

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Simpulan

*Acne vulgaris*, yang lebih familier disebut dengan jerawat merupakan penyakit kulit yang umum terjadi di Indonesia dengan prevalensi 85-100% selama hidup seseorang secara silih berganti yang pada umumnya ditemukan pada fase remaja. Namun, pada beberapa orang, penyakit ini bertahan menahun dengan derajat keparahan yang tinggi. Walaupun jerawat tidak menimbulkan fatalitas, tetapi hal ini dapat berdampak pada degradasi psikososial akibat berkurangnya keindahan pada wajah penderita, khususnya pada para wanita dan berpotensi berkembang menjadi gangguan mental *body dysmorphic disorder*, dimana penderita akan selalu memandang dirinya negatif. Berdasarkan wawancara dengan dokter spesialis kesehatan jiwa, dr. Rena, *body dysmorphic disorder* paling banyak diderita oleh wanita usia 15-30 tahun yang dimana mayoritas penderita akan mengalami peningkatan derajat keparahan jerawat pada usia 17-21 tahun (Cunliffe dalam Putra, 2020:1).

Berbagai macam upaya telah dilakukan oleh mayoritas penderita, tetapi dari penduduk Jakarta usia 15-21 tahun, sedikit yang menyeimbangkan dan mengetahui informasi mengenai alternatif penggantian pola makan dapat menunjang kesehatan tubuh, yang otomatis akan meredakan inflamasi jerawat pada penderita bila dilakukan dengan tepat. Jerawat merupakan sinyal yang diberikan oleh tubuh akibat ketidakseimbangan nutrisi yang sejalan dengan kutipan Hippocrates yang berbunyi ‘jadikanlah makananmu sebagai obatmu dan obatmu sebagai makananmu. Disamping pola makan sehat, perlu adanya upaya mengontrol respon stress yang baik, salah satunya dengan *journaling* yang merupakan rekomendasi dokter spesialis kesehatan jiwa adalah unsur psikoterapi yang dapat dilakukan secara mandiri untuk memproses stres. Penelitian membuktikan aktivitas *journaling* terbukti dapat mengurangi kondisi medis, gejala fisik dan kecemasan pada Wanita.

Berangkat dari masalah berikut, terlahirlah perancangan buku *guided journal* mengenai diet *plant-based* untuk mengatasi *acne vulgaris*.

Proses perancangan menggunakan teori oleh Haslam (2006), dengan isi materi yang didapatkan dari narasumber ekspert *holistic health coach*. Tahap merancang buku terbagi menjadi empat bagian yaitu dokumentasi, analisis, ekspresi dan konsep. Tahap dokumentasi adalah pengumpulan data dengan metode kualitatif melalui wawancara ekspert dan target market, survei kuisioner penduduk Jakarta penderita jerawat dan studi eksisting.

Dilanjutkan dengan tahap kedua yaitu analisis untuk merancang dasar *big idea* yang menghasilkan kata kunci pengetahuan, keseimbangan dan kekuatan yang bila ditafsirkan sebagai pengetahuan berarti bila manusia memiliki pengetahuan dan kesadaran mengenai pengaturan diri untuk meregulasi tubuhnya sendiri akan menciptakan keseimbangan karena telah mengaplikasikan pada pola hidup sehatnya secara jasmani dan rohani, keseimbangan tersebut akan menjadi dasar kekuatan atas bekal pengetahuan dan keseimbangan yang dimiliki, sehingga manusia berada dikeadaan sehat fisik dan mental yang dapat melawan pathogen penyakit yaitu jerawat. Alur buku memiliki konsep membumi, yaitu perjalanan menuju hadir dalam tubuh dan terhubung dengan bumi.

Tahap ekspresi meliputi pemilihan elemen desain seperti penentuan simbolisme warna dan *copywriting* untuk menampilkan kesan yang ingin dibangun. Terakhir, pada tahap konsep, penulis menentukan keseluruhan gaya ilustrasi karakter, pemilihan *typeface* yang digunakan, serta proses mengimplementasikannya ke dalam sebuah karya.