

ENGANPERANCANGAN BUKU ILUSTRASI *EATING DISORDER* BAGI REMAJA

DESIGNING ILLUSTRATED BOOK ABOUT EATING DISORDER FOR TEENS

Dea Rizky Ramadhani¹, I Dewa Alit Dwija Putra, S.Sn., M.Ds², Siti Hajar Komariah, S.Pd., M.M³

^{1,2}Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Telkom University

¹rdearizky@gmail.com, ²dwijaputra772@gmail.com, ³sitihajarkomariah@yahoo.com

Abstrak

Cara mengurangi asupan makanan yang sekarang ini banyak terjadi adalah dengan puasa berlebihan maupun memuntahkan makanan yang sudah dimakan atau biasa disebut dengan gangguan pola makan (*Eating Disorder*). Gangguan makan atau *eating disorder* muncul ketika seseorang mengalami gangguan parah dalam tingkah laku makan, seperti mengurangi jumlah makanan dengan ekstrem maupun makan terlalu banyak, atau perasaan menderita tentang berat atau bentuk tubuh yang ekstrem. Pada kasus ini perempuan lebih sering terkena gangguan pola makan dibandingkan dengan pria. Penulis mendapatkan data yang dibutuhkan melalui metode observasi, wawancara serta studi pustaka. Karena masih kurangnya pengetahuan remaja khususnya wanita tentang gangguan pola makan serta masih minimnya media yang membahas tentang gangguan pola makan, maka diperlukan buku ilustrasi informatif untuk meningkatkan pengetahuan remaja khususnya remaja usia 12 – 18 tahun mengenai gangguan makan atau *eating disorder*. Dengan adanya buku Edukasi Gangguan Makan atau *Eating Disorder* ini penulis berharap buku ini menjadi media yang dapat menambah pengetahuan serta menumbuhkan kesadaran remaja khususnya wanita mengenai gangguan makan (*eating disorder*) sehingga dapat mencegah masalah gangguan makan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: *Eating Disorder*, Remaja, Buku Ilustrasi

Abstract

The way of reducing food intake that now has many indicated are excessive fasting and vomitting the food that has been eaten or usually called Eating disorders. Eating disorders happens when a person experiences severe disturbances in eating behavior, such as reducing the amount of food extremely or eat too much, or suffer from feeling severe or extreme body shape. In this case, women are more often affected by eating disorders than men. Authors obtain the required data through observation, interview and literature. Because there is still a lack of knowledge especially for adolescent women about eating disorders and the lack of media discussing eating disorders, So it is necessary an informative illustrated book to improve knowledge especially for female adolescents aged 12-18 years about eating disorders or disordered eating. With this Eating Disorder education book, author hopes that this book becomes a medium that can increase knowledge and building awareness of youth especially women on eating disorders so it can prevent the problem of eating disorders in daily life.

Keywords: *Eating Disorder, Adolescent, Illustrated Book*

Pendahuluan

Memiliki tubuh yang langsing merupakan dambaan bagi kebanyakan kaum wanita. Demi memiliki tubuh yang langsing dan menarik, banyak orang khususnya wanita menjalankan jadwal diet dengan cara perlahan maupun diet dengan cara instan. Gangguan makan atau *eating disorder* muncul ketika seseorang mengalami gangguan parah dalam tingkah laku makan, seperti mengurangi jumlah makanan dengan ekstrem atau makan terlalu banyak, atau perasaan menderita tentang berat atau bentuk tubuh yang ekstrem [2]. Tahun 2013 terdapat 38% dari orang di Indonesia mengidap gangguan pola makan atau biasa disebut dengan *eating disorder*. Kebanyakan dari penderita *eating disorder* atau gangguan makan adalah perempuan [12]. Seperti yang telah

dijelaskan pada paragraf diatas penulis akan membuat media cetak berupa buku untuk menambah pengetahuan remaja khususnya wanita tentang bahaya gangguan makan atau *eating disorder*. Buku fisik dapat meningkatkan kecerdasan serta meningkatkan kekuatan otak, selain itu membalik lembaran buku dapat membantu pembaca dalam memahami isi buku karena dengan merasakan helaian kertas di bawah ujung jari dapat menyampaikan konteks pada otak yang bisa berujung pada pemahaman lebih dalam tentang topik yang sedang di baca [13].

Maka dari itu penulis akan membuat buku edukasi berbasis ilustrasi untuk remaja khususnya wanita dengan rentang usia 12 – 18 tahun dengan acuan masa pubertas yang sebenarnya dimulai pada usia kurang lebih 14 tahun, namun bagi anak perempuan pada umumnya terjadi lebih awal daripada anak laki-laki dan akan berakhir pada usia kurang lebih 17 tahun [5].

Dengan adanya buku Edukasi Gangguan Makan atau *Eating Disorder* ini penulis berharap buku ini menjadi media yang dapat menambah pengetahuan serta menumbuhkan kesadaran remaja khususnya wanita mengenai gangguan makan (*eating disorder*) sehingga dapat mencegah masalah gangguan makan dalam kehidupan sehari-hari.

Dasar Teori/Material dan Metodologi/Perancangan

Buku merupakan buah pikiran yang berisi ilmu pengetahuan hasil analisis terhadap kurikulum secara tertulis. Serta disusun menggunakan bahasa sederhana dan dilengkapi gambar serta daftar pustaka [7].

Tata letak merupakan susunan elemen yang membentuk sebuah pesan berarti. Tata letak membantu seorang perancang untuk membuat visualisasi iklan. Secara fisik tata letak (*layout*) adalah menyusun judul, sub judul, ilustrasi, dan *body copy* untuk ditempatkan agar tercapai komunikasi yang efektif. [9]. Prinsip dasar *layout* merupakan prinsip dasar desain grafis, antara lain urutan (*sequence*), penekanan (*emphasis*), keseimbangan (*balance*), kesatuan (*unity*), yang bertujuan agar elemen gambar dan teks menjadi komunikatif sehingga dapat memudahkan pembaca menerima informasi yang disajikan [8].

Dalam mendesain *layout*, terdapat alat bantu berupa *grid*. *Grid* mempermudah kita menentukan dimana harus meletakkan elemen *layout* dan mempertahankan konsistensi serta kesatuan *layout*, terlebih untuk karya desain yang mempunyai beberapa halaman. Dalam membuat *grid*, kita membagi halaman menjadi beberapa kolom dengan garis-garis *vertical*, dan ada juga yang *horizontal* [8]. Menurut Timothy Samara dalam buku *Making and Breaking the Grid*, menyebutkan ada beberapa jenis *grid* standar yang dapat kita gunakan. Berikut ini jenis *grid* standar tersebut [1].

Warna dapat didefinisikan secara fisik sebagai sifat cahaya yang dipancarkan, atau secara psikologis sebagai bagian dari pengalaman indera penglihatan. Definisi lain dari warna adalah mutu cahaya yang dapat di tangkap oleh mata manusia. Warna merupakan unsur yang penting dalam desain, suatu karya desain akan memiliki nilai lebih (*added value*) jika memiliki sebuah warna [11].

Tipografi merupakan cara memilih dan mengelola huruf dalam bidang desain grafis [10]. Tipografi merupakan ilmu memilih dan menata huruf sesuai pengaturannya pada ruang-ruang yang tersedia guna menciptakan kesan tertentu, sehingga dapat menolong pembaca mendapatkan kenyamanan membaca semaksimal mungkin [11].

Ilustrasi secara umum adalah gambar atau foto yang bertujuan menjelaskan teks sekaligus menciptakan daya tarik [10].

Pada perkembangan psikososial, dimana remaja mulai mencari identitas jati dirinya, remaja mulai menyadari adanya rasa ketidaksukaan maupun rasa suka atas sesuatu, sudah memiliki tujuan yang akan di capai di masa depan, serta telah memiliki hasrat untuk mengatur kehidupannya sendiri. Dalam menjalin hubungan relasi, remaja lebih banyak berhubungan dengan teman sebayanya yaitu remaja ketimbang dengan orang tuanya. Hal ini membuat mereka para remaja lebih memilih untuk bercerita mengenai masalah pribadi kepada teman-temannya. Sedangkan mereka hanya bercerita seputar sekolah ataupun karir kepada orang tua [4].

Aspek yang harus diperhatikan oleh seorang desainer pada saat mendesain suatu proyek adalah proses cetak [3].

Gangguan makan adalah gangguan parah dalam perilaku makan, yang ditandai dengan makan terlalu sedikit atau makan terlalu banyak [6].

Pembahasan

Data dan Analisis

Menurut hasil wawancara yang dilakukan, gangguan makan secara umum dibagi menjadi 3 bagian, yaitu: Anoreksia Nervosa, Bulimia Nervosa, dan Binge Eating. Gangguan makan biasanya ditandai oleh makan terlalu sedikit atau makan terlalu banyak yang dapat diukur dari jumlahnya. Dalam buku standar yang menjadi acuan

dan dipakai oleh psikolog yaitu DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder) gangguan makan dibagi menjadi 2, yaitu:

- Anoreksia Nervosa: Menolak mempertahankan berat badan normal minimal.
- Bulimia Nervosa: Makan dalam porsi banyak (*binge eating*) kemudian di kompensasi dengan cara mengeluarkan makanan dengan olah raga berlebihan, puasa berlebihan, atau dengan meminum obat pencahar.

Dan yang terakhir merupakan Binge Eating. Dimana episode berulang dari perilaku *binge-eating* dengan tidak adanya penggunaan rutin dari perilaku kompensasi yang tidak tepat yang muncul dalam karakteristik Bulimia Nervosa. Selain itu terdapat Faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan makan dibagi menjadi: Biologis, Psikologis, Sosiokultural, Etnis, *Gender*, dan Lintas Budaya.

Menurut hasil rangkuman dari wawancara yang dilakukan terdapat beberapa pilihan terapi yang dapat dilakukan oleh penderita gangguan makan dengan ahlinya seperti psikolog, psikiater, dokter dan ahli gizi seperti: terapi medis, terapi psikologis, terapi behavioral kognitif (CBT), terapi intrapersonal (IPT), serta terapi keluarga. Selain itu sebelum penderita gangguan makan melakukan terapi, ada baiknya penderita bercerita kepada orang yang anda percayai atau keluarga terdekat yang dapat memberikan dukungan tanpa menghakimi, seperti orang tua, sahabat, ataupun penasihat di sekolah.

Dari hasil observasi yang didapatkan oleh penulis adalah kurang pahamnya remaja tentang gangguan pola makan yang dialaminya. serta ketidaktahuan penderita yang telah terkena gangguan makan (*eating disorder*) mereka seharusnya berkonsultasi dengan psikiater.

Dari hasil penyebaran kuisioner yaitu sebagian besar responden telah melakukan diet dengan alasan berat badan yang berlebihan serta adanya keinginan memiliki bentuk tubuh seperti seseorang. Selain itu sebagian besar responden belum pernah mendengar istilah gangguan makan atau *eating disorder*. Maka dari itu responden membutuhkan media yang dikemas secara menarik untuk memperoleh informasi mengenai *eating disorder* berupa buku ilustrasi.

Hasil perbandingan matriks dari data visual yang sejenis didapat kesimpulan sebagai berikut, gambar yang digunakan dalam perancangan adalah *vector*, jenis huruf dekoratif dan serif digunakan pada cover buku, serta menggunakan huruf sans serif untuk bagian isi buku.

Berdasarkan hasil rangkuman dari wawancara, kuisioner dan matriks perbandingan, penulis mengambil beberapa kesimpulan yaitu:

- a. Target audiens merupakan remaja wanita berusia 12 – 18 tahun
- b. Pada *cover* menggunakan jenis *font script* dan isi buku menggunakan jenis huruf sans serif.
- c. Menggunakan warna tersier seperti warna pastel karena sesuai dengan target audiens dari buku, yaitu wanita khususnya remaja.
- d. Gaya Ilustrasi *doodle* / penyederhanaan gambar agar terlihat lebih simpel digunakan sebagai pendekatan cerita terhadap audiens yaitu remaja wanita.
- e. Jenis font sans serif memiliki keterbacaan yang baik pada sebuah buku.
- f. Jenis grid yang sering digunakan adalah *manuscript grid* dan *hierarchical grid*.
- g. Menggunakan teknik cetak *offset*.

Konsep dan Hasil Perancangan

Pesan yang akan penulis sampaikan dalam perancangan buku ilustrasi gangguan makan bagi remaja ini adalah untuk mengedukasi masyarakat khususnya remaja putri mengenai gangguan makan atau *eating disorder*. Sehingga akan menimbulkan kesadaran para target audiens yang kemudian akan menerapkan pada kehidupan sehari-hari. Dari konsep pesan diatas maka buku yang akan dirancang berjudul "*My Body, My Rules*" dengan makna setiap individu atau remaja harus lebih percaya diri dengan tubuhnya.

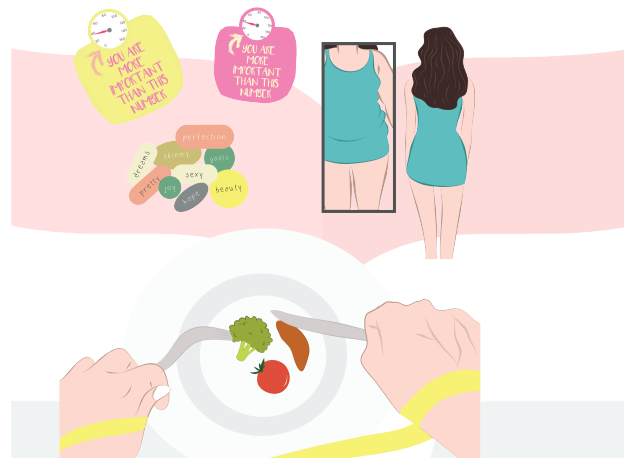
Buku ilustrasi bergambar ini menggunakan pendekatan dengan pendekatan ilustrasi *doodle* pada isi buku, menggunakan warna tersier (warna pastel) pada desain buku serta terdapat bonus kalender dan catatan pada bagian akhir buku..

Media yang digunakan untuk penyampaian pesan ini adalah dengan media cetak buku, yaitu buku ilustrasi bergambar. Buku ilustrasi bergambar ini memiliki judul "*My Body, My Rules*" dengan ukuran 20 cm x 20 cm menggunakan *soft cover* dengan jenis kertas book paper 90gram untuk bagian isi sejumlah 48 halaman.

Konsep Visual

Ilustrasi yang akan digunakan pada buku adalah ilustrasi grafis dengan menggunakan pengayaan *doodle* agar lebih ringan serta simpel, santai dan menarik bagi target audiens remaja wanita. Gambar pada buku akan menggambarkan *doodle* yang berkaitan dengan kesehatan serta diet, serta menggunakan ilustrasi berupa *vector* yang berhubungan dengan *eating disorder* dan remaja. Penggunaan tipografi yang digunakan pada buku akan menggunakan jenis huruf *script* dan sans serif agar memberikan kesan akrab dan pribadi serta tidak kaku dan

dinamis, serta keterbacaanya cocok dengan isi buku. Selain itu penulis menggunakan warna-warna tersier seperti warna pastel. Warna tersebut dipilih karena sesuai dengan target audiens dari buku, yaitu wanita khususnya remaja.



Gambar 1 Contoh Ilustrasi
Sumber : Data Pribadi



Gambar 2. Contoh Ilustrasi karya
Sumber : Data Pribadi

Hasil Perancangan



Gambar 3. Halaman Cover
Sumber : Data Pribadi



Gambar 4. Mockup cover buku
Sumber : Data Pribadi



Gambar 5. Sampel isi buku 1
Sumber : Data Pribadi



Gambar 6. Sampel isi buku 2
Sumber : Data Pribadi

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengamatan dan perancangan tugas akhir yang telah dilakukan oleh penulis, penulis menyimpulkan bahwa tidak sedikit remaja yang salah kaprah dalam mengurangi asupan makanan. Salah satunya dengan puasa berlebihan atau olah raga yang berlebihan. Selain itu karena masih kurangnya pengetahuan remaja mengenai *eating disorder*, muncul berbagai dampak negatif yang ditimbulkan akibat gangguan makan (*eating disorder*), sehingga remaja khususnya wanita memerlukan media edukasi dan informasi mengenai *eating disorder* (gangguan makan). Maka dari itu buku ilustrasi merupakan media yang dapat mengedukasi remaja mengenai *eating disorder* (gangguan makan) serta menjadi media yang efektif untuk dilakukan.

Daftar Pustaka

- [1] Anggraini S, Lia, dan Nathalia, Kirana. (2014). *Desain Komunikasi Visual: Dasar-dasar Panduan Untuk Pemula*. Bandung: Nuansa Cendikia.
- [2] American Psychiatric Association. (2005). *Diagnostic and Manual of Mental Disorder*. Fourth Edition. Washington D.C : APA.
- [3] Damera, Anne. (2008). *Basic Printing*. Jakarta: Link & Match Graphic.
- [4] Desmita, R. (2008). *Psikolog Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- [5] Kartono, Kartini. (1992). *Psikologi Wanita Mengenal Gadis Remaja & Wanita Dewasa*. Bandung: Mandar Maju.
- [6] Kring, Johnson, Davidson, & Neale. (2014). *Abnormal Psychology 12th Edition DSM-5 Update*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- [7] Kurniasih, Imas & Sani, Berlin. (2014). *Implementasi Kurikulum 2013 Konsep & Penerapan*. Surabaya: Kata Pena.
- [8] Rustan, Surianto. (2010). *Layout Dasar dan Penerapannya*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- [9] Soewardikoen, Didit W. (2013). *Metodologi Penelitian Visual*. Bandung: CV Dinamika Komunika
- [10] Supriyono, Rakhmat. (2010). *Desain Komunikasi Visual Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Andi.
- [11] Wibowo, Ibnu Teguh. (2013). *Belajar Desain Grafis*. Yogyakarta: Buku Pintar.
- [12] Atifa. (2013). *Eating Disorder: Dialami 38% Orang Indonesia*. [Online]. <http://cewekbanget.grid.id/Love-Life-And-Sex-Education/Eating-Disorder-Dialami-38-Orang-Indonesia/> (10 Agustus 2017, 22.11).
- [13] Suri, Nilam. (2016). *Hari Buku Nasional: 8 Alasan Anda Harus Baca Buku*. [Online]. <http://health.liputn6.com/read/2508917/hari-buku-nasional-8-alasan-anda-harus-baca-buku> (28 Januari 2017, 19.02).

Telkom
University