

PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI SEBAGAI MEDIA INFORMASI TERHADAP BAHAYA PEMANIS BERLEBIH PADA ANAK USIA 8 - 10 TAHUN

Anastasia Zefanya Nauli¹, Asep Kadarisman² dan Idhar Resmadi³

*Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No. 1,
Bandung Terusan Buahbatu - Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung,
Jawa Barat 40257*

Anastasia.zef12@gmail.com, kadarisman@telkomuniversity.ac.id,
idharresmadi@telkomuniversity.ac.id

abstrak

Ditemukan fenomena tingginya angka pada konsumsi makanan dan minuman berpemanis & Indonesia. Ketika mengkonsumsi pangan berpemanis ini memberikan rasa sensasi yang menyenangkan. Tidak heran jika semua kalangan usia menyukai rasa ini terutama bagi usia anak-anak. Anak-anak rentan mengkonsumsi makanan manis, seperti coklat, permen, atau bahan pemanis lainnya. Namun jika pengkonsumsian yang berlebih pasti akan menimbulkan dampak negatif. Dari masalah ini ditemukan bahwa berlebihnya konsumsi makanan dan minuman manis pada anak usia dini. Penelitian ini didatangkan dengan melakukan observasi wawancara dengan beberapa narasumber. Telah ditentukan keinginan narasumber dalam mengimbangi pengkonsumsian makanan dan minuman dengan gizi yang seimbang. Masalah ini muncul karena mengkonsumsi makanan dan minuman manis berlebih dapat menimbulkan berbagai macam penyakit. Diketahui hal mengkonsumsi terlalu banyak pemanis dapat mempersulit pengaturan makan untuk sang anak. Bagaimana Domino effect kecanduan ini akan menyebabkan sang anak makan dan minum gula berlebih hingga terjadi penyakit kronis, sakit gizi dan lain-lain. Sangat dianjurkan bagi wali atau orang tua asuh dalam mengawasi perkembangan anak.

Kata kunci: Ilustrasi buku anak, pemanis berlebih, anak usia dini, media informasi.

PENDAHULUAN

Makanan menjadi satu bahan pokok utama keseharian manusia, dikarenakan nya makanan minuman merupakan sumber energi yang sangat penting. Sebagaimana makanan berfungsi sebagai membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Semakin banyak makanan yang dikonsumsi maka semakin banyak kandungan makanan yang terserap dalam tubuh. Selain kandungan gizi nutrisi, manusia mampu mengenali beberapa rasa yang terdapat dari makanan. Dengan kemampuan indera pengecap pada lidah, manusia mengenali rasa makanan dengan kuncup pengecap yang mengandung reseptor-reseptor. Maka makanan atau minuman yang dikonsumsi meningkatkan rangsangan saraf pengecap. Beberapa rasa yang diperoleh seperti asin, pahit, pedas, asam dan salah satu yang paling umum ialah rasa manis. Rasa manis tercipta dengan dirasakannya saat mengkonsumsi makanan yang kaya akan gula. Beberapa contoh makanan penghasil manis antara lainnya kue, coklat, dan cemilan-cemilan manis lain nya.

Manis sangat digemari oleh orang-orang, termasuk masyarakat di Indonesia sendiri. Menurut pakar advokasi Center for Indonesia Strategic Development Initiatives (CISDI) Indonesia menjadi negara dengan urutan ketiga dengan konsumsi minuman berpemanis dalam kemasan tertinggi. Lalu dikutip juga bahwa dengan 20,23 liter minuman berpemanis per tahun, Indonesia menempati posisi ketiga di Asia Tenggara dalam konsumsi minuman berpemanis, yang berkontribusi pada tingginya angka kematian dan sakit akibat kelebihan berat badan, obesitas, serta penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular (FK-KMK UGM, 2020).

Makanan maupun minuman manis mengandung gula juga digemari di Indonesia dengan harga yang relatif murah dan mudah dijangkau menjadi salah satu alasan kenaikan pola konsumsi masyarakat mengkonsumsi berpemanis meningkat baik dari kalangan usia. Dengan tingginya angka pada konsumsi makanan dan minuman berpemanis ini juga memberikan kontribusi tingginya

angka kematian dan sakit akibat obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular sedari usia dini. Tidak hanya orang dewasa, penyakit dengan konsumsi yang berlebih sedari dini sudah banyak ditemui.

Berdasarkan data SSGI 2022, Obesitas pada anak usia 5-12 yaitu 10,8% gemuk dan 9,2% obesitas. Faktor-faktor pendukung yang menjadi penyebab tersebut antara lain oleh konsumsi pola makan yang mengandung gula, garam dan lemak berlebih, kurangnya melakukan aktivitas fisik, dan penerapan pola asuh dalam keluarga yang kurang teredukasi. Hal ini dapat meningkatkan risiko penyakit diabetes, penyakit jantung, dan gangguan pernapasan sedari usia dini.

Terutama bagi anak – anak pula yang sangat menggemari makanan manis. Anak-anak cenderung memiliki hubungan dengan makanan yang mengandung manis. Seperti rasa coklat disukai oleh Sebagian besar anak-anak. Menurut situs web kesehatan seperti Alodokter, mengkonsumsi terlalu banyak makanan dan minuman manis dapat menyebabkan kecanduan gula pada anak kecil, yang membuatnya lebih sulit untuk mengatur pola makan mereka. Akibatnya efek yang disebut layak nya domino, kecanduan ini akan menyebabkan anak-anak makan lebih banyak gula daripada yang mereka butuhkan, yang pada gilirannya akan menyebabkan berbagai masalah seperti sakit gigi dan penyakit jangka panjang lainnya.

Berdasarkan dari permasalahan diatas mengenai pemanis berlebih, menunjukkan perlunya media edukasi mengenai kandungan pemanis berlebih sehingga meningkatkan perhatian orang tua dalam mengawasi konsumsi sang anak. Dengan edukasi yang diterima baik anak-anak dan orang tua, dapat membantu mencegah masalah kesehatan akibat pemanis berlebih. Oleh karena itu, pemecahan permasalahan ini didasari dengan perancangan yang bertujuan mengatasi dampak berbahaya yang dihasilkan pemanis kepada anak usia dini.

METODE PENELITIAN

Bagian Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif guna mengetahui perilaku peristiwa dan sikap suatu kelompok. Menurut Sugiyono (2019:206) Metode deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Analisis data deskriptif digunakan pada penelitian ini untuk mendeskripsikan gambaran dan bagaimana analisis perancangan penelitian ini dibuat. Beberapa metode pengumpulan data yang digunakan melalui:

a. Observasi

Dalam penelitian ini, observasi digunakan guna mengetahui pengamatan atas dampak-dampak maupun penyebab dari konsumsi manis berlebih pada anak kecil. Pengamatan perilaku bagi anak kecil maupun pengasuh nya. Dari data observasi yang sudah didapat, dapat dianalisis bahwa anak-anak yang usia nya masih sangat aktif belum terlalu mengenali bahaya atau dampak akan mengkonsumsi makanan atau minuman manis yang berlebihan. Jajanan kantin di sekolah dasar yang menjual makanan minuman manis membuat anak-anak memiliki keterbatasan akan pilihan jajanan.

b. Wawancara

Analisis penelitian data diambil menggunakan teknik wawancara. Wawancara memungkinkan peneliti mengumpulkan data yang beragam dari responden dalam berbagai situasi dan konteks. Menurut narasumber dari hasil wawancara, anak kecil sebaiknya tidak mengkonsumsi makanan dan minuman manis dalam jumlah banyak karena dapat menyebabkan sakit perut dan sakit gigi. Pengaruh orang tua terhadap pola makan anak juga cukup besar.

c. Kuesioner

Menurut Sugiyono (2017:142) kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Beberapa dilakukan kuesioner dengan mengumpulkan data mengenai informasi manis berlebih dan cara pencegahan dari peristiwa tersebut. Target geografis pengumpulan data orang tua dan anak-anak berlokasi di Kota Bekasi dan sekitarnya.

1. Demografis :

a. Primer

- Anak-anak SD kelas 2-4
- Berumur 8-10 Tahun
- Jenis kelamin perempuan dan laki-laki

b. Sekunder

- Orang tua atau Pengasuh Anak
- Berumur 25 – 45+ Tahun
- Jenis kelamin perempuan dan laki-laki

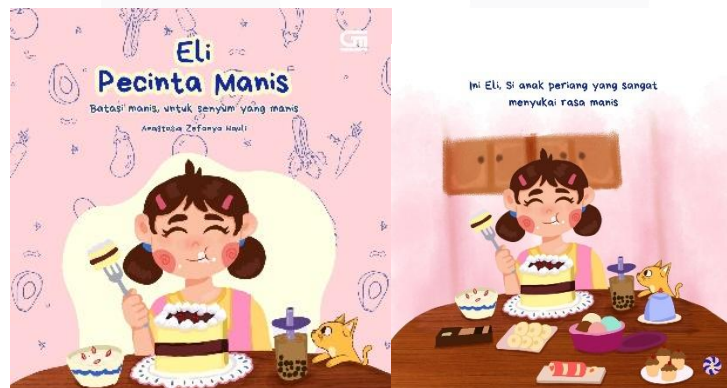
Menurut hasil yang terdata melalui kuesioner, para orang tua dari anak-anak mengetahui tentang dasar dari pemanis. Dibuktikan dengan semua responden menjawab mereka telah mengenali pemanis sebagai bahan tambahan atas perasa makanan maupun minuman, lalu mengetahui bahwa pemanis dapat dihasilkan dari bahan organik atau non-organik.

HASIL DAN DISKUSI

Pesan utama yang menjadi pendiri nya perancangan ini adalah urgensi dalam membangun kewaspadaan anak terhadap bahaya konsumsi manis berlebihan, yang disampaikan melalui pendekatan komunikasi yang

mendidik, bukan mengintimidasi. Melalui pengembangan identitas visual yang ceria, penuh warna, dan memikat secara estetika, topik kesehatan yang sejatinya berat dan serius telah dibawa menjadi sebuah narasi petualangan visual yang seru serta relevan dengan dunia sang anak. Pemilihan buku ilustrasi ini didasari dengan anak-anak, terutama pada usia dini, memproses informasi visual jauh lebih cepat dan lebih baik daripada teks panjang. Buku ilustrasi berfungsi untuk mengartikan gaya visual dan konsep pesan lebih menarik.

Buku ilustrasi dirancang secara khusus untuk anak usia 8 - 10 tahun. Menggunakan desain buku ilustrasi yang menyesuaikan sehingga menarik perhatian anak. Perancangan konsep kreatif buku ini dibuat menggunakan percampuran elemen visual layak nya ilustrasi, teks yang mudah dipahami oleh anak. gar anak-anak berusia 8 - 10 tahun dapat memahami isi buku, maka konsep kreatif ini merancang latar belakang, karakter, dan narasi yang relevan dengan pengalaman sehari-hari mereka. Berikut desain isi buku yang telah dirancang :



Gambar 1 Desain isi buku
(Sumber : Anastasia Zefanya Nauli, 2025)



Gambar 2 Desain isi buku
(Sumber : Anastasia Zefanya Nauli, 2025)



Gambar 3 Desain isi buku
(Sumber : Anastasia Zefanya Nauli, 2025)



Gambar 4 Desain isi buku
(Sumber : Anastasia Zefanya Nauli, 2025)



Gambar 5 Desain isi buku
(Sumber : Anastasia Zefanya Nauli, 2025)



Gambar 6 Desain isi buku
(Sumber : Anastasia Zefanya Nauli, 2025)



Gambar 7 Desain isi buku
(Sumber : Anastasia Zefanya Nauli, 2025)



Gambar 8 Desain isi buku
(Sumber : Anastasia Zefanya Nauli, 2025)



Gambar 9 Desain isi buku
(Sumber : Anastasia Zefanya Nauli, 2025)



Gambar 10 Desain isi buku
(Sumber : Anastasia Zefanya Nauli, 2025)



Gambar 11 Desain isi buku
(Sumber : Anastasia Zefanya Nauli, 2025)



Gambar 12 Desain isi buku
(Sumber : Anastasia Zefanya Nauli, 2025)



Gambar 13 Desain isi buku
(Sumber : Anastasia Zefanya Nauli, 2025)

Subbab

Buku ilustrasi "Eli Pecinta Manis" dimaksudkan sebagai media edukasi visual yang menjembatani informasi medis mengenai kesehatan dan pemahaman anak usia 8-10 tahun. Mengingat anak pada usia ini sedang dalam masa transisi menuju kemandirian dalam memilih milih makanan minuman, buku ini hadir untuk memberikan pemahaman dasar bahwa tidak semua yang terasa enak itu baik bagi tubuh. Perancangan ini menggunakan pendekatan storytelling dan karakter yang relevan agar pesan mengenai bahaya gula tidak terkesan menggurui atau menakut-nakuti, melainkan sebagai bentuk kepedulian terhadap diri sendiri. Dengan tujuan meningkatkan kesadaran anak-anak bahwa gula bekerja lebih pada kesehatan anak dengan jangka panjang. Pewarnaan yang cerah, pemilihan kata maupun desain tipografi yang mudah dicerna, cocok menjadi penyampaian informasi kesehatan dengan cara yang menyenangkan. Ilustrasi yang menarik membuat anak-anak merasa lebih menjaga kesehatan tubuh nya sendiri. Bagi orang tua juga mempermudah menjelaskan konsep bagaimana bahaya nya gula terhadap tubuh anak bisa menjadi beberapa dampak kesehatan, sehingga pengaruh orang tua dengan tujuan menjaga kesehatan anak dapat lebih efisien dan efektif.

KESIMPULAN

Konsumsi pemanis berlebih pada anak usia dini merupakan ancaman serius yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan serta menghambat tumbuh kembang optimal anak. Secara fisik, gula yang tinggi menjadi faktor risiko penyebab obesitas, sakit gigi, sakit perut hingga diabetes. Pengkonsumsian gula yang tidak terkontrol dapat menciptakan ketergantungan anak pada rasa manis hingga dewasa. Maka dari itu, edukasi yang tepat dalam paparan pemanis berlebih kepada anak menjadi dasar penting nya kesehatan di masa depan.

Maka dengan perancangan buku ilustrasi ini hadir sebagai media komunikasi visual yang efektif untuk mengisi sebagai media informasi yang edukatif terhadap kesehatan. Melalui pendekatan visual yang eksplisit namun estetik, buku ini mampu menyoroti bahaya ketergantungan dan risiko pemanis berlebih menjadi pesan visual yang kuat dan mudah dicerna oleh target audiens.

Dengan perancangan media ini, maka bermanfaat sebagai instrumen pengenalan informasi yang edukatif untuk menanamkan pemahaman mengenai dampak negatif pemanis kepada kelompok anak usia dini. Dengan materi yang dikemas sesuai karakteristik kognitif anak di fase pertumbuhan, buku ini mampu mengurangi minimnya akses edukasi kesehatan sehingga membangun kesadaran diri akan pola konsumsi yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrofi, G. 2020. Indonesia Konsumen Minuman Berpemanis Tertinggi ke-3 di Asia Tenggara. FK-KMK UGM.
- Budi, P. 2024. Di Balik Lapar Mata Dampak Negatif Konsumsi Berlebihan Terhadap Kesehatan Mental. Yogyakarta: Cahaya Harapan.
- CISDI. 2022. Penerapan Cukai 20% untuk Minuman Berpemanis dalam Kemasan Efektif Tingkatkan Kesehatan Masyarakat. CISDI.
- Eka, E. 2013. Rahasia Mengetahui Makanan Berbahaya. Bogor: GUEPEDIA.
- Faud, A., & Sapto, N. 2013. Panduan Praktis Penelitian Kualitatif. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Husniawati, N., et, al. 2024. Buku Ajar Keperawatan Anak. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia.
- Indarwati., et. al. 2023. Pendidikan Anak Usia Dini. Sada Karnia Pustaka.

- Kusrianto, Adi. 2010. Pengantar Tipografi. Jakarta: Elex Media Komputindo.Yusa, I.M.M., et, al. 2004. Ilustrasi Digital Teori dan Penerapan. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia.
- Mulyati, Y., et, al. 2023. Buku Ajar Zat Aditif Zat Adiktif. Sumedang: Mega Press Nusantara.
- Puspitasari, L. S., Hidayat, S., & Kadarisman, A. (2025). Komik Digital "Di Balik Topeng" Media Informasi Kewaspadaan Obat Ilegal Dan Tidak Aman.
- Putra, R. 2020. Pengantar Desain Komunikasi Visual Dalam Penerapan. Yogyakarta: ANDI.
- Resmadi, I., Bastari, P. R., & Prahara, A. G. (2020) Analisis Strategi Media Komunikasi Visual Label Rekaman Independen Di Era Digital: Studi Kasus Strategi Komunikasi Dari Sun Eater Records
- Rustan, Surianto. 2010. Font dan Tipografi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sihombing, D. 2001. Tipografi dalam desain grafis. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Sarosa, S. 2017. Penelitian Kualitatif Dasar- Dasar. Jakarta.
- Soekarno., & Basuki, L. 2004. Panduan Membuat Desain Ilustrasi Busana. Depok: PT Kawan Pustaka.
- Sugiyono, 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suyanto, M. 2004. Aplikasi Desain Grafis Untuk Periklanan. Yogyakarta: ANDI.
- Zeegen, L. 2009. What Is Illustration?. Switzerland: Roto Vision.