Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, 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.

Team project ©2017
Dony Pratidana S. Hum | Bima Agus Setyawan S. IIP

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Menurut Dr. Yahmin Setiawan (diakses dari http://kesehatan.kompasiana.com, 2Oktober 2014, 14.22), MARS yang dikutip dari WHO, definisi kesehatan adalah kondisi dimanafisik dan psikologis seseorang berada di tahap kesempurnaan. Seseorang dikatakan sehat jika ia bebas dari penyakit dan memiliki keadaan mental dan sosial yang baik.

Jakarta memiliki kasus kelebihan berat badan sebanyak 28,5 persen (Setyanti, diakses dari http://female.kompas.com, 2 Oktober 2014, 14.26). Padahal obesitas memiliki banyak sekali dampak buruk pada kesehatan. Menurut Acandra (diakses dari http://health.kompas.com, 2 Oktober 2014, 14.30), terdapat 7 penyakit yang dapat menjangkin penderita obesitas. Penyakit tersebut adalah gangguan jantung dan pembuluh darah, gangguan paru-paru, diabetes dan kolestrol, gangguan persendian, gangguan hormonal, gangguan psikologis, dan meningkatkan resiko terkena penyakit ganas.

Perempuan mempunyai resiko terkena kelebihan berat badan lebih besar dari pria. Pria mengalami masalah obesitas sebanyak 7,80 persen, sedangkan perempuan 15,50 persen. Selain karena mementingkan penampilan, perempuan juga banyak yang

Perancangan Buku..., Michele Yurike, FSD UMN, 2015

berusaha menurunkan berat badan mereka agar mereka dapat hidup lebih sehat. Akan tetapi, berdasarkan survey dan observasi dari penulis. Kebanyakan dari perempuan menggunakan cara yang tidak tepat untuk menurunkan berat badan mereka. Seperti contoh, mereka melewatkan makan pagi dan tidak mau makan sama sekali. Beberapa diantara mereka bahkan sampai takut untuk makan dan selalu menghitung kalori yang telah mereka konsumsi.

Menurut Dr. Grant, wanita berusia 20-25 sangat memperhatikan tubuh mereka, baik secar kesehatan maupun kecantikan. Berbeda dengan wanita yang berusia dibawah 20 tahun, mereka masih kurang peduli dengan tubuh mereka.

Buku pengetahuan tentang pola hidup sehat juga merupakan salah satu opsi bagi mereka yang malas pergi ke dokter. Akan tetapi, hanya beberapa dari buku tersebut yang menarik untuk dibaca. Berdasarkan obervasi penulis, rata-rata dari buku kesehatan hanya berisikan tulisan dan foto-foto yang membosankan. Hasil survey penulis ke masyarakat juga menyatakan bahwa mereka bosan dengan tampilan dari buku-buku tersebut.

Berdasarkan fenomena inilah penulis menyerahkan judul “Menurunkan Berat Badan dengan Cara Sehat Melalui Buku Ilustrasi” dengan harapan perempuan dapat mencapai berat badan ideal mereka dengan cara yang benar dan tidak menyakiti diri mereka sendiri. Selain itu, penulis juga membuat buku dengan ilustrasi agar dapat lebih membuat semangat para pembaca dan tidak cepat bosan. Buku yang menjadi pedoman penulis adalah buku dari Anna Nurlaila K. Dan Dian D.A. yang berjudul Kunci Tepat Diet Sehat dan buku dari Dr. Imelda Mohamad yang berjudul *Diet*

Perancangan Buku..., Michele Yurike, FSD UMN, 2015

&Workout : Panduan Lengkap Hidup Sehat dan Membentuk Tubuh yang Ideal. Penulis memilih kedua buku tersebut karena pengarang dari buku-buku tersebut merupakan orang-orang yang sudah ahli dalam bidangnya. Anna Nurlaila K. Misalnya, dia adalah seseorang yang sudah cukup lama berkecimpung di dunia kesehatan. Sedangkan Dr. Imelda Mohamad adalah seorang *medical doctor* yang sudah praktek di Gorontalo. Alasan lain penulis memilih kedua buku tersebut karena Dr. Grant sendiri mengatakan bahwa kedua buku tersebut memiliki isi yang tepat.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah yang dapat dirumuskan oleh penulis adalah bagaimana merancang buku berilustrasi tentang cara menurunkan berat badan yang sehat.

1.3. Batasan Masalah

Hasil akhir dari tugas akhir ini adalah buku berilustrasi tentang cara menurunkan berat badan yang baik dan benar. Bidang yang diambil adalah ilustrasi serta layout pada isi tulisan buku. Buku ini ditujukan untuk perempuan berusia 20-25 tahun yang berkelas sosial menengah dan berlokasi di Jakarta. Psikografis dari target adalah perempuan yang ingin menurunkan berat badan mereka

Perancangan Buku..., Michele Yurike, FSD UMN, 2015

1.4. Tujuan

Tujuan tugas akhir adalah berikut ini adalah merangcang buku ilustrasi tentang cara menurunkan berat badan yang sehat.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

Manfaat dari tugas akhir ini adalah untuk membantu para perempuan yang ingin menurunkan berat badan namun dengan cara yang sehat.

1.6. Metode Pengumpulan Data

Penulis menggunakan metode kualitatif dalam perancangan tugas akhir. Pemilihan metode tersebut digunaan untuk mencari data yang dibutuhkan untuk mendukung tugas akhir ini. Metode yang digunakan penulis adalah sebagai berikut.

1.6.1. Data Primer

1. Wawancara

   Wawancara dilakukan dengan cara menemui berbagai narasumber seperti Dokter Grant dan perempuan yang sedang menjalani program pengurusan badan.

Perancangan Buku..., Michele Yurike, FSD UMN, 2015

2. Survey

Membuat kuisioner tentang cara menguruskan badan kepada masyarakat khususnya perempuan yang berada di Jakarta. Penulis menggunakan metode kualitatif.

3. Observasi

Mengamati para perempuan yang sedang menguruskan badan mereka.

4. Studi Pustaka

Studi pustaka dilakukan dengan mempelajari buku-buku yang berkaitan dengan tema Tugas Akhir.

1.6.2. Data sekunder

1. Studi Eksisting

Studi eksisting dilakukan oleh penulis dengan cara mempelajari dan mengambil beberapa contoh gambar sebagai referensi dan isi buku. Gambar-gambar dan info tersebut diambil dari :

- http://http://eastwitching.com/, Allison Fennell, 22 Januari 2011
- Kunci Tepat Diet Sehat, Anna Nurlaila K. Dan Dian D.A., 2014. Trans Idea Publishing

Perancangan Buku..., Michele Yurike, FSD UMN, 2015

1.7. Metode Perancangan

Metode perancangan yang digunakan penulis adalah sebagai berikut.

1. Perumusan Masalah

   Penulis memilih fenomena tentang bagaimana merancang buku ilustrasi tentang cara menurunkan berat badan yang sehat.

2. Menentukan Tujuan

   Tujuan yang ingin dicapai oleh penulis adalah membuat buku ilustrasi tentang cara menurunkan berat badan yang sehat agar perempuan tidak lagi kesulitan dalam menurunkan berat badan dan tidak mengganggu kesehatan mereka.

3. *Brainstorming*

   Brainstorming dibantu oleh data primer dan data sekunder. Proses pengembangannya dilakukan dengan cara *mind mapping*.

4. Evaluasi

   Mempertimbangan ide-ide yang didapat dari hasil *brainstorming* dan diolah sehingga menjadi ide yang lebih matang.

5. Sketsa

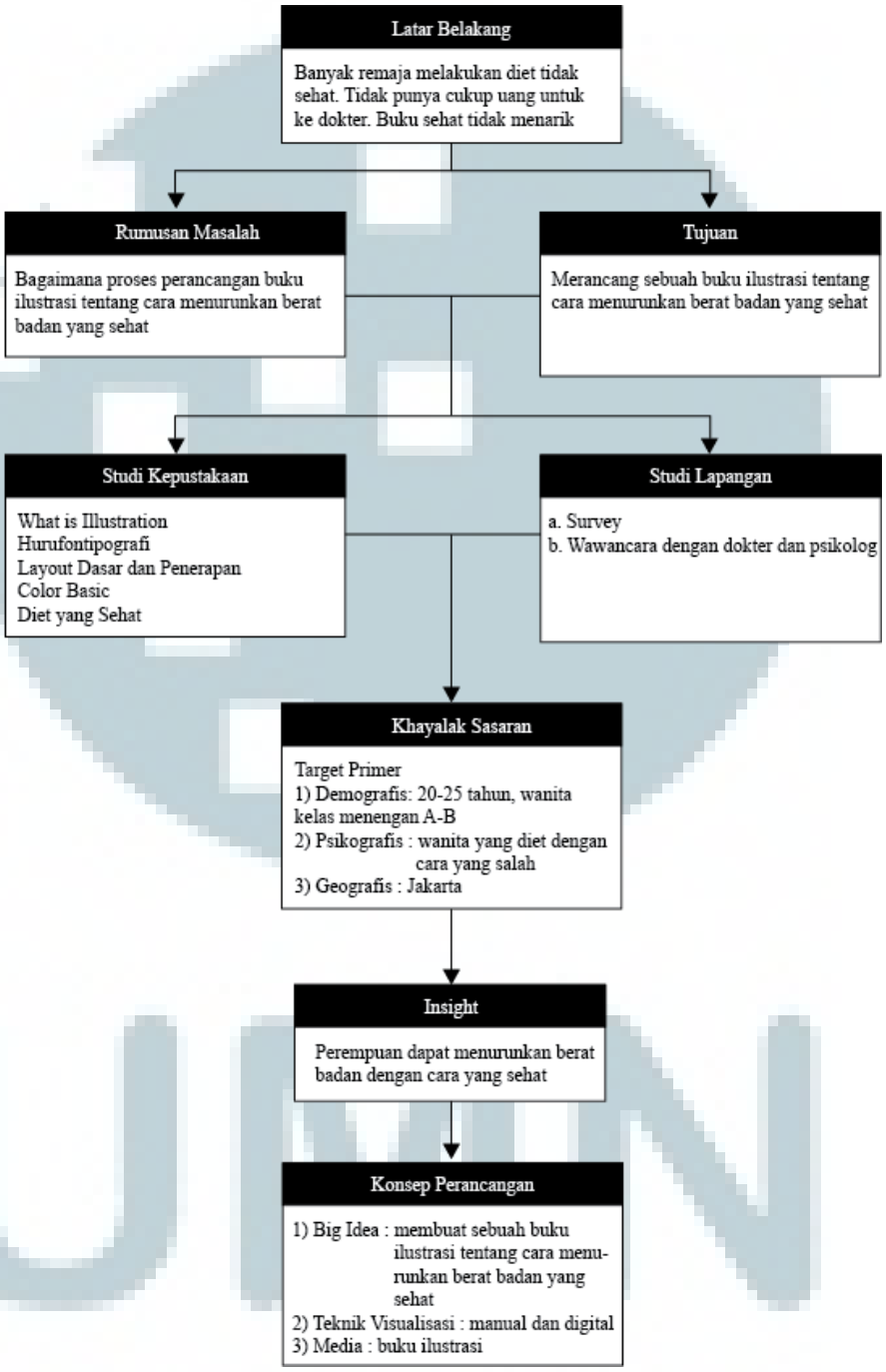
   Merancang desain dasar berdasarkan pertimbangan dari tahap-tahap sebelumnya dan membuat story board.

6. Visualisasi

   Perancangan dan pengimplementasian ide kedalam ilustrasi untuk buku bercerita.

Perancangan Buku..., Michele Yurike, FSD UMN, 2015

1.8. Sistematika Perancangan



Gambar 1.1.Skematika Perancangan