

PERANCANGAN POLA HIDUP SEHAT MELALUI MEDIA BUKU DIGITAL DIARY OF FAT GRILS

Singgia Aprianota¹, Patra Aditia²

¹Telkom University,
singgia@student.telkomuniversity.ac.id

²Telkom University, patra.aditia@gmail.com

Abstrak

Perancangan buku ilustrasi digital tentang pola hidup sehat wanita ini di angkat karena pola hidup masyarakat Indonesia, khususnya yang tinggal di kota-kota besar di karenakan kesibukan sehari-hari, aktifitas yang padat membuat pola hidup yang tidak sehat, yang sering kali mengkonsumsi makanan cepat saji, makanan yang menggunakan bahan pengawet , di sertai pola tidur yang salah, jarang berolahraga dan lingkungan yang tidak sehat seperti terkena polusi udara, kebersihan tempat tinggal, tempat bekerja, dan tempat-tempat aktifitas lainnya. Hal ini terjadi karena kurangnya kesadaran tentang pentingnya kesehatan. Dari latar belakang tersebut tujuan perancangan buku ilustrasi digital pola hidup sehat wanita. Di rancang untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya wanita yang rentan terkena penyakit, dan lebih sensitive. Adapun tujuan lainnya untuk memberikan informasi serta edukasi tentang pola hidup sehat yang baik dan benar. Metode yang di gunakan dalam perancangan ini adalah metode kualitatif , maka di harapkan perancangan buku ilustrasi pola hidup sehat ini dapat membantu agar menjalani pola hidup yang baik menjaga kesehatan.

Kata Kunci : Buku Ilustrasi Digital, Pola Hidup Sehat.

Abstrack

The design of an digital illustrated book about the healthy lifestyle of women is lifted because of the pattern of life of the Indonesian people, especially those living in big cities due to daily busyness, busy activities that create unhealthy lifestyles, which often consume fast food, foods that use preservatives, accompanied by wrong sleep patterns, rarely exercise and an unhealthy environment such as being exposed to air pollution, cleanliness of living areas, workplaces, and other places of activity. This happens because of a lack of awareness about the importance of health. From this background the purpose of designing an illustrated book for a healthy woman's lifestyle is designed to make people aware, especially women who are susceptible to disease, and more sensitive, as for other purposes to provide information and education about a healthy lifestyle that is good and right. The method used in this design is a qualitative method, so it is expected that the design of an illustrated book for a healthy lifestyle can help to lead a good lifestyle to maintain health.

Keywrod : Illustration book digital, healthylife, Lifestyle

1.Pendahuluan

Latar Belakang

Pola hidup merupakan suatu hal penting yang akhir-akhir ini sering di kesampingkan di karenakan hal-hal seperti padatnya aktifitas, membuat kita tidak sempat menjalani pola hidup sehat yang benar. Pola hidup merupakan suatu kebutuhan yang tidak bisa di hilangkan dari kehidupan karena setiap tubuh manusia memiliki gangguan kesehatan yang bisa muncul kapan saja. Tanpa di sadari gaya hidup dan pola makanan yang di konsumsi sehari-hari menjadi penyebab timbulnya gejala kesehatan yang mempengaruhi kesehatan pada tubuh kita. Meskipun ada factor penyebab kesehatan lainnya yang menimbulkan gejala-gejala kesehatan.

Sebagian masyarakat yang memiliki aktifitas padat, dan tinggal di kota – kota besar sering sekali mengabaikan pola hidup sehat, karna aktifitasnya yang padat. Gaya hidup yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji, jarang berolahraga, kurang tidur dapat menimbulkan penyakit-penyakit berbahaya dan beresiko tinggi. Dari hasil wawancara bersama ahli gizi di Rs. Kebon Jati Bandung, sebagian besar masyarakat terkena penyakit gagal ginjal karena pola hidup yang tidak sehat, tidak hanya penyakit fisik obesitas mempengaruhi mental dan kejiwaan manusia, dan sebagian besar yang memiliki kemungkinan terkena penyakit-penyakit berbahaya di karenakan pola hidup sehat adalah wanita, karena wanita lebih rentan terserang penyakit. Dan sebagian besar wanita di kota-kota besar

menjadi korba dampak negative pola hidup yang tidak sehat, di karenakan sering mengkonsumsi makanan cepat saji, memilih program-program diet yang salah, mengkonsumsi obat-obatan pengurus berat badan yang salah.

Seiring berkembangnya teknologi, informasi mengenai pola hidup sehat mudah di dapatkan, namun ada beberapa informasi yang belum tentu benar dan tidak berdampak positif untuk masyarakat, Untuk era ini du butuh kan sebuah media mengenai pola hidup sehat yang dapat memberikan informasi yang benar dan menjadi alat untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menjalani pola hidup sehat.

Banyak sekali dampak positif yang bisa di nikmati jika menjalani pola hidup sehat, salah satunya badan menjadi segar karna berolahraga, terhindar dari virus dan penyakit-penyakit berbahaya karena mengkonsumsi makanan yang bergizi dan sehat membuat tubuh kita menjadi kebal penyakit.Kesehatan juga berdampak pada kesehatan pola fikir manusia .

Untuk menjawab permasalahan tersebut, penulis akan merancang media informasi yang lebih inovatif dan lebih menarik kedalam buku ilustrasi tentang menjalani pola hidup sehat dan tubuh yang ideal. Dalam buku ilustrasi tersebut penyampaian informasi dengan visual yang tidak kaku dan mudah di mengerti sehingga menarik minat baca dan memberikan pengetahuan tentang pola hidup sehat untuk mendapatkan

bentuk tubuh yang ideal. Perancangan buku ilustrasi ini menggunakan metode kualitatif dengan melakukan pengumpulan data secara pengamatan langsung kelapangan, dan studi pustaka. Dari latar belakang di atas, di simpulkan bahwa permasalahan di kota-kota besar di Indonesia memiliki potensi atau masalah pola hidup yang kurang sehat di karenakan pola hidup yang tidak sehat, dan membutuhkan sebuah program berupa buku ilustrasi tentang pola hidup sehat, untuk membuat masyarakat sadar dan mengetahui tentang pentingnya pola hidup sehat, yang di khususkan untuk wanita.

2. Metode Penelitian

Metode pengumpulan data Proses perancangan ini menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif.

A. Observasi

Observasi, menurut Sutopo (2016: 11) . Proses dalam melihat keadaan penelitian. Digunakan untuk mengamati sebuah kondisi interaksi berupa tingkah laku dan situasi tempat

B. Wawancara

Wawancara Pengertian wawancara menurut Sugiyono (2009:72) adalah proses dua orang untuk berbagi informasi danide melalui tanya jawab, sehingga bisa memunculkan makna dalam topic tertentu. Dalam hal ini penulis mewawancarai narasumber untuk mendapatkan data.

C. Dokumentasi

Dokumentasi menurut Sutopo (2006: 52). berupa setiap proses pembuktian yang didasarkan atas jenis sumber apapun, baik itu yang berupa tulisan, lisan, gambaran. Dalam hal ini peneliti mengumpulakn beberapa dokumentasi data, dan gambar mengenai buku ilustrasi, dan buku digital

D. Kuisisioner

Kuisisioner menuurt Sutopo (2006: 82). merupakan suatu teknik pengumpulan data secara tidak langsung (peneliti tidak langsung bertanya jawab dengan responden). Dalam hal ini peneliti menyebarkan kuisisioner untuk mendapatkan informasi, data-data mengenai masalah pola hidup sehat.

D. Matrix Perbandingan

Dalam perancangan ini peneliti menggunakan analisis matriks, tujuan analisis matriks ini yaitu untuk mengidentifikasi perbedaan maupun persamaan pada data penelitian, dan rangkuman tersebut akan menghasilkan kesimpulan Soewardikoen (2013:61). Agar lebih mudah untuk memunculkan gagasan, ide-ide, dan konsep dalam perancangan buku digital mengenai pola hidup sehat .

3. Kajian Teori

A. Teori DKV

Desain komunikasi visual merupakan ilmu yang mempelajari konsep komunikasi serta ungkapan daya

kreatif guna menyampaikan pesan secara visual, audio, maupun audio visual, dengan mengolah elemen desain grafis yang terdiri atas gambar (ilustrasi), huruf (tipografi), warna, komposisi, dan tata letak (*layout*) yang diaplikasikan ke dalam berbagai media komunikasi visual (Tinarbuko, 2009 : 23)

B. Layout

Layout merupakan tata letak dari susunan elemen-elemen desain terhadap suatu bidang dalam media tertentu sehingga dapat mendukung konsep atau pesan yang dibawanya (Rustan, 2017:0)

C. Typography

Menurut Alina Wheeler dalam bukunya *Designing Brand Identity : An Essential Guide For The Whole Branding Team* (2013), tipografi harus bersifat *sustainable*, bukan hanya sekedar mengikuti trend yang sedang berlangsung. Jenis hurufnya pun harus fleksibel dan mudah digunakan serta mudah dibaca

D. Ilustrasi

Ilustrasi ditujukan untuk memberikan informasi secara menarik dan dapat meningkatkan minat untuk mempelajari lebih lanjut (Baya, Rahman dan Prabawa, 2015).

E. Teori Buku

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI) buku adalah lembar kertas yang berjilid, berisi tulisan atau kosong. Buku juga memiliki pengertian sebagai sebuah karya seni yang ditulis atau dicetak pada halaman-halaman yang dijilid. Salah satu fungsi buku adalah untuk menyampaikan gagasan ataupun pikiran

dari seorang penulis secara jelas dan terstruktur.

F. StoryTelling

Storytelling, adalah cara menyampaikan informasi, atau cerita kepada audience, berbentuk gambar, foto, dan suara. Sedangkan Visual adalah pengaplikasian gambar, foto, dan suara yang berhubungan dengan penglihatan audience. Dari kedua makna tersebut di simpulkan bahwa *Storytelling* adalah cara menyampaikan cerita, atau informasi melalui visual kepada audience. Dalam hal ini audience adalah pembaca . Fungsi dari *Storytelling* adalah memberikan gambaran visual tentang cerita, atau informasi yang di kemas dalam suatu media.

G. Pemasaran

Menurut (Kotler Amstrong, 1997:8), Pemasaran adalah pemasaran merupakan suatu proses mengenalkan produk, jasa, atau nilai, untuk memenuhi kebutuhan konsumen dan memiliki fungsi lain yaitu, sebagai cara memudahkan konsumen mencari kebutuhan berupa produk, informasi, jasa, atau nilai .

4. Hasil Dan Pembahasan

Maka dapat di simpulkan dari hasil penelitian dan data yang di peroleh penulis akan merancang sebuah media buku ilustrasi digital mengenai pola hidup sehat yang bertujuan sebagai media informasi, yang efektif untuk masyarakat yang memiliki masalah pola hidup yang tidak sehat. Yang akan di aplikasikan melalui *platform digital e-book* .

4.1 Konsep Dan Hasil Perancangan.

4.1.1 Konsep Pesan

a. Ide Pesan (gagasan utama)

Perancangan buku ilustrasi bertujuan untuk mengangkat tentang pentingnya melakukan pola hidup sehat di usia remaja/ usia pertumbuhan dengan mengatur pola makan yang sehat dan benar.

b. Tujuan Pesan

Perancangan buku ilustrasi untuk memberikan informasi kepada remaja dewasa bagaimana cara melakukan pola hidup sehat yang benar dan memberikan informasi tentang makanan- makanan sehat.

c. Strategi Pesan

Melalui hasil wawancara serta observasi tujuan perancangan ini di tujukan kepada remaja di Indonesia maka peneliti hanya menggunakan tulisan dan Bahasa Indonesia agar audience dapat lebih mudah untuk memahami isi dari buku ilustrasi.

4.1.2 Konsep Kreatif.

Untuk menyampaikan tujuan dari konsep pesan, maka buku ilustrasi pola hidup sehat untuk wanita remaja dewasa melalui alur cerita, karakter yang menarik sebagai berikut:

- Dalam buku ilustrasi digital akan di rancang seorang karakter utama yaitu wanita bertubuh gemuk.
- Penggunaan ilustrasi dengan menggunakan teknik hand drawing, penulis menggunakan ilustrasi ini agar ilustrasi dan layout mempunyai kesan yang sesuai untuk anak remaja milenial agar terlihat menarik dan edukatif .

- Referensi desain dari Mari Andrew sebagai referensi karena pengayaan desain karakter dan layout sangat sesuai dengan yang akan penulis buat.

4.1.3 Konsep Visual.

Konsep visual dibuat bertujuan agar media dapat mempengaruhi audience untuk mengetahui pesan yang disampaikan dan dapat menerapkan. Dalam buku ini akan disampaikan visualisasi seorang wanita remaja bertubuh gemuk dan icon-icon makanan.

A. Ilustrasi



Gambar Ilustrasi Karakter

(Sumber : Dokumen Pribadi)

B. Typography

SF Cartoonist Hand
 THE QUICK BROWN LAZY DOG
 the quick brown lazy dog

Honey Candy
 THE QUICK BROWN LAZY DOG
 the quick brown lazy dog

BAKSO SAPI
THE QUICK BROWN LAZY DOG

Gambar Typography

(Sumber : Dokumen Pribadi)

C. Warna



#facace #e8d337 #313e51 #231f20
 C : 0% C : 11% C : 83% C : 0%
 M : 25% M : 10% M : 43% M : 0%
 Y : 9% Y : 91% Y : 47% Y : 0%
 K : 0% K : 0% K : 38% K : 100%

Gambar 1 Warna

(Sumber : Dokumen Pribadi)

4.1.4 Distribusi Perancangan

Dalam perancangan buku ilustrasi digital penulis merancang distribusi pemasaran melalui *e-book*, *e-book* merupakan buku digital yang akan di aplikasikan pada aplikasi yang mudah di akses masyarakat luas. Dalam perancangan ini pembayaran bias melalui *royalty* yang bias di akses melalui *M-Banking* . Selain memasarkan buku digital penulis merancang media tambahan atau media pendukung seperti poster yang akan di letakan di pusat kota, kemudian media pendukung lainnya seperti, *sticker*, *tumbler*, dan *pembatas buku* yang dapat di akses melalui keterangan pada *e-book*, sebagai media pendukung membantu promosi buku digital dan bertujuan memberitau masyarakat luas mengenai buku ilustrasi digital *Diary Of Fat girls*.

4.1.5 Hasil Perancangann



Gambar Hasil Perancangan

(Sumber : Dokumen Pribadi)

4.1.5 Media Pendukung

Media Pendukung yang dipilih untuk perancangan di sampaikan melalui beberapa *merchandise* sebagai media pendukung kedalam media-media yang telah di buat . Media Pendukung seperti *tote bag*, *sticker*, *tumbler*, dan *pembatas buku*.

1. Poster

Poster merupakan salah satu media pendukung dalam perancangan buku *Ilustrasi digital*, yang akan di aplikasikan di jalanan pusat kota Bandung.



Gambar 2. Poster

(Sumber : Dokumen Pribadi)

2. *Marchandise*

Dalam perancangan buku ilustrasi digital pola hidup sehat *diary of fat girl* di rancang media pendukung merchandise sebagai media pengingat, ada beberapa merchandise yaitu, *Tumbler, sticker*, dan pembatas buku.



Gambar 3 media pendukung

(Sumber : Dokumen Pribadi)

5. Kesimpulan

Perancangan ilustrasi buku digital dengan judul “Diary Of Fat Girls” , yang di buat dan di kerjakan oleh penulis, berdasarkan informasi dan data yang di peroleh melalui Sumber,observasi,dan wawancara dapat di simpulkan bahwa di Kota-kota besar banyak sekali yang tidak mementingkan pentingnya hidup sehat, serta kurangnya rasa sadar akan bahaya dan dampak-dampak yang di peroleh dari pola hidup yang tidak sehat. Maka dari itu penulis membuat buku ilustrasi digital ini sebagai media informasi yang dapat menjadi alat edukasi untuk masyarakat.

Kemudian buku ilustrasi digital ini bertujuan menjadi media yang efektif

untuk memperoleh informasi-informasi mengenai pola hidup sehat, yang bias di akses kapan saja dan di mana saja melalui media digital *e-book*.

Penulis berharap dengan adanya media informasi tentang pola hidup sehat, dapat membantu dan meningkatkan kesehatan masyarakat di kota-kota besar.

6. Daftar Pustaka.

Referensi buku.

- Kusrianto, Adi. (2007). Pengantar Desain Komunikasi Visual. Yogyakarta: Andi Offset.
- Nugroho, Sarwo. (2015). Manajemen Warna dan Desain. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Rustan, Suriyanto. (2009). Huruf Font dan Tipografi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Rustan, Suriyanto. (2013). Layout. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Roger Fawcett, Tang ; Roberts, Caroline. 2004. New Book Design. Laurence King Publishing : London.
- Sofyan Salam. (2013). Istilah Tipografi
- Sanyoto, Sadjiman Ebdi. (2005). Dasar-Dasar Tata Rupa dan Desain (Nirmana). Yogyakarta: Arti Bumi Intaran
- Sugiyono (2006). Statistik Untuk Penelitian. Bandung: CV Alfabeta.
- Scott.(2001). Memahami Komik (diterjemahkan oleh S. Kinanti dari judul asli *Understanding Comics: The Invisible Art*). Jakarta: Kepustakaan Populer

Referensi Jurnal

Courshero.com.2020. Mengenal Anatomi Buku. <https://www.coursehero.com> . (Diakses pada 2 Febuari 2020)

Databooks.com.2020. Usia Produktif Mendominasi Pengguna Internet. <https://databoks.katadata.co.id>.(Diakses pada 3 Maret 2020)

Harnas.co.2020.Geliat Komik Indonesia. <http://harnas.co>. (Diakses pada 2 february 2020)

Kumparan.com.2020. Pengertian Observasi Menurut Para Ahli dan Secara Umum. <https://www.zonareferensi.com/pengertian-observasi/>.(Diakses pada 1 maret 2020)

Patra aditya & Bijaksana wibawa.2020. Karakteristik Budaya Nusantara Pada Tokoh Dan Semesta Komik Nusa V. <https://journals.telkomuniversity.ac.id>. (Diakses pada 30 maret 2020)

