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 III

METODOLOGI

3.1. Data Penelitian

Pengetahuan orang akan bagaimana posisi duduk mempengaruhi kesehatan masih sedikit yang mengetahuinya terutama dampak yang mendalam akibat posisi duduk yang salah. Untuk itu perlu untuk adanya tindakan pencegahan pada generasi muda agar tidak meningkatkan jumlah orang yang dewasa yang sakit akibat posisi duduk yang salah.

Tindakan Pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan kampanye sosial mengenai posisi duduk yang benar maupun salah. Tujuan dari kampanye ini adalah men-edukasikan masyarakat khususnya orang yang menghabiskan waktunya duduk selama bekerja, untuk mengetahui perbedaan posisi duduk yang baik dan yang tidak serta apa dampaknya bagi kesehatan tubuh mereka. Dengan bertambahnya pengetahuan mengenai posisi duduk yang baik dan yang salah serta apa dampaknya, diharapkan adanya perubahan perilaku masyarakat dalam menyikapi cara duduknya setiap hari.

Untuk itu diperlukan penilitian ke lapangan untuk mengetahui permasalahan ini secara mendalam. Baik perspektif orang dalam menyikapi duduk, maupun informasi apa yang diberikan para ahli dalam menyikapi posisi duduk setiap hari. Penilitian dilakukan menggunakan metode kualitatif, baik menggunakan pendekatan secara intepretif (subjektif) maupun secara realis (objektif). Pendekatan Subjektif adalah pendekatan yang berfokus pada pengalaman subjektif atau pribadi target sehari-hari dalam

menjalani fenomena tersebut. Pendekatan ini diperlukan untuk memperoleh data bagaimana pendapat, efek, serta pengetahuan target mengenai posisi duduknya sehari-hari. Selain itu pendekatan ini diperlukan untuk mengetahui media apa yang akan digunakan sebagai media utama perancangan ini untuk menjangkau target kampanye secara efektif. Pendekatan dilakukan dengan menggunakan kuisoner pertanyaan semi-tertutup secara online menggunakan *google form.*

Pendekatan secara realis (objektif) adalah untuk mengetahui faktor eksternal target yang dapat menyebabkan terjadinya fenomena tersebut. Pendekatan ini dilakukan untuk mengetahui pendapat para ahli atau mencari teori dari tinjauan pustaka mengenai bagaimana posisi duduk yang benar dan dampak yang akan dirasakan oleh target. Pendekatan dilakukan dengan mewancarai dokter *World health organization*. Data ini diperlukan untuk mencari informasi yang diperlukan untuk mencari pesan dan informasi apa yang harus diberikan kepada target kampanye.

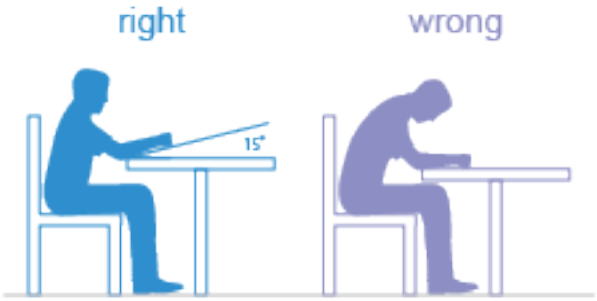
3.1.1 Data Wawancara

Wawancara ditujukan kepada Dr. Dessy Guyanto selaku *Emergency* dan *Humanitarian Action World Health Organization*, Indonesia. Wawancara dilakukan beberapa kali menggunakan jaringan telepon dan pertemuan tatap muka yang dimulai dari tanggal 13 September 2014. Dalam wawancara yang dilakukan Dr. Dessy mengatakan bahwa sangat penting bagi seseorang untuk mengetahui posisi duduk yang baik. Posisi duduk itu mempenguhi posisi tulang belakang. Apabila posisi tulang belakang dalam posisi yang baik maka akan mempengaruhi kesehatan dari orang tersebut. Beliau menjabarkan

bahwa ada hal yang berpengaruh karena posisi duduk. Pertama adalah sistem kerja tubuh dan bentuk struktur tulang.

Yang pertama adalah sistem kerja tubuh yang dipengaruhi oleh posisi duduk seseorang. Sebagai mahluk vertebrata, manusia memiliki tulang belakang. Tulang belakang manusia dibagi menjadi beberapa ruas, terdapat 26 ruas lebih tepatnya. Masing-masing ruas terhubung dengan syaraf yang mengatur sistem kerja organ dan otot-otot pada tubuh manusia. Saat didalam posisi duduk, kemiringan posisi duduk akan mempengaruhi posisi tulang belakang. Apabila duduk terlalu tegak atau terlalu bungkuk akan memberikan tekanan lebih pada bagian tulang belakang sehingga mempengaruhi kerja syaraf. Syaraf ini akan mengganggu kerja sistem tubuh, dan membuat sistem tubuh bekerja tidak seimbang. Ketidakseimbangan ini akan membuat beberapa organ tubuh lainnya akan bekerja lebih keras sehingga akan berdampak buruk bagi kesehatan. Bila dibiarkan terus menerus akan menjurus kepada penyakit yang lebih serius.

Yang kedua adalah posisi duduk akan mempengaruhi postur tubuh dan struktur tulang. Saat posisi duduk tidak benar, lama kelamaan struktur tulang akan berubah dan mengikuti kebiasaan posisi duduk yang dilakukan. Contohnya saat duduk dengan membungkuk kedepan maka posisi tulang belakang lama-kelamaan akan terjadi perubahan membuat tubuh kita jadi condong kedepan.



Gambar 3.1 Gambar Posisi Duduk Benar dan Salah
(Sumber: www.lawanosteoporosis.com)

Perubahan posisi tulang belakang dapat dipengaruhi oleh 3 faktor. Dr. Dessy menjabarkan bahwa ketiga faktor tersebut adalah kelainan dari lahir, intensitas duduk dalam sehari, dan tata ruang tempat bekerja. Kelainan dari lahir merupakan faktor genetik dan hal ini membuat orang tersebut lebih mudah atau rentan untuk mengalami perubahan struktur tulang. Faktor yang kedua adalah intensitas duduk yang dilakukan dalam sehari. Semakin lama seseorang duduk maka semakin besar kemungkinan terjadinya perubahan posisi tulang. Duduk yang terlalu lama juga akan memberikan beban yang cukup banyak pada bagian tulang belakang, terlebih lagi bila posisi duduknya salah. Faktor yang terakhir adalah duduk atau bekerja didalam ruang yang memiliki tata ruang yang tidak baik. Kasus ini dikhususkan kepada orang yang bekerja dikantor atau pekerjaan yang banyak dilakukan dengan duduk. Salah satu contoh tata ruang yang buruk adalah seperti orang yang bekerja di teller bank, posisi kursi, meja, dan monitor tidaklah sejajar. Terkadang posisi monitor berada di samping meja dan kursi berhadapan kearang yang lain, ini akan membuat teller tersebut akan lebih

mencondongkan tubuhnya kesamping dan mengakibatkan posisi duduknya menjadi miring. Bila terus menerus dilakukan maka akan membuat posisi tulang akan berubah.

Dr. Dessy memberikan beberapa cara bagaimana posisi duduk yang benar terutama duduk saat sedang bekerja. Berikut penjelasan bagaimana posisi duduk yang benar:

1. Jaga kepala agar dapat melihat lurus kedepan
2. Nyamankan pundak anda, jangan tegang.
3. Atur sandaran kursi agar nyaman, dan usahakan duduk dengan punggung yang tegak dan relaks.
4. Jaga agar paha di sokong dengan rata oleh kursi, kira-kira sejajar dengan lantai.
5. Istrahatkan kaki pada lantai
6. Jaga agar bagian belakang dari siku kaki sendikit menjauh dari kursi.
7. Jaga agar meja sejajar didepan dan sama tinggi dengan ketinggian siku.
8. Jangan duduk dengan kaki bersila

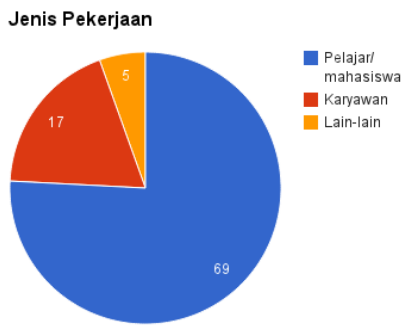
Dalam wawancara juga Dr. Dessy juga menyinggung bahwa masih banyak orang yang kurang peduli dan tahu akan hal ini apalagi orang-orang yang bekerja dikantoran. Bagi mereka ini merupakan hal yang sepele dan bukan hal yang cukup penting. Untuk itu Dr. Dessy mengatakan perlu diadakan kampanye ini agar meningkatkan kesadaran dan pengetahuan orang akan hal ini.

3.1.2 Data Kuisoner

Penelitian berikutnya adalah memberikan kuisoner singkat kepada target kampanye. Tujuan dari pengumpulan data ini dilakukan adalah untuk memperoleh pengetahuan target mengenai posisi duduk, baik pengaruh posisi duduk bagi kesehatan ataupun posisi sikap duduk yang benar. Pengumpulan data ini juga salah satu cara untuk membuktikan bahwa masih banyak orang yang belum mengetahui atau belum sadar akan posisi duduk yang dapat memberikan pengaruh terhadap kesehatan. Tujuan lainnya adalah untuk memperoleh data mengenai bagaimana target kampanye memperoleh informasi kesehatan seperti media apa yang sering digunakan dalam kehidupan sehari-harinya.

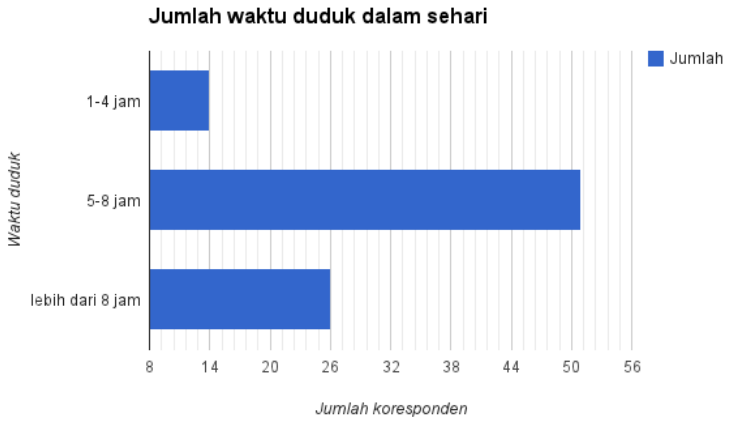
Sampling kuisoner ini diberlakukan secara *online* menggunakan *google forms* sebagai medianya. Penulis menyebarkan kuisoner ini melalui media sosial, *instant message*, dan *email*. Penyebaran kuisoner tidak dilakukan secara acak kesembarang orang melainkan terarah kepada target kampanye yang sudah ditentukan yaitu pada orang yang berumur 17-22 tahun, laki-laki dan perempuan yang berada dalam tingkat Sekolah Menengah Akhir (SMA), pendidikan tinggi, ataupun karyawan yang baru bekerja. Jenis Pertanyaan kuisoner adalah berupa pilihan ganda disertai dengan isian singkat. Kuisoner disebarkan selama kurang lebih 1 minggu, dan mendapatkan total 91 koresponden. Diantaranya terdapat 58 koresponden laki-laki dan 33 koresponden perempuan. Terdapat 69 pelajar/mahasiswa, 17 karyawan, dan 5 pekerjaan lainnya.

Diagram 3.1 Jenis Pekerjaan Koresponden



Pertanyaan pertama dalam kuisoner adalah menanyakan koresponden mengenai berapa lama waktu duduk yang dihabiskan dalah sehari. Berdasarkan jawaban yang diberikan terdapat 51 orang yang menghabiskan waktu duduk 5-8 jam perhari, 26 orang menjawab lebih dari 8 jam perhari, dan hanya 14 orang yang menjawab 1-4 jam perhari. Pertanyaan tersebut menunjukan dan membuktikan bahwa ternyata terdapat banyak orang yang menghabiskan waktu duduk yang lama dalam sehari.

Diagram 3.2 Jumlah Waktu Duduk Koresponden per Hari.



Pertanyaan berikutnya adalah apakah koresponden mudah merasa lelah dan sakit akibat duduk terlalu lama. Sebanyak 76,9% koresponden menjawab iya dan 23,1% menjawab tidak.

Diagram 3.3 Jumlah Pengaruh Duduk Lama.

Pertanyaan berikutnya adalah menanyakan kepada koresponden mengenai pengetahuan mereka akan pengaruh posisi duduk bagi kesehatan tubuh mereka. Hasilnya terdapat 72,5% menjawab tahu dan 27,5% yang menjawab tidak tahu.

Diagram 3.4 Jumlah Pengetahuan Koresponden I.

Pertanyaan selanjutnya yang diberikan jauh lebih spesifik yaitu mengenai apakah koresponden mengetahui bahwa posisi duduk juga dapat memberikan penyakit tidak menular yang berbahaya. Terdapat 23,1% menjawab tahu dan 76,9% menjawab tidak tahu.

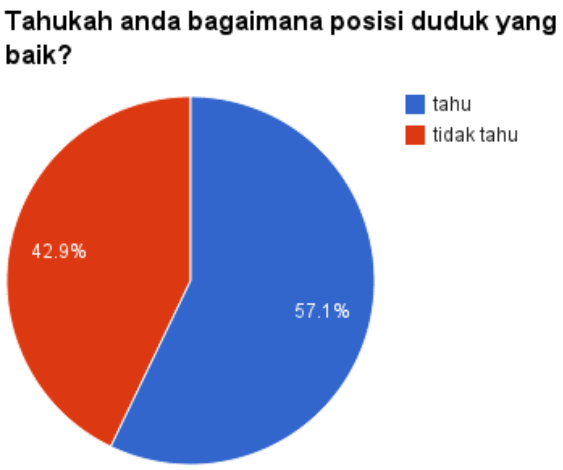
Diagram 3.5 Jumlah Pengetahuan Koresponden II.

Pertanyaan berikutnya juga merupakan pertanyaan yang spesifik yang menanyakan tentang pengetahuan koresponden terhadap posisi duduk yang dapat mempengaruhi kesehatan dan bentuk struktur tulang. Terdapat 63,7% menjawab tahu dan 36,3% yang menjawab tidak tahu.

Diagram 3.6 Jumlah Pengetahuan Koresponden III.

Pertanyaan berikutnya adalah membahas sejauh mana pengetahuan koresponden mengenai bagaimana posisi duduk yang baik. Terdapat 42,9% koresponden yang menjawab tidak tahu dan 57,1% yang menjawab tahu.

Diagram 3.7 Jumlah Pengetahuan Koresponden IV.



Pertanyaan selanjutnya adalah pertanyaan lanjutan dari pertanyaan sebelumnya. Pertanyaan ini hanya dijawab oleh koresponden yang menjawab “tahu” pada pertanyaan sebelumnya. Dalam pertanyaan ini koresponden diharuskan mengisi jawaban singkat yang menjelaskan pengetahuan mereka tentang posisi duduk yang baik. Tujuan dari pertanyaan ini adalah untuk mengetahui sebarapa jauh dan detail pengetahuan koresponden mengenai posisi duduk yang baik. Dari hasil yang diperoleh, rata-rata jawaban yang diberikan tidaklah mendetail dan hanya sampai sebatas pengetahuan umum saja. Jawaban terbanyak yang diberikan adalah “duduk tegak lurus”.

Pertanyaan yang terakhir adalah seputar media yang dipakai oleh koresponden untuk mencari informasi kesehatan. Dari hasil yang didapat terdapat 15,4% menggunakan media cetak, 82,4% menjawab menggunakan media online atau internet, dan 2,2% menjawab lain-lain.

Diagram 3.8 Jumlah Media Yang digunakan Koresponden.

3.1.3 Kesimpulan Penelitian

Kesimpulan dari penelitian yang sudah dilakukan adalah penulis memperoleh data-data yang valid dari pakar dan dari target kampanye sendiri. Berdasarkan hasil wawancara penulis memperoleh informasi bahwa terdapat 2 hal yang terpengaruh dari posisi duduk yaitu yang pertama adalah sistem kerja tubuh dan kesehatan struktur tulang. Sistem kerja tubuh dipengaruhi oleh syaraf yang terdapat dalam ruas tulang punggung manusia. terdapat 26 ruas yang mengatur fungsi tubuh. Posisi duduk yang salah maka akan mempengaruhi posisi dari tulang punggung yang dapat mempengaruhi kerja syaraf pada ruas tulang. Bila dibiarkan terus menerus maka akan merusak keseimbangan fungsi tubuh dan dapat menimbulkan gejala penyakit tidak menular yang berbahaya. Lalu yang kedua adalah bagaimana posisi duduk mempengaruhi kesehatan dan struktur tulang dapat disebabkan oleh kebiasaan duduk yang tidak semestinya yang lama kelamaan dapat merubah bentuk tulang itu sendiri seperti duduk bongkok kedepan.

Dari hasil wawancara terdapat beberapa butir pesan yang dapat disampaikan kepada target mengenai cara posisi duduk yang benar. Berikut pesan yang dapat disampaikan.

1. Jaga kepala agar dapat melihat lurus kedepan
2. Nyamankan pundak anda, jangan tegang.
3. Atur sandaran kursi agar nyaman, dan usahakan duduk dengan punggung yang tegak dan relaks.
4. Jaga agar paha di sokong dengan rata oleh kursi, kira-kira sejajar dengan lantai.
5. Istrahatkan kaki pada lantai

6. Jaga agar bagian belakang dari siku kaki sendikit menjauh dari kursi.
7. Jaga agar meja sejajar didepan dan sama tinggi dengan ketinggian siku.
8. Jangan duduk dengan kaki bersila

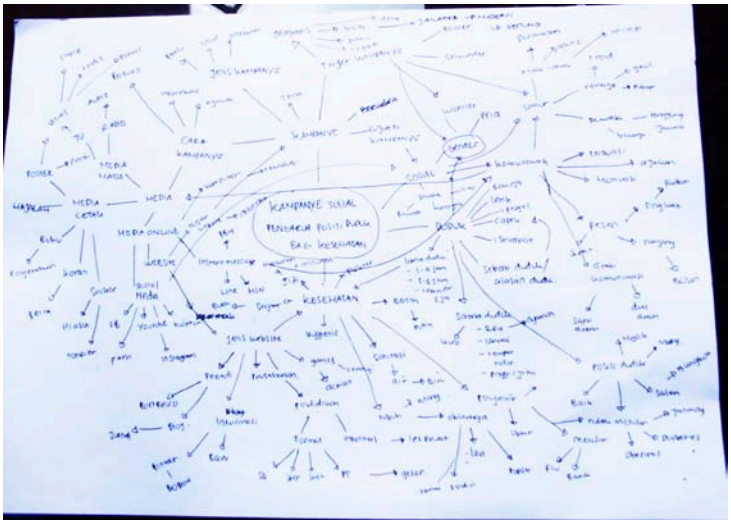
Berdasarkan hasil keseluruhan kuisoner, penulis mendapatkan bahwa ternyata banyak pelajar dan karyawan sudah menghabiskan banyak waktu duduk dalam sehari. Sebagian besar dari koresponden juga mengalami gejala awal seperti mudah sakit dan lelah akibat posisi duduk dan intensitas waktu duduk yang cukup tinggi. Meskipun sebagian dari koresponden menjawab bahwa mereka sudah tahu pengaruh posisi duduk terhadap kesehatan, tetapi tidak semua tahu bahwa posisi duduk dapat menyebabkan penyakit tidak menular yang berbahaya serta dapat mempengaruhi kesehatan dan struktur tulang. Untuk itu adalah alasan yang baik untuk melakukan peracangan kampanye sosial ini yang dapat meningkatkan kesadaran akan posisi duduk yang baik.

Berdasarkan hasil dari kuisoner, penulis mendapatkan bahwa media yang paling tepat untuk target kampanye adalah menggunakan media online. Penggunaan media cetak seperti poster dapat digunakan sebagai media pendukung dari perancangan kampanye ini. Poster digunakan sebagai media pembantu untuk mengajak dan menjangkau target untuk mengakses media utama. Media poster dapat dipasang dalam ruangan kantor atau kelas.

3.2. Mind Mapping

Proses *mind mapping* dilakukan dengan mengambil beberapa kata kunci yang terdapat dalam judul perancangan ini. Setiap pokok kata akan dijabarkan secara mendetail untuk

mendapatkan konsep kreatif yang akan dipakai dalam perancangan visual. Beberapa kata kunci yang diambil adalah kampanye, sosial, target, media, geografis, duduk, dan kesehatan.



Gambar 3.2 *Mind Mapping*

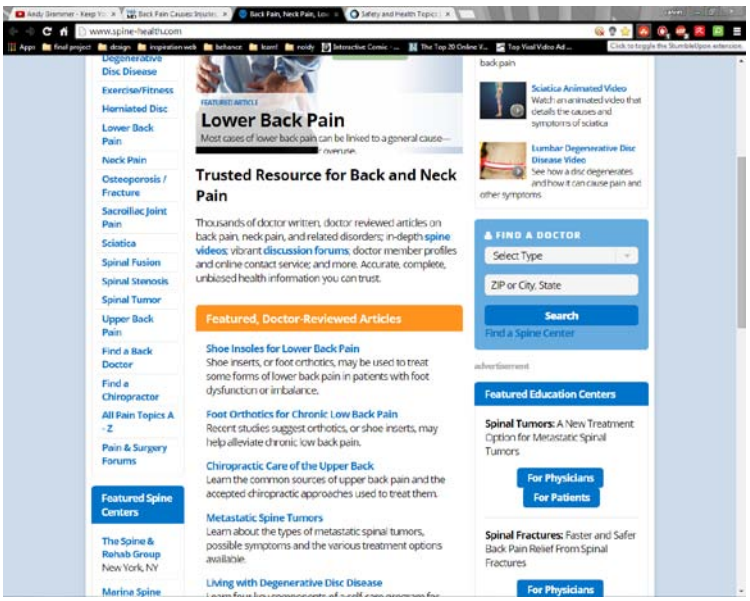
(Dokumentasi Pribadi)

3.3. Konsep Kreatif

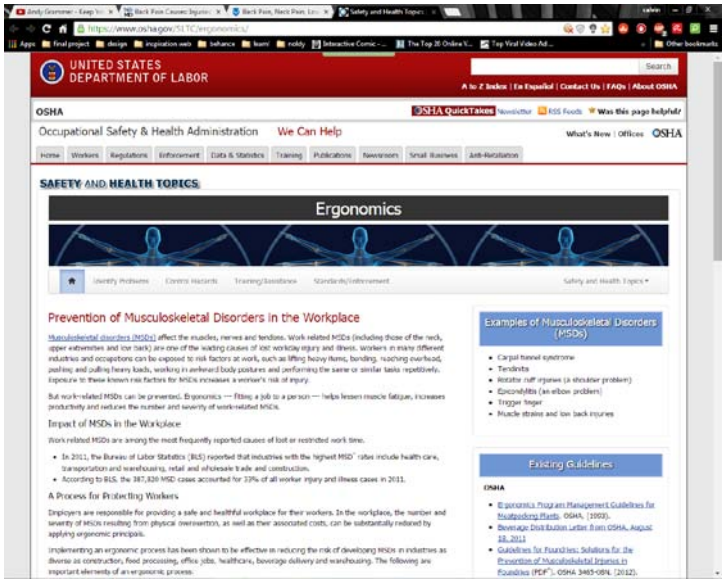
Konsep kreatif dibuat berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan berdasarkan hasil dari *mind mapping*. Hasil dari kuisoner, target umur 17-22 tahun lebih banyak mencari informasi kesehatan menggunakan media *online* dibanding menggunakan media cetak. Sebab itu media utama yang akan digunakan adalah dengan membuat sebuah *website* dan Poster sebagai media pendukungnya. Penggunaan poster adalah sebagai media *teaser* yang menarik perhatian target untuk mengakses *web* sebagai media utama.

3.3.1 Konsep *Website*

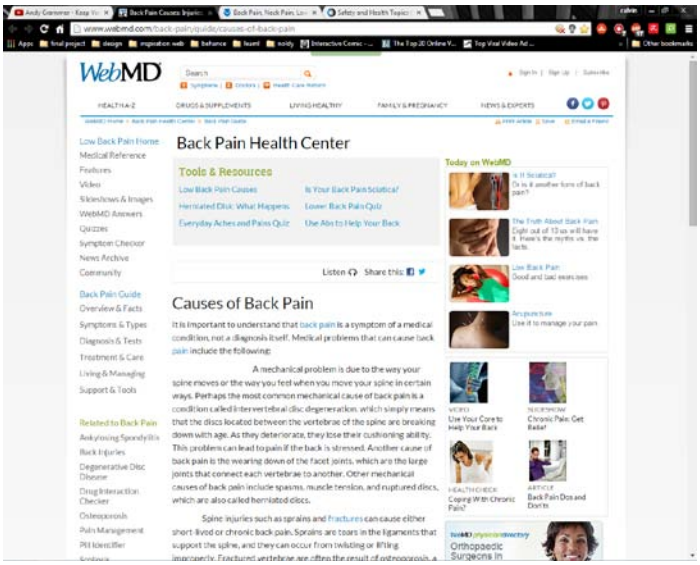
Ada berbagai macam *website*, berdasarkan hasil *mind* mapping *website* interaktif adalah cara yang tepat untuk target usia yang dituju. *Website* interaktif adalah *website* yang mengajak *user*-nya untuk berinteraksi sehingga menjadi tidak bosan. Berdasarkan hasil penelusuran melalui internet, *website* mengenai kesehatan sangat membosankan bagi kalangan anak muda. Gambar kedokterdan dan teks yang terlalu banyak dapat membuat anak muda menjadi cepat bosan dan beralih ke *website* yang lain. Berikut beberapa contoh *website* kesehatan yang ada.



Gambar 3.3 Contoh *Website* Kesehatan I.
(Sumber: http://www.spine-health.com/)

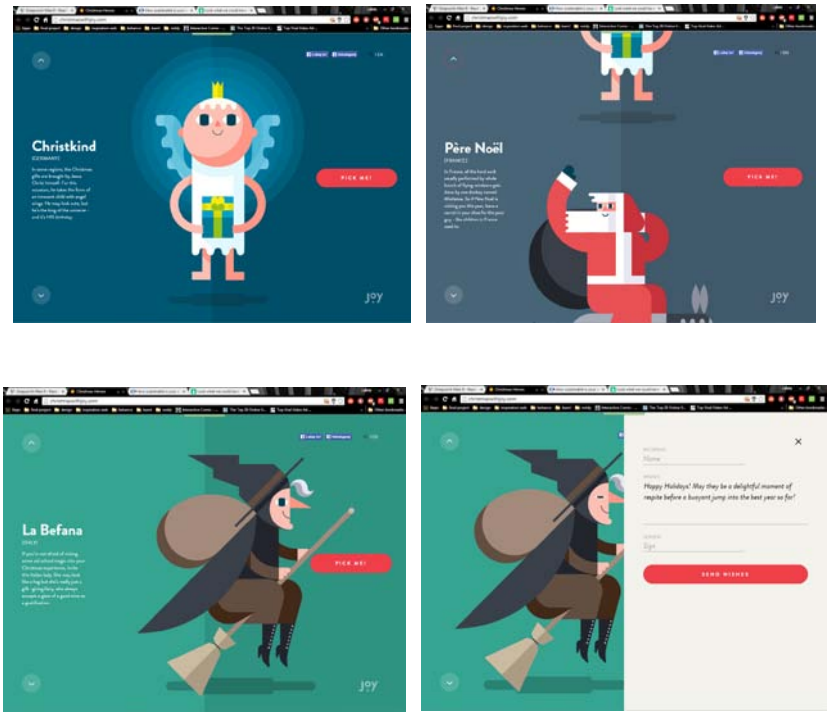


Gambar 3.4 Contoh *Website* Kesehatan II.
(Sumber: https://www.osha.gov/SLTC/ergonomics/)



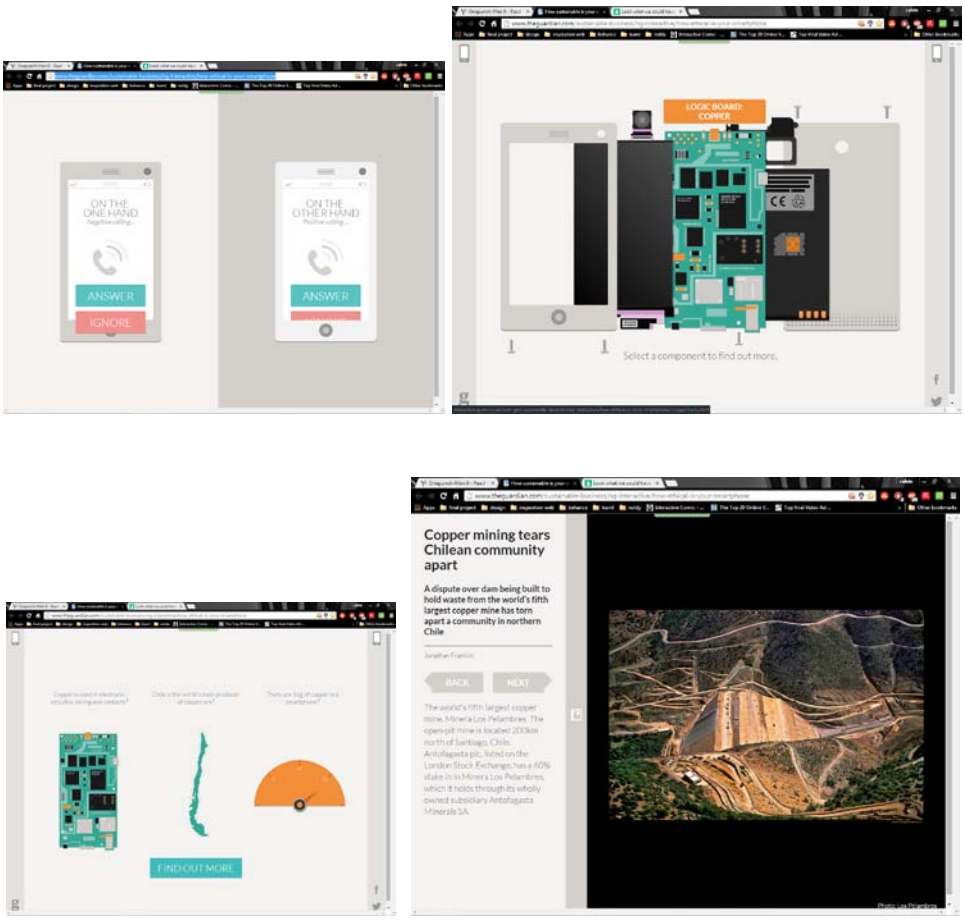
Gambar 3.5 Contoh *Website* Kesehatan III.
(Sumber: http://www.*web*md.com/)

Di usia remaja dan dewasa muda yang masih cenderung aktif akan lebih nyaman apabila informasi yang diberikan dengan singkat dan padat dengan cara yang interaktif. Hasil penelusuran melalui internet ditemukan beberapa bentuk *website* yang interaktif yang bersifat lebih santai. Berikut beberapa contoh *website* yang interaktif.



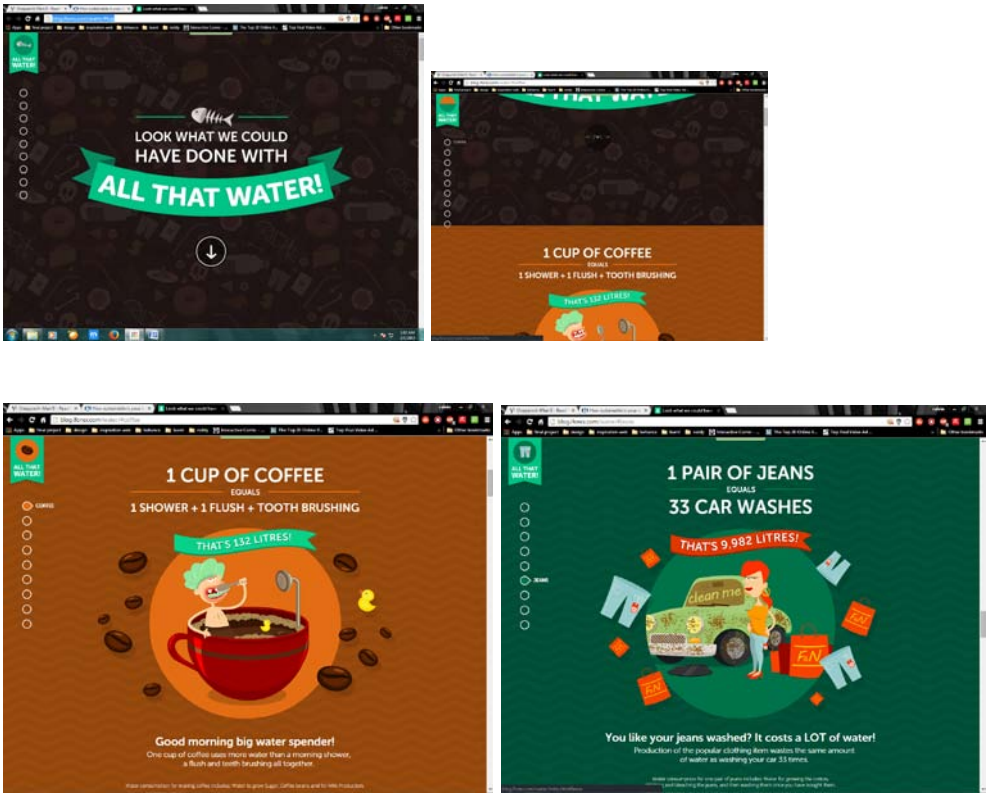
Gambar 3.6 Contoh *Website* Interaktif I
(Sumber: http://christmaswithjoy.com/)

Contoh *website* diatas adalah *web* interaktif ucapan natal. *Web* ini menggunakan navigasi yang sederhana dan *simple* sehingga tidak membingungkan *user* yang mengaksesnya.



Gambar 3.7 Contoh *Website* Interaktif II
(Sumber:www.theguardian.com/sustainable-business/ng-interactive/how-ethical-is-your-smartphone/)

Contoh *website* diatas adalah salah satu *website* interaktif mengenai penggunaan *smartphone* dan apa yang terkandung didalamnya. Dalam *web* ini alur navigasi sangatlah sederhana dan penuh dengan informasi. Untuk mengurangi tingkat kelelahan dalam membaca, informasi yang diberikan dalam *web* ini sangat singkat. Illustrasi yang diberikan sangat sinergi dengan penjelasan teks yang diberikan.



Gambar 3.8 Contoh *Website* Interaktif III
(Sumber: http://blog.iforex.com/water/#top)

Contoh *web* interaktif diatas membahas mengenai pemborosan air dalam kegiatan, konsumsi makanan, atau dalam proses pembuatan barang sehari-hari. Penjelasan informasi yang singkat dan padat disertai dengan illustrasi dengan sedikit "guyon" membuat *web* ini jadi lebih menarik. Pembuatan struktur navigasinya juga sangat sederhana.

Dari hasil pengamatan berdasarkan ketiga contoh *web* interaktif yang didapatkan adalah tampilan yang menarik, navigasi yang sederhana, dan informasi yang jelas serta singkat dapat membuat *user*-nya nyaman dalam menelusuri sebuah *web*. Dengan elemen warna yang cerah serta harmonis dan tambahan illustrasi, dapat memperjelas

konten informasi yang ingin disampaikan secara santai dan relaks. Konsep yang akan digunakan dalam perancangan *web* ini adalah dengan keluar dari patokan *web* kesehatan yang ada dengan membuatnya lebih *simple,* interaktif dan menggunakan visual yang menarik yang menyesuaikan dengan kebutuhan dan kesukaan anak muda. Penyampaian informasi diberikan secara singkat dan jelas untuk menghindari tingkat kelelahan dan kebosanan saat membaca konten dalam *web*. Struktur navigasi yang sederhana, serta tambahan illustrasi akan membuat kalangan anak muda lebih menyukai *web* yang akan dirancang.

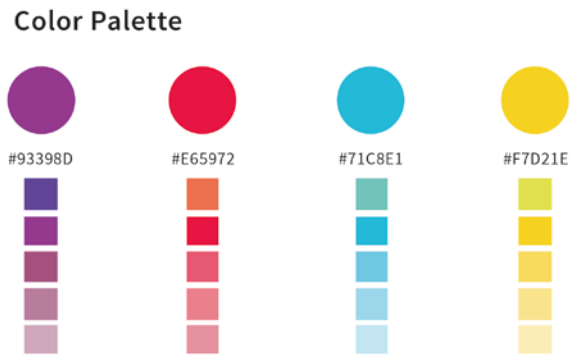
3.3.2 Visualisasi *Website*

Gaya visualisasi yang digunakan dalam *web* ini disesuaikan dengan target anak muda. Salah satu gaya visual yang cukup disukai dan popular dikalangan anak muda adalah gaya *flat graphic. Flat graphic* adalah illustrasi yang digambar secara sederhana dan mengandalkan warna sebagai pencahayan dan bayangan dalam bentuk 2 dimensi atau berkesan datar *(flat)*. Illustrasi *flat graphic* menekankan pada essensi dari objek yang digambar untuk memberikan kesan *simple*. Penggunakan warna-warna *flat graphic* yang relatif cerah dapat memberikan kesan *fun* dan *youthfull* yang cocok dengan generasi muda. Teknik visual yang digunakan *flat graphic* adalah teknik *vector*.

Gambar 3.9 Contoh *Flat Graphic* I
(Sumber: https://m1.behance.net/)

Gambar 3.10 Contoh *Flat Graphic* II
(Sumber: http://cdns2.freepik.com/free-photo/free-business-graphics-flat-design_23-2147492372.jpg)

Tone warna yang digunakan adalah menggunakan *Bright Color* atau warna-warna yang cerah. Berdasarkan teori psikologi warna cerah digunakan agar mudah diingat, menarik perhatian yang melihat dan memberi kesan ceria. Warna-warna dominan yang digunakan adalah warna merah, biru, kuning, dan ungu. Warna-warna yang digunakan, dipilih berdasarkan teori psikologi warna. Warna merah adalah warna yang berani, *eye-catching* dan memberikan tanda bahaya atau dilarang. Warna Kuning memiliki arti yang gembira, *hopeful*, dan juga memberikan tanda hati-hati. Warna biru muda dapat bersifat *relaxing*, *fresh*, *calming*, dan menerima. Warna ungu dapat memberikan arti *energetic* kepada yang melihatnya.



Gambar 3.11 *Color Palette*

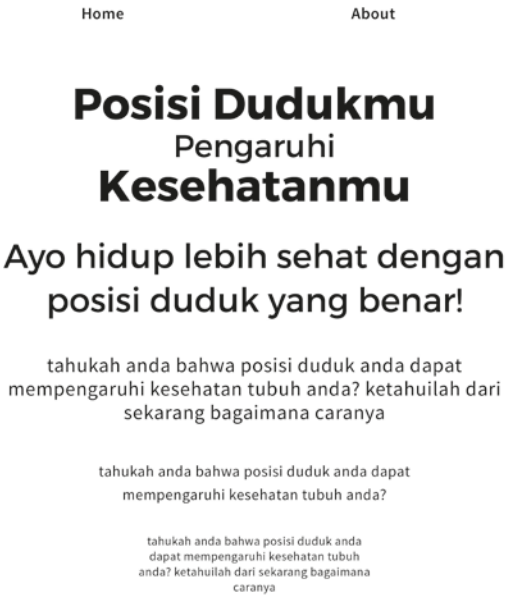
Berdasarkan teori yang dikemukakan Landa (2011) memperhatikan penggunaan jenis tipografi sangat penting untuk penyampaian pesan. Pemilihan tipografi harus mudah dibaca dan juga memiliki nilai keindahan estetis agar pembaca dapat mengerti pesan yang disampaikan dan membacanya dengan mudah. Penggunaan Tipografi yang akan dimasukan dalam perancangan adalah menggunakan tipe sans-serif. Penggunaan

tipe sans-serif adalah untuk mengedepankan keterbacaan pesan yang akan disampaikan kepada para *user* dalam *website*.

Gambar 3.12 Pencocokan Tipografi

Font yang dipilih digunakan sebagai *display headline dan tagline, body text*, dan navigasi. Jumlah *Type Family* yang digunakan dalam media adalah dua. *Font* yang digunakan adalah *Monserrat Bold* dan *Regular* sebagai *display*. *Font* ini memiliki keterbacaannya yang tinggi dan memiliki ketebalan huruf yang tegas, yang berguna untuk memberikan perhatian bagi yang melihat.

Source Sans Pro Semibold dipakai sebagai tombol navigasi dan *Source Sans Pro Regular* digunakan sebagai *body text*. *Font* ini digunakan karena memiliki keterbacaan yang tinggi.



Gambar 3.13 Penerapan Tipografi

Kedua font memiliki harmoni yang baik. Karakteristik Montserrat yang tebal dan tegas sangat cocok bila dipadukan dengan Source Sans Pro yang memiliki karakteristik tubuh huruf yang lebih kecil, kurus, dan lebih rapat.