilan jadi lebih segar dan menarik sekaligus rasa percaya diri meningkat (Rahmawati, 2016).

Akan tetapi kenyataannya pada penelitian yang dilakukan dan dipublikasikan oleh National Center for Biotechnology Information, anak-anak di Indonesia hampir 33,8% memiliki kecenderungan gaya hidup tidak aktif. Gaya hidup tidak aktif yang meliputi aktivitas berdiam diri, jarang berolahraga, serta mengonsumsi makanan dan minuman tidak sehat secara berlebihan (Kompas.com).

Gaya hidup yang tidak aktif tersebut dapat berdampak serius pada kesehatan dan perilaku anak di masa depan, adapun beberapa resiko lainnya seperti halnya hipertensi, diabetes, obesitas pada anak, kolesterol tinggi, dan berbagai penyakit lainnya. Buruknya lagi, jika sampai terjadi obesitas dan kolesterol tinggi pada anak tetapi tidak dilakukan penanganan yang baik, dapat meningkatkan risiko penyakit lainnya seperti penyakit kardiovaskular dan kanker. Menurut Dr Bernie Endyarni Medise SPA(K) MPH selaku Dokter Anak Konsultan Tumbuh Kembang dan Pakar Hidrasi, berpendapat bahwa, untuk mencegah resiko buruk ini agar anak dapat tetap sehat di masa depan, dibutuhkan peran orang tua yang baik (Kompas.com).

Dengan begitu, sudah saatnya orang tua memastikan anaknya menjalani gaya hidup sehat sejak kecil sehingga mereka terbiasa dan tetap sehat hingga lanjut usia. Adapun juga kegiatan hidup sehat berupa pedoman yang disusun Kementerian Kesehatan untuk mengampanyekan konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang yaitu Isi Piringku (ayosehat.kemkes.go.id).

Untuk meningkatkan kesadaran anak-anak tentang pentingnya konsumsi makanan sehat dan tips hidup sehat, penggunaan media gambar dan bermain dengan kartu kuartet dapat menjadi alternatif inovatif dan efisien. Kartu kuartet makanan sehat yang dirancang dengan pedoman gizi seimbang yang disusun oleh Kementerian Kesehatan diharapkan bisa ikut mengampanyekan konsumsi makanan sehat dan tips hidup sehat kepada anak-anak. Kartu kuartet dapat menyampaikan informasi secara visual atau gambar sehingga dapat dijadikan media pembelajaran alternatif (Karsono, et al, 2014). Menurut Hasanah (2019), media kartu lebih unggul dari pada media elektronik karena sebagai berikut: 1) Praktis; 2) Menjadikan pembelajaran lebih kreatif dan aktif; 3) Informasi yang disajikan lebih realistik dan konkret; 4) Kemampuan motorik terasah; 5) Mudah dipahami karena menggunakan media visual.

Kartu kuartet makanan sehat tidak hanya mencakup gambar saja, tetapi juga terdapat informasi singkat sebagai pendukungnya. Dengan demikian, anak-anak tidak hanya akan terlibat dalam kegiatan bermain, tetapi juga secara tidak langsung mendapatkan pengetahuan tentang makanan dan tips hidup sehat. Dengan cara ini, diharapkan anak-anak dapat terbiasa memilih makanan sehat dan memahami pentingnya menjaga kesehatan.

Oleh karena itu berdasarkan latar belakang tersebut maka perancang akan merancang kartu kuartet makanan sehat sebagai upaya untuk mengenalkan makanan sehat dan tips hidup sehat kepada anak 9–12 tahun.

## KERANGKA TEORETIS

### a. Penelitian terdahulu

Adapun beberapa perancangan yang sudah pernah dilakukan sebelumnya mengenai perancangan kartu kuartet yaitu seperti karya Riski Nur Chalifah Verdiana Tasrie (2020) yang berjudul *Perancangan Kartu Kuartet Budaya Jawa Timur Untuk Siswa SD*, kartu kuartet tersebut dirancang untuk mengenalkan budaya Jawa Timur kepada anak SD dengan memberikan informasi tentang kesenian, ritual adat, makanan khas dan pariwisata dari 12 kota dan kabupaten yang ada di Jawa Timur, hingga perancangan ini menghasilkan 48 kartu.

Selain itu ada juga perancangan kartu kuartet yang dilakukan oleh Titah Utami (2021) yang berjudul *Perancangan Kartu Kuartet Sebagai Media Pengenalan Dasar Tanaman Obat Dengan Teknik Ilustrasi Botani Untuk Remaja Usia 12-15 Tahun*, pada kartu kuartet tersebut 1 set terdapat 32 kartu, sehingga jadi 8 kelompok kartu yang meliputi pohon, kulit pohon, daun, buah, biji, aromatik, rimpang dan bunga. Uji coba kartu kuartet dilakukan pada delapan remaja berusia 12-15 tahun, hingga didapatkan hasil peningkatan yang signifikan dalam mengenali macam - macam tanaman obat.

Perbedaan perancangan kartu kuartet oleh kedua perancang diatas terlihat pada tema bahasan informasi yang diterapkan pada kartu dan jumlah akhir kartu. Sedangkan untuk persamaannya ialah terdapat pada target pengguna kartunya yaitu anak – anak.

Makanan sehat dan tips hidup sehat yang akan di terapkan pada kartu kuartet akan sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang disusun oleh Kementerian Kesehatan Indonesia. Dengan begitu diharapkan pemain dapat terinspirasi untuk menjalankan hidup yang lebih sehat dari sebelumnya.

### b. Kartu kuartet

Kartu kuartet, seperti namanya, kuartet yang berarti “berjumlah 4”, 4 kartu tersebut menjadi satu kelompok. Didalam satu set kartu kuartet terdapat beberapa kelompok kartu. Disetiap lembar kartu, tentunya terdapat gambar, untuk tema utama tertulis ditengah atas, dibawahnya terdapat 4 anggota kelompok tema. Untuk susunannya biasanya tulisan yang diberi warna lain atau dicetak tebal adalah nama dari objek gambar kartu (Karsono, 2014).

### c. Layout

Menurut Rustan (2009) layout merupakan tata letak elemen - elemen desain suatu bidang dalam suatu media untuk menunjang pesan atau konsep yang ingin disampaikan. Layout menjadi salah satu proses tahapan kerja dalam desain. Penataan dari layout bisa dikatakan baik ketika pesan-pesan yang didesain dapat dipahami oleh penggunanya.

### d. Ilustrasi

Ilustrasi adalah penjelasan atau tujuan suatu maksud yang berupa visual gambar yang memiliki nilai seni. Biasa menjadi pendukung dari cerita sekaligus dapat menghiasi ruang kosong, seperti yang terdapat pada karya seni grafis, lukis, sketsa, karikatural, dan juga yang akhir-akhir ini banyak dijumpai yaitu karya foto dan image bitmap (Adi, 2006).

### e. Warna

Menurut Eko Nugroho (2008, 08-11), Warna adalah suatu hal penting yang jika dilihat dapat menimbulkan berbagai respons dari orang lain. Warna juga dapat memberikan sebuah identitas dan kesan terhadap suatu hal tersebut, karena warna yang pertama kali dilihat oleh panga inderanya.

### f. Tipografi

Tipografi merupakan salah satu teknik proses menata atau mengatur huruf untuk menghasilkan publikasi visual cetak ataupun non-cetak (Kusrianto, 2010:1). Lewat tipografi, sebuah ide atau gagasan dapat terlihat lebih nyata serta komunikatif, sama seperti halnya ilustrasi atau gambar pada saat ini dalam ranah komunikasi.

#### **g. Makanan sehat**

Makanan sehat adalah makanan bergizi dan higienis tidak mengandung kuman atau pun racun. Komposisi gizi makanan sehat hendaknya terpenuhi lengkap yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin dan air (Fitriani, 2011).

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari - hari yang bergizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, memperhatikan keanekaragaman makanan, hidup bersih, aktivitas fisik dan berat badan normal (Peraturan Menteri kesehatan RI 2014). Banyak yang belum tahu bahwa slogan Empat Sehat Lima Sempurna (4S5S) sudah tidak digunakan lagi. Pedoman gizi di Indonesia saat ini berganti menjadi empat pilar yang digambarkan dengan tumpeng gizi seimbang yang belum tersosialisasi dengan baik, adapun versi ringkasnya yaitu Isi Piringku.

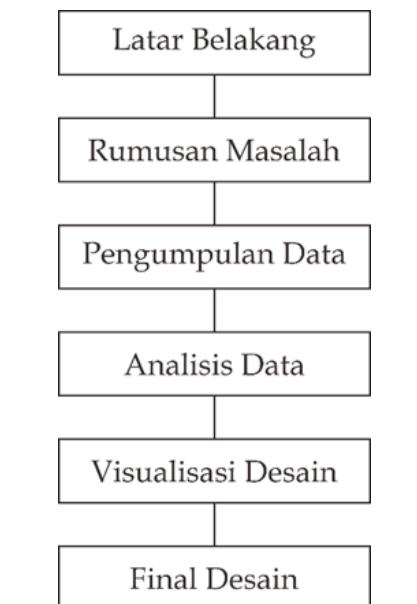
#### **h. Psikologi perkembangan anak usia 9 – 12 tahun.**

Psikologi perkembangan anak adalah ilmu yang mempelajari perubahan-perubahan yang terjadi pada anak sejak lahir hingga usia remaja, baik dari segi fisik, kognitif, dan perkembangan sosial emosional (Nutriclub). Anak memiliki karakteristik, kebutuhan, dan tantangan yang berbeda-beda pada setiap tahap perkembangannya, sehingga memerlukan pendekatan yang sesuai dengan kondisi dan potensinya. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mendukung perkembangan anak adalah melalui permainan. Permainan merupakan aktivitas yang menyenangkan, spontan, dan kreatif yang dilakukan oleh anak untuk berekspresi, belajar, dan berinteraksi dengan lingkungannya.

### **METODE PERANCANGAN**

Teknik pengumpulan data dalam perancangan kartu kuartet makanan sehat ini menggunakan data primer melalui wawancara dengan guru SD untuk mendapatkan data mengenai kondisi terkini anak – anak mengenai makanan sehat dan pola hidup sehat di sekolah dasar. Sedangkan, untuk data sekunder sendiri perancang dapatkan dari internet, seperti halnya tentang gizi seimbang, makanan sehat, pola hidup sehat, data refrensi desain dan data deskripsi objek ilustrasi pada setiap lembar kartu. Untuk teknik analisis data, perancang menggunakan 5W+1H untuk memudahkan dalam menjawab masalah dan menganalisis kebutuhan untuk perancangan kartu kuartet makanan sehat tersebut.

Berikut ini adalah skematika perancangan Kartu Kuartet Makanan Sehat:



**Gambar 1.** Bagan Skematika Perancangan  
(Sumber: Wibowo, 2024)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Identifikasi Data

#### 1) Kartu Kuartet

Untuk mendukung tersampaikannya informasi cara bermain kartu kuartet yang diterapkan dibalik kemasan, perancang buat katanya secara ringkas, sederhana dan mudah dipahami oleh anak – anak yaitu sebagai berikut:

Cara bermain kartu kuartet:

1. Kocok kartu dan bagikan 4 kartu ke setiap pemain, sisanya ditumpuk ditengah.
2. Tentukan pemain pertama dengan hompimpa.
3. Pemain pertama dan seterusnya berusaha mengumpulkan 1 kelompok kartu dengan cara meminta ke pemain lain dengan menyebutkan nama kelompok dan nama objek(contoh: “Makanan pokok Nasi”).
4. Pemain yang diminta harus memberikan kartu yang diminta bila ada. Jika tidak ada, ambil 1 kartu dari tumpukan kartu sisa.
5. Giliran pemain selanjutnya dengan cara yang sama.
6. Pemain yang telah berhasil mengumpulkan empat kartu dalam satu kelompok (kuartet), meletakkan kartu didepannya dan mendapat 1 nilai.
7. Permainan berakhir ketika seorang pemain telah kehabisan kartu dan tidak ada lagi kartu ditengah. pemain dengan nilai atau mengumpulkan kuartet terbanyak ialah pemenangnya.
8. Selamat Bermain:)

Selain itu, perancang juga buat peraturan baru pada permainan kartu kuartet yang dilengkapi deskripsi tersebut, sehingga bermain kartu kuartet tetap menyenangkan tetapi pesan pada deskripsi dapat tersampaikan juga. Aturan tersebut diterapkan di balik kemasan yaitu sebagai berikut:

\*Disarankan untuk pemain yang kalah membaca deskripsi kartu yang dipegang untuk mendapat pengetahuan lebih.

#### 2) Makanan Sehat



**Gambar 2.** Isi Piringku  
(sumber: artikelkesmas.blogspot.com)

Tersusunnya kelompok kartu kuartet makanan sehat berawal dari Isi Piringku yang merupakan panduan sajian makanan yang menganjurkan makan yang mencakup sepertiga piring makanan pokok, sepertiga piring sayuran dan sepertiga piring lauk pauk dan buah. Disamping itu, dalam pesan “Isi Piringku” juga terdapat anjuran untuk aktifitas fisik minimal 30 menit sehari, cuci tangan sebelum & sesudah makan, minum air putih minimal 8 gelas sehari dan juga memantau berat badan normal. Data gizi seimbang tersebut diambil dari Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.

Dengan begitu kartu tersebut berjumlah 28 lembar yang terdiri dari 7 kelompok kartu yang meliputi :1. Makanan pokok (nasi, roti, kentang & singkong); 2. Lauk pauk (ikan, ayam, tahu & tempe); 3. Buah – buahan (pisang, jeruk, mangga & Apel); 4. Sayuran (bayam, sawi, kangkung & wortel); 5. Minuman (air putih, teh, susu & yoghurt); 6. Tips sehat 1 (isi piringku, aktifitas fisik, hidup bersih & berat ideal);

7. Tips sehat 2 (baca label, batasi gula, batasi garam & batasi minyak). Untuk produk kartu kuartet makanan sehat yang akan dirancang nanti tidak hanya terdapat nama dan gambar ilustrasi saja, tetapi terdapat juga deskripsi yang berisi tentang informasi manfaat, fakta menarik atau penjelasan dari makanan sehat dan tips sehat yang sudah di kelompokkan sebelumnya. Data Deskripsi tersebut didapatkan melalui internet dengan beberapa validasi ke beberapa sumber lainnya, sehingga deskripsi yang tertulis pada setiap kartu dapat dipastikan sesuai dengan fakta yang sebenarnya.

Untuk pengumpulan data lainnya yang mendukung perancangan kartu kuartet berkaitan dengan makanan sehat dan pola hidup sehat didapatkan dengan cara wawancara pada tanggal 15 Mei 2024 dengan guru Sekolah Dasar Negeri 163 Gresik yaitu dengan bapak Syamsuri Hariyanto S.Pd.I. Beliau memberikan informasi bahwa untuk makanan sehat dan pola hidup sehat sudah ada dan diajarkan disekolah dasar. Penerapan pola hidup sehat tergantung pada masing – masing keluarga anak, kondisi ekonomi keluarga mempengaruhi. Anak yang konsumsi makanan sehat dan menerapkan pola hidup sehat berbeda dengan yang lainnya, mereka tentunya lebih cerdas. Penggunaan media permainan yang menyenangkan seperti kartu dapat lebih mudah diterima oleh anak – anak karena menarik ada gambar jadi mereka lebih antusias.

## b. Analisis Data

### Analisis 5W1H

Untuk menyimpulkan data primer dan data sekunder tersebut perancang menggunakan Teknik analisis data 5W + 1H agar menjadi lebih jelas, yaitu sebagai berikut:

1. What: Apa perancangan yang akan dibuat?

**Jawab:** Perancangan kartu kuartet makanan sehat dan kemasannya berserta media pendukungnya.

2. Why: Mengapa perlu dilakukan perancangan?

**Jawab:** Perlu dilakukan perancangan karena sebagai upaya untuk mengenalkan makanan sehat dan tips hidup sehat kepada anak- anak dengan cara menyenangkan.

3. Where: Dimana perancangan ini akan dipasarkan?

**Jawab:** Produk kartu kuartet makanan sehat akan dijual pada saat pameran dan dijual secara online juga melalui media sosial yaitu Instagram.

4. When: Kapan perancangan akan dilaksanakan dari mulai sampai selesai?

**Jawab:** Perancangan kartu kuartet makanan sehat dimulai dari tanggal 11 Februari 2024 sampai tanggal 30 Mei 2024.

5. Who: Siapa target dari hasil perancangan ini akan ditujukan?

**Jawab:** Untuk target pengguna kartu kuartet makanan sehat ditujukan kepada anak – anak usia 9 – 12 tahun.

6. How: Bagaimana proses dan cara perancangan kartu kuartet makanan sehat?

**Jawab:** Untuk Proses dan cara perancangan kartu kuartet makanan sehat dilakukan menggunakan software Corel Draw dengan melalui beberapa tahap meliputi konsep kreatif, visualisasi desain dan hasil perancangan.

## c. Konsep Kreatif

### Program Kreatif

#### 1) Layout

Untuk layout kartu pada kartu kuartet yang berdeskripsi, perancang memperhatikan keseimbangan, irama, titik berat dan kesatuan sesuai dengan prinsip layout menurut Surianto Rustan, layout yang terapkan pada kartu tersebut bergaya futuristik modern sehingga terlihat seperti lebih banyak garis tegas untuk membatasi judul, sub judul, ilustrasi objek dan deskripsi objek. Untuk ukuran kartunya sediri yaitu 6cm x 9cm.

#### 2) Warna

Dalam perancangan kartu kuartet makanan sehat ini, mulai dari kartu, objek ilustrasi sampai kemasannya menggunakan warna cerah dan ceria sehingga diharapkan menarik dan disukai oleh anak

— anak usia 9 – 12 tahun. Untuk pemilihan warnanya sendiri perancang pilih manual menggunakan palet warna PANTONE+ Solid coated-V4 di Corel Draw.

### 3) Logo

Logo digunakan untuk nama dari kartu kuartet makanan sehat tersebut yaitu JOY LEARN CARD. Nama Joy Learn Card dipilih karena mengandung arti yang baik yaitu 1) kata “Joy” menggambarkan perasaan kebahagiaan dan kegembiraan, ini mencerminkan pengalaman positif yang ingin diberikan oleh produk kartu mainan edukasi ini; 2) Kata “Learn” terkait dengan pendidikan dan pembelajaran, yang berarti ingin menonjolkan aspek pembelajaran dan pengetahuan yang dapat diperoleh melalui produk ini; 3) Kata “Card” berarti dengan media permainan kartu itu sendiri.

### 4) Ilustrasi

Untuk ilustrasi objek makanan sehat dan tips hidup sehat perancang menggunakan jenis ilustrasi kartun, sehingga diharapkan objek terlihat jelas dan mudah dipahami oleh anak – anak, ilustrasi tersebut juga menerapkan prinsip ilustrasi seperti menarik, sesuai dengan tulisan dan sesuai dengan target.

### 5) Tipografi

Font yang digunakan pada perancangan kartu kuartet makanan sehat menggunakan jenis font sans serif pada semua elemennya. Untuk nomer dan nama kelompok pada kartu menggunakan font Lilita One, Untuk nama anggota kelompok menggunakan font Fredoka One dan untuk deskripsi objek menggunakan font Fredoka Medium. Sedangkan pada kemasannya hanya menggunakan font Lilita One dan Fredoka Medium. Semua font diatas merupakan font yang diunduh dari google font sehingga aman bebas digunakan untuk apa saja.

## d. Visualisasi Karya

### 1) Logo

Pada produk kartu kuartet makanan sehat dibuatkan sebuah logo sebagai identitas produk, bentuk logo dikembangkan dari nama produk yaitu Joy Learn Card. Logo tersebut menggunakan tipe logotype dengan gaya desain yang sederhana tetapi tetap terlihat menarik, Untuk logo tersebut perancang melalui beberapa tahap yang dimulai dari sketsa pensil yang dikonsultasikan kepada dosen pembimbing. Kemudian beliau menyarankan untuk mengembangkan logo nomer 3, dengan begitu perancang lanjut dengan membuat logo tersebut dalam bentuk digital dengan menggunakan software Corel Draw. Setelah melalui beberapa saran dan masukan beliau serta voting ke beberapa teman perancang, maka terbentuklah dan terpilihlah logo berikut ini:



**Gambar 3.** 3 Sketsa pensil logo  
(Sumber: Wibowo, 2024)

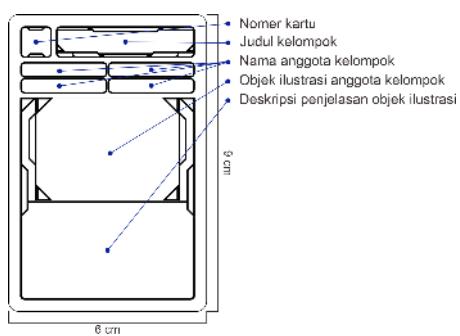


**Gambar 4.** Logo Joy Learn Card  
(Sumber: Wibowo, 2024)

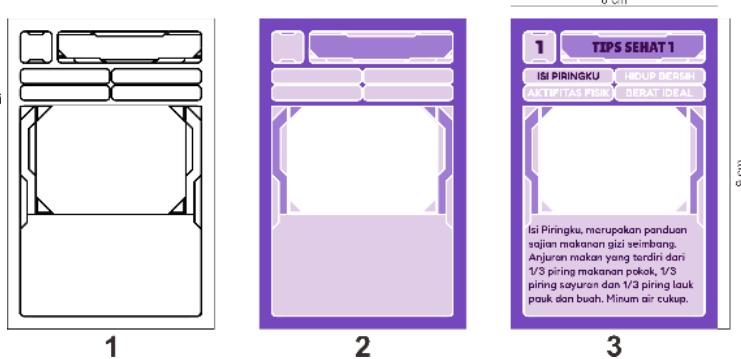
### 2) Kartu

#### a. Layout kartu

Proses Perancangan kartu kuartet makanan sehat menggunakan software Corel Draw. Untuk awal mula perancang membuat desain layout kartu yang menarik dan disukai anak – anak, perancang menggunakan gaya desain futuristik modern sehingga terlihat seperti lebih banyak garis tegas untuk membatasi judul, sub judul, ilustrasi objek dan deskripsi objek. Layout kartu tersebut berukuran 6 x 9cm. Tahapan merancangnya sebagai berikut:



**Gambar 5.** Sketsa layout kartu  
(Sumber: Wibowo, 2024)



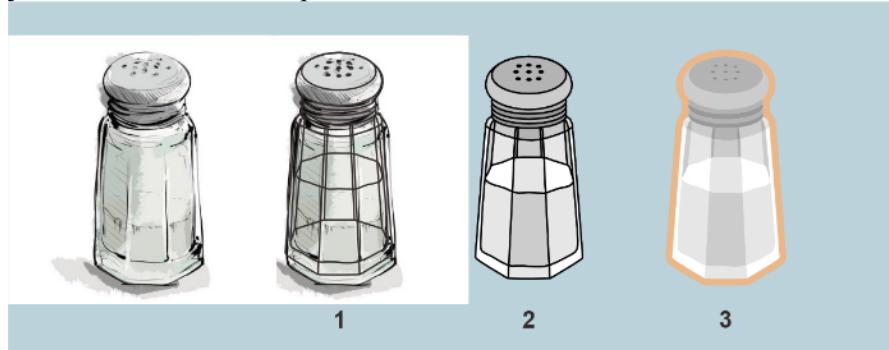
**Gambar 6.** Tahapan merancang kartu  
(Sumber: Wibowo, 2024)

Untuk tahapannya perancangan bagi 3 yaitu sebagai berikut:

1. Yang pertama mendesain layout sesuai dengan konsep desain dan dipastikan sudah fix karena untuk memudahkan tahap selanjutnya,
2. Tahap yang ke 2 yaitu pewarnaan, untuk pemilihan warna perancang membagi warna menjadi 7 untuk membedakan setiap kelompok kartu kuartet tersebut diantaranya warna merah, kuning, hijau, biru, ungu, coklat dan oranye. Dalam satu kartu hanya ada satu warna tetapi beda jenis yaitu gelap ke terang saja sehingga terlihat lebih sederhana dan modern.
3. Kemudian tahap ke 3 yaitu memasukan unsur teks ke dalam kartu dengan memperhatikan layout yang pas agar terlihat rapi dan mudah dibaca.

Setelah ke 3 tahap tersebut selesai, lanjut ke kartu yang lain hingga berjumlah total 28 kartu.

b. Ilustrasi objek makanan sehat dan tips sehat



**Gambar 7.** Tahapan membuat ilustrasi  
(Sumber: Wibowo, 2024)

Untuk membuat ilustrasi objek makanan sehat dan tips sehat juga melalui 3 tahap yaitu sebagai berikut:

1. Dimulai dengan membuat sketsa yang menggunakan teknik tracing diatas gambar refrensi, dengan melakukan beberapa penyesuaian merubah bentuk asli dari refrensi agar hasilnya sesuai dengan keinginan.
2. Setelah itu langsung lanjut ke tahap pewarnaan pemilihan warna yang cocok seimbang dengan ilustrasi yang lainnya agar serasi.
3. Kemudian lanjut tahap ke 3 yaitu menghilangkan outline hitam dan memberi countour sewarna dengan warna paling cerah pada kartu, serta memastikan ketebalan countour yang sama pada semua objek agar terlihat serasi.

Cara yang sama dilakukan pada semua objek ilustrasi yang berjumlah total 28 objek.

Berikut hasil sketsa 28 objek ilustrasi makanan sehat dan tips sehat:

**Tabel 1.** Sketsa objek kartu kuartet

MAKANAN POKOK	LAUK PAUK	BUAH - BUAHAN	SAYURAN	MINUMAN	TIPS SEHAT 1	TIPS SEHAT 2
NASI	IKAN	PISANG	BAYAM	AIR PUTIH	ISI PIRINGKU	BACA LABEL Tanggal kedaluwarsa (EXP) Logo Halal BPOM RI
ROTI	AYAM	JERUK	SAWI	TEH	AKTIFITAS FISIK	BATASI GULA
KENTANG	TAHU	MANGGA	KANGKUNG	SUSU	HIDUP BERSIH	BATASI GARAM
SINGKONG	TEMPE	APEL	WORTEL	YOGHURT	BERAT IDEAL	BATASI MINYAK

Berikut hasil 28 objek ilustrasi makanan sehat dan tips sehat setelah diwarnai, menghilangkan outline hitam dan memberi countour sewarna dengan layout kartu:

**Tabel 2.** Hasil 28 objek ilustrasi

MAKANAN POKOK	LAUK PAUK	BUAH - BUAHAN	SAYURAN	MINUMAN	TIPS SEHAT 1	TIPS SEHAT 2
NASI	IKAN	PISANG	BAYAM	AIR PUTIH	ISI PIRINGKU	BACA LABEL Tanggal kedaluwarsa (EXP) Logo Halal BPOM RI
ROTI	AYAM	JERUK	SAWI	TEH	AKTIFITAS FISIK	BATASI GULA
KENTANG	TAHU	MANGGA	KANGKUNG	SUSU	HIDUP BERSIH	BATASI GARAM
SINGKONG	TEMPE	APEL	WORTEL	YOGHURT	BERAT IDEAL	BATASI MINYAK

## “Perancangan Kartu Kuartet Makanan Sehat untuk Anak Usia 9—12 Tahun”

Setelah semuanya selesai, lanjut dengan memasukan objek ilustrasi pada layout kartu dengan memastikan ukurannya seimbang dengan yang lainnya. Untuk hasil desain kartu kuartet makanan sehat yaitu sebagai berikut:



**Gambar 8.** Hasil desain kartu kuartet makanan sehat  
(Sumber: Wibowo, 2024)

Untuk bagian belakang kartu sendiri dirancang sederhana dengan memberi warna latar belakang yang sama kepada semua kartu yaitu warna abu – abu dengan menempatkan logo Joy Learn Card ditengah – tengah kartu dan tulisan Kartu Kuartet Makanan Sehat dibawahnya. Desain layout belakang kartu yaitu sebagai berikut:



**Gambar 9.** Hasil desain belakang kartu kuartet  
(Sumber: Wibowo, 2024)

### 3) Kemasan Kartu

Untuk Selanjutnya yaitu perancangan desain kemasan kartu kuartet, untuk prosesnya dimulai dengan uji coba print hasil kartu kuartetnya dahulu dengan kertas artpaper 310 dan dipotong sesuai pola, setelah itu ditumpuk jadi satu dan diukur ketebalannya. Setelah ukurannya didapatkan, dilanjut dengan membuat jaring – jaring kemasannya dengan menambahkan 1,5 mm pada setiap sisi agar kartu dapat dimasukan nanti.

Untuk desainnya sendiri dirancang menggunakan gaya desain minimalis dengan menambahkan ornamen futuristik modern di bagian depan dan samping, sedangkan untuk tulisan cara bermain kartu kuartet diletakkan pada bagian belakang kartu.

Berikut hasil sketsa jaring – jaring dan hasil akhir desain kemasan kartu yaitu sebagai berikut:

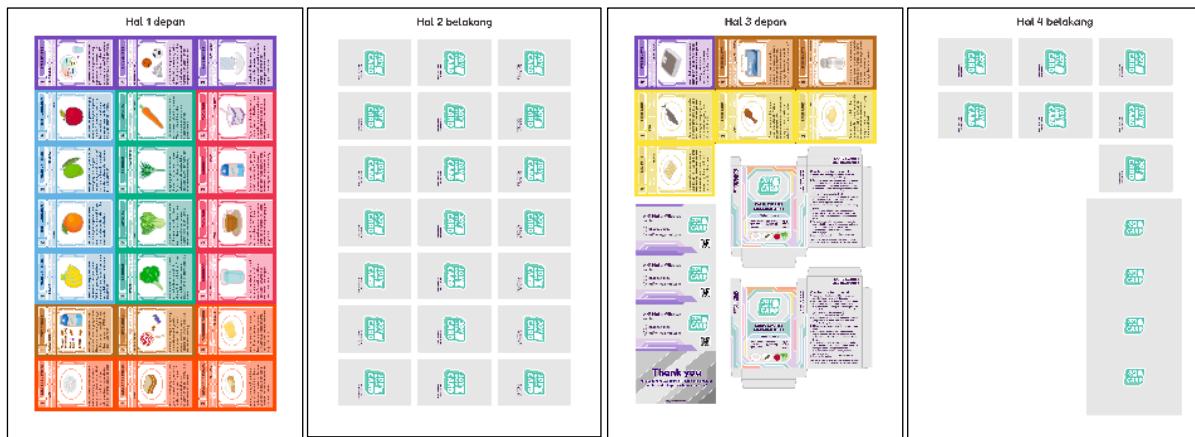


**Gambar 10.** Hasil sketsa desain kemasan  
(Sumber: Wibowo, 2024)

**Gambar 11.** Hasil desain kemasan  
(Sumber: Wibowo, 2024)

### 4) Hasil Perancangan

Kemudian lanjut ke tahap layout cetak dengan menggunakan ukuran kertas A3+. Penataan desain kartu, kemasan, kartu nama, kartu terima kasih dijadikan satu karena sama – sama menggunakan jenis kertas yang sama yaitu Artpaper 310. Perancang susun rapat antar kartu untuk meminimalkan membuang kertas, tidak lupa memberi tanda + di ujung kartu untuk memudahkan saat pemotongan. Untuk hasil penataan yang pas mendapatkan 1 set kartu berjumlah 28, 2 buah kemasan kartu, 3 kartu nama dan 1 kartu terima kasih pada 2 lembar kertas ukuran A3+. Layout cetak di ukuran A3+ yaitu sebagai berikut:



**Gambar 12.** Layout cetak diukuran kertas A3+ hal 1, 2, 3 & 4  
(Sumber: Wibowo, 2024)

Berikut hasil jadi dari kartu kuartet makanan sehat “Joy Learn Card” dan kemasannya:



**Gambar 13.** Kartu kuartet makanan sehat Joy Learn Card  
(Sumber: Wibowo, 2024)

## 5) Media Pendukung

### a. Instagram

Instagram digunakan sebagai media promosi untuk menjual produk kartu kuartet makanan sehat Joy Learn Card. Untuk konsep desainnya sederhana perancang buat seperti bingkai yang dihias dengan ornament futuristik modern. Untuk pesan yang ingin disampaikan ditulis pada deskripsi postingan.



**Gambar 14.** Hasil desain postingan Instagram  
(Sumber: Wibowo, 2024)

b. X – Banner dan Poster

X – banner berukuran 60 x 160 cm berfungsi sebagai media promosi yang menarik berguna untuk menyampaikan informasi mengenai produk kartu kuartet makanan sehat “Joy Learn Card” saat pameran. Untuk desainnya sendiri dirancang menggunakan gaya desain minimalis futuristik modern. Sedangkan untuk posternya berukuran A3 digunakan saat pameran sebagai media promosi yang menjelaskan tentang keunggulan produk beserta manfaat keuntungan bermain Joy Learn Card dan juga harganya. Untuk desainnya sendiri menggunakan gaya desain minimalis futuristik modern.



**Gambar 15.** Hasil desain X – banner  
(Sumber: Wibowo, 2024)



**Gambar 16.** Hasil desain poster A3  
(Sumber: Wibowo, 2024)

c. Kartu Nama dan Kartu Terima Kasih

Kartu nama berukuran 9cm x 5,5cm digunakan sebagai media data indentitas perancang dari produk kartu kuartet makanan sehat “Joy Learn Card”. Sedangkan untuk kartu terimakasih berukuran 9cm x 6cm digunakan sebagai pelengkap dari produk tersebut, menyampaikan rasa terimakasih atas dukungan perjalanan perancang, berharap produk dapat bermanfaat dan membuat tersenyum penggunanya.



**Gambar 17.** Hasil desain kartu nama  
(Sumber: Wibowo, 2024)



**Gambar 18.** Hasil desain kartu terima kasih  
(Sumber: Wibowo, 2024)

d. Sticker Pack dan Paper bag

Sticker pack ini berukuran 9,5cm x 9,5cm sehingga dapat dimasukan di paper bag, digunakan sebagai pelengkap bonus menarik saat ada pembelian produk “Joy Learn Card” Makanan Sehat. Sedangkan untuk paper bagnya berukuran 10cm x 12cm digunakan sebagai tas atau tempat menaruh kartu saat ada pembelian produk di pameran.



**Gambar 19.** Sticker pack  
(Sumber: Wibowo, 2024)



**Gambar 20.** Paper bag  
(Sumber: Wibowo, 2024)

e. Uji Coba Terbatas

Uji coba dilakukan secara acak menemui anak – anak disekitar perumahan perancang yaitu di Citraland Driyorejo CBD pada hari sabtu tanggal 18 Mei 2024. Saat itu ada 2 anak kecil bernama izul kelas 8 SMP dan rehan kelas 5 SD, mereka kebetulan sedang duduk santai di taman selesai bersepeda dan saat itu perancang ajak mereka untuk bermain kartu kuartet makanan sehat, karena mereka mau jadi saat itu juga kami bermain bersama, mereka tidak kesulitan bermain karena awalnya sudah perancang jelaskan cara bermainnya dan juga mereka sudah membaca instruksi di balik kemasan kartu. Selain itu, mereka juga tidak keberatan membaca deskripsi pada kartu tersebut karena mereka membacanya saat mereka kalah saja. Kami bermain 2x dan mereka saat itu sangat senang dan menyukainya, jadi kartu uji coba tersebut saya berikan ke mereka berdua. Berikut dokumentasi saat bermain kartu:



**Gambar 21.** Dokumentasi uji coba terbatas  
(Sumber: Wibowo, 2024)

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil perancangan kartu kuartet makanan sehat “Joy Learn Card” yang ditujukan kepada anak – anak usia 9 – 12 tahun sebagai upaya untuk mengenalkan atau mengingatkan pentingnya makanan sehat dan tips hidup sehat dapat dilakukan dengan melalui analisis data yang diawali dengan pembentukan kelompok kartu berasal dari “Isi piringku” bentuk ringkasnya dari tumpeng gizi seimbang menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Selanjutnya lanjut ke tahap konsep kreatif yang salah satunya yaitu menambahkan deskripsi penjelasan pada setiap kartu, data deskripsi penjelasan tersebut diambil dan diringkas dari

internet melalui validasi koreksi ke beberapa sumber hingga dapat dipastikan data yang tertulis pada kartu sesuai dengan fakta yang sebenarnya. Kemudian lanjut ke tahap visualisasi karya yang menerapkan konsep kreatif yang sudah ditetapkan sebelumnya, tahapannya meliputi membuat logo “Joy Learn Card”, membuat desain layout kartu, membuat 28 ilustrasi objek kartu, membuat desain kemasan, membuat layout cetak kartu dan kemasannya, dan membuat desain media pendukung meliputi postingan instagram, x – banner, poster, kartu nama, kartu terima kasih dan paper bag. Setelah kartu dan kemasannya tercetak, lanjut ke pemotongan dan merangkai kemasan serta pengemasan kartu tersebut sehingga menjadi produk siap jual saat pameran dan juga dapat dijual melalui media sosial Instagram. Uji coba dilakukan terhadap target penggunanya yaitu anak – anak usia 9 – 12 tahun, kartu tersebut sudah layak dimainkan karena mereka sangat senang dan menyukainya serta mereka juga tidak kesulitan memainkannya.

Perancang berharap dengan adanya perancangan kartu kuartet makanan sehat, dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran semua orang akan pentingnya makanan sehat dan menerapkan gaya hidup sehat. Diharapkan juga adanya perancang selanjutnya yang mengembangkan ke media lain, ikut mengampanyekan pedoman gizi seimbang Kementerian Kesehatan Indonesia.

## REFERENSI

- Kemenkes. (2018) “Hidup Sehat” diunduh pada Tanggal 13 Februari 2024, dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/hidup-sehat>
- Fitriani, S. 2011. Promosi Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hasanah, U. 2019. “Pengembangan Kemampuan Mengenal Bilangan Melalui Penerapan Media Kartu Bergambar di RA Insan Madani Punggur Lampung Tengah” Jurnal Program Studi PGRA, Vol. 52 No. 3, pp. 76-90.
- Kompas. (2021) “Studi Ungkap 33,8 Persen Anak Indonesia Cenderung Bergaya Hidup Tidak Aktif” diunduh pada Tanggal 23 Februari 2024, dari <https://www.kompas.com/sains/read/2021/07/27/183000823/studi-ungkap-33-8-persen-anak-indonesia-cenderung-bergaya-hidup-tidak>
- Karsono, Sujana, Y., Daryanto, J., & Yustinus, N. 2014. “Penggunaan Kartu Kuartet untuk Meningkatkan Pemahaman Keberagaman Seni Tradisi Nusantara Pada Siswa Sekolah Dasar” Mimbar Sekolah Dasar, Vol. 1 No. 1, pp. 43-49.
- Kementerian Kesehatan. (2014). “PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014 TENTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG” diunduh pada Tanggal 13 Februari 2024, dari [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf)
- Kusrianto, Adi. 2009. PENGANTAR DESAIN KOMUNIKASI VISUAL. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kusrianto, Adi. 2010. PENGANTAR TIPOGRAFI. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Notoadmojo, S. 2007. PROMOSI KESEHATAN & ILMU PERILAKU. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tasrief R.N.C.V & Patria A.S. 2020. “Perancangan Kartu Kuartet Budaya Jawa Timur Untuk Siswa SD” Jurnal Barik, Vol. 1 No. 3, pp. 16-27.
- Nugroho, E. 2008. Pengenalan Teori Warna. Yogyakarta: Andi.
- Proverawati, A & Rahmawati, E. 2016. PHBS PERILAKU HIDUP Bersih & Sehat. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rustan, S. 2009. LAYOUT dasar & penerapannya. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Nutriclub. (2020). “7 Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini” diunduh pada Tanggal 6 Juli 2024, dari <https://www.nutriclub.co.id/artikel/tumbuh-kembang/1-tahun/psikologi-perkembangan-anak-usia-dini-yang-perlu-diketahui-mama>
- Utami, Titah & Nirwana, Aditya. 2021. “Perancangan Kartu Kuartet sebagai Media Pengenalan Dasar Tanaman Obat dengan Teknik Ilustrasi Botani untuk Remaja Usia 12-15 Tahun” Prosiding Seminar Nasional Desain Komunikasi Visual, pp. 37-49.