

PERANCANGAN KOMIK DIGITAL SEBAGAI MEDIA EDUKASI DIET DAN GAYA HIDUP SEHAT PADA REMAJA DI KABUPATEN BANDUNG

Ahmad Fauzi¹, Paku Kusuma² dan Dimas Krisna Aditya³

^{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
aahmadfauzi@student.telkomuniversity.ac.id, masterpaku@telkomuniversity.ac.id,
deedeeaditya@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap pola hidup tidak sehat, seperti pola makan tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Masalah ini juga terjadi di Kabupaten Bandung yang memiliki populasi remaja cukup besar dan menunjukkan peningkatan kasus obesitas serta perilaku berisiko. Penelitian ini bertujuan untuk merancang media edukasi berbentuk komik digital (webtoon) sebagai bagian dari strategi kampanye kesehatan remaja. Komik ini dirancang agar mampu menyampaikan pesan dengan pendekatan visual yang menarik, ringan, dan sesuai karakteristik psikografis remaja usia 10–19 tahun. Metode yang digunakan meliputi observasi, wawancara dengan tenaga medis dan mahasiswa gizi, serta studi pustaka. Analisis dilakukan menggunakan pendekatan SWOT untuk memahami kekuatan dan tantangan penggunaan media komik. Hasil dari penelitian ini adalah konsep komik edukatif dengan gaya visual dan naratif yang dekat dengan keseharian remaja, serta pengembangan konten yang terintegrasi dengan strategi kampanye kesehatan yang lebih luas seperti aktivasi sosial dan media interaktif. Dengan demikian, komik ini tidak hanya menjadi media pasif, tetapi bagian dari upaya promotif yang kolaboratif.

Kata kunci: komik digital, gaya hidup sehat, remaja, edukasi visual, kampanye kesehatan

Abstract: Adolescents are a vulnerable age group prone to unhealthy lifestyles, such as unbalanced diets, lack of physical activity, and habits like smoking and alcohol consumption. This issue is also evident in Bandung Regency, which has a large adolescent population and rising cases of obesity and risky behavior. This study aims to design an educational medium in the form of a digital comic (webtoon) as part of a broader health campaign strategy targeting adolescents. The comic is designed to

deliver messages using engaging visual storytelling tailored to the psychographic characteristics of teenagers aged 10–19. The research methods include observation, interviews with medical professionals and nutrition students, as well as literature review. The analysis employs a SWOT approach to evaluate the strengths and challenges of using comics as a health communication tool. The outcome of this study is an educational comic concept with relatable narratives and visual style, supported by integrated campaign elements such as social activation and interactive media. Thus, the comic serves not only as a passive medium but also as part of a collaborative promotional effort.

Keywords: digital comic, healthy lifestyle, adolescents, visual education, health campaign

PENDAHULUAN

Perkembangan remaja merupakan fase krusial dalam kehidupan individu, ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Masa remaja umumnya dimulai pada usia 10 tahun dan berlangsung hingga 19 tahun, meskipun beberapa sumber memperluasnya hingga usia 24 tahun. Menurut UNICEF, remaja didefinisikan sebagai individu berusia 10–19 tahun.

Masa remaja merupakan periode yang sangat rentan terhadap permasalahan gizi, mengingat pada fase ini terjadi lonjakan pertumbuhan dan perkembangan yang jauh lebih cepat dibandingkan fase anak-anak (Ida Niara et al., 2022). Laju pertumbuhan yang tinggi ini berdampak pada berbagai aspek seperti perubahan komposisi tubuh, peningkatan aktivitas fisik, penambahan berat badan, hingga perkembangan massa tulang (Amrynia & Prameswari, 2022). Salah satu isu gizi yang cukup menonjol pada remaja usia 15–19 tahun adalah kelebihan berat badan atau obesitas. Obesitas kini telah menjadi masalah kesehatan yang bersifat global, bahkan dikategorikan sebagai epidemi dunia oleh World Health Organization (WHO) (Mutia et al., 2022). Kondisi ini umumnya dipicu oleh ketidakseimbangan antara energi yang dikonsumsi dan energi yang digunakan dalam jangka panjang, yang tercermin dari peningkatan nilai Indeks Massa Tubuh (BMI). Berdasarkan data

Kementerian Kesehatan RI (2018), di Indonesia sekitar 13,5% individu usia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, sementara 28,7% masuk kategori obesitas ($IMT \geq 25$).

Berbagai faktor berkontribusi terhadap timbulnya obesitas, mulai dari unsur genetik, aspek fisiologis, kondisi lingkungan, hingga status sosial ekonomi yang mencakup jenis kelamin, pendapatan keluarga, serta tingkat pendidikan (Hamulka et al., 2018). Perubahan gaya hidup juga menjadi pemicu utama, seperti meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, tingginya ketergantungan terhadap perangkat digital seperti ponsel dan televisi, serta pola hidup sedentari yang disertai minimnya aktivitas fisik, semuanya berperan dalam peningkatan risiko obesitas pada remaja (Seema S, Rohilla KK, Kalyani VC, 2021).

Obesitas tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, seperti gangguan pernapasan, tekanan darah tinggi, risiko cedera tulang, tanda-tanda awal penyakit jantung, hingga resistensi insulin, tetapi juga berpengaruh besar terhadap kondisi psikologis (Sugitami et al., 2019). Tekanan mental yang timbul dapat berupa perasaan cemas, depresi, rendahnya kepercayaan diri, gejala emosi, hingga pengalaman dikucilkan secara sosial. Fenomena diskriminatif seperti fatphobia, sizeism, atau perlakuan buruk terhadap individu bertubuh besar dikenal sebagai bentuk body shaming yang secara signifikan menurunkan kualitas hidup remaja (Likhit Weerawong et al., 2021). Dengan melihat kompleksitas masalah tersebut, maka diperlukan pendekatan dan penanganan yang tepat dalam membantu remaja yang mengalami obesitas.

Menurut UNICEF, Indonesia memiliki sekitar 46 juta remaja berusia 10–19 tahun. Sedangkan di Kabupaten Bandung sendiri menurut Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2024 terdapat sekitar 620.260 remaja berusia 10–19 tahun. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa

prevalensi obesitas pada remaja usia 13–15 tahun mencapai 4,8%, meningkat dari 2,5% pada tahun 2013. Kondisi obesitas ini meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular, termasuk diabetes mellitus tipe 2 pada usia muda. Selain masalah obesitas, perilaku merokok dan konsumsi alkohol juga menjadi perhatian serius di kalangan remaja. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku merokok pada remaja berkaitan dengan faktor-faktor seperti sikap, pergaulan, perhatian orang terdekat, dan pengetahuan. Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara perilaku merokok dengan kesehatan mental, di mana tingkat stres dan perasaan sedih atau putus asa memiliki korelasi dengan frekuensi merokok yang meningkat. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa kelompok usia 15–19 tahun merupakan golongan perokok terbanyak (56,5%), diikuti usia 10–14 tahun (18,4%).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018, prevalensi konsumsi alkohol pada remaja usia 15–19 tahun mencapai 3,7%. Konsumsi alkohol pada remaja juga dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan. Penggunaan zat seperti nikotin dan alkohol telah diidentifikasi sebagai faktor risiko gangguan mental pada remaja. Jenis alkohol yang paling banyak dikonsumsi oleh penduduk laki-laki usia 15 tahun ke atas adalah bir (29,5%), wine (21,6%), dan minuman beralkohol tradisional (38,7%), dengan adanya data tersebut menunjukkan bahwa konsumsi alkohol cukup tinggi pada remaja di Indonesia.

Remaja adalah generasi yang tumbuh dalam era digital dengan paparan berbagai media visual yang menarik. Oleh karena itu, penyampaian informasi kesehatan kepada mereka harus menggunakan pendekatan yang kreatif dan sesuai dengan minat mereka. Salah satu media yang efektif adalah komik, yang telah terbukti menjadi alat edukasi yang menarik dan mudah dipahami. Menurut penelitian, media berbasis visual seperti komik dapat

meningkatkan retensi informasi hingga 55% dibandingkan dengan teks biasa (McCloud, 1993).

Pada tahun 2024, pasar komik global mencapai nilai USD 16,83 miliar dan diproyeksikan tumbuh menjadi USD 26,75 miliar pada tahun 2023, dengan pertumbuhan tahunan gabungan (CAGR) sebesar 6,09%. Asia Pasifik memimpin dengan pangsa pasar sebesar 52,88% pada tahun 2024, data tersebut menunjukkan seberapa populernya komik di pasar global. Menurut penelitian, media berbasis visual seperti komik dapat meningkatkan retensi informasi dibandingkan dengan teks biasa. Oleh karena itu, komik dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya menjaga pola makan sehat, berolahraga secara rutin, serta menjauhi kebiasaan yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mereka.

Dengan pendekatan yang ringan, interaktif, dan mudah dicerna, komik dapat membantu remaja menyerap informasi secara alami dan tanpa paksaan. Melalui penelitian ini, diharapkan perancangan komik edukasi tentang diet dan gaya hidup sehat dapat menjadi solusi inovatif dalam meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya menjaga kesehatan mereka, baik secara fisik maupun mental.

Penelitian ini difokuskan pada remaja di Kabupaten Bandung, wilayah dengan populasi remaja yang cukup besar dan memiliki dinamika gaya hidup urban yang cepat berubah. Berdasarkan Data Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Bandung tahun 2023, jumlah penduduk usia 10–19 tahun mencapai lebih dari 400.000 jiwa. Berdasarkan data Riskesdas lokal, terdapat tren peningkatan kasus obesitas remaja dan perilaku merokok di wilayah ini.

Dalam menghadapi permasalahan tersebut, perancangan komik ini bukan dimaksudkan sebagai solusi tunggal, melainkan sebagai salah satu elemen pendukung dalam strategi kampanye kesehatan yang lebih luas,

termasuk penyuluhan di sekolah, pelatihan kader kesehatan remaja, serta aktivasi di media sosial..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur, observasi dan wawancara dengan ahli untuk memperoleh data yang relevan dan akurat. Studi literatur dilakukan dengan mengkaji berbagai sumber seperti jurnal ilmiah, buku, artikel, dan laporan penelitian terkait pola makan sehat, gaya hidup aktif, serta dampak kebiasaan buruk seperti merokok dan konsumsi alkohol pada remaja.

Studi ini bertujuan untuk memahami permasalahan yang dihadapi remaja serta efektivitas komik sebagai media edukasi kesehatan. Selain itu, wawancara praktisi kesehatan, dilakukan untuk memastikan bahwa konten dalam komik yang dirancang sesuai dengan fakta ilmiah dan strategi edukasi yang tepat. Wawancara ini juga membantu dalam memahami pendekatan terbaik untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada remaja dengan cara yang lebih santai dan mudah dipahami. Tahap akhir dari penelitian ini adalah analisis data dari studi literatur dan wawancara untuk merancang konsep komik yang menarik, informatif, dan efektif dalam mengedukasi remaja tentang pola makan sehat dan gaya hidup aktif.

HASIL DAN DISKUSI

1. Konsep Pesan

Melalui hasil analisis data dan wawancara, dapat disimpulkan bahwa remaja di Kabupaten Bandung mengalami tantangan serius terkait pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Komik digital ini hadir sebagai media edukasi alternatif yang

ringan, dekat dengan keseharian remaja, serta mampu menyampaikan pesan tanpa terkesan menggurui.

Pesan utama yang ingin disampaikan adalah pentingnya membentuk pola hidup sehat sejak remaja, tidak hanya untuk penampilan fisik, tetapi juga untuk kesehatan mental dan kualitas hidup di masa depan. Komik ini menekankan bahwa hidup sehat bukanlah sesuatu yang membosankan, melainkan bisa dimulai dari langkah kecil yang menyenangkan, seperti mengurangi minuman manis, bergerak lebih aktif, serta berani menolak rokok dan alkohol. Komik ini juga menyampaikan bahwa edukasi kesehatan adalah bagian dari kampanye yang lebih luas, yang bisa diperkuat dengan aktivitas sosial, digital challenge, serta kolaborasi komunitas.

2. Konsep Kreatif

Perancangan komik digital ini memanfaatkan pendekatan visual naratif dengan gaya ringan, ekspresif, dan mudah dipahami. Karakter utamanya adalah remaja biasa yang menghadapi dilema dan tekanan sosial sehari-hari, sehingga cerita terasa relate dengan kehidupan pembaca.

Setiap cerita disusun berdasarkan situasi umum yang terjadi di kalangan remaja, yang kemudian diolah menjadi narasi visual dengan pendekatan edukatif. Keunggulan dari komik ini adalah bentuknya yang digital dan fleksibel, bisa diakses di mana saja dan kapan saja, serta memungkinkan integrasi dengan platform media sosial untuk menjangkau audiens lebih luas. Komik ini juga dirancang untuk interaktif dan bisa dikembangkan ke bentuk aktivasi lain, seperti konten potongan di TikTok/Instagram dan kolaborasi dengan influencer remaja. Referensi visual diambil dari gaya anime Jepang yang populer di platform Webtoon dengan palet warna cerah, karakter ekspresif, dan alur cerita vertikal agar nyaman dibaca lewat ponsel.

3. Konsep Visual

Konsep visual yang diambil sesuai dengan hasil analisis dari teori sebelumnya menjadi landasan dalam perancangan ini.

a. Judul Utama

Judul utama dari perancangan ini menggunakan font Cocogoose yang disertai tulisan "Start Sehat" sebagai judul utama komik ini.



Gambar 1. 1 Judul
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2025)

b. Body Text

Komik digital pada perancangan ini menggunakan font *Cc Wild Words* pada narasi dan dialog. Agar mempermudah para pembaca, font yang digunakan juga harus jelas demi kenyamanan pembaca.

c. Ilustrasi

Jenis ilustrasi yang dipakai adalah jenis ilustrasi bergaya anime dan coloring yang minimalis agar ilustrasi bisa diterima semua kalangan remaja.

d. Pewarnaan

Teknik pewarnaan menggunakan color block, warna yang dipakai pada komik digital ini memakai warna yang agak pastel dan cerah agar disukai oleh kalangan anak-anak hingga remaja.

4. Konsep Bisnis

Hasil perancangan komik digital dengan judul Start Sehat ini akan diterbitkan di website Dinkes Kota Bandung dan platform Webtoon. Komik digital ini dapat diakses melalui website Dinkes Kota Bandung dan aplikasi maupun website Webtoon melalui smartphone. Pemasaran untuk komik digital ini menggunakan promosi media sosial seperti promosi melalui instagram dan menggunakan media pendukung lainnya seperti merchandise dll.

5. Konsep Strategi Komunikasi (Aisas/Aida)

Perancang komik digital ini berdasarkan pada strategi Aisas/ Aida, sehingga mempermudah penyusunan, diantaranya sebagai berikut:

1. Attention

Visual dengan gaya anime dan gaya bahasa yang ringan digunakan untuk menarik perhatian remaja sejak panel pertama.

2. Interest

Cerita yang relatable dengan kehidupan remaja seperti kecanduan bermain game, tekanan pertemanan, dan konsumsi makanan tidak sehat akan membangun ketertarikan terhadap isi komik.

3. Search

Komik menyisipkan elemen edukasi ringan yang memicu rasa ingin tahu pembaca untuk mencari informasi lanjutan, seperti brosur, kutipan fakta, dan tautan ke sumber kampanye kesehatan.

4. Action

Misi dalam cerita mengajak pembaca meniru tindakan sehat secara sederhana, seperti mulai olahraga ringan, mengurangi minuman manis atau berani menolak ajakan yang tidak baik.

5. Share

Setiap akhir chapter dirancang untuk mengandung ajakan reflektif atau kutipan menarik yang bisa di-screenshot dan dibagikan ulang sebagai bentuk partisipasi dalam kampanye gaya hidup sehat.

5. Hasil Perancangan

a. Desain Karakter

Pada perancangan komik digital ini dimulai dengan mendesain karakter pada cerita. Berikut merupakan desain karakter untuk komik digital tentang diet dan gaya hidup sehat pada remaja.

- Raka

Raka adalah karakter utama dalam komik ini, seorang siswa SMA yang jarang aktif bergerak. Raka merupakan karakter yang akan terus menerus berurusan dengan masalah terkait kesehatan.

Perancangan:

a) Referensi



Gambar 1.2 Mood Board
(Sumber: dokumentasi pribadi 2025)

b) Sketsa dan final

Rambut bergelombang menyirikan rambut orang Indonesia pada umumnya, warna biru tua pada baju menunjukkan warna yang maskulin, ekspresi wajah dibuat malas seperti kebanyakan gamer.



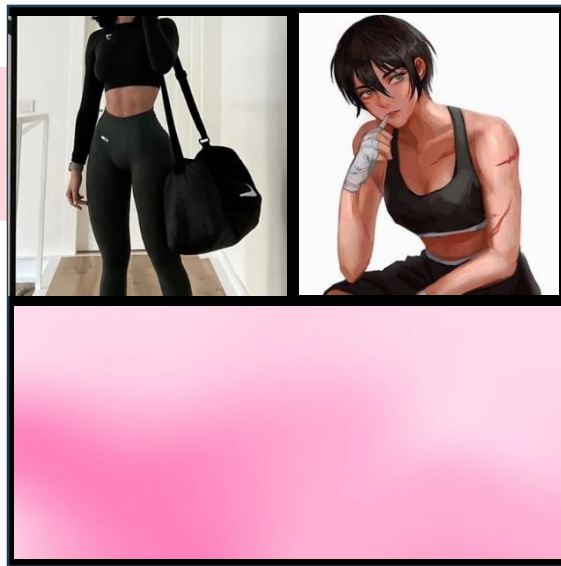
Gambar 1.3 Karakter Raka
(Sumber: Ahmad Fauzi 2025)

- Zia

Zia adalah adik dari Raka yang masih duduk SMP Zia cukup peduli soal hidup sehat, dia adalah karakter yang akan selalu mengingatkan Raka akan pentingnya menjaga

Perancangan:

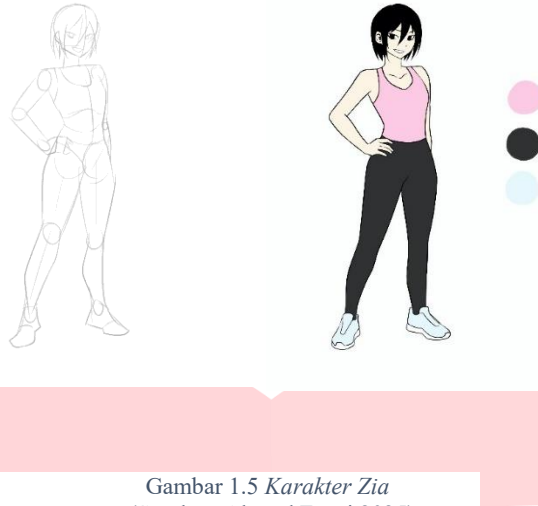
a) Referensi



Gambar 1.4 *Mood Board*
(Sumber: dokumentasi pribadi 2025)

b) Perancangan

Rambut dibuat pendek dan mengenakan *legging* agar terkesan *sporty*, warna pink pada baju menunjukkan warna yang feminim, ekspresi wajah dibuat ceria agar memberikan kesan positif.



Gambar 1.5 Karakter Zia
(Sumber: Ahmad Fauzi 2025)

b. Proses Perancangan

Proses perancangan dimulai dengan pembuatan storyboard untuk mempermudah penulis menentukan letak layouting panel cerita. Sketsa storyboard dibuat memanjang sesuai dengan ketentuan webtoon.



Gambar 1.4 Sketsa

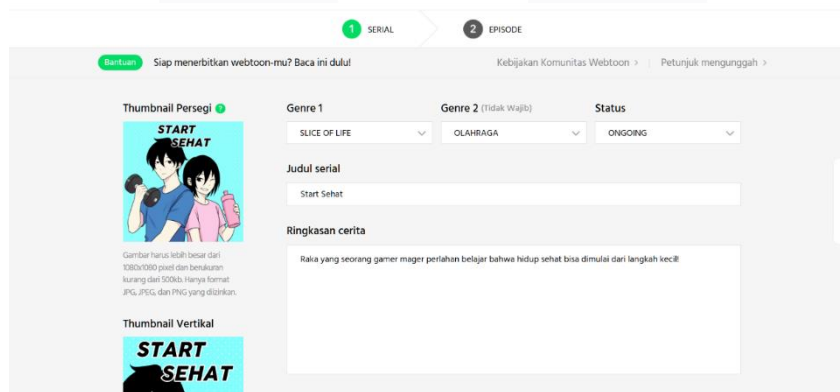
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2025)



Gambar 1.5 Komik final
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2025)

c. Proses Upload

Komik digital yang telah dirancang dapat dipublikasikan melalui platform Webtoon. Untuk menerbitkannya, kreator perlu masuk ke situs Webtoon dengan menggunakan email yang terhubung dengan akun LINE.



Gambar 1.6 Proses upload
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2025)

d. Media Pendukung

Berikut merupakan beberapa media pendukung yang dibuat sebagai pendukung komik digital Start Sehat:

1) Poster



Gambar 1.6 Poster

(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2025)

2) Botol Minum



Gambar 1.7 Botol Minum

(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2025)

3) Key Chain



Gambar 1.8 Key Chain

(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2025)

4) Sticker



Gambar 1.7 Sticker

(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2025)

KESIMPULAN

Perancangan komik digital bertema diet dan gaya hidup sehat ini dilatarbelakangi oleh tingginya angka obesitas dan kebiasaan tidak sehat di kalangan remaja, khususnya di Kabupaten Bandung. Berdasarkan observasi lapangan, wawancara ahli, serta analisis data, dapat disimpulkan bahwa media edukasi yang komunikatif, ringan, dan visual sangat dibutuhkan untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada remaja dengan cara yang menarik dan tidak menggurui. Komik digital dipilih karena mampu menyatukan narasi visual dan konten edukatif dalam format yang mudah diakses serta sesuai dengan kebiasaan konsumsi media generasi muda. Dengan mengadopsi gaya webtoon, karya ini disusun secara vertikal dengan alur cerita yang sinematik, karakter remaja yang relatable, serta pendekatan naratif yang memadukan edukasi dan hiburan. Proses perancangan mencakup pengembangan cerita, desain karakter, tata letak panel, hingga penyusunan media pendukung. Komik ini tidak hanya dirancang sebagai media pasif, tetapi juga sebagai bagian dari strategi kampanye yang terintegrasi, seperti aktivasi di media sosial dan media cetak.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Fortune Business Insights. (2023). *Comic book market size, share & COVID-19 impact analysis*. <https://www.fortunebusinessinsights.com/comic-book-market-103903>
- Hamulka, J., Skolmowska, D., & Głąbska, D. (2018). Social determinants of childhood obesity. *Journal of Pediatric Health, 6*(3), 101–107.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan nasional Riskesdas 2018*.
- Likhit Weerawong, T., Pradit, W., & Jantarapong, R. (2021). Obesity and mental health among adolescents. *Asian Journal of Health Psychology, 5*(2), 44–51.
- McCloud, S. (1993). *Understanding comics: The invisible art*. HarperPerennial.
- Mutia, F., Arlinda, D., & Firdaus, F. (2022). Pola hidup remaja dan risiko obesitas. *Jurnal Gizi dan Kesehatan, 14*(1), 22–30.
- Seema, S., Rohilla, K. K., & Kalyani, V. C. (2021). Teen obesity and digital lifestyles. *India Journal of Adolescent Health, 3*(4), 88–96.
- Sugitami, Y., Tanaka, K., & Iwamoto, R. (2019). The clinical effects of childhood obesity. *Pediatric Health Reports, 11*(1), 14–22.
- UNICEF Indonesia. (2022). *Profil remaja dan tantangan kesehatan di Indonesia*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/laporan/profil-remaja>