

PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI MENGENAI POLA MAKAN BERGIZI UNTUK MENGATASI NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA

Tazqiyatul Khalda Putri Misbach¹, Asep Kadarisman² dan Idhar Resmadi³

^{1,2,3}*Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257*
tazqiyatulkhald@student.telkomuniversity.ac.id, kadarisman@telkomuniversity.ac.id,
idharresmadi@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: Siklus reproduksi pada setiap remaja perempuan diketahui saat terjadinya menstruasi, yang merupakan bagian dari proses biologis yang alami. Namun hingga kini masih banyak keluhan dismenore pada remaja perempuan atau nyeri saat menstruasi, yang dimana hal tersebut tidak jarang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka, Penelitian menyatakan tidak sehatnya pola makan seseorang, seperti makan makanan berlemak, junk food, dan makanan yang kurang gizi, dapat memperburuk nyeri menstruasi. Sementara itu, asupan gizi seimbang seperti zat besi, magnesium, vitamin B6, dan omega-3, serta konsumsi bahan alami seperti kunyit asam, terbukti dapat membantu meredakan gejala tersebut. Sayangnya, kesadaran remaja akan pentingnya pola makan sehat masih rendah. Penelitian ini bertujuan merancang buku ilustrasi sebagai media edukatif yang informatif dan menarik bagi remaja perempuan untuk memahami hubungan antara pola makan bergizi dan nyeri haid. Metode yang digunakan adalah pendekatan desain komunikasi visual dengan prinsip edukatif. Hasil dari perancangan ini diharapkan menjadi media informasi yang mampu meningkatkan kesadaran remaja perempuan terhadap pentingnya pola makan sehat, mengurangi ketergantungan pada obat, serta mendorong perubahan perilaku konsumsi makanan ke arah yang lebih sehat. Buku ini juga berpotensi diwariskan sebagai pengetahuan lintas generasi.

Kata kunci: Nyeri Menstruasi, Remaja Perempuan, Makan Sehat

Abstract: *The reproductive cycle in every teenage girl is known when menstruation occurs, which is a natural part of the biological process. However, there are still many complaints of dysmenorrhea in adolescent girls, or pain during menstruation, which often disrupts their daily activities. Research indicates that an unhealthy diet, such as eating fatty foods, junk food, and nutrient-poor foods, can worsen menstrual pain. Meanwhile, a balanced nutritional intake of iron, magnesium, vitamin B6, and omega-3, as well as the consumption of natural ingredients like turmeric and tamarind, have been proven to help alleviate these symptoms. Unfortunately, teenagers' awareness of the importance of a healthy diet is still low. This research aims to design an illustrated book as an informative and engaging educational medium for teenage girls to understand the relationship between a nutritious diet and menstrual pain. The method used is a visual communication design approach with educational principles. The results of this design are expected to be an information medium capable of increasing awareness among adolescent girls about the importance of healthy eating patterns, reducing dependence on medication, and encouraging changes in food consumption behaviour towards a healthier direction. This book also has the potential to be passed down as intergenerational knowledge.*

Keywords: *Menstrual Pain, Teen Girl, Healthy Eating*



PENDAHULUAN

Siklus reproduksi pada setiap remaja perempuan diketahui saat terjadinya menstruasi, yang merupakan bagian dari proses biologis yang alami. Menurut Nuraini (2018), menstruasi adalah proses luruhnya dinding rahim sehingga keluarnya darah yang terjadi karena penebalan dinding rahim yang kaya akan pembuluh darah dan tidak terjadi pembuahan pada sel telur. Meski merupakan proses normal, banyak remaja mengalami dismenore atau nyeri haid yang mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti belajar, berolahraga, dan bersosialisasi. (Florin Azzahra et al, 2023) menyebutkan bahwa sebagian besar perempuan mengalami berbagai tingkat nyeri haid, dari ringan hingga berat, dengan prevalensi di Indonesia mencapai 64,25%.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya nyeri menstruasi adalah pola makan yang tidak sehat. Remaja cenderung mengonsumsi makanan cepat saji, makanan pedas, minuman manis, dan makanan rendah gizi. Azzahra, Ambarwati, & Pangesti (2023) menyatakan bahwa pola makan yang mengandung pengawet, lemak tinggi, dan zat aditif dapat memperparah gejala dismenore. Sebaliknya, makanan yang mengandung zat besi, magnesium, vitamin B6, dan omega-3 mampu membantu meredakan nyeri haid secara alami. Studi oleh Suciani (2014) menunjukkan bahwa terapi kunyit asam secara tradisional dapat menurunkan intensitas nyeri menstruasi hingga 62,2%.

Namun, rendahnya kesadaran remaja akan pentingnya pola makan sehat, serta minimnya media edukasi yang menarik dan mudah dipahami, menjadi tantangan tersendiri. Di era digital, media ilustrasi dapat menjadi alat komunikasi yang efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada remaja. Media visual yang dirancang dengan pendekatan edukatif dapat meningkatkan minat, pemahaman, dan kesadaran remaja terhadap pentingnya gizi seimbang dalam menjaga kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk merancang media ilustrasi edukatif yang efektif sebagai sarana penyampaian informasi mengenai pola makan bergizi untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja perempuan. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis sejauh mana media ilustrasi tersebut dapat meningkatkan pemahaman dan

kesadaran remaja terhadap pentingnya pola makan sehat sebagai solusi alami dalam mengatasi dismenore.

METODE PENELITIAN (Capital, Bold, 12pt)

Dalam penelitian yang merancang sebuah buku ilustrasi untuk remaja perempuan mengenai mengatasi nyeri menstruasi melalui pola makan bergizi, proses akuisisi data dan langkah-langkah metode yang digunakan dalam riset ini dikumpulkan melalui wawancara, kuesioner, dan studi pustaka.

Tahapan pertama dilakukan melalui wawancara dengan narasumber dari latar belakang profesi ahli gizi untuk memperoleh informasi yang akurat mengenai hubungan pola makan bergizi dengan nyeri menstruasi. Tahap kedua adalah pengumpulan data primer melalui penyebaran kuesioner kepada remaja perempuan yang sudah mengalami menstruasi. Langkah ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat pemahaman, kebutuhan informasi, serta perilaku konsumsi mereka terhadap makanan selama menstruasi, juga untuk mengetahui pengalaman, pemahaman dan kebutuhan mereka terhadap informasi seputar pola makan sehat dalam mengatasi nyeri menstruasi berupa buku ilustrasi. Tahap ketiga adalah studi Pustaka, yang dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai referensi terkait nyeri menstruasi, pentingnya pola makan bergizi, serta efektivitas media ilustrasi sebagai sarana edukatif.

HASIL DAN DISKUSI

Data yang diperoleh dari hasil wawancara bersama Ida selaku ahli gizi menyatakan bahwa mengonsumsi makanan bergizi dan pola hidup sehat

memiliki pengaruh yang signifikan dalam konteks nyeri menstruasi. Karena kurangnya mengonsumsi makanan yang bergizi dan pola hidup yang tidak sehat dapat mempengaruhi kerja hormon sehingga mengganggu siklus menstruasi dan memperberat gejala PMS. Pola makan yang baik saat sedang menstruasi dilakukan dengan makan 3 kali dalam sehari dan diselingi 2 kali snack, jika dirasa kurang nyaman dapat disiasati dengan makan porsi kecil, namun sering sehingga perut tidak kosong. Yang terpenting makanan yang dikonsumsi mengandung gizi seimbang, zat besi, vitamin B, kalsium, kalium, dan magnesium. Semua kandungan nutrisi itu dapat didapatkan dari sayuran hijau seperti bayam, kangkong, brokoli dan lain-lain. Kemudian ada kacang-kacangan, juga lauk hewani seperti ikan, daging, telur dan ayam. Beberapa makanan yang direkomendasikan untuk mengurangi rasa sakit saat datang bulan diantaranya air jahe, pisang, yogurt, *dark chocolate* dan susu.

Agar nyeri menstruasi tidak menyerang, sebaiknya perlu membatasi jenis makanan yang memiliki sedikit nutrisi untuk dikonsumsi, yaitu makanan yang tinggi lemak seperti makanan cepat saji atau *fast food* dan makanan yang mengandung gula berlebih. Kedua makanan tersebut memperberat kerja pencernaan, sehingga menyebabkan perut kembung juga berdampak pada kerja hormon sehingga timbulnya teras kram. Selain itu baiknya menghindari konsumsi kopi dan alkohol, kopi dan alkohol mempercepat penyempitan pembuluh darah sehingga menegangnya otot pada perut dan terjadinya kram yang menimbulkan nyeri saat menstruasi. Jika nyeri saat menstruasi boleh saja mengonsumsi obat pereda nyeri, akan tetapi jangan dikonsumsi secara berlebihan dan tidak disarankan penggunaan dalam jangka panjang, sebab dapat membahayakan kesehatan tubuh. Sebaiknya meminum obat pereda nyeri dikonsumsi saat sudah tidak bisa di tahan dan mengganggu aktivitas. Maka dari itu buku ilustrasi edukatif mengenai hubungan nyeri menstruasi dengan pola makan bergizi sangat dibutuhkan untuk mengedukasi

perempuan agar lebih peduli dan bijak terhadap kesehatan badan dan reproduksinya.

Dari hasil penyebaran kuesioner dengan kriteria responden khusus Wanita remaja di jenjang usia 11-25 tahun melalui media sosial, disimpulkan bahwa dari 122 responden yang sudah menstruasi, sebagian besar kerap merasakan nyeri saat datang bulan. Nyeri menstruasi yang terjadi kerap mengganggu aktivitas harian mereka. Seringnya nyeri terjadi di beberapa bagian tubuh, seringnya di bagian perut bagian bawah, punggung, panggul, paha dan payudara. 78% dari mereka sudah paham akan pola makan bergizi dapat mempengaruhi nyeri saat menstruasi, sedangkan 23% belum, dan 50% responden tidak pernah membaca informasi mengenai hubungan antara nyeri menstruasi dengan pola makan bergizi dari buku atau media cetak lainnya, yang dimana informasi itu tersebut masih jarang dibahas dalam media cetak. Maka dari itu mereka akan sangat terbantu dan sangat mendukung pembuatan buku ilustrasi sebagai media edukasi terkait mengatasi nyeri menstruasi melalui pola makan bergizi.

Tabel 1 Analisis Matriks

Judul Buku	Gizi Nyeri Haid	9 Secret of Woman	Haid Pertamaku
Cover Buku			
Warna	Dominan dengan warna merah, merah muda, oranye dan krem. Pemilihan warna sangat tepat krena warna yang dipilih melambangkan energi dan kesehatan, juga sangat cocok dengan tema menstruasi dan Perempuan.	Menggunakan warna biru keabu-abuan yang memberikan kesan tenang, terpercaya dan professional. Isi dalam buku menggunakan warna peach dan pink pastel yang memberikan kesan feminine dan lembut cocok untuk audiens perempuan.	Didominasi oleh warna hangat seperti oranye, kuning dan peach. Memberikan kesan nyaman dan tidak menakutkan dalam konteks haid pertama sangat cocok.
Tipografi	Pada cover buku ini menggunakan font handwriting style yang membuat kesan personal dan friendly. Teks untuk isi buku menggunakan font serif yang membuat teks	Font yang digunakan dalam isi teks dalam buku memakai font serif standar yang dimana mendukung keterbacaan dalam teks panjang (lebih nyaman di mata saat	Jenis cover huruf menggunakan font san serif tebal dan bulat, sangat ramah anak-anak, cocok untuk target audience, ukuran huruf besar sehingga memudahkan anak-anak

	panjang menjadi lebih nyaman dan mudah untuk dibaca.	membaca berlama-lama).	untuk membaca.
Ilustrasi	Ilustrasi menggunakan style flat illustration yaitu tanpa banyak shading atau detail sehingga tampak simple dan terasa lebih ringan. Ekspresi dan pesan yang ingin disampaikan dari karakter yang ada di buku dapat tersampaikan dengan jelas.	Dalam buku ini tidak banyak menggunakan ilustrasi, lebih terfokus pada tipografi dan warna pada latar buku. Yang membuat buku tidak monoton hanya teks putih bersih, menjadikan buku tetap menyenangkan untuk dibaca.	Gaya ilustrasi yang digunakan sangat sederhana yaitu gaya flat design tanpa efek 3D atau bayangan yg kompleks. Style yang digunakan untuk ilustrasi sangat menggemaskan, membuat anak tidak merasa canggung saat membaca topik menstruasi.
Layout	Layout rapih dan jelas, cukup banyak ruang kosong di sekitar ilustrasi dan judul bab. Membuat halaman menjadi luas dan tidak membebani mata. Sehingga flow membaca menjadi nyaman untuk mata dari bagian satu kebagian lain.	Layout sangat sederhana, teks yang disajikan sangat rapi dengan margin seimbang, memudahkan pembaca untuk mengikuti alur baca.	Struktur halaman jelas dan rapi. Ada pemisah antara teks dan ilustrasi sehingga penyusunan terlihat rapi dan mempermudah pemahaman pembaca.

Bahan Cover	Soft Cover	Soft Cover	Soft Cover
Jumlah Halaman	141 halaman	146 halaman	46 halaman
Ukuran Buku	21cmx15cm	21cmx15cm	20,5cmx14
Kesimpulan	Kesimpulan dari ketiga buku diatas ialah, buku ilustrasi edukatif yang baik memiliki alur,tata letak dan informasi yang tersusun rapi sehingga mudah diikuti dan dipahami, juga gaya ilustrasi dan warna yang sesuai dengan target audiens. Sehingga suatu buku akan tercipta dengan baik jika komponen-komponen tersebut disusun sesuai dan selaras dengan konsep yang ada.		

Sumber: Tazqiyatul Khalda Putri M., 2025

KONSEP DAN PERANCANGAN

Berangkat dari masalah yang ada, buku ilustrasi ini dirancang dengan berisikan informasi mengenai hubungan antara pola makan bergizi dengan menstruasi. Buku ini tidak hanya memberi pengetahuan, tetapi juga membangun kebiasaan positif melalui tips praktis agar mudah diikuti oleh pembaca, serta mini planner yang bisa membantu remaja mengenali siklus tubuh mereka saat menstruasi. Mengadopsi gaya ilustrasi *flat design* yang feminim dan menggemaskan, serta visual yang *colorfull*, akan relevan dengan selera remaja perempuan. Dengan bahasa yang ringan dan visual yang menarik, buku ini mengajak pembaca untuk lebih mencintai tubuhnya, membangun kesadaran diri, dan menjadi pribadi yang sehat serta berdaya sejak dini. Dalam perancangan buku ini digunakan pendekatan komunikasi menggunakan prinsip AISAS, dimana kepanjangan dari AISAS ialah *Attention, Interest, Search, Action, dan Share*. Prinsip AISAS digunakan untuk menghadirkan media cetak yang informatif dan menarik perhatian, khususnya remaja perempuan, untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan bergizi dalam mengatasi nyeri menstruasi.

Konsep visual yang digunakan dalam buku ilustrasi ini bergaya kartun sederhana atau gaya ilustrasi flat design atau ilustrasi tanpa efek 3D dan bayangan rumit. Sehingga pembaca mudah menangkap informasi yang ingin disampaikan dan

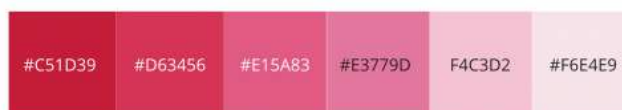
perhatian pembaca tetap tertuju pada konten utama dan informasi penting. Selain itu flat design memiliki tampilan yang bersih, ringan dan kekinian, sesuai dengan selera para remaja saat ini.



Gambar 1 Gaya Ilustrasi

Sumber: Pinterest, 2025

Warna primer yang diaplikasikan pada buku ilustrasi ialah warna merah dan warna biru, merah dan merah muda yang merepresentasikan warna darah karena mengangkat tema menstruasi, sehingga menjadi tepat dan kuat untuk topik buku ini. Warna merah muda memberikan kesan lembut dan ramah sehingga tidak mengintimidasi untuk membahas tema sensitif. Warna biru melambangkan ketenangan, biru sering digunakan dalam dunia kesehatan karna memberi kesan bersih, professional dan menekankan solusi sehat.



Gambar 2 Warna Primer 1

Sumber: Tazqiyatul Khalda Putri M., 2025



Gambar 3 Warna Primer 2

Sumber: Tazqiyatul Khalda Putri M., 2025

Jenis font yang digunakan untuk perancangan buku ilustrasi ini menggunakan typeface sans serif berbentuk bulat dan minimalis dengan keterbacaan mudah dipahami bagi remaja.



Gambar 4 Tipografi

Sumber: Online Fonts, 2025

Layout yang digunakan dalam buku ilustrasi ini *single page illustration* dan *double page illustration*, buku ini juga memanfaatkan white space agar lebih luas dan minimalis supaya pembaca tidak merasa sesak penglihatannya saat membaca informasi yang ingin disampaikan.



Gambar 5 Tata Letak

Sumber: evi-o studio, 2025

HASIL PERANCANGAN

Tabel 2 Hasil Final Buku

Halaman	Layout
1-2	<p>Daftar Isi</p> <ul style="list-style-type: none"> 01 Aduh, kok sakit? 3 02 Apakah lemon atau musuh saji menstruasi? 7 03 Sahabat Sehat Saji Menstruasi! 11 04 Awasi Makanan yang Harus Dibatasi! 21
3-4	<p>01 Aduh, Kok Sakit?</p> <p>DISMENORE</p>
5-6	<p>Faktor Penyebab Dismenore</p> <p>ALL THE PAIN</p>
7-8	<p>MENGATASI NYERI MENSTRUASI</p> <p>PERIOD DAYS ARE OKAY</p>

<p>9-10</p>	<p>02 Makanan Teman Atau Musuh Saat Menstruasi? Makanan Bisa Mengurangi Rasa Sakit?</p>
<p>11-12</p>	<p>Gizi yang Dibutuhkan Tubuh Kita</p>
<p>13-14</p>	<p>03 Makanan Kaya Zat Gizi 'You Are What You Eat' Sahabat Sehat Saat Menstruasi</p>
<p>15-16</p>	<p>Kalsium Omega 3</p>
<p>17-18</p>	<p>Magnesium Zink & Tembaga</p>

19-20	 <p>Vitamin B1 Jagung, Babi, Ikan Tuna, Daging Putih, Duri Kacang, Susu, Kacang Tanah</p> <p>Vitamin B6 Paprika, Telur Ayam, Daging Kentang, Alpukat, Kacang Hazelnut, Daging, Hati Sapi</p> <p>Vitamin E Susu, Daging Almond, Mangga, Brokoli, Alpukat, Kacang, Susu Kacang</p>
21-22	 <p>04 AWAS! Makanan Yang Harus Dibatasi</p>
23-24	 <p>Makanan Fast <i>(Fast Food)</i></p> <p>Minuman <i>(Soft Drink)</i></p> <p>Gula</p> <p>Alkohol</p>
25-26	 <p>Healty Food Healty You</p>
27-28	 <p>PERIOD TRACKER</p> <p>MOOD TRACKER</p>



Sumber: Tazqiyatul Khalda Putri M., 202



KESIMPULAN

Dari laporan dan analisis yang didapat, penulis memperoleh kesimpulan dimana, penelitian ini bertujuan untuk merancang media informasi berupa buku ilustrasi yang dapat meningkatkan kesadaran remaja perempuan berusia 15-25 tahun akan pentingnya hubungan pola makan bergizi dengan nyeri menstruasi yang mereka alami. Berdasarkan analisis data, ditemukan bahwa kelompok usia ini merupakan target pasar yang rentan, yang dimana cukup tinggi dalam mengonsumsi makanan tidak bergizi, yaitu makanan cepat saji dimana mengandung gula yang tinggi, garam berlebih dan lemak jenuh. Diantara dari mereka belum menyadari akan khasiat dan pentingnya mengonsumsi makanan kaya akan gizi untuk kesehatan reproduksi mereka, salah satunya yaitu dapat mencegah terjadinya dismenore. Pengumpulan data untuk perancangan buku ilustrasi ini menggunakan teknik wawancara narasumber ahli, studi literatur dan penyebaran kuesioner secara daring. Analisis dilakukan dengan membandingkan proyek sejenis untuk memahami kebutuhan target audiens.

Dari hasil kuesioner yang didapat sebanyak 123 responden, mayoritas mengaku merasakan sakit saat haid, rasa sakit yang dirasakan diantaranya di perut, punggung, payudara, dan lain-lain. Responden juga menyatakan buku ilustrasi akan sangat membantu mereka dalam mendapatkan informasi dan edukasi mengenai pola makan bergizi untuk mencegah nyeri saat menstruasi. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan tinggi terhadap media informasi yang mengedukasi para remaja perempuan yang bersifat visual dan mudah dipahami.

Dari segi konsep perancangan, buku ini mengusung prinsip AISAS (Attention, Interest, Search, Action, Share), dengan pendekatan visual yang kuat dan pesan yang ringkas namun informatif. Dengan demikian, perancangan buku ilustrasi ini berhasil merespon isu tingginya angka dismenore yang dialami perempuan berusia 15 sampai 25 tahun, khususnya di Kota Bandung, serta memberikan kontribusi nyata dalam bentuk media pembelajaran yang adaptif. Buku ini diharapkan tidak hanya membantu pembaca individu, tetapi juga dapat digunakan oleh institusi, komunitas, dan lembaga pemerintah sebagai alat edukasi untuk aware terhadap isu kesehatan, terutama pada kesehatan reproduksi perempuan. Penulis menyadari bahwa hasil akhir perancangan buku ilustrasi *"Eat Well Feel Better"* masih memiliki berbagai kekurangan dan ruang untuk pengembangan. Oleh karena itu, kritik dan saran akan sangat membantu sebagai bahan evaluasi untuk penyempurnaan media ini kedepannya. Sosialisasi dan distribusi buku ilustrasi perlu dilakukan melalui berbagai platform digital seperti media sosial, komunitas daring, dan perusahaan besar agar informasi dapat menjangkau lebih banyak pembaca. Evaluasi efektivitas buku juga disarankan dilakukan melalui masukan dari pembaca. Selain itu, kerja sama antara desainer, ahli gizi, dan pemerintah sangat diperlukan agar media edukatif ini mendapatkan dukungan penuh, baik dari segi konten maupun penyebaran.

DAFTAR PUSTAKA

Nuraini, S. (2018). *Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum Menstruasi Dan Pasca Menstruasi. Program Studi Diploma Iii Analisis Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang*. Jombang.

Florin Azzahra., D. A. (2023). Pengaruh Pola Makan terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat* .

Suciani, S. R. (2014). EFEKTIVITAS PEMBERIAN REBUSAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA. *Neliti*.

Maulana, R. S. (2022). Perancangan Buku Ilustrasi Tentang Online Child Grooming untuk Anak Usia 13-15 Tahun di Kota Bandung. *E-Proceeding of Art & Design*, Vol.8, No.5.

Putra, R. W. (2020). *Pengantar Desain Grafis*. Jakarta: Penerbit Andi.

Hidayat, A. &. (2019). Perancangan Buku Ilustrasi Modifikasi Sepeda Motor Retro Klasik. *E-Proceeding of Art & Design*, 48.

Permadi, A. S. (2019). Perancangan Buku Ilustrasi Tokoh Pewayangan Dengan Teknik Digital Painting Sebagai Media Informasi Untuk Anak Usia 12 Tahun. 17.

Atmadja, O. K. (2015). Perancangan Buku Digital Panduan Perjalanan Wisata Pengendara Sepeda Motor di Pulau Madura. *Jurnal DKV Adiwarna, Universitas Kristen Petra*.

Iyan Wibowo, W. (2007). *Anatomi Buku*. Bandung: Kolbu.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). (Online). Dipetik Maret 2025, dari <https://kbbi.web.id/buku>

Ambrose, G. H. (2005). *Basics design 02: layout*. AVA Publishing.

Widya, L. &. (2016). *Pengantar Desain Grafis*. Kemendikbud RI.

Meilani. (2013). Teori Warna: Penerapan Lingkaran Warna dalam Berbusna. *Binus Journal Publishing*.

Jannah, M. (2022). *Desain Grafis itu Ada Ilmunya*. Yogyakarta: Penerbit Anak Hebat Indonesia.

Rohidi. (n.d.). *Pengertian Ilustrasi*. Retrieved from Pendidikan.co.id: <https://pendidikan.co.id/pengertian-ilustrasi/>