

KOMIK DIGITAL SEBAGAI MEDIA EDUKASI POLA HIDUP SEHAT UNTUK MAHASISWA

Nisa Rosna Salsabila Assa'diyah¹⁾ dan Didit Prasetyo²⁾

¹⁾Institut Teknologi Sepuluh Nopember
bella2000.nrsa@gmail.com

²⁾Institut Teknologi Sepuluh Nopember
didit@its.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan merupakan salah satu poin penting yang harus dijaga agar kegiatan sehari-hari dapat berjalan lancar. Akan tetapi, angka keluhan kesehatan yang ada di Indonesia cenderung meningkat terutama di usia produktif, termasuk mahasiswa di dalamnya. Tuntutan akan banyaknya tugas dan kegiatan diluar perkuliahan yang dilakukan oleh mahasiswa menjadikannya sebagai salah satu faktor banyaknya mahasiswa yang cukup kesulitan dalam melakukan manajemen terhadap perilaku pola hidup sehat. Oleh karena itu, dibutuhkan media yang dapat meningkatkan kesadaran dan mengedukasi mahasiswa mengenai pola hidup sehat. Penelitian diawali dengan melakukan mengumpulkan data melalui studi literatur dan *depth interview* mengenai bagaimana pola hidup sehat yang benar beserta kuisisioner mengenai pola hidup yang dilakukan oleh mahasiswa, dilanjutkan dengan melakukan studi eksperimental yang kemudian dirumuskan kedalam konsep perancangan dan media yang digunakan, yaitu komik digital. Konsep yang dibuat kemudian dievaluasi oleh pelaku komik digital senior, dan diuji kepada mahasiswa melalui kuesioner untuk mendapatkan saran dan masukan yang sesuai. Media platform yang digunakan adalah media LINE Webtoon, yang memanfaatkan fitur *vertical scrolling* beserta bentuk digital yang dapat diakses secara online sehingga memudahkan pembaca untuk membaca isi konten. Konten komik dibuat urut dan fokus berdasarkan pola hidup sehat yang paling jarang diterapkan oleh mahasiswa, dimulai dari aktivitas fisik, pola istirahat, dan pola makan serta gizi seimbang, dengan tujuan agar mahasiswa dapat termotivasi untuk menerapkan pola hidup sehat.

Kata Kunci: edukasi, komik digital, mahasiswa, pola hidup sehat

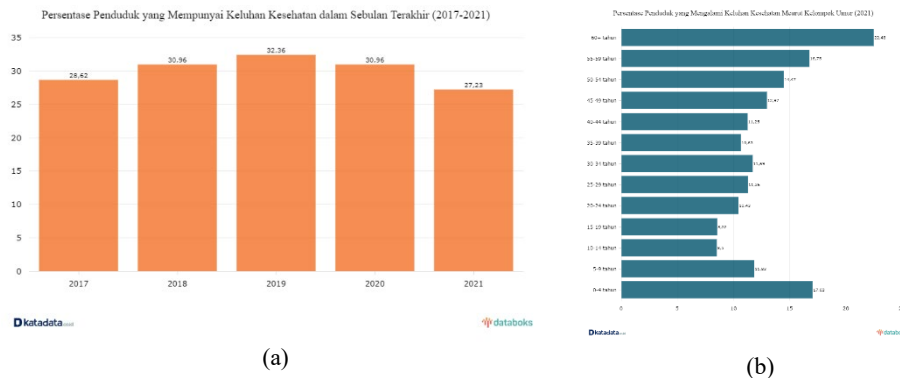
ABSTRACT

Health is one of the major keys that must be preserved by every individual for a well-balanced daily routine. However, the number of health complaints in Indonesia tends to increase, especially in the productive age, including students in it. The demand for many tasks and other activities outside lectures become one of many factors that many students have difficulty in managing their healthy lifestyle behaviors. Therefore, it is necessary to have media that can increase awareness and educate students about healthy lifestyles. The research begins by collecting data through literature studies and in-depth interviews regarding the proper way to do a healthy lifestyle along with questionnaires regarding students' lifestyle habits, followed by conducting experimental studies which formulated into the design concept and formed into digital comics, as the media. The concept that has been created, evaluated by a senior digital comic artist through depth interviews and will be tested on several students through questionnaires to get some suggestions. The media platform that was chosen is LINE Webtoon, which features such as vertical scrolling, including the digital version that is easily accessed through the internet connection so the reader could get and read the content with ease. Comic content is made in sequence based on healthy lifestyles that are rarely applied by students, starting with physical activity, sleeping patterns, and a balanced diet and nutrition, with the aim that student can be motivated to implement a healthy lifestyle in their daily life.

Keywords: digital comic, education, healthy living behaviours, students.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting untuk seluruh orang agar kegiatan sehari-hari. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kesehatan sebagai suatu keadaan dimana seseorang merasa sehat dan sejahtera baik secara fisik maupun psikis. Meskipun begitu, bagi sebagian orang kesehatan bukanlah menjadi prioritas utama, sehingga banyak orang yang terkena berbagai macam keluhan kesehatan dikarenakan tidak menjaga kesehatan. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistika (2021), tingkat keluhan kesehatan yang terjadi di Indonesia berdasarkan tiga tahun terakhir, yaitu tahun 2019-2021, angka keluhan kesehatan terus menurun (Gambar 1.a). Akan tetapi berdasarkan data angka keluhan kesehatan pada kelompok umur produktif, yaitu 18-64 tahun, grafik angka keluhan kesehatan terus meningkat (Gambar 1.b), termasuk mahasiswa di dalamnya



Gambar 1. grafik keluhan kesehatan di Indonesia: (a) Tahun 2017 – 2021, (b) berdasarkan tingkat usia
Sumber: BPS 2021

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Duran & Çetinbaş (2021), terdapat hubungan antara pola hidup sehat dengan keluhan kesehatan yang terjadi pada mahasiswa. Pada penelitian ini disebutkan bahwa mahasiswa yang terkena keluhan kesehatan disebabkan oleh pola hidupnya yang tidak sehat. Oleh karena itu dibutuhkan adanya media yang dapat mengedukasi mahasiswa mengenai pentingnya penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Media komik dipilih untuk menjadi media edukasi pola hidup sehat karena dianggap efektif untuk menyebarkan informasi mengenai kesehatan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Ansari et al. (2020). Untuk media penyebaran, komik akan dibuat secara digital dengan menggunakan format LINE Webtoon yang merupakan salah satu platform yang terkenal hingga saat ini.

A. Rumusan Masalah

“Bagaimana merancang komik digital yang dapat menjadi media edukasi yang mampu mendorong mahasiswa untuk menerapkan pola hidup sehat?”

B. Batasan Masalah

- 1) Komik digital ini dibuat sebagai media edukasi terhadap pola hidup sehat untuk mahasiswa.
- 2) Komik digital ini memfokuskan agar media dapat mengedukasi dan juga meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya manajemen pola hidup sehat serta mendorong mahasiswa untuk menerapkan perilaku pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- 3) Konten yang terdapat di dalam komik digital ini berupa pola hidup sehat yang disesuaikan dengan kondisi mahasiswa, yaitu dari segi pola makan dan gizi seimbang, aktivitas fisik, dan pola beristirahat.

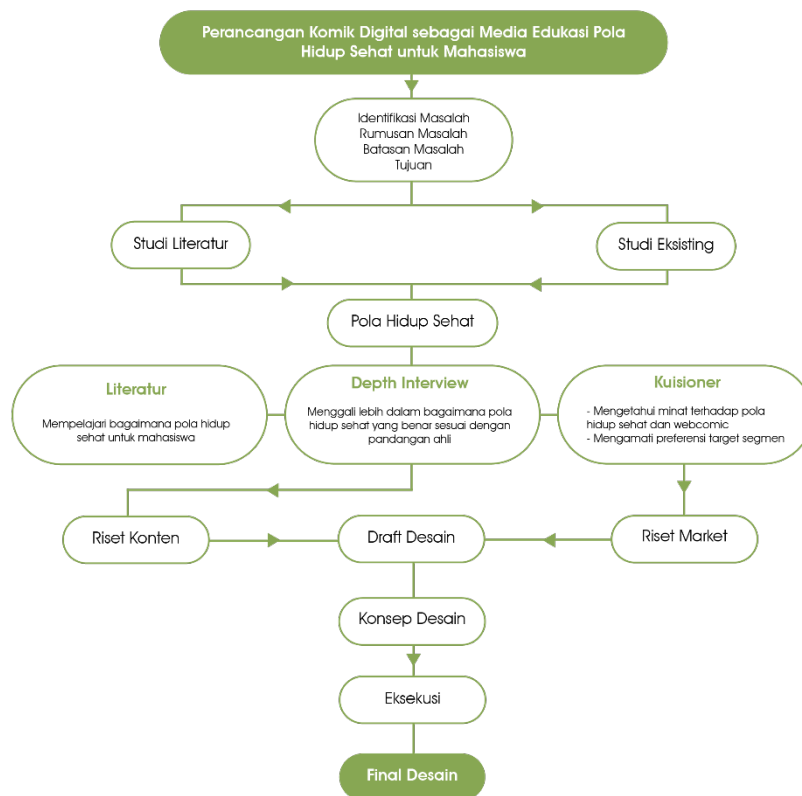
C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk merancang komik digital yang dapat menjadi media pada mahasiswa untuk menerapkan pola hidup sehat.

METODOLOGI

Berikut ini merupakan diagram alur penelitian yang dilakukan oleh penulis (Gambar 2):

Tinjauan Literatur Komik dan Pola Hidup Sehat



Gambar 2. Diagram alur penelitian

Sumber: Assa'diyah, 2022

Tinjauan mengenai pola hidup sehat dilakukan untuk memperdalam materi mengenai pola hidup sehat yang sesuai dengan panduan yang dikeluarkan oleh *World Health Organization (WHO)* dan juga Kementerian Kesehatan RI yang telah disesuaikan untuk masyarakat Indonesia. Pola hidup sehat sesuai dengan definisi Ridzuan et al., (2018), merupakan gaya hidup seseorang untuk mengurangi tingkat resiko keluhan kesehatan. Pola hidup sehat terbagi menjadi 3 poin penting yaitu Aktvitas fisik, pola makan dan gizi seimbang, serta pola istirahat. Masing-masing sumber literatur diambil dari Buku Pemantauan Aktivitas fisik oleh Prasetyo Kusumo (2021), Buku Pedoman Gizi Seimbang oleh Kementerian Kesehatan RI (2014), dan *Healthy Living Guide 2020/2021* oleh Hu et al., (2020). Tinjauan mengenai pola hidup sehat terbagi menjadi tiga bagian yaitu aktivitas fisik, pola makan dan gizi seimbang, serta pola istirahat yang cukup. Selain itu, tinjauan literatur mengenai komik khususnya komik digital. Sumber literatur diambil dari *Journal of Graphic and Comics* yang dibuat oleh Aggletto (2018) dan juga buku *Understanding Comics* McCloud (1993)

Kuisisioner

Metode kuisisioner dilakukan dengan menggunakan metode *purposive sampling* dengan menyesuaikan target yang dituju untuk komik ini, yaitu mahasiswa berusia 18-23 tahun. Tujuan kuisisioner yaitu untuk mengetahui kebiasaan mahasiswa terhadap penerapan pola hidup sehat dan juga untuk mengetahui preferensi mengenai bagaimana komik digital yang disukai oleh mahasiswa. Hasil dari kuisisioner yang disebarkan kepada 115 orang yaitu sebanyak 62,6% responden tidak menerapkan perilaku pola hidup sehat karena rasa malas (35,7%) dan tidak paham cara menerapkan pola hidup sehat. Kebiasaan pola hidup sehat yang paling sering diterapkan dimulai dari menjaga pola makan (53,9%), istirahat cukup (47%), dan rajin berolahraga (30,4%). Sedangkan untuk preferensi komik, Rata-rata responden memiliki minat baca ke arah genre komedi (39,5%), memiliki ketertarikan terhadap cerita yang unik dan juga tidak mudah ditebak (63,9%), lebih mengutamakan alur cerita (49,7%) yang memiliki penyelesaian yang detail dan juga perlahan (70,1%) serta memiliki visual yang kompleks, desain karakter seperti anime, warna yang kontras, dan environment yang mendetail (57,1%).

In-Depth Interview

Metode penelitian *depth interview* ini dilakukan sebanyak dua kali, yaitu *depth interview* kepada dokter dan juga kepada *webtoonist* Indonesia. *Depth interview* dengan dokter dilakukan dengan tujuan untuk memahami dan juga mendalami definisi serta penerapan yang benar mengenai pola hidup sehat dan untuk mendapatkan masukan mengenai komik yang telah dibuat. Hasil yang didapatkan dari *depth-interview* bersama dengan Dr. Marisa Rosa Bella yaitu Terdapat beberapa keluhan yang umumnya terjadi pada mahasiswa, diantaranya adalah insomnia (sulit tidur), maag atau dyspepsia, myalgia (pegal otot) dan cephalgia (sakit kepala). Penyebab utama dari dari penyakit tersebut adalah pola hidup yang tidak sehat. Kemudian hal utama yang perlu diperhatikan untuk menjaga pola hidup sehat diantaranya melakukan aktivitas fisik secara rutin, memperhatikan pola dan komposisi yang terdapat pada makanan, serta istirahat yang cukup.

PEMBAHASAN

Deskripsi Komik

Komik digital edukasi pola hidup sehat merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk mengedukasi bagaimana pola hidup sehat yang dapat diterapkan oleh mahasiswa sebagai upaya preventif keluhan kesehatan pada usia produktif. Komik digital ini akan dikemas dalam bentuk digital dan akan dipublikasikan melalui media LINE Webtoon. Konsep visual dan kriteria desain yang menjadi acuan pada komik ini dirancang melalui hasil analisis dari metode penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. *User test* komik ini akan dilakukan untuk menguji hasil desain yang sudah dibuat. Bentuk *user test* yang dilakukan adalah melalui tahap *Proof read* bersama dokter umum, dan penyebaran kuisisioner berisi *link* komik yang akan disebarkan kepada mahasiswa. Data yang diperoleh dari hasil analisis penelitian kemudian akan diterapkan sebagai dasar konsep, konten, dan juga kriteria untuk desain final.

Target Audiens

Komik ini memiliki target audiens yaitu mahasiswa berusia 18 – 23 tahun, untuk laki-laki dan perempuan, serta psikografis memiliki ketertarikan terhadap komik digital yang menyukai genre komedi, dan senang mencari info atau pengetahuan mengenai pola hidup sehat yang bertujuan mengedukasi. Sedangkan untuk target audiens secara demografis, audiens yang ditargetkan yaitu mahasiswa Indonesia yang tinggal di kawasan yang terjangkau dengan jaringan internet.

Konsep Komik

Konsep desain pada perancangan ini akan dirumuskan ke dalam bentuk komik digital yang berjudul “Yuk! Hidup Sehat!” Dalam konsep ini akan diuraikan definisi dan bagaimana cara menerapkan pola hidup sehat, mulai dari kebiasaan untuk melakukan aktivitas rutin, menjaga pola dan nutrisi

pada makanan, hingga menjaga pola istirahat yang cukup. Keyword untuk komik edukasi ini adalah “Ringan, Mengedukasi, dan Memotivasi”.

Hasil Desain

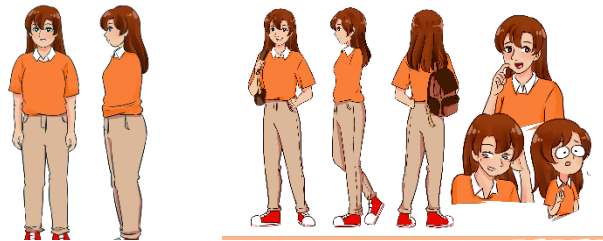
Komik ini menerapkan beberapa macam gaya gambar yang sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

A. Desain Karakter

Kriteria hasil desain masing-masing karakter dianalisis sesuai dengan karakteristik dari mahasiswa Indonesia yaitu, bentuk fisik, sifat, dan pemilihan pakaian

- **Anin**

Tokoh utama merupakan seorang mahasiswa berusia 19 tahun (semester 3) yang menjadi cerminan dari target utama perancangan komik digital, yaitu mahasiswa (usia 18-23 tahun). Tokoh ini memiliki karakteristik mahasiswa yang tidak pandai dalam manajemen waktu sehingga sering terkena *deadline* saat pengerjaan tugas kuliahnya. Anin memiliki kebiasaan yang tidak sehat, dimana biasanya Anin sangat sering tidur larut malam, tidak memperhatikan jam makan, dan tidak pernah melakukan olahraga.



Gambar 3. Desain Karakter Anin
Sumber: Assa'diyah, 2022

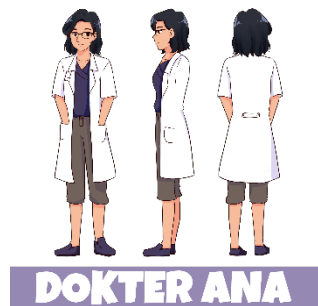
- **Dean**

Karakter Dean pada komik ini akan menjadi teman dan pendukung dari karakter Anin agar dapat membiasakan diri untuk menerapkan pola hidup sehat. Meskipun begitu, Dean masih belum paham bagaimana cara menerapkan aktivitas fisik yang baik dan pola istirahat yang benar. Aktivitas fisik yang dilakukannya terkadang berlebihan dan juga masih sering begadang di hari-hari tertentu untuk mengerjakan tugasnya



Gambar 4. Desain Karakter Dean
Sumber: Assa'diyah, 2022

- **Dokter Ana**

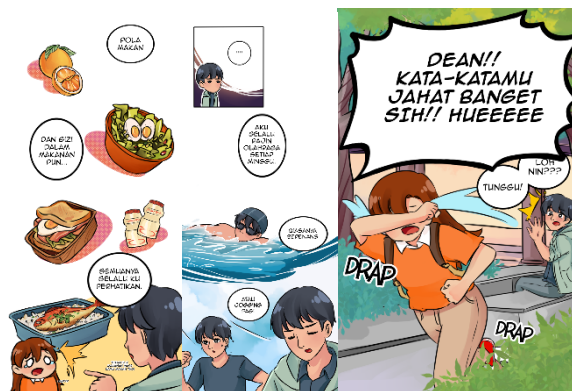


Gambar 5. Desain Karakter Dokter Ana
Sumber: Assa'diyah, 2022

Dokter Ana merupakan seorang dokter kampus yang bekerja di *Medical Centre* kampus untuk menangani mahasiswa yang memiliki keluhan penyakit. Dalam komik ini, Dokter Ana merupakan tokoh yang akan menjelaskan materi edukasi pola hidup sehat dalam komik. Dalam komik ini, Dokter Ana memiliki kepribadian yang ramah dan selalu berusaha untuk menjelaskan agar mahasiswa menerapkan pola hidup sehat.

B. Hasil Desain Komik

Berikut ini merupakan hasil desain komik yang telah disesuaikan dengan format LINE Webtoon dengan menggunakan *vertical scrolling*.



Gambar 6. Hasil desain komik
Sumber: Assa'diyah, 2022

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil riset penelitian dan juga pengembangan konsep desain komik edukasi pola hidup sehat untuk mahasiswa, maka dapat ditarik beberapa poin kesimpulan sebagai berikut:

1. Permasalahan mengenai keluhan kesehatan yang terjadi pada mahasiswa disebabkan oleh penerapan pola hidup yang tidak sehat. Hal yang menjadi alasan mahasiswa tidak menerapkan pola hidup sehat diantaranya adalah karena tidak memiliki waktu untuk menerapkan pola hidup sehat, adanya rasa malas, dan tidak paham cara untuk menerapkan pola hidup sehat.
2. Alur cerita pada komik yang dibuat dengan menyesuaikan pola atau gaya hidup mahasiswa contohnya seperti memiliki kesibukan tugas perkuliahan dan juga kegiatan luar seperti berorganisasi. Selain itu, terdapat gaya hidup mahasiswa yang malas untuk menerapkan pola hidup sehat seperti malas beraktivitas fisik, mengabaikan pola dan gizi pada makanan, serta sering begadang dan merusak jam tidur. Dengan adanya contoh permasalahan yang

disesuaikan dengan keseharian yang sesuai dengan mahasiswa Indonesia yang sudah dijelaskan sebelumnya, mahasiswa dapat menerapkan contoh kasus dari permasalahan tersebut untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Aspek yang disukai oleh mahasiswa pada komik ini adalah alur cerita dan materi mengenai pola hidup sehat yang dibawakan dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh masyarakat umum, serta pembawaan humor dengan menggambarkan karakteristik visual *chibi* yang ekspresif, meningkatkan tingkat ketertarikan pembaca pada komik “Yuk! Hidup Sehat!”

Penelitian mengenai komik edukasi pola hidup sehat ini masih memiliki beberapa hal yang belum disempurnakan penulis. Hal-hal tersebut antara lain adalah diperlukannya media pemasaran lebih lanjut untuk memasarkan komik digital ini, perlunya pendalaman materi yang lebih mendalam mengenai pola hidup sehat, dan pengembangan cerita dan juga plot agar dapat mencakup seluruh tingkat relevansi keseharian pembaca, yaitu mahasiswa.

REFERENSI

- Aggleton, J. (2018). Defining digital comics: a British Library perspective. *Journal of Graphic Novels and Comics*, 10, 1–17. <https://doi.org/10.1080/21504857.2018.1503189>
- Ansari, R., Suwarni, L., Selviana, S., Mawardi, M., & Rochmawati, R. (2020). Media Komik Sebagai Alternatif Media Promosi Kesehatan Seksualitas Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(01), 10–14. <https://doi.org/10.33221/jikes.v19i01.431>
- Badan Pusat Statistika. (2021). Profil Statistik Kesehatan. *Badan Pusat Statistik*.
- Duran, S., & Çetinbaş, A. (2021). The relationship between healthy lifestyle behaviors and body compositions in university students. *Ankara Medical Journal*, 23(1), 327–338. <https://doi.org/10.5505/amj.2021.92408>
- Hu, F., Cheung, L., Otis, B., Oliveira, B., & Musicus, A. (2020). *Healthy Living Guide 2020-2021*. 1–30. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2021/01/19/healthy-living-guide-2020-2021/>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*.
- McCloud, S. (1993). *Understanding Comics (The Invisible Art) By Scott McCloud.pdf* (p. 215). [http://mm12.johncaserta.info/wp-content/uploads/2012/10/Understanding Comics \(The Invisible Art\) By Scott McCloud.pdf](http://mm12.johncaserta.info/wp-content/uploads/2012/10/Understanding%20Comics%20(The%20Invisible%20Art)%20By%20Scott%20McCloud.pdf)
- Prasetyo Kusumo, M. (2021). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik* (Issue May).
- Ridzuan, A. R. bin, Karim, R. A., Marmaya, N. H., Razak, N. A., Khalid, N. K. N., & Yusof, K. N. M. (2018). Public Awareness towards Healthy Lifestyle. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(10), 927–936. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v8-i10/4790>
- WHO. (2020). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport*.