

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Media Informasi**

Berdasarkan Joseph Turow (2014, hlm. 2), media adalah alat yang dikembangkan untuk membuat dan mengirim pesan. Menurut Turow (2014, hlm. 71-72), informasi adalah materi bersifat faktual yang mengungkapkan kebenaran kepada dunia. Ketika informasi ini terkumpul dan menjadi berkesinambungan, dapat menghasilkan sebuah kesimpulan tentang seseorang, suatu tempat, atau suatu kejadian yang terkandung dalam pesan tersebut. Berdasarkan pernyataan tersebut, media informasi adalah alat yang dibuat untuk mengumpulkan pesan dan menyampaikan pesan berupa informasi factual tersebut dari pihak pengirim pesan kepada penerima pesan.

##### **2.1.1. Tujuan Media Informasi**

Menurut Turow (2014, hlm. 14), media memiliki 4 fungsi yang dibagi berdasarkan kebutuhan penggunaannya, yaitu:

1. Media sebagai hiburan

Memberikan hiburan dan kepuasan kepada manusia adalah salah satu fungsi dari media. Media yang menampung maupun menyalurkan pesan, dapat menjadi mata uang sosial yang bisa digunakan sebagai bahan diskusi antar sesama manusia dalam bentuk sosialisasi. Misalnya, mendiskusikan sesuatu yang dilihat melalui sosial media beberapa saat lalu.

2. Media sebagai pertemanan

Media bisa menjadi sahabat bagi orang yang merasa kesepian atau sendirian, sebagaimana media adalah alat menyampaikan pesan. Misalnya, menonton TV disaat sedang dirawat sendirian di rumah sakit.

3. Media sebagai bahan pengamatan

Media digunakan untuk mengetahui apa yang sedang terjadi di sekitar kita setiap harinya tanpa kita sadari. Misalnya, mendengar radio untuk mengetahui kondisi cuaca pada hari itu.

4. Media sebagai penafsiran

Media digunakan untuk mengetahui mengapa banyak hal terjadi di sekitar kita, mulai dari apa hingga siapa yang menjadi penyebabnya, dan aksi apa yang harus dilakukan atas kejadian atau kondisi tersebut. Misalnya, mengetahui konflik politik apa yang sedang terjadi pada bidang suatu negara.

5. Media dengan banyak kegunaan

Media yang memiliki gabungan dari beberapa fungsi di atas, mulai dari hiburan, pertemanan, pengamatan, hingga penafsiran yang bisa didapat langsung dari 1 media saja. Misalnya, saat menonton acara di TV, kita mendapatkan kesenangan saat melihat wajah familiar dari pembawa acara, kemudian pengamatan didapat dari informasi atau berita yang dibawakan, dan penafsiran didapatkan dari komentar narasumber dalam acara yang ditonton tersebut.

## 2.1.2. Buku

Buku merupakan salah satu wujud media informasi paling tua yang mendokumentasikan pengetahuan dunia, ide-ide dan keyakinan. Buku memiliki sejarah yang panjang melebihi 4000 tahun lamanya. Buku adalah wadah portabel yang berisi rangkaian dan jilidan halaman cetak yang menyimpan, mengumumkan, menguraikan dan menyebarkan pengetahuan untuk para pembaca yang berliterasi melintasi ruang dan waktu (Haslam, 2006, hlm. 6-9).

### 2.1.2.1. Anatomi Buku

Haslam (2006, hlm. 20-21) menjelaskan bahwa komponen dasar buku dikelompokkan menjadi 3 bagian yaitu:

a. *The Block Book*

Menurut Haslam (2006, hlm.20), buku terdiri dari 19 komponen antara lain:

1. Spine adalah lapisan luar yang melapisi bagian dalam buku.
2. Headband adalah lapisan dari benang yang diikatkan pada bagian buku untuk jilid buku dan seringkali diwarnai untuk melengkapi jilid cover.
3. Hinge adalah daerah lipatan pada endpaper yang terletak di antara pastedown dan fly leaf.
4. Headsquare adalah lapisan pelindung pada sudut bagian paling atas dari buku dan terletak pada cover dengan ukuran yang lebih besar daripada ukuran isi buku.
5. Front pastedown adalah lapisan endpaper yang menempel pada bagian dalam cover.
6. Cover adalah kertas tebal atau papan yang menempel dan melindungi bagian depan buku. 30
7. Foreedge square adalah pelindung tepi depan buku yang dibentuk oleh bagian depan buku (cover) dan bagian belakang buku.
8. Front board adalah papan sampul pada bagian depan buku.
9. Tail square adalah pelindung bagian belakang buku yang dibentuk oleh bagian depan buku (cover) dan bagian belakang buku yang ukurannya lebih besar dari halaman isi buku.
10. Endpaper adalah lembaran tebal yang digunakan untuk melapisi bagian dalam papan cover dan menopang sendi buku.
11. Head adalah bagian atas buku.
12. Leaves adalah lembaran kertas dengan halaman dua sisi yang dijilid.
13. Back pastedown adalah kertas terakhir yang ditempelkan pada bagian dalam buku.
14. Back cover adalah lembaran atau papan tebal pada bagian belakang buku.

15. Foreedge adalah tepi depan buku.
16. Turn-in adalah tepi kertas atau kain yang dilipat dari luar ke dalam bagian cover.
17. Tail adalah bagian bawah buku.
18. Fly leaf adalah halaman kosong sebelum halaman kertas akhir.
19. Foot adalah bagian bawah halaman.

*b. The Page*

Pada halaman buku terdapat beberapa komponen antara lain (Haslam, 2006, hlm. 21):

1. Potrait adalah format dimana tinggi halaman lebih besar daripada lebar halaman.
2. Landscape adalah format dimana lebar halaman lebih besar daripada tinggi halaman.
3. Page height dan page width adalah ukuran halaman.
4. Verso adalah sisi halaman bagian kiri yang biasa bernomor halaman ganjil.
5. Single page adalah selembarnya halaman yang terikat di sebelah kiri.
6. Double page spread adalah dua halaman yang saling berhadapan dimana materi terletak di seberang gutter.
7. Head adalah bagian atas buku.
8. Recto adalah sisi halaman bagian kanan yang biasa bernomor halaman genap.
9. Foreedge adalah sisi bagian depan buku.
10. Foot adalah sisi bagian bawah buku.
11. Gutter adalah sisi bagian buku yang dijilid.

*c. The Grid*

Terdapat beberapa komponen yang terdapat dalam grid buku antara lain (Haslam, 2006, hlm. 21):

1. Folio stand adalah garis yang menentukan nomor halaman.
2. Title stand adalah garis yang menentukan posisi judul.

3. Head margin adalah batas pada sisi atas buku.
4. Interval adalah area kosong vertical yang membagi batas kolom satu sama lain.
5. Gutter margin adalah batas sisi bagian dalam halaman yang dekat dengan posisi jilid.
6. Running head stand adalah garis yang menentukan posisi judul bab.
7. Picture unit adalah pembagian kolom yang dipisahkan oleh garis mati.
8. Dead line adalah garis pemisah antar picture unit.
9. Column width adalah lebar kolom yang menentukan panjang garis per individu.
10. Baseline grid adalah garis yang menentukan posisi teks. Column adalah area persegi pada grid yang berfungsi untuk mengatur tulisan.

#### **2.1.2.2. Layout Buku**

Menurut Haslam (2006, hlm.140-148), penggunaan layout dalam buku melibatkan desainer dalam mengatur peletakan elemen pada halaman buku. Elemen –elemen yang perlu dipertimbangkan dalam penyusunan buku sebagai berikut:

1. Mempersiapkan konten layout (teks dan gambar)  
Mengorganisir konten layout sebelum dipindahkan ke dalam halaman buku akan mempermudah penulis, editor atau desainer untuk menandai secara pasti atau perkiraan dari ilustrasi-ilustrasi dalam teks atau menghitung jumlah gambar per halaman sebelum pengerjaan layout. Penyusunan file gambar dalam bentuk fisik maupun digital secara urut akan mempermudah proses desain.
2. Mengorganisir layout: flatplan menampilkan posisi teks dan gambar

Flatplan adalah diagram dari semua halaman buku yang digambar dalam spread yang diberi nomor dan mungkin berisi juga signature break atau distribusi warna dari buku apabila akan dicetak dalam 2 atau 4 golongan warna. Desainer dapat membuat flatplan berdasarkan manuskrip bentuk fisik atau memindahkan teks ke dalam template dan mengetahui berapa banyak halaman yang digunakan. Desainer harus dapat mengantisipasi dan memperkirakan tipografi dan ukuran teks sehingga halaman yang dikerjakan sesuai dan tidak melampaui batas yang ditentukan.

3. Storyboard: menulis untuk menyesuaikan dan mendukung gambar  
Storyboard digunakan untuk menyesuaikan dan mempersiapkan gambar yang akan disusun ke dalam buku. Flatplan merupakan perencanaan awal sebelum memperoleh data-data untuk buku sedangkan storyboard digunakan ketika telah diperoleh data-data berupa teks dan gambar pada setiap halaman buku. Storyboard memiliki keterangan lebih mendetail daripada flatplan.
4. Layout berdasarkan tulisan  
Aspek fungsional dari desain halaman adalah memperbolehkan pembaca untuk berelasi secara langsung dengan pesan penulis. Sebuah pendekatan fungsional dimana layout dari halaman ditentukan oleh sifat konten.
5. Pendekatan layout: buku berbasis teks  
Dalam pendekatan ini akan lebih mudah untuk memulai halaman dengan beberapa elemen seperti kolom tunggal pada teks yang kemudian perlahan berkembang menjadi skema yang kompleks. Pedoman dalam menentukan layout halaman dan tampilan dari spread adalah memperhatikan keseimbangan antara urutan membaca dan pertimbangan komposisional dari pembuatan gambar. Hal ini membuat pembaca dapat mengakses informasi dengan cepat.
6. Pendekatan layout: buku berbasis gambar

Buku berbasis gambar terdiri dari beberapa elemen-elemen. Kompleksitas dan susunannya dimana dibaca ditentukan oleh desainer daripada dengan banyaknya teks dalam halaman. Desainer mencoba untuk membuat visual yang membantu pembaca merasa seperti melihat sebuah lukisan. Prinsip focal point didukung dengan gambar sekunder.

7. Layout berdasarkan halaman sebagai gambar

Layout teks didesain untuk dibaca secara garis linear yaitu dari halaman sebelah kiri ke kanan bawah, sedangkan halaman berbasis gambar didesain bagaimana cara untuk dibaca melalui pengaturan elemen. Dalam penyusunan elemen pada halaman, desainer perlu memperhatikan keterkaitan antara gambar-gambar dan teks narasi. Teks juga perlu dipertimbangkan untuk memberi keseimbangan dengan gambar dari fotografi, lukisan atau ilustrasi.

8. Integrasi teks dan gambar: bekerja dengan aturan sendiri

Dalam pembahasan seringkali dibahas mengenai prinsip-prinsip yang sudah ada. Beberapa desainer telah menciptakan ide-ide tentang layout sehingga layout halaman bukanlah sesuatu yang sedikit namun berdasar pada aplikasi sistematis dari sebuah aturan internal. Pilihan yang berhati-hati dari aturan internal ke dalam relasi dengan konten sangat penting.

9. Makna dari kedalaman: layer

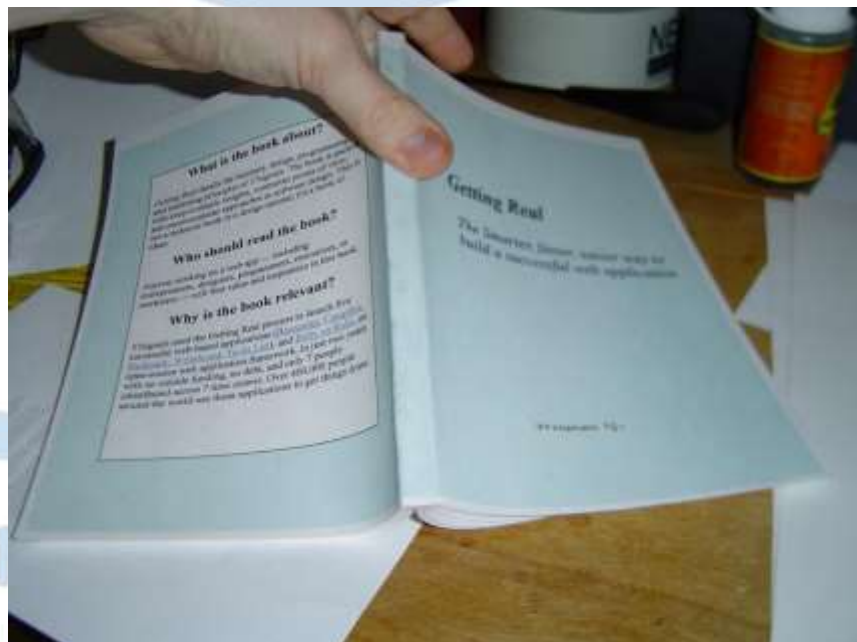
Melalui pengaturan tonal value dari halaman yang cermat, gambar dan teks bisa ditimpa dimana kolase antara teks dan gambar bisa menciptakan layer atau lapisan dan menimbulkan persepsi kedalaman

### 2.1.2.3. Teknik Binding

Berdasarkan Haslam dalam bukunya (2006, hlm. 233-238), dikatakan ada beberapa jenis teknik binding. Teknik *binding* yang tercantum antara lain:

1. Library Binding
2. Case Binding
3. Perfect Binding
4. Concertina books atau Broken-spine binding
5. Paperback binding
6. Experimental hardback binding
7. Saddle-wire stitching
8. Spiral binding
9. Loose-leaf binding
10. Shrink-wrapping

Jenis penjilidan *perfect binding* adalah teknik yang paling cepat dan ekonomis untuk menjilid buku di antara teknik lainnya. Proses penjilidan dilakukan dengan menggabungkan kertas dengan menggunakan lem dan bukan dijahit. Pada jenis penjilidan ini, ukuran halaman yang digunakan sebagai sampul buku dibuat sama dengan halaman isi.



Gambar 2.1. Contoh Paperback Binding

(sumber: <https://www.instructables.com/Bind-Your-Own-Paperback-Books-with-Ease/>)



## **2.2. Desain Grafis**

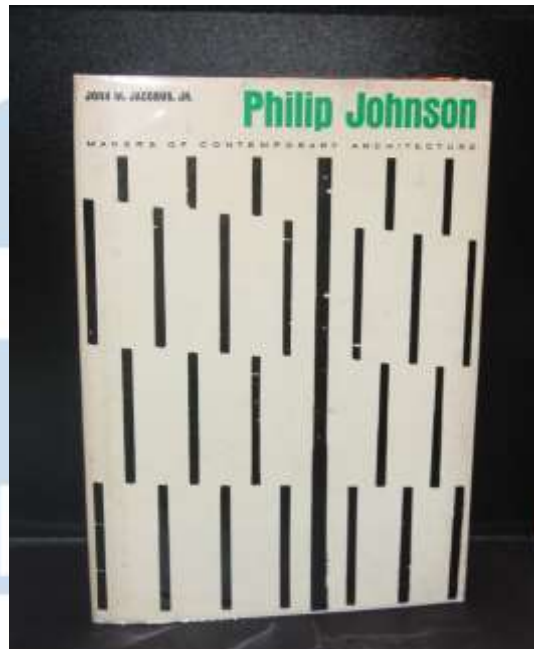
Desain grafis adalah sebuah bentuk komunikasi visual yang digunakan sebagai penyampai pesan atau informasi kepada audiens. Bentuk komunikasi visual ini adalah perwujudan visual dari ide yang bergantung pada penciptaan, seleksi, dan organisasi terhadap elemen visual. Visualisasi ide tersebut dapat menjadi solusi yang mampu mempersuasi, menginformasikan, mengidentifikasi, memotivasi, meningkatkan, mengorganisasi, merek, membangunkan, menemukan, terlibat, dan menyampaikan banyak tingkatan makna. Solusi desain dapat menjadi sangat efektif sehingga mampu mempengaruhi audiens untuk memilih merek tertentu berdasarkan desain kemasannya atau memberikan donasi setelah melihat iklan layanan masyarakat (Landa, 2011, hlm. 2).

### **2.2.1. Elemen Desain**

Selain Landa (2011) menyatakan bahwa elemen dari desain dua dimensi terdiri atas 4 macam. Keempat elemen tersebut adalah garis, bentuk, warna, dan tekstur (hlm. 16).

#### **2.2.1.1. Garis**

Garis merupakan gabungan dari titik-titik yang tersusun memanjang. Bentuk garis dapat lurus, melengkung, atau bersudut. Ketebalan garis juga bervariasi dari tebal hingga tipis. Fungsi dasar garis adalah menentukan bentuk, tepi untuk gambar, huruf atau pola. Fungsi kedua adalah menggambarkan batas-batas dan penentuan area dalam komposisi serta membantu mengatur komposisi secara visual. Fungsi lainnya adalah membantu mengatur komposisi secara visual serta menciptakan garis visi. Selain itu, garis dapat membangun mode ekspresi linear dan gaya linier (hlm.16).



Gambar 2.2. Contoh Garis Pada Buku

(sumber: <https://www.abebooks.com/signed-first-edition/Philip-Johnson-Makers-Contemporary-Architecture-Jacobus/12650224157/bd>)

Contoh di atas merupakan sampul dari buku *Philip Johnson; Makers of Contemporary Architecture*, karya John M. Jacobus (1962). Garis tampak membentuk batas-batas dan membentuk komposisi visual.

#### **2.2.1.2. Bentuk**

Bentuk adalah area dua dimensi tertutup yang dibatasi oleh garis atau warna. Suatu bentuk juga dapat diukur dengan panjang dan lebar (hlm. 17). Semua bentuk memiliki bentuk dasar yaitu persegi, segitiga, dan lingkaran. Contoh bentuk dalam buku yang dimana bentuk tersebut tertutup oleh warna adalah sebagai berikut.



Gambar 2.3. Contoh Bentuk Dalam Buku

(sumber: <https://nobrow.net/shop/wild-about-shapes/>)

### 2.2.1.3. Warna

Secara spesifik warna dibagi menjadi tiga kategori yaitu hue, value, dan saturation. Hue adalah nama-nama dari warna. Kemudian, value merupakan tingkat antara terang-gelap warna. Terakhir, saturasi adalah tingkat kecerahan suatu warna antara cerah-kusam (hlm. 19).

Terdapat dua jenis warna primer berdasarkan pembentuknya, yaitu *additive* dan *subtractive color*. Warna *additive* adalah warna yang berasal dari cahaya/spektrum. Warna pokok dari *additive* adalah merah (red), hijau (green), dan biru (blue) atau biasa dikenal dengan RGB. Sedangkan warna *subtractive* adalah warna yang berasal dari pantulan cahaya. Warna yang termasuk *subtractive* adalah *cyan*, *magenta*, *yellow*, dan *black* (CMYK).

Warna yang digunakan untuk media cetak ialah warna subtraktif (CMYK) yang dipandang sebagai pantulan dari suatu permukaan, seperti tinta di atas kertas. Disebut sebagai sistem warna subtraktif karena permukaan mengurangi semua gelombang cahaya kecuali yang mengandung warna yang dilihat pembaca. Proses keempat warna tersebut digunakan untuk mencetak dokumen

disebut sebagai proses empat warna, digunakan untuk mencetak foto, seni, dan ilustrasi penuh warna. Pembaca melihat gambar yang penuh dengan warna yang diciptakan oleh pola titik cyan, magenta, kuning, dan/atau hitam.

#### **2.2.1.4. Tekstur**

Tekstur adalah nilai raba yang bisa dilihat, disentuh, dan dirasakan dari suatu permukaan. Ada dua jenis tekstur, yaitu taktil dan visual. Tekstur taktil bisa dirasakan secara fisik dari desain yang dicetak. Sedangkan tekstur visual merupakan ilusi yang hanya bisa dilihat oleh mata saja (hlm. 23)



Gambar 2.4. Contoh Tekstur pada Buku

(sumber: <https://preschooltoolkit.com/blog/diy-sensory-book-for-preschoolers/>)

Salah satu contoh penggunaan tekstur dalam buku ialah dalam jenis buku untuk mengajarkan anak dalam mengenal tekstur berbagai benda. Buku tersebut dibuat dengan halaman-halaman berbahan beragam untuk menciptakan tekstur yang berbeda-beda. Contoh di atas adalah contoh dari tekstur taktil.

### **2.2.2. Prinsip Desain**

Landa (2011) mengungkapkan bahwa ketika sedang menyusun elemen grafis, prinsip desain dasar sangat perlu untuk digunakan. Dengan mengkombinasikan pengetahuan terhadap konsep, intergrasi gambar dan tulisan, dan elemen grafis lainnya sebagai komponen pembentuk visual, penerapan prinsip desain ini menjadi sebuah komunikasi visual. Landa menjabarkan, ada enam prinsip dasar desain yaitu format, keseimbangan, hierarki visual, ritme, kesatuan, dan skala (hlm. 24).

#### **2.2.2.1. Format**

Format menurut Landa (2011) adalah bentuk penggambaran desain oleh desainer grafis. Pada dasarnya format terbagi menjadi dua, yaitu bentuk rasio dan ukuran spesifik. Contoh media yang menggunakan rasio adalah layar gawai (layar smartphone, tablet, komputer). Sedangkan media dengan ukuran spesifik dapat ditemukan pada cover CD dan print ad (hlm. 25). Komponen desain harus membentuk hubungan dalam batas-batas dari format yang digunakan.

#### **2.2.2.2. Keseimbangan**

Keseimbangan diperlukan untuk menciptakan peletakan elemen visual yang merata dalam satu kesatuan desain (Landa, 2011). Peletakan elemen ini berhubungan dengan faktor-faktor seperti berat antar visual, peletakan posisi, dan penyusunan secara keseluruhan. Penataan komposisi dapat dibedakan menjadi keseimbangan simetri dan asimetri. Simetri merupakan peletakan elemen yang merata antara bagian kanan dan kiri dari axis tengah gambar. Bentuk tersebut berbeda dengan asimetri yang meratakan bagian 16 kanan dan kiri dari axis tanpa harus menyamakan elemen di sisi satunya (hlm. 26-27). Contoh berikut adalah contoh keseimbangan simetris pada sebuah cover buku berjudul *The Maker of Swans* oleh Paraic O'Donnell (2016).



Gambar 2.5. Contoh Keseimbangan pada Cover Buku

(sumber: <https://paraicodonnell.com/2015/08/21/the-maker-of-swans-the-making-of-a-cover/>)

### 2.2.2.3. Hierarki Visual

Menurut Landa (2011), hierarki visual digunakan untuk menyusun informasi dan elemen grafis dalam urutan tertentu. Hal ini dilakukan untuk memudahkan audiens ketika melihat dan memahami informasi tersebut. *Emphasis* adalah penekanan pada elemen visual yang diutamakan dibanding elemen-elemen lainnya. Bentuk penerapan *emphasis* beragam mulai dari posisi, ukuran, bentuk, arah, warna, dan tekstur elemen grafis (hlm. 28-30).

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 2.6. Contoh Penerapan Hierarki Visual

(sumber: <https://bmuntz-06.myportfolio.com/sequential-book-design>)

#### **2.2.2.4. Ritme**

Landa (2011) menjelaskan bahwa ritme dalam desain grafis berupa pola elemen yang diatur dalam interval waktu tertentu. Pola dalam ritme tersebut dapat membawa mata audiens dari suatu elemen ke elemen lainnya. Faktor faktor yang membangun ritme adalah warna, tekstur, figure/ground, emphasis, dan keseimbangan (hlm. 30). Namun, selain pentingnya ritme, variasi juga dibutuhkan untuk tetap menciptakan visual yang menarik bagi audiens. Variasi yang cukup tidak akan merusak ritme, melainkan menjadi sedikit elemen kejutan dalam keseluruhan desain.

#### **2.2.2.5. Kesatuan**

Menurut Landa (2011), kesatuan berupa prinsip dan elemen yang digabungkan menjadi suatu desain yang utuh. Audiens akan mampu untuk menerima dengan baik sebuah komposisi visual yang merupakan satu-kesatuan yang utuh. Dalam mencapai suatu kesatuan,

ada 6 dasar hukum perceptual organization, yaitu similarity, proximity, continuity, closure, common fate, continuing line (hlm. 31-34).

#### **2.2.2.6. Skala**

Landa (2011) menjelaskan bahwa skala dilihat dari ukuran antara elemen grafis yang satu dengan elemen lainnya. Skala digunakan untuk mengatur komposisi, menambah kontras dan dinamika bentuk, serta menciptakan ilusi ruang tiga dimensi (hlm. 34). Proporsi adalah hubungan ukuran antara elemen satu dengan yang lainnya maupun secara keseluruhan. Dalam mendesain, terdapat artian lain dalam proporsi yang adalah kesepakatan secara estetika.

#### **2.2.3. Tipografi**

Tipografi adalah susunan huruf dalam sebuah desain tertentu yang digunakan untuk kepentingan cetak maupun non-cetak. Susunan tersebut memiliki karakteristik tersendiri yang dapat dilihat melalui jenis, ukuran, tebal, dan spasi. Berdasarkan gaya dan sejarahnya, Landa (2011) mengklasifikasikan huruf sebagai berikut (hlm. 47):

a. *Old Style* atau *Humanist*

Jenis huruf yang populer pada akhir abad-15. Bentuknya serif dengan ujung huruf bersudut. Contohnya: Times New Roman, Caslon, Garamond. 19

b. *Transitional*

Tipografi yang memiliki karakteristik old style dan modern. Contohnya adalah Baskerville dan Century.

c. *Modern*

Huruf yang memiliki bentuk geometris dan ketebalan stroknya jelas dilihat. Contoh huruf tipe modern adalah Bodoni dan Didot.

d. *Slab Serif*



Tipografi dengan goresan serif yang tebal menyerupai slab. Beberapa contoh tipe huruf ini adalah American Typewriter, Memphis, dan Clarendon.

*e. Sans Serif*

Jenis huruf yang tidak memiliki kait pada ujungnya. Contohnya adalah Helvetica dan Futura.

*f. Blackletter*

Karakteristik huruf ini adalah stroknya yang tebal dengan sedikit lengkungan kurva. Contoh tipe huruf ini adalah Textura dan Rotunda.

*g. Script*

Tipografi yang bentuknya menyerupai tulisan tangan. Ciri utamanya adalah arah penulisan yang miring dan menyambung antar huruf. Contohnya adalah Brush Script dan Shelley Allegro Script.

*h. Display*

Jenis huruf yang umumnya digunakan untuk headline (judul) namun seringkali sulit dibaca karena modifikasi yang berlebihan.

#### **2.2.4. Grid**

Grid adalah paduan komposisi yang mengatur konten berupa teks maupun gambar. Menurut Landa (2011), grid dibentuk melalui format margin, column, row, flowline, module, spatial zone (hlm. 158-162). Konten yang disusun menggunakan grid dapat memudahkan audiens karena informasi tersebut menjadi jelas dan rapi.

##### **2.2.4.1. Modular Grid**

Modular grid terdiri dari modul, unit individu dibuat oleh persimpangan kolom dimana teks dan gambar dapat menempati satu atau beberapa modul (hlm. 162). Modular grid memiliki keuntungan untuk mengurangi kesalahan dalam memindahkan elemen ke halaman lain dan memudahkan untuk menambahkan elemen visual

lainnya. Dengan kelebihan tersebut, desainer juga menjadi lebih leluasa dalam menyusun elemen visual.



Gambar 2.7. Contoh Penerapan Modular Grid Dalam Buku

(sumber: <https://spaziogamma.net/products/grid-systems-in-graphic-design-josef-muller-brockmann>)

### 2.3. Psikosomatik

Psikosomatik adalah sebuah gangguan psikologi yang memanifestasikan pikiran dan emosi negatif ke dalam keluhan fisik. Keluhan fisik ini terjadi berulang-ulang dengan keadaan pengobatan medis tidak efektif untuk mengobati keluhan yang terjadi pada pasien (Nevid, 2014). Sementara, berdasarkan Shorter (1995), psikosomatik adalah sebuah manifestasi psikologi yang berhubungan erat dengan kondisi biologis seseorang. Kondisi biologis yang dimaksud adalah kondisi genetik setiap individu yang memiliki toleransi berbeda-beda terhadap kondisi frustrasi dan stres. Tak hanya bergantung pada kondisi fisik seseorang, namun lingkungan berperan penting dalam membangun psikologi seseorang. Contoh yang diberikan adalah, ketika anak memunculkan sebuah gejala alergi terhadap sesuatu, namun setelah diperiksa oleh dokter, fisik anak tidak menunjukkan adanya

penyakit alergi. Rupanya, orang tua sang anak lah yang membangun pemikiran bahwa sang anak memiliki alergi.

### **2.3.1. Penyebab Psikosomatik**

Gangguan psikosomatik berasal dan/atau diperburuk oleh stres dan rasa cemas yang berlebihan. Gejala atau keluhan fisik kemudian muncul akibat adanya peningkatan aktivitas dari otak yang menghasilkan berbagai zat kimia, salah satunya adalah hormon adrenalin (epinefrin). Otak menghasilkan zat-zat ini berdasarkan pikiran dan emosi manusia, Ketika pikiran dan emosi seseorang dalam keadaan stres, cemas berlebihan, atau emosi-emosi negatif lainnya, otak melepaskan hormon adrenalin tersebut lebih banyak dan hormon ini menyebabkan jantung berdetak lebih cepat dan akan menyebabkan tekanan darah meningkat. Hal itu kemudian mempengaruhi sistem kekebalan tubuh, sehingga organ dan fungsi tubuh yang main merasakan efek samping.

Berdasarkan Maramis, (2004), bentuk keluhan psikosomatik secara umum dapat berbeda-beda pada setiap orang. Salah beberapa contoh keluhan psikosomatis adalah:

- a. Jantung berdebar-debar, sesak nafas.
- b. Pusing, sakit kepala.
- c. Gangguan pencernaan.
- d. Nyeri otot.
- e. Gangguan menstruasi.

### **2.3.2. Cara Mengatasi Gejala Psikosomatik.**

Stres adalah penyebab utama dari munculnya gejala psikosomatik, sehingga beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi gejala psikosomatik adalah sebagai berikut:

1. Atur pola hidup sehat.

Pola hidup sehat dapat membantu tubuh dalam membangun sistem imun yang berfungsi untuk menjaga kekebalan tubuh

dari berbagai penyakit. Makan makanan sehat, berolahraga, dan istirahat yang cukup dapat membantu tubuh untuk melepaskan hormon-hormon baik dan mengurangi kemungkinan stres.

2. Kelola stres

Relaksasi, meluapkan emosi dengan cara-cara yang aman dan nyaman-seperti menceritakan pikiran pada orang yang dipercaya, adalah salah sekian dari cara untuk mengelola stres.

3. Hubungi psikolog/psikiater.

Psikosomatik sesungguhnya adalah sebuah gangguan mental yang cukup kronis. Ada baiknya untuk menemui para ahli untuk mendapatkan pertolongan sebagaimana seharusnya, atau psikoterapi.

### 2.3.3. Psikosomatik Covid-19

Informasi mengenai virus corona yang beredar dengan porsi yang cukup besar dapat menyebabkan kecemasan, kekhawatiran, dan stres. Hal ini kerap menimbulkan gejala yang mirip dengan Covid-19 pada tubuh setelah terpapar informasi mengenai corona. Gejala tersebut merupakan manifestasi dari psikosomatis, seperti sesak nafas yang menyerupai infeksi Covid-19, tutur Dokter Spesialis Konsultan Psikosomatis, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan (FKKMK) UGM, dr. Noor Asyiqah Sofia, M.Sc., SpPD-K.Psi., FINASIM (2020).

Informasi tentang virus corona ini mencakup perkembangan kasus dan tingkat kematian yang berpengaruh besar terhadap kesejahteraan masyarakat. Ditambah oleh kebijakan pemerintah yang meliputi *physical distancing* dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sebagai upaya menanggulangi persebaran Covid-19 di Indonesia. Tekanan selama masa pandemi menyebabkan berbagai gangguan seperti kecemasan, ketakuran, perubahan gaya hidup-pola makan dan pola tidur, rasa tertekan dan sulit berkonsentrasi, bosan dan stres karena anjuran mengurangi mobilitas, dan muncul gangguan psikosomatis (Ilpaj dan Nurwati, 2020). Dikutip dari Masyah (2020), normal untuk merasa takut, khawatir, dan stres dalam

merespon ketidakpastian atau hal yang tidak diketahui, sebagaimana Covid-19 adalah sesuatu yang baru. Masyarakat banyak yang takut sakit dan meninggal, tidak ingin datang ke fasilitas layanan kesehatan karena takut akan tertular ketika dirawat, takut memikirkan kondisinya karena tidak dapat bekerja selama isolasi dan dikeluarkan dari pekerjaan, takut ditinggalkan oleh lingkungannya, merasa tidak mampu untuk melindungi dan takut kehilangan keluarga, menolak untuk merawat penderita Covid-19 karena takut tertular, merasa tak berdaya, bosan, kesepian, dan depresi.

Semua tekanan tersebut menyebabkan ketidakseimbangan dalam sistem hormonal tubuh. Semakin banyak hormon stres yang dihasilkan sebagai respon dari emosi-emosi tersebut, maka juga semakin tertekan sistem imun tubuh. Kemudian, menurunnya sistem imun akan meningkatkan resiko untuk benar-benar jatuh sakit atau terpapar virus corona.

