

ABSTRAK
PERANCANGAN BUKU INTERAKTIF MENGENAI PENTINGNYA
MENGGONSUMSI BUAH DAN SAYUR UNTUK ANAK USIA 3-7 TAHUN

Oleh :
Malinda Alfisyahr
1401130457

Indonesia memiliki perilaku konsumsi kurang sayur dan buah. Karenanya, menteri kesehatan RI membuat peraturan mengenai penerapan gizi seimbang yang berisi rekomendasi konsumsi sayur dan buah mencakup 50% dari 1 porsi makan. Pemberian sayur dan buah kepada anak sejak dini akan mendukung pemenuhan gizi seimbang bagi anak dan pembentukan pola makan sehat. Buah dan sayur merupakan sumber serat pangan yang memiliki efek baik apabila dikonsumsi rutin. Menurut Dr. Frieda Handayani Kawanto, Sp.A(K) kurangnya konsumsi sayur dan buah di Indonesia antara lain disebabkan tidak dimulainya pembentukan makan sehat sejak dini karena orang tua kesulitan harus melalui media apa dan bagaimana dalam memperkenalkan jenis serta manfaat dari sayur dan buah. Karenanya, penulis akan membuat sebuah media panduan mengenai pengenalan betapa pentingnya mengonsumsi sayur dan buah. Media panduan tersebut adalah buku interaktif yang membantu orang tua untuk memberikan pengetahuan kepada anak anaknya. Perancangan buku interaktif ini dilakukan dengan beberapa metode, yaitu studi pustaka, observasi, wawancara dan kuesioner. Dalam buku interaktif, terdapat program edukatif yang disuguhkan untuk melatih 3 aspek penting bagi anak. Antara lain, aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Diharapkan dengan adanya buku ini, orang tua mampu memberi edukasi betapa pentingnya mengonsumsi buah dan sayur kepada anaknya lalu anak dapat termotivasi untuk mengonsumsi sayur dan buah. Konsep perancangan buku ini menggunakan jenis buku interaktif *pull a tab* dan *peek a boo* berbasis ilustrasi sebagai media agar pembaca tertarik dan mudah memahami buku panduan tersebut.

Kata kunci : Buah, Sayur, Buku interaktif, Ilustrasi, Anak