



### **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.

## BAB III

### METODOLOGI

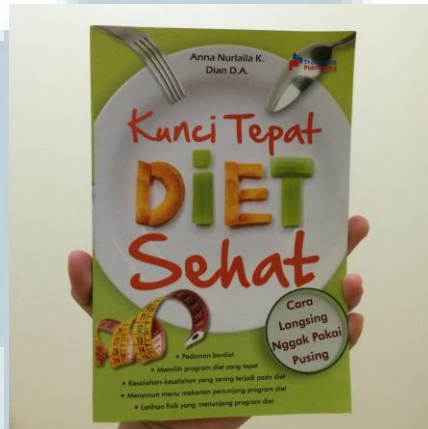
#### 3.1. Data Penelitian

Dalam merancang buku ilustrasi tentang cara menurunkan berat badan yang ideal, penulis mencari data dengan cara studi pustaka dan membagikan kuisisioner, serta mewawancarai dokter agar data yang didapatkan semakin *valid*. Studi pustaka didapatkan dari dua buku kesehatan dan akan dijadikan panutan penulis dalam membuat buku ilustrasi tersebut. Sedangkan untuk memastikan informasi yang didapat dari buku, penulis mewawancarai Dr. Grant. Kuisisioner dilakukan untuk mengetahui alasan mengapa *target audience* tidak suka membaca buku kesehatan yang dijual di pasaran dan untuk mengetahui selera gambar dari *target audience*.

##### 3.1.1. Observasi

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis, penulis menemukan banyak buku-buku diet yang tidak menggunakan gambar maupun warna. Selain itu, kebanyakan buku diet berisi foto-foto sebagai contoh gambar dibandingkan ilustrasi

### 3.1.2. Buku Sumber



Gambar 3.1. Buku Kunci Tepat Diet Sehat  
(Dok. Pribadi, 2014)

Buku pertama yang menjadi sumber dari buku ilustrasi tentang cara menurunkan berat badan yang ideal adalah buku dari Anna Nurlaila K. dan Dian D.A. yang berjudul Kunci Tepat Diet Sehat. Buku ini berisi tentang definisi diet, hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan proses penurunan berat badan, mitos-mitos dalam diet, macam-macam diet, dan masi banyak lagi.

Anna Nurlaila K. adalah seorang wanita yang menguasai dunia kesehatan dan kecantikan. Ia sudah sering menulis mengenai topik-topik tersebut. Ia juga dipercaya sebagai penulis dalam berbagai macam rubik tentang kesehata. Sedangkan Dian D.A. adalah seorang wanita yang berkecimpung di dunia sastra. Ia dan Anna bekerja sama dalam membuat buku ini.

### 3.1.3. Data Hasil Wawancara

Penulis melakukan wawancara dengan Dr Grant dengan tujuan ingin mengetahui apakah kedua buku tersebut memiliki konten yang tepat dalam membantu orang menurunkan berat badan mereka. Selain itu, wawancara dilakukan untuk mengetahui apakah isi dari buku tersebut ada yang perlu ditambahkan atau dikurangi agar buku ilustrasi penulis memiliki konten yang sesuai dengan kesehatan.

Menurut Dr. Grant, isi dari kedua buku sumber yang dijadikan pedoman oleh penulis sudah memiliki isi yang tepat. Untuk buku Kunci Tepat Diet Sehat, Dr. Grant mengatakan bahwa sudah tepat karena menggunakan IMT (Indeks Massa Tubuh) sebagai dasar dari perhitungan keidealan tubuh seseorang.

Dalam buku ini, terdapat bermacam-macam diet seperti diet berdasarkan golongan darah, diet *food combining*, diet atkins, diet tanpa gula, diet zodiak, diet shangrila, diet makrobiotik, diet makanan organik, *zone diet*, diet metabolisme, diet *detox*, diet *zig-zag*, diet tanpa garam, diet penyakit, dan yang terakhir adalah diet OCD. Akan tetapi, tidak semua dari jenis-jenis diet tersebut tepat untuk dilakukan. Menurut Dr. Grant, ada beberapa jenis diet yang sebaiknya tidak dilakukan dan ada yang baik untuk dilakukan.

Pertama diet berdasarkan golongan darah. Diet ini sering dilakukan oleh banyak orang dan memang terbukti hasilnya. Selain itu, diet ini juga terbukti secara ilmu kedokteran.

Lalu yang kedua adalah diet atkins. Diet ini tidak dianjurkan oleh Dr. Grant karena diet ini menekankan untuk mengurangi asupan karbohidrat dan menambahkan

asupan daging. Sedangkan apabila terlalu banyak mengonsumsi daging, akan banyak penyakit lain yang muncul

Diet zodiak adalah diet berdasarkan zodiak seseorang. Menurut Dr. Grant, diet ini sangat tidak masuk akal karena hanya mengandalkan karakter dari masing-masing zodiak. Diet ini juga tidak terbukti secara ilmu kedokteran karena untuk melakukan diet ini, seseorang diharuskan mempercayai ramalan zodiak.

Jenis diet yang keempat adalah diet makrobiotik. Diet ini juga tidak dianjurkan oleh Dr. Grant karena diet ini dapat mengakibatkan seseorang terkena kekurangan kalsium. Diet ini menekankan orang untuk menjadi vegetarian karena membatasi asupan susu, daging, telur, dan makanan berlemak lainnya.

Selanjutnya ada *zone diet* yang dianjurkan untuk dilakukan. Diet ini memiliki rumus 40-30-30 yang artinya 40% karbohidrat, 30% protein, dan 30% lemak tidak jenuh. Bahkan menurut Dr. Grant, jumlah karbohidrat yang dibutuhkan manusia cukup 20% saja asalkan asupan protein dan lemak tak jenuh terpenuhi.

Diet selanjutnya adalah diet *detox*. Diet ini berguna untuk memaksimalkan organ-organ tubuh manusia yang berfungsi untuk mengeluarkan racun seperti liver, limfa, ginjal, getah bening, serta usus besar. Diet ini menganjurkan seseorang untuk memperbanyak konsumsi air putih, buah, serta sayuran dan menghindari kopi, minuman bersoda, dan minuman beralkohol. Diet ini juga dianjurkan oleh Dr. Grant.

Kita semua mengenal diet OCD (*Obsessive Corbuzier Diet*). Diet ini dipopulerkan oleh Deddy Corbuzier, seorang pesulap ternama di Indonesia. Diet ini menuai banyak sekali kontroversi. Bahkan menurut Dr. Grant diet ini sangat tidak

dianjurkan untuk dilakukan karena bagaimanapun melakukan puasa selama sehari penuh tidak baik untuk tubuh. Dengan melakukan diet ini, manusia dapat mengalami kekurangan zat-zat vitamin penting untuk tubuh.

Selanjutnya adalah diet *zig-zag*. Diet ini memiliki sistem yang mirip dengan diet OCD hanya saja diet ini menerapkan sistem selang seling dalam mengonsumsi makanan. Terdapat beberapa pola salah satunya pola 6-1. Arti dari pola ini adalah selama enam hari, seseorang hanya boleh mengonsumsi makanan rendah lemak. Setelah enam hari, orang tersebut harus memakan makanan berkalori tinggi. Diet ini tidak dianjurkan oleh Dr Grant.

Diet tanpa garam banyak dilakukan oleh masyarakat. Akan tetapi, menurut Dr. Grant, diet ini tidak sehat. Setiap manusia membutuhkan garam, sedangkan diet ini menekankan untuk tidak mengonsumsi garam sama sekali. Akibatnya, seseorang dapat mengalami kekurangan zat yodium didalam tubuhnya.

Diet *food combining* juga sedang populer dilakukan di kalangan masyarakat. Diet ini merupakan diet yang sehat dan dianjurkan oleh Dr. Grant karena diet ini menggunakan cara yang sesuai dengan ilmu kedokteran.

Gula merupakan salah satu penyebab kegemukan. Maka dari itu banyak orang melakukan diet tanpa gula, yaitu tidak mengonsumsi gula sama sekali. Akan tetapi, kekurangan gula juga tidak baik bagi tubuh karena akan menyebabkan tubuh lemas. Maka dari itu, diet ini tidak disarankan.

Diet shangrila adalah diet yang bertujuan untuk mengurangi nafsu makan dengan cara tidak memberi rasa apapun pada makanan yang hendak dikonsumsi. Diet

ini juga menganjurkan seseorang untuk mengonsumsi minyak zaitun untuk memberi rasa kenyang. Diet ini dianjurkan akan tetapi butuh kemauan yang sangat kuat karena melakukan metode ini tidak mudah.

Makanan organik tentunya lebih sehat untuk dikonsumsi daripada yang tidak organik. Diet ini tentunya dianjurkan karena makanan organik pastinya memiliki nilai gizi yang lebih baik.

Diet metabolisme adalah diet yang menganjurkan untuk tidak mengonsumsi apapun yang berasal dari tubuh hewan. Diet ini juga menganjurkan untuk mengonsumsi air hangat yang ditambahkan perasan lemon. Akan tetapi diet ini tidak dianjurkan khususnya untuk orang yang memiliki asam lambung yang tinggi.

Di dalam buku ini terdapat penjelasan tentang diet penyakit yang menjelaskan bagaimana mengatur pola hidup untuk penderita penyakit tertentu. Akan tetapi, menurut Dr. Grant, data yang ada di dalam buku tidak begitu lengkap sehingga disarankan untuk tidak dimasukkan ke dalam buku yang akan dibuat oleh penulis.

Berikut adalah foto penulis bersama dengan Dr. Grant.

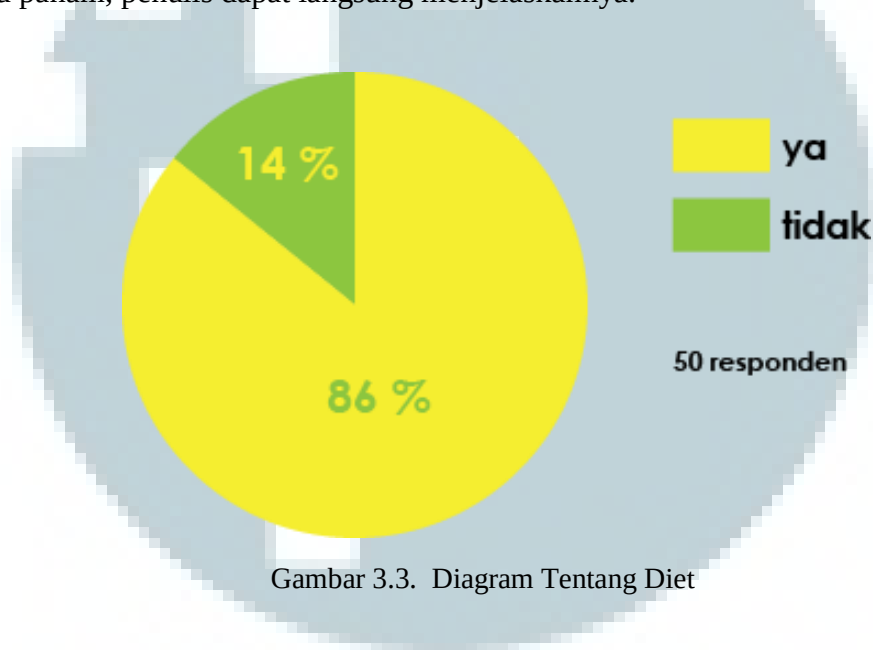


Gambar 3.2. Proses Wawancara

(Dok. Pribadi, 2014)

#### 3.1.4. Data Hasil Kuisisioner

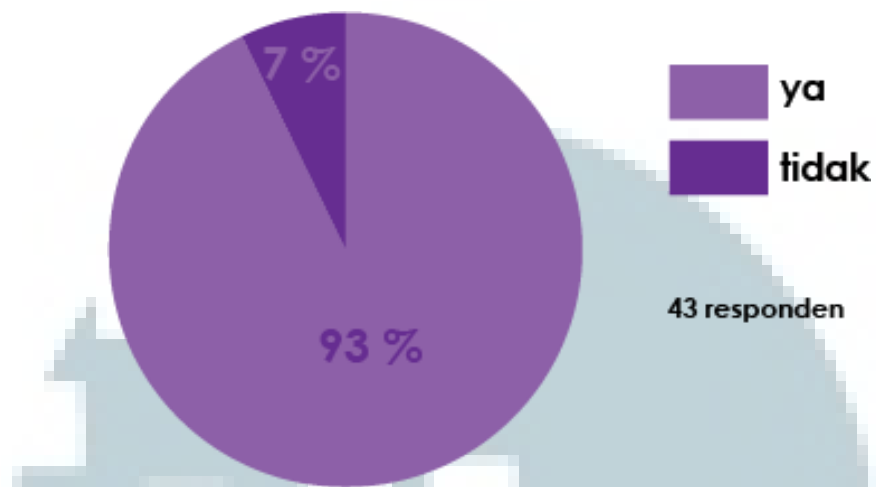
Penulis membagikan dua jenis kuisisioner kepada lima puluh responden. Penulis memberikan kuisisioner langsung kepada responden sehingga apabila responden tidak begitu paham, penulis dapat langsung menjelaskannya.



Gambar 3.3. Diagram Tentang Diet

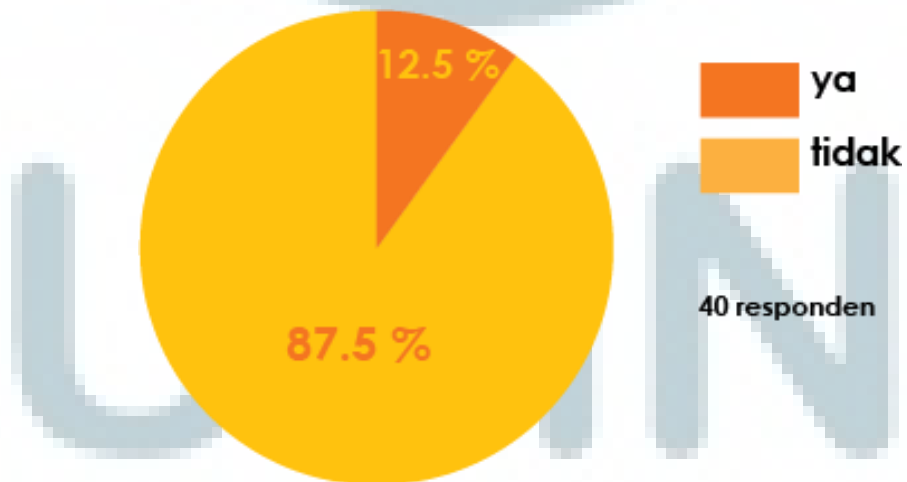
pada kuisisioner pertama, penulis menanyakan apakah *target audience* pernah atau sedang melakukan program diet (menurunkan berat badan). Sebanyak empat puluh tiga responden menjawab pernah atau sedang melakukan proses penurunan berat badan, sedangkan hanya tujuh responden saja yang menjawab tidak pernah melakukan program diet.





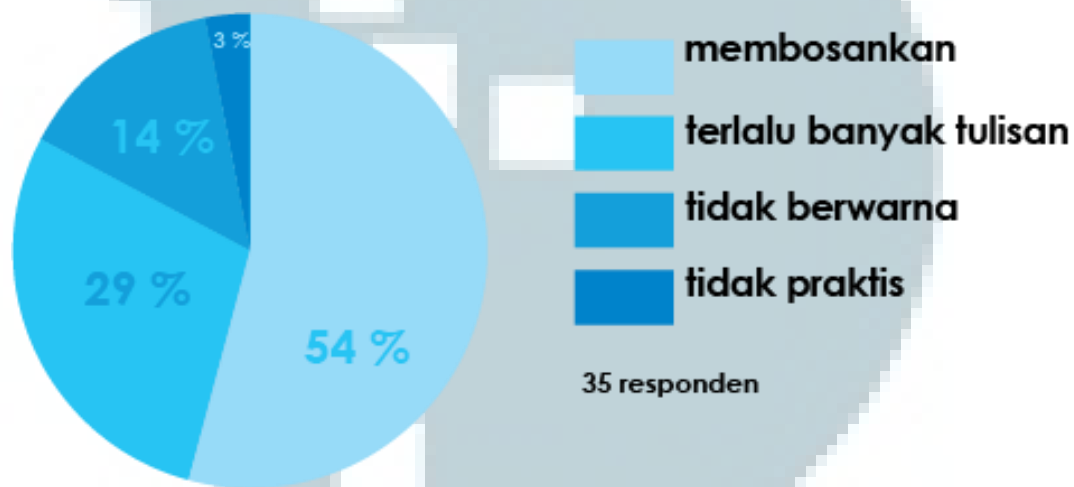
Gambar 3.4. Diagram Buku Diet

Penulis juga menanyakan apakah *target audience* pernah membaca buku tentang diet. Sebanyak empat puluh responden dari empat puluh tiga responden yang menjawab sedang atau pernah menjalani diet menjawab bahwa mereka pernah membaca buku tentang kesehatan. Sedangkan tiga dari empat puluh tiga responden tersebut menjawab tidak pernah membaca buku tentang kesehatan.



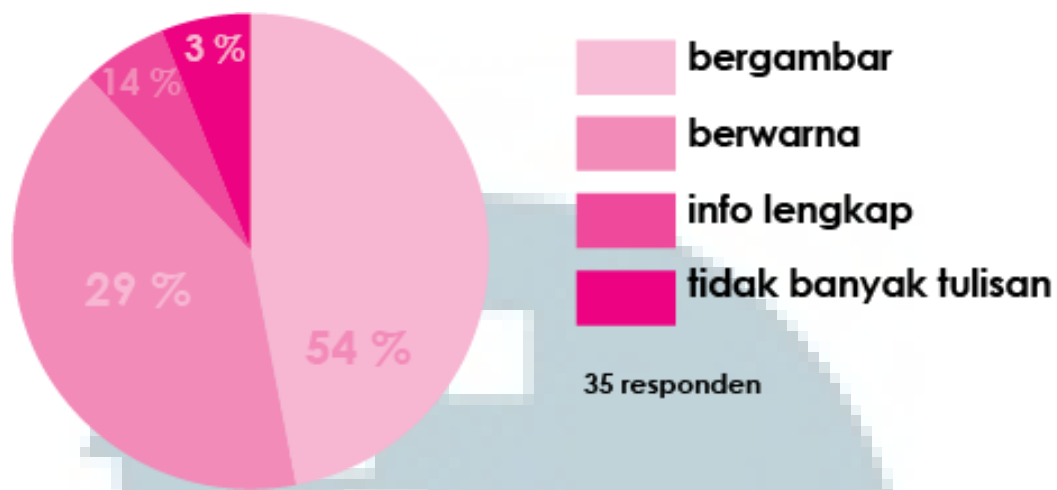
Gambar 3.5. Diagram Tentang Tampilan Buku Kesehatan

Pertanyaan selanjutnya adalah apakah *target audience* suka dengan tampilan dari buku tersebut. Sebanyak lima dari empat puluh responden yang pernah membaca buku kesehatan menjawab suka dengan tampilan dari buku tersebut. Sedangkan tiga puluh lima lainnya menyatakan bahwa mereka tidak suka dengan tampilan dari buku tersebut.



Gambar 3.6. Diagram Alasan Tidak Suka Dengan Tampilan Buku

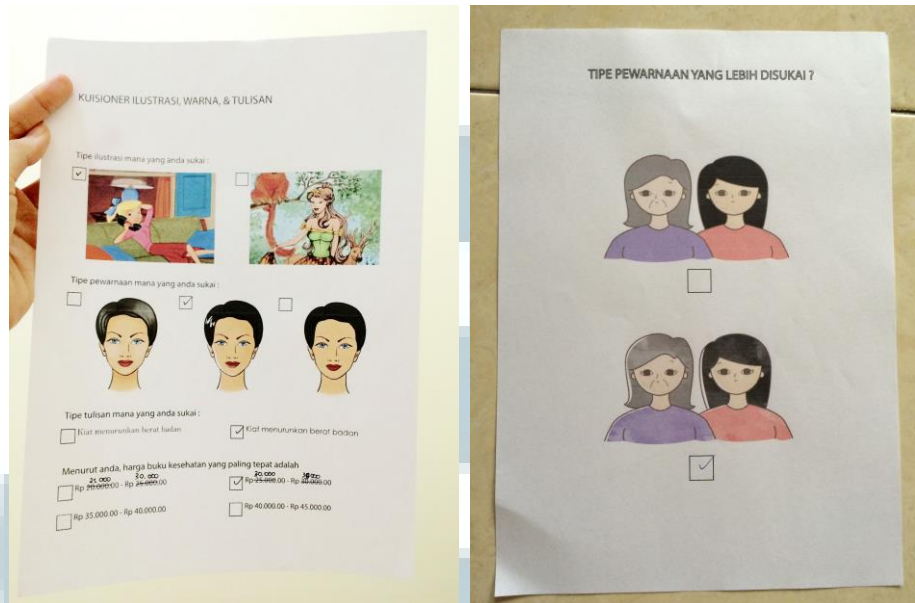
Dari tiga puluh lima responden yang menjawab tidak suka dengan penampilan buku yang mereka jawab, sebanyak sembilan belas responden menjawab bahwa alasan mereka tidak suka dengan buku yang mereka baca adalah karena membosankan dan tidak menarik. Sebanyak sepuluh orang menjawab bahwa buku yang mereka baca terlalu banyak tulisan. Lima dari responden menjawab bahwa buku yang mereka baca hanya berwarna hitam putih. Hanya satu responden yang menjawab bahwa tidak praktis membaca dari buku.



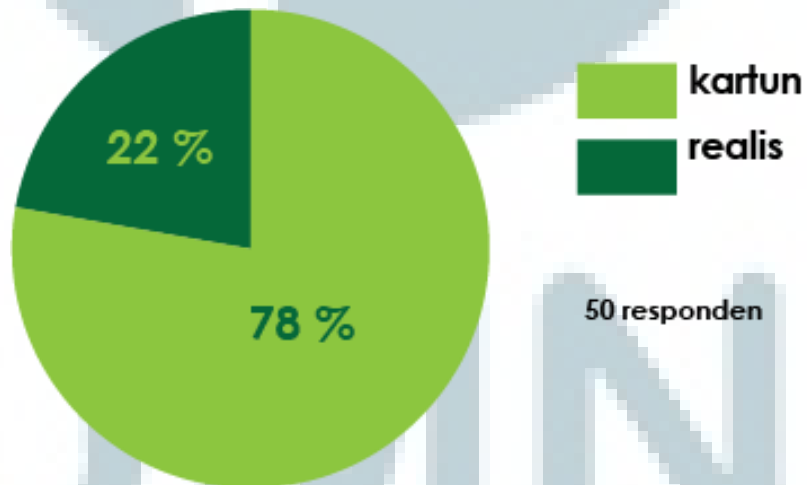
Gambar 3.7. Diagram Tampilan Buku Yang Disukai

Pertanyaan terakhir dari kuisisioner pertama adalah tampilan buku seperti apa yang disenangi oleh *target audience*. Dari tigas puluh lima responden, sebanyak enam belas responden menjawab bahwa mereka suka buku yang bergambar. Sebanyak empat belas responden menjawab mereka suka buku yang lebih berwarna. Sebanyak dua responden menjawab mereka suka dengan buku yang memiliki info yang lengkap dan jelas dan dua responden sisanya menjawab bahwa mereka suka dengan buku yang tidak terlalu banyak tulisan.

Kuisisioner kedua berisi tentang survey penulis tentang tipe ilustrasi, pewarnaan, dan *typeface* apa yang disukai oleh *target audience*. Selain itu penulis juga menanyakan berapa harga buku yang paling tepat menurut *target audience*.

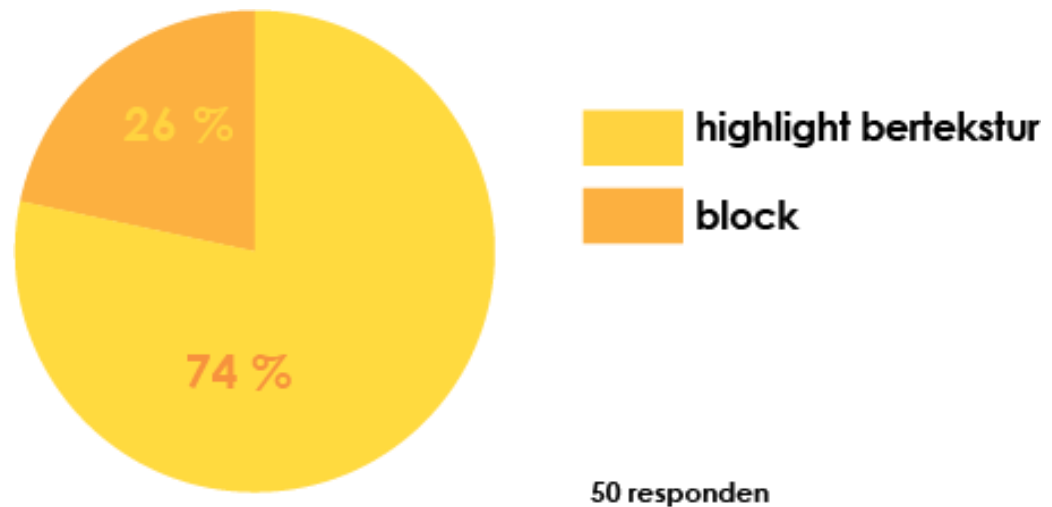


Gambar 3.8. Kuisisioner Tentang Ilustrasi



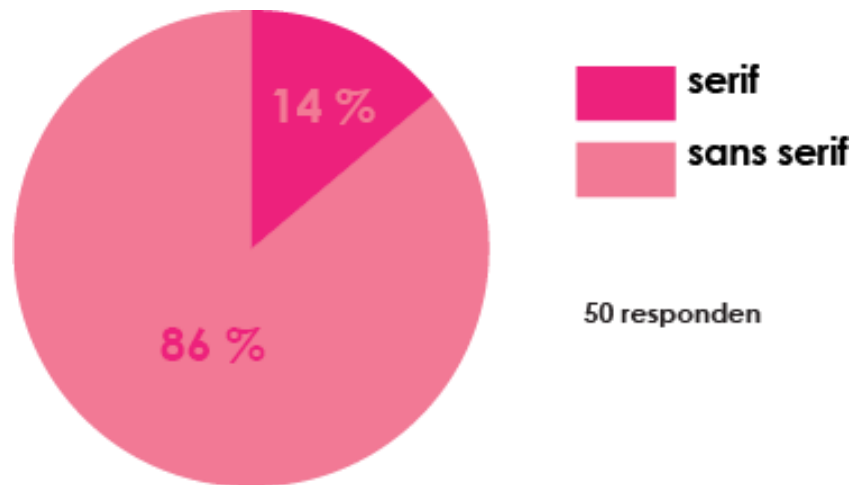
Gambar 3.9. Diagram Pilihan Tipe Gambar

Sebanyak tiga puluh sembilan responden memilih tipe ilustrasi kartun sedangkan sebelas sisanya memilih tipe ilustrasi yang lebih realis



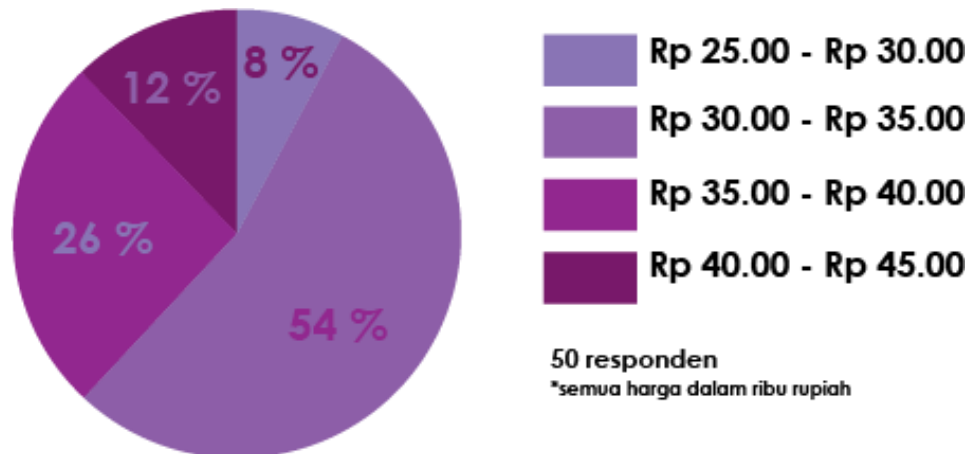
Gambar 3.10. Diagram Pilihan Tipe Pewarnaan

Penulis memberikan dua pilihan untuk tipe pewarnaan yang disukai oleh *target audience*. Sebanyak responden memilih tipe pewarnaan blok (tanpa *highlight* dan tekstur cat air), dan sebanyak tiga puluh tiga responden memilih tipe pewarnaan dengan *highlight* putih dan bertekstur cat air



Gambar 3.11. Diagram Pilihan *Typeface*

Selanjutnya pemilihan jenis *typeface*. Sebanyak tujuh responden memilih serif dan sebanyak empat puluh tiga memilih sans serif.



Gambar 3.12. Diagram Pilihan kisaran Harga

Untuk harga buku, empat responden menjawab bahwa kisaran harga Rp 25.000.00 sampai Rp 30.000.00 adalah harga yang tepat. Dua puluh tujuh responden menjawab bahwa kisaran harga Rp 30.000.00 sampai Rp 35.000.00 adalah harga yang tepat. Tiga belas responden menjawab harga yang tepat adalah kisaran Rp 35.000 00 sampai Rp 40.000.00. Sisanya, tujuh responden menjawab harga yang tepat adalah kisaran Rp 40.000.00 sampai Rp 45.000.00

Berikut adalah beberapa contoh suasana pengambilan data kuisisioner yang dilakukan penulis di kantor tempat penulis melakukan praktek magang dan di tempat umum. Selain itu, terdapat juga suasana wawancara dengan dokter Grant.

Berikut adalah suasana pengisian kuisisioner yang dilakukan di tempat magang penulis dan di tempat lainnya.



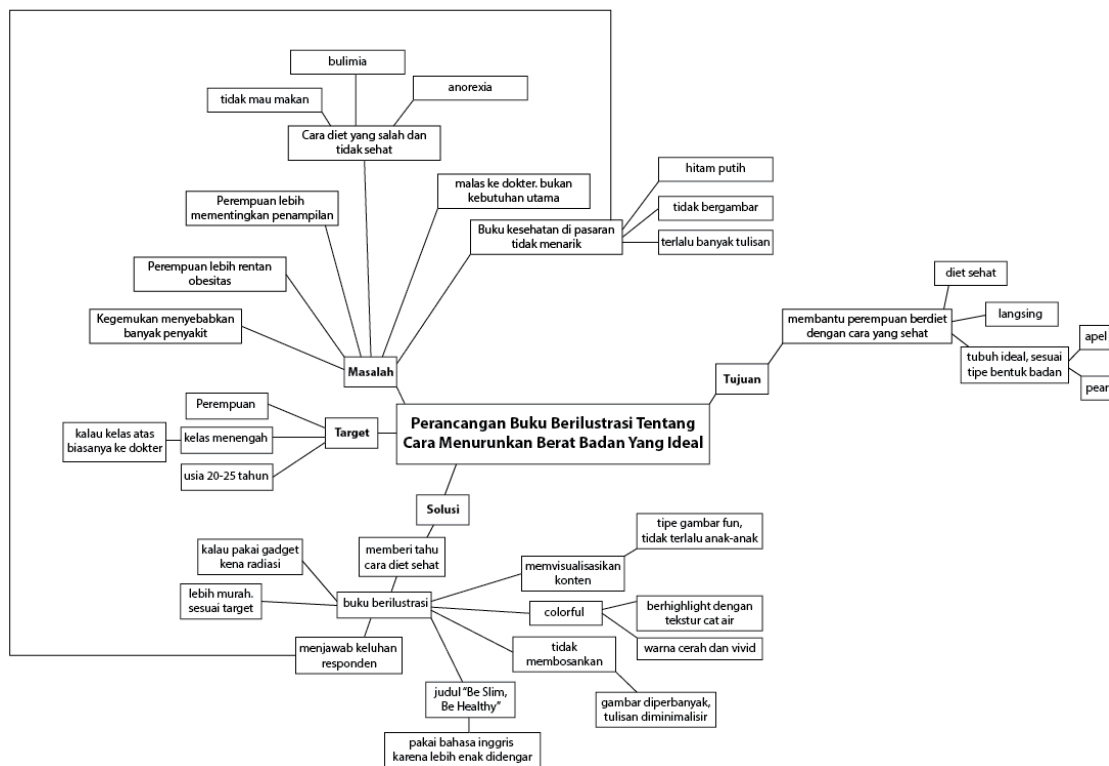
Gambar 3.13. Proses Pengisian Kuisisioner

### 3.1.5. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari wawancara dan survey adalah bahwa tidak semua jenis-jenis diet bagus untuk diterapkan. Beberapa diantaranya bahkan membahayakan diri sendiri. Selain itu, untuk menurunkan berat badan dibutuhkan juga usaha dengan cara berolahraga dengan benar. Penulis juga menyimpulkan bahwa sebagian besar orang yang melakukan diet telah membaca buku diet dan tidak menyukai tampilan dari buku tersebut karena membosankan dan kurang bergambar sehingga mereka menginginkan buku yang lebih bergambar dan *colorful*. Untuk tipe

ilustrasi, *target audience* lebih memilih tipe kartun dibandingkan realis. Untuk tipe pewarnaan, *target audience* memilih pewarnaan dengan sedikit *highlight* dan bertekstur cat air. *Typeface* sans serif juga menjadi pilihan *target audience*. Untuk harga, *target audience* memilih kisaran harga Rp 30.000.00 sampai Rp 35.000.00.

### 3.2. Mind Mapping



Gambar 3.14. Mind Mapping

### 3.3. Konsep Kreatif

Penulis membuat buku dengan ukuran A4 (14,8 cm x 21 cm). Ukuran dibuat tidak terlalu besar agar lebih mudah untuk dibawa kemana-mana. *Cover* dibuat dengan



bahan kertas concorde 220 gram agar cukup kokoh dan tidak mudah terlipat. *Cover* akan diberi *finishing laminating glossy*. Untuk isi, penulis menggunakan kertasconcorde 70 gr berwarna.

Seperti yang sudah dipilih oleh responden, penulis menggunakan tipe ilustrasi kartun dengan pewarnaan yang ber*highlight* dan bertekstur cat air. Penulis langsung menggambar secara digital dengan Adobe diwarnai secara digital juga. *Typeface* yang akan digunakan adalah *typeface* sans serif sesuai dengan pilihan responden. Ukuran *typeface* yang akan digunakan adalah 11 pt.

Untuk karakter dalam buku ini, penulis memilih karakter yang tidak terlalu anak-anak, namun tidak terlalu serius juga. Penulis memilih tipe kartun yang sudah menyerupai perempuan dewasa namun tidak dibuat terlalu realis. *Tone* warna yang dipakai pun adalah *tone* warna yang cerah dan vivid.