

JURNAL TUGAS AKHIR

**PERANCANGAN BUKU VISUAL
POLA MAKAN SEHAT DALAM ISLAM**



PENCIPTAAN

**REVINA MUTIA RIANTO
NIM 1510142124**

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
JURUSAN DESAIN
FAKULTAS SENI RUPA
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
2021**

JURNAL TUGAS AKHIR

**PERANCANGAN BUKU VISUAL
POLA MAKAN SEHAT DALAM ISLAM**



PENCIPTAAN

**Oleh:
REVINA MUTIA RIANTO
NIM 1510142124**

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
2021

Jurnal Tugas Akhir Perancangan berjudul:

PERANCANGAN BUKU VISUAL POLA MAKAN SEHAT DALAM ISLAM diajukan oleh Revina Mutia Rianto, NIM 1510142124, 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 13 Januari 2021 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Mengetahui
Ketua Program Studi DKV/ Anggota



Daru Tunggul Aji, S.S., M.A.
NIP 19870103 201504 1 002 / NIDN 0003018706



ABSTRAK

PERANCANGAN BUKU VISUAL POLA MAKAN SEHAT DALAM ISLAM

Revina Mutia Rianto
NIM 1510142124

Makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia, nutrisi pada makanan dibutuhkan untuk memelihara fungsi tubuh, seperti menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta segala proses fisiologis tubuh lainnya. Menjaga pola makan merupakan hal yang penting, khususnya dilakukan sejak usia muda karena pertumbuhan pada masa remaja menuntut kebutuhan nutrisi yang tinggi agar tercapai potensi pertumbuhan secara maksimal. Pemenuhan nutrisi pada masa muda ini juga sangat penting guna mengurangi resiko terkena penyakit berat pada masa dewasa atau usia lanjut nanti. Oleh karena itu dibuatlah perancangan ini agar generasi muda memahami pentingnya menjaga pola makan dan sekaligus untuk mengenalkan konsep pola makan sehat dalam Islam kepada masyarakat.

Melalui permasalahan tersebut, dibuatlah perancangan media buku visual yang diharapkan dapat menjadi media alternatif dalam menyampaikan informasi mengenai konsep pola makan dalam Islam kepada generasi muda muslim dengan gaya penyampaian yang berbeda dari buku sejenis. Pada perancangan ini diperlukan data dan informasi baik dari media buku, karya tulis ilmiah maupun artikel online yang bisa dipercaya.

Data dan literatur yang didapatkan akan diolah dan dianalisis menggunakan metode 5W+1H, serta untuk analisis media buku menggunakan metode SWOT. Setelah data diolah, selanjutnya diproses kedalam tahap perancangan media buku visual. Gaya visual yang digunakan pada perancangan menggunakan gaya gambaran tangan atau *doodle* untuk memberi kesan dekat kepada pembaca. Gaya penulisan naskah menggunakan bahasa Indonesia tidak baku yang disampaikan secara ringan, mengalir dan sederhana menyesuaikan bahasa sehari-hari anak muda. Diharapkan target audience dapat mudah memahami mengenai kajian pola makan sehat dalam Islam.

Kata kunci : Makanan, Pola Makan, Kesehatan, Agama Islam, Buku Ilustrasi.

ABSTRACT

VISUAL BOOK PLANNING HEALTHY EATING PATTERN IN ISLAM

Revina Mutia Rianto
NIM 1510142124

Food is one of the basic human needs, nutrition in food is needed to maintain body functions, such as producing energy, building and maintaining tissues and all other physiological processes of the body. Maintaining a diet is important, especially since a young age because growth in adolescence demands high nutritional needs in order to achieve maximum growth potential. Nutritional supplementation at a young age is also very important to reduce the risk of serious illness in adulthood or old age later. Therefore, this design was made so that the younger generation understands the importance of maintaining a diet and at the same time to introduce the concept of a healthy diet in Islam to society.

Through these problems, the design of visual book media was created which is expected to be an alternative medium in conveying information on the concept of eating patterns in Islam to the younger generation of Muslims with a different delivery style from similar books. This design requires data and information from both the media of books, scientific papers and online articles that can be trusted.

The data and literature obtained will be processed and analyzed using the 5W + 1H method, as well as for book media analysis using the SWOT method. Once the data is processed, it is further processed into the visual book media design stage. The visual style used in the planning uses a hand drawing or doodle style to give a close impression to the reader. The writing style of the script using the Indonesian language is standard delivered in a light, flowing and simply adjust the language of everyday young. It is hoped that the target audience can easily understand the study of healthy eating pattern in Islam.s.

Keywords: Food, Eating Patterns, Health, Islam, Illustration Books.

A. Pendahuluan

1. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan kenikmatan terbesar diluar nikmat lainnya, dengan tubuh yang sehat aktivitas sehari-hari dapat berjalan dengan lancar dan sebaliknya jika tubuh sakit maka tidak akan maksimal dalam beraktivitas namun, sayangnya tidak semua keinginan diikuti usaha atau perilaku yang searah dengan keinginan tersebut, banyak orang yang justru malah menghabiskan uang dan waktunya untuk hal-hal yang tidak bermanfaat bagi tubuh, hal tersebut sejalan dengan hadits berikut :

“Ada dua nikmat yang manusia sering lalai terhadapnya, yaitu nikmat kesehatan dan nikmat waktu senggang.” (HR. Bukhari).

Kunci untuk sehat sebenarnya sederhana yaitu dengan melakukan usaha yang berdampak baik bagi kesehatan dan menghindari hal yang dapat merugikan kesehatan namun, aktifitas dan kesibukkan seringkali membuat banyak orang kurang memperhatikan kondisi kesehatannya hingga tanpa sadar memiliki gaya hidup tidak sehat yang memberi pengaruh buruk bagi kesehatan, salah satunya memiliki pola makan yang sembarangan atau tidak sehat.

Mayoritas penduduk Indonesia menganut agama Islam, ada sekitar 229 juta penduduk muslim di Indonesia. Islam memiliki tata cara hidup yang mengatur kehidupan seorang muslim dari bangun tidur hingga tidur kembali, tak terkecuali dalam urusan makan dan minum terdapat batasan dan adab yang telah diatur. Islam mengatur tentang makanan dan minuman yang boleh dikonsumsi hingga bagaimana tata cara mengkonsumsi makanan dan minuman yang baik.

Terdapat sebuah cerita di zaman Rasulullah SAW mengenai seorang tabib yang diutus bertugas ke Madinah, ia mengeluh setelah setahun bertugas karena tak satupun pasien yang datang berobat kepadanya, tak ada orang sakit yang membutuhkan bantuannya, ia pun kehilangan pekerjaan. Setelah diselidiki, ternyata ini akibat pola makan sehat yang masyarakat Madinah terapkan. Mereka mencontoh gaya hidup Rasulullah SAW secara keseluruhan, itulah rahasia besarnya. (Fe, 2017 hal 110).

Diriwayatkan selama hidupnya, Rasulullah SAW hanya mengalami sakit dua kali, pertama saat disihir wanita Yahudi dan kedua saat menjelang beliau wafat. Dari banyak penelitian, kunci sehat beliau ada pada pola hidup dan makan beliau (Fe, 2017 hal 139).

Di zaman sekarang, modernisasi sangat mempengaruhi gaya hidup termasuk dalam kebiasaan makan, aktivitas makan dan minum kini telah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat. Makan dan minum merupakan kebutuhan yang sifatnya esensial, zat gizi yang terkandung dalam makanan diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan (Almatsier, 2012). Jika seseorang membiasakan diri mengkonsumsi makanan bergizi, tentu akan berdampak baik bagi tubuhnya namun, bila seseorang gemar mengonsumsi makanan yang tidak sehat dapat membuat tubuh rentan mengalami gangguan nutrisi, kekurangan maupun kelebihan nutrisi akan berdampak buruk bagi tubuh.

Mengutip artikel dari Kemkes.go.id, Persatuan Bangsa-Bangsa (PBB) memperkirakan bahwa sekitar satu miliar orang di seluruh dunia mengalami kekurangan gizi, sementara hampir dua miliar mengalami “kelebihan gizi”. Sebuah studi terbaru mengenai tren diet global menunjukkan bahwa hampir 195 negara yang disurvei, dijumpai masyarakatnya mengkonsumsi terlalu banyak jenis makanan yang salah serta mengkonsumsi makanan sehat dalam jumlah yang sangat rendah, analisis tersebut dimuat dalam jurnal kesehatan *The Lancet*. Dalam jurnal tersebut juga dikemukakan bahwa menu makanan yang dikonsumsi sehari-hari menjadi pembunuh terbesar dibanding dengan merokok dan bahkan kini menjadi penyebab 1 dari 5 kematian di seluruh dunia.

Pada usia muda biasanya terdapat banyak kendala mengkonsumsi makanan yang sehat, pada usia ini merupakan usia dimana seseorang berada pada kondisi kesehatan, daya pikir dan kondisi mental sangat prima, anak muda cenderung aktif, mudah menerima memiliki keinginan tinggi untuk mencoba hal baru. Kebiasaan dan pola makan yang tidak

sehat semasa muda efeknya mungkin tidak langsung terasa namun, akan terlihat dan terasa dalam jangka waktu panjang yaitu ketika dewasa atau berusia lanjut. Pentingnya menjaga pola makan ini sehingga dibutuhkan media untuk menyampaikan informasi mengenai pola makan, khususnya konsep pola makan dalam Islam.

Buku dipilih sebagai media utama perancangan dengan pertimbangan bahwa buku adalah sarana yang tepat dalam menyampaikan informasi rinci, buku masih menjadi media yang diminati oleh masyarakat dari berbagai kalangan, membaca buku dalam bentuk fisik atau cetak memiliki keunikan dan kelebihan tersendiri. Untuk menarik minat pembaca muda, maka melalui perancangan ini pembahasan akan dikemas dalam bentuk buku visual cetak. Penyampaian pesan dengan buku visual memiliki kekuatan tidak hanya pada bahasa tulis saja namun, juga pada bahasa gambar.

2. Rumusan Masalah

Bagaimana merancang buku visual mengenai pola makan sehat dalam agama Islam yang menarik dan informatif?.

3. Tujuan Perancangan

Perancangan ini bertujuan untuk:

- a. Memberi kesadaran kepada akan pentingnya menjaga pola makan sehari-hari.
- b. Memberikan informasi mengenai konsep pola makan sehat dalam Islam kepada masyarakat.
- c. Mengajak masyarakat untuk menjaga pola makan sehari-hari dan menerapkan pola makan yang sesuai dengan ajaran Islam dalam kehidupan.

4. Batasan Masalah

- a. Pembahasan konten akan dibatasi pada pengenalan kebutuhan makan dan minum bagi tubuh dan konsep pola makan dalam Islam.

- b. Media utama perancangan berupa media buku cetak.
- c. Target *audience* adalah anak muda usia remaja hingga dewasa muda (16-25 tahun) khususnya generasi muda muslim.

5. Metode Perancangan

Dalam perancangan ini menggunakan metode pendekatan kualitatif.

a. Data yang dibutuhkan

1) Data Verbal

Materi mengenai pola makan dari perspektif Islam dan manfaatnya dari ilmu kesehatan

2) Data Visual

Data berupa gambar yang berkaitan dengan tema perancangan.

b. Metode Pengumpulan Data

1) Studi pustaka

Data dikumpulkan melalui kajian Ayat Al-Quran dan Hadits mengenai pola makan dan kajian literasi berupa materi dan teori dari buku, jurnal, skripsi yang berkaitan dengan tema yang dibahas dan teori penunjang perancangan seperti gaya dan teknik ilustrasi, tipografi, layout dan sebagainya.

2) Internet

Mengumpulkan data dari website, artikel dan video youtube yang berkaitan dengan kesehatan dan pola makan.

3) Dokumentasi

Metode pengumpulan data berbentuk foto dan video yang berhubungan dengan tema perancangan.

B. Analisis dan Metode Perancangan

1. Teori

a. Tinjauan Pola Makan Dalam Islam

Islam adalah agama yang sempurna dan salah satu kesempurnaan itu bagaimana Islam menuntun manusia, khususnya umat muslim dalam segala aspek kehidupan. Islam mengatur segala aktivitas kita mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali, termasuk dalam hal kesehatan.

Sebagai muslim kita meyakini bahwa diakhirat nanti, kita akan dimintai pertanggung jawaban atas apa yang kita lakukan selama hidup di dunia, Rasulullah SAW bersabda, *“Seorang hamba Allah tidak akan berpindah dua kaki dihari pada hari kiamat, sampai ia mampu menjawab empat hal: umurnya untuk apa dihabiskan, ilmunya untuk apa ia amalkan, hartanya untuk apa ia nafkahkan, serta tubuhnya bagaimana digunakan.”* (HR.Tirmidzi). Dalam sebuah hadits Rasulullah bersabda, *“Nikmat yang pertama kali ditanyakan kepada seorang hamba pada hari kiamat kelak adalah ketika dikatakan kepadanya, “Bukankah aku telah menyehatkan badanmu serta memberimu minum dengan air yang menyegarkan ?”* (HR. Tirmidzi: 3358, dinyatakan sahih oleh Syaikh Al-Albani).

Seorang mukmin yang kuat lebih dicintai oleh Allah SWT daripada muslim yang lemah, hal ini sesuai dengan hadits nabi SAW dari Abu Hurairah *“Mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih disukai Allah daripada mukmin yang lemah.”* (HR. Muslim dan Ibnu Majah). Jika Allah SWT telah memberikan fisik yang sehat kepada manusia maka telah menjadi kewajiban bagi seorang muslim untuk menjaga kesehatan sebab tubuh merupakan titipan dan tubuh memiliki hak yang wajib untuk ditunaikan, sabda Nabi SAW *“Sungguh, tubuhmu mempunyai hak yang wajib bagimu.”* (HR. Bukhari, Ahmad dan Nasa’i dari Abdllah bin Amr). Termasuk dalam hak tubuh adalah memberi makan dan minum bagi tubuh.

Dalam hal pola makan yang bermuara pada kesehatan tubuh

secara keseluruhan kita perlu mengubah cara melihat dan berpikir tentang makanan. Aktivitas makan seharusnya bukan hanya sekedar pemenuh kebutuhan atau penghilang rasa lapar saja namun, makan seharusnya mampu menjadikan tubuh sehat secara jasmani dan rohani, sehingga tubuh dapat menjalankan fungsinya dengan baik.

Bagaimana pola makan dalam Islam, umat muslim memiliki contoh terbaik yaitu Rasulullah SAW. Rasulullah SAW merupakan Uswatun Hasanah artinya teladan terbaik, teladan bagi semua manusia khususnya umat muslim bagaimana memandang dunia dan menjalani kehidupan. Allah SWT berfirman “*Sesungguhnya telah ada dalam diri Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah SWT.* (Qs Al-Ahzab {33}: 21).

Rasulullah SAW memiliki tubuh yang sehat, kuat dan bugar. Diriwayatkan, selama hidupnya Rasulullah hanya mengalami sakit dua kali, pertama saat diracun dan diracun oleh wanita Yahudi, Kedua adalah sakit saat menjelang beliau wafat. Seorang wanita Yahudi menaruh racun dalam makanan Rasulullah pada sebuah percobaan pembunuhan di perang khaibar. Racun yang tertelan oleh Rasulullah shallallahu'alaihi wa sallam kemudian dinetralisir oleh zat-zat yang terkandung dalam kurma. Salah seorang sahabat, Bisyr ibu al Barra' yang ikut makan tersebut akhirnya meninggal, tetapi Rasulullah shallallahu'alaihi wa sallam selamat dari racun tersebut. Dari banyak penelitian, kunci sehat beliau ada pada pola hidup dan makan beliau (Fe, 2017 hal 139).

Bila dicermati maka akan didapati bahwa pola makan Rasulullah SAW sangat sederhana mengikuti apa yang terdapat dalam Al-Qur'an. Rasulullah SAW bersabda, “*Aku telah tinggalkan pada kamu dua perkara. Kamu tidak akan tersesat selama berpegang kepada keduanya, (yaitu) Kitab Allah dan sunnah Rasul-Nya.*” (HR. Malik, Al Hakim, Al-Baihaqi, Ibnu Nashr, Ibnu Hazm). Konsep diet atau pola makan sehat yang berkembang pada zaman sekarang bila diteliti

sesungguhnya sudah sejak zaman dulu dilakukan dan diajarkan oleh Rasulullah SAW. Telah banyak penelitian yang membuktikan bahwa pola makan beliau memberi efek baik bagi kesehatan.

Pola makan seringkali dikaitkan dengan pengobatan karena makanan merupakan penentu proses metabolisme pada tubuh kita. Pakar kesehatan selama ini mengenal dua bentuk pengobatan yaitu pengobatan sebelum terjangkit penyakit atau preventif (ath thib Al wiqo'i) dan pengobatan setelah terjangkit penyakit (at thib al'ilaji). Dengan mencontoh pola makan Rasulullah SAW, kita sebenarnya sedang menjalani terapi pencegahan penyakit dengan makanan (attadawi bil ghidza). Hal itu jauh lebih baik dan murah daripada harus berhubungan dengan pengobatan dengan obat-obat kimia senyawa sintetik yang hakikatnya adalah racun, berbeda dengan pengobatan alamiah Rasulullah SAW melalui makanan dengan senyawa kimia organik. (<https://www.eramuslim.com/konsultasi/thibbunnabawi/inilah-pola-makan-rasulullah-saw.htm>. Diakses 12 Desember 2019 pukul 16:00 WIB).

b. Tinjauan Buku Visual

Buku visual sama halnya seperti buku ilustrasi, buku visual merupakan buku yang didalamnya didominasi oleh gambar serta dilengkapi teks sebagai pendukung atau penjelas dari gambar. Gambar ilustrasi yang ditampilkan pada buku visual dapat menceritakan isi dari materi buku namun, buku visual juga dapat berisi kombinasi dari gambar dan tulisan dengan komposisi yang seimbang.

Menurut *The World Book Dictionary* yang dimaksud ilustrasi adalah gambar, diagram atau peta yang digunakan untuk menjelaskan atau menghias sesuatu, terutama bagian tertulis dari sebuah karya cetak seperti buku. Ilustrasi digunakan untuk membuat jelas atau menjelaskan sesuatu dan ilustrasi merupakan tindakan atau proses yang menggambarkan sesuatu (Clarence, 1982 hal 1053).

Ilustrasi yang ditampilkan pada buku visual dapat dibuat dengan

menggunakan berbagai teknik seperti teknik lukis, fotografi, ilustrasi digital maupun teknik seni rupa lainnya.

2. Metode Analisis

Analisis Data, Analisis data pada perancangan ini menggunakan metode 5W+1H sebagai berikut:

a. (*What*)

Apa permasalahan yang diangkat ?

Mengangkat permasalahan mengenai pola makan, di zaman modern ini masyarakat khususnya anak muda mudah terpengaruh gaya hidup yang tidak sehat salah satunya dalam mengkonsumsi makanan atau pola makan. Pola makan merupakan salah satu faktor penentu kesehatan, banyak penyakit yang menyerang seseorang diakibatkan oleh pola makan yang tidak sehat namun, tidak banyak yang memahami bahwa kesalahan dalam pola makan sehari-hari ini dapat memberi dampak buruk bagi kesehatan, mayoritas anak muda tidak terlalu memperhatikan kebiasaan makan mereka sehari-hari. Bagi muslim cara terbaik dalam menjaga pola makan sehari-hari adalah dengan mencontoh Rasulullah SAW, dalam agama Islam telah diatur adab, tata cara dalam mengkonsumsi makanan yang baik.

b. (*Why*)

Mengapa diperlukan solusi untuk permasalahan tersebut?

Perlu adanya upaya memberi kesadaran kepada masyarakat khususnya anak muda untuk memperhatikan pola makan dan kesehatan sejak dini, karena pola makan yang salah ketika muda merupakan salah satu faktor yang akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan baik saat ini maupun ketika tua nanti. Secara khusus memperhatikan pola makan diperlukan sebagai usaha menjaga kesehatan tubuh dan sebagai bentuk rasa syukur atas karunia fisik yang diberikan Allah SWT.

c. (*Who*)

Siapa target *audience* dalam perancangan ini?

Target *audience* dalam perancangan ini adalah anak muda (remaja akhir

hingga dewasa muda) dengan rentang usia 16-25 tahun, baik laki-laki maupun perempuan dan beragama islam.

d. (*When*)

Kapan permasalahan ini menjadi sorotan?

Masalah ini mulai menjadi sorotan seiring perubahan zaman, gaya hidup modern yang sangat mudah diserap dan mempengaruhi perilaku serta berbagai faktor lainnya yang mempengaruhi pola atau kebiasaan makan *target audience*.

e. (*Where*)

Dimana permasalahan terjadi?

Permasalahan ini meliputi yang terjadi di Indonesia, terutama di kota-kota besar yang masyarakatnya saat mudah terpengaruh gaya hidup modern.

f. (*How*)

Bagaimana mengatasi permasalahan dengan Desain Komunikasi Visual ?

Dibutuhkan media yang efektif untuk menyampaikan informasi mengenai tema yang diangkat, dalam perancangan ini dipilih buku visual sebagai media utama, kelebihan dari buku visual adalah isi buku yang merupakan kombinasi verbal dan visual, gambar (ilustrasi) pada buku dapat menjadi daya tarik. Pesan yang disampaikan dalam perancangan ini merupakan tema yang lumayan berat dan agar target audience tertarik dengan tema tersebut, maka perancangan akan menggunakan gaya desain dan gaya bahasa yang dekat dengan selera anak muda.

Analisis Media, Analisis media menggunakan metode SWOT.

analisis ini dilakukan untuk memperoleh bahan evaluasi atau menentukan langkah-langkah strategis agar media buku visual ini dapat mencapai apa yang menjadi tujuan.

a. *Streght* (Kekuatan):

- 1) Kombinasi antara materi verbal dan visual pada buku visual menjadi nilai yang lebih dibanding buku yang hanya berisi materi verbal saja. Ilustrasi umumnya sangat membantu dalam memahami suatu informasi, dapat mempermudah dalam menyerap dan mencerna pesan yang disampaikan.
- 2) Sebagai salah media penyalur informasi, buku visual dapat menjadi pilihan media pembelajaran yang tidak monoton dan tidak membosankan, dengan adanya ilustrasi dapat menarik minat *audience* untuk membaca, melihat, memahami lebih lanjut isi buku.

b. *Weakness* (Kelemahan):

- 1) Masih kurangnya minat baca anak muda dalam membaca buku-buku bertema kesehatan

c. *Opportunity* (Peluang):

- 1) Fleksibel dapat dibawa dan dibaca ketika berpergian
- 2) Maraknya tren buku dengan ilustrasi dikalangan anak muda

d. *Threat* (Ancaman):

- 1) Keberadaan buku lain yang mengangkat tema serupa.

C. Konsep

1. Konsep Perancangan

Perancangan buku visual “Pola Makanku” dimaksudkan agar menjadi karya desain yang bermanfaat, memberi informasi mengenai pentingnya menjaga pola makan sehari-hari dan mengenalkan konsep pola makan sehat dalam Islam kepada generasi muda, khususnya generasi muda muslim.

a. Judul Buku

Judul buku yang dipilih adalah “Pola Makanku”, dengan sub judul yaitu “Referensi Pola Makan Sehat Seorang Muslim”, pemilihan judul dan sub judul tersebut untuk memperjelas bahwa isi buku membahas mengenai konsep pola makan sehat dalam Islam.

b. Sinopsis

Memberi asupan makan bagi tubuh adalah sebuah kewajiban namun, seharusnya kita tidak sembarangan dalam mengonsumsi makanan. Aktivitas makan seharusnya bukan hanya sekedar pemenuh kebutuhan atau penghilang rasa lapar semata namun, aktivitas makan dan seharusnya mampu menjadikan tubuh sehat secara jasmani dan rohani, sehingga tubuh dapat menjalankan fungsinya dengan baik.

Buku ini membahas mengenai konsep pola makan dalam Islam. Allah SWT menyuruh kita berhati-hati dalam mengonsumsi makanan, makanan yang kita dikonsumsi tidak hanya harus halal namun juga harus thoyyib, terdapat pula adab mengonsumsi makanan yang juga sangat penting untuk diperhatikan.

c. Konsep Visual

Gaya visual yang digunakan dalam perancangan ini menggunakan gaya sketsa gambaran tangan atau *doodle*. Pemilihan gaya tersebut agar memberi kesan dekat dengan target *audience*, gambar *doodle* terasa menyenangkan seperti gambaran dibuku sketsa atau catatan harian, kelebihan lain dari gaya ilustrasi tersebut yaitu dapat menjangkau semua umur terutama usia muda.

Pada perancangan ini pewarnaan ilustrasi didominasi oleh hue warna biru dan kuning, pemilihan warna tersebut menyesuaikan tema buku dan sifat target *audience* yang berusia muda, warna kuning memberi arti kehangatan dan rasa bahagia serta mengandung makna optimis, semangat dan ceria.

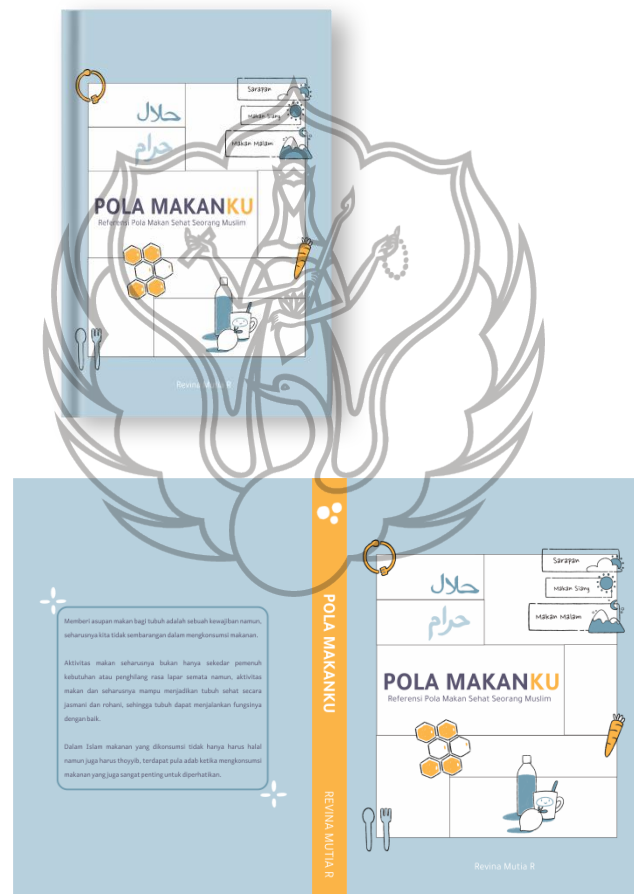
Pada hue warna biru menggunakan 3 value warna berbeda, yaitu biru tua keabuan (#59546F), biru abu generik (#719DB1-*Generic Gray*) dan biru terang (3B7D0DD-*Wondrous Blue*), dominasi value biru pada ilustrasi ini memberi untuk memberi kesan kesederhaan, bersih, modern. Hue warna biru sendiri memberi arti tenang, damai dan menyenangkan.

Background isi buku didominasi hue warna putih untuk memberikan kesan *clean* dan netral pada buku, pada bagian garis (*line*) ilustrasi dan warna teks isi buku menggunakan hue warna hitam untuk memberi kesan tegas dan memudahkan keterbacaan teks bagi pembaca.

D. Karya

1. Media Utama

a. Sampul Buku



Gambar 1. Desain Sampul Buku
(Sumber Dokumentasi Revina Mutia R)

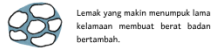
b. *Layout* Isi Buku

**Makan Sesuai Porsi
Atau Tidak Berlebihan**



Jika sudah mengonsumsi makanan yang baik dari segi kualitas dan beragam jenisnya namun mengkonsumsinya dalam jumlah yang berlebihan, juga tidak akan baik bagi kesehatan.

Makan berlebihan tidak sesuai dengan kebutuhan akan menyebabkan kelebihan energi didalam tubuh, jika kelebihan energi tersebut tidak digunakan (tubuh tidak aktif) maka energi tersebut akan diubah menjadi jaringan lemak yang disimpan didalam otot dibawah lapisan kulit, sebagai persediaan jika sewaktu-waktu dibutuhkan.



Lemak yang makin menumpuk lama kelamaan membuat berat badan bertambah.



Ketidakseimbangan antara konsumsi kalori dan kebutuhan/pemakaian energi

Kebutuhan kalori setiap individu memang tidak sama, tergantung dari aktivitas, kondisi kesehatan dan usia. Seperti, jika melakukan aktivitas yang berat, mengeluarkan tenaga yang besar, maka memerlukan asupan kalori yang besar pula, kalori tersebut akan dibakar saat kamu beraktivitas.



Seimbang antara konsumsi kalori dan kebutuhan/pemakaian energi

Kalori adalah satuan unit untuk mengukur nilai energi yang diperoleh tubuh ketika mengonsumsi makanan atau minuman.

Idealnya perut terisi sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk air dan sepertiga lagi untuk udara, dengan demikian tubuh ada dalam kondisi seimbang dan sehat.

"Tidaklah Bani Adam memenuhi kantong yang lebih buruk dari perutnya, hendaklah Bani Adam memenuhi kantong yang lebih buruk dari perutnya, hendaklah Bani Adam makan sekedar mengagakkan punggungnya, jika tidak bisa (terpaksa), maka makanlah sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiganya untuk nafasnya atau udara." (HR. Imam Tirmidzi, Ibnu Majah dan Ahmad)

Dalam konteks ibadah, kelebihan aktifitas makan itu mengabaikan asupan nutrisi yang hilang dari tubuh kita, cukup untuk mengagakkan tulang punggung atau sumbu untuk beribadah kepada Allah SWT.

"Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuk) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan." (Al-A'raf [7] : 31)

"Karena kekeryangan atau memuakan nafsu perut dan mulut membuat badan menjadi berat, hati menjadi keras, menghilangkan kehidupan, membuat sering tidur dan lemah untuk beribadah." (Imam Abu-Syafi' Rahimahullah)

Makan dan minumlah secukupnya sesuai kebutuhan dan kapasitas kita, jangan melampaui batas.

Makan terlalu banyak dalam satu waktu akan membebankan sistem pencernaan, membuat tubuh menjadi malas bergerak dan mudah ngantuk.



1. Bersiwak

"Siwak itu membersihkan mulut dan mendatangkan ridha Rabb". (HR. Muslim)

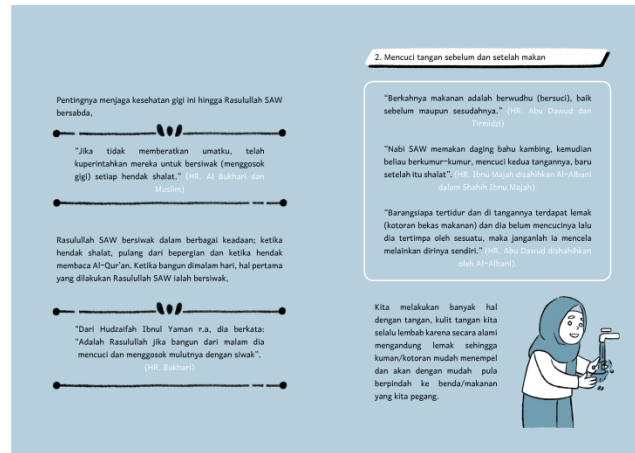
Siwak merupakan nama untuk dahan atau akar pohon yang digunakan untuk bersiwak, memiliki aroma yang segar, bertekstur lembut dan memiliki berbagai macam kandungan kimia alami yang menyehatkan.



Kegiatan bersiwak merupakan kegiatan menjaga kesehatan gigi dan mulut. Hikmah yang dianjurkan Rasulullah SAW dari bersiwak adalah menjaga kebersihan mulut dan gigi, menjaga gigi dari sis makanan dan menghilangkan bau mulut yang tidak sedap.

Adab menjadi perkara penting yang harus dijalankan dengan penuh ketetapan semata-mata ingin mencari ridha Allah. Nabi Muhammad SAW diutus oleh Allah SWT sebagai pembawa rahmat dan penyempurna akhirat. Nabi SAW diutus pada saat bangsa Arab berada di zaman jahiliyah, tidak memiliki tata krama atau etika dan bersifat keras. Oleh karena itu, anjuran-anjuran yang Beliau sampaikan selalu berkaitan dengan peningkatan norma, etika, dan akhlak.

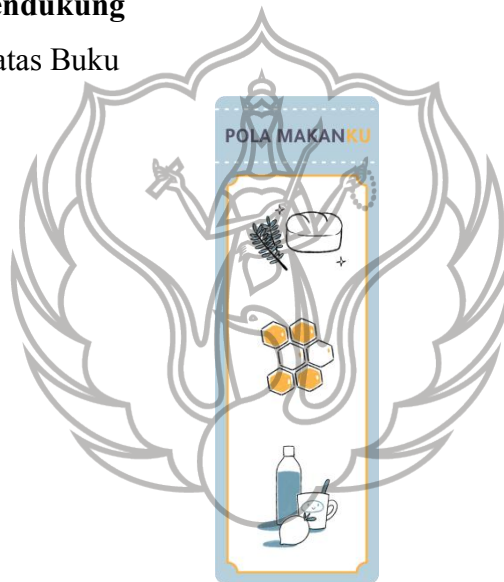
Adab makan dan minum merupakan tata cara atau etika makan dan minum. Adab makan dan minum tidak hanya ketika sedang melakukan aktivitas makan dan minum saja namun juga terdapat adab sebelum maupun sesudah makan dan minum. Beberapa adab makan dan minum juga telah sedikit dibahas pada Bagian 2.



Gambar 2. Preview Desain Isi Buku (Sumber Dokumentasi Revina Mutia R)

2. Media Pendukung

a. Pembatas Buku



Gambar 3. Desain Pembatas Buku (Sumber Dokumentasi Revina Mutia R)

b. Sticker



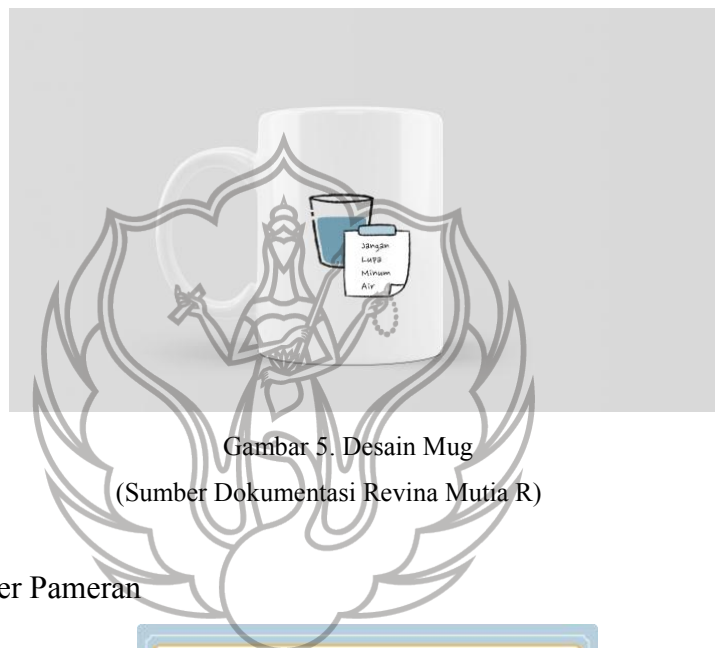
"Tidak ada balasan untuk kebaikan selain kebaikan pula".

(Qs. Ar-Rahman [56]: 60)



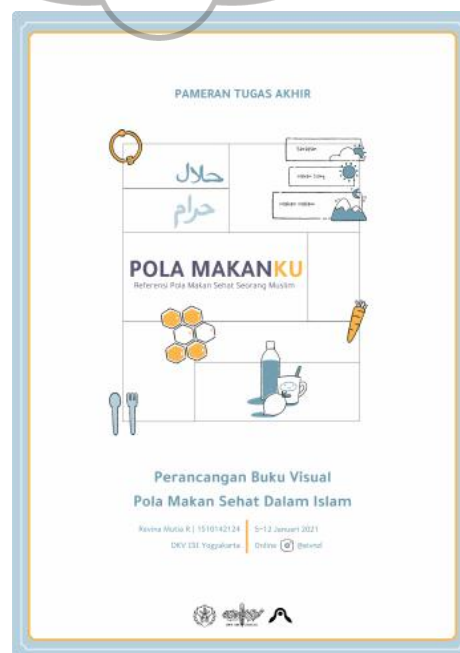
Gambar 4. Desain Sticker
(Sumber Dokumentasi Revina Mutia R)

c. Mug



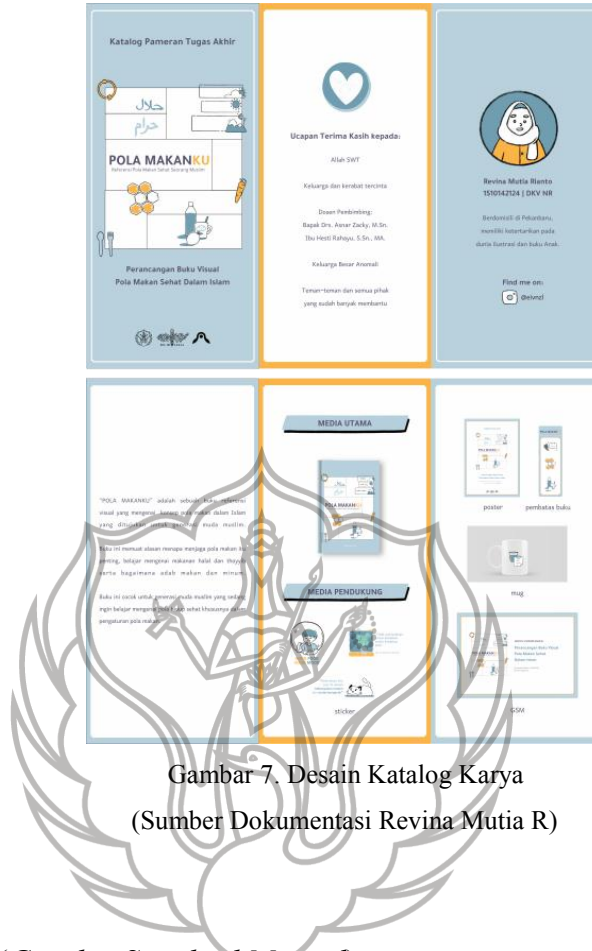
Gambar 5. Desain Mug
(Sumber Dokumentasi Revina Mutia R)

d. Poster Pameran



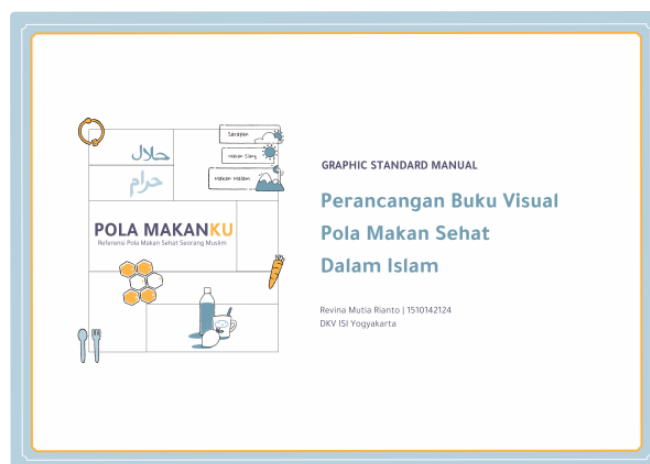
Gambar 6. Desain Poster Pameran
(Sumber Dokumentasi Revina Mutia R)

e. Katalog Karya



Gambar 7. Desain Katalog Karya
(Sumber Dokumentasi Revina Mutia R)

f. GSM (*Graphic Standard Manual*)



Gambar 8. Desain GSM
(Sumber Dokumentasi Revina Mutia R)

E. Kesimpulan

Kebanyakan masyarakat cenderung kurang memperhatikan kebiasaan makan mereka sehari-hari dan baru mulai memperhatikan kondisi kesehatan ketika sudah berusia dewasa atau ketika sudah jatuh sakit. Menjaga pola makan sejak usia muda merupakan hal yang penting, mengatur pola makan merupakan upaya memenuhi hak tubuh, menjaga kesehatan, mencegah tubuh terserang berbagai jenis penyakit dan sebagai bentuk rasa syukur atas nikmat sehat yang telah diberikan oleh Allah swt.

Bila mencermati konsep-konsep pola makan sehat yang berkembang pada zaman sekarang, sebenarnya telah sejak dahulu diterapkan oleh Rasulullah SAW. Dalam agama Islam Al-qur'an dan Hadits menjadi panduan hidup, segala hal tentang kehidupan manusia telah diatur termasuk masalah mengenai masalah pola makan.

Islam mengatur apa yang boleh dimakan, halal dan haram suatu makanan serta thoyyib atau kebaikan dari makanan tersebut yang juga sangat penting untuk diperhatikan. Terdapat pula adab mengonsumsi makanan yang tidak hanya berkaitan dengan masalah etika namun juga erat kaitannya dengan masalah kesehatan.

Perancangan ini dibuat untuk memberi edukasi, mengajak masyarakat khususnya target *audience* yaitu generasi muda muslim untuk mulai memperhatikan pola makan sehari-hari dan menerapkan pola makan yang sesuai dengan ajaran Islam karena akan banyak manfaat yang didapatkan baik dari segi kesehatan jasmani maupun rohani.

Melalui perancangan ini penulis ingin menyampaikan bahwa mengikuti tuntunan Islam bukanlah hal yang ketinggalan zaman, karena syariat Islam relevan untuk setiap masa, selaras dengan zaman. Islam merupakan agama rahmah lil alamin, memiliki nilai kehidupan sepanjang zaman dan berlaku untuk setiap generasi dan tempat.

Lebih jauh melalui perancangan ini diharapkan pula dapat mengingatkan target audience untuk selalu bersyukur kepada Allah SWT atas nikmat sehat yang telah diberikan, sehingga pembaca dapat lebih mencintai diri sendiri dan menahan diri dari melakukan hal-hal yang merugikan bagi kesehatan.

Pemilihan buku visual cetak sebagai media utama agar informasi yang ingin disampaikan dapat mudah dimengerti, dengan visualisasi pada buku yang memadukan antara teks dan ilustrasi diharapkan dapat menarik minat pembaca, membuat pembaca merasa nyaman dengan gambar yang ditampilkan sehingga lebih mudah dalam menyerap informasi yang disampaikan.

Kendala yang dihadapi dalam perancangan buku visual ini adalah penulisan materi yang beragam, materi disusun berdasar pada materi agama, medis dan juga ilmu gizi agar tercipta buku visual dengan konten materi yang berbobot dan efektif.



DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. (2001) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Clarence L. Barnhart and Robert K. Barnhart. 1982. *The World Book Dictioanry Volume two A-K, The World Book Encyclopedia*. USA.
- Fe, Eci. 2017. *Moeslem's Life Style*. Solo: Tinta Medina.

WEBTOGRAFI

- Era Muslim. 2019. *Inilah Pola Makan Rasulullah SAW*.
<https://www.eramuslim.com/konsultasi/thibbun-nabawi/inilah-pola-makan-rasulullah-saw.htm>, Diakses 12 Desember 2019 pukul 16:00 WIB.
- Kemkes. 2019. *Peneliti : Pola makan buruk/menu tidak sehat penyebab satu dari lima kematian*. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/peneliti-pola-makan-burukmenu-tidak-sehat-penyebab-satu-dari-lima-kematian>. Diakses 14 Januari 2021 pukul 05:00 WIB.