

PERANCANGAN BUKU JURNAL INTERAKTIF SEBAGAI PEDOMAN DALAM PROGRAM PLANT-BASED DIET GUNA MENCEGAH PENYAKIT DIABETES TIPE 2 DI BANDUNG.

DESIGN OF INTERACTIVE JOURNAL AS A GUIDELINE IN PLANT-BASED DIET PROGRAM TO PREVENT TYPE 2 DIABETES IN BANDUNG.

Kadek Aditya Krisna Priyamana¹, Asep Kadarisman², Sri Soedewi³

^{1,2,3} Universitas Telkom, Bandung

¹adityakrisnapriya@student.telkomuniversity.ac.id, ²asepkadar@telkomuniversity.ac.id

³srisoedewi@telkomuniversity.ac.id

Abstrak

Mayoritas masyarakat Indonesia memiliki pola makan yang tidak sehat mulai dari sering memakan gorengan, fastfood, memakan mie instan bersamaan dengan nasi, memakan jeroan, dan sejenisnya. Tanpa disadari bahwa pola makan tersebut jika dilakukan terus-menerus tanpa adanya kesadaran dapat menimbulkan penyakit-penyakit buruk dimasa depan salah satunya adalah diabetes. Open Data Bandung telah mencatat bahwa jumlah penderita diabetes di Bandung terdapat sebanyak 22.996 penderita. Salah satu solusi yang dapat diterapkan sejak dini yaitu metode plant-based diet, yang dimana pola makan fokus mengkonsumsi produk nabati, namun dari beberapa kasus masyarakat sulit untuk memulai plant-based diet dikarenakan beberapa alasan, mulai dari pengetahuan akan metode plant-based diet itu sendiri, bingung memilih makanan pengganti daging, hingga cara memulai untuk mengurangi konsumsi daging secara bertahap, maka dirancanglah sebuah media informasi edukatif dan interaktif berisikan pedoman program plant-based diet, penelitian ini bertujuan untuk mempermudah masyarakat memulai plant-based diet. Pada penelitian ini proses pengumpulan data menggunakan metode kuantitatif meliputi wawancara kepada ahli gizi dan ahli desain grafis, serta melakukan penyebaran kuisioner kepada target user, yang kemudian data tersebut akan dikumpulkan dan dianalisa sehingga mendapatkan solusi yang tepat bagi masyarakat yang ingin memulai plant-based diet, serta memberikan manfaat baik bagi tubuh kini dan masa depan.

Keyword : Plant-based diet, Buku Jurnal, Diabetes, Pola makan sehat

Abstract

Most Indonesian people have unhealthy eating patterns ranging from frequent eating fried foods, fast food, and instant noodles. Without realizing that this eating pattern if done continuously without awareness can cause bad diseases in the future, one of which is diabetes. Open Data Bandung has noted that the number of people with diabetes in Bandung is 22,996 sufferers. One solution that can be applied early on is the plant-based diet method, but in some cases, people find it difficult to start a plant-based diet due to several reasons, ranging from knowledge of the plant-based diet method. himself, confused about choosing meat substitutes, and how to start reducing meat consumption gradually, an educative and interactive information media was designed containing plant-based diet program guidelines, this study aims to make it easier for people to start a plant-based diet. In this study, the process of collecting data using quantitative methods includes interviews with nutritionists and graphic design experts, as well as distributing questionnaires to target users, then the data will be collected and analysed to get the right solution for people who want to start a plant-based diet and provide benefits for the body now and in the future.

Keywords : Plant-based diet, Journal Book, Diabetes, Healthy eating pattern

1. Pendahuluan

Mayoritas masyarakat Indonesia memiliki budaya tersendiri dalam hal kebiasaan dan pola makan, mulai dari terbiasa makan menggunakan tangan, mencuci tangan dengan kobokan dan lain-lain. Selain kebiasaan makan tersebut, orang Indonesia juga memiliki kebiasaan makan makanan yang kurang sehat seperti sering memakan gorengan, fastfood, memakan mie instan bersamaan dengan nasi, memakan jeroan, dan sejenisnya. Tanpa disadari bahwa pola makan tersebut jika dilakukan terus-menerus tanpa adanya kesadaran dapat menimbulkan penyakit-penyakit buruk dimasa depan salah satunya adalah diabetes.

Penyakit ini juga menjadi salah satu penyakit serius di Bandung, bersumber dari (Open Data Bandung 2021) telah mencatat bawah terdapat 22.996 penderita penyakit diabetes per juli tahun 2020. Menurut Ketua Umum Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (Perkeni), Prof Dr dr Ketut Suastika SpPD-KEMD bahwa “Yang paling banyak di Indonesia adalah kasus diabetes tipe 2 yang disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat. Dan melihat angka yang sangat besar, artinya setiap orang memiliki kerabat, teman, atau bahkan keluarga yang mengalami penyakit diabetes” dalam diskusi daring yang berjudul World Diabetes Day 2020, berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa diabetes menjadi penyakit mematikan dan perlu adanya perhatian khusus untuk mengurangi potensi terkena diabetes pada usia muda maupun dewasa.

Menurut Ambika Satija dkk. (2016) menyatakan bahwa mengkonsumsi makanan nabati dapat menurunkan resiko terkena diabetes tipe 2 lebih besar (34%), Serta dapat mengontrol gula darah pada penderita diabetes. Plant-based diet merupakan sebuah metode diet yang dapat dilakukan untuk meminimalisir diabetes tipe 2 dengan memprioritaskan asupan nabati lebih banyak ke dalam tubuh dibandingkan dengan asupan hewani, meskipun plant-based diet ini berfokus pada asupan nabati, tidak menutup kemungkinan jika ingin mengkonsumsi produk hewani namun dengan kadar yang lebih sedikit sesuai dengan kebutuhan nutrisi harian, dengan menerapkan plant-based diet dengan rasio nabati lebih besar, maka asupan serat, vitamin, mineral, dan antioksidan terpenuhi dengan baik serta mampu membantu menurunkan gula darah yang berlebih pada tubuh, namun beberapa orang kerap mengalami kendala saat melaksanakan plant-based diet seperti, kurangnya pengetahuan akan metode plant-based diet yang benar dan kesulitan untuk memulai serta menjaga kekonsistenan saat menjalankan program plant-based diet.

Dari permasalahan diatas mulai dari bertambahnya penderita diabetes setiap tahunnya, pola makan tidak sehat, dan kurangnya media pedoman yang menarik dan interaktif mengenai plant-based diet sebagai pola makan sehat, maka dari itu solusi yang dapat peneliti tawarkan adalah sebuah media pedoman yang bersifat edukatif dan interaktif serta memuat segala informasi tentang plant-based, dari cara memulai hingga cara menjaga kekonsistenan saat menjalani program plant-base diet. Berdasarkan permasalahan yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka dari itu diperlukan sebuah Identitas Visual bagi Sanggar Batik Cikadu untuk membantu masyarakat agar lebih mengenali keberadaannya sehingga dengan sendirinya program dan produk yang ditawarkan dapat dikenali juga oleh masyarakat maupun wisatawan.

2. Landasan Teori

2.1. Teori Buku

Menurut Suprana dalam Fery (2014: 40) memaparkan bawah pengertian dari buku adalah hasil buah pikir manusia yang berisikan tentang analisis terhadap kurikulum tertentu secara tertulis, buku dibuat menggunakan Bahasa yang sederhana, menarik, berisikan gambar, serta daftar pustaka. Selanjutnya menurut Haslam dalam (Asyraq dkk, 2020: 1173) menjelaskan bahwa buku adalah sebuah media portabel yang memiliki serangkaian halaman yang dicetak serta mampu menjelaskan, menguraikan, dan memberitahukan secara mendalam yang memiliki tujuan untuk menyebarkan pengetahuan melintasi ruang dan waktu.

2.2. Desain Komunikasi Visual

Menurut Ricky W (2020: 6) Desain komunikasi visual adalah sebuah keilmuan yang mempelajari sebuah proses kreatif yang memadukan seni dan teknologi yang bertujuan untuk menyampaikan sebuah ide. Selanjutnya Menurut Tinasbuko dalam (Asep 2017: 30) menjelaskan bahwa desain komunikasi visual merupakan ilmu yang mempelajari tentang konsep komunikasi dengan media penyampaian berupa visual yang dimana membutuhkan kreatifitas, pesan komunikasi ini diaplikasikan dalam berbagai media dengan memadupadukan elemen-elemen grafis seperti gambar, huruf, tipografi, warna, dan layout. Dengan kata lain Desain Komunikasi Visual merupakan sebuah ilmu yang mendalami tentang bagaimana sebuah visual mampu menyampaikan pesan secara kreatif dan efektif sehingga pesan yang ingin disampaikan mudah diterima audience.

2.3. Tipografi

Tipografi merupakan sebuah representasi visual dari komunikasi verbal dan menjadi properti visual yang fundamental dan efektif (Sihombing, 2003:58). Dilanjutkan oleh Suriantor Rustan (2011: 16) menjelaskan Tipografi merupakan disiplin ilmu yang selalu berkaitan dengan huruf. Maka dapat diartikan bahwa tipografi merupakan ilmu yang mempelajari tentang huruf sebagai alat komunikasi verbal pada visual untuk menciptakan kemudahan dalam penyampaian pesan

2.4. Layout

Layout adalah sebuah tata letak dari elemen-elemen desain terhadap sebuah bidang pada media tertentu untuk mendukung pesan yang ingin disampaikan. Namun pengertian layout dalam perkembangannya telah melebur definisi desain serta mengalami perluasan makna, yang mengakibatkan banyak orang berpendapat bahwa melayout sama dengan mendesain. (Rustas, 2009: 0).

2.5. Ilustrasi

Menurut Drs. RM. Soenarti dalam Indiria Maharsi (2016: 4) Ilustrasi adalah sebuah gambar atau porsis grafis yang berguna untuk penguat estetika, serta memperjelas kalimat pada suatu naskah yang bersikan arahan dan penjelasan kepada pembaca.

2.6. Komunikasi

Menurut Burhan Bungin (2015:45) mengatakan bahwa komunikasi merupakan proses perpindahan informasi yang terjadi antara dua orang atau lebih untuk menciptakan interaksi social. Komunikasi yang baik dapat memicu terciptanya sebuah brand yang baik pula dimata masyarakat. Menurut Poppy Ruliana dan Puji Lestari (2019:1) komunikasi merupakan sesuatu yang dekat dengan manusia, namun sangat sulit untuk dijelaskan karena memiliki arti yang beragam.

3. Metode

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu studi pustaka, observasi visual, wawancara, dan kuisioner. Sedangkan metode analisis data yang digunakan adalah Analisis Visual dan Analisis Matrix Perbandingan. Adapun wawancara dilakukan kepada narasumber yang terkait yaitu : Ahli desain grafis oleh Bima Nurin Aulan dan Ahli Gizi oleh dr. Vikie Nouvrisia A, M.Gizi, SpGK. Kesimpulan yang didapat dari hasil wawancara adalah sebagai berikut :

1. Plant-based diet memiliki banyak manfaat untuk tubuh terutama mencegah diabetes tipe 2.
2. Pelaksanaan diet haruslah melihat asupan kalori harian agar tetap seimbang, tidak kurang maupun berlebihan
3. Dalam merancang sebuah buku bentuk visual yang akan di tampilkan harus berbanding lurus dengan target audience yang ingin di capai.
4. Untuk mengenalkan sebuah buku perlunya identitas visual agar buku yang digunakan mudah di kenali oleh audience.

Dari hasil observasi, wawancara dan kuisioner didapatkan bahwa buku jurnal ini didesain menggunakan gaya yang *playful, fun, & energetic* data ini di dapat dari hasil kuisioner yang dimana responden memilih opsi pengayaan visual yang telah di paparkan, hal ini juga berbanding lurus dengan hasil wawancara yang dimana visual harus sesuai dengan minat dari target audience itu sendiri. Tak hanya bentuk visual, konten pada isi buku juga mengacu dari hasil penelitian dari beberapa jurnal mengenai plant-based diet.

4. Konsep dan Hasil Perancangan

4.1. Konsep Pesan

Konsep pesan yang dirancang dengan tujuan mengenalkan, mengajak dan menarik perhatian audience untuk memulai plant-based diet adalah menciptakan sebuah pesan sesuai dengan konsep plant-based itu sendiri, setelah melakukan bergai macam riset, wawancara, ditemukanlah bahwa, pesan yang sesuai adalah **“Plant isn't Plain”** yang dalam Bahasa Indonesia **“Tumbuhan tidaklah Polos”** yang dimana pesan ini dibuat dengan tujuan untuk menyampaikan kepada khalayak umum bahwa produk-produk nabati atau sayuran tidaklah membosankan namun penuh dengan warna, kreasi, dan terutama kaya manfaat bagi tubuh.

Kata Kunci : Friendly (Bersahabat), Fun (Menyenangkan), dan Educate (Edukasi).

4.2. Konsep Kreatif

Konsep kreatif menjadi sangat penting dalam perancangan buku jurnal ini, guna menciptakan daya tarik dan keunikan serta pembeda dari kompetitor. Konsep kreatif yang ditawarkan antara lain, menciptakan visual yang vibrant serta eye catching, pendekan ilustrasi yang relevan, pemilihan tipografi yang tepat, penggunaan metode jilid yang unik, dan konten yang interaktif pada isi buku jurnal yang akan dirancang.

4.3. Konsep Media

Untuk memikat audience yang lebih luas perlu adanya media utama dan media pendukung pada perancangan ini, seperti media promosi atau media marketing, Pada perancangan Buku Jurnal Plant-based Diet menggunakan media utama berupa **buku jurnal fisik, packaging dan merchandise**, sedangkan untuk media pendukung meliputi, **website, media sosial instagram, poster**, dan. Aspek yang diperhatikan pada konsep media adalah aspek fungsi dan informasi, yang berguna untuk memperluas awareness audience terhadap buku jurnal ini.

4.4. Konsep Visual

Visual yang akan dirancang beracu pada kata kunci sebelumnya antara lain , Friendly (Bersahabat), Fun (Menyenangkan), dan Educate (Edukasi), dari kata kunci ini bertujuan agar referensi-referensi yang dipakai sesuai dan relevan dengan konsep pesan, untuk kata kunci Friendly menggunakan bentuk ilustrasi kartun, untuk kata kunci fun menggunakan kombinasi warna yang vibrant dan kontras, dan untuk kata kunci Educate berisikan konten-konten atau bentuk visual yang mengedukasi.

4.5. Hasil Perancangan

4.6.1 Identitas Visual

Untuk anatomi huruf peneliti terinspirasi dari bentuk natural tumbuhan yang dimana pada huruf “ p ” terdapat liukan yang terkesan fleksibel dan dinamis, setiap tepi sisi huruf berbentuk rounded hal ini bertujuan untuk memberik kesan friendly, serta bentuk bintang pada bagian “ i ” bertujuan untuk memberik kesan magical dan wonderful.

The logo for 'magiplant' features the word in a lowercase, rounded, sans-serif font. The letter 'i' is stylized with a small starburst or star shape above it. The overall aesthetic is clean and modern, reflecting the 'friendly' and 'magical' themes mentioned in the text.

Gambar 1. Logo Magiplant

Sumber: Kadek Aditya Krisna Priyamana, 2020

4.6.2 Media Utama

Untuk media utama yang digunakan adalah buku jurnal interaktif yang berisikan informasi, resep, rancangan bulanan, to do list, jurnal resep, work out tracker, dan lainnya, buku ini berjumlah 88 halaman, serta berisikan *sticker*, *totebag*, dan *packaging*.



Gambar 2. Media Utama

Sumber: Kadek Aditya Krisna Priyamana, 2020



Gambar 3. Cover Buku

Sumber : Kadek Aditya Krisna Priyamana, 2020



Gambar 4. Isi Buku

Sumber : Kadek Aditya Krisna Priyamana, 2020



Gambar 5. Totebag

Sumber : Kadek Aditya Krisna Priyamana, 2020



Gambar 6. Sticker

Sumber : Kadek Aditya Krisna Priyamana, 2020

4.6.3 Media Pendukung

Adapun beberapa media pendukung yang peneliti rancang yang bertujuan untuk menciptakan awareness yang lebih luas,



Gambar 7. Website

Sumber: Kadek Aditya Krisna Priyamana, 2020



Gambar 8. Sosial Media Megiplant

Sumber: Kadek Aditya Krisna Priyamana, 2020



Gambar 9. Banner

Sumber: Kadek Aditya Krisna Priyamana, 2020



Gambar 10. Poster

Sumber: Kadek Aditya Krisna Priyamana, 2020



Gambar 11. Postcard

Sumber: Kadek Aditya Krisna Priyamana, 2020



Gambar 12. Botol

Sumber: Kadek Aditya Krisna Priyamana, 2020



Gambar 13. Kotak Makan

Sumber: Kadek Aditya Krisna Priyamana, 2020

5. Kesimpulan dan Saran

Melihat bagaimana penderita diabetes meningkat tiap tahunnya, untuk menanggulangi terkenanya diabetes tipe dua perlu adanya pengetahuan dan kepedulian pola makan sehat sejak dini salah satu pola makan yang baik untuk mencegah penyakit diabetes tipe dua adalah plant-based diet, untuk membantu serta menarik perhatian anak muda akan diet ini maka, sebuah media buku jurnal interaktif yang dikemas secara menarik menjadi penting untuk membantu dan mengedukasi anak muda akan pentingnya pola makan sehat sejak dini untuk menghindari dari penyakit diabetes tipe 2. Penerapan buku jurnal ini berfungsi sebagai pedoman bagi anak muda yang baru memulai plant-based diet, agar diet lebih menyenangkan media utama dirancang menggunakan visual yang menyenangkan dan energic serta terdapat merchandise menarik didalamnya seperti totebag dan sticker interaktif. Media utama akan dibantu oleh beberapa media pendukung seperti Postcard, website, instagram account, dan poster, media pendukung ini dirancang dengan tujuan untuk mengenalkan buku jurnal ini kepada khalayak umum. Diharapkan penelitian ini mampu memberi dampak positif bagi anak muda di Kota Bandung.

Anak muda tetaplah menjaga pola makan yang baik, dengan tetap melanjutkan plant-based diet hingga kamu menjadi total vegetarian, tak hanya menyelamatkan diri plant-based juga dapat menyelamatkan lingkungan. Tidak berhenti didiri sendiri saja, ajak teman dan keluarga untuk ikut menerapkan plant-based diet.

Referensi

- [1] Ambika Satija. (2016). Plant-Based Dietary Patterns and Incidence of Type 2 Diabetes in US Men and Women: Results from Three Prospective Cohort Studies.
- [2] Andri, Fery. (2018). Perancangan Buku Ilustrasi Digital Painting Culinary Experience Of Malang Sebagai Upaya Mendukung Potensi Kuliner Legendaris Di Kota Malang. hal. 11-10.
- [3] (2010). Nirmana Elemen-elemen Seni dan Desain. Yogyakarta: Jelasutra
- [4] Kusrianto, Adi. (2013). PENGANTAR TIPOGRAFI. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- [5] Maharsi, Indiria (2016). Ilustrasi. Yogyakarta: Badan Penerbit ISI.
- [6] Mubaroq, Riza. (2020) Perancangan Identitas Visual Sanggar Batik Cikadu Tanjung Lesung. hal. 13-14.
- [7] Prof. Dr. Sugiyono. (2017). Metode Penelitian. Bandung: Penerbit Alfabeta
- [8] Putra, Ricky W. (2020). Pengantar Desain Komunikasi Visual dalam Penerapan. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- [9] Rustan, Suriyanto. (2014). Font & Tipografi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- [10] Rustan. Suriyanto (2014). Layout Dasar & Pemikiran. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- [11] Rustan. Suriyanto (2009). Mendesain Logo. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- [12] Sihombing, Danton. (2003). Tipografi dalam Desain Grafis. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- [13] Widiatmoko, Didit. (2013). Metodologi Penelitian Visual. Bandung: CV Dinamika Komunika.
- [14] Yusantiar, R., & Soewardikoen, D. W. (2018). Perancangan Identitas Visual untuk Promosi Pariwisata Kabupaten Rembang. ANDHARUPA: Jurnal Desain Komunikasi Visual & Multimedia, 4(02), 207–220. doi:10.33633/andharupa.v4i02.1626
- [15] Kurniawan, A., Kadarisman, A., & Hidayat, S. (2017). Perancangan Media Informasi Berkendara Untuk Pengguna Vespa Di Jakarta. eProceedings of Art & Design, 4(1).
- [16] Asyraq, I. H., Kadarisman, A., & Mustikawan, A. (2020). Perancangan Buku Edukasi Tentang Pembekalan Pranikah Bagi Dewasa Muda Di Kota Bandung. eProceedings of Art & Design, 7(2).