



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Desain Grafis

Desain grafis adalah suatu bentuk komunikasi visual untuk menyampaikan suatu pesan atau informasi kepada audiens. Desain grafis merupakan representasi visual dari ide yang mengandalkan kreatifitas dan elemen visual. Melalui desain grafis, dapat ditentukan solusi untuk mempersuasi, menginformasi, mengidentifikasi, memotivasi, meningkatkan, mengorganisasi, dan menyampaikan berbagai macam makna yang diharapkan. Solusi yang sudah ditentukan tersebut pun akan menjadi sangat efektif sehingga audiens dapat terpengaruh untuk menentukan suatu produk pilihan atau memilih untuk melakukan donasi setelah melihat suatu iklan layanan masyarakat (Landa, 2014, hlm. 1).

2.1.1 Elemen grafis

Dalam desain grafis, terdapat elemen-elemen dormal dan prinsip dasar untuk mengetahui potensi dari setiap elemen dan cara memanfaatkan setiap elemen dengan baik untuk mencapai visual yang diharapkan agar dapat menjadi solusi permasalahan desain, berikut ini merupakan prinsip desain dan elemen yang digunakan dalam desain grafis (hlm. 19-28)

2.1.1.1 Garis

Garis adalah dua titik yang digabungkan atau titik yang dipanjangkan. Garis memiliki peran yang besar dalam sebuah komposisi dan komunikasi visual. Garis dapat mengarahkan mata audiens ke suatu arah tertentu, dan suatu garis dapat memberikan sentuhan kualitas ekspresi linear yang diharapkan oleh desainer.

Garis dapat dibuat dengan menggunakan berbagai alat seperti pensil, pen, perangkat lunak, stylus, atau benda-benda lain yang dapat membuat tanda. Fungsi dasar garis adalah membuat suatu bentuk, membuat huruf atau pola tertentu dan menjadi tepi suatu gambar. Garis dapat menentukan

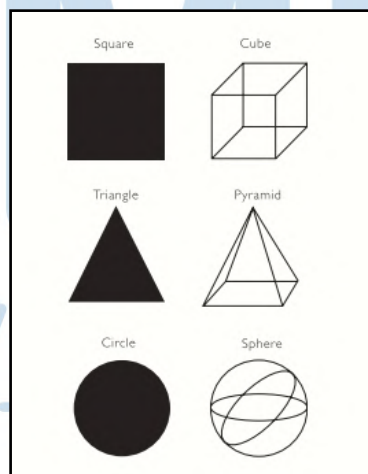
batas-batas dan area dalam komposisi, sehingga membantu pengaturan komposisi visual (hlm.19-20).



Gambar 2. 1 Garis
Sumber: Landa (2014)

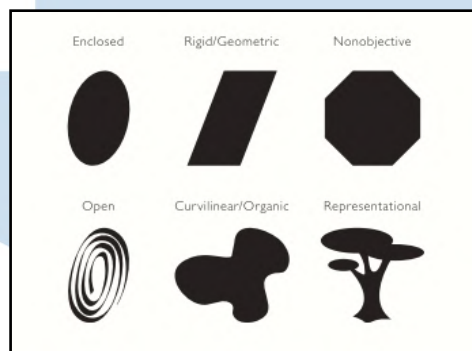
2.1.1.2 Bentuk

Garis terluar dari sesuatu adalah bentuk umum dari sebuah bentuk dan didefinisikan sebagai 3 buah titik yang digabungkan menggunakan garis. Bentuk merupakan konfigurasi dari gambaran area suatu permukaan dua dimensi yang dibuat menggunakan garis , warna atau tekstur. Suatu bentuk yang digambar dapat memiliki kwalitaas yang berbeda. Semua bentuk dapat diturunkan dari 3 bentuk paling sederhana.



Gambar 2. 2 *Basic Shape and Forms*
Sumber: Landa (2014)

- Bentuk geometris merupakan bentuk yang dibuat dengan tepian lurus, dan dapat diukur sudut atau kurvanya.
- Bentuk organis yang merupakan bentuk bio-morfis atau lengkungan yang dibuat oleh kurva dapat ditandai dengan tepi bernuansa naturalis.
- Bentuk yang bukan objek merupakan bentuk murni dan tidak berasal dari apapun, serta tidak berhubungan dengan objek apapun di alam.
- Bentuk *representational* adalah bentuk yang dapat dikenali dan mengingatkan audiens terhadap objek nyata di alam. Bentuk yang akan digunakan dalam perancangan ini merujuk kepada bentuk *representational* karena bertujuan untuk megilustrasikan bentuk yang nyata dari alam.



Gambar 2. 3 *Shapes*
Sumber: Landa (2014)

2.1.1.3 *Figure/ground*

Figure/ground merupakan ruang positif dan negative yang tercipta dalam suatu desain. *Figure/ground* merupakan prinsip dasar persepsi visual yang menghubungkan antara bidang dengan latarnya. *Figure* merupakan ruang positif dan bentuk utama yang ditangkap oleh indera penglihatan manusia, sedangkan *ground*/latar ditangkal oleh mata sebagai ruang negative atau latar belakang dari objek utama.

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA



Gambar 2. 4 *Figure/ground*
Sumber: Landa (2014)

2.1.1.4 Warna

Warna merupakan elemen desain yang sangat kuat dan mampu memprovokasi. Warna merupakan properti atau deskripsi dari energi cahaya, karena hanya dengan cahaya, kita bisa melihat warna. Warna yang kita lihat di suatu benda di lingkungan kita merupakan cahaya yang direfleksikan sehingga menimbulkan refeksi warna (hlm.23).

Elemen warna sendiri terdiri dari *hue*, *value* dan *saturation*. *Hue* adalah nama warna secara langsung, seperti merah, biru, hijau atau oranye. *Value* lebih mengarah terhadap tingkat terang gelapnya suatu warna, misalnya merah muda atau merah tua. *Shade*, *tone* dan *tint* merupakan aspek *value*. *Saturation* dikenal dengan *chroma* dan *intensity* merupakan tingkat kecerahan atau kemuraman suatu warna, misalnya biru cerah dan biru pucat/kusam (hlm.23-24).



Gambar 2. 5 *Additive Color System*
Sumber: (Landa, 2014)

Dalam mendefinisikan warna lebih lanjut, harus dipahami tentang peran warna dasar, yaitu warna primer. Ketika bekerja dengan warna di media layar secara digital, terdapat 3 warna primer yaitu *red*, *green* dan *blue*. Tiga warna primer tersebut disebut dengan primer aditif, karena ketika ketiga warna tersebut dicampur, akan menghasilkan warna putih. Warna subtraktif biasanya digunakan pada media yang berbasis *printing*, seperti *offset printing*, dimana terdiri dari warna oranye, hijau dan ungu yang merupakan warna sekunder.



Gambar 2. 6 *Subtractive Color System*
Sumber: (Landa, 2014)

Ketika warna subtraktif dicampurkan, dapat menghasilkan banyak variasi warna, namun ketika semua warna dicampur menjadi satu, akan menghasilkan warna hitam. Warna CMYK terdiri dari *cyan*, *magenta*, *yellow* dan *black*. Sistem warna ini digunakan untuk memproduksi foto, seni dan ilustrasi yang membutuhkan banyak warna (hlm.24)

2.1.1.5 Tekstur

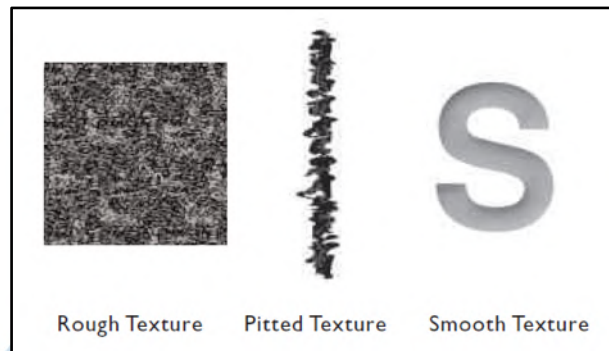
Kualitas taktil (sentuhan) dari suatu benda atau simulasi representasi sebuah benda dapat disebut sebagai tekstur. Dalam seni visual, terdapat dua kategori tekstur, yaitu taktil (sentuhan) dan visual. Tekstur yang bisa di sentuh dapat secara fisik disentuh dan dirasakan dikenal juga sebagai tekstur nyata. Terdapat beberapa teknik print yang dapat memproduksi tekstur taktil

(tekstur yang bisa disentuh dan dirasakan) seperti *embossing*, *debossing*, *stamping*, ukiran, dan *letterpress*.



Gambar 2. 7 Tekstur taktil
Sumber: Landa (2014)

Sedangkan tekstur visual adalah ilusi dari tekstur nyata yang dibuat denan tangan . Contohnya seperti hasil fotografi dari tekstur nyata seperti renda. Tekstur dapat diciptakan dengan memanfaatkan keterampilan menggambar, melukis , fotografi dan media lainnya (hlm.28).



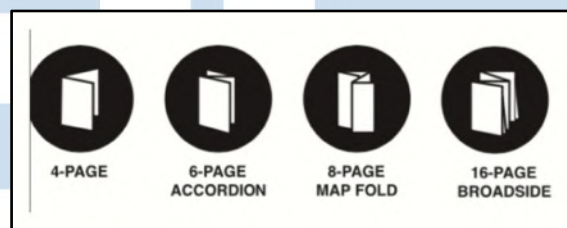
Gambar 2. 8 Tekstur visual
Sumber: Landa (2014)

2.1.2 Prinsip Desain

Untuk membuat komposisi, dibutuhkan prinsip desain dasar, terutama dalam membangun konsep, tipografi, gambar, visualisasi dan elemen formal. Berikut ini merupakan prinsip desain (hlm 29-36).

2.1.2.1 Format

Format merupakan sebuah perimeter untuk menentukan bidang yang akan digunakan dalam suatu desain. Format menjadi acuan desain untuk menentukan dimana desain tersebut akan digunakan (kertas, layar ponsel, papan reklame, dan lain-lain). Desainer seringkali menggunakan istilah format untuk mendeskripsikan jenis proyek, yaitu poster, iklan seluler, sampul CD, dan sebagainya.



Gambar 2. 9 Format
Sumber: Landa (2014)

Terdapat dua jenis format dalam desain grafis, yaitu format *single* dan *format multi-page*. Contoh format *single* adalah poster, *banner*, *single page ads*, billboard, kop surat, kartu nama, sampul buku, dan lain-lain yang hanya menyediakan satu halaman saja. Sedangkan contoh format *multi page* adalah brosur, katalog, majalah, buku, koran, *website*, dan lainnya yang mengandung unsur berkelanjutan, kesatuam, dan harmonisasi visual dalam seluruh formatnya (hlm.29)

2.1.2.2 Keseimbangan

Keseimbangan adalah salah satu prinsip yang dapat dipahami secara lebih intuitif karena dalam penggunaannya, keseimbangan digunakan secara mandiri dengan menyesuaikan aliran desain dari desain tersebut. Keseimbangan adalah stabilitas yang diciptakan melalui pendistribusian bobot visual yang merata di setiap sisi desain antar semua elemen dalam sebuah komposisi desain.

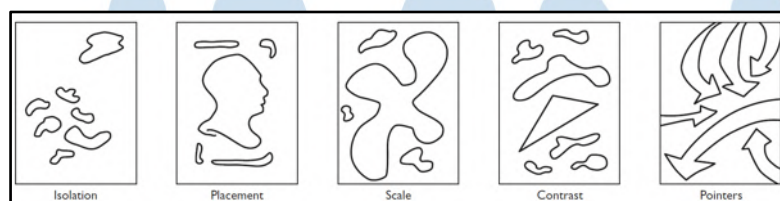
Ketika sebuah desain dikatakan seimbang, hal tersebut merujuk terhadap harmonisasi antar elemen visual dalam desain tersebut. Komposisi yang seimbang mempengaruhi audiens untuk mengkomunikasikan

stabilitas. Pada dasarnya, audiens tidak menyukai komposisi yang tidak seimbang dan beraksi negatif terhadap ketidakseimbangan. Keseimbangan merupakan hal yang harus ada dalam sebuah komposisi dan harus saling menjalin harmonisasi antara prinsip desain lainnya.

2.1.2.3 Hirarki Visual

Salah satu alasan utama dari desain grafis adalah untuk mengkomunikasikan informasi. Hirarki visual adalah prinsip utama dalam mengorganisasi sebuah informasi. Untuk memandu audiens, desainer menggunakan hirarki visual untuk menyusun semua elemen grafis agar informasi yang dikomunikasikan dapat tersampaikan dengan baik. *Emphasis* merupakan elemen visual yang dominan, dan penting untuk diperhatikan dari elemen visual pendukung lainnya.

Pada umumnya, desainer menentukan elemen grafis mana yang akan dilihat oleh audiens pertama kali., kedua kali, ketiga kali, dan seterusnya. *Emphasis* akan berkaitan secara langsung dengan pembentukan titik fokus. Titik fokus adalah bagian dari sebuah desain yang paling ditekankan. Posisi, ukuran, bentuk, arah, warna, bobot, saturasi dan tekstur elemen grafis berperan dalam pembentukan titik fokus (hlm.33)



Gambar 2. 10 Hirarki visual
Sumber: Landa (2014)

2.1.2.4. Irama

Dalam music dan puisi, kebanyakan orang berpikir bahwa irama adalah ketukan yang dibentuk oleh suatu pola tertentu. Dalam desain grafis, irama mirip dengan ketukan di musik, sebuah repetisi yang kuat dan konsisten, sebuah pola yang dibuat oleh elemen visual dapat membangun irama. Irama dapat membuat mata audiens melihat keseluruhan karya, berpindah dari satu sisi ke sisi lainnya. Waktu melihat suatu karya pun dapat

ditentukan oleh interbal antara posisi elemen pada halaman. Dalam format beberapa halaman seperti buku, katalog, *website*, majalah serta *motion graphic*, sangat penting untuk membangun aliran visual yang selaras antar halaman satu dengan halaman lainnya agar terdapat kesatuan.

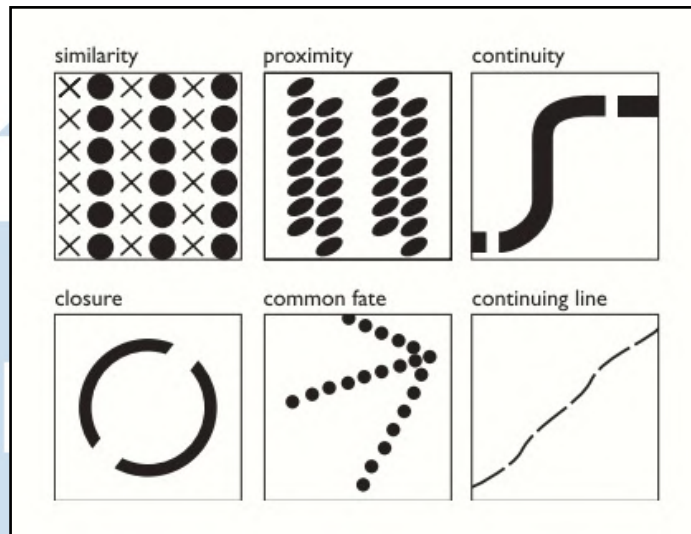
Banyak faktor yang dapat berkontribusi dalam membangun irama, seperti warna, tekstur, *emphasis* dan keseimbangan. Kunci dalam membangun irama adalah untuk membedakan antara repetisi dan variasi. Repetisi adalah ketika sebuah elemen visual diulang beberapa kali untuk melihat konsistensi dalam suatu karya. Sedangkan variasi dibangun dari sebuah modifikasi pola atau pergantian elemen seperti warna, ukuran, bentuk, spasi, posisi dan bobot visual. Variasi menciptakan ketertarikan visual untuk menarik perhatian audiens (hlm.35)

2.1.2.5 Kesatuan

Kesatuan adalah keterkaitan antara elemen visual dalam suatu karya desain grafis, sehingga membentuk suatu desain visual yang terlihat seakan-akan bahwa mereka saling memiliki satu sama lain. Audiens dapat memahami dan mengingat sebuah komposisi yang menjadi suatu kesatuan. Hal ini berhubungan dengan istilah desain *gestalt* yang menempatkan penekanan *emphasis* terhadap persepsi bentuk sebagai suatu keutuhan. Hal tersebut diperoleh dari hukum yang mengatur pemikiran visual dan mempengaruhi cara membentuk suatu harmoni dan keteraturan, menciptakan koneksi antar elemen (hlm.36).

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A

2.1.2.6 Hukum Organisasi Perseptual



Gambar 2. 11 Hukum Organisasi Perseptual
Sumber: Landa (2014)

Berdasarkan dari gambar tersebut, hukum organisasi perseptual dibagi menjadi 6 bagian:

- 1) *Similarity* atau kesamaan merupakan upaya untuk membangun kesamaan karakteristik antar elemen visual yang dianggap sebagai milik bersama. Unsur kesamaan tersebut digolongkan berdasarkan bentuk, warna, arah, dan tekstur.
- 2) *Proximity* atau kedekatan merupakan elemen yang dekat antara satu sama lain yang dapat dianggap sebagai elemen yang memiliki satu sama lain.
- 3) *Continuity* atau kontinuitas merupakan koneksi visual yang dapat dirasakan baik secara aktual ataupun secara tersirat dalam bagian-bagian tertentu. Kontinuitas dapat menimbulkan persepsi yang saling mengaitkan antar elemen visual satu sama lain dan menciptakan kesan bergerak.
- 4) *Closure* atau penutupan merupakan kecenderungan pikiran seseorang untuk menghubungkan setiap elemen yang terdapat dalam suatu karya desain untuk menghasilkan pola atau unit yang lengkap.

5) *Common fate* adalah suatu kecenderungan elemen untuk menghadap atau bergerak ke arah yang sama, sehingga dapat menjadi satu kesatuan.

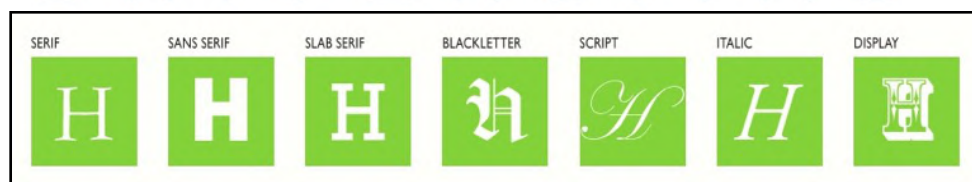
6) *Continuing line* atau garis yang berkelanjutan merupakan elemen garis yang meskipun putus-putus, namun dapat dilihat oleh audiens secara menyeluruh tentang arah gerakan garis tersebut.

2.1.3 Tipografi

Typeface atau jenis huruf merupakan sebuah desain huruf atau karakter yang disatukan dengan menggunakan gaya visual yang konsisten. Karakter penting untuk tetap dapat dikenali meskipun jenis huruf diubah. Jenis huruf terdiri dari huruf, angka, tanda baca, simbol, dan aksesoris atau tanda diakritik.

Pada zaman ketika penulisan masih menggunakan relief logam, font adalah serangkaian karakter, angka, simbol dan tanda dalam suatu ukuran dan alat. Namun seiring berkembangnya jaman dan teknologi, font dikenal sebagai file digital dari sebuah set karakter yang lengkap tertentu, tergantung jenis huruf.

Dalam tipografi, erat kaitannya dengan *readability* dan *legibility* dalam aspek penentuan tipografi yang tepat dalam suatu desain. *Readability* memastikan tingkat keterbacaan suatu teks, teks harus mudah dibaca oleh audiens dengan pertimbangan ukuran, pemilihan jenis huruf, margin, jarak, warna, serta jenis kertas. Sedangkan *legibility* adalah hubungan antara seberapa mudah audiens dapat mengenali huruf dari jenis huruf yang digunakan dalam suatu teks. *Readability* dan *legibility* sangat penting untuk diperhatikan agar informasi dapat tersampaikan secara efektif (hlm.53).



Gambar 2. 12 Contoh Klasifikasi Typeface

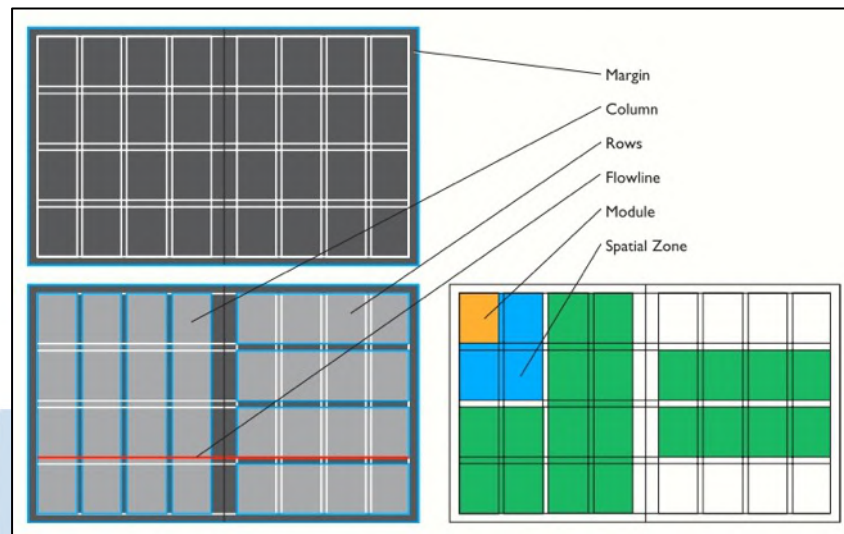
Sumber: Landa (2014)

Tipografi dibagi menjadi 7 jenis sebagai berikut:

- 1) Serif: merupakan jenis tipografi yang memiliki sudut runcing pada setiap siku hurufnya.
- 2) Sans Serif: merupakan jenis tipografi yang tidak memiliki sudut runcing serif dan mulai diperkenalkan ke masyarakat pada abad 19. Contohnya seperti Futura dan Helvetica.
- 3) Slab Serif: merupakan tipografi serif yang memiliki ketebalan , diperkenalkan ke masyarakat pada abad 19. Contohnya seperti Memphis, Bookman dan Clarendon.
- 4) Blackletter: merupakan tipografi yang didasari oleh bentuk huruf pada manuskrip abad 13 hingga abad 15. Contohnya seperti Rotunda dan Fraktur
- 5) Script: merupakan tipografi yang menyerupai tulisan tangan. Contohnya seperti Shelley dan Snell Roundhand Script.
- 6) Italic: merupakan jenis huruf yang tingkat kemiringannya sudah diatur, biasanya sudah termasuk dalam satu keluarga font.
- 7) Display: merupakan tipografi dengan penggunaan huruf berukuran besar, biasanya digunakan pada judul.

2.1.4 Grid

Grid dibutuhkan sebagai panduan agar mendapatkan proporsi peletakan elemen visual yang ideal dan harmoni. Grid terdiri dari dua jenis garis, yaitu horizontal dan vertical. Grid mengatur *layout* desain agar memiliki kesatuan dan kesinambungan, sehingga nyaman untuk dibaca oleh audiens, serta agar informasi dapat tersampaikan secara efisien. Jenis grid adalah *single-column grid*, *multi-column grid* dan *modular grid*. Elemen grid ada margin, kolom, baris, *flowline*, modul, dan *spatial zone*.



Gambar 2. 13 Anatomi Grid
Sumber: Landa (2014)

2.2 Media Informasi

Media merupakan sarana untuk mempermudah manusia untuk menemukan dan memenuhi kebutuhan terhadap informasi (hlm. 4). Media juga merupakan sarana komunikasi yang efektif dalam menyebarkan informasi karena sudah menyesuaikan dengan perkembangan teknologi sehingga informasi dapat tersebar dengan luas, tepat dan cepat (Vivian, 2013).

Menurut Turow (2014), media informasi seharusnya dapat menjadi perantara dari seseorang untuk menyampaikan informasi edukatif kepada target audiens, sehingga target audiens dapat mengevaluasi apa yang mereka lihat dan mereka dengar (hlm.20).

2.2.2 Elemen Pesan

Setiap komunikasi dapat dinyatakan secara langsung maupun tidak langsung, setiap komunikasi memiliki tujuan yang sama yaitu untuk menyampaikan informasi dari satu pihak ke pihak lain. Oleh karena itu, terdapat beberapa elemen pesan dalam setiap penyampaian informasi Turow, (2014), diantaranya:

- 1) Source

Merupakan sumber dari informasi, dapat berupa ide dan hasil pemikiran dari suatu pihak, yaitu kelompok atau individu.

2) Encoding

Merupakan proses penerjemahan dari sumber untuk menjadi sesuatu yang dapat diterima oleh indera manusia.

3) Transmitting

Merupakan proses penyampaian pesan informasi melalui sarana berupa sistem teknis untuk mendistribusikan pesan, seperti radio, telepon, tv, internet, dsb.

4) Channel

Merupakan saluran untuk menyampaikan pesan yang digunakan oleh transmitter.

5) Receiver

Seseorang atau suatu organisasi yang menerima pesan yang disampaikan oleh sumber.

6) Decoding

Suatu proses yang dilakukan oleh penerima untuk menerima pesan dan menerjemahkan pesan.

7) Feedback

Merupakan tanggapan dari penerima pesan dan dikirimkan kembali kepada sumber atau penyampai pesan.

8) Noise

Gangguan dari luar yang dapat mempengaruhi pengiriman pesan antara sumber hingga penerima.

2.2.3 Fungsi Media Informasi

Media informasi memiliki fungsi penting dalam kehidupan manusia (Vivian, 2013). berikut ini merupakan fungsi mendasar media informasi dalam kehidupan manusia (hlm. 14), diantaranya:

- 1) Media sebagai sarana untuk memberi informasi. (*to inform*)
- 2) Media sebagai sarana untuk mengajak. (*to persuade*)
- 3) Media sebagai sebuah sarana untuk menghibur. (*to amuse*)
- 4) Media sebagai sebuah sarana untuk mencerahkan. (*to enlighten*)

Tujuan dari perancangan media informasi ini adalah untuk menginformasi (*to inform*), mengajak (*to persuade*) dan untuk mencerahkan (*to enlighten*) target audiens agar dapat memahami dan mengetahui lebih banyak mengenai MPASI.

Komunikasi berperan penting dalam media informasi yang digunakan. Perancangan media informasi yang disampaikan pada media harus dapat tersampaikan dengan benar, jelas dan efisien (hlm. 14). Berikut ini merupakan hal yang perlu diperhatikan dalam menggunakan media informasi untuk berkomunikasi:

- 1) Komunikasi harus menjadi sumber informasi bagi masyarakat
- 2) Komunikasi harus dapat dipercaya masyarakat dan meyakinkan target penerima informasi.
- 3) Komunikasi juga harus dapat menghibur agar tidak membosankan
- 4) Komunikasi harus dapat menyediakan informasi yang dapat melekat pada pikiran masyarakat

2.2.4 Media Cetak

2.2.4.1 Buku

Perkembangan buku selalu menyesuaikan dengan perkembangan zaman. Oleh karena itu dalam penciptaannya, buku semakin berkembang

sehingga dapat dibagi menjadi beberapa kategori besar (hlm. 197). Turow (2008) menyatakan terdapat dua kategori besar, yaitu:

1) Buku edukasi dan latihan

Merupakan media pembelajaran yang di dalamnya terdiri dari materi pembelajaran yang dengan tujuan untuk memberikan edukasi terhadap target, latihan soal, pertanyaan dan diskusi. Kategori buku ini biasanya digunakan pada sekolah maupun kantor. Oleh karena itu, kategori buku edukasi dan latihan dapat dibedakan kembali menjadi tiga tipe yaitu, buku sekolah (SD hingga SMA), pendidikan tingkat lanjut (universitas) dan latihan untuk perusahaan.



Gambar 2. 14 Buku latihan atau edukasi

Sumber: <https://www.google.com/search?q=buku+pelajaran&source=>

2) Buku konsumen

Merupakan media untuk memberikan informasi dan pembelajaran kepada target audiens yang lebih luas dan dengan cara yang lebih informal. Kategori buku ini dapat memberikan informasi dan hiburan secara bersamaan kepada konsumen. Terdapat beberapa tipe buku pada kategori buku konsumen, yaitu buku fiksi dan non-fiksi, dari kedua kategori tersebut dapat dibagi lagi menjadi beberapa kategori berdasarkan ukuran, referensi, keagamaan, dsb. Buku konsumen merupakan media utama dalam perancangan media informasi ini, karena dapat memberikan informasi

sekaligus pembelajaran kepada target audiens secara lebih santai dan informal.



Gambar 2. 15 Buku Konsumen

Sumber: <https://scopindo.com/blog/perbedaan-buku-non-fiksi/>

3) Koran

Merupakan media cetak yang berisi informasi berita dan dicetak dalam jumlah besar dalam sekali produksi. Pada umumnya, koran diterbitkan secara harian atau mingguan. Namun ketika zaman semakin berkembang, koran pun diterbitkan dalam bentuk digital agar lebih mudah diakses oleh masyarakat luas.



Gambar 2. 16 Koran dalam bentuk fisik

Sumber: https://arsip-interaktif.kompas.id/kompas_redesain_2018

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA



Gambar 2. 17 Koran dalam bentuk digital

Sumber: <https://www.kompasiana.com/meirza/55008387a33311ef6f511580/berlangganan-koran-pdf-gratis>

4) Majalah

Merupakan media cetak yang terdiri dari kumpulan informasi dan artikel sehingga memiliki beberapa bagian tertentu, dan dapat menarik perhatian audiens saat membaca. Terdapat beberapa kategori majalah, yaitu:

a. *Business or trade magazines*

Majalah yang berisikan informasi sebuah industry atau bisnis tertentu.



Gambar 2. 18 Majalah bisnis

Sumber: <https://ebooks.gramedia.com/id/majalah/forbes-indonesia/dec-2020>

b. *Consumer magazine*

Majalah yang berisikan topik yang disenangi masyarakat sehingga menarik pembaca karena bertujuan untuk menghibur pembaca.



Gambar 2. 19 Majalah konsumen

Sumber: <https://ebooks.gramedia.com/id/majalah/elle-indonesia/may-2020>

c) *Literary reviews and academic journals*

Media cetak yang berisikan informasi jurnal yang bersifat akademis.

d) *Newsletter*

Berupa media majalah yang diterbitkan mingguan dalam lingkup kecil, serta membahas informasi mengenai industri yang spesifik.

e) *Comic books*

Media cetak berupa majalah yang berisikan cerita bergambar dengan aliran gaya tertentu, dan diterbitkan secara berkala, mingguan atau bulanan, atau bahkan beberapa bulan sekali.



Gambar 2. 20 Buku komik

Sumber: <https://voi.id/lifestyle/4520/marvel-gratiskan-komik-digital-selama-sebulan>

2.2.5 Media Elektronik

Merupakan sarana media informasi yang tidak perlu dicetak, dan dapat dengan mudah disebarkan secara luas (Turow, 2008). Media elektronik dibagi menjadi 6 kategori, yaitu:

1) Rekaman

Rekaman merupakan suatu media yang tercipta dari suatu suara atau bunyi. Suara tersebut dapat diputar kembali dan disimpan, sehingga memengaruhi pergerakan industri musik dunia. Rekaman dibagi menjadi 7 kategori yaitu, compact disk (CD), kaset, video, audio DVD, piringan hitam (vinyl record), super audio CD, dan digital platform

2) Radio

Radio mirip dengan rekaman, namun dibutuhkan penyiar sebagai orang yang menyampaikan informasi. Informasi yang disampaikan penyiar dapat diterima oleh audiens melalui saluran stasiun dan dipancarkan melalui gelombang sinyal.

3) Gambar Bergerak

Merupakan sebuah media yang terdiri dari banyak gambar yang disambungkan sehingga dapat membentuk suatu cerita. Gambar berganti secara cepat sehingga dapat menimbulkan ilusi pada yang membentuk sebuah cerita dan berganti secara sangat cepat sehingga menciptakan ilusi pada mata seolah gambar tersebut bergerak.

4) Televisi

Televisi merupakan sebuah media informasi yang dapat mengeluarkan suara dan gambar secara elektromagnetik dan diterjemahkan kembali dalam bentuk audio visual.

5) Internet

Merupakan media informasi melalui jaringan komputer yang menjangkau seluruh dunia untuk mendapatkan dan mengakses sebuah informasi. Melalui perkembangan jaman, internet juga ikut berkembang dan mulai menyediakan situs pembuatan gambar, produk atau jasa, iklan, dan situs berlangganan.

6) Video Game

Merupakan media informasi sekaligus media hiburan berupa permainan melalui perangkat komputer. Video game menciptakan interaksi dengan audiens dan memberikan beberapa jenis tantangan dan dikemas secara menarik. tantangan yang dikemas menaik pada suatu game

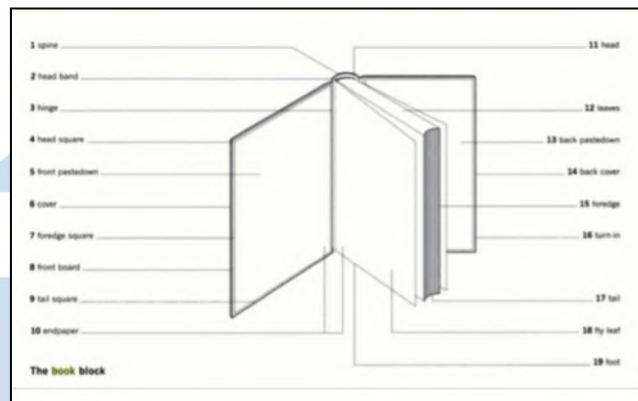
2.2.6 Buku

Buku merupakan media informasi dan dokumentasi yang paling tua. Buku menyimpan pengetahuan, ide dan pandangan. Buku memiliki sejarah panjang melebihi 4000 tahun lamanya dan hadir dalam media yang dapat dibawa kemana-mana sehingga memudahkan akses informasi dari buku tersebut. Buku berisi informasi-informasi dan pengetahuan yang dijilid menjadi satu kesatuan untuk para pembaca agar dapat berliterasi tanpa batas ruang dan waktu (Male, 2007, hlm.16-17).

2.2.6.1 Anatomi Buku

Bagian-bagian dari buku memiliki nama tertentu dan kegunaannya masing-masing. Komponen dasar sebuah buku dibagi menjadi tiga bagian, halaman, kisi dan blok buku (Haslam, 2006).

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A



Gambar 2. 21 Anatomi Buku
Sumber: Haslam (2006)

- 1) *Spine* : Merupakan bagian yang menutupi bagian belakang sampul buku.
- 2) *Head Band* : Bagian jahitan pada buku.
- 3) *Hinge* : Bagian lipatan diantara belakang dan sampul buku.
- 4) *Head Square* : Bagian pelindung kecil untuk melindungi bagian sampul dan belakang buku dengan ukuran yang lebih besar.
- 5) *Font Pastedown* : Kertas yang ditempelkan pada *cover* buku.
- 6) *Cover* : Bagian depan buku yang tebal berfungsi untuk melindungi bagian dalam buku.
- 7) *Foreedge Square* : Pelindung kecil untuk melindungi bagian sampul buku.
- 8) *Font board* : Sampul untuk menutupi bagian depan buku.
- 9) *Tail Square* : Pelindung kecil untuk melindungi bagian bawah sampul buku.
- 10) *Endpaper* : Lembar kertas untuk menutupi bagian dalam buku.
- 11) *Head* : Bagian atas pada buku.
- 12) *Leaves* : Lembar kertas dua sisi yang disebut recto dan vecto.
- 13) *Back Pastedown* : Ujung belakang buku yang ditempelkan pada bagian sampul buku.

14) *Back Cover* : Sampul belakang buku.

15) *Foreedge* : Tepi depan buku.

16) *Turn-in* : Tepi kertas yang dilipat dari luar ke dalam sampul buku.

17) *Tail* : Bagian bawah pada buku.

18) *Fly Leaf* : Lembaran kertas yang terdapat pada bagian akhir buku.

19) *Foot* : Bagian bawah dari buku.

2.2.6.2 Binding

Lupton (2008) menyatakan bahwa ada 10 metode teknik *binding*, yaitu:

1) Case (Hardcover)

Kertas yang telah disusun menempa akan ditempelkan pada sebuah *case* agar tampak kuat dan kokoh. Dengan teknik *binding* ini, buku dapat dibuka dengan lebar.

2) Perfect

Ketas yang telah disusun akan diberikan lem pada pinggirannya agar dapat menyatu, lalu akan ditempelkan kepada *cover* buku. Buku dengan teknik *binding* ini tidak dapat dibuka dengan lebar. Dalam perancangan media informasi ini akan menggunakan metode penjilidan *perfect binding*.

3) Tape

Kertas yang telah disusun akan dilem menggunakan *cloth tape* pada pinggirannya, kemudian dipanaskan agar lem yang ada pada *cloth tape* dapat meleleh dan menempel pada masing-masing halaman.

4) Side Stitch

Kertas yang telah disusun akan digabungkan dengan menggunakan *stapler*. Teknik *binding* ini akan mempengaruhi ketebalan *gluter*, sehingga buku tidak dapat dibuka lebar.

5) Saddle Stitch

Kertas dan *cover* yang telah disusun dilipat menjadi 2 bagian dan digabungkan dengan menggunakan *stapler*. Teknik *binding* ini hanya bisa

diterapkan pada buku yang memiliki jumlah halaman yang sedikit, menyesuaikan dengan *stapler* yang ada.

6) *Pamplenth Stitch*

Pamplenth stitch mirip dengan *saddle stitch*, namun penggabungannya tidak menggunakan *stapler*, melainkan dengan menggunakan benang. Teknik *binding* ini biasanya hanya diterapkan pada buku yang memiliki ketebalan kurang dari 36 halaman.

7) *Screw and Post*

Teknik *binding* ini menggunakan sekrup untuk menyatukan antara halaman dan *cover*, sehingga dapat mempermudah untuk menambah atau mengganti isi halaman. Teknik *binding* ini membuat buku tidak dapat dibuka lebar.

8) *Stab*

Teknik *binding* ini menggunakan benang yang akan dijahit pada sisi buku. Penerapan teknik ini akan mempengaruhi ketebalan *gluter* dan membuat buku tidak dapat dibuka lebar.

9) *Spiral*

Kertas yang telah disusun akan dilubangi pada sisinya, kemudian disatukan dengan kawat besi *spiral*. Teknik *binding* ini membuat buku dapat dibuka lebar dan fleksibel.

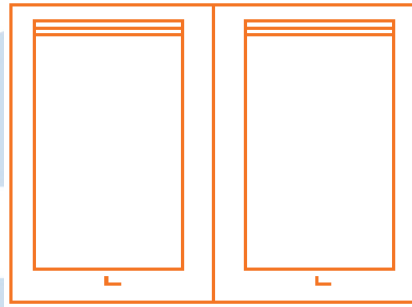
10) *Plastic Comb*

Seperti dengan *spiral*, teknik *binding* ini membuat lubang-lubang kecil di sisi kertas, namun teknik ini menggunakan *plastic comb* untuk menjepit kertas agar menyatu.

2.2.6.3 Grid Buku

Tondreau (2019) menyatakan bahwa agar tercipta hirarki visual yang baik dan pesan dapat tersampaikan dan diterima oleh target audiens dengan baik, dibutuhkan sistem *grid*. Terdapat 5 bentuk dasar *grid*, yaitu:

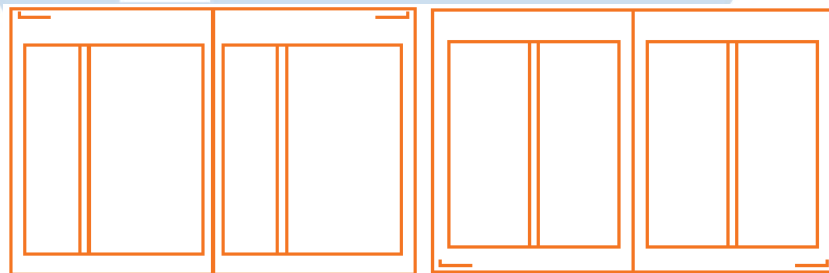
1) *Single-Column Grid*



Gambar 2. 22 *Single-column grid*
Sumber: Tondreau (2019)

Single-column grid merupakan bentuk paling sesuai untuk tulisan yang panjang seperti laporan, buku dan esai. Elemen utama dalam grid ini adalah *spread*, layar dan sebuah blok besar pada halaman.

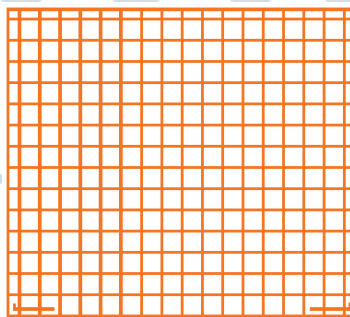
2) *Two-Column Grid*



Gambar 2. 23 *Two-column grid*
Sumber: Tondreau (2019)

Two-column grid biasa digunakan untuk mengontrol teks dalam jumlah yang banyak namun informasinya berbeda namun berbeda kolom. Dalam jenis *grid* ini, ukuran kolom dapat memiliki lebar yang sama dan berbeda dan biasanya digunakan pada *layout website* dan majalah.

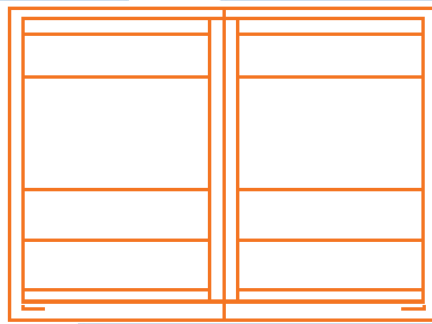
3) *Modular Grid*



Gambar 2. 24 *Modular grid*
Sumber: Tondreau (2019)

Modular grid seringkali digunakan untuk mengatur teks dengan informasi yang kompleks, seperti kalender, koran, tabel dan grafik. Dalam *grid* ini terdapat kombinasi kolom vertikal dan horizontal.

4) *Hierarchical Grid*



Gambar 2. 25 Hierarchical grid
Sumber: Tondreau (2019)

Hierarchical grid tersusun dari kolom horizontal dan biasanya digunakan untuk *layout website* dengan tujuan untuk memudahkan pengguna untuk membaca sembari *scroll* halaman *website*.

2.2.6.4 Layout Buku

Tondreau (2019) menyatakan dalam bukunya yang berjudul “*100 Design Principles for Using Grids (revised and updated)*” bahwa *layout* berfungsi untuk mempermudah pengaturan tata letak informasi sehingga mempermudah alur baca bagi target audiens. Selain itu juga *layout* dapat membuat pembaca lebih menangkap informasi yang disampaikan. Dalam mengatur susunan *layout* agar dapat mempermudah alur baca target audiens, ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu: (hlm.10)

- 1) *Column*, yaitu garis-garis tegak imajiner yang menjadi batas antara teks dan gambar.
- 2) *Modules*, yaitu pertemuan antara *column* dan *row* sehingga terbentuk suatu bidang.
- 3) *Spatial zone*, yaitu gabungan dari beberapa *modules*. Dapat disisipkan konten berisi informasi, dapat berupa teks, tabel maupun gambar.
- 4) *Flowlines*, merupakan garis horizontal imajiner yang bertujuan untuk membagi konten sehingga memudahkan alur baca audiens.

- 5) *Margin*, yaitu jarak tepi halaman bidang kerja dengan konten. *Margin* bertujuan agar informasi dan pinggiran bidang tidak terlalu dekat dan mengganggu audiens untuk membaca.
- 6) *Marker*, yaitu penanda halaman atau bagian dalam buku. *Marker* dapat berupa *footer*, *header* atau elemen desain lain.

ELEMENTS OF A GRID

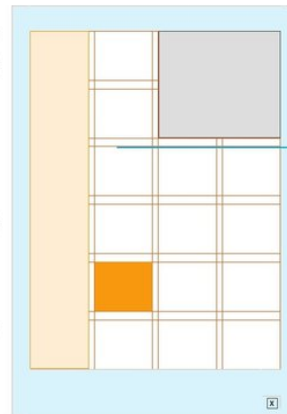
1. Know the Components

The main components of a grid are margins, columns, markers, flowlines, spatial zones, and modules. Starting a new project can be hard. Begin with your content, then set up your margins and columns. You'll need to make adjustments. Just start.

COLUMNS are vertical containers that hold type or images. The width and number of columns on a page or screen can vary depending on the content.

MODULES are individual divisions separated by consistent space, providing a repeating, ordered grid. Combining modules can create columns and rows of varying sizes.

MARGINS are buffer zones. They represent the amount of space between the trim size, including gutter, and the page content. Margins can also house secondary information, such as notes and captions.



SPATIAL ZONES are groups of modules or columns that can form specific areas for type, ads, images, or other information.

FLOWLINES are alignments that break space into horizontal bands. Not actual lines, flowlines are a method for using space and elements to guide a reader across a page.

MARKERS help a reader navigate a document, indicating placement for material that appears in the same location. Markers include page numbers, running heads and feet (headers and footers), and icons.

10 | LAYOUT ESSENTIALS

Gambar 2. 26 Elemen *layout*
Sumber: Tondreau (2019)

2.2.6.5 Ukuran Buku

Menurut Masterson (2005) menyatakan bahwa buku memiliki ukuran yang berbeda-beda tergantung dari tujuan pembuatan buku tersebut, berikut ini ukuran atau *trim size* buku terbagi menurut *genre* buku:

<i>Pocket Book</i> (buku saku)	: 4" x 5"
<i>Standard Novel</i> (buku novel)	: 6" x 9"
<i>Text Book</i> (buku tulis)	: 7" x 10"
<i>Juvenile</i> (buku anak)	: 8" x 8"
<i>Standard Catalogue</i> (katalog)	: "8" ^"3/8 " " x ["10"] ^("7/8")"
<i>Music Book</i> (buku music)	: 9" x 12"

Pada perancangan ini, media utama yang akan dibuat adalah *standard novel* dengan ukuran 6” x 9” atau 15,24 cm x 22,86 cm. Tujuan utama dari pembuatan buku ini adalah agar sebuah media informasi dapat dibawa kemana-mana dan dapat menghibur serta mengedukasi audiens, oleh karena itu ukuran buku tentunya harus diperhatikan agar tidak terlalu besar atau tidak terlalu kecil. Hal ini akan mempengaruhi efektivitas buku, jika buku terlalu besar, maka akan sulit untuk dibawa kemana-mana, sedangkan jika terlalu kecil, akan sulit dibaca dan semakin sedikit konten yang dapat dimasukkan kedalam media.

2.2.6.6 Gramatur Kertas

Kertas merupakan komponen utama yang dapat menyusun terbentuknya suatu buku yang bertujuan sebagai area untuk menempatkan informasi berupa teks ataupun gambar. Pada umumnya, gramatur atau berat kertas biasanya dikuru dengan satuan gsm (*grams per square*). Kertas paling ringan/ tipis adalah 50 gsm dan paling tebal hingga 310 gsm. Dalam perancangan suatu buku, ketebalan dan ukuran kertas harus diperhatikan karena dapat mempengaruhi ketebalan buku serta teknik penjilidan buku.

2.2.6.7 Teknik Percetakan Buku

Evans dan Sherin (2013) dalam bukunya yang berjudul “*The Graphic Design bentReference*” menyatakan bahwa ada beberapa teknik yang digunakan dalam mencetak buku, yaitu:

1) Offset Lithography

Teknik ini merupakan teknik yang paling sering digunakan dalam cetak mencetak. Gabar dipindah dari plat ke sebuah lapisan karet, kemudian gambar tersebut akan tercetak di permukaan kertas.

2) Screen Printing

Metode percetakan ini dikenal sebagai sablon, dan hanya dapat digunakan pada media yang tidak bisa dicetak pada teknik *offset* seperti kain, kertas industri, besi dan akrilik. Metode ini menggunakan alat penyapu yang membuat tinta berpindah dari permukaan layar ke media.

3) Flexography

Metode percetakan ini biasanya digunakan pada media yang tidak dapat dicetak pada teknik *offset*, seperti tisu, plastik, *totebag*, dll.

4) *Digital*

Metode percetakan ini digunakan untuk mencetak dalam waktu singkat. Teknik ini sangat dibutuhkan jika ingin mencetak dalam jumlah yang tidak terlalu besar (<1000 pcs) namun butuh waktu yang cepat.

5) *Holography*

Proses metode ini dibuat dengan cara membagi gambar ke dalam beberapa bagian. Metode ini dilakukan dengan memanfaatkan pantulan cahaya laser ke kaca, kemudian ke plat yang memiliki sifat fotosensitif sehingga menciptakan respon kimia. Hasil cetakan ini dapat dipilih jika ingin efek berkilau pada media, seperti pada kartu kredit, kemasan minuman dan sampul buku.

6) *Lenticular Printing*

Metode ini menimbulkan efek animasi yang membuat gambar terlihat berferak ketika dilihat dari arah yang berbeda, seperti hologram.

2.2.7 Ilustrasi

Ilustrasi menurut Male (2007,hlm.5) adalah sebuah karya seni desain yang digunakan secara visual untuk mengkomunikasikan suatu informasi tertentu kepada audiens.

2.2.7.1 Peran Ilustrasi

Male (2007,hlm.86-108) menyatakan terdapat beberapa peran ilustrasi, yaitu sebagai berikut:

1) Dokumentasi, referensi dan instruksi

Ilustrasi berperan sebagai informasi yang memberikan kejelasan informasi, tanpa memasukkan unsur tambahan seni untuk menghindari miskonsepsi.

2) Komentar

Ilustrasi berperan sebagai komentar visual untuk menghubungkan dengan isi informasi yang terdapat pada suatu format tertentu.

3) Bercerita

Ilustrasi berperan sebagai narasi visual dalam buku anak, komik, novel grafis yang biasanya mengandung unsur dongeng, mitologi dan fantasi. Ilustrasi disini berperan sebagai penarik perhatian pembaca dan mendeskripsikan narasi secara visual.

4) Persuasi

Ilustrasi juga berperan untuk mengajak atau mempersuasi audiens. Persuasi erat ikatannya dengan promosi dan komersialisme dalam dunia periklanan.

5) Identitas

Ilustrasi dalam identitas berkaitan erat dengan branding sebuah perusahaan. Ilustrasi dapat menjadi poin utama dari sebuah produk dengan meningkatkan ketertarikan terhadap produk yang awalnya tampak kurang menarik. Ilustrasi juga dapat menjadi sebuah *cover* buku atau musik yang memberi identitas sebagai poin utama penjualan. (Male, 2007, hlm. 86-108).

2.2.7.2 Jenis Penyampaian Ilustrasi

Jenis penyampaian ilustrasi menurut Male (2007, hlm. 50-83) sebagai berikut:

1) Bahasa visual

Ilustrasi sebagai bahasa visual, sering digambarkan untuk mengidentifikasi gaya khas dari pelukis, atau ilustrator tertentu, hal ini disebut sebagai *stylization*.

2) Metafora visual

Ilustrasi sebagai metafora visual menggambarkan bahwa gambar dapat bertindak imajinatif namun tidak benar-benar harafiah. Terdapat penyampaian ide, informasi dan komunikasi secara tersirat.

3) Gambar nyata

Ilustrasi merupakan kategori representasi secara literal. Hal ini menggambarkan kenyataan dari suatu bentuk nyata dan actual yang terdapat di dunia.

4) Estetika dan non estetika

Ilustrasi dapat menjadi unsur yang mendukung estetika dari suatu karya desain grafis, dan dapat menjadi unsur yang tidak mendukung estetika, tapi dapat mengundang reaksi tidak nyaman dari audiens. Hal non estetika ini dapat terjadi ketika segi bahasan yang diangkat dalam ilustrasi tersebut adalah isu sensitif dan eksplisit seperti SARA.

2.2.7.3 Jenis Ilustrasi

Male (2017) menyatakan bahwa dalam setiap ilustrasi, terdapat bahasa visual dan arti yang berbeda. Gaya ilustrasi dapat menjadi identitas dari pencipta ilustrasi.

1) *Conceptual Imagery and Surrealism*

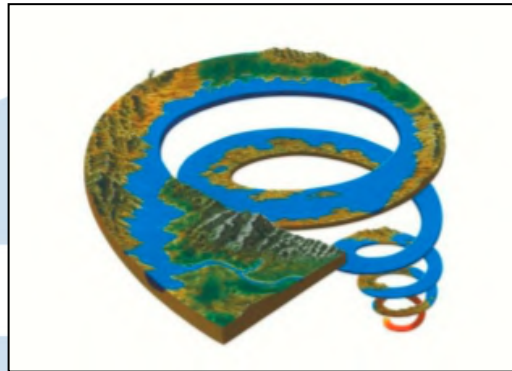
Ilustrasi visual yang dibuat berdasarkan suatu konsep yang imajinatif dan tidak harus berdasarkan sesuatu yang bentuk dan keberadaannya nyata, dimana pembuat karya dapat menggunakan unsur garis, bidang dan unsur desain lainnya yang kaku bahkan sampai pen-distorsi-an ekstrem kepada unsur desain yang diinginkan.



Gambar 2. 27 Contoh ilustrasi surealisme
Sumber: Male (2017)

2) *Diagrams*

Merupakan sebuah gaya ilustrasi yang ditujukan untuk mendeskripsikan sebuah bentuk, sistem, ataupun informasi yang dikemas dengan grafik dan simbol yang digabungkan dengan literatur akademis yang penuh warna dan inovatif yang membuat ilustrasi tipe diagram ini bisa terlihat lebih baik dari tipe tipe informasi grafis lainnya.



Gambar 2. 28 Contoh ilustrasi diagrams
Sumber: Male (2017)

3) *Abstraction*

Ilustrasi yang tidak mengandung arti tertentu di dalamnya dan terbuat dari ke-beragaman unsur desain yang di-intensi-kan untuk mewakili suatu maksud didalamnya, dalam penerapannya ilustrasi abstraksi ini memiliki sifat yang sulit diduga dan tidak terikat pada pengartian apapun di dalamnya.



Gambar 2. 29 Contoh ilustrasi abstrak
Sumber: Male (2017)

4) *Hyperrealism*

Ilustrasi ini merupakan tipe ilustrasi yang sangat sama persis dengan kenyataan dan juga memiliki makna yang memang hanya satu dan dituangkan kedalam ilustrasi yang sangat mendetail dan teliti dengan menggunakan keahlian yang hebat dan gambar atau unsur desain yang realistis sehingga apa yang terlihat akan menciptakan suasana dan kesan yang sangat nyata.



Gambar 2. 30 Contoh ilustrasi hiperealisme
Sumber: Male (2017)

5) *Stylized Realism*

Ilustrasi yang memiliki gaya realis tetapi dibuat dengan adanya kesan berlebihan yang ditambahkan untuk memberi emosi dan mencerminkan karakter ilustrasi yang dibuat dengan tujuan mennghibur dan menunjukkan sebuah ilustrasi realis dengan penuh gaya.



Gambar 2. 31 Contoh ilustrasi *stylized realism*
Sumber: Male (2017)

2.2 Makanan Pendamping ASI

Makanan Pendamping Air Susu Ibu atau MPASI merupakan makanan yang dibutuhkan oleh bayi agar nutrisi yang diperlukan dapat terpenuhi. MPASI dapat dimulai ketika ASI saja sudah tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi, sehingga dibutuhkan makanan pendamping lainnya. Selama periode MPASI, seorang bayi akan perlahan dilatih secara berkala agar kelak dapat mengonsumsi makanan padat sepenuhnya. Masa transisi dari ASI eksklusif hingga makanan padat (makanan keluarga) terjadi direntang usia 6-23 bulan. Periode tersebut adalah masa kritis yang penting dan fundamental untuk perkembangan optimal bayi (Hanindita, 2020).

Motee dan Jeewon (2014) dalam jurnal ilmiahnya yang berjudul *“Importance of Exclusive Breast Feeding and Complementary Feeding Among Infants”* menyatakan bahwa WHO (*World Health Organization*) menyarankan untuk pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama dan kemudian diiringi dengan MPASI hingga usia anak genap 2 tahun. Cara terbaik untuk mendukung perkembangan pencernaan bayi adalah dengan memperkenalkan makanan padat (makanan keluarga) secara bertahap dan memperhatikan agar tidak terjadi reaksi alergi pada bayi (hlm. 68).

MPASI yang baik harus kaya akan nutrisi, yaitu energi, protein, dan mikronutrien (zat besi, *zinc*, kalsium vitamin A, vitamin C dan asam folat). Patut diperhatikan juga keamanan dan kebersihan MPASI tersebut, harus bersih dan bebas dari bakteri pathogen, bahan kimia, racun, tulang dan makanan keras untuk memastikan bahwa MPASI tersebut baik untuk pertumbuhan bayi (hlm. 68).

2.2.6 Manfaat MPASI

Pemberian MPASI sangat penting dan dibutuhkan oleh anak bayi usia 6-24 bulan, karena pada masa-masa pertumbuhan tersebut, ASI sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi. Selain itu, dengan adanya MPASI dapat membantu anak bayi mengenal tekstur makanan dan melatih rahang untuk mengunyah makanan. Hal tersebut dapat mempermudah anak ketika masa peralihan dari ASI ke makanan padat yang dikonsumsi keluarga (IDAI, 2018).

Motee dan Jeewon (2014) dalam jurnal ilmiahnya menyatakan bahwa MPASI bermanfaat untuk menyediakan ekstra energi (kalori) dan nutrisi ketika ASI atau susu formula tidak bisa memenuhi kebutuhan nutrisi tersebut. MPASI dalam jumlah yang tepat dapat menunjang pertumbuhan anak dan kesehatan yang optimal bagi bayi. Selain itu, MPASI juga bermanfaat untuk memberikan bayi kesempatan untuk mempelajari rasa baru, tekstur berdasarkan makanan keluarga. Hal tersebut akan membantu untuk meningkatkan kepekaan indra perasa bayi (hlm. 66).

2.2.7 Strategi Pemberian MPASI

Berikut ini strategi pemberian MPASI menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI, 2018):

- 1) Tepat waktu: berikan MPASI kepada anak ketika ASI sudah tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak (sekitar usia 6 bulan)
- 2) Cukup: MPASI yang diberikan harus memenuhi kebutuhan nutrisi anak, memenuhi kebutuhan energy, protein dan mikronutien anak.
- 3) Aman dan higienis: pada proses pembuatan MPASI harus menggunakan cara, alat dan bahan yang aman dan higienis bagi anak. Ada baiknya jika orang tua tahu makanan yang dapat menimbulkan alergi bagi anak.
- 4) Diberikan secara responsive: MPASI harus diebrikan dengan konsisten, sesuai dengan sinyal lapar dan kenyang dari anak.

2.2.8 Nutrisi (Adekuat)

Adekuat memiliki arti bahwa MPASI yang diberikan kepada anak harus mengandung zat gizi dan nutrisi yang lengkap dan seimbang bagi anak. MPASI harus dapat memenuhi kebutuhan zat gizi makro, seperti karbohidrat, protein dan lemak serta mikronutrien seperti vitamin dan mineral. Kecukupan tersebut dapat dilihat melalui jumlah, konsistensi, variasi dan frekuensi makanan (Hanindita, 2020).

Tabel 2. 1 Tabel kecukupan nutrisi

Usia (bulan)	Frekuensi/hari	Energi yang dipenuhi MPASI (kkal/hari)	Konsistensi	Rerata makanan yang dikonsumsi bayi setiap makan
6-8	2-3	200	Saring, lumat	Diulai dari 2-3 sdm, ditingkatkan bertahap hingga 125 ml (1-2 cangkir)

9-11	3-4	300	Cincang halus, cincang kasar, <i>finger food</i>	Sekitar 125 ml
12-23	3-4	550	Makanan keluarga	Sekitar $\frac{3}{4}$ -1 cangkir (175- 250 ml)

Sumber: IDAI (2018)

Secara umum, adekuat harus terdiri dari :



Gambar 2. 32 Unsur yang mencakup adekuat
Sumber: IDAI (2018)

1) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energy yang dibutuhkan untuk pertumbuhan, aktivitas dan fungsi tubuh. Karbohidrat merupakan fondasi penting dalam pembentukan jaringan tubuh dan biasanya terkandung pada makanan pokok seperti nasi, sagu, dan roti.

2) Protein

Protein dibutuhkan untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh. Protein terbuat dari asam amino, dan tubuh manusia membutuhkan 20 asam amino yang bisa didapatkan dengan mengkonsumsi makanan berprotein. Terdapat dua jenis protein, yaitu protein hewani dan protein nabati. Protein hewani adalah sumber satu-satunya asam amino esensial yang lengkap.

3) Lemak

Lemak merupakan sumber energi yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan otak. Tidak ada pembatasan tertentu jumlah lemak dan kolesterol yang dapat dikonsumsi oleh anak berusia dua tahun kebawah, karena dalam usia tersebut pertumbuhan dan perkembangan anak sangatlah cepat dan tentunya membutuhkan asupan energi yang dapat menopang aktivitas, kegiatan dan tumbuh kembangnya.

Pemberian MPASI dengan kadar lemak tinggi terbukti tidak mengakibatkan peningkatan jumlah kejadian penyakit di usia dewasa seperti penyakit jantung, stroke dan hipertensi.

4) Sayur atau Buah

Sayur dan buah mengandung banyak serat yang dapat menghambat penyerapan zat gizi penting lainnya pada anak. Oleh karena itu pada masa MPASI, sayuran dan buah sifatnya hanya diperkenalkan dengan jumlah yang dibutuhkan, dan tidak perlu terlalu banyak. Menurut WHO, jumlah sayur dapat ditambahkan untuk memenuhi kebutuhan vitamin A pada MPASI.

Karena sayur dan buah tidak disarankan karena dapat menghambat penyerapan zat gizi lain, kebutuhan zat besi dapat digantikan dengan hati ayam, hati sapi, daging sapi cincang, daging kambing, daging bebek, serta ditambahkan sayur-sayuran secukupnya dan yang memiliki zat besi yang tinggi seperti bayam dan brokoli

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A