

**PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI
PENGENALAN GIZI PADA REMAJA**



PENCIPTAAN KARYA DISAIN

Diajukan oleh :

Ratna Indah Lestari

PROGRAM STUDI DISAIN KOMUNIKASI VISUAL

JURUSAN DISAIN

FAKULTAS SENI RUPA

INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA

2013

UPT PERPUST. ISI YOGYAKARTA		
INV.	4113/H/S/2013	
KLAS		
TERIMA	05-04-2013	FD 21 P

**PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI
PENGENALAN GIZI PADA REMAJA**



**PROGRAM STUDI DISAIN KOMUNIKASI VISUAL
JURUSAN DISAIN
FAKULTAS SENI RUPA
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA**

2013



**PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI
PENGENALAN GIZI PADA REMAJA**

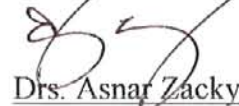


**Tugas Akhir ini diajukan kepada Fakultas Seni Rupa
Institut Seni Indonesia Yogyakarta
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana S-1
dalam Bidang Disain Komunikasi Visual
2013**

Tugas Akhir Penciptaan Karya berjudul:

PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI PENGENALAN GIZI PADA REMAJA diajukan oleh Ratna Indah Lestari, NIM 0811739024 Program Studi Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta telah di setujui dan dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 29 Januari 2013 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Pembimbing I/Anggota,



Drs. Asnar Zacky

NIP 19570807 198503 1 003

Pembimbing II/Anggota,



Heningtyas Widowati, S.Pd.

NIP 19770124 200212 2 002

Cognate/Anggota,



FX. Widyatmoko, S.Sn, M.Sn.

NIP 19750710200501 1 001

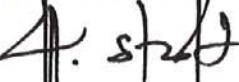
Ketua Program Studi
Desain Komunikasi Visual,



Drs. Hartono Karnadi, M.Sn.

NIP 19650209 199512 1 001

Ketua Jurusan Disain,



M. Sholahuddin, S.Sn, MT.

NIP 19701019 199903 100 1



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir dengan judul:

PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI PENGENALAN GIZI PADA REMAJA

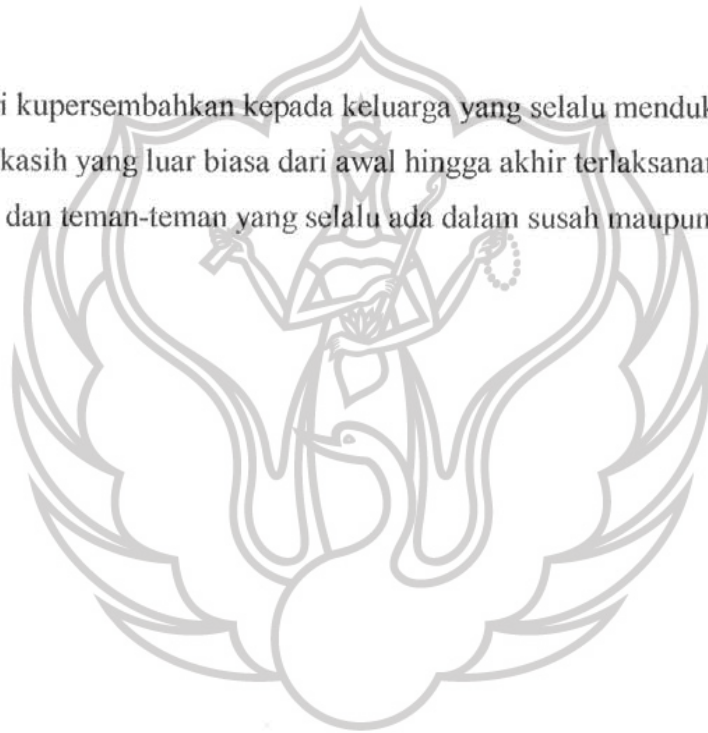
yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Seni pada Program Studi Disain Komunikasi Visual Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi atau tugas akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Institut Seni Indonesia Yogyakarta maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 Januari 2013

Ratna Indah Lestari

NIM. 081 1739 024

“Karya ini kupersembahkan kepada keluarga yang selalu mendukung dengan doa, cinta dan kasih yang luar biasa dari awal hingga akhir terlaksananya Tugas Akhir ini dan teman-teman yang selalu ada dalam susah maupun senang.”



“Pencapaian tujuan berawal dari harapan, dan semangat yang besar untuk memulai berbuat sesuatu.”



KATA PENGANTAR

Masa remaja merupakan masa perubahan yang dramatis dalam diri seseorang. Pertumbuhan pada usia anak yang terjadi dengan kecepatan yang relatif sama, secara mendadak meningkat saat memasuki usia remaja. Peningkatan pertumbuhan mendadak ini disertai dengan perubahan-perubahan hormonal dan emosional. Masa remaja, yaitu usia 10-18 tahun, merupakan tahap tumbuh kembang yang luar biasa secara fisiologis, psikologis dan sosial. Semua perubahan ini membutuhkan zat gizi secara khusus.

Disaat remaja membutuhkan gizi yang cukup, banyak ancaman yang datang dari luar secara tidak langsung mengalihkan perhatian remaja dari pengkonsumsi makanan sehat menjadi pengkonsumsi makanan tidak sehat. Ancaman yang datang tersebut sumbernya sangat beragam dan mau tidak mau memaksa para remaja untuk menjadi lemah dan menerima ancaman tersebut, contohnya maraknya iklan *junk food* dan *soft drink* di berbagai media.

Ancaman yang datang dari luar itu hendaknya ditangani mulai dari hal kecil. Buku ilustrasi pengenalan gizi pada remaja ini merupakan salah satu cara untuk menyadarkan para remaja untuk kembali pada hidup sehat. Dalam perancangan buku ilustrasi pengenalan gizi pada remaja ini dibahas seluk beluk mengenai *junk food* dan *soft drink*, dibahas juga masalah remaja yang berhubungan dengan pola makan dan pertumbuhan serta terdapat 22 resep sehat yang bertujuan mengajak para remaja untuk kembali pada masakan rumah yang tentunya jauh lebih sehat dari makanan yang disediakan oleh gerai-gerai *fast food*. Ilustrasi-ilustrasi yang dimuat mempermudah remaja untuk mendefinisikan isi buku. Dengan adanya buku ini diharapkan dapat membuka pola pikir remaja untuk memulai hidup sehat dengan menerapkan pola hidup yang sehat sejak dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi nikmat sehat dan kekuatan hingga terwujudnya Tugas Akhir ini. Tugas Akhir ini tentunya tidak akan terwujud tanpa bantuan orang-orang di sekitar penulis. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Drs. Asnar Zacky selaku dosen pembimbing I dan Heningtyas Widowati, S.Pd selaku dosen pembimbing II, yang tidak pernah bosan memberi pengarahan dan nasehat yang sangat bermanfaat.
2. Endro Trisusanto M.Sn, selaku dosen wali.
3. Drs. Hartono karnadi, M. Sn, selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
4. M. Sholahuddin, S.Sn, MT, selaku Ketua Jurusan Disain, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
5. FX. Widyatmoko, S.Sn, M.Sn selaku *cognate* sidang Tugas Akhir yang telah memberikan masukan bermanfaat.
6. Ayahanda Wiyanto dan Ibunda Endang yang selalu memberikan doa, dukungan semangat dan cinta kasih yang luar biasa.
7. Kakak-kakak tersayang Rina Salviana, Erwin Surya Permana dan Krisna Adinugraha terima kasih telah memberi dukungan semangat dan menjadi kakak sekaligus sahabat terbaik.
8. Sahabat kecil penulis yang sangat menginspirasi dalam pembuatan karya Tugas akhir ini Nami, Maffin, Raka, Avicenna, Syifa, Raffi, Rayendra dan Areefa.
9. Mara Widya Aribawa yang telah mengajari banyak hal dan selalu ada dalam susah dan senang.
10. Teman-teman yang telah membantu proses terjadinya Tugas Akhir ini, Gloria, Tari, Aulia, Orin, Anggie, Indra, Triana, dan teman-teman lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

11. Team MORE Magazine yang telah memberikan banyak ilmu yang sangat bermanfaat.
12. Teman-teman perjuangan TA dan kepada keluarga angkatan Langit Biru 08 yang telah mengisi hari-hari penulis selama empat tahun terakhir.

Yogyakarta, 10 Januari 2013

Penulis



ABSTRAK

Ratna Indah Lestari

Perancangan Buku Ilustrasi Pengenalan Gizi Pada Remaja

Gizi adalah bahan kimia yang terdapat dalam bahan pangan yang dibutuhkan tubuh untuk menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses kehidupan. Mengonsumsi zat gizi tentunya sangat dibutuhkan oleh tubuh.

Remaja adalah usia dimana terjadinya perubahan yang dramatis dalam diri seseorang. Pertumbuhan pada usia anak yang terjadi dengan kecepatan yang relatif sama, secara mendadak meningkat saat memasuki usia remaja. Peningkatan pertumbuhan mendadak ini disertai dengan perubahan-perubahan hormonal, kognitif dan emosional. Semua perubahan ini membutuhkan zat gizi secara khusus. Namun dalam pelaksanaannya terdapat berbagai kendala untuk selalu mengonsumsi makanan bergizi setiap hari, diantaranya maraknya gerai-gerai *fast food* dan gencarnya iklan-iklan *fast food*. Usia remaja adalah usia dimana seseorang selalu ingin mencoba hal baru dan cenderung labil. Untuk itu diperlukan suatu strategi untuk mengalihkan perhatian remaja yang sebelumnya mengonsumsi *fast food* menjadi beralih mengonsumsi makanan sehat.

Buku ilustrasi pengenalan gizi pada remaja yang berjudul *junk food + soft drink = 0* dirancang dengan tujuan untuk memperkenalkan akan pentingnya mengonsumsi makanan bergizi setiap hari dengan cara yang ringan pada remaja. Baik dari segi verbal maupun visual semuanya dibuat dengan gaya yang meremaja. Diharapkan kedepannya perancangan buku ilustrasi ini dapat menekan laju remaja obesitas dan menimbulkan kesadaran akan pentingnya mengonsumsi makanan sehat dan bergizi pada masyarakat khususnya remaja.
Kata kunci : Gizi, pengenalan, remaja

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN BENDEL.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMAKASIH	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Batas Lingkup Perancangan	8
D. Tujuan Perancangan	8
E. Manfaat Perancangan.....	8
F. Defisi Operasional.....	9
G. Sistematika Perancangan.....	10
H. Skematika Perancangan.....	17
 BAB II. IDENTIFIKASI DAN ANALISIS DATA	 18
A. Identifikasi Data Verbal dan Visual	18
1. Tinjauan Tentang Remaja.....	18
a. Definisi Remaja	18
b. Perilaku Remaja Dalam Mengonsumsi Makanan.....	19
c. Tinjauan Tentang <i>Junk Food</i> dan <i>Soft Drink</i>	22
2. Tinjauan Tentang Gizi	26
a. Definisi Gizi	26
b. Zat Gizi Yang Diperlukan Remaja dan Fungsinya	27

c. Makanan Sehat Tidak Harus Mahal.....	35
3. Tinjauan Tentang Buku Ilustrasi	40
a. Tinjauan Tentang Buku	40
1) Definisi Buku.....	40
2) Pembagian Buku Berdasarkan Faktualitas Data.....	40
3) Buku Berdasarkan Bentuk Penyajian Materi.....	41
4) Anatomi Buku.....	42
5) Unsur-Unsur Dalam Buku	43
b. Tinjauan tentang Ilustrasi.....	57
1) Definisi Ilustrasi.....	57
2) Fungsi dan Peranan Ilustrasi dalam Kehidupan Sosial.....	58
3) Sejarah Perkembangan Ilustrasi.....	59
4) Bentuk dan Jenis Ilustrasi	60
5) Basis Media Ilustrasi.....	61
6) Elemen Ilustrasi	62
7) Ilustrasi Dalam Buku.....	62
8) Unsur Ilustrasi.....	63
9) Kategori Teknik Pembuatan Ilustrasi	64
10) Prosedur Proses Perancangan Buku Ilustrasi.....	65
4. Tinjauan Tentang Buku Ilustrasi yang Dirancang.....	65
a. Tinjauan Dari Segi Ide dan Tema Buku Ilustrasi	65
b. Tinjauan Dari Segi Aspek Pentingnya Buku Ilustrasi Dirancang	66
c. Tinjauan Faktor Eksternal	67
d. Tinjauan Fungsi dan Peranan Ilustrasi Dalam Buku Yang Dirancang.....	67
5. Tinjauan tentang Simbolisasi yang Dirancang	68
B. Analisis Data Lapangan.....	68
C. Kesimpulan dan Usulan Pemecahan.....	69

BAB III. KONSEP PERANCANGAN	71
A. Tujuan Perancangan.....	71
1. Tujuan Perancangan.....	71
2. Tema Perancangan.....	72
3. Aspek Perluasan.....	72
B. Konsep Kreatif.....	72
1. Tujuan Kreatif.....	72
2. Strategi Kreatif.....	73
3. Program Kreatif.....	78
4. Konsep Media.....	96
a. Tujuan Media.....	96
b. Strategi Media.....	96
1) Media Utama.....	96
2) Media Pendukung.....	97
5. Biaya Media.....	99
C. Isi Buku.....	105
1. Pengantar.....	105
2. Daftar Isi.....	106
3. Bab I : <i>I love Junk Food and Soft Drink</i>	106
4. Bab II : <i>Gizi Itu Apa Sih</i>	115
5. Bab III : <i>Masalah Kita</i>	125
6. Bab IV : <i>13 Pesan Bergizi</i>	132
7. Bab V : <i>Let's Cook and Have Fun</i>	136
 BAB IV. PERANCANGAN	 146
A. Penjaringan Ide.....	146
B. Studi Ilustrasi.....	146
C. Studi Simbolisasi.....	224
D. Studi <i>Layout</i>	214
1. <i>Layout</i> Sampul Buku.....	214
a. Konsep Sampul.....	214

b. Data Visual.....	214
c. Tipografi.....	215
d. <i>Layout</i> Kasar	216
e. Eksekusi Desain	217
f. <i>Layout</i> komprehensif.....	218
2. <i>Layout</i> Isi.....	218
a. Huruf yang telah dipilih	218
b. <i>Layout</i> kasar	219
c. <i>Layout</i> komprehensif.....	220
3. <i>Layout</i> media pendukung	223
E. Desain Final Buku Ilustrasi.....	225
1. Desain final sampul buku.....	225
2. Desain final <i>layout</i> isi	225
3. Desain final media pendukung.....	243
BAB V. PENUTUP	254
A. Kesimpulan	254
B. Saran.....	256
DAFTAR PUSTAKA	257
DAFTAR NARASUMBER	258
DAFTAR TESIS	260
DAFTAR WEB	261
LAMPIRAN	262

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Foto remaja yang terkena anemia karena kekurangan zat Besi	3
Gambar 2.	Foto remaja yang terkena penyakit gondokan akibat kekurangan zat yodium.....	3
Gambar 3.	Contoh ilustrasi realis.....	50
Gambar 4.	Contoh ilustrasi naturalis.....	50
Gambar 5.	Contoh ilustrasi surealis.....	51
Gambar 6.	Contoh ilustrasi figuratif.....	52
Gambar 7.	Contoh ilustrasi dekoratif.....	52
Gambar 8.	Contoh ilustrasi kartun.....	53
Gambar 9.	Contoh <i>digital imaging</i>	53
Gambar 10.	Komposisi warna yang digunakan pada <i>layout</i> buku ilustrasi <i>Junk Food + Soft Drink = 0</i>	86
Gambar 11.	Penggolongan jenis tipografi dari teks verbal	88
Gambar 12.	Ukuran margin.....	89
Gambar 13.	Ukuran grid.....	90
Gambar 14.	Konstanta dan variabel verbal.....	91
Gambar 15.	Konstanta dan variabel visual.....	91
Gambar 16.	Data visual (ilustrasi 1).....	146
Gambar 17.	Sketsa (ilustrasi 1).....	146
Gambar 18.	Final ilustrasi (ilustrasi 1).....	147
Gambar 19.	Data visual (ilustrasi 2).....	147
Gambar 20.	Sketsa (ilustrasi 2).....	147
Gambar 21.	Final ilustrasi (ilustrasi 2).....	148
Gambar 22.	Data visual (ilustrasi 3).....	148
Gambar 23.	Sketsa (ilustrasi 3).....	148
Gambar 24.	Final ilustrasi (ilustrasi 3).....	149
Gambar 25.	Data visual (ilustrasi 4).....	149

Gambar 26.	Sketsa (ilustrasi 4).....	149
Gambar 27.	Final ilustrasi (ilustrasi 4).....	150
Gambar 28.	Data visual (ilustrasi 5).....	150
Gambar 29.	Sketsa (ilustrasi 5).....	150
Gambar 30.	Final ilustrasi (ilustrasi 5).....	151
Gambar 31.	Data visual (ilustrasi 6).....	151
Gambar 32.	Sketsa (ilustrasi 6).....	151
Gambar 33.	Final ilustrasi (ilustrasi 6).....	152
Gambar 34.	Data visual (ilustrasi 7).....	152
Gambar 35.	Sketsa (ilustrasi 7).....	152
Gambar 36.	Final ilustrasi (ilustrasi 7).....	153
Gambar 37.	Data visual (ilustrasi 8).....	153
Gambar 38.	Sketsa (ilustrasi 8).....	153
Gambar 39.	Final ilustrasi (ilustrasi 8).....	154
Gambar 40.	Data visual (ilustrasi 9).....	154
Gambar 41.	Sketsa (ilustrasi 9).....	154
Gambar 42.	Final ilustrasi (ilustrasi 9).....	155
Gambar 43.	Data visual (ilustrasi 10).....	155
Gambar 44.	Sketsa (ilustrasi 10).....	155
Gambar 45.	Final ilustrasi (ilustrasi 10).....	156
Gambar 43.	Data visual (ilustrasi 10).....	155
Gambar 44.	Sketsa (ilustrasi 10).....	155
Gambar 45.	Final ilustrasi (ilustrasi 10).....	156
Gambar 46.	Data visual (ilustrasi 11).....	156
Gambar 47.	Sketsa (ilustrasi 11).....	156
Gambar 48.	Final ilustrasi (ilustrasi 11).....	157
Gambar 49.	Data visual (ilustrasi 12).....	157
Gambar 50.	Sketsa (ilustrasi 12).....	157
Gambar 51.	Final ilustrasi (ilustrasi 12).....	158
Gambar 52.	Data visual (ilustrasi 13).....	158
Gambar 53.	Sketsa (ilustrasi 13).....	158

Gambar 54.	Final ilustrasi (ilustrasi 13).....	159
Gambar 55.	Data visual (ilustrasi 14).....	159
Gambar 56.	Sketsa (ilustrasi 14).....	159
Gambar 57.	Final ilustrasi (ilustrasi 14).....	160
Gambar 58.	Data visual (ilustrasi 15).....	160
Gambar 59.	Sketsa (ilustrasi 15).....	160
Gambar 60.	Final ilustrasi (ilustrasi 15).....	161
Gambar 61.	Data visual (ilustrasi 16).....	161
Gambar 62.	Sketsa (ilustrasi 16).....	161
Gambar 63.	Final ilustrasi (ilustrasi 16).....	162
Gambar 64.	Data visual (ilustrasi 17).....	162
Gambar 65.	Sketsa (ilustrasi 17).....	162
Gambar 66.	Final ilustrasi (ilustrasi 17).....	163
Gambar 67.	Data visual (ilustrasi 18).....	163
Gambar 68.	Sketsa (ilustrasi 18).....	163
Gambar 69.	Final ilustrasi (ilustrasi 18).....	164
Gambar 70.	Data visual (ilustrasi 19).....	164
Gambar 71.	Sketsa (ilustrasi 19).....	164
Gambar 72.	Final ilustrasi (ilustrasi 19).....	165
Gambar 73.	Data visual (ilustrasi 20).....	165
Gambar 74.	Sketsa (ilustrasi 20).....	165
Gambar 75.	Final ilustrasi (ilustrasi 20).....	166
Gambar 76.	Data visual (ilustrasi 21).....	166
Gambar 77.	Sketsa (ilustrasi 21).....	166
Gambar 78.	Final ilustrasi (ilustrasi 21).....	167
Gambar 79.	Data visual (ilustrasi 22).....	167
Gambar 80.	Sketsa (ilustrasi 22).....	167
Gambar 81.	Final ilustrasi (ilustrasi 22).....	168
Gambar 82.	Data visual (ilustrasi 23).....	168
Gambar 83.	Sketsa (ilustrasi 23).....	168
Gambar 84.	Final ilustrasi (ilustrasi 23).....	169

Gambar 85.	Data visual (ilustrasi 24).....	169
Gambar 86.	Sketsa (ilustrasi 24).....	169
Gambar 87.	Final ilustrasi (ilustrasi 24).....	170
Gambar 88.	Data visual (ilustrasi 25).....	170
Gambar 89.	Sketsa (ilustrasi 25).....	170
Gambar 90.	Final ilustrasi (ilustrasi 25).....	171
Gambar 91.	Data visual (ilustrasi 26).....	171
Gambar 92.	Sketsa (ilustrasi 26).....	171
Gambar 93.	Final ilustrasi (ilustrasi 26).....	172
Gambar 94.	Data visual (ilustrasi 27).....	172
Gambar 95.	Sketsa (ilustrasi 27).....	172
Gambar 96.	Final ilustrasi (ilustrasi 27).....	173
Gambar 97.	Data visual (ilustrasi 28).....	173
Gambar 98.	Sketsa (ilustrasi 28).....	173
Gambar 99.	Final ilustrasi (ilustrasi 28).....	174
Gambar 100.	Data visual (ilustrasi 29).....	174
Gambar 101.	Sketsa (ilustrasi 29).....	174
Gambar 102.	Final ilustrasi (ilustrasi 29).....	175
Gambar 103.	Data visual (ilustrasi 30).....	175
Gambar 104.	Sketsa (ilustrasi 30).....	175
Gambar 105.	Final ilustrasi (ilustrasi 30).....	176
Gambar 106.	Data visual (ilustrasi 31).....	176
Gambar 107.	Sketsa (ilustrasi 31).....	176
Gambar 108.	Final ilustrasi (ilustrasi 31).....	177
Gambar 109.	Data visual (ilustrasi 32).....	177
Gambar 110.	Sketsa (ilustrasi 32).....	177
Gambar 111.	Final ilustrasi (ilustrasi 32).....	178
Gambar 112.	Data visual (ilustrasi 33).....	178
Gambar 113.	Sketsa (ilustrasi 33).....	178
Gambar 114.	Final ilustrasi (ilustrasi 33).....	179
Gambar 112.	Data visual (ilustrasi 33).....	178

Gambar 113.	Sketsa (ilustrasi 33).....	178
Gambar 114.	Final ilustrasi (ilustrasi 33).....	179
Gambar 115.	Data visual (ilustrasi 34).....	179
Gambar 116.	Sketsa (ilustrasi 34).....	179
Gambar 117.	Final ilustrasi (ilustrasi 34).....	180
Gambar 118.	Data visual (ilustrasi 35).....	180
Gambar 119.	Sketsa (ilustrasi 35).....	180
Gambar 120.	Final ilustrasi (ilustrasi 35).....	181
Gambar 121.	Data visual (ilustrasi 36).....	181
Gambar 122.	Sketsa (ilustrasi 36).....	181
Gambar 123.	Final ilustrasi (ilustrasi 36).....	182
Gambar 124.	Data visual (ilustrasi 37).....	182
Gambar 125.	Sketsa (ilustrasi 37).....	182
Gambar 126.	Final ilustrasi (ilustrasi 37).....	183
Gambar 127.	Data visual (ilustrasi 38).....	183
Gambar 128.	Sketsa (ilustrasi 38).....	183
Gambar 129.	Final ilustrasi (ilustrasi 38).....	184
Gambar 130.	Data visual (ilustrasi 39).....	184
Gambar 131.	Sketsa (ilustrasi 39).....	184
Gambar 132.	Final ilustrasi (ilustrasi 39).....	185
Gambar 133.	Data visual (ilustrasi 40).....	185
Gambar 134.	Sketsa (ilustrasi 40).....	185
Gambar 135.	Final ilustrasi (ilustrasi 40).....	186
Gambar 136.	Data visual (ilustrasi 41).....	186
Gambar 137.	Sketsa (ilustrasi 41).....	186
Gambar 138.	Final ilustrasi (ilustrasi 41).....	187
Gambar 139.	Data visual (ilustrasi 42).....	187
Gambar 140.	Sketsa (ilustrasi 42).....	187
Gambar 141.	Final ilustrasi (ilustrasi 42).....	188
Gambar 142.	Data visual (ilustrasi 43).....	188
Gambar 143.	Sketsa (ilustrasi 43).....	188

Gambar 144.	Final ilustrasi (ilustrasi 43).....	189
Gambar 145.	Data visual (ilustrasi 44).....	189
Gambar 146.	Sketsa (ilustrasi 44).....	189
Gambar 147.	Final ilustrasi (ilustrasi 44).....	190
Gambar 148.	Data visual (ilustrasi 45).....	190
Gambar 149.	Sketsa (ilustrasi 45).....	190
Gambar 150.	Final ilustrasi (ilustrasi 45).....	191
Gambar 151.	Data visual (ilustrasi 46).....	191
Gambar 152.	Sketsa (ilustrasi 46).....	191
Gambar 153.	Final ilustrasi (ilustrasi 46).....	192
Gambar 154.	Data visual (ilustrasi 47).....	192
Gambar 155.	Sketsa (ilustrasi 47).....	192
Gambar 156.	Final ilustrasi (ilustrasi 47).....	193
Gambar 157.	Data visual (ilustrasi 48).....	193
Gambar 158.	Sketsa (ilustrasi 48).....	193
Gambar 159.	Final ilustrasi (ilustrasi 48).....	194
Gambar 160.	Data visual (ilustrasi 49).....	194
Gambar 161.	Sketsa (ilustrasi 49).....	194
Gambar 162.	Final ilustrasi (ilustrasi 49).....	195
Gambar 163.	Data visual (ilustrasi 50).....	195
Gambar 164.	Sketsa (ilustrasi 50).....	195
Gambar 165.	Final ilustrasi (ilustrasi 50).....	196
Gambar 166.	Data visual (ilustrasi 51).....	196
Gambar 167.	Sketsa (ilustrasi 51).....	196
Gambar 168.	Final ilustrasi (ilustrasi 51).....	197
Gambar 169.	Data visual (ilustrasi 52).....	197
Gambar 170.	Sketsa (ilustrasi 52).....	197
Gambar 171.	Final ilustrasi (ilustrasi 52).....	198
Gambar 172.	Data visual (ilustrasi 53).....	198
Gambar 173.	Sketsa (ilustrasi 53).....	198
Gambar 174.	Final ilustrasi (ilustrasi 53).....	199

Gambar 175.	Data visual (ilustrasi 54).....	199
Gambar 176.	Sketsa (ilustrasi 54).....	199
Gambar 177.	Final ilustrasi (ilustrasi 54).....	200
Gambar 178.	Data visual (ilustrasi 55).....	200
Gambar 179.	Sketsa (ilustrasi 55).....	200
Gambar 180.	Final ilustrasi (ilustrasi 55).....	201
Gambar 181.	Data visual (ilustrasi 56).....	201
Gambar 182.	Sketsa (ilustrasi 56).....	201
Gambar 183.	Final ilustrasi (ilustrasi 56).....	202
Gambar 184.	Data visual (ilustrasi 57).....	202
Gambar 185.	Sketsa (ilustrasi 57).....	202
Gambar 186.	Final ilustrasi (ilustrasi 57).....	203
Gambar 187.	Data visual (ilustrasi 58).....	203
Gambar 188.	Sketsa (ilustrasi 58).....	203
Gambar 189.	Final ilustrasi (ilustrasi 58).....	204
Gambar 190.	Data visual (ilustrasi 59).....	204
Gambar 191.	Sketsa (ilustrasi 59).....	204
Gambar 192.	Final ilustrasi (ilustrasi 59).....	205
Gambar 193.	Data visual (ilustrasi 60).....	205
Gambar 194.	Sketsa (ilustrasi 60).....	205
Gambar 195.	Final ilustrasi (ilustrasi 60).....	206
Gambar 196.	Data visual (ilustrasi 61).....	206
Gambar 197.	Sketsa (ilustrasi 61).....	206
Gambar 198.	Final ilustrasi (ilustrasi 61).....	207
Gambar 199.	Data visual (ilustrasi 62).....	207
Gambar 200.	Sketsa (ilustrasi 62).....	207
Gambar 201.	Final ilustrasi (ilustrasi 62).....	208
Gambar 202.	Data visual (ilustrasi 63).....	208
Gambar 203.	Sketsa (ilustrasi 63).....	208
Gambar 204.	Final ilustrasi (ilustrasi 63).....	209
Gambar 205.	Data visual (ilustrasi simbolik 1).....	209

Gambar 206.	Sketsa (ilustrasi simbolik 1).....	209
Gambar 207.	Final ilustrasi (ilustrasi simbolik 1).....	210
Gambar 208.	Data visual (ilustrasi simbolik 2).....	210
Gambar 209.	Sketsa (ilustrasi simbolik 2).....	210
Gambar 210.	Final ilustrasi (ilustrasi simbolik 2).....	211
Gambar 211.	Data visual (ilustrasi simbolik 3).....	211
Gambar 212.	Sketsa (ilustrasi simbolik 3).....	211
Gambar 213.	Final ilustrasi (ilustrasi simbolik 3).....	212
Gambar 214.	Data visual (ilustrasi simbolik 4).....	212
Gambar 215.	Sketsa (ilustrasi simbolik 4).....	212
Gambar 216.	Final ilustrasi (ilustrasi simbolik 4).....	213
Gambar 217.	Data visual (ilustrasi simbolik 5).....	213
Gambar 218.	Sketsa (ilustrasi simbolik 5).....	213
Gambar 219.	Final ilustrasi (ilustrasi simbolik 5).....	214
Gambar 220.	Data visual (<i>layout</i> sampul).....	214
Gambar 221.	Data visual (<i>layout</i> sampul).....	215
Gambar 222.	Sketsa alternatif 1(<i>layout</i> sampul).....	216
Gambar 223.	Sketsa alternatif 2(<i>layout</i> sampul).....	216
Gambar 224.	Sketsa alternatif 3(<i>layout</i> sampul).....	216
Gambar 225.	Eksekusi desain alternatif 1(<i>layout</i> sampul).....	217
Gambar 226.	Eksekusi desain alternatif 2(<i>layout</i> sampul).....	217
Gambar 227.	Eksekusi desain alternatif 3(<i>layout</i> sampul).....	217
Gambar 228.	<i>Layout</i> komprehensif (<i>layout</i> sampul).....	218
Gambar 229.	Tipografi(<i>layout</i> isi).....	218
Gambar 230.	<i>Layout</i> kasar (<i>layout</i> isi).....	219
Gambar 231.	<i>Layout</i> komprehensif BAB I (<i>layout</i> isi).....	220
Gambar 232.	<i>Layout</i> komprehensif BAB II (<i>layout</i> isi).....	221
Gambar 233.	<i>Layout</i> komprehensif BAB III (<i>layout</i> isi).....	221
Gambar 234.	<i>Layout</i> komprehensif BAB IV (<i>layout</i> isi).....	222
Gambar 235.	<i>Layout</i> komprehensif BAB V (<i>layout</i> isi).....	222
Gambar 236.	<i>Layout</i> kasar media pendukung (pembatas buku).....	223

Gambar 237.	<i>Layout</i> kasar media pendukung (<i>notesbook</i>).....	223
Gambar 238.	<i>Layout</i> kasar media pendukung (<i>t-shirt</i>).....	224
Gambar 239.	<i>Layout</i> kasar media pendukung (kalender).....	224
Gambar 240.	<i>Layout</i> kasar media pendukung (tas kanvas).....	224
Gambar 241.	Desain final <i>layout</i> sampul buku.....	225
Gambar 242.	Desain final <i>layout</i> halaman perancis.....	225
Gambar 243.	Desain final <i>layout layout</i> halaman judul utama.....	226
Gambar 244.	Desain final <i>layout</i> halaman hak cipta.....	226
Gambar 245.	Desain final <i>layout</i> halaman persembahan.....	227
Gambar 246.	Desain final <i>layout</i> halaman pengantar.....	227
Gambar 247.	Desain final <i>layout</i> halaman 6 dan 7.....	228
Gambar 248.	Desain final <i>layout</i> halaman 8 dan 9.....	228
Gambar 249.	Desain final <i>layout</i> halaman 10 dan 11.....	229
Gambar 250.	Desain final <i>layout</i> halaman 12 dan 13.....	229
Gambar 251.	Desain final <i>layout</i> halaman 14 dan 15.....	230
Gambar 252.	Desain final <i>layout</i> halaman 16 dan 17.....	230
Gambar 253.	Desain final <i>layout</i> halaman 18 dan 19.....	231
Gambar 254.	Desain final <i>layout</i> halaman 20 dan 21.....	231
Gambar 255.	Desain final <i>layout</i> halaman 22 dan 23.....	232
Gambar 256.	Desain final <i>layout</i> halaman 24 dan 25.....	232
Gambar 257.	Desain final <i>layout</i> halaman 26 dan 27.....	233
Gambar 258.	Desain final <i>layout</i> halaman 28 dan 29.....	233
Gambar 259.	Desain final <i>layout</i> halaman 30 dan 31.....	234
Gambar 260.	Desain final <i>layout</i> halaman 32 dan 33.....	234
Gambar 261.	Desain final <i>layout</i> halaman 34 dan 35.....	235
Gambar 262.	Desain final <i>layout</i> halaman 36 dan 37.....	235
Gambar 263.	Desain final <i>layout</i> halaman 38 dan 39.....	236
Gambar 264.	Desain final <i>layout</i> halaman 40 dan 41.....	236
Gambar 265.	Desain final <i>layout</i> halaman 42 dan 43.....	237
Gambar 266.	Desain final <i>layout</i> halaman 44 dan 45.....	237
Gambar 267.	Desain final <i>layout</i> halaman 46 dan 47.....	238

Gambar 268.	Desain final <i>layout</i> halaman 48 dan 49.....	238
Gambar 269.	Desain final <i>layout</i> halaman 50 dan 51.....	239
Gambar 270.	Desain final <i>layout</i> halaman 52 dan 53.....	239
Gambar 271.	Desain final <i>layout</i> halaman 54 dan 55.....	240
Gambar 272.	Desain final <i>layout</i> halaman 56 dan 57.....	240
Gambar 273.	Desain final <i>layout</i> halaman 58 dan 59.....	241
Gambar 274.	Desain final <i>layout</i> halaman 60 dan 61.....	241
Gambar 275.	Desain final <i>layout</i> halaman 62 dan 63.....	242
Gambar 276.	Desain final <i>layout</i> halaman 64.....	242
Gambar 277.	Desain final pembatas buku.....	243
Gambar 278.	Desain final <i>leaflet</i> (tampak depan).....	244
Gambar 279.	Desain final <i>leaflet</i> (tampak belakang).....	245
Gambar 280.	Desain final iklan majalah.....	246
Gambar 281.	Desain final aplikasi iklan majalah.....	247
Gambar 282.	Desain final <i>standing banner</i>	248
Gambar 283.	Desain final poster buku.....	249
Gambar 284.	Desain final <i>notes book</i>	250
Gambar 285.	Desain final <i>T-shirt</i>	250
Gambar 286.	Desain final kalender.....	251
Gambar 287.	Desain final tas kanvas.....	251
Gambar 288.	Desain final poster pameran.....	252
Gambar 289.	Desain final katalog pameran.....	253

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

1. Kondisi Gizi Masyarakat Indonesia

Masalah gizi terjadi di setiap siklus kehidupan, dimulai sejak dalam kandungan (janin), bayi, anak, dewasa dan usia lanjut. Periode dua tahun pertama kehidupan merupakan masa kritis karena pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Gangguan gizi yang terjadi pada periode ini bersifat permanen, tidak dapat dipulihkan walaupun kebutuhan gizi pada masa selanjutnya terpenuhi. Hal itu terjadi karena anak melewatkan kesempatan periode emas tumbuh kembangnya. Jika status gizi tidak diperbaiki, sel-sel otak tidak bisa berkembang dan sulit dipulihkan. Perkembangan jaringan otak dengan stimulasi yaitu dorongan atau rangsangan mencapai 80 persen pada usia 0-3 tahun. Pada usia 10 tahun perkembangan jaringan otak yang sehat disertai stimulasi akan mencapai 90 persen. Tanpa stimulasi, perkembangan jaringan otak akan jauh di bawah persentase tersebut. Berat badan dan tinggi anak pun kurang. Kurang gizi pada masa remaja dan usia sekolah mengakibatkan gangguan pertumbuhan dan produktivitas yang rendah. Hal itu tentunya kelak akan menjadi beban pembangunan.

Pada tahun 2005 terdapat sekitar 5 juta balita gizi kurang; 1,7 juta di antaranya menderita gizi buruk. Pada usia sekolah, sekitar 11 juta anak tergolong pendek sebagai akibat dari gizi kurang pada masa balita. Anemia Gizi Besi (AGB) diderita oleh 8,1 juta anak balita, 10 juta anak usia sekolah, 3,5 juta remaja putri dan 2 juta ibu hamil. Sekitar 3,4 juta anak usia sekolah menderita Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY). Sementara masalah gizi kurang dan gizi buruk masih tinggi, ada kecenderungan peningkatan masalah gizi lebih sejak beberapa tahun terakhir. Hasil pemetaan gizi lebih menurut Departemen Kesehatan

Republik Indonesia pada tahun 2007 di wilayah perkotaan di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 12 % penduduk dewasa menderita gizi lebih.

Menurut Sunita Almatsier dalam bukunya *Gizi Seimbang Daur Kehidupan*, Badan Pangan dan Gizi Dewan Riset Nasional Amerika Serikat sejak tahun 1951 telah menyusun Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan (*Recommended Dietary Allowances / RDA*). Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan ini merupakan standar untuk mencapai gizi baik bagi penduduk (*National Research Council*, 1989). Angka Kecukupan Gizi (AKG) didefinisikan sebagai tingkat konsumsi energi dan zat-zat gizi esensial, yang berdasarkan ilmu pengetahuan mutakhir dinilai cukup memenuhi kebutuhan gizi untuk pemeliharaan hampir semua penduduk sehat di suatu populasi. AKG ditetapkan untuk berbagai kelompok umur, gender, dan kondisi tubuh tertentu seperti hamil dan menyusui.¹

2. Pola Pikir Remaja dalam Mengonsumsi Makanan

Akhir-akhir ini masyarakat telah semakin memahami hubungan makanan dengan kesehatan. Sebagian masyarakat telah menyadari hubungan energi dengan kegemukan, lemak dengan penyakit jantung koroner, dan serat dengan penyakit kanker usus besar. Namun hal ini dapat menjadi perhatian yang terlalu berlebihan, mengingat banyak dari mereka yang menginginkan tubuh langsing sehingga tidak segan-segan mengurangi asupan makanannya sehingga kebutuhan gizinya kurang seimbang, atau mengikuti diet yang tidak didasarkan atas bukti-bukti ilmiah tetapi kepada kepercayaan belaka atau mitos.

¹ Sunita Almatsier dkk, *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan* (Jakarta : Gramedia, 2011), hal.39.



Gambar. 01

Remaja yang terkena anemia karena kekurangan zat besi dapat didiagnosa dengan adanya gejala 5L (lelah, lemah, lesu, letih, lalai) pusing, pucat selaput mata, mata kunang kunang

Sumber : <http://3.bp.blogspot.com/-bKwnszlbxp4/T4G2RqrCacI/AAAAAAAAABKI/jVWo8kC7eY4/s1600/anemia.jpg>.
Diakses pada hari Rabu, tanggal 30 Oktober 2012, jam 15:09:15 WIB

Banyaknya pengaruh yang masuk dari luar membuat remaja harus cermat memilih bagaimana menjalankan gaya hidup yang sehat. Masalah gizi pada remaja merupakan masalah penting karena selain mempunyai risiko penyakit tertentu juga dapat mempengaruhi kebugaran dan daya konsentrasi remaja. Masalah gizi yang sering dijumpai pada remaja, yaitu anemia, gizi lebih (obesitas) dan kekurangan berat badan.



Gambar. 02

Penyakit gondokan disebabkan kekurangan mengkonsumsi zat yodium
Sumber : <http://www.kiosherbal.net/wp-content/uploads/2012/03/gondok.jpg>.
Diakses pada hari Rabu, tanggal 31 Oktober 2012, jam 18:26:16 WIB

Untuk meminimalisasi gangguan gizi pada remaja, diperlukan asupan gizi baik di antaranya energi, protein, vitamin, mineral, kalsium, besi, seng dan masih banyak lagi.

Remaja yang mengkonsumsi makanan tidak cukup gizi dan tidak teratur akan mengalami gangguan proses tumbuh kembang sehingga dapat menurunkan prestasi belajar, daya konsentrasi, mempengaruhi kebugaran

dan aktifitas serta mempunyai risiko penyakit tertentu. Kurang gizi berdampak pada penurunan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Kurang gizi pada remaja akan mengakibatkan kegagalan pertumbuhan fisik, perkembangan mental dan intelektual, menurunkan produktifitas, meningkatkan angka kesakitan dan kematian.

Baik buruknya kadar gizi dalam tubuh seseorang tentunya sangat dipengaruhi oleh asupan makanan yang dikonsumsi tiap harinya. Jika dibiasakan mengkonsumsi makanan bergizi baik tentunya akan berdampak baik bagi tubuh untuk jangka panjang. Maka dari itu diperlukan kecermatan dalam memilih makanan keseharian yang bergizi baik. Usia remaja merupakan awal yang baik untuk memulai membiasakan cermat dalam memilih makanan bergizi. Namun pada usia remaja banyak kendala untuk membiasakan mengkonsumsi makanan sehat dengan gizi baik. Di antaranya adalah usia remaja merupakan usia di mana timbulnya keinginan yang besar untuk mencoba segala hal walaupun hal tersebut belum tentu benar. Iklan di media massa khususnya iklan televisi sangat mempengaruhi pola pikir remaja dalam memutuskan makanan apa yang akan mereka konsumsi.

3. Maraknya Restoran Cepat Saji di Yogyakarta

Sangat disayangkan bahwa iklan televisi tidak seluruhnya memberikan efek positif pada remaja. Ada iklan televisi yang memberikan efek negatif kepada pola pikir remaja dalam memilih makanan untuk dikonsumsi. Contohnya iklan televisi minuman berserat "Vegeta". Dalam iklan televisi tersebut vegeta berfungsi untuk melancarkan pencernaan. Ada pula pendapat bahwa Vegeta dapat melangsingkan tubuh jika dikonsumsi setiap hari karena dapat melancarkan pencernaan. Hal tersebut tentunya sangat tidak benar karena Vegeta jika dikonsumsi setiap hari dapat mengakibatkan kerusakan pada ginjal. Meskipun Vegeta dapat melancarkan pencernaan, Vegeta mengandung bahan kimiawi yang tentunya sangat berbahaya bagi tubuh jika dikonsumsi setiap hari. Untuk

melancarkan pencernaan baiknya Vegeta diganti dengan makanan lain yang jauh lebih sehat seperti buah pepaya. Buah pepaya sangat baik untuk melancarkan pencernaan.

Ada pula iklan televisi makanan cepat saji yang juga biasa disebut *junk food*, seperti A&W, KFC, *Pizza Hut* dan masih banyak lagi. Tidak dipungkiri *junk food* merupakan makanan yang sangat digemari para remaja. Namun jika dikonsumsi setiap hari *junk food* dapat berdampak buruk pada tubuh karena *junk food* mengandung bahan pengawet yang dapat merusak organ tubuh. Jika *junk food* dijadikan konsumsi keseharian sejak remaja tentunya akan berdampak buruk dalam jangka panjang. Melihat hal tersebut tentunya perlu diterapkan pola hidup sehat pada remaja. Dan yang lebih diutamakan dalam menerapkan gaya hidup sehat adalah bahwa sehat tidak harus mahal. Boleh saja mengonsumsi *junk food*, namun alangkah baiknya jika dalam keseharian yang diutamakan adalah mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna. Banyak sekali makanan selain *junk food* yang sehat dan jauh lebih murah serta tentunya kandungan gizinya jauh lebih baik. Seperti misalnya nasi dengan sayur mayur, lauk seperti ayam, ikan atau telur, dan ditambah dengan susu.

Akan tetapi dalam merealisasikan pola hidup dengan membiasakan mengonsumsi makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari terhalang berbagai kendala. Maraknya restoran cepat saji (*fast food*), merupakan salah satu kendala terbesar dalam membiasakan perilaku hidup sehat. Di kota Yogyakarta, restoran cepat saji kini menjamur tidak terhitung lagi banyaknya. Menjamurnya restoran cepat saji di kota Yogyakarta seolah-olah memberi tanda bahwa kini *junk food* merupakan makanan pokok yang sepertinya aman-aman saja. *Junk food* memiliki beberapa ciri khas di antaranya porsi yang disajikan sangat besar, padat energi, sangat lezat, banyak mengandung gandum terproses, banyak ditambahkan gula, tinggi lemak, tinggi lemak jenuh dan jahat serta rendah serat. Melihat ciri khas makanan tersebut, tentunya pada akhirnya *junk food* adalah makanan yang berdampak pada terjadinya obesitas. Hal ini perlu diwaspadai, mengingat

junk food merupakan makanan yang banyak digemari oleh remaja dan anak-anak. Selain karena rasanya yang lezat, iklan yang gencar juga mempengaruhi *trend* gaya hidup remaja. Penelitian di Amerika membuktikan bahwa mereka yang sering mengonsumsi *junk food* akan lebih banyak mendapatkan energi, tapi tidak dengan zat gizi lainnya. Inilah alasan mengapa *junk food* sering dikatakan sebagai makanan yang tidak bergizi walaupun terlihat sebaliknya. Pada *junk food* terdapat kalori, lemak dan gula sederhana yang mampu meningkatkan resiko menjadi gemuk atau obesitas. Selain itu kandungan vitamin yang seharusnya ada di dalam sayur dan buah menjadi jarang dikonsumsi oleh penikmat *junk food*. Belum lagi *junk food* sering dipasangkan dengan *soft drink*. Hal ini tentunya sangat membahayakan mengingat *soft drink* merupakan minuman yang dapat menyebabkan berbagai penyakit. Dalam satu botol *soft drink* setidaknya terdapat lima resiko penyakit yang mungkin akan dialami di masa yang akan datang, di antaranya obesitas, osteoporosis, kerusakan gigi, penyakit jantung dan batu ginjal.

Dalam menghadapi permasalahan gizi remaja yang begitu beragam dirasa perlu untuk memperkenalkan gizi pada remaja. Departemen Kesehatan telah banyak memberikan info mengenai berbagai hal tentang kesehatan kepada masyarakat namun sangat disayangkan Departemen Kesehatan khususnya Departemen Kesehatan Yogyakarta sangat minim membahas mengenai informasi gizi remaja. Departemen Kesehatan Yogyakarta cenderung membahas mengenai gizi balita, anak dan ibu hamil sementara pembahasan mengenai gizi remaja belum terdengar.

Dalam mengenalkan informasi mengenai gizi yang dibutuhkan para remaja tentunya diperlukan media yang tepat dan menarik. Selain mengenalkan gizi diperlukan juga upaya untuk menyadarkan para remaja untuk menjalankan pola hidup sehat dengan mengonsumsi gizi baik dan menerapkan pola pikir bahwa sehat tidak harus mahal. Pada permasalahan ini buku ilustrasi dirasa tepat sebagai media perantara pengenalan gizi pada remaja dari Departemen Kesehatan Yogyakarta kepada remaja di

Yogyakarta dikarenakan dengan adanya ilustrasi-ilustrasi yang menarik diharapkan akan memotivasi dan menambah minat para remaja untuk mengetahui lebih mendalam mengenai gizi. Jika pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi kelak menjadi hal yang akrab bagi remaja, diharapkan nantinya akan berujung pada berkurangnya persentase permasalahan gizi di Indonesia dan bertambahnya Sumber Daya Manusia (SDM) yang sehat dan berdaya guna bagi bangsa, mengingat para remaja adalah mereka yang diharapkan menjadi generasi penerus bangsa yang dapat menjadikan bangsa menjadi lebih baik di masa yang akan datang. Maka dari itu dalam Tugas Akhir ini, dirancang Buku Ilustrasi Pengenalan Gizi Pada Remaja yang berisi tentang pengenalan informasi gizi apa saja yang dibutuhkan para remaja dan penegasan bahwa makanan sehat tidak harus mahal. Perancangan buku ilustrasi ini diharapkan dapat menimbulkan pola pikir positif pada remaja untuk membiasakan berperilaku hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan sehat yang tentunya tidak harus mahal sejak dini.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah merancang buku ilustrasi yang tepat dan menarik sebagai media pengenalan gizi pada remaja sebagai upaya penyadaran agar mereka menjalankan pola hidup sehat dengan membiasakan diri mengkonsumsi gizi baik?
2. Bagaimanakah memperkenalkan gizi pada remaja agar timbul kesadaran berperilaku hidup sehat dan menimbulkan pola pikir bahwa sehat tidak harus mahal sehingga remaja dapat menyikapi dengan cermat ancaman yang datang dari luar dan tetap menjalani gaya hidup sehat dengan asupan makanan yang sehat dan bergizi?

C. Batas Lingkup Perancangan

Batasan perancangan ini menyangkut beberapa hal, antara lain :

1. Perancangan ini dibatasi pada buku ilustrasi yang memuat hal-hal yang berkaitan dengan tumbuh kembang remaja serta makanan sehat dan bergizi serta tidak harus mahal yang baik dikonsumsi khususnya pada masa pertumbuhan masa remaja, yang dikemas dalam bentuk ilustratif sebagai media utama beserta media pendukungnya.
2. Perancangan ini secara geografis akan dibatasi di kota Yogyakarta, mengingat kota Yogyakarta termasuk kota besar di mana banyak terdapat restoran *junk food* yang sebagian besar pengunjungnya adalah remaja. Jika perancangan di kota Yogyakarta dikatakan berhasil, perancangan akan dilanjutkan ke kota-kota lainnya.
3. Audiens buku ilustrasi pengenalan gizi pada remaja ini adalah remaja usia 10-18 tahun (berdasarkan ilmu kesehatan) khususnya mereka yang tidak tinggal bersama orang tua (anak kost) sehingga harus memutuskan untuk memilih sendiri makanan apa yang akan dikonsumsi sebagai menu keseharian.

D. Tujuan Perancangan

Perancangan Buku Ilustrasi Seni gambar yang dimanfaatkan untuk memberi penjelasan suatu maksud atau tujuan secara visual ini bertujuan untuk menyampaikan informasi tentang pengenalan gizi dan makanan sehat yang mengandung gizi baik dan tentunya murah pada remaja serta mengajak para remaja untuk mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi (mengingat masa remaja merupakan masa yang sangat berperan dalam masa pertumbuhan) yang dikemas dalam bentuk buku ilustrasi.

E. Manfaat Perancangan

1. Bagi Mahasiswa DKV

Pembelajaran tentang teknik visualisasi secara simbolik karena banyak aspek yang tidak kasat mata dalam penjelasan terhadap gizi.

2. Bagi Instansi Akademik

Menambah daftar kepustakaan buku khususnya buku ilustrasi dengan tema pengenalan gizi pada remaja dengan menggunakan metode simbolik.

3. Bagi Masyarakat khususnya remaja

Mendapatkan informasi mengenai gizi dan makanan sehat yang bergizi baik dan tidak harus mahal, sehingga ke depannya dapat membangkitkan kesadaran para remaja untuk membiasakan diri untuk berperilaku hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta tidak harus mahal sebagai menu keseharian.

F. Definisi Operasional

1. Buku

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, buku adalah lembar kertas yang berjilid, berisi tulisan atau kosong; kitab; (nomina).

2. Ilustrasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, ilustrasi adalah gambar (foto, lukisan) untuk membantu memperjelas isi buku, karangan, dan sebagainya. Sedangkan menurut Kusmiyanti ilustrasi gambar adalah gambaran singkat alur cerita suatu cerita guna lebih menjelaskan salah satu adegan. Secara umum ilustrasi selalu dikaitkan dengan menjelaskan sebuah cerita.

3. Gizi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, gizi adalah zat makanan pokok yg diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan. Sedangkan menurut Sunita Almatsier dalam bukunya Daur Kehidupan Dan Gizi, gizi adalah zat kimia yang terdapat dalam bahan pangan yang dibutuhkan tubuh untuk menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses kehidupan.

4. Remaja

Menurut Sunita Almatsier: “Remaja adalah mereka yang berusia 10-18 tahun yang tengah mengalami tahap tumbuh kembang yang luar biasa secara fisiologis, psikologis dan sosial.”² Masa remaja merupakan masa perubahan yang dramatis dalam diri seseorang. Perubahan yang dramatis dalam hal ini mencakup pertumbuhan secara fisik misalnya tinggi badan dan pertumbuhan secara psikologis seperti misalnya timbulnya sikap kedewasaan dalam diri remaja.

G. Sistematika Perancangan

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Masalah
- B. Rumusan Masalah
- C. Batasan Lingkup Perancangan
- D. Tujuan Perancangan
- E. Manfaat Perancangan
- F. Definisi Operasional
- G. Sistematika Perancangan
- H. Skematika Perancangan

BAB II IDENTIFIKASI DAN ANALISIS DATA

A. Identifikasi Data Verbal dan Visual

1. Tinjauan tentang Remaja

- a. Definisi Remaja
- b. Perilaku Remaja dalam Mengonsumsi Makanan
- c. Dampak dari Kebiasaan yang Salah dalam Mengonsumsi Makanan

2. Tinjauan tentang Gizi

- a. Definisi Gizi
- b. Zat Gizi yang Diperlukan Remaja dan Fungsinya
- c. Makanan Sehat Tidak Harus Mahal

² Ibid., hal.315.

3. Tinjauan tentang Buku Ilustrasi

a. Tinjauan tentang Buku

- 1). Pembagian Buku
- 2). Buku Berdasarkan Bentuk Penyajian Materi
- 3). Anatomi Buku
- 4). Unsur-Unsur dalam Buku

b. Tinjauan tentang Ilustrasi

- 1). Definisi Ilustrasi
- 2). Fungsi dan Peranan Ilustrasi dalam Kehidupan Sosial
- 3). Sejarah Perkembangan Ilustrasi
- 4). Bentuk dan Jenis Ilustrasi
- 5). Basis Media Ilustrasi
- 6). Elemen Ilustrasi
- 7). Ilustrasi dalam Buku
- 8). Unsur Ilustrasi
- 9). Kategori Teknik Cara Pembuatan Ilustrasi
- 10). Prosedur Proses Perancangan Buku Ilustrasi

4. Tinjauan Buku Ilustrasi yang Akan Dirancang

- a. Tinjauan dari Segi Ide dan Tema Buku Ilustrasi
- b. Tinjauan dari Aspek Dasar Pemikiran tentang Pentingnya Buku Ilustrasi
- c. Tinjauan Faktor Eksternal / Faktor Sosial
- d. Tinjauan Fungsi dan Peranan Ilustrasi sebagai Media untuk Menyampaikan Pesan

5. Tinjauan Simbolisasi dalam Buku Ilustrasi

- a. Definisi Simbolisasi
- b. Fungsi Simbolisasi

B. Analisis Data Lapangan

Analisis SWOT

C. Kesimpulan dan Usulan Pemecahan Masalah

BAB III KONSEP PERANCANGAN

A. Tujuan Perancangan

1. Tujuan Perancangan
2. Tema Perancangan
3. Aspek Perluasan

B. Konsep Kreatif

1. Tujuan Kreatif
2. Strategi Kreatif
 - a. Target Audiens
 - b. Format & ukuran buku
 - c. Isi buku
 - d. Jenis buku
 - e. Gaya penulisan naskah
 - f. Gaya visual / grafis
 - g. Teknik visualisasi
 - h. Teknik Cetak
3. Program Kreatif
 - a. Judul Buku
 - b. Sinopsis
 - c. *Storyline*
 - d. Deskripsi karakter tokoh utama dan pendukung
 - e. Gaya *Lay out* / panel / balon
 - f. Tone Warna
 - g. Tipografi
 - h. Tata Letak
 - 1). *Margin*
 - 2). *Grid*
 - 3). Konstanta dan variabel
 - i. Anatomi buku
 - j. Penerbit
 - k. Sampul depan dan belakang

- l. *Finishing*
4. Konsep Media
 - a. Tujuan Media
 - b. Strategi Media
5. Biaya Kreatif
 - a. Biaya isi buku
 - 1). Biaya Kertas
 - 2). Biaya Film
 - 3). Biaya Cetak
 - 4). Total biaya isi buku : biaya kertas + biaya film + biaya cetak
 - b.. Biaya kaver buku
 - 1). Biaya kertas
 - 2). Biaya film
 - 3). Biaya cetak
 - 4). Biaya *finishing* kaver
 - 5). Total biaya kaver buku : biaya kertas + biaya film + biaya cetak + biaya *finishing* kaver
 - c. Biaya *finishing* buku
Biaya *finishing* lem + biaya pengemasan + biaya pengiriman
 - d. Total biaya produksi buku
Biaya isi buku + biaya kaver buku + biaya *finishing*
 - e. Biaya Media yang menginformasikan tentang keberadaan buku
 - 1). Poster *Louching* Buku
 - 2). *Leaflet*
 - 3). Iklan Majalah
 - 4). *Standing Banner*
 - f. Biaya Media pendukung / *merchandise*
 - 1). *T-shirt*

- 2). Pembatas buku
- 3). Tas Kanvas
- 4). *Note book*
- 5). Kalender

BAB IV. PERANCANGAN

A. Penjaringan Ide Buku Ilustrasi

B. Studi Ilustrasi / Studi Visual

1. Studi Ilustrasi 1

- a. Data Visual
- b. Sketsa
- c. *Final Design*

2. Studi Ilustrasi 2

- a. Data Visual
- b. Sketsa
- c. *Final Design*

3. Studi Ilustrasi 3,4,dst

- a. Data Visual 3,4,dst
- b. Sketsa 3,4, dst
- c. *Final Design* 3,4, dst.

C. Studi Simbolisasi

1. Studi Simbolisasi 1

- a. Data Visual
- b. Sketsa
- c. *Final Design*

2. Studi Simbolisasi 2

- a. Data Visual
- b. Sketsa
- c. *Final Design*

3. Studi Simbolisasi 3,4,dst

- a. Data Visual 3,4,dst
- b. Sketsa 3,4, dst

c. *Final Design* 3,4, dst.

D. Studi *Layout*

1. Studi *Layout* Sampul buku (depan dan belakang)
 - a. Konsep Sampul
 - b. Data Visual
 - c. Huruf yang telah dipilih
 - d. *Layout* Kasar
 - e. Eksekusi desain
 - f. *Layout* Komprehensif
2. *Layout* Isi
 - a. Huruf yang telah dipilih
 - b. Sketsa
 - c. *Layout* Komperhensif
3. *Layout* Media Pendukung

E. Desain Final Buku Ilustrasi

1. Desain final sampul buku (depan dan belakang)
2. Desain final *layout* isi
3. Desain final media pendukung
 - a. Media yang disertakan dalam produk Pembatas Buku
 - b. Media yang menginformasikan tentang penerbitan buku
 - 1) Poster di toko buku
 - 2) *Leaflet*
 - 3) Iklan di majalah remaja
 - 4) *Standing banner*
 - c. *Merchandise*
 - 1) *T-shirt*
 - 2) Tas Kanvas
 - 3) *Notes book*
 - 4) Kalender

d. Media yang menginformasikan tentang pameran Tugas Akhir

- 1) Poster Pameran Tugas Akhir
- 2) Katalog Pameran Tugas akhir
- 3) Display Pameran
- 4) *Problem Mapping*

e. Dokumentasi Pameran Tugas Akhir

F. GSM (*Graphic Standard Manual*) (WAJIB ADA DAN WAJIB DI *MOCKUP*)

G. Poster Pameran Tugas akhir (WAJIB ADA DAN WAJIB DI *MOCKUP*)

H. Katalog Pameran Tugas Akhir (WAJIB ADA DAN WAJIB DI *MOCKUP*)

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan

B. Saran

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

Skematika Perancangan

