

PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI DIGITAL PANGAN LOKAL BERGIZI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI BANYUMAS

Rio Aditya Basuki¹, Gusnita Linda² dan Ajeng Tita Negoro³

¹²³Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Rekayasa Industri dan Desain, Universitas Telkom
Purwokerto, Jl. DI Panjaitan No.128, Karangreja, Purwokerto Kidul, Kec. Purwokerto Sel., Kabupaten
Banyumas, Jawa Tengah 53147

rioadityab@student.telkomuniversity.ac.id, gusnital@telkomuniversity.ac.id, ajengn@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: *Stunting* masih menjadi permasalahan kesehatan serius di Indonesia, dengan prevalensi mencapai 21,6% pada tahun 2023. WHO menetapkan bahwa angka *stunting* di atas 20% masih tergolong tinggi dan memerlukan penanganan lebih lanjut. Faktor utama penyebab *stunting* meliputi kurangnya asupan gizi. Untuk menekan angka *stunting*, pemerintah menargetkan penurunan hingga 14% melalui berbagai upaya, termasuk edukasi kepada masyarakat. Salah satu program yang berperan dalam pencegahan *stunting* adalah Generasi Berencana (GENRE), yang mengedukasi remaja mengenai pentingnya pola hidup sehat dan gizi seimbang. Pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber gizi yang kaya nutrisi juga menjadi solusi potensial dalam mengatasi *stunting*. Kabupaten Banyumas memiliki sumber pangan lokal seperti ikan tawar yang tinggi protein hewani serta mudah dijangkau. Namun, kesadaran masyarakat, terutama remaja, terhadap pentingnya gizi seimbang masih rendah. Oleh karena itu, diperlukan media edukasi yang efektif, salah satunya buku ilustrasi digital. Buku ini dirancang untuk memberikan pemahaman kemudahan akses untuk remaja. Dengan pendekatan visual dan digitalisasi, diharapkan buku ini dapat meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal dalam pencegahan *stunting*.

Kata kunci: *Stunting*, gizi seimbang, pencegahan *stunting*, edukasi remaja, pangan lokal, protein hewani, digitalisasi, buku ilustrasi

Abstract: *Stunting* remains a serious public health issue in Indonesia, with a prevalence of 21.6% in 2023. The WHO classifies *stunting* rates above 20% as high, requiring further intervention. The primary cause of *stunting* is inadequate nutritional intake. To reduce *stunting* rates, the government aims to lower prevalence to 14% through various efforts, including public education. One of the key programs addressing *stunting* prevention is Generasi Berencana (GENRE), which educates young people on the importance of a healthy lifestyle and balanced nutrition. Utilizing local food sources rich in nutrients is also a potential solution. Banyumas Regency has local food resources, such as freshwater fish, which are high in animal protein and easily accessible. However, public awareness,

especially among adolescents, regarding balanced nutrition remains low. Therefore, an effective educational medium is needed, such as a digital illustrated book. This book is designed to provide engaging and accessible information for teenagers. By incorporating visual elements and digitalization, this book aims to enhance adolescents' awareness of balanced nutrition and the role of local food in stunting prevention.

Keywords: *Stunting, balanced nutrition, public health, stunting prevention, adolescent education, local food, freshwater fish, digitalization, illustrated book*

PENDAHULUAN

Stunting adalah salah satu problema kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian serius di negara yang masih berkembang salah satunya Indonesia. Definisi *stunting* merupakan gangguan perkembangan dan pertumbuhan pada anak akibat dari kurangnya gizi kronis sehingga mengakibatkan kurang berat dan tinggi badan sesuai dengan standar. Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi *stunting* pada anak-anak, mencapai sekitar 21,6% pada tahun 2023. Menurut *World Health Organization* (WHO) jika prevalensi *stunting* masih di atas 20%, maka masalah kesehatan tersebut masih dianggap buruk dan belum dapat dinyatakan bebas *stunting* (Lestari, 2024). *Stunting* diyakini dapat menjadi hambatan dalam potensi pertumbuhan ekonomi, juga berupaya meningkatkan tingkat kemiskinan, dan memperbesar ketimpangan sosial (Supriyadi, 2019). Tanpa penanganan yang tepat, kondisi ini dapat membawa dampak yang cukup serius bagi kemampuan bangsa Indonesia dalam bersaing dengan masalah global di masa depan.

Dalam menangani kasus ini, pemerintah ingin menekan target penurunan prevalensi anak balita *stunting* di Indonesia sebesar 14%. Sehingga diperlukan kerjasama dari berbagai pihak khususnya pemerintah daerah pada setiap provinsi maupun kabupaten agar angka *stunting* dapat menurun seperti yang diharapkan. Dalam menangani kasus ini, pemerintah ingin menekan target penurunan prevalensi anak balita *stunting* di Indonesia sebesar 14%. Sehingga diperlukan kerjasama dari berbagai pihak khususnya pemerintah daerah pada setiap provinsi

maupun kabupaten agar angka *stunting* dapat menurun seperti yang diharapkan. Melalui data sebaran jumlah *stunting* pada situs *kemendagri.go.id*, kabupaten Banyumas berada pada urutan 11 dari keseluruhan kabupaten/kota di Jawa Tengah untuk kasus *stunting*. Artinya, pemerintah Banyumas serius untuk menekan turunnya angka *stunting*, seperti yang disampaikan oleh Bupati Banyumas Hanung Cahyo Saputro pada upacara Hari Kesehatan Nasional (HKN) pada tahun 2023 (Raihan, 2023). Salah satu badan pemerintah yang menangani kasus *stunting* di Banyumas adalah Unit Pelaksana Teknis Balai Diklat Kependudukan dan Keluarga Berencana Banyumas (UPT Balai Diklat KKB Banyumas) melalui salah satu programnya yaitu Generasi Berencana (GENRE). GENRE berfungsi sebagai wadah bagi generasi muda untuk saling mengedukasi terhadap larangan seks pranikah, pernikahan dini dan pencegahan NAPZA. Hingga yang paling baru ini adalah GENRE Banyumas mengajak remaja untuk melakukan pola makan dan hidup sehat guna mengurangi jumlah angka *stunting* di Indonesia (Adintyo, 2024). Untuk menangani kasus ini tidak hanya pemerintah yang harus ikut andil, melainkan masyarakat juga harus turut bekerja sama dalam menangani *stunting* mulai dari menjaga pola makan dan mengerti tentang gizi seimbang bagi tubuh. Masih kurangnya kesadaran masyarakat terkait hal tersebut, dibuktikan melalui hasil survei Litbang Kompas pada bulan April tahun 2023, terdapat faktor utama anak mengalami *stunting* yang mayoritas atau terdapat 32,4% responden berpendapat bahwa penyebab utama terdapat pada asupan makanan tak bergizi. Selain itu, 28,2% responden mengatakan penyebabnya adalah kurangnya gizi bagi ibu hamil, sedangkan faktor lainnya adalah karena faktor dari genetik (16,2%), faktor kebersihan berkisar (4,8%), infeksi virus dan bakteri (4,1%), dan tingkat ekonomi rendah berkisar (2,8%) (Annur, 2023).

Masyarakat perlu tahu, makanan yang kaya akan gizi juga ada pada bahan pangan lokal yang ada di sekitar mereka. Asupan gizi seimbang seperti kandungan

karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral dapat diperoleh dari pangan lokal seperti ubi, jagung, ikan tawar dll (Bisri, 2023).

Kesadaran gizi seimbang seharusnya sudah menjadi perhatian bagi orang tua. Orang tua diibaratkan sebagai panutan utama bagi seorang anak, menjadi lingkungan tempat mereka tumbuh secara ideal dengan pemenuhan gizi dan pola asuh yang baik. Persiapan calon orang tua dalam memahami permasalahan *stunting* dan upaya pencegahannya sebaiknya dimulai sejak masa remaja, sehingga dapat memutus rantai perkembangan *stunting*.

Untuk mengedukasi mengenai hal tersebut kepada remaja maka dibutuhkan sebuah media yang efektif sehingga dapat memberikan sejumlah informasi tentang *stunting* dan pencegahannya dengan mengonsumsi makanan bergizi dari bahan pangan lokal secara menarik dan edukatif. Maka media yang dipilih berupa buku ilustrasi digital. Digitalisasi telah berhasil merubah dan melakukan transfigurasi terhadap teknologi media dan komunikasi (Wuryanta, n.d.).

METODE PENELITIAN

Suatu penelitian memerlukan metode yang tepat agar hasil yang diperoleh relevan dengan topik yang dikaji. Metode ini mencakup penjelasan mengenai jenis pendekatan yang digunakan yaitu metode penelitian kualitatif berdasarkan dengan penjelasan (Murdiyanto, 2020) yaitu berupa wawancara dengan ahli gizi di RSUD dan penyuluh KKB dan studi pustaka. Adapula target audiens primer yaitu remaja putri berusia 12-18 tahun berdomosili di Kabupaten Banyumas. Analisis menggunakan SWOT dan perbandingan dari tiga produk yang sejenis untuk dicari kekuatan, kelemahan, kesempatan dan ancaman. Berikut merupakan beberapa kajian teori yang digunakan sebagai acuan dan pedoman selama penelitian adalah sebagai berikut.

Ilustrasi

Ilustrasi merupakan seni menggambar bentuk, figur dan diagram untuk menghiasi serta menjelaskan suatu karya literatur (Felix Onaiwu, 2022). Ilustrasi adalah kombinasi antara representasi visual dengan ekspresi pribadi pencipta untuk menyampaikan sebuah ide dan gagasan (Witabora, 2012).

Ilustrasi Digital

Ilustrasi digital adalah suatu media baru yang memadukan antara ilustrasi visual dengan perangkat digitalisasi komputer (Pratiwi, 2018). Ilustrasi digital juga dapat disebut sebagai sebuah teknik menggambar dengan memanfaatkan perangkat keras (*hardware*) seperti tablet grafis, *display* tablet, dan *mouse* yang dioperasikan dengan perangkat lunak (*software*) seperti *Adobe Photoshop*, *Adobe Illustrator* dan *Microsoft Paint*.

Buku Ilustrasi Digital

Digitalisasi di era modern membuat segala hal yang konvensional beralih menjadi digital. Sehingga memungkinkan buku tersebut untuk dibaca melalui komputer atau gadget, kelebihan buku ilustrasi dalam bentuk digital adalah ketersediaannya yang cepat dan permanen karena tidak memerlukan proses pencetakan dan pengiriman, karena distribusinya dilakukan melalui internet (Nugraheni, 2022).

Warna

Warna adalah salah satu elemen visual dalam desain yang dapat memikat. Warna dapat mewakili suasana dan perasaan dalam suatu karya. Menurut Makarim, warna dapat mempengaruhi emosi, dan perilaku manusia dengan melibatkan pemahaman tentang persepsi warna mempengaruhi pengalaman dan respon psikologis seseorang, hal tersebut yang dinamakan psikologi warna (Makarim, n.d.).

Tipografi

Tipografi merupakan pengetahuan mengenai huruf yang dapat dipelajari hingga menjadi disiplin seni. Setiap bentuk huruf dalam alfabet memiliki fisik yang unik, sehingga mata manusia dapat membedakan huruf-huruf dalam alfabet. Huruf tidak hanya sebagai elemen dasar dalam membangun sebuah kata atau kalimat namun juga dapat memberikan citra atau kesan secara visual (Sihombing, 2001).

Stunting

Stunting dalam terminologi menurut Kementerian Kesehatan artinya “pendek” (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Definisi *stunting* merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak yang diakibatkan karena kekurangan zat gizi kronis yang mengakibatkan terjadinya kurang berat dan tinggi badan atau pendek sesuai standar yang telah diterapkan (Lestari, 2024).

Pangan Lokal

Pangan lokal merupakan pangan yang dikonsumsi oleh manusia berdasarkan hasil dari potensi sumber daya lokal daerah tertentu. Pangan mencakup segala hal yang dikonsumsi berdasar dari sumber hayati seperti produk pertanian, peternakan, perkebunan hingga perikanan baik yang diolah maupun

tidak diolah, ditujukan konsumsi manusia dalam kehidupan sehari-hari (Hanifah, 2020).

HASIL DAN DISKUSI

Hasil dan diskusi diambil dari kumpulan data yang diperoleh melalui wawancara, studi literatur, analisis SWOT dan elaborasi, dapat ditarik kesimpulan bahwa buku ilustrasi digital dapat menjadi sarana media edukasi bagi remaja terkait dengan pengertian *stunting* serta pencegahannya dengan mengonsumsi pangan lokal bergizi dimulai dari remaja hingga dewasa dan dapat mempersiapkan diri ketika sudah menikah dan memiliki anak, yang mana berkaitan erat dengan generasi bangsa. Sebuah media edukasi membutuhkan keunikan hingga dapat menarik remaja untuk mau belajar terkait dengan materi yang ingin disampaikan, mereka membutuhkan bentuk objek yang dapat menarik perhatian dan membekas diingatan, seperti yang diungkapkan oleh Weldon dan Henry, bahwa manusia mampu mengingat gambar lebih baik daripada kata-kata (Wardani, 2010).

Berdasarkan hasil elaborasi dari data yang telah dikumpulkan dari wawancara dan sumber lainnya, ide dasar perancangan ini yaitu untuk memberikan pengertian dan kesadaran terkait pentingnya mengonsumsi pangan lokal bergizi terutama pada remaja putri karena rentan terkena anemia yang dikarenakan siklus biologis yaitu remaja putri mengalami menstruasi yang dapat menyebabkan kadar hemoglobin menurun. Namun hal tersebut dapat dicegah dengan mengonsumsi pangan lokal bergizi yang tinggi akan zat besi. Anemia pada remaja putri ketika masa kehamilan dapat menyebabkan berat badan lahir rendah (BBLR) sehingga dapat meningkatkan risiko *stunting* pada anak. Sehingga buku ilustrasi ini memiliki target audiens berjenis kelamin perempuan dengan rentan

umur 12-18 tahun yang belum peduli maupun yang peduli terhadap kesehatan tubuh dan asupan gizi.

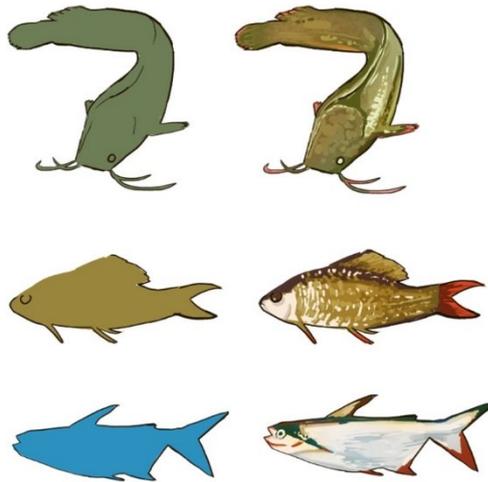
Media utama yang akan digunakan dalam perancangan ini yaitu buku ilustrasi digital yang akan di-upload dalam sebuah website *flipHTML5* untuk di *converts* menjadi sebuah *flipbook* yang dapat dibaca oleh siapapun secara *online*. Dengan format ukuran 12.5 cm x 17,6cm dan resolusi 1820 x 2590 px, 350 *dpi* (*dot per inch*).

Tema dalam perancangan buku ilustrasi Cegah Stunting Dari Sekarang adalah isu mengenai stunting dan upaya pencegahannya melalui edukasi terhadap generasi muda atau remaja melalui media buku ilustrasi yang akan didistribusikan dalam program Generasi Berencana (GENRE) ke sekolah yang ada di wilayah Banyumas. Perancangan buku ilustrasi Cegah Stunting dari Sekarang lebih menunjukan kepada remaja putri, karena mereka rentan terhadap anemia karena adanya faktor biologis, yakni menstruasi sehingga membutuhkan zat besi yang lebih banyak. Buku ilustrasi Cegah Stunting dari Sekarang akan memberikan contoh bahan pangan lokal yang tersedia di Banyumas berdasarkan Badan Pusat Statistika mengenai perkebunan, pertanian dan perikanan. Dalam buku ilustrasi ini juga memaparkan kandungan gizi yang terkandung dalam bahan pangan lokal tersebut dan juga terdapat cara menghitung status gizi berdasarkan % LILA yang mudah dilakukan sendiri.

Konsep Visual

1. Ilustrasi

Ilustrasi yang digunakan berupa ilustrasi 2 dimensi yang menggunakan teknik ilustrasi digital *painting*.



Gambar 1 Ilustrasi ikan tawar

Sumber: Dokumentasi penulis

2. Tipografi

Simple Handmade

abcdefghijklmnopqrstuvwxy

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

1234567890

Sleepy moody

abcdefghijklmnopqrstuvwxy

abcdefghijklmnopqrstuvwxy

1234567890

Tipografi yang digunakan dalam perancangan ini menggunakan jenis *font script* yang bertipe *handwritten* atau serupa tulisan tangan karena buku ini ditujukan untuk anak sekolah agar ada kesan keterkaitan dan terasa sederhana seperti buatan tangan

Hasil Perancangan

Media Utama



Gambar: Halaman cover depan

Sumber: Dokumentasi penulis



Gambar: Halaman cover belakang

Sumber: Dokumentasi penulis



Gambar: Halaman *preface*

Sumber: Dokumentasi penulis



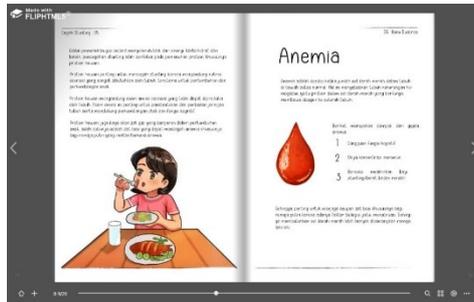
Gambar: Halaman konten buku

Sumber: Dokumentasi penulis



Gambar: Halaman 3-4

Sumber: Dokumentasi penulis



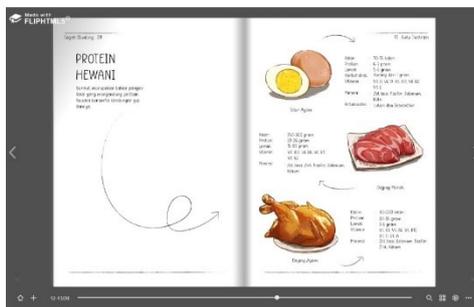
Gambar: Halaman 5-6

Sumber Dokumentasi penulis



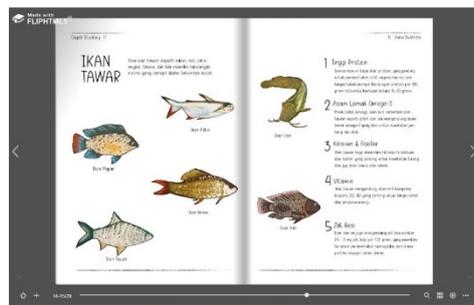
Gambar: Halaman 7-8

Sumber Dokumentasi penulis



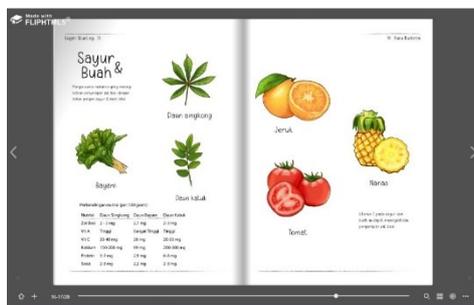
Gambar: Halaman 9-10

Sumber Dokumentasi penulis



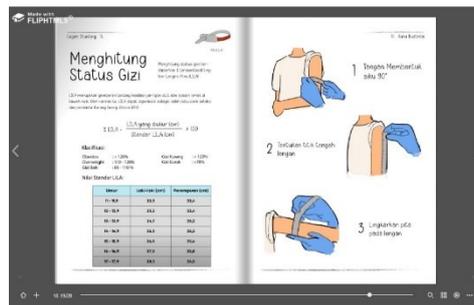
Gambar: Halaman 11-12

Sumber Dokumentasi penulis



Gambar: Halaman 13-14

Sumber Dokumentasi penulis



Gambar: Halaman 15-16

Sumber Dokumentasi penulis

Buku ilustrasi digital Cegah Stunting dari Sekarang berukuran 12.5 cm x 17,6cm dan resolusi 1820 x 2590 px, 350 dpi (*dot per inch*) dengan 16 halaman yang di unggah pada situs *flipHTML5*.

Media Pendukung

1. Totebag



Gambar: *Mockup totebag*

Sumber: Dokumentasi pribadi

2. T-Shirt/Kaos



Gambar: Mockup T-Shirt/kaos

Sumber: Dokumentasi pribadi

3. Gantungan Kunci



Gambar: *Mockup* gantungan kunci

Sumber: Dokumentasi pribadi

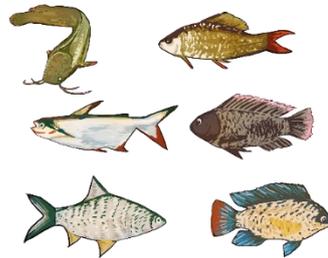
4. Notebook



Gambar: *Mockup* notebook

Sumber: Dokumentasi pribadi

5. Sticker



Gambar: Stiker

Sumber: Dokumentasi pribadi

Media pendukung tambahan yang dapat diberikan pada peserta atau audiens sosialisasi program Generasi Berencana (GENRE) yang fungsinya sebagai *awareness* dan pengingat buku ilustrasi digital Cegah Stunting dari Sekarang.

KESIMPULAN

Dari hasil perancangan buku ilustrasi digital tentang pangan lokal bergizi, dapat disimpulkan bahwa edukasi mengenai pentingnya konsumsi pangan bergizi sangat krusial dalam upaya pencegahan stunting di Kabupaten Banyumas. Stunting merupakan masalah kesehatan yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia, termasuk di Banyumas, dengan prevalensi yang cukup tinggi. Salah satu faktor penyebab utama stunting adalah kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pola makan yang bergizi dan seimbang, yang perlu segera ditangani.

Dengan mengedepankan pendekatan yang menarik dan relevan bagi remaja, seperti penggunaan buku ilustrasi digital yang menggabungkan informasi tentang stunting dan pangan lokal bergizi, diharapkan dapat meningkatkan

pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya gizi seimbang. Buku ini dapat menjadi sarana yang efektif untuk memberikan edukasi kepada remaja sedari sekarang hingga nantinya mereka akan berkeluarga dapat mempersiapkan diri untuk memberikan asupan gizi seimbang terhadap buah hatinya

DAFTAR PUSTAKA

- Adintyo, A. (2024). *Memberdayakan GenRe, Menyebarkan Semangat Cegah Stunting*. Wahanavisi.Org. Memberdayakan GenRe, Menyebarkan Semangat Cegah Stunting
- Annur, C. M. (2023). *Ini Sejumlah Penyebab Utama Anak Mengalami Stunting Menurut Survei Litbang Kompas*. Katadata.Co.Id. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/04/11/ini-sejumlah-penyebab-utama-anak-mengalami-stunting-menurut-survei-litbang-kompas>
- Bisri. (2023). *Pangan Lokal Solusi Cegah Stunting*. Rri.Co.Id. <https://www.rri.co.id/kesehatan/482231/pangan-lokal-solusi-cegah-stunting>
- Felix Onaiwu, O. (2022). Types, Characteristics and Importance of Illustration. *Awka Journal of Fine and Applied Arts*, 8, 1–11.
- Hanifah, A. K. (2020). *Pemanfaatan dan Pengolahan Bahan Pangan Lokal Untuk Memaksimalkan Gizi Keluarga*. 2, 1–36.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi*. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Buku-Saku-Nasional-PSG-2017_975.pdf
- Lestari, T. R. P. (2024). *Stunting in Indonesia: Understanding the Roots of the*

Problem. XV(14).

Makarim, F. R. (n.d.). *Mengenal Psikologi Warna dan Pengaruhnya pada Manusia.*

Murdiyanto, E. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif* (1st ed.). Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat UPN "Veteran" Yogyakarta Press.

Nugraheni, A. M. (2022). Perancangan Buku Ilustrasi Digital Peduli Kucing di Telkom University. *E-Proceeding of Art & Design*, 8, 2882.

Pratiwi, N. (2018). *Perancangan Desain Ilustrasi Digital Sebagai Media Promosi Online di Zetizen Jawa Pos Surabaya.* Institut Bisnis dan Informatika STIKOM Surabaya.

Raihan, F. (2023). *HKN Ke-59, Momentum Atasi Stunting di Banyumas.* Rri.Co.Id. <https://www.rri.co.id/purwokerto/kesehatan/442885/hkn-ke-59-momentum-atasi-stunting-di-banyumas#:~:text=Menurutnya berdasarkan Survei Status Gizi,Jawa Tengah untuk kasus stunting.>

Sihombing, D. (2001). *Tipografi Dalam Desain Grafis.*

Supriyadi, E. (2019). *Stunting di Indonesia Turun Menjadi 30,8 Persen.* Antaranews. <https://www.antaranews.com/berita/817485/stunting-di-indonesia-turun-menjadi-308-persen>

Wardani, M. W. tri. (2010). *Efektivitas Ilustrasi Gambar Berwarna Dalam Mengingat Kembali Kosakata Bahasa Inggris Pada Siswa Kelas III Sekolah Dasar.* Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Witabora, J. (2012). Peran dan Perkembangan Ilustrasi. *Humaniora*, 3(2), 659. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v3i2.3410>

Wuryanta, E. W. (n.d.). Digitalisasi Masyarakat: Menilik Kekuatan dan Kelemahan Dinamika Era Informasi Digital dan Masyarakat Informasi. *Ilmu Komunikasi*, 1.