

BAB V

PENUTUP

I. KESIMPULAN

Maraknya gerai-gerai *fast food* di pasaran tentunya sangat memprihatinkan bagi tumbuh kembang remaja. Makanan-makanan yang disajikan memang terlihat sehat dan mengenyangkan namun pada kenyataannya *fast food* hanyalah makanan tinggi lemak dan minim akan gizi. Usia remaja merupakan usia dimana tubuh sedang berkembang pesat tentunya diperlukan asupan gizi baik yang cukup agar proses tumbuh kembangnya sempurna. Maraknya restoran cepat saji (*fast food*), merupakan salah satu kendala terbesar dalam membiasakan perilaku hidup sehat. Di kota Yogyakarta sendiri restoran cepat saji kini menjamur tidak terhitung lagi banyaknya. Menjamurnya restoran cepat saji di kota Yogyakarta seolah-olah memberi tanda bahwa kini *fast food* merupakan makanan pokok yang sepertinya aman-aman saja meskipun dikonsumsi setiap hari. Hal yang sangat menghawatirkan, pengunjung gerai fast food terbanyak adalah usia remaja. Untuk itu bukan hal yang janggal jika Yogyakarta merupakan kota kedua setelah Jakarta yang memiliki data peringkat remaja obesitas terbesar di Indonesia.

Salah satu tujuan Perancangan Buku Ilustrasi Pengenalan Gizi Pada Remaja ini adalah untuk menekan tingginya remaja obesitas dan gizi buruk di kota Yogyakarta. Proses perancangan dalam buku ini diawali dengan pengumpulan data verbal maupun visual mengenai *fast food* (*junk food* dan *soft drink*), gizi, remaja, ilustrasi, buku *junk food* dan *soft drink*. Setelah itu data-data yang ada diolah menjadi dasar satu perancangan dalam buku ilustrasi pengenalan *junk food* dan *soft drink* pada remaja ini. Hal selanjutnya adalah menentukan penulisan untuk buku dari judul hingga *body text* tentunya dengan menggunakan gaya bahasa yang meremaja, kemudian menentukan hal-hal apa saja yang dirasa perlu untuk diilustrasikan. Dalam proses pembuatan ilustrasi hal pertama yang dilakukan adalah

mengumpulkan data visual untuk dijadikan sebagai acuan bentuk, setelah itu data visual yang ada diolah menjadi sketsa kasar. Sketsa kasar yang digambar secaram manual kemudian diolah kembali menggunakan *software Adobe Illustrator*, setelah bentuk ilustrasi selesai dilanjutkan proses pewarnaan dengan menggunakan *Adobe Photoshop*. Selanjutnya setelah pembuatan ilustrasi selesai, hasil penulisan untuk buku ilustrasi dan ilustrasi *layout* dengan menggunakan *software In Design* menjadi satu tatanan yang sesuai dengan selera audiens, mulai dari tipografi, warna, bentuk karakter ilustrasi, tatanan per paragraph hingga pengaplikasian ornamen yang sesuai untuk buku ilustrasi tersebut.

Dalam perancangan buku ini menggunakan pendekatan visual dan pendekatan verbal. Pendekatan visual dengan menggunakan gaya visual yang disukai remaja dimulai dari warna, gaya ilustrasi hingga *layout* yang selalu dinamis di setiap babnya. Dalam buku ilustrasi ini dirancang dengan warna yang *colorfull* sesuai dengan kepribadian remaja yang dinamis. Gaya ilustrasi menggunakan gaya kartun karena gaya kartun merupakan gaya yang disukai remaja karena karakternya yang tidak serius dan menghibur. *Font* yang digunakan adalah kelompok sans serif dikarenakan sans serif sifatnya yang dinamis, tidak serius dan tidak kaku sesuai dengan karakter remaja. Gizi digambarkan secara simbolik mengibaratkan tokoh pahlawan (digambarkan dengan sosok yang ramah dan ceria) yang menjaga agar tubuh sehat dan kuat serta melindungi tubuh dari serangan penyakit. Mengingat tema gizi dapat dikatakan bukan tema yang menarik dan cenderung serius maka diperlukan pendekatan verbal yang menarik agar tema gizi dapat tersampaikan dengan lebih ringan dan dapat dimengerti dengan mudah oleh remaja. Pendekatan verbal dilakukan dengan menggunakan gaya bahasa yang meremaja yang tidak formal, tidak menggurui dan menggunakan bahasa layaknya remaja yang sedang bercerita kepada sahabatnya. Dengan adanya perancangan buku ini diharapkan dapat membuka pola pikir remaja agar timbul kesadaran mengenai besarnya manfaat mengkonsumsi makanan bergizi. Dengan

timbulnya kesadaran remaja untuk mengkonsumsi makanan bergizi semoga dapat mengurangi daftar angka remaja obesitas dan remaja kurang gizi di Indonesia khususnya Yogyakarta. Dengan gizi baik, remaja sehat, masa depan cemerlang.

II. SARAN

Dalam perancangan buku ilustrasi pengenalan gizi pada remaja berjudul *Junk Food + Soft Drink = 0* ini diharapkan audiens dapat lebih memahami akan pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi. Selain itu tentunya diperlukan adanya kerja sama antar keluarga dan pemerintah dalam menggalakan hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi.

Tentunya perancangan buku ilustrasi pengenalan gizi pada remaja berjudul *Junk Food + Soft Drink = 0* ini ini belum terwujud sempurna seutuhnya, baik dari segi visual maupun penulisan. Kritik dan saran sangat diharapkan demi terwujudnya perancangan yang baik dari segi narasi, tata letak maupun visual.

DAFTAR PUSTAKA**Buku:**

Abdoerrachman, M.H dkk, *Buku Kuliah 1 Ilmu Kesehatan Anak*, Jakarta: Infomedia, 1998

Almatsier, Soetardjo, Soekatri, *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*, Jakarta: Gramedia, 2011

Departemen Kesehatan RI, *Pedoman Operasional Keluarga Sadar Gizi di Desa Siaga*, Jakarta: Departemen Kesehatan, 2007

WB, Iyan. *Anatomi Buku*. Bandung: Kolbu, 2007

Jurnal, *ARS Jurnal Seni Rupa & Desain*, Yogyakarta, FSR ISI Yogyakarta.

Khomsan, Ali, *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*, Jakarta: PT Raja Grafindo, 2003

Muhammad, S.Gz., Hapsari, S.Gz., *Diet Seru Ala Remaja*, Yogyakarta: Galangpress, 2010

Rustan, *Layout, Dasar & Penerapannya*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009

Sekarindah, MS, Sp GK, Rozaline, *Terapi Jus Buah dan Sayur*, Jakarta: Puspa Swara, 2006

DAFTAR NARASUMBER

Narasumber 1

Nama : Triana Indarwati

Usia : 25 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Jl. Wahid Hasyim no.122B

Pekerjaan : Mahasiswi Psikologi Universitas Gajah Mada Yogyakarta

Topik yang dibahas adalah mengenai psikologi remaja, perkembangan emosi remaja dan hal-hal yang disukai dan tidak disukai oleh remaja khususnya dalam gaya hidup dan berpola makan.

Narasumber 2

Nama : Indra Pratama

Usia : 26 tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Alamat : Bojonegoro-Surabaya

Pekerjaan : Nutritional Rep. Nutricia Danone Indonesia

Topik yang dibahas adalah mengenai Angka Kebutuhan Gizi, bagaimana mensiasati agar remaja yang semula tidak menyukai sayuran menjadi menyukai sayuran, serta bagaimana mengolah makanan agar kandungan gizi di dalamnya tidak hilang.

Narasumber 3

Nama : Mulyono, SpPK (K)

Usia : 37 tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Alamat : Yogyakarta

Pekerjaan : Dokter Penanggung jawab Laboratorium, HI-LAB Yogyakarta

Topik yang dibahas adalah mengenai apa penyebab dari gizi lebih (obesitas), perlukan diet di usia dini dan bagaimana menyeimbangkan pola makan yang baik dengan kondisi tubuh remaja, mengingat setiap remaja memiliki kondisi tubuh yang berbeda.

Narasumber 4

Nama : dr. Rina Salviana

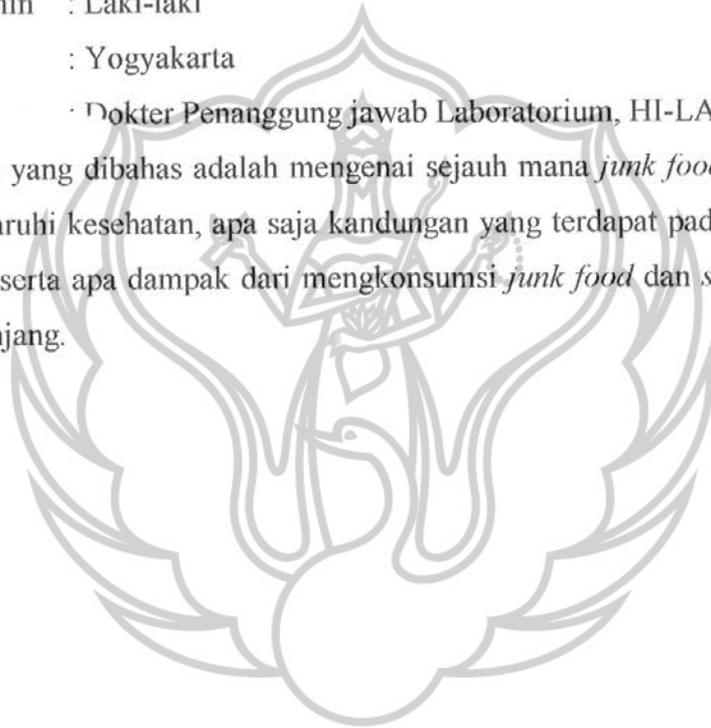
Usia : 35 tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Alamat : Yogyakarta

Pekerjaan : Dokter Penanggung jawab Laboratorium, HI-LAB Yogyakarta

Topik yang dibahas adalah mengenai sejauh mana *junk food* dan *soft drink* mempengaruhi kesehatan, apa saja kandungan yang terdapat pada *junk food* dan *soft drink* serta apa dampak dari mengonsumsi *junk food* dan *soft drink* secara jangka panjang.



DAFTAR TESIS

Fildzah Nazihah Aufferina, "Pemaknaan Ilustrasi Gambar pada Cover Majalah Gatra." (Tugas Akhir S1 Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jawa Timur, 2012), hal.6



DAFTAR WEB

<http://www.eprints.unsri.ac.id/63/3/Abstrak7.pdf> (diakses pada hari Kamis, tanggal 1 November 2012, jam 19:15:12 WIB)

<http://www.resepkuonline.com> (diakses pada hari Senin, tanggal 5 November 2012, jam 20:05:42 WIB)

<http://www.rumahbelajarpsikologi.com> (diakses pada hari Rabu, tanggal 30 Oktober 2012, jam 20:14:10 *WIB*)

<http://www.sajiansedap.com> (diakses pada hari Minggu, tanggal 15 Juli 2012, jam 12:24:33 WIB)

