

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil perancangan ini berupa komik edukasi berjudul “Si Manis Maut”, yang mengisahkan perjalanan emosional Ana, seorang siswi SMA, yang harus menghadapi peristiwa tragis yang mengubah pandangannya mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan kesadaran akan bahaya konsumsi minuman berpemanis. Peristiwa tragis tersebut berujung pada meninggalnya salah satu sahabatnya, Boni, yang memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman berpemanis secara berlebihan.

Komik “Si Manis Maut” ini menghadirkan narasi yang relevan dan emosional mengenai bahaya konsumsi berlebihan minuman berpemanis atau *Sugar-Sweetened Beverages (SSB)* di kalangan remaja. Melalui kisah yang berfokus pada karakter Ana dan pengalaman tragis yang menimpa sahabatnya, Boni, komik ini tidak hanya menyampaikan pesan edukatif, tetapi juga membangun keterhubungan emosional dengan pembaca.

Dengan alur cerita, visual, dan karakter yang *relatable* bagi audiens remaja, komik “Si Manis Maut” ini dapat menjadi referensi media edukasi yang efektif dalam menyampaikan isu-isu kesehatan di lingkungan remaja. Dengan demikian, komik ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran serta mendorong perubahan perilaku konsumsi minuman berpemanis di kalangan remaja.

Proses perancangan ini menghadapi sejumlah tantangan dan kendala. Salah satunya adalah bagaimana mengubah informasi rumit tentang bahaya minuman berpemanis menjadi sebuah cerita yang sederhana, menarik, dan mudah dimengerti oleh remaja, tanpa kehilangan esensi pesan edukasinya. Selain itu, waktu dan sumber daya yang terbatas juga menjadi masalah, terutama saat melakukan riset dan mengerjakan komik itu sendiri. Menyadari bahwa menciptakan visual yang menarik dan sesuai dengan selera remaja, sekaligus menjaga konsistensi di setiap episode, adalah tugas yang tidak mudah.

Meskipun demikian, proses perancangan ini juga memberikan serangkaian pengetahuan dan pengalaman berharga. Proses ini mencakup pembelajaran

tentang bagaimana melakukan riset yang mendalam, mengolah data, serta penerapan hasil riset tersebut menjadi sebuah konsep kreatif. Selain itu, proses ini juga memberikan pembelajaran dalam pengembangan alur cerita dan karakter, serta penyusunan gaya visual yang sesuai dengan target audiens. Pengerjaan komik ini juga turut mengasah keterampilan teknis dalam penggunaan *software* desain grafis dan platform *Webtoon*. Secara keseluruhan, pengalaman ini memberikan bekal yang sangat berharga, baik dari segi pengetahuan, keterampilan, maupun pengalaman praktis yang akan bermanfaat di masa mendatang

B. Saran

Topik mengenai minuman berpemanis atau *Sugar-Sweetened Beverages* (SSB) memerlukan riset mendalam dan pengamatan lebih lanjut agar pesan yang ingin disampaikan dapat tersampaikan secara efektif dan tepat sasaran kepada audiens, khususnya remaja. Pemahaman yang baik terkait dampak konsumsi minuman berpemanis, serta pendekatan yang sesuai dengan karakteristik audiens, akan membantu meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan.

Dalam hal ini, komik edukasi menjadi salah satu media yang menarik dan efektif untuk menyampaikan informasi, karena visual dan narasi di dalamnya dapat dikemas dengan cara yang lebih ringan, kreatif, serta mudah dipahami oleh remaja. Media ini memiliki potensi besar untuk menarik perhatian dan membangun koneksi emosional dengan pembaca.

Kedepannya, diharapkan akan ada lebih banyak perancangan serupa, terutama dalam bentuk media komik, dengan eksplorasi yang lebih luas dalam teknik penyampaian, gaya visual, alur cerita, serta pemilihan karakter yang lebih beragam. Selain itu, eksplorasi media digital dan platform distribusi juga dapat dikembangkan agar pesan edukasi ini dapat menjangkau audiens yang lebih luas dan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhriani M, Fadhilah E, Kurniasari FN. (2016). *Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMP Negeri 1 Bandung*. Indonesian Journal of Human Nutrition. 2016;3(1):29-40.
- Alsunni AA. Energy Drink Consumption: Beneficial and Adverse Health Effects. Int J Health Sci (Qassim). 2015 Oct;9(4):468-74. PMID: 26715927; PMCID: PMC4682602.
- Ariani, Suci. (2012). *Hubungan Antara Faktor Individu dan Lingkungan Dengan Konsumsi Minuman Ringan Berpemanis Pada Siswa/i SMA Negeri 1 Bekasi Tahun 2012*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi Gizi, Universitas Indonesia.
- Azziawaty, Aulia. (2020). *Perancangan Webkomik tentang Edukasi Obesitas bagi Remaja*. Skripsi. Fakultas Seni Rupa, Program Studi Desain Komunikasi Visual, ISI Yogyakarta.
- Baldwin, H. J., Freeman, B., & Kelly, B. (2018). *Like and share: associations between social media engagement and dietary choices in children*. *Public health nutrition*, 21(17), 3210-3215.
- Battram, D. S., Piché, L., Beynon, C., Kurtz, J., & He, M. (2016). *Sugar-sweetened beverages: children's perceptions, factors of influence, and suggestions for reducing intake*. *Journal of nutrition education and behavior*, 48(1), 27-34.
- Bogart, L. M., Elliott, M. N., Ober, A. J., Klein, D. J., Hawes-Dawson, J., Cowgill, B. O., ... & Schuster, M. A. (2017). *Home sweet home: parent and home environmental factors in adolescent consumption of sugar-sweetened beverages*. *Academic pediatrics*, 17(5), 529-536.
- Boyland, E. J., & Harris, J. L. (2017). *Regulation of food marketing to children: are statutory or industry self-governed systems effective?*. *Public health nutrition*, 20(5), 761-764.

- Caswell, H. (2009), The role of fruit juice in the diet: an overview. *Nutrition Bulletin*, 34: 273-288. <https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.2009.01760.x> (Diakses pada 29 Juni 2023)
- Coates, A. E., Hardman, C. A., Halford, J. C., Christiansen, P., & Boyland, E. J. (2019). *Social media influencer marketing and children's food intake: a randomized trial*. *Pediatrics*, 143(4).
- Daryanto. (2013). *Media Pembelajaran Peranannya sangat Penting dalam Mencapai Tujuan Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media
- Eisner, W. (1993). *Comics and Sequential Art: Principles and Practices from the Legendary Cartoonist*. WW Norton & Co.
- Fanda RB, Salim A, Muhartini T, Utomo KP, Dewi SL, Abou Samra C. (2020). *Mengatasi Tingginya Konsumsi Minuman Berpemanis di Indonesia*. PKMK.
- Ferretti, F., & Mariani, M. (2019). *Sugar-sweetened beverage affordability and the prevalence of overweight and obesity in a cross section of countries*. *Globalization and Health*, 15, 1-14.
- Frank B. Hu, Vasanti S. Malik. 2010. Sugar-sweetened beverages and risk of obesity and type 2 diabetes: Epidemiologic evidence. *Physiology & Behavior*. Volume 100, Issue 1. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2010.01.036>. (Diakses pada 29 Juni 2023)
- Gan, W. Y., Mohamed, S. F., & Law, L. S. (2019). *Unhealthy lifestyle associated with higher intake of sugar-sweetened beverages among Malaysian school-aged adolescents*. *International Journal of environmental research and public health*, 16(15), 2785.
- Gui, Z. H., Zhu, Y. N., Cai, L., Sun, F. H., Ma, Y. H., Jing, J., & Chen, Y. J. (2017). *Sugar-sweetened beverage consumption and risks of obesity and hypertension in Chinese children and adolescents: a national cross-sectional analysis*. *Nutrients*, 9(12), 1302.

- Haughton, C. F., Waring, M. E., Wang, M. L., Rosal, M. C., Pbert, L., & Lemon, S. C. (2018). *Home matters: adolescents drink more sugar-sweetened beverages when available at home*. *The Journal of pediatrics*, 202, 121-128.
- Kemendes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI.
- Lally, P., Bartle, N., & Wardle, J. (2011). *Social norms and diet in adolescents*. *Appetite*, 57(3), 623-627.
- Maharsi, Indiria. (2011). *Komik: Dunia Kreatif Tanpa Batas*. Yogyakarta: Kata Buku.
- Maigoda, T. C., Wahyudi, A., & Jumiyati, J. (2020). *Pengantar Antropologi Gizi*.
- Malik VS, Hu FB. Sugar-Sweetened Beverages and Cardiometabolic Health: An Update of the Evidence. *Nutrients*. 2019 Aug 8;11(8):1840. doi: 10.3390/nu11081840. PMID: 31398911; PMCID: PMC6723421. (Diakses pada 29 Juni 2023)
- Mazarello Paes, V., Hesketh, K., O'malley, C., Moore, H., Summerbell, C., Griffin, S., ... & Lakshman, R. (2015). *Determinants of sugar-sweetened beverage consumption in young children: a systematic review*. *obesity reviews*, 16(11), 903-913.
- McCloud, Scott. (2022). *Understanding Comic Memahami Komik*. Jakarta: KPG.
- Miller, C., Ettridge, K., Wakefield, M., Pettigrew, S., Coveney, J., Roder, D., ... & Dono, J. (2020). *Consumption of sugar-sweetened beverages, juice, artificially-sweetened soda and bottled water: An Australian population study*. *Nutrients*, 12(3), 817.
- Paynter NP, Yeh HC, et al. (2016). Coffee and sweetened beverage consumption and the risk of type 2 diabetes mellitus: the atherosclerosis risk in communities study. *Am J Epidemiol*. 2006 Dec 1;164(11):1075-84. doi: 10.1093/aje/kwj323. Epub 2006 Sep 18. PMID: 16982672.

Powell, L. M., Han, E., & Chaloupka, F. J. (2010). *Economic contextual factors, food consumption, and obesity among US adolescents*. The Journal of nutrition, 140(6), 1175-1180.

Pratiwi, L. I. (2019) *Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sugar-sweetened beverages (SSBs) di SMA Islam PB Soedirman Jakarta Timur tahun 2019*. Skripsi. Universitas Indonesia. 2019.

Rathi, N., Riddell, L., & Worsley, A. (2017). *Food consumption patterns of adolescents aged 14–16 years in Kolkata, India*. Nutrition journal, 16, 1-12.

Romieu I, Dossus L, Barquera S, et al. (2017). Energy balance and obesity: what are the main drivers? *Cancer Causes Control*. 2017 Mar;28(3):247-258. doi: 10.1007/s10552-017-0869-z. Epub 2017 Feb 17. PMID: 28210884; PMCID: PMC5325830. (Diakses pada 29 Juni 2023)

Sudjana, N., Rivai A. (2011). *Media Pengajaran*. Jakarta: Sinar Baru Algesindo.

Winarno, F.G. dan Felicia Kartawidjajaputra. (2007). *Pangan Fungsional dan Minuman Energi*. Bogor: M-Brio Press.



DAFTAR LAMAN

American Academy of Pediatrics. (2024). *Stages of Adolescence*. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/Stages-of-Adolescence.aspx> (Diakses pada 20 Desember 2024)

Brubaker, Jason. (2016). *Comic Coloring: Step-by-Step Demo with Explanation P.1* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=3VPq-kSRge0> (Diakses pada 30 Juni 2023)

Citroner, G. Healthline (2020). *How Sugary Drinks Can Affect Cholesterol Levels and Heart Health*. <https://www.healthline.com/health-news/sugary-drinks-and-heart-health-what-to-know> (Diakses pada 29 Juni 2023)

- CNN Indonesia. (2022). *Kemkes: 61 Persen Warga Konsumsi Lebih dari 1 Minuman Manis per Hari*. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20220928191029-20-853924/kemkes-61-persen-warga-konsumsi-lebih-dari-1-minuman-manis-per-hari> (Diakses pada 28 Januari 2023)
- Gillmore, Karen. (2014) *A COMIC IN PROCESS: FROM THUMBNAILS TO FINISHED*. <https://karengillmoreart.com/2014/01/28/a-comic-in-process-from-thumbnails-to-finished/> (Diakses pada 30 Juni 2023)
- Goodreads. (2016). *Cells at Work!, Vol. 1*. <https://www.goodreads.com/book/show/29844802-cells-at-work-vol-1> (Diakses pada 5 Juni 2023)
- Harvard University. (2009). *How Sweet Is It?*. Harvard University Press; www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks (Diakses pada 28 Januari 2023)
- Maitrai, Satyam. (2021). *How To Storyboard A Comic? A Step-By-Step Plan for Graphic Novel Storyboarding*. <https://makestoryboard.com/blog/how-to-storyboard-a-comic> (Diakses pada 30 Juni 2023)
- Mangasplaining. (2021). *Ep. 5: What The Font?!*. <https://www.mangasplaining.com/blog/episode-5-what-the-font/> (Diakses pada 7 Juni 2023)
- Naver. (2011). *Simple Thinking About Blood Type*. <https://comic.naver.com/webtoon/list?titleId=316914> (Diakses pada 6 Juni 2023).
- NHS. (2023). *Sugar: the facts*. <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-types/how-does-sugar-in-our-diet-affect-our-health/> (Diakses pada 29 Juni 2023)
- Ostlie, Walter. (2019). *How to Make a Webtoon Comic: Line Art* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=xlnuUBEVMtg> (Diakses pada 30 Juni 2023)

Schmidt, Palle. (2018). *Step-by-Step Guide: My Comics Process*.
<https://comicsforbeginners.com/step-by-step-guide-my-comics-process/>
(Diakses pada 30 Juni 2023)

Young Men's Health. (2022). *Energy Drinks*.
<https://youngmenshealthsite.org/guides/energy-drinks/> (Diakses pada 29 Juni 2023)

