

MEMBANGUN NUANSA *HOMEY* DENGAN
IMPLEMENTASI WARNA DINGIN DAN NETRAL DALAM
PENYUTRADARAAN PROGRAM TV MAGAZINE “*LIVING IN HEALTH*”

SKRIPSI KARYA SENI
untuk memenuhi sebagian persyaratan
mencapai derajat Sarjana Strata 1
Program Studi Televisi dan Film



disusun oleh :

Felicia Listyadesi
NIM: 1310694032

PROGRAM STUDI FILM DAN TELEVISI
JURUSAN TELEVISI
FAKULTAS SENI MEDIA REKAM
INSTITUT SENI INDONESIA
YOGYAKARTA

2018

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi Penciptaan Seni yang berjudul :
**MEMBANGUN NUANSAN *HOMER* DENGAN IMPLEMENTASI WARNA DINGIN DAN
NETRAL DALAM PENYUTRADARAAN PROGRAM TV *MAGAZINE*
"LIVING IN HEALTH"**


yang disusun oleh
FELICIA LISTYADESI
NIM 1310694032

Telah diuji dan dinyatakan lulus oleh Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program
Studi S1 Televisi dan Film FSMR ISI Yogyakarta, yang diselenggarakan pada
tanggal**04 JUL 2018**.....

Pembimbing I/Anggota Penguji


Agnes Widyasmoro, S.Sn., M.A
NIP 19780506 200501 2 001

Pembimbing II/Anggota Penguji


Andri Nur Patrio, M.Sn
NIP 19750529 200003 1 002


Cognate/Penguji Ahli


Latief Rakhman Hakim, M. Sn.
NIP 1979 0514 200312 1 001

Ketua Program Studi/Ketua Penguji


Agnes Widyasmoro, S.Sn., M.A.
NIP.19780506 200501 2 001

Mengetahui,
Dekan Fakultas Seni Media Rekam


Marsudi S. Karim, M.Hum.
NIP 19610710198703 1 002



**HALAMAN PERNYATAAN
KEASLIAN KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : FELICIA LISTYADESI

NIM : 1310694032

Judul Skripsi : MEMBANGUN NUANSA *HOMEY* DENGAN
IMPLEMENTASI WARNA DINGIN DAN NETRAL DALAM
PENYUTRADARAAN PROGRAM TV *MAGAZINE "LIVING IN
HEALTH"*

Dengan ini menyatakan bahwa dalam Skripsi Penciptaan Seni tidak terdapat bagian yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan juga tidak terdapat karya atau tulisan yang pernah ditulis atau diproduksi oleh pihak lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah atau karya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan penuh tanggung jawab dan saya bersedia menerima sanksi apapun apabila di kemudian hari diketahui tidak benar.

Dibuat di Yogyakarta
Pada tanggal :
Yang Menyatakan,



FELICIA LISTYADESI
1310694032

**HALAMAN PERNYATAAN
PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : FELICIA LISTYADESI
NIM : 1310694032

Demi kemajuan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Institut Seni Indonesia Yogyakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Rights*) atas karya ilmiah saya berjudul *Membangun Nuansa Homey dengan Implementasi Warna Dingin dan Netral dalam Penyutradaraan Program TV Magazine "LIVING IN HEALTH"* untuk disimpan dan dipublikasikan oleh Institut Seni Indonesia Yogyakarta bagi kemajuan dan keperluan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta.

Saya bersedia menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Institut Seni Indonesia Yogyakarta terhadap segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

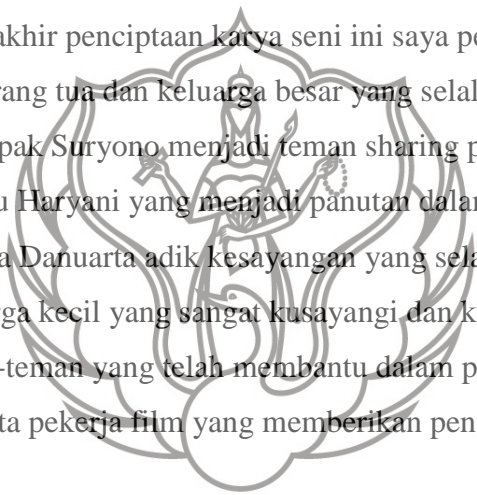
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di Yogyakarta
Pada tanggal :

Yang Menyatakan,


FELICIA LISTYADESI
1310694032

HALAMAN PERSEMBAHAN



Karya tugas akhir penciptaan karya seni ini saya persembahkan untuk
kedua orang tua dan keluarga besar yang selalu mendukung.
Bapak Suryono menjadi teman sharing pendapat,
Ibu Haryani yang menjadi panutan dalam hidup.
Chrisna Ditya Danuarta adik kesayangan yang selalu membuat rindu.
Keluarga kecil yang sangat kusayangi dan kubanggakan.
Teman-teman yang telah membantu dalam proses belajar,
serta pekerja film yang memberikan pengalaman.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan dan panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus, atas segala limpahan berkat dan karuniaNya, sehingga apa yang direncanakan dalam Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik. Kesempatan yang telah diberikanNya untuk dapat belajar dan mencari semua pengalaman hidup, menjadi bekal ilmu pengetahuan serta pengalaman untuk melanjutkan segala keinginan dan cita-cita.

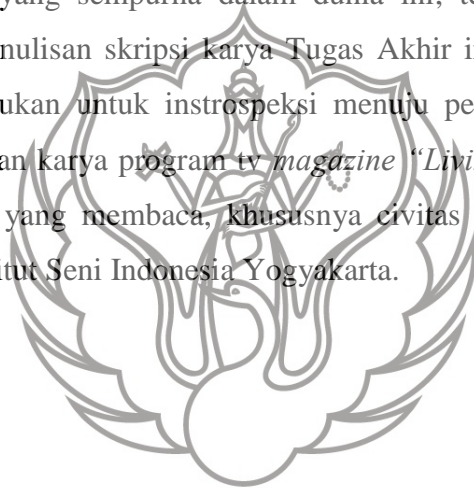
Melaksanakan pendidikan di Jurusan Televisi tentunya tidak akan lepas dari proses kreatif dalam memproduksi karya-karya *audiovisual*. Menyelesaikan semua mata kuliah, hingga akhirnya akan menempuh Tugas Akhir. Tugas Akhir ini disusun untuk memenuhi persyaratan kelulusan program S1 Jurusan Televisi Fakultas Seni Media Rekam, Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Tugas Akhir ini berupa karya "*Membangun Nuansa Homey dengan Implementasi Warna Dingin dan Netral dalam Penyutradaraan Program TV Magazine 'Living in Health'*".

Proses produksi *magazine* "*Living in Health*" ini diproduksi dengan campur tangan berbagai pihak. Maka dari itu, dengan segala kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada;

1. Tuhan Yesus Kristus dengan kasih kebaikannya.
2. Kedua Orang Tua, saudara dan keluarga besar.
3. Marsudi, S.Kar., M.Hum, Dekan Fakultas Seni Media Rekam, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
4. Agnes Widyasmoro, S.Sn., M.A, Dosen Pembimbing I dan Ketua Jurusan Film dan Televisi, Fakultas Seni Media Rekam.
5. Dosen Pembimbing II: Andri Nur Patrio, M. Sn.
6. Dosen Penguji Ahli : Latief Rakhman Hakim, M.Sn
7. Seluruh Dosen, Penguji, dan Karyawan Jurusan Film dan Televisi, Fakultas Seni Media Rekam, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
8. Seluruh pemain dan *crew* yang ikut serta dalam produksi program tv *magazine* "*Living in Health*".
9. Yaumul Huda memberikan *support* dalam segala hal.

10. Agus Budi Sulistyoyo, Puspita Laras, Ali Safrillah, Endaka Wahyu Dewanti, Titin Naning Saputri, Rara Maharani, Helmi Nur Rasyid, Ferlina Khoirun Nisa, Putri Nadia Saraswati, Ayu Sherli, Hudaya Adiguna, dan teman-teman yang selalu menyemangati
11. Teman-teman angkatan 2013 Jurusan Film dan Televisi.
12. Teman-teman pekerja film, yang memberikan pengalaman dan *sharing* ilmu.
13. Dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan selama ini.

Tidak ada yang sempurna dalam dunia ini, termasuk pada penciptaan Karya Seni dan penulisan skripsi karya Tugas Akhir ini. Kritik dan saran yang membangun diperlukan untuk introspeksi menuju perbaikan. Semoga laporan pertanggung jawaban karya program tv *magazine "Living in Health"* ini berguna bagi semua orang yang membaca, khususnya civitas akademika Fakultas Seni Media Rekam, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.



Yogyakarta, 24 Juli 2018

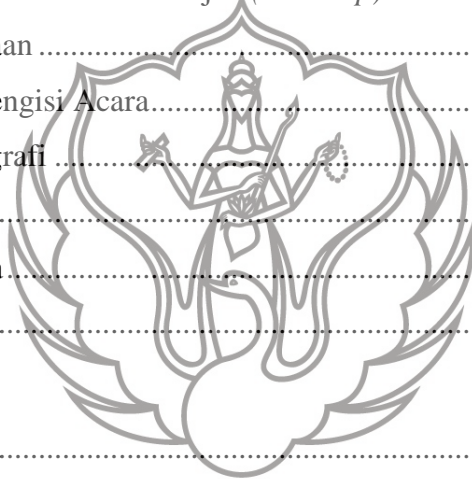
Penulis

Felicia Listyadesi

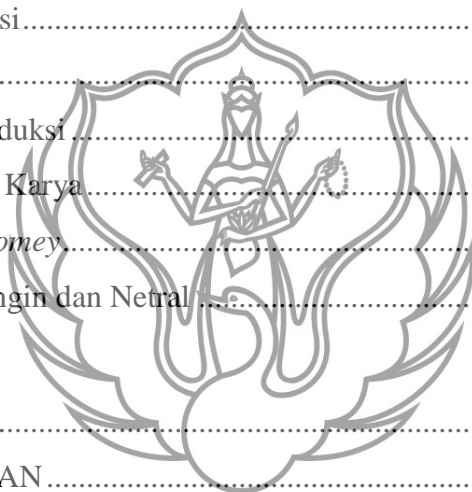
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I.....	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. IDE PENCIPTAAN KARYA.....	4
C. TUJUAN DAN MANFAAT.....	6
D. TINJAUAN KARYA.....	7
BAB II.....	11
A. OBJEK PENCIPTAAN	11
1. Gaya Hidup Sehat.....	12
2. Kesehatan	14
B. ANALISIS OBJEK PENCIPTAAN	14
1. Makanan Sehat	14
2. Kecantikan.....	17
3. Olahraga	19
4. Mitos & Fakta.....	24

BAB III	26
A. Televisi	26
B. Warna	28
a. Warna netral	29
b. Warna Dingin	29
C. <i>Magazine</i>	31
D. Jurnalistik	32
E. Penyutradaraan	33
1. <i>Mise en Scene</i>	34
2. <i>Setting/Tata Artistik</i>	34
3. Kostum dan Tata Rias Wajah (<i>Make up</i>)	36
4. Pencahayaan	36
5. Pemain/Pengisi Acara	37
6. Sinematografi	38
7. <i>Editing</i>	42
8. Tata Suara	43
F. Hidup Sehat	44
BAB IV	45
A. Konsep Penyutradaraan	45
1. Rubrik <i>Tasty Healthy</i>	47
2. Rubrik <i>Beauty</i>	48
3. Rubrik <i>Movement</i>	49
4. Rubrik Mitos dan Fakta	50
B. Sinematografi	50
C. Konsep Tata Artistik	52
a. Rubrik <i>Tasty Healthy</i>	53
b. Rubrik <i>Beauty</i>	56
c. Rubrik <i>Movement</i>	59
d. Rubrik Mitos atau Fakta	61



D. Konsep Tata Cahaya	62
E. Konsep Editing.....	63
F. Konsep Suara	63
G. Metode Penciptaan	64
H. Desain Produksi.....	64
I. <i>Treatment</i>	65
J. Naskah.....	66
BAB V.....	76
A. Proses Perwujudan	76
1. Praproduksi.....	76
2. Produksi.....	89
3. <i>Pasca</i> Produksi	95
B. Pembahasan Karya.....	97
1. Nuansa <i>Honey</i>	97
2. Warna Dingin dan Netral	108
BAB VI	114
A. KESIMPULAN	114
B. SARAN	115
Daftar Pustaka	115
Daftar <i>online</i>	116
LAMPIRAN	118



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 : <i>screenshot logo Dr. Oz</i>	7
Gambar 1. 2 : <i>screenshot motion rubrik</i>	7
Gambar 1. 3 : <i>screenshot motion graphic</i>	7
Gambar 1. 4 : <i>screenshot graphic penjelasan</i>	7
Gambar 1. 5 : <i>screenshot bumper</i>	8
Gambar 1. 6 : <i>screenshot kolase</i>	8
Gambar 1. 7 : <i>screenshot detail makanan</i>	8
Gambar 1. 8 : <i>screenshot detail makanan</i>	8
Gambar 1. 9 : <i>screenshot motion text</i>	8
Gambar 1. 10 : <i>screenshot motion text</i>	8
Gambar 1. 11 : <i>screenshot transisi</i>	9
Gambar 1. 12 : <i>screenshot motion</i>	9
Gambar 1. 13 : <i>screenshot bumper</i>	9
Gambar 1. 14 : <i>screenshot set interior</i>	9
Gambar 1. 15 : <i>screenshot split screen</i>	10
Gambar 1. 16 : <i>screenshot LS ruangan</i>	10
Gambar 2. 1 : <i>Sayur Kale</i>	19
Gambar 2. 2 : <i>Standart plank</i>	20
Gambar 2. 3 : <i>Elbow plank</i>	21
Gambar 2. 4 : <i>Single Arm Plank</i>	21
Gambar 2. 5 : <i>Single Leg plank</i>	22
Gambar 2. 6 : <i>Side plank</i>	22
Gambar 2. 7 : <i>Reverse plank</i>	23
Gambar 2. 8 : <i>Extended plank</i>	23
Gambar 2. 9 : <i>Extended plank</i>	24
Gambar 3. 1 : <i>color wheel</i>	30
Gambar 4. 1 : <i>Denah setting rumah</i>	52
Gambar 4. 2 : <i>Color palette yang diimplementasikan</i>	53
Gambar 4. 3 : <i>Palette warna set dapur</i>	54
Gambar 4. 4 : <i>referensi set dapur</i>	55
Gambar 4. 5 : <i>referensi prop set dapur</i>	55
Gambar 4. 6 : <i>referensi prop set dapur</i>	55
Gambar 4. 7 : <i>referensi prop set dapur</i>	55
Gambar 4. 8 : <i>referensi prop set dapur</i>	55
Gambar 4. 9 : <i>Color palette set living room</i>	56
Gambar 4. 10 : <i>referensi living room</i>	57
Gambar 4. 11 : <i>referensi living room</i>	57
Gambar 4. 12 : <i>referensi prop set living room</i>	58

Gambar 4. 13 : <i>referensi prop set living room</i>	58
Gambar 4. 14 : <i>referensi prop set living room</i>	58
Gambar 4. 15 : <i>referensi prop set living room</i>	58
Gambar 4. 16 : <i>referensi prop set living room</i>	58
Gambar 4. 17 : <i>color palette set backyard</i>	59
Gambar 4. 18 : <i>referensi set taman belakang</i>	60
Gambar 4. 19 : <i>referensi prop set backyard</i>	60
Gambar 4. 20 : <i>referensi prop set backyard</i>	60
Gambar 4. 21 : <i>referensi prop set backyard</i>	60
Gambar 4. 22 : <i>palette warna segmen 4</i>	61
Gambar 4. 23 : <i>referensi lighting</i>	62
Gambar 5. 1 : foto rapat pertama.....	81
Gambar 5. 2 : foto rapat ke-dua	81
Gambar 5. 3 : foto syukuran.....	82
Gambar 5. 4 : <i>Host Dca Vdianti</i>	82
Gambar 5. 5 : <i>Private Instructor calisthenics</i>	83
Gambar 5. 6 : Narasumber ahli gizi	84
Gambar 5. 7 : Proses <i>reading</i>	85
Gambar 5. 8 : <i>Hunting lokasi</i>	85
Gambar 5. 9 : <i>Kitchen set</i>	86
Gambar 5. 10 : <i>Living room</i>	86
Gambar 5. 11 : <i>kitchen set before-after</i>	90
Gambar 5. 12 : <i>living room before-after</i>	90
Gambar 5. 13 : <i>backyard before-after</i>	91
Gambar 5. 14 : ruang santai <i>before-after</i>	91
Gambar 5. 15 : <i>closing before-after</i>	92
Gambar 5. 16 : pengambilan bahan <i>packshot</i>	93
Gambar 5. 17 : <i>setting kamera dan briefing</i>	93
Gambar 5. 18 : cek <i>frame</i> dan <i>final brief</i>	94
Gambar 5. 19 : <i>setting</i> yang kedua.....	94
Gambar 5. 20 : <i>final brief</i> segmen 3 dan <i>preparation</i>	94
Gambar 5. 21 : <i>setting</i> untuk segmen 4.....	94
Gambar 5. 22 : pengambilan gambar <i>vox pop</i>	96
Gambar 5. 23 : pengambilan gambar VT.....	96
Gambar 5. 24 : <i>screenshot pack shot</i> bahan makanan	98
Gambar 5. 25 : <i>screenshot</i> makanan telah dimasak	98
Gambar 5. 26 : <i>screenshot kitchen set</i>	98
Gambar 5. 27 : <i>screenshot property kitchen set</i>	99
Gambar 5. 28 : <i>screenshot property kitchen set</i>	99
Gambar 5. 29 : <i>screenshot property kitchen set</i>	100

Gambar 5. 30 : <i>screenshot property kitchen set</i>	100
Gambar 5. 31 : <i>screenshot wardrobe rubrik tasty & healthy</i>	101
Gambar 5. 32 : <i>screenshot setting living room rubrik beauty</i>	102
Gambar 5. 33 : <i>screenshot property living room</i>	103
Gambar 5. 34 : <i>screenshot variasi shot living room</i>	103
Gambar 5. 35 : <i>screenshot materi VT kale</i>	103
Gambar 5. 36 : <i>screenshot olahraga plank</i>	104
Gambar 5. 37 : <i>screenshot setting rubrik movement</i>	105
Gambar 5. 38 : <i>screenshot property tanaman rubrik movement</i>	105
Gambar 5. 39 : <i>screenshot property tanaman rubrik movement</i>	105
Gambar 5. 40 : <i>screenshot wardrobe rubrik movement</i>	106
Gambar 5. 41 : <i>screenshot variasi shot</i>	106
Gambar 5. 42 : <i>screenshot variasi shot</i>	107
Gambar 5. 43 : <i>screenshot reading corner</i>	107
Gambar 5. 44 : <i>screenshot voxpop masyarakat</i>	108
Gambar 5. 45 : <i>screenshot penutup segmen</i>	108
Gambar 5. 46 : <i>screenshot warna hijau mint</i>	109
Gambar 5. 47 : <i>color palette dapur set</i>	109
Gambar 5. 48 : <i>warna untuk living room</i>	110
Gambar 5. 49 : <i>color palette living room</i>	110
Gambar 5. 50 : <i>proses cover sofa</i>	110
Gambar 5. 51 : <i>setting hijau coklat untuk taman belakang</i>	111
Gambar 5. 52 : <i>color palette taman belakang</i>	111
Gambar 5. 53 : <i>setting ungu untuk segmen 4</i>	112
Gambar 5. 54 : <i>setting warna ungu untuk penutup</i>	112
Gambar 5. 55 : <i>color palette segmen 4</i>	112

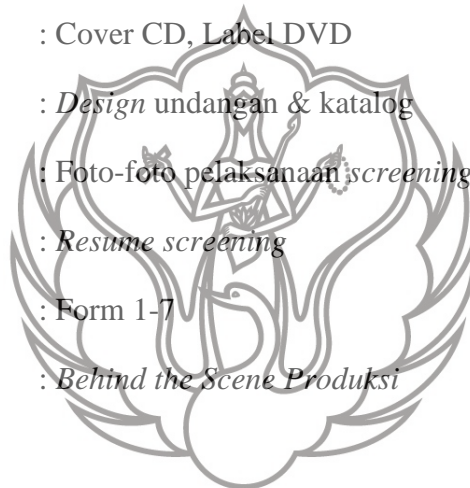
DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 : karakter warna.....	31
Tabel 4. 1 : <i>Treatment</i> program “ <i>Living in Health</i> ”	66
Tabel 4.2 : Naskah program “ <i>Living in Health</i> ”	66
Tabel 5. 1 : Kerabat Kerja.....	80
Tabel 5. 2 : <i>Camera Equipment</i>	87
Tabel 5. 3 : <i>Lighting Equipment</i>	88
Tabel 5. 4 : <i>Budget Belanja</i>	88



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	: Naskah <i>host</i> “ <i>LIVING IN HEALTH</i> ”
LAMPIRAN 2	: Tiga Dimensi Tokoh
LAMPIRAN 3	: <i>floorplan</i> kamera & <i>lighting</i>
LAMPIRAN 4	: <i>Timeline Schedule</i>
LAMPIRAN 5	: <i>Call sheet</i>
LAMPIRAN 6	: Naskah
LAMPIRAN 7	: <i>Design</i> poster
LAMPIRAN 8	: Cover CD, Label DVD
LAMPIRAN 9	: <i>Design</i> undangan & katalog
LAMPIRAN 10	: Foto-foto pelaksanaan <i>screening</i>
LAMPIRAN 11	: <i>Resume screening</i>
LAMPIRAN 12	: Form 1-7
LAMPIRAN 13	: <i>Behind the Scene Produksi</i>



ABSTRAK

Program TV *magazine* “*Living in Health*” mengangkat tema gaya hidup sehat dengan nuansa *homey* dengan penerapan warna dingin dan netral. Nuansa *homey* dibangun untuk membuat suasana nyaman ketika melakukan gaya hidup sehat. *Definition of ‘homey’ is comfortable or familiar like home* (definisi *homey* adalah nyaman atau akrab seperti rumah). *Healthy Lifestyle* dipilih karena gaya hidup ini dipandang mahal dan sulit untuk diterapkan, tetapi program tv *magazine* “*Living in Health*” memberi informasi gaya hidup sehat praktis, murah, dan dapat dilakukan di rumah.

Pembangunan nuansa *homey* didukung dengan implementasi warna dingin yang netral yang merupakan karakter ketentraman. Warna dingin dan netral diterapkan dalam *setting artistik, motion graphic, dan* tata kostum. Warna-warna dingin sebagian besar digunakan dalam simbol kesehatan dan kealamian menjadi alasan utama dalam penerapannya.

Konsep penyutradaraan membangun nuansa *homey* dengan menerapkan *setting* dan implementasi warna pada *property* rumah. Program tv ini akan membawa penonton untuk dapat melakukan beragam aktivitas hidup sehat di rumah yang nyaman. Topik yang disajikan merupakan informasi yang diminati dan dekat oleh wanita sebagai segmentasi utama. Beberapa rubrik tentang *healthy lifestyle* disajikan dalam program tv ini. Efek yang ditimbulkan menggunakan warna dingin dan netral adalah perbedaan suasana setiap segmen dan rubrik yang disajikan. Memberikan energi yang berbeda pada setiap aktivitasnya.

Kata kunci: *Magazine, Homey, Warna, Healthy Lifestyle, Wanita.*



BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Memiliki tubuh yang proporsional dan ideal adalah dambaan setiap wanita. Kaki yang panjang jenjang, perut yang kecil tanpa ada lipatan, lengan dengan otot yang tidak terlihat adalah dambaan setiap wanita yang ingin terlihat cantik. Banyak sekali patokan agar dapat dikategorikan menjadi seseorang yang cantik sehingga tidak sedikit wanita yang terobsesi dan memilih operasi plastik untuk mendapat hasil yang instan. Tentu saja hal ini berbahaya jika tubuh tidak dapat menerima bahan kimia yang dimasukkan. Hal ini tentunya akan berdampak buruk ketika tubuh menolak obat yang kita minum, yang awalnya sehat malah menjadi sakit. Cara yang paling sehat dan efektif untuk mengontrol tubuh adalah dengan berolahraga dan makan-makanan yang bergizi.

Olahraga dapat dilakukan di mana saja, tidak hanya di tempat fitness, stadion olahraga, dan lapangan. Olahraga juga tidak harus menggunakan alat-alat mahal dan lengkap. Olahraga dapat dilakukan di rumah dengan peralatan sederhana. *Calisthenics* atau lebih dikenal dengan *home exercise* menggunakan gerakan sederhana tetapi mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. *Home exercise* mempunyai beragam gerakan disesuaikan dengan kebutuhan untuk membentuk postur tubuh dengan mengandalkan berat badan.

Home exercise dapat dilakukan sebelum berangkat ke kantor, dengan memanfaatkan waktu yang singkat tanpa harus pergi ke luar ruangan atau ke tempat olahraga. Berolahraga saja tidak cukup untuk menjaga kesehatan dalam tubuh, namun juga harus diimbangi pola makan sehat.

Makanan sehat adalah makan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh tetapi juga higienis, bergizi, dan berserat. Tubuh membutuhkan karbohidrat, protein, mineral, vitamin, dan lemak yang cukup. Mengatur kadar gizi yang terkandung dalam makanan dan terdapat banyak manfaat bagi tubuh kita. Mulai dari mendapatkan dan mempertahankan berat badan yang ideal,

meningkatkan energi, meningkatkan daya pikir dan konsentrasi, mencegah penyakit kronis, dan masih banyak lagi. Gaya hidup dan gaya makan yang serba instan, tidak teratur, dan tidak sehat membuat hilangnya kemampuan ini. Banyak sekali menu makanan sehat yang dapat mengontrol pola makan, salah satunya dengan gaya makan *eating clean*.

Eating Clean adalah pola makan yang mengkonsumsi makanan paling alami dan tidak banyak diproses (makanan olahan), yaitu sedapat mungkin makanan yang berada di rantai makanan paling bawah. Memakan makanan dalam bentuk alam, otomatis asupan vitamin, mineral, dan zat-zat penting lainnya menjadi lebih tinggi dan lebih baik. (Bachrens, 2017:26)

Memakan makanan dalam pola *eating clean* bukan hanya sekadar menurunkan berat badan, tetapi untuk kesehatan yang menyeluruh. *Eating clean* bukan untuk diet ekstrem, melainkan membiasakan diri makan dengan cara yang benar (sehat). Makan dengan porsi sehat yaitu memperbanyak serat sayuran, cukup protein alami dan makan sedikit karbohidrat. *Eating clean* mengajak setiap orang untuk makan makanan yang sebenarnya, bukan makanan yang sebenarnya diolah.

Buah-buahan telah diakui kaya akan vitamin yang dibutuhkan tubuh. Vitamin yang dimiliki oleh buah-buahan juga diperlukan oleh kulit untuk menjaga kelembaban kulit, membuat kulit lebih cerah, bebas jerawat, dan banyak lagi. Merawat kulit dengan bahan alami tentunya dapat dilakukan di rumah dengan biaya murah, dan dapat dilakukan kapan saja.

Menggabungkan olahraga dengan cara *home exercise*, makan makanan sehat dengan pola *eat clean* dan merawat kulit dengan buah-buahan sebagai bahan utama dapat menerapkan hidup sehat yang semuanya dapat dilakukan di rumah. Masyarakat di Indonesia sendiri belum terbiasa dengan gaya hidup sehat yang memakan waktu lebih lama. Gaya hidup yang serba cepat membuat masyarakat menginginkan hasil instan. Kebiasaan ini dapat diubah dengan membuat program televisi yang membahas gaya hidup sehat untuk masyarakat umum.

Televisi adalah benda yang akrab dengan kebiasaan masyarakat Indonesia. Jika fakta tentang gaya hidup sehat dibuat menarik, program televisi mampu memberikan tayangan yang tidak sekedar menghibur tetapi dapat bermanfaat. Program acara televisi yang membahas gaya hidup sehat sangat dibutuhkan di tengah banyaknya program acara hiburan. Informasi seputar hidup sehat yang akan dihadirkan kepada penonton dikemas dan disajikan dalam bentuk program *magazine* dengan menerapkan warna-warna dingin dan netral untuk membentuk suasana *homey* pada penonton. Warna-warna dingin yang lebih mengarah ke warna biru, hijau, warna ini memiliki kesan lembut, sejuk, teduh, dan nyaman. Warna-warna dingin juga mempunyai arti kepercayaan, sehingga secara tidak langsung warna dingin mempengaruhi penonton untuk mengubah pola makan, rutin berolahraga, dan juga mulai perawatan dengan bahan alami.

Nuansa *homey* membentuk suasana nyaman penonton yang diimplementasikan lewat warna-warna dingin & netral menjadi penting karena dalam *magazine* membahas perawatan kesehatan yang membutuhkan kenyamanan, konsentrasi dan dapat membuat penonton bertahan lebih lama untuk menyaksikan program ini, sekaligus penonton dapat mengaplikasikan di rumah masing-masing. Nuansa *homey* yang diciptakan akan membuat penonton merasa nyaman. Secara umum, suasana nyaman dapat didapat ketika terpenuhinya kebutuhan seseorang sehingga dapat melakukan aktivitas sesuatu dapat merasakan keleluasaan dan kepuasan dalam beraktivitas. Nyaman merupakan suatu keadaan telah terpenuhinya kebutuhan dasar manusia yang bersifat individual akibat beberapa faktor kondisi lingkungan.

Warna-warna yang termasuk dalam warna dingin adalah biru, hijau, dan ungu. Sebagian besar memiliki efek psikologis kenyamanan, kedamaian, kepercayaan, ketenangan, dan menyegarkan. Warna netral yang dipakai berwarna putih, abu, coklat, sebagai penyeimbang warna dingin. Hal tersebut menjadi alasan pemilihan warna dingin menjadi warna yang dominan dalam program *magazine* ini. Episode ini juga membentuk suasana hati penonton yang nyaman, damai, terasa seperti di rumah sehingga diharapkan mampu menerapkan yang diinformasikan dalam program *magazine*.

Warna-warna tersebut juga berkesinambungan dengan informasi yang disampaikan, mulai dari olahraga *calisthenics* yang membutuhkan konsentrasi dan ketenangan. Warna biru, ungu, hijau mempunyai efek ke psikologis manusia menenangkan, damai, dan konsentrasi. Makan-makanan dalam *eating clean* mengutamakan makan-makanan yang segar dan lebih banyak menggunakan sayuran hijau. Warna hijau yang merupakan lambang alami juga termasuk dalam warna dingin. Hal ini bisa menjadi pengaruh yang besar ke penonton.

Implementasi warna dingin dan netral akan diwujudkan dalam *property* yang ada di dalam *setting* tempat yang menunjukkan berada di satu rumah, *background*, *wardrobe* yang digunakan *host*, juga elemen *motion graphic* yang terdiri dari *typografi*, *garis*, *shape*, transisi, dan animasi sederhana. Program *magazine* “*Living in Health*” berisi tentang instruksional memasak, dan berolahraga, *Video Tape* (VT) info kesehatan, wawancara sumber ahli, dan *voxpop* mengenai kesehatan.

B. IDE PENCIPTAAN KARYA

Ide awal dalam menciptakan program *magazine* ini dari keinginan diri sendiri untuk mengubah pola hidup sehat, tetapi kurangnya informasi dan tidak ada *partner* dalam melakukan pola hidup sehat menyebabkan semangat menurun. Berdasarkan kesadaran yang dialami sehingga tercipta ide untuk membahas tentang gaya hidup sehat dan berolahraga yang bisa dilakukan dirumah, menghemat waktu, ekonomis, dan menyehatkan dalam program *magazine* dengan pengemasan yang menarik. Penciptaan karya *magazine* ini diharapkan dapat bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain yang termotivasi untuk melakukan pola hidup sehat.

Sumber informasi jelas dan tepat diharapkan dapat membantu memahami pentingnya gaya hidup. Gaya hidup yang sehat dapat membuat kebiasaan seseorang melakukan pola hidup yang sehat. Sehingga ketika melakukan suatu kegiatan dapat mengikuti pola hidup sehat yang telah terbentuk dengan sendirinya. Pola ini mulai dari berolahraga secara rutin yang bermanfaat dalam

menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, makan makanan yang bergizi yang dibutuhkan tubuh dengan tidak berlebihan, dan istirahat yang cukup.

Informasi tentang gaya hidup yang sehat tersebut dirangkum dalam format program televisi *magazine* berjudul *Living in Health*. *Living in Health* adalah sebuah program *magazine* yang menyajikan informasi seputar kesehatan dengan mengajak para wanita membentuk pola hidup yang sehat. Acara ini dikemas dengan format *magazine* yang tersaji dalam beberapa rubrik dan sesuai tema dengan minat dari target penontonnya.

Judul program berasal dari kata bahasa Inggris "*Living in Health*" yaitu kehidupan yang terus berkelanjutan dalam gaya hidup yang menyehatkan. Ide pemberian judul ini berasal dari keinginan untuk menyeimbangkan kehidupan sehari-hari dengan gaya hidup sehat dan kehidupan tidak berjalan dengan lancar jika tidak sehat. Berdasarkan alasan tersebut maka digunakanlah kata "*Living in Health*" sebagai judul program *magazine* yang membahas tentang gaya hidup sehat.

Program *magazine* "*Living in Health*" fokus pada mengajak penonton dapat menerapkan hidup sehat yang bisa didapatkan dirumah, tidak memerlukan biaya mahal, dan menghabiskan banyak waktu. Episode yang ditayangkan merupakan informasi seputar gaya hidup yang sehat. Setiap episode yang tayang sekali seminggu ini akan berbeda-beda, sesuai dengan tema episode. Episode pertama ini bertujuan mengajak penonton menjaga kesehatan.

Episode-episode selanjutnya adalah sebagai berikut:

- a. Diet sehat yang menyenangkan
- b. Makanan dan olahraga penghilang stres
- c. Kegiatan penambah berat badan
- d. *Beautiful skin*
- e. Hilangkan *detox!*

Program *magazine* "*Living in Health*" menyajikan informasi gaya hidup sehat yang mempunyai 4 (empat) rubrik di setiap episodenya dengan durasi 30 menit. Acara ini dipandu dengan *host* yang akan menghantarkan penonton menyaksikan liputan-liputan yang akan dibahas. Rubrik-rubrik yang dibahas

meliputi pengetahuan tentang permasalahan yang ada di masyarakat khususnya wanita dan memberikan solusi mengenai gaya hidup sehat.

Rubrik pertama adalah *tasty and healthy* yang membahas tentang makan-makanan sehat dengan pola makan *eating clean*. Rubrik kedua adalah *beauty* yang membahas tentang perawatan kulit menggunakan bahan-bahan alami. Rubrik ke tiga, *movement* berisi instruksional tentang *calisthenics* khususnya gerakan *plank*. Rubrik terakhir adalah mitos atau fakta yang mengupas informasi tentang pengetahuan perawatan kesehatan.

C. TUJUAN DAN MANFAAT

Tujuan:

1. Penciptaan program televisi ini bertujuan untuk membantu para wanita dalam memahami pentingnya gaya hidup sehat untuk menjaga kebugaran tubuh. Program *magazine* ini juga menjadi alternatif tips membentuk pola hidup sehat dengan cara yang mudah dan praktis.
2. Membuat program televisi *magazine* dengan menerapkan warna-warna dingin untuk mendukung nuansa *homey*, sehingga para penonton khususnya wanita nyaman melakukan berbagai kegiatan di rumah.

Manfaat:

1. Sebagai alternatif program televisi yang membahas tentang gaya hidup sehat bagi wanita.
2. Sebagai sumber pengetahuan bagi penonton dalam menjalani gaya hidup yang sehat.
3. Sebagai alternatif program televisi gaya hidup kesehatan yang mengutamakan beraktivitas di rumah.

D. TINJAUAN KARYA

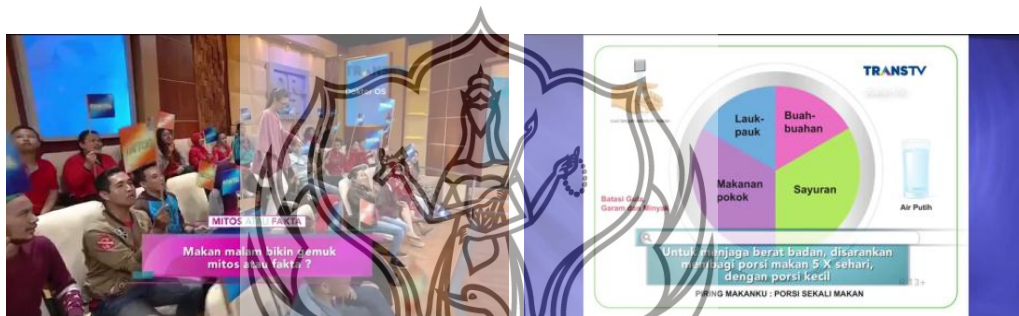
1. Dr.Oz Indonesia – TransTV



Gambar 1.1 screenshot logo in Dr.Oz



Gambar 1.2 screenshot motion rubrik



Gambar 1.3.screenshot motion graphic

Gambar 1.4. screenshot graphic penjelasan

Dr.Oz Indonesia adalah program *talkshow* Indonesia yang menghususkan isu-isu kesehatan sebagai topik pembicaraannya. Isu-isu medis dibahas secara mendalam dalam dialog *interaktif* dengan dokter. Topik yang diangkat dijelaskan sebab akibat, penanganan, hingga penjelasan mendetail. Dr.Oz Indonesia bertujuan membawa pencerahan mengenai suatu penyakit dan membongkar mitos-mitos yang seringkali justru membuat ketimpangan informasi. Pada rubrik mitos dan fakta inilah akan menjadi salah satu rubrik dalam *Living in Health*.

Set panggung yang digunakan pada program ini juga menggunakan warna-warna dingin. Seperti biru, ungu, coklat, hijau, tidak hanya set panggung yang menggunakan warna tersebut, tetapi grafis yang digunakan dalam program ini menggunakan warna-warna tersebut. Program *magazine* “*Living in Health*” juga menerapkan set yang dominan berwarna hijau, biru,

dan ungu tetapi dikombinasikan dengan warna-warna netral. Begitu juga dengan grafis yang akan dibuat menggunakan warna-warna tersebut.

2. Chef's Table – NET TV

Program televisi *Chef's Table* adalah sebuah program *magazine* memasak yang dipandu oleh *Executive Chef*. *Chef's Table* memberikan informasi dan panduan memasak yang bermacam-macam. Program ini menggunakan berbagai macam *shot size* dengan beberapa *angle* yang berbeda, dan hal ini akan digunakan dalam program *magazine Living in Health*. *Shot* detail bahan yang digunakan, *shot* proses pengolahan makanan akan menjadi referensi dalam program *magazine Living in Health*.



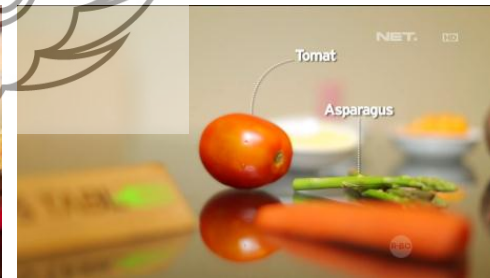
Gambar 1.5. screenshot bumper



Gambar 1.6 screenshot kolase



Gambar 1.7 screenshot detail makanan



Gambar 1.8 screenshot detail makanan

3. I Look – NET TV



Gambar 1.9 screenshot motion text



Gambar 1.10 screenshot motion text



Gambar 1.11 screenshot transisi

Gambar 1.12 screenshot motion

iLook adalah program *magazine* yang membahas tentang *fashion*. Mulai dari memberikan informasi tentang *trend fashion* yang sedang populer di masyarakat, memberikan tips pemilihan baju dalam acara tertentu, hingga tutorial menggunakan pewarna kuku dengan menarik. Pengemasan program *magazine iLook* menggunakan *motion graphic* berupa *bumper* yang berwarna-warni dengan berbagai bentuk, *text* yang menarik, *split screen* dalam menjelaskan akan menjadi referensi yang digunakan dalam program *magazine Living in Health*.

4. D'sign - NET TV

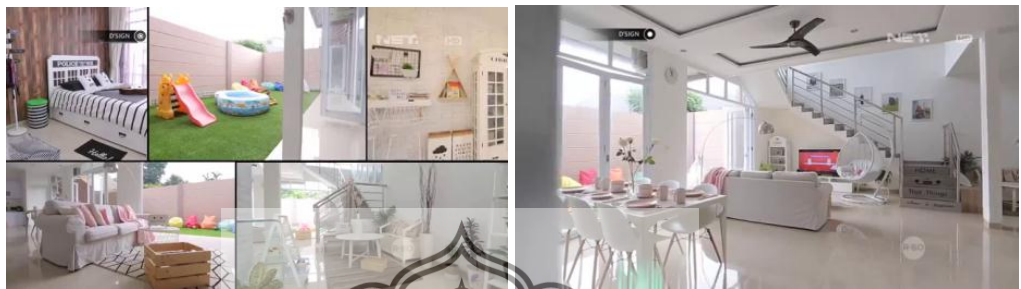
Sebuah program acara *magazine* yang membahas tentang *design interior* bangunan. Rubrik yang diangkat diantaranya adalah *make over* menayangkan suatu ruang/bangunan yang diubah *interior design* nya menjadi lebih baik, inspirasi yang membahas suatu tempat dengan interior design unik untuk dijadikan inspirasi penonton, *Do It Yourself (D.I.Y)* instruksional barang-barang yang dapat dibuat sendiri. Penataan sebuah bangunan yang modern dan mengutamakan fungsi dari perabotan menjadi inspirasi dalam penerapan *property magazine Living in Health*.



Gambar 1.13 screenshot bumper



Gambar 1.14 screenshot set interior



Gambar 1.15 screenshot split screen

Gambar 1.16 screenshot LS ruangan



