

Original Article

DESIGNING AN ILUSTRATION BOOK OF NUTRITION DIET

Anindya Pradypta¹; I Dewa Alit Dwija Putra²

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

¹ anindyapta@gmail.com

² dwijaputra772@gmail.com

ABSTRACT

The pattern of current public life tend to not pay attention to the pattern of healthy life, especially among teenagers, because they think that their bodies are still healthy and strong then they are free to follow the pattern of life like they want to. From a mind like that, there was a problem of obesity that targeted them. According to Riskesdas data 2007, 8,8 percent of the population aged 15 years or older who have excess weight and 10,3 percent are obese. The research is how to design a diet nutrition book and make the teenagers to participate on diet and living with a healthy lifestyle. Gathering data is done through observation, survey, interviews, and study library. The result is the Dietary (the acronym of diet and a diary) books, diet book discusses about the introduction of nutrition and diet, then there will be tips – tips in a diet the nutrients, page to be used as a place to write diary, and some flip up in a book. The theme that will be used is chic to impress elegant, fashionable, and dynamic. The benefits of this study is expected with the Dietary, readers could be enticed to go on a diet with the way a healthy lifestyle, as well as about calories that needed by the body in everyday, especially among teenagers.

Keywords : Design, Book, Diet, Nutrition, Dietary

1. PENDAHULUAN

Pola hidup sehat dimulai dengan berpikir positif, mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, serta banyak melakukan gerak. Namun dengan kecanggihan yang telah diberikan teknologi saat ini, membuat semua kegiatan dapat dilakukan tanpa perlu melakukan banyak gerak. Efek dari segala kemudahan yang diberikan teknologi, membuat tubuh menjadi lebih lemah.

Ditambah lagi dengan menu makanan yang kurang mengandung nutrisi karena sudah terlalu banyak diolah serta ditambah dengan bahan pengawet, penyedap rasa, dan pewarna buatan. Hal ini dapat membuat kondisi kebugaran tubuh menjadi menurun, mudah terserang penyakit, obesitas, dsb.

Obesitas merupakan penyakit kelebihan berat badan. Indonesia termasuk dalam daftar 10 negara yang memiliki kasus obesitas tertinggi. Menurut data Riskesdas pada tahun 2013, 10,8%

remaja Indonesia usia 13 – 15 tahun mengalami kelebihan berat badan dan obesitas dengan 8,3% menderita kelebihan berat dan 2,5% menderita obesitas. Remaja yang menderita obesitas, pada umumnya dipengaruhi oleh kebiasaan mereka mengonsumsi junk food dan softdrink.

Diet dijadikan salah satu program oleh pemerintah untuk menurunkan jumlah penderita obesitas. Diet sehat yang dimaksud oleh pemerintah adalah pola makan yang seimbang serta nilai gizi (nutrisi) sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh atau dapat disebut juga diet nutrisi.

Maka media yang dipilih untuk menyampaikan pesan mengenai nutrisi dan diet adalah buku.

2. CARA PENGUMPULAN DATA DAN ANALISIS

Pengumpulan data untuk memperoleh informasi mengenai diet nutrisi (gizi seimbang) melalui metode wawancara tidak terstruktur [6] yang dilakukan kepada dokter ahli gizi Yoeniske Angreine dan *wellness coach* Herbalife Bety Lestari. Metode kuesioner untuk mengetahui tentang data sasaran target yang dituju, disebarkan secara terstruktur kepada 50 responden dengan rentang usia belasan tahun sampai 20an tahun [6]. Studi pustaka dilakukan untuk mendapatkan acuan teori yang digunakan untuk menganalisis pesaing dan landasan perancangan [3]. Analisis data menggunakan analisis matriks [4] terhadap literatur lain yang sudah ada.

3. TINJAUAN TEORI

Buku teks adalah rekaman susunan rasial yang disusun untuk maksud dan

tujuan instruksional [1]. Bagi para desainer grafis, pada umumnya mereka menggunakan empat cara pendekatan dalam proses perancangan buku. Empat cara pendekatan tersebut adalah dokumentasi, analisis, ekspresi dan konsep [1].

Ada beberapa prinsip desain yang dapat dijadikan panduan dalam mendesain, yaitu tekanan, irama, keseimbangan, dan kesatuan [7].

Bahwa perpaduan warna dapat mempengaruhi beberapa persepsi dari nuansa atau sifat warna, mengarah pada corak dan perpaduan warna yang dapat menimbulkan beberapa respon perasaan [8].

Tipografi merupakan cara memilih dan mengelola huruf dalam bidang desain grafis. Tipografi juga bukan lagi merupakan pelengkap suatu statement visual, tetapi sudah menjadi sajian utama komunikasi [5]. Dalam pembuatan buku teks menjadi elemen utamanya, karena sebagian besar isi buku berupa teks. Selain teks, ilustrasi dari buku juga menjadi penunjang dalam unsur perancangan buku, fungsi dari sebuah ilustrasi adalah untuk memperjelas teks dan juga untuk menarik perhatian target audiens [7].

4. DATA DAN ANALISIS

4.1 DATA

PERUSAHAAN PEMBERI DATA



Gambar 1. Logo Herbalife
Sumber : www.herbalife.co.id

Herbalife merupakan sebuah perusahaan yang menjual produk makanan nutrisi, dan menggunakan cara penjualan multi level marketing (MLM) untuk produk – produknya.

Mark Hughes (pelopor Herbalife) meluncurkan sekaligus menjual produk penurunan berat badan langsung dari bagasi mobilnya. Hingga saat ini ada 72 negara yang menjadi distributor Herbalife dan hal ini memudahkan orang – orang diseluruh dunia untuk mendapatkan produk Herbalife.



Gambar 2. Logo Gramedia
Sumber : www.gramedia.com

DATA KHALAYAK SASARAN

Secara demografi khalayak sasaran adalah perempuan, usia 13 – 18 tahun dengan kelas Sosial menengah hingga menengah keatas, dengan profesi sebagai Pelajar dan mahasiswa. Secara geografi khalayak sasaran adalah masyarakat Indonesia, di khususnya pada daerah Bandung. Pemilihan masyarakat Bandung sebagai sasaran target dikarenakan penelitian dilakukan di wilayah Bandung, dan Bandung juga termasuk sebagai kota yang berpenduduk tertinggi ketiga di Indonesia dengan jumlah penduduk 2,4 juta jiwa pada tahun 2012 berdasarkan data BPS Kota Bandung. Psikografi dari khalayak adalah terpelajar, pemerhati penampilan, suka membaca buku dan menulis *diary*, mudah terbawa tren, merasa ada yang salah dengan bentuk

tubuhnya, dan ingin merubahnya menjadi lebih baik, mudah tertarik hanya dengan gambar / visual. Berdasarkan hasil kuesioner, responden perempuan lebih banyak yang melakukan diet dibandingkan dengan laki – laki, dan hal itu dipengaruhi juga oleh faktor lingkungan dan tuntutan lingkungan mereka yang menunjang penampilan. Jenis diet yang banyak diminati saat ini yaitu, diet nutrisi atau diet gizi seimbang, dan banyak dari responden yang berhasil dengan program diet mereka sendiri. Untuk ketertarikan membaca, responden masih memiliki hasrat untuk membaca buku hardcopy mau Ebook, namun kegemaran responden dengan tata tulis masih kurang, mungkin akibat budaya Indonesia yang kurang dalam hal literatur. Oleh karena itu, perancangan pada buku diet nutrisi ini dibuat menarik dengan ilustrasi dan juga halaman *diary* untuk kegiatan interaktif yang bisa digunakan pembaca untuk menulis kegiatan sehari – harinya dalam diet.

4.2 ANALISIS

ANALISIS LITERATUR SEJENIS

Analisis literatur sejenis yaitu dengan membandingkan buku diet yang sudah ada, contohnya Buku Lengkap dan Praktis Diet Anti Lapar, Buku Cara Fun & Smart Diet Remaja, Buku Ilmu Gizi dan Diet.

Dari tiga macam buku yang dijadikan sebagai sebagai produk pesaing, hanya buku Cara Fun & Smart Diet Remaja, yang mendekati konsep perancangan dari buku diet yang akan penulis buat untuk tugas akhir ini, karena buku itu mempunyai ilustrasi di setiap halamannya, kuis, dan tempat untuk menuliskan diary singkat. Buku – buku

diet yang lainnya, akan dijadikan sebagai sumber informasi untuk isi dari buku diet yang akan dirancng oleh penulis, karena pada dasarnya buku diet yang lainnya hanya berisikan teori – teori tentang diet dan gizi.

ANALISIS OBSERVASI

Para konsumen Herbalife terlihat sangat bahagia dan seperti tidak ada beban hidup saat hadir ke acara STS itu. Memang acara STS suasananya dibuat menjadi fun dan meriah, meskipun tanpa dekorasi. Banyak dari mereka yang suka mencatat apa yang disampaikan oleh pembicara, dan kebanyakan yang mencatat itu adalah wanita, karena memang pada acara itu lebih banyak wanita yang hadir dibandingkan dengan laki – laki, mungkin karena wanita banyak yang ingin diet dan wanita juga lebih menjaga penampilan mereka dibandingkan dengan laki – laki.

5. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 KESIMPULAN

Konsep Perancangan

Perancangan tugas akhir ini dibuat untuk pembaca agar dapat tertarik untuk ikut melakukan diet dengan cara pola hidup yang sehat, serta paham tentang kebutuhan kalori yang dibutuhkan oleh tubuh dalam setiap harinya. Diharapkan dengan buku diet nutrisi ini, sasaran target dapat mengikuti.

Konsep Pesan, Tujuan perancangan konsep pesan untuk tugas akhir ini adalah buku ilustrasi diet nutrisi yang berjudul Dietary. Buku Dietary akan membahas tentang nutrisi, kebutuhan tubuh akan nutrisi setiap harinya,

mengenal bentuk tubuh, diet nutrisi, mitos – mitos dalam diet, kalori yang terkandung dalam makanan, dan halaman untuk menuliskan diary serta beberapa halaman flip up. Buku ini ditujukan untuk perempuan usia remaja, karena buku ini menginformasikan tentang pola hidup sehat yang jika dijalani mulai dari usia muda maka di masa tuanya pun tubuh tetap sehat dan bugar. Dietary merupakan akronim dari kata diet dan diary karena buku ini dibuat untuk menjadi buku agenda pelaku diet.

Konsep Kreatif

Pada perancangan buku diet ini, isi dari bukunya akan terdiri dari materi tentang 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 didalam buku. Tema yang akan digunakan adalah chic agar terkesan elegan, fashionable dan dinamis. Arti kata chic sendiri berasal dari bahasa Inggris yaitu elok. Pada dunia fashion, kata chic berhubungan dengan presisi teknik jahit, warna cerah, dengan beberapa detail yang feminin dan aksesoris yang bisa memberikan sentuhan berkelas.

Pemilihan warna yang digunakan pada buku diet ini adalah warna bright yang mencolok namun tetap seimbang proporsinya. Warna – warna bright juga banyak digunakan pada majalah atau cover – cover buku yang sasaran targetnya adalah remaja serta mengusung pada tipe gambar chic yang memang menggunakan warna – warna cerah daam pengaplikasiannya.

Dengan judul buku “Dietary” penggabungan antara kata diet dan diary, karena memang pada buku bagian untuk diarynya seimbang dengan isi dari materi diet nutrisinya. Penggunaan kata – kata yang diakronimkan menjadi Dietary bisa membuat judul buku diet ini mudah diingat, dan ear-catching ketika didengar oleh masyarakat.

Konsep Visual

Pada perancangan buku diet nutrisi ini, gaya gambar yang akan digunakan adalah gaya gambar chic yang sering ada pada majalah – majalah perempuan, seperti Go Girl, atau cover – cover pada novel chicklit yang memang sasaran targetnya adalah remaja dan dewasa muda. Dengan tubuh yang ramping, kaki jenjang, serta baju yang stylish gaya gambar chic akan membuat pembacanya termotivasi untuk memiliki bentuk tubuh seperti itu. Tipe gambar chic semi realis, meskipun bentuknya hampir sama dengan bentuk aslinya, namun ada bagian – bagian tertentu yang bentuknya agak dilebih – lebihkan, contohnya bentuk kakinya terlalu panjang dan jenjang dan sudut – sudutnya juga lebih tajam begitu pula dengan warna yang digunakan. Warna cerah dan blok.

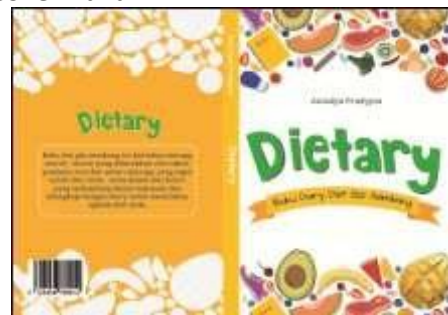


Gambar 3. Jenis Gambar *Chic*
Sumber: www.google.com

Bentuk layout pada buku diet nutrisi ini akan dibagi menjadi beberapa jenis, untuk bagian materi tentang diet, diary, dan flip-up. Dengan ukuran buku 13 cm x 19cm x 1 cm bentuk portrait. Dengan grid, kanan 2 cm, atas 1,5 cm, bawah 1,5 cm, dan kiri 1,5 cm. Warna yang akan dipergunakan pada desain buku diet ini merupakan warna – warna bright atau cerah yang mampu merepresentasikan. Jenis font yang digunakan adalah tipe serif karena memiliki tingkat keterbacaan tinggi dan tidak membuat mata lelah saat membacanya dalam kalimat yang banyak.

5.2 REKOMENDASI : HASIL PERANCANGAN

Cover Buku



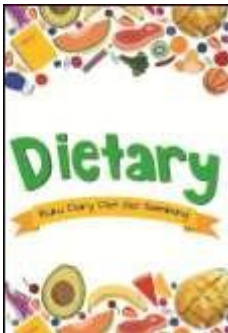
Gambar 4. Cover Buku
Sumber: Dokumentasi penulis

Gambar – gambar yang ada di pada cover buku ini adalah perpaduan dari buah, sayur, lauk, pensil, buku, sepatu, bola basket, dll merupakan penunjuk bahwa dalam buku ini ada kegiatan – kegiatan diet yang berhubungan dengan gambar – gambar tersebut. Untuk *font* “Dietary” dibuat sendiri oleh penulis karena menyesuaikan dengan tema yang digunakan pada perancangan buku ini.

Isi Buku

Isi dari buku Dietary sebagai berikut,

a. Halaman Awal



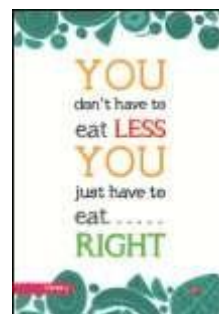
Gambar 5. Halaman Awal
Sumber: Dokumentasi penulis

b. BAB 1



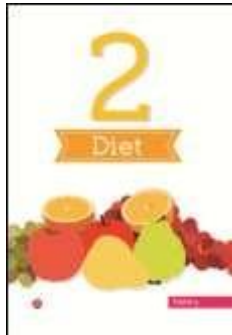
Gambar 6. Halaman Depan BAB 2
Sumber: Dokumentasi penulis

c. Isi BAB 1



Gambar 7. Isi BAB 1
Sumber: Dokumentasi penulis

d. BAB 2



Gambar 8. Halaman Depan BAB 2
Sumber: Dokumentasi penulis



e. Isi BAB 2



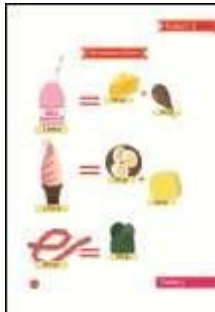
f. BAB 3



Gambar 10. Halaman Depan BAB 3
Sumber: Dokumentasi penulis

g. Isi BAB 3



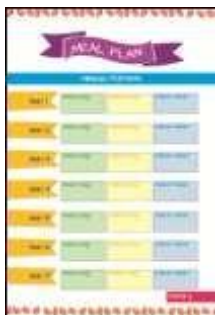
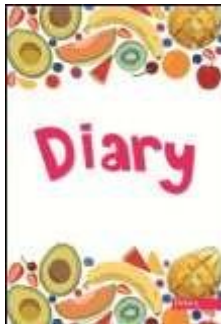


Gambar 11. Isi BAB 3
Sumber: Dokumentasi penulis



Gambar 12. Halaman *Diary*
Sumber: Dokumentasi penulis

h. *Diary*



6. PERNYATAAN PENGHARGAAN

Terima kasih kepada Ibu Bety Lestari dan dr. Yoeniske Angreine sebagai narasumber dalam penelitian ini, atas informasi yang telah diberikan untuk perancangan yang telah dilakukan.

7. REFERENSI

- [1]Haslam, Andrew. 2006. Book Design.
London: Laurence King Publishing
- [2]Jahja, Yudrik. 2011. Psikologi
Perkembangan. Jakarta: Prenada
Media Grup
- [3]Ridwan. 2004. Metode Riset. Jakarta :
Rineka Cipta.
- [4]Rohidi, Tjetjep Rohandi. 2011.
Analisis Data Kualitatif ;Buku Sumber
Tentang Metode-metode Baru.
Jakarta: UI-Press.
- [5]Sihombing, Danton. 2001. Tipografi.
Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- [6]Soewardikoen, Didit Widiatmoko.
Metodologi Penelitian Visual.
Bandung: Dinamika Komunika;2013
- [7]Supriyono, Rakhmat. 2010. Desain
Komunikasi Visual. Yogyakarta:
Penerbit Andi.
- [8]Whelan, Bride M. 1994. Color
Harmony 2. London: Rockport
Publisher