

**PERANCANGAN KOMIK  
MEMBANGUN POLA HIDUP SEHAT  
BAGI REMAJA**



**PENCIPTAAN / PERANCANGAN**

Oleh :

**Vitry Rizky Zaraswaty**

**NIM 1712438024**

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL  
JURUSAN DESAIN FAKULTAS SENI RUPA  
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA  
2023**

**PERANCANGAN KOMIK  
MEMBANGUN POLA HIDUP SEHAT  
BAGI REMAJA**



**PENCIPTAAN / PERANCANGAN**

Oleh :

**Vitry Rizky Zaraswaty**

**NIM 1712438024**

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL  
JURUSAN DESAIN FAKULTAS SENI RUPA  
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA  
2023**

**PERANCANGAN KOMIK  
MEMBANGUN POLA HIDUP SEHAT  
BAGI REMAJA**



**PENCIPTAAN / PERANCANGAN**

Oleh :

**Vitry Rizky Zaraswaty**

**NIM 1712438024**

Tugas Akhir ini Diajukan Kepada Fakultas Seni Rupa  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta Sebagai Salah Satu Syarat untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana S-1 Dalam Bidang  
Desain Komunikasi Visual

2023

Tugas Akhir Penciptaan Berjudul:  
**PERANCANGAN KOMIK MEMBANGUN POLA HIDUP SEHAT BAGI REMAJA** diajukan oleh Vitry Rizky Zaraswaty, NIM 1712438024, Program Studi S-1 Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi: 90241), telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 12 Juni 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

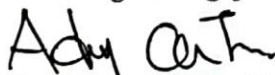
Pembimbing I/Penguji



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

NIP. 19750710 200501 1 001/ NIDN 0010077504

Pembimbing II/Penguji



Aditya Utama, S.Sos., M.Sn.

NIP. 19840909 201404 1 001/ NIDN 0009098410

Cognate/Penguji Ahli



Drs. M. Umar Hadi, MS.

19580824 198503 1 001 / NIDN 0024085801

Ketua Program Studi



Daru Tunggal Aji, S.S., M.A.

NIP. 19870103 201504 1 002/ NIDN 0003018706

Ketua Jurusan Desain



Martino Dwi Nugroho, S.Sn., M.A.

NIP. 19770315 200212 1 005/NIDN 0015037702

Mengetahui  
Dekan Fakultas Seni Rupa  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta



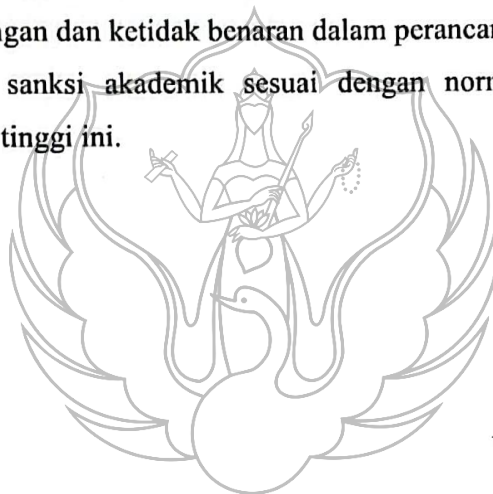
Prof. Dr. Timbul Raharjo, M.Hum.

NIP. 19691108 199303 1 001/NIDN 0008116906

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir dengan judul **Perancangan Komik Membangun Pola Hidup Sehat Bagi Remaja** merupakan hasil perancangan, pemikiran, dan pemaparan asli dari penulis sendiri, baik dari ide, naskah, maupun kegiatan yang tercantum sebagai bagian dari Laporan Tugas Akhir tersebut. Apabila terlampir gambar ataupun karya milik orang lain, penulis akan mencantumkan sumber dengan jelas.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan dapat dipertanggungjawabkan. Apabila dikemudian hari ditemukan penyimpangan dan ketidakbenaran dalam perancangan ini, maka saya siap mendapat sanksi akademik sesuai dengan norma yang berlaku pada perguruan tinggi ini.



Yogyakarta, 5 Juni 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rizky' with a stylized flourish at the end.

Vitry Rizky Zaraswaty

NIM. 1712438024

**LEMBAR PERNYATAAN  
PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vitry Rizky Zaraswaty  
NIM : 1712438024  
Fakultas : Seni Rupa  
Jurusan : Desain  
Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang DKV, dengan ini saya memberikan karya Tugas Akhir saya yang berjudul **Perancangan Komik Membangun Pola Hidup Sehat Bagi Remaja**, kepada ISI Yogyakarta untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk lain, mengelola dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikan dalam internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin kepada saya sebagai penulis. Demikian pernyataan ini saya tulis tanpa keterpaksaan dari pihak manapun dan dengan penuh tanggung jawab.

Yogyakarta, 28 Juni 2023



Vitry Rizky Zaraswaty

NIM. 1712438024

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul **Perancangan Komik Membangun Pola Hidup Sehat Bagi Remaja**. Karya tugas akhir ini disusun sebagai hasil proses Pendidikan yang penulis tempuh pada program studi Desain Komunikasi Visual, Institut Seni Indonesia Yogyakarta sejak tahun 2017, dan menjadi salah satu syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar sarjana dari program studi tersebut.

Tentu dalam perancangan ini masih banyak kekurangan, maka dari itu kritik serta saran yang membangun sangat diperlukan bagi penulis. Semoga karya Tugas Akhir ini dapat menjadi sumbangan pemikiran dan bermanfaat bagi bidang Desain Komunikasi Visual.



*“Dear Past, thanks for all the lessons.*

*Dear Future, I am ready.”*





## UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini, pertama-tama penulis sangat berterimakasih kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, berkah serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Selain itu ada banyak pihak pula yang telah membantu dan membimbing penulis serta memberikan beberapa pemikirannya sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan. Maka dari itu penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu, diantaranya adalah:

1. Keluarga penulis yang selalu memberikan dukungan dan doanya untuk penulis sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
2. Rektor Institut Seni Indonesia Yogyakarta, Prof. Dr. Timbul Raharjo, M.Hum.
3. Ketua Jurusan Desain Institut Seni Indonesia Yogyakarta, Martino Dwi Nugroho, S.Sn. M.A.
4. Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual Institut Seni Indonesia Yogyakarta, Daru Tunggul Aji, S.S., M.A.
5. Dosen Pembimbing I penulis, FX. Widyatmoko, S.Sn., M.Sn., yang senantiasa membantu, membimbing serta memberikan arahan dan masukan dalam proses penyusunan dan penyelesaian Tugas Akhir ini.
6. Dosen Wali sekaligus Dosen Pembimbing II penulis, Bapak Aditya Utama, S.Sos., M.Sn. yang telah banyak membantu penulis selama masa perkuliahan, serta telah banyak membimbing dan memberikan saran juga masukan dalam penyusunan dan penyelesaian Tugas Akhir ini.
7. Seluruh dosen di Program Studi Desain Komunikasi Visual ISI Yogyakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuannya selama penulis menuntut ilmu di kampus ini.
8. Seluruh Staf Program Studi Desain Komunikasi Visual ISI Yogyakarta.

9. Candra Krida Mustika, Landha Bellamora, Dharmawan Arif Setiawan, Rizki Al Ghazali, dan teman-teman seperjuangan yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan pada penulis selama masa kuliah hingga proses penyelesaian Tugas Akhir ini.
10. Institut Seni Indonesia Yogyakarta yang telah memberikan segala bantuan dalam memperlancar penyelesaian Tugas Akhir ini.
11. Diriku sendiri, yang telah melalui banyak hal luar biasa selama ini, namun tetap berusaha untuk bangkit, tidak menyerah, mencoba lagi, dan berkomitmen untuk menyelesaikan kuliah ini hingga tuntas.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam pengerjaan Tugas Akhir ini, yang tentunya tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terimakasih.



## ABSTRAK

Perancangan ini bertujuan untuk memberikan informasi dan edukasi pada remaja tentang pentingnya menjalankan pola hidup sehat sedini mungkin. Hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa dewasa ini telah banyak remaja yang menderita berbagai penyakit akibat gaya hidup yang tidak sehat, sehingga dibutuhkan sebuah media edukasi yang informatif namun juga dapat menarik minat baca remaja dan termotivasi untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Perancangan ini menggunakan metode analisis data 5W+1H, dan untuk pengumpulan data berupa data primer dan sekunder. Data primer diperoleh langsung dari sumbernya, termasuk data-data visual. Sedangkan data sekunder diperoleh dari sumber tidak langsung yaitu studi pustaka. Dari data tersebut, didapatkan sebuah perancangan komik web berjudul “*LIFESTYLE!*” yang mengangkat tema pola hidup sehat dan tidak sehat remaja, yang disertai dengan informasi pesan-pesan kesehatan dan tips untuk menjalankan pola hidup sehat. Komik ini dapat diakses oleh siapapun di *platform* komik online *Webtoon*. Hasil perancangan ini juga menghasilkan beberapa media pendukung seperti stiker, mug, dan kartu *QR Code*.

Kata Kunci: Kesehatan, Gaya Hidup, Pola Hidup Sehat, Remaja, *Webtoon*.

## ABSTRACT

*This design aims to provide information and education to adolescents about the importance of adopting a healthy lifestyle as early as possible. The results of data collection show that nowadays there are many teenagers who suffer from various diseases due to unhealthy lifestyles, so we need an educational media that is informative but can also attract teenagers to read and be motivated to adopt a healthy lifestyle in the daily life.*

*This design uses the 5W+1H data analysis method, and for data collection were formed in the form of primary and secondary data. The primary data obtained directly from the source, including the visual data. While the secondary data obtained from an indirect sources, namely literature. From these data, a web comic design is obtained with the title "LIFESTYLE!" which raised the theme of healthy and unhealthy lifestyles for teenagers, accompanied by information on health messages and tips for living a healthy lifestyle. This comic can be accessed by anyone on the Webtoon online comic platform. This design also produces several supporting media such as stickers, mugs, and QR Code cards.*

*Keywords: Health, Lifestyle, Healthy Lifestyle, Teenager, Webtoon.*

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH..	iv
KATA PENGANTAR .....	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Batasan Perancangan.....	3
1. Topik Cerita.....	4
2. <i>Setting</i> .....	4
3. Media .....	4
4. Target Audiens.....	4
D. Tujuan Perancangan.....	4
E. Manfaat Perancangan .....	4
1. Bagi Masyarakat .....	4
2. Bagi Mahasiswa dan Desain Komunikasi Visual.....	4
3. Bagi Dunia Perkomikan dan Bacaan Indonesia .....	5
4. Bagi Remaja .....	5
F. Definisi Operasional .....	5
1. Remaja.....	5
2. Kesehatan .....	5
3. Pola Hidup Sehat .....	6
4. Komik .....	6
5. <i>Webtoon</i> .....	6
G. Metode Perancangan.....	6
1. Metode Pengumpulan Data.....	6

2. Metode Analisis Data .....	7
H. Konsep Perancangan .....	7
I. Skematika Perancangan .....	8
BAB II IDENTIFIKASI DAN ANALISIS .....	9
A. Tinjauan Literatur Tentang Pola Hidup Sehat .....	9
1. Pengertian dan Perilaku Pola Hidup Sehat .....	9
2. Komik Tentang Pola Hidup Sehat .....	10
B. Tinjauan Literatur Tentang Komik .....	13
1. Pengertian Komik .....	13
2. Fungsi dan Peranan Komik dalam Kehidupan Sosial .....	13
3. Perkembangan Komik di Indonesia .....	14
4. Bentuk dan Jenis Komik .....	17
5. Elemen Komik .....	18
6. Kategori Teknik Pembuatan Komik .....	21
7. Kriteria dalam Merancang Komik .....	22
8. Prosedur Proses Perancangan Komik .....	22
C. Tinjauan Karya Referensi .....	23
1. Tinjauan Aspek Bentuk .....	23
2. Tinjauan Aspek Ide Cerita .....	24
3. Tinjauan Aspek Visual .....	24
4. Tinjauan Aspek <i>Content of the Message</i> .....	24
5. Data Visual .....	25
D. Analisis Data Lapangan .....	26
1. Analisis Profil Pembaca .....	27
2. Analisis Kelemahan dan Kelebihan Komik yang Dirancang ....	27
3. Analisis Prediksi Dampak Positif Komik yang Dirancang .....	28
E. Simpulan Dan Usulan Pemecahan Masalah .....	28
F. Tinjauan Komik Yang Akan Dirancang .....	28
1. Tinjauan dari Segi Ide dan Tema Ceritera .....	29
2. Tinjauan dari Aspek Dasar Filosofis .....	29
3. Tinjauan Faktor Eksternal atau Faktor Sosial .....	30

4. Tinjauan Fungsi dan Peranan Komik sebagai Media Penyampaian Pesan .....	30
<b>BAB III KONSEP DESAIN .....</b>	<b>31</b>
A. Konsep Kreatif.....	31
1. Tujuan Kreatif.....	31
2. Basis Media Komik .....	31
3. Strategi Kreatif.....	32
B. Program Kreatif .....	35
1. Judul Komik.....	35
2. Sinopsis.....	36
3. <i>Storyline</i> .....	36
4. Deskripsi Karakter Tokoh.....	38
5. <i>Gaya Layout, Panel, dan Balon</i> .....	39
6. <i>Tone Warna</i> .....	39
7. Tipografi .....	40
8. Sampul Depan Komik.....	41
9. <i>Finishing</i> .....	41
C. Biaya Kreatif .....	42
1. Alat dan Bahan .....	42
<b>BAB IV PROSES DESAIN.....</b>	<b>43</b>
A. Penjaringan Ide Karakter Tokoh Utama Dan Pendukung .....	43
1. Studi Visual Unsur Properti.....	43
2. Studi Visual Karakter Tokoh Utama dan Tokoh Pendukung ....	48
3. Studi Visual Bentuk Panel dan Balon.....	52
4. Studi Visual Unsur Arsitektural/Bangunan .....	52
5. Final Design Web Komik .....	59
6. Media Pendukung .....	92
B. Graphic Standard Manual (GSM).....	93
C. Poster Pameran Tugas Akhir .....	94
D. Katalog Pameran.....	95
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>96</b>
A. Kesimpulan.....	96

B. Saran .....	96
DAFTAR PUSTAKA .....	98
LAMPIRAN .....	100
A. Reaksi Audiens .....	100
B. Dokumentasi .....	101





## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Infografis 4 Masalah Kesehatan Remaja Indonesia .....	2
Gambar 2. 1 Komik Sosialisasi Covid-19.....	11
Gambar 2. 2 Cover Komik Digital Literasi Pola Makan Sehat.....	11
Gambar 2.3 Gambar Sequential Art.....	13
Gambar 2.4 Komik Put On.....	14
Gambar 2.5 Komik Sri Asih .....	15
Gambar 2.6 Tampilan Komik Online Webtoon Versi Website PC .....	16
Gambar 2. 7 Halaman Depan Aplikasi Webtoon di Android (April 2023) .....	17
Gambar 2.8 Panel .....	18
Gambar 2.9 Gutter.....	19
Gambar 2.10 Balon Kata Normal.....	19
Gambar 2.11 Variasi Bentuk Balon Kata.....	20
Gambar 2.12 Efek Suara Bunyi.....	20
Gambar 2.13 Garis Gerak .....	21
Gambar 2. 14 Webtoon OTENBA .....	23
Gambar 2.15 Tampilan komik OTENBA di aplikasi WEBTOON android ....	25
Gambar 2. 16 Webtoon OTENBA .....	25
Gambar 3. 1 Gambar Rancangan Alur Cerita Komik “LIFESTYLE!” .....	36
Gambar 3. 2 Gambar Referensi Webtoon OTENBA.....	40
Gambar 3.3 Color Palette .....	40
Gambar 3. 4 Font Playtime With Hot Toddies Oblique .....	40
Gambar 3. 5 Font Laffayette .....	41
Gambar 3. 6 Font Yikes!.....	41
Gambar 4. 1 Referensi Makanan Junk food.....	43
Gambar 4. 2 Ilustrasi Burger Dan Kentang Goreng.....	43
Gambar 4. 3 Referensi Cake dan Smoothies.....	43
Gambar 4. 4 Ilustrasi Cake dan Smoothies .....	44
Gambar 4. 5 Minuman Bubble Tea.....	44
Gambar 4. 6 Ilustrasi Bubble Tea dalam Webtoon LIFESTYLE!.....	44
Gambar 4. 7 Bekal Makanan Sayur dan Buah .....	45

Gambar 4. 8 Ilustrasi Bekal Makanan Sayur dan Buah .....	45
Gambar 4. 9 Referensi Air Mineral .....	46
Gambar 4. 10 Ilustrasi Air Mineral dalam komik LIFESTYLE!.....	46
Gambar 4. 11 Rekomendasi Porsi “Isi Piringku” oleh Kemenkes RI.....	46
Gambar 4. 12 Ilustrasi Rekomendasi Porsi “Isi Piringku”.....	47
Gambar 4. 13 Referensi Botol Minuman .....	47
Gambar 4. 14 Ilustrasi Botol Minuman.....	47
Gambar 4. 15 Referensi Fruit Cake.....	48
Gambar 4. 16 Ilustrasi Fruit Cake .....	48
Gambar 4. 17 Referensi Visual Karakter Putri .....	48
Gambar 4. 18 Sketsa Konsep Karakter Putri .....	49
Gambar 4. 19 Referensi Visual Karakter Cahaya .....	49
Gambar 4. 20 Sketsa Konsep Karakter Cahaya .....	50
Gambar 4. 21 Referensi Visual Karakter Papa Putri .....	50
Gambar 4. 22 Sketsa Konsep Karakter Papa Putri.....	51
Gambar 4. 23 Sketsa Konsep Karakter Teman-teman Putri dan Pak Guru .....	51
Gambar 4. 24 Layout Panel dan Balon Webtoon OTENBA .....	52
Gambar 4. 25 Referensi Visual Rumah Putri.....	52
Gambar 4. 26 Ilustrasi Rumah Putri.....	53
Gambar 4. 27 Referensi Visual Kamar Putri .....	53
Gambar 4. 28 Ilustrasi Kamar Putri.....	53
Gambar 4. 29 Referensi Visual Ruang Tamu Rumah Putri.....	54
Gambar 4. 30 Ilustrasi Ruang Tamu Rumah Putri.....	54
Gambar 4. 31 Referensi Gedung Sekolah SMA .....	54
Gambar 4. 32 Ilustrasi Gedung Sekolah SMA.....	55
Gambar 4. 33 Referensi Visual Interior Café.....	55
Gambar 4. 34 Ilustrasi Interior Café .....	55
Gambar 4. 35 Referensi Visual Eksterior Café.....	56
Gambar 4. 36 Ilustrasi Eksterior Café.....	56
Gambar 4. 37 Referensi Visual Bangunan Rumah Sakit .....	56
Gambar 4. 38 Ilustrasi Bangunan Rumah Sakit.....	57
Gambar 4. 39 Referensi Visual Kamar Pasien Rumah Sakit.....	57

Gambar 4. 40 Ilustrasi Kamar Pasien Rumah Sakit.....	57
Gambar 4. 41 Referensi Visual Taman Kota .....	58
Gambar 4. 42 Ilustrasi Taman Kota .....	58
Gambar 4. 43 Cover Square Web Komik .....	59
Gambar 4. 44 Thumbnail Web Komik.....	59
Gambar 4. 45 Lineart Chapter 01 : Awal Mula Krisis.....	61
Gambar 4. 46 Lineart Chapter 02 : Les Privat .....	64
Gambar 4. 47 Lineart Chapter 03 : Pola Hidup Sehat.....	66
Gambar 4. 48 Lineart Chapter 04 : Pengumuman .....	67
Gambar 4. 49 Lineart Chapter 05 : Ujian Akhir Sekolah .....	70
Gambar 4. 50 Hasil Akhir Chapter 01 : Awal Mula Krisis.....	74
Gambar 4. 51 Hasil Akhir Chapter 02 : Les Privat .....	79
Gambar 4. 52 Hasil Akhir Chapter 03 : Pola Hidup Sehat .....	83
Gambar 4. 53 Hasil Akhir Chapter 04 : Pengumuman .....	85
Gambar 4. 54 Hasil Akhir Chapter 05 : Ujian Akhir Sekolah .....	91
Gambar 4. 55 Desain Stiker .....	92
Gambar 4. 56 Desain Kartu QR Code.....	92
Gambar 4. 57 Desain Mug .....	93
Gambar 4. 58 Desain Buku GSM .....	93
Gambar 4. 59 Desain Poster Pameran TA .....	94
Gambar 4. 60 Desain Katalog Halaman Depan .....	95
Gambar 4. 61 Desain Katalog Halaman Belakang.....	95
Gambar Lampiran. 1 Komentar Pembaca Webtoon .....	100
Gambar Lampiran. 2 Foto Dokumentasi Pameran TA .....	101
Gambar Lampiran. 3 Foto Dokumentasi Sidang TA .....	102
Gambar Lampiran. 4 Lembar Konsultasi Pembimbing TA.....	104

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan aset yang penting dan berharga dalam suatu kehidupan. Memiliki kesehatan yang baik adalah nikmat anugerah terindah dari Yang Maha Kuasa, dan tidak bisa digantikan dengan apapun didunia ini bahkan dengan uang sekalipun.

Saat ini banyak remaja yang menjalankan pola hidup tidak sehat karena mereka kurang menyadari betapa pentingnya menjaga kesehatan yang mereka miliki. Termasuk di sekitar penulis pun banyak remaja yang acuh tak acuh terhadap gaya hidup mereka. Mereka cenderung menjalankan gaya hidup *sedentary* atau gaya hidup yang aktivitasnya lebih banyak duduk tanpa banyak melakukan aktivitas fisik. Selain itu, mereka juga sering mengonsumsi makanan-makanan yang telah diproses seperti *junk food*, jajanan dalam kemasan, minuman-minuman tinggi gula dan karbohidrat seperti *bubble tea*, dan lain sebagainya. Selain itu, banyak dari mereka yang menjalankan gaya hidup begadang atau terjaga di malam hingga pagi hari, sehingga jam tidur pun menjadi berantakan.

Kondisi kesehatan pada saat remaja turut mempengaruhi kondisi kesehatan remaja tersebut di masa yang akan datang. Pola hidup yang sehat akan membuat remaja lebih kebal terhadap penyakit, sedangkan pola hidup yang tidak sehat membuat remaja lebih rentan terkena berbagai penyakit. Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Kartini Rustandi mengatakan, “Perkembangan saat remaja sangat menentukan kualitas seseorang untuk menjadi individu dewasa. Masalah gizi yang terjadi pada masa remaja akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit di usia dewasa, serta berisiko melahirkan generasi yang bermasalah gizi.” Ia juga menyampaikan bahwa 3 dari 10 remaja Indonesia mengalami anemia, dan ini akan berpengaruh kepada masalah kesehatan yang selanjutnya. Seperti penyakit tidak menular, produktivitas dan prestasi yang menurun, termasuk masalah kesuburan. (Putri, 2021)

Menurut Menteri Kesehatan RI Nila F. Moeloek, terdapat empat masalah kesehatan yang dialami dan mengancam masa depan remaja Indonesia. Masalah kesehatan tersebut antara lain; kekurangan zat besi (anemia), kurang tinggi badan (*stunting*), kurang energi kronis (kurus), dan kegemukan atau obesitas (Indonesiabaik.id, 2018). Keempat masalah kesehatan tersebut dapat dipengaruhi oleh makanan yang mereka konsumsi sehari-hari. Gizi yang mereka dapatkan dari makanan di masa remaja akan mempengaruhi kesehatan saat mereka dewasa. Selain makanan, kurangnya aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari dapat mempengaruhi kesehatan mereka. Misalnya obesitas (Mutia, 2022), atau diabetes (Suryadinata, 2019).



Gambar 1.1 Infografis 4 Masalah Kesehatan Remaja Indonesia  
(Sumber : <https://indonesiabaik.id/infografis/4-masalah-kesehatan-remaja-indonesia>)

Kurangnya kesadaran remaja dalam menyadari akan pentingnya menjalankan pola hidup sehat dapat dipicu oleh berbagai faktor, salah satu diantaranya adalah kurangnya akses informasi. Tidak semua remaja berasal dari lingkungan atau keluarga yang memiliki pengetahuan cukup tentang kesehatan dan pola hidup sehat. Selain itu, penyebaran informasi dan edukasi mengenai pola hidup sehat dan tidak sehat oleh pemerintah juga belum tersebar secara merata.

Salah satu media yang mudah dan populer untuk diakses saat ini adalah media komik *platform* digital, yaitu *Webtoon*. Sejak diluncurkan di Indonesia pada tahun 2015, *Webtoon*, sebuah *platform* web komik *online*, telah memiliki lebih dari 2 juta pengguna aktif di tahun kelimanya di Indonesia. Sementara secara global, *platform* ini memiliki 60 juta pengguna aktif di seluruh dunia. Kreator komik SI JUKI, Faza Meonk, menilai bahwa *Webtoon* sangat populer di Indonesia karena mudah diakses, gratis dan berisi berbagai konten. Dengan begitu, pembaca tidak perlu repot membaca komik sebagai pilihan hiburan. (CNN Indonesia, 2020)

Komik sebagai media penyampaian pesan secara visual memiliki daya tarik lebih, sebab mengandung banyak unsur visual didalamnya. Komik online atau yang biasa disebut dengan *Webtoon* penulis pilih sebagai media utama perancangan ini, karena saat ini *Webtoon* telah menjadi salah satu sarana berkomunikasi pada remaja yang cepat, mudah, dan bisa menjangkau banyak remaja dari seluruh Indonesia secara efektif. Perangkat *smartphone* yang mereka gunakan untuk berkomunikasi, juga digunakan untuk mendapatkan informasi dan hiburan. Penyampaian informasi dan edukasi yang dikemas dalam media komik dengan visual dan ceritanya dapat menarik minat baca remaja, sehingga penyampaian pesannya akan menjadi lebih mudah.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam perancangan ini adalah; “Bagaimana menyampaikan pesan tentang pentingnya membangun pola hidup sehat bagi remaja melalui komik?”

## **C. Batasan Perancangan**

Untuk menghindari topik pembahasan yang terlalu luas, maka perancangan ini secara umum akan difokuskan kepada:

1. Topik Cerita

Topik cerita membahas mengenai cara-cara untuk membangun kebiasaan pola hidup sehat sehari-hari pada kehidupan remaja di usia 14-19 tahun, yaitu usia saat masa sekolah SMA hingga awal kuliah.

2. *Setting*

Meliputi latar tempat, penokohan, maupun suasana dalam keseharian remaja usia 14-19 tahun.

3. Media

Media yang dipakai dalam perancangan adalah media komik online *Webtoon*.

4. Target Audiens

Tujuan perancangan komik ini untuk remaja usia 14-19 tahun, yaitu usia di masa awal sekolah SMA hingga awal kuliah.

#### **D. Tujuan Perancangan**

Untuk menginformasikan dan mengedukasi remaja di Indonesia mengenai pentingnya membangun pola hidup sehat untuk mencapai kesejahteraan hidup, meningkatkan produktivitas dalam kegiatan sehari-hari, serta mencegah berbagai penyakit akibat pola hidup yang tidak sehat. Hal ini juga bertujuan untuk mengedukasi remaja mengenai cara menerapkan pola hidup sehat yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

#### **E. Manfaat Perancangan**

1. Bagi Masyarakat

Dapat mengetahui informasi dan ilmu pengetahuan mengenai kesehatan, dan bagaimana cara untuk membangun kebiasaan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Mahasiswa dan Desain Komunikasi Visual

Perancangan diharapkan dapat menambah wawasan mahasiswa dalam merancang sebuah media komunikasi visual yang menarik untuk

menginformasikan bagaimana cara untuk membangun kebiasaan pola hidup sehat pada kehidupan remaja sehari-hari.

### 3. Bagi Dunia Perkomikan dan Bacaan Indonesia

Perancangan diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi bacaan komik informatif dan edukatif yang mengangkat tema tentang kesehatan.

### 4. Bagi Remaja

Remaja dapat lebih mengetahui tentang bagaimana cara untuk membangun kebiasaan pola hidup sehat pada kehidupan sehari-hari.

## F. Definisi Operasional

Definisi operasional memuat definisi atau istilah-istilah yang digunakan oleh perancang dalam perancangan agar dapat memahami konteks definisi yang dibahas dalam perancangan ini. Terdapat beberapa istilah dalam perancangan ini yang menjadi definisi operasional yang digunakan, diantaranya yaitu:

### 1. Remaja

Menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2008), remaja diterjemahkan dari bahasa latin yaitu *adolescence* yang berarti tumbuh atau tumbuh untuk masak, menjadi dewasa. *Adolescen* atau remaja menggambarkan seluruh perkembangan remaja baik perkembangan fisik, intelektual, emosi dan sosial.

Menurut Hurlock (dalam Rita Eka Izzaty, dkk, 2008), awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13-16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun yaitu usia matang secara hukum.

### 2. Kesehatan

Menurut WHO (1948), Kesehatan adalah keadaan kesejahteraan fisik, mental dan sosial yang lengkap dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kelemahan.



### 3. Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memerhatikan semua aspek kondisi kesehatan seseorang. Tak hanya soal makanan, tapi juga kebiasaan orang itu dalam berolahraga dan menjalani gaya hidup. (Health, 2021)

### 4. Komik

Menurut Scott McCloud (1993), Komik adalah gambar yang disandingkan dengan gambar lainnya dalam urutan yang terarah, dimaksudkan untuk menyampaikan informasi dan/atau untuk menghasilkan respons estetika pada penonton.

### 5. *Webtoon*

*Webtoon* merupakan gabungan dari kata “*web*” dan “*cartoon*” yang berarti manga atau manga yang dapat dinikmati secara online dalam bentuk website. LINE *Webtoon* adalah layanan di mana penulis buku komik berlisensi terus-menerus merilis *Webtoon* baru pada jadwal tetap. Dengan LINE *Webtoon*, kamu bisa menikmati berbagai komik terbaru secara gratis setiap harinya. (naver.com, n.d.)

## G. Metode Perancangan

### 1. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah aktivitas mengumpulkan berbagai data atau informasi untuk digunakan dalam proses analisis dan menjawab rumusan masalah.

#### a. Studi Pustaka

Data ini diperoleh dengan mencari referensi dari studi kepustakaan dari buku, jurnal, penelitian, artikel, beserta data-data yang bisa didapatkan dari perpustakaan maupun internet.

#### b. Referensi Visual

Data ini diperoleh dengan mengumpulkan referensi visual dari informasi di internet mengenai kesehatan, pola hidup sehat dan tidak sehat.

## 2. Metode Analisis Data

Metode Analisis Data yang digunakan dalam perancangan ini adalah 5W+1H. Berikut penjabaran dari metode tersebut:

a. *What* (apa)

Apa yang akan dibahas dalam komik ini?

b. *Who* (siapa)

Siapa target audiens dalam perancangan ini?

c. *Where* (dimana)

Dimana perancangan ini dipublikasikan?

d. *Why* (mengapa)

Mengapa perancangan komik web ini menjadi media yang tepat?

e. *When* (kapan)

Kapan perancangan ini dipublikasikan?

f. *How* (bagaimana)

Bagaimana perancangan ini bisa menjadi solusi untuk mengatasi topik permasalahan?

## H. Konsep Perancangan

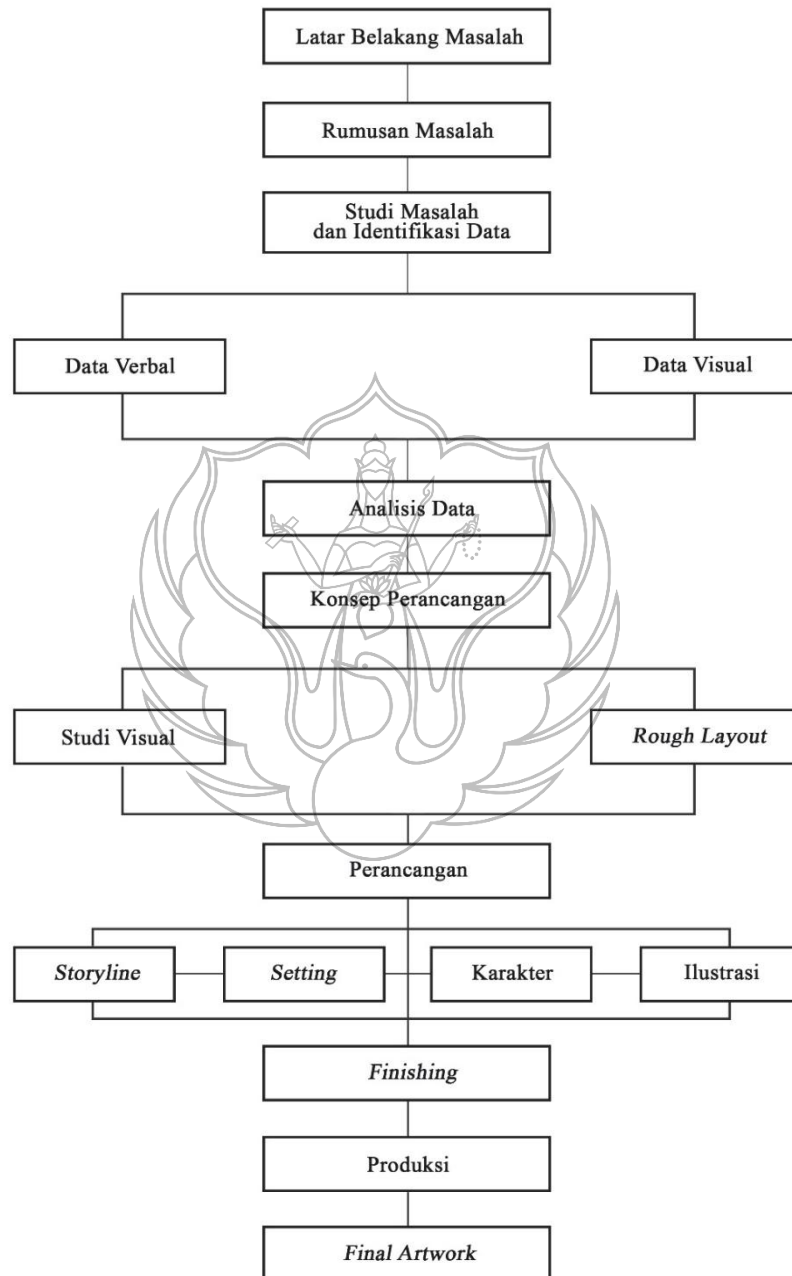
Perancangan komik informatif dan edukatif ini mengambil konsep web komik digital *online*, yaitu *Webtoon*. Konsep web komik *Webtoon* ini sangat cocok sebagai media untuk menyampaikan cerita tentang kesehatan remaja yang menghibur sekaligus informatif.

Alur cerita komik akan menceritakan tentang seorang karakter utama bernama Putri yang mengalami masalah dengan nilai sekolahnya yang hancur, kemudian ia berusaha memperbaikinya dengan mengikuti les privat. Akan tetapi ditengah usahanya itu ia malah jatuh sakit karena menjalankan pola hidup yang tidak sehat. Kemudian dia akan dibantu oleh temannya bernama Cahaya untuk belajar mengenai pola hidup sehat.

Komik ini tidak hanya berupa hiburan semata, tetapi juga terdapat informasi dan tips-tips kesehatan yang bisa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Konsep gaya gambar yang akan digunakan pada komik ini

mengadopsi dari gaya gambar manga Jepang, namun telah disesuaikan dengan unsur budaya lokal Indonesia.

## I. Skematika Perancangan



Gambar 1. 2 Skematika Perancangan  
(Sumber : Vitry Rizky Zaraswaty – 2022)