

TUGAS AKHIR

PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI POLA DIET SEHAT DENGAN GIZI SEIMBANG UNTUK REMAJA USIA 16 – 18 TAHUN

Untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Tugas Akhir (Strata-1)



Disusun Oleh :

RUTHTITA DEA RAMADHANNI

18052010009

Pembimbing 1 :

Diana Aqidatun Nisa, S.T., M.Ds

Pembimbing 2:

Aditya Rahman Yani, S.T., M.Med.Kom

DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN"

JAWA TIMUR

2022/2023

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN
PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI POLA DIET SEHAT DENGAN
GIZI SEIMBANG UNTUK REMAJA USIA 16 – 18 TAHUN

Disusun Oleh :

RUTHITTA DEA RAMADHANNI
18052010009

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji
Pada tanggal : 22 Mei 2023

Pembimbing I


Diana Agidatun Nisa, S.T., M.Ds.
NIP. 19900611 201803 2001

Penguji I


Aileen Solicitor.C.R.E.C, S.T., M.Ds.
NPT. 182 19870119 076

Pembimbing II


Aditya Rahman Y, S.T., M.Med.kom.
NIP3K. 198109292021211002

Penguji II


Aris Sutejo, S.Sn, M.Sn.
NIP. 19851106 201903 1002

Tugas akhir ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
sarjana Desain (S1)

Dekan Fakultas Arsitektur dan Desain



Ibnu Sholichin S.T., M.T.
NIP3K. 19710916 202121 1004

HALAMAN PERSETUJUAN
PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI POLA DIET SEHAT DENGAN
GIZI SEIMBANG UNTUK REMAJA USIA 16 – 18 TAHUN

Disusun Oleh :

RUTHITA DEA RAMADHANNI
18052010009

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji
Pada tanggal : 22 Mei 2023

Pembimbing I


Diana Aqidatun Nisa, S.T., M.Ds.
NIP. 19900611 201803 2001

Pembimbing II


Aditya Rahman Y, S.T., M.Med.kom.
NIP3K. 198109292021211002

Tugas akhir ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
sarjana Desain (S1)

Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual


Masnuna, S.T., M.Sn.
NIP3K. 19840512 2021 212004

ABSTRAK

Remaja pertengahan merupakan masa transisi anak-anak menuju dewasa sehingga pola pikir remaja merasa explore dengan pencarian yang baru dan menilai penampilan fashion dan berat badan. Sehingga, saat merasa berat badannya mulai naik atau kegemukan, remaja merasa kurang percaya diri akhirnya melakukan upaya diet. Pengertian diet ialah usaha mengurangi atau mengontrol asupan makan tujuannya bermacam-macam seperti mempertahankan berat badan yang ideal, menaikkan berat badan, asupan gizi yang seimbang, dsb. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi berat badan remaja yaitu faktor internal meliputi kemasakan (fisik dan usia), berat badan, nilai kesehatan, kepribadian. Faktor eksternal meliputi hubungan keluarga, nilai sosial masyarakat terhadap daya Tarik dan kerampingan tubuh, status sosial ekonomi keluarga.

Hasil wawancara bersama Ahli Gizi bekerja di Rumah Sakit Bersalin Bunda Surabaya, Erika Damayanti S.Gz mengatakan karbohidrat sebaiknya tidak dihindari, namun hindari konsumsi double karbohidrat atau konsumsi yang berlebihan dan diet yang cocok untuk remaja adalah diet mediterania, karena sangat populer dan memiliki banyak manfaat. Diet mediterania sangat populer di Eropa dan Asia, tergolong hemat, membantu mengurangi resiko penyakit tidak menular dibandingkan diet yang lainnya dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan lainnya. Berdasarkan hasil kuesioner 68 responden remaja dengan hasil 35,3% sering sekali mengubah pola makan dan 39,7 mengurangi frekuensi makan, 68 responden dengan hasil 23,5% remaja seringkali saat melakukan diet dengan mengurangi karbohidrat. maka perancang menemukan fenomena yang memerlukan adanya media informasi mudah dipahami, *informatif dan cheerful*, yaitu buku ilustrasi dengan target segmen remaja usia 16-18 tahun,

Analisa yang dilakukan yaitu dari data hasil wawancara, hasil kuesioner dan literatur. Analisa yang didapatkan melalui hipotesa awal yang telah dilakukan. metode analisa yang digunakan peneliti adalah metode analisa data antara lain analisa 5W+1H gunanya untuk menghasilkan konsep perancangan buku ilustrasi.

Analisa tersebut menghasilkan *keyword* yaitu “diet sehat, enak, menyenangkan” yang memiliki arti bahwa edukasi mengenai diet sehat agar mendapatkan gaya hidup sehat tujuannya untuk remaja umur 16-18 tahun.

Hingga saat ini kurangnya media informasi pemahaman diet cocok untuk remaja. Maka dari itu perlunya edukasi mengenai asupan gizi atau pola diet yang cocok bagi remaja untuk untuk kebutuhan sehari-hari. Salah satunya dengan membuat buku ilustrasi pola diet sehat dengan gizi seimbang, karena dianggap cocok bagi remaja di Indonesia.

Kata Kunci: Remaja, Diet Sehat, Gizi, Buku Ilustrasi

ABSTRACT

Mid-adolescence is a period of transition from children to adulthood so that the mindset of teenagers feels like exploring with new searches and assessing fashion appearance and weight. So, when they feel that they are starting to gain weight or are overweight, teenagers feel less confident and end up trying to diet. The definition of diet is an effort to reduce or control food intake for various purposes such as maintaining ideal body weight, increasing body weight, balanced nutritional intake, etc. The factors that affect adolescent weight are internal factors including maturity (physical and age), body weight, health values, personality. External factors include family relationships, social values of the community on body attractiveness and slenderness, family socio-economic status.

The results of an interview with a nutritionist from the Surabaya Mother Maternity Hospital, Erika Damayanti S.Gz, said that carbohydrates should not be avoided, but avoid consuming double carbohydrates or excessive consumption and the diet that is suitable for teenagers is the Mediterranean diet, because it is very popular and has many benefits. The Mediterranean diet is very popular in Europe and Asia, is classified as economical, helps reduce the risk of non-communicable diseases compared to other diets and has many other health benefits. Based on the results of the questionnaire 68 teenage respondents with a result of 35.3% often changed their eating patterns and 39.7 reduced the frequency of eating, 68 respondents with a result of 23.5% teenagers often went on a diet by reducing carbohydrates. then the designer finds a phenomenon that requires information media, easy to understand and cheerful, namely an illustrated book targeting the youth segment aged 16-18 years,

The analysis was carried out from interview data, questionnaire results and literature. The analysis obtained through the initial hypothesis that has been done. The analytical method used by the researcher is the data analysis method, including the 5W+1H analysis, which is used to produce an illustration book design concept.

The analysis resulted in the keyword "healthy, tasty, fun diet" which means that education about a healthy diet in order to achieve a healthy lifestyle is aimed at adolescents aged 16-18 years.

Until now there is a lack of media information on understanding diet suitable for teenagers. Therefore, there is a need for education regarding nutritional intake or dietary patterns that are suitable for adolescents for their daily needs. One of them is by making an illustration book on a healthy diet pattern with balanced nutrition, because it is considered suitable for teenagers in Indonesia.

Keywords: *Adolescents, Healthy Diet, Nutrition, Illustrated Books*

PERNYATAAN ORISINALITAS TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ruthita Dea Ramadhanni

NPM : 18052010009

Jurusan : DKV

Fakultas : Fakultas Arsitektur dan Desain

Judul : Perancangan Buku Ilustrasi Pola Diet Dengan Gizi Seimbang Untuk Remaja
Umur 16-18 Tahun

Dengan sebenar-benarnya, penulis menyatakan bahwa Tugas Akhir ini disusun tanpa mengambil bahan hasil penelitian suatu gelar sarjana atau diploma di suatu Universitas lain maupun hasil penulis lain. Penulis mengetahui, Skripsi ini tidak mengambil dari publikasi milik orang lain, kecuali yang sudah disebutkan dan dalam rujukan dan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 01 Juni 2023



Ruthita Dea Ramadhanni

KATA PENGANTAR

Puji Syukur panjatkan kepada kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat Rahmat, Hidayah serta Karunia-NYA, penyusun dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul “Perancangan Buku Ilustrasi Pola Diet Sehat Dengan Gizi Seimbang Untuk Remaja Usia 16 – 18 Tahun” Laporan Perancangan ini disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Desain di Jurusan Desain Komunikasi Visual, Fakultas Arsitektur dan Desain, UPN “Veteran” Jawa Timur, Surabaya. Selain itu, tujuan dibuat Laporan Perancangan ini untuk memberikan pemahaman menjalankan program diet yang sering menjadi akar masalah dan dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Penyusunan laporan ini tidak akan selesai tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat menyelesaikannya dengan lancar dan baik. Pada kesempatan ini penyusun ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kepada Allah SWT yang telah memberikan petunjuk, kekuatan, dan kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik dan lancar
2. Kepada orang tua yang selalu mendoakan dan memotivasi untuk selalu bersemangat
3. Kepada Diana Aqidatun Nisa, S.T., M.Ds. Selaku dosen pembimbing 1 yang memberikan bantuan dan saran sehingga laporan tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik
4. Kepada Aditya Rahman Yani, S.T., M.Med.Kom. Selaku dosen pembimbing 2 yang memberikan bantuan dan saran sehingga laporan tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik
5. Kepada Erika Damayanti, Sgz. Selaku narasumber yang telah memberikan bantuan dan saran sehingga laporan tugas akhir dapat diselesaikan dengan baik
6. Kepada teman-teman Angkatan 2018 dan 2019 DKV UPN “Veteran” Jawa Timur yang selalu memberikan support satu sama lain
7. Kepada teman-teman terdekat saya yang telah memberikan motivasi dan support

DAFTAR ISI

ABSTRAK	IV
<i>ABSTRACT</i>.....	<i>VI</i>
KATA PENGANTAR.....	IX
DAFTAR ISI.....	X
DAFTAR GAMBAR.....	XIV
DAFTAR TABEL	XVII
BAB I.....	2
1.1 Latar Belakang	2
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah.....	5
1.4 Batasan Masalah	5
1.5 Tujuan Perancangan	5
1.6 Manfaat Perancangan	6
BAB II.....	7
2.1 Tinjauan Buku	7
2.2 Tinjauan Buku Ilustrasi	7
2.3 Tinjauan Tentang Diet	8
2.4 Tinjauan Tentang Gizi	16
2.3.1 Macam-macam status gizi	17
2.5 Tinjauan Tentang Desain.....	18
2.4.1 Prinsip-Prinsip Desain	18
2.4.2 Unsur-Unsur Desain	19
2.4.3 Tipografi	21

2.4.4	Layout	22
2.4.5	Ilustrasi	23
2.4.6	Gaya Bahasa	27
2.6	Tinjauan Tentang Remaja.....	28
2.7	Studi Eksisting	28
2.8	Studi Kompetitor	30
2.9	Studi Komparator	33
BAB III		36
3.1	Defenisi Operasional	36
3.1.1	Definisi Buku.....	36
3.1.2	Definisi Buku Ilustrasi.....	36
3.1.3	Definisi Gaya Bahasa	36
3.1.4	Definisi Gizi	37
3.1.5	Definisi Diet Sehat.....	37
3.1.6	Definisi Remaja	37
3.2	Target Perancangan	37
3.3	Teknik Pengumpulan Data	38
3.3.1	Data Primer.....	38
3.3.2	Data Sekunder.....	38
3.4	Teknik Sampling.....	38
3.4.1	Populasi (Target Segmen)	38
3.4.2	Sampel	39
3.5	Tahap Perencanaan	39
3.6	Alur Berfikir	42
BAB IV		43
4.1.	Analisa Data Hasil Wanwancara dan Kusioner.....	43
4.1.1	Wawancara	43

4.1.2	Kuisisioner	44
4.1.3	<i>The Design Progress</i>	54
4.1.4	Analisa 5W+1H	55
4.1.	Sintesa Data	57
4.2.	<i>Unique Selling Proposition (USP)</i>	58
BAB V		59
5.1	Alur Pemikiran Keyword.....	59
5.2	<i>Keyword</i>	60
5.2.1	<i>What to Say</i>	60
5.2.2	How To Say	60
5.3	Makna Denotatif	60
5.4	Makna Konotatif.....	60
5.5	Konsep Verbal	61
5.5.1	Judul Buku Ilustrasi	61
5.5.2	Tagline Buku Ilustrasi	62
5.5.3	Deskripsi Isi Buku	62
5.6	Konsep Visual.....	63
5.6.1	Ilustrasi Karakter dan Makanan.....	63
1.	Ilustrasi Karakter	63
5.6.2	Warna	65
5.6.2	Layout.....	66
5.6.4	Tipografi.....	66
5.7	Konsep Media	68
5.7.1	Media Utama	68
5.7.2	Media Pendukung.....	68
VII		72
6.1	Karakter	72

6.2	Alternatif Makanan dan Buah.....	74
6.3	Cover buku	75
6.4	Layout buku.....	76
6.5	Botol Minum Peningat.....	78
6.6	Kaos	78
6.7	Piring Makan Diet	79
6.8	Timbangan Berat Badan	79
6.9	Rancangan Anggaran Project	80
BAB VII		81
7.1	Kesimpulan.....	81
7.2	Saran	81
DAFTAR PUSTAKA		82
LAMPIRAN		84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Diet mediterania	9
Gambar 2. 2 Diet vegan.....	10
Gambar 2. 3 Diet rendah karbohidrat	11
Gambar 2. 4 Diet paleo.....	11
Gambar 2. 5 Diet keto	12
Gambar 2. 6 Diet intermitten fasting.....	13
Gambar 2. 7 Diet makanan mentah	14
Gambar 2. 8 Diet mediterania	16
Gambar 2. 10 Warna sekunder	20
Gambar 2. 11 Skema warna tersier	20
Gambar 2. 12 Warna netral	21
Gambar 2. 13 Font freedoka dan boogaloo	22
Gambar 2. 14 Buku pendidikan atau pengetahuan	24
Gambar 2. 15 Isu-isu politik.....	24
Gambar 2. 16 Strip komik	25
Gambar 2. 17 Media advertising	25
Gambar 2. 18 Identitas perusahaan	26
Gambar 2. 19 Tumpeng gizi.....	29
Gambar 2. 20 Poster apa yang dilakukan bila anda obesitas	29
Gambar 2. 21 Isi piringku.....	30
Gambar 2. 22 I hate diet	30
Gambar 2. 23 I Hate Diet	32
Gambar 2. 24 Diet clopedia.....	33
Gambar 2. 25 Diet clopedia.....	34
Gambar 3. 1 Alur berfikir.....	42
Gambar 4. 1 Diagram batang hasil kuesioner.....	45
Gambar 4. 2 Diagram batang hasil kuesioner	45
Gambar 4. 3 Diagram batang hasil kuesioner	46
Gambar 4. 4 Diagram batang hasil kuesioner	46
Gambar 4. 5 Diagram batang hasil kuesioner	47
Gambar 4. 6 Diagram batang hasil kuesioner	47
Gambar 4. 7 Diagram batang hasil kuesioner	48

Gambar 4. 8 Diagram batang hasil kuesioner	48
Gambar 4. 9 Diagram batang hasil kuesioner	49
Gambar 4. 10 Diagram batang hasil kuesioner	49
Gambar 4. 11 Diagram batang hasil kuesioner	50
Gambar 4. 12 Diagram batang hasil kuesioner	50
Gambar 4. 13 Diagram batang hasil kuesioner	51
Gambar 4. 14 Diagram batang hasil kuesioner	51
Gambar 4. 15 Diagram batang hasil kuesioner	52
Gambar 4. 16 The design progress	54
Gambar 5. 1 Alur pemikiran keyword.....	59
Gambar 5. 2 Acuan karakter ilustrasi	63
Gambar 5. 3 Proses pembuatan ilustrasi	63
Gambar 5. 4 Menu diet sehat	64
Gambar 5. 5 Ilustrasi makanan.....	64
Gambar 5. 6 Warna ilustrasi	65
Gambar 5. 7 Warna ilustrasi	65
Gambar 5. 8 Rough desain isi buku	66
Gambar 5. 9 Kuesioner rough desain isi buku	66
Gambar 5. 10 Font head text	67
Gambar 5. 11 Font body text.....	67
Gambar 5. 12 Tempat makan untuk diet	69
Gambar 5. 13 Timbangan berat badan digital	69
Gambar 5. 14 Contoh kaos	70
Gambar 5. 15 Contoh stiker	70
Gambar 5. 16 Botol pengingat	71
Gambar 6. 1 Influencer healty vlogger.....	72
Gambar 6. 2 Ilustrasi karakter 1	73
Gambar 6. 3 Ilustrasi karakter 2	73
Gambar 6. 4 Ilustrasi makanan 1	74
Gambar 6. 5 Ilustrasi makanan 2.....	74
Gambar 6. 6 Diagram kuesioner.....	74
Gambar 6. 7 Sketsa cover	75
Gambar 6. 8 Cover buku 1	75
Gambar 6. 9 Cover buku 2	76

Gambar 6. 10 Diagram kuesioner	76
Gambar 6. 11 Layout buku.....	77
Gambar 6. 12 Botol minum pengingat	78
Gambar 6. 13 Kaos wonderful diet sehat	78
Gambar 6. 14 Piring makan diet.....	79
Gambar 6. 15 Timbangan berat badan	79

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 2 Persamaan antara font freedoka dan boogaloo.....	22
Tabel 7. 1 Rancangan anggaran.....	80