

ABSTRAK

Perancangan ini dilatar belakangi oleh fenomena masyarakat Indonesia yang mempunyai persepsi bahwa sehat terlihat dari segi fisik saja. Padahal arti sehat adalah keadaan seseorang yang sempurna baik fisik, mental maupun sosialnya. Maka dari itu penulis merancang media informasi metode *self-care* sebagai upaya mengajak para mahasiswa untuk menjaga kesehatan fisik dan mental khususnya bagi mahasiswa Bandung. Permasalahan dalam penelitian ini yaitu, (1) bagaimana cara menginformasikan kepada mahasiswa mengenai pentingnya perawatan dan perhatian untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, (2) bagaimana merancang media informasi metode *self-care* sebagai upaya membantu menjaga kesehatan fisik dan mental mahasiswa di Bandung ?. Tujuan dari penelitian ini yaitu, (1) untuk menginformasikan kepada mahasiswa mengenai pentingnya perawatan dan perhatian untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, (2) merancang media informasi metode *self-care* sebagai upaya membantu menjaga kesehatan fisik dan mental pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah, studi pustaka yang bersumber dari beberapa *textbook*, jurnal dan internet, wawancara terstruktur dan pengisian kuesioner. Serta menggunakan metode analisis data matrik dan SWOT. Hasil Perancangan media informasi ini berupa buku. Konsep pesan yang disampaikan pada media informasi ini adalah untuk memberikan informasi mengenai metode perawatan diri sendiri sebagai upaya menjaga kesehatan fisik dan mental khususnya bagi para mahasiswa. Konsep visual buku disampaikan dalam bentuk konten infografis dengan menggunakan gaya ilustrasi semirealis. Manfaat dari perancangan ini, agar dapat membantu menyampaikan informasi yang efektif mengenai upaya menjaga kesehatan fisik dan mental pada mahasiswa, sehingga tidak ada lagi mahasiswa yang mengalami permasalahan kesehatan fisik dan mental.

Kata kunci : Media informasi, Buku, *Self-care*, Kesehatan fisik dan mental, Mahasiswa