

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Desain Grafis

Landa (2013) mengemukakan definisi desain grafis merupakan salah satu bentuk komunikasi visual yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi kepada audiens. Pesan disampaikan melalui representasi visual dari ide (hlm. 1).

##### 2.1.1 Elemen Desain

Menurut Landa (2013), elemen formal desain dapat dimanfaatkan sebagai aspek untuk komunikasi dan ekspresi. Elemen formal dari desain dua dimensi meliputi garis, bentuk, warna dan tekstur (hlm. 19).

##### 2.1.1.1. Garis

Garis adalah kumpulan titik yang memanjang. Garis memainkan banyak peran dalam komposisi dan komunikasi, yaitu dapat mengarahkan mata audiens ke suatu arah sehingga garis merupakan salah satu elemen desain. Berbagai alat dapat digunakan untuk menggambar garis—pensil, kuas runcing, perangkat lunak, stylus, atau benda apa pun yang dapat membuat tanda. Garis memiliki beragam bentuk seperti lurus, melengkung, dan bersudut dengan kualitas berbeda, yakni halus, tebal, pecah, teratur, atau berubah-ubah, dan seterusnya (hlm. 19).



Gambar 2. 1 Garis

Sumber: Landa (2013)

Elemen garis pada desain dapat dilihat dalam pengaplikasiannya seperti gambar berikut, fungsi garis pada desain adalah untuk memperjelas batas informasi sesuai sub judul.



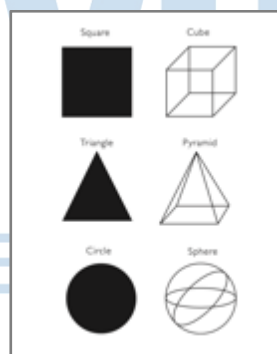
Gambar 2.2 Fungsi Elemen Garis

Sumber:

(<https://i.pinimg.com/564x/8e/b5/73/8eb573780123085dde76f44d7ee49191.jpg>)

### 2.1.1.2. Bentuk

Bentuk adalah area yang digambarkan pada permukaan dua dimensi yang dibuat sebagian atau seluruhnya oleh garis atau dengan warna, nada, atau tekstur. Semua bentuk pada dasarnya dapat diturunkan dari tiga penggambaran dasar yaitu persegi, segitiga, dan lingkaran. Masing-masing bentuk dasar ini memiliki bentuk volumetrik sehingga memiliki ruang menjadi kubus, limas, dan bola seperti ilustrasi berikut (hlm.19-20).



Gambar 2.3 Bentuk Dasar

Sumber: Landa (2013)

Berikut merupakan contoh pengaplikasian elemen bentuk dasar hingga memiliki volume dalam suatu desain untuk menampilkan sebuah grafik.



Gambar 2.4 Fungsi Bentuk Dasar

Sumber: <https://elements.envato.com/geometric-infographics-MYYGRC> (n.d)

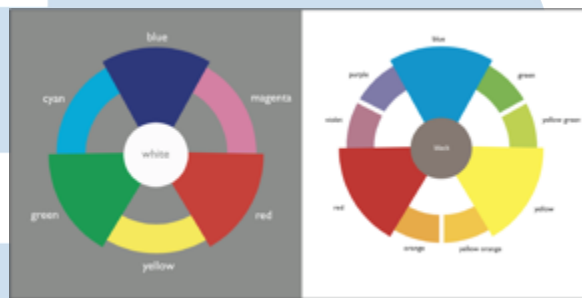
### 2.1.1.3. Warna

Warna merupakan elemen desain yang kuat dan sangat provokatif. Warna hanya dapat terlihat dengan adanya bantuan cahaya, warna yang terlihat pada permukaan objek dianggap sebagai cahaya yang dipantulkan dan juga dikenal sebagai warna subtraktif. Sedangkan warna digital yang terlihat pada media berbasis layar dikenal sebagai warna aditif, yang merupakan campuran cahaya yang menambahkan gelombang cahaya dan menciptakan berbagai warna (hlm. 23).

Warna dapat dibahas secara lebih spesifik dengan membagi elemen menjadi tiga kategori yaitu *hue*, *value*, dan *saturation*. *Hue* merupakan suatu warna seperti merah atau hijau, biru atau jingga. *Value* mengacu pada tingkat luminositas yang berpengaruh pada terang dan gelapnya suatu warna, seperti biru muda atau merah tua. *Saturation* adalah kadar kecerahan atau keburaman suatu warna, yaitu merah cerah atau merah kusam dan biru cerah atau biru kusam.

Saat bekerja dengan cahaya di media berbasis layar atau *screen-based media*, tiga warna primer yang digunakan adalah (RGB) atau kepanjangan dari *red* (merah), *green* (hijau), dan *blue* (biru).

Primer ini juga disebut dengan primer aditif karena jika dijumlahkan dalam jumlah yang sama, warna merah, hijau, dan biru menghasilkan cahaya putih. Pada bidang cetak (*offset printing*), warna primer subtraktif adalah *cyan* (C), *magenta* (M), dan *yellow* (Y), plus *black* (K), atau CMYK. Warna hitam cenderung digunakan untuk meningkatkan kontras.



Gambar 2.5 Warna Aditif dan Subtraktif  
Sumber: Landa (2013)

Menurut Sutton & Wheelan (2004), pilihan dan kombinasi warna berpotensi untuk membangkitkan respons emosional tertentu. Studi penelitian telah membuktikan bahwa sebagian respon terhadap warna bersifat psikologis, berdasarkan warna yang dilihat oleh mata dan sistem saraf yang merupakan pengaruh dari lingkungan dan pengalaman hidup pribadi masing-masing. Berikut merupakan contoh penggunaan warna pada sebuah poster, warna hijau yang seringkali diasosiasikan dan direpresentasikan dengan kesehatan karena memberi kesan bersih dan steril.

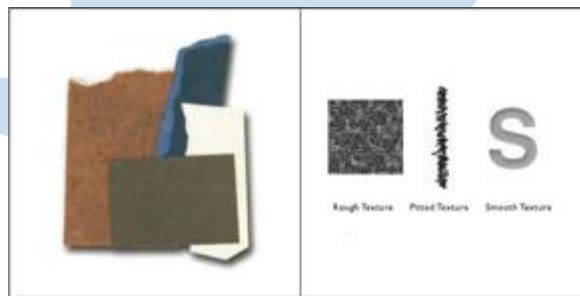


Gambar 2.6 Fungsi Warna  
Sumber: <https://designshack.net/articles/inspiration/poster-color-schemes/> (2021)

#### 2.1.1.4. Tekstur

Tekstur merupakan unsur rupa yang merepresentasikan kualitas suatu permukaan. Tekstur terbagi menjadi dua kategori yaitu taktil dan visual. Tekstur taktil memiliki kualitas sentuhan actual dan dapat dirasakan dengan menyentuh permukaan. Ada beberapa teknik pencetakan yang dapat menghasilkan tekstur taktil pada desain cetak, antara lain *embossing* dan *debossing*, *stamping*, *engraving*, dan *letterpress*.

Berbeda dengan tekstur taktil, tekstur visual merupakan ilusi dari tekstur taktil yang dibuat melalui keterampilan yang dipelajari dalam menggambar, fotografi dan media pendukung lainnya untuk menyerupai tekstur asli.



Gambar 2.7 Tekstur Taktil dan Tekstur Visual

Sumber: Landa (2013)

Berikut merupakan contoh pengaplikasian tekstur visual yang dihasilkan dari *vector illustration* dengan memaksimalkan penggunaan brush untuk menampilkan *printed paper* buatan dan memberikan kesan kasar sekaligus natural.

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 2.8 Fungsi Tekstur Visual

Sumber: Ilčík (2018)

## 2.1.2 Prinsip Desain

Menurut Landa (2013, hlm. 29), elemen desain harus jalan beriringan dengan penerapan prinsip desain yang meliputi format, keseimbangan, hierarki visual, penekanan, ritme dan kesatuan. Pada dasarnya, prinsip-prinsip saling bergantung satu dengan yang lainnya.

### 2.1.2.1. Format

Sebelum memeriksa prinsip-prinsip dasar dan mengeksekusi, penentuan bentuk format harus ditentukan terlebih dahulu untuk menjadi acuan utama sebuah proyek desain yang sesuai dengan kebutuhan media.



Gambar 2. 9 Aspek Rasio

Sumber: Landa (2013)

Berikut merupakan contoh format untuk media informasi dalam bentuk buku *food journal* untuk melacak asupan makanan pada penderita diabetes.



Gambar 2. 10 Fungsi Format

Sumber: Buckley (2020)

### 2.1.2.2. Keseimbangan

Keseimbangan (*balance*) atau kestabilan diciptakan oleh distribusi bobot visual yang merata di setiap sisi sumbu pusat semua elemen komposisi. Sebuah desain yang memiliki keseimbangan cenderung memiliki harmoni dan mempengaruhi audiens ketika melihat karena hal tersebut mengkomunikasikan stabilitas. Keseimbangan merupakan salah satu prinsip komposisi yang harus dikombinasikan dengan prinsip lainnya.

#### 1) Simetris

Simetri merupakan distribusi bobot visual yang setara dan mencerminkan elemen ekuivalen di kedua sisi sumbu pusat atau juga disebut dengan simetri refleksi.



Gambar 2.11 Keseimbangan Simetri

(Landa, 2013)

Desain berikut merupakan keseimbangan simetris karena mencerminkan sumbu pusat dengan refleksi objek bintang pada bagian kanan dan kiri.





Gambar 2.12 Contoh Keseimbangan Simetri  
(CAXA Estudio, 2022)

## 2) Asimetri

Asimetri adalah distribusi yang sama dari bobot visual yang dicapai dengan menyeimbangkan satu elemen dengan bobot elemen *counterpointing* tanpa mencerminkan elemen di kedua sisi sumbu pusat.



Gambar 2.13 Keseimbangan Asimetri  
(Landa, 2013)

Berikut merupakan contoh pengaplikasian keseimbangan asimetri dengan memberikan objek karakter *superhero* di bagian kanan sebagai elemen *counterpointing*.

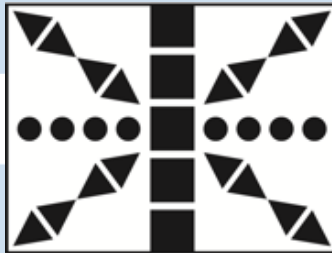


Gambar 2.14 Contoh Keseimbangan Asimetri  
(CAXA Estudio, 2022)



### 3) Radial

Keseimbangan radial adalah simetri yang dihasilkan melalui kombinasi kesimetrian yang berorientasi horizontal dan vertikal dan elemen memancar keluar dari titik di tengah komposisi.



Gambar 2.15 Keseimbangan Radial  
(Landa, 2013)

Berikut merupakan keseimbangan radial dengan tipografi *10 facts spring* sebagai titik tengah dan memiliki keseimbangan horizontal dan vertical berpusat ke titik tengah.



Gambar 2.16 Contoh Keseimbangan Radial  
<https://www.scriberia.com/sketchnotesenvironment>

#### 2.1.2.3. Hierarki Visual

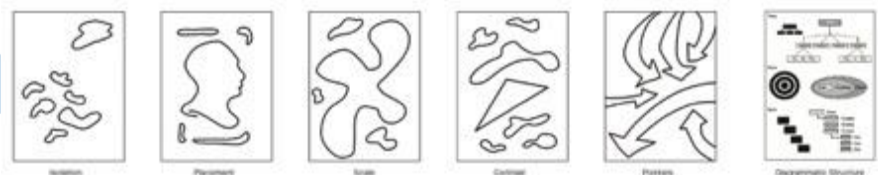
Mengkomunikasikan informasi merupakan salah satu tujuan utama dari desain grafis, dan hierarki visual adalah prinsip utama untuk mengatur informasi. Penggunaan hierarki visual bertujuan untuk menata elemen grafis sesuai dengan penekanannya. Penekanan merupakan penataan elemen visual menurut kepentingannya,

menjadikan beberapa elemen *superordinate* (dominan) untuk mengarahkan titik fokus mata dari awal hingga akhir (hlm. 33).



Gambar 2.17 Hierarki Visual  
Sumber: Landa (2013)

Membangun hierarki visual dapat dimulai dari mempertimbangkan penekanan atau tingkat kepentingan elemen grafis gambar dan jenis dari desain. Ciptakan aliran informasi dari elemen grafis yang paling penting hingga yang paling tidak penting. Terdapat beberapa cara untuk menentukan penekanan (*emphasis*) diantaranya adalah penekanan dengan isolasi (*isolation*), penekanan dengan penempatan (*placement*), penekanan melalui skala (*scale*), penekanan melalui kontras (*kontras*), penekanan melalui arah dan petunjuk (*pointers*) dan penekanan melalui struktur diagram (*diagrammatic structure*) (hlm. 34).



Gambar 2.18 Penekanan (*Emphasis*)  
Sumber: Landa (2013)

#### 2.1.2.4. Ritme

Kunci untuk membangun ritme dalam desain adalah memahami antara repetisi dan variasi. Dalam desain grafis, pengulangan ritme diselingi oleh variasi untuk menciptakan daya tarik

visual. Repetisi merupakan pengulangan satu atau beberapa elemen visual beberapa kali atau dengan konsistensi yang besar atau total. Variasi dibentuk oleh pemutusan atau modifikasi pada pola atau dengan mengubah elemen, seperti warna, ukuran, bentuk, jarak, posisi, atau bobot visual. Variasi menciptakan ketertarikan visual untuk melibatkan audiens dan menambahkan elemen yang tidak terprediksi. Namun, terlalu banyak variasi akan mengurangi ketukan visual (hlm. 36).

Ilustrasi ikon berikut memiliki ritme yang mengulang, jenis garis organis yang tumpul dan konsistensi penggunaan warna pada tiap ikon menghasilkan sebuah desain yang variatif tetapi juga memiliki ritme yang baik.



Gambar 2.19 Ritme

Sumber: Gibbons & Carey (2021)

#### 2.1.2.5. Kesatuan

Menurut Landa (2013:35-39), sebuah karya dapat dikatakan baik apabila memiliki prinsip kesatuan (*unity*), dimana semua elemen grafis dalam sebuah desain saling berhubungan sehingga membentuk satu kesatuan yang terlihat seolah-olah saling terkait. Audiens akan sangat memahami dan mengingat komposisi yang bersatu, hal ini berhubungan dengan teori gestalt, yang menekankan persepsi bentuk sebagai keseluruhan yang terorganisir untuk menyatukan dan mengatur persepsi.

Berikut merupakan desain sampul buku yang memiliki kesatuan yang baik sehingga audiens dapat mengatur alur baca dari

judul dan pratinjau konten rubrik hingga keterangan yang lebih kecil meliputi tanggal rilis dan lain sebagainya.



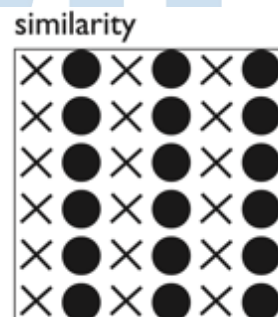
Gambar 2.20 Contoh Kesatuan  
Sumber: (Garcia, 2020)

#### 2.1.2.6. Hukum Persepsi Visual

Landa (2013) menjelaskan terdapat enam hukum persepsi visual sebagai berikut, satu atau lebih prinsip dapat digunakan untuk mencapai kesatuan (hlm. 36-37).

##### 1) *Similarity*

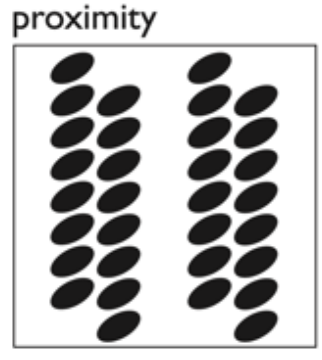
Similarity memiliki kesamaan dengan elemen, keduanya berbagi karakteristik dan dianggap sebagai milik bersama. Elemen dapat berbagi unsur kemiripan dalam bentuk, tekstur, warna, atau arah.



Gambar 2.21 *Similarity*  
Sumber: Landa (2013)

### 2) *Proximity*

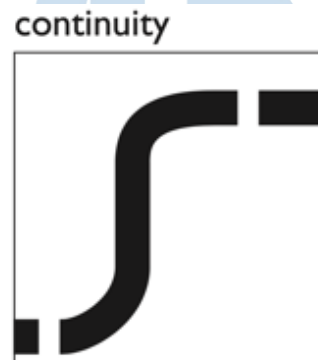
Elemen yang berdekatan satu dengan yang lainnya yang memiliki kedekatan spasial atau berdekatan akan dianggap sebagai milik bersama.



Gambar 2.22 *Proximity*  
Sumber: Landa (2013)

### 3) *Continuity*

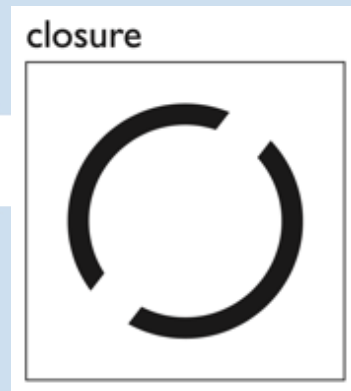
Mempersepsikan sebagai jalur atau koneksi visual yang dirasakan maupun sengaja atau tersirat. Elemen yang muncul sebagai kelanjutan dari elemen-elemen sebelumnya dipersepsikan sebagai hal yang terkait dan berkesinambungan, menciptakan kesan yang memiliki pergerakan.



Gambar 2.23 *Continuity*  
Sumber: Landa (2013)

#### 4) *Closure*

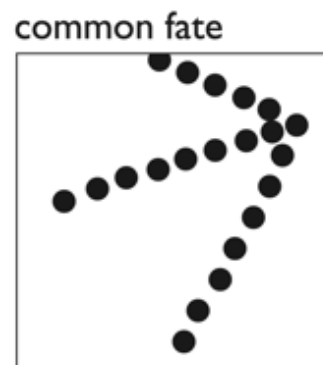
Kecenderungan pikiran yang dimiliki audiens untuk menghubungkan masing-masing elemen untuk menghasilkan bentuk, unit, dan pola sebagai kesatuan yang utuh.



Gambar 2.24 *Closure*  
Sumber: Landa (2013)

#### 5) *Common Fate*

Elemen akan cenderung dianggap sebagai satu kesatuan jika bergerak ke arah yang sama.



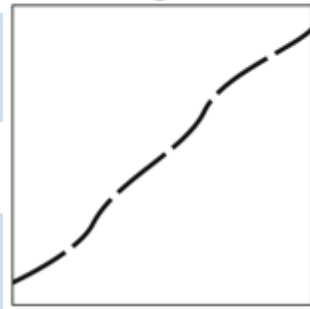
Gambar 2.25 *Common Fate*

Sumber: Landa (2013)

#### 6) *Continuing Line*

Garis selalu dianggap membentuk jalur sederhana, jika terdapat dua garis putus, audiens akan melihat keseluruhan tujuan arah garis melainkan jeda. Hal ini juga disebut dengan garis tesirat.

continuing line



Gambar 2.26 *Continuing Line*

Sumber: Landa (2013)

### 2.1.3 Tipografi Desain

Menurut Sihombing (2015), tipografi merupakan komponen penting dalam desain grafis, tipografi dapat menjadi inti gagasan utama dan visualisasi yang efektif. Kekeliruan dalam tipografi dapat merusak keseluruhan desain grafis walaupun elemen visual telah dilakukan dengan maksimal. Tipografi diklasifikasikan sebagai berikut.

#### 2.1.3.1 *Old Style*

Tipe ini dikembangkan pada sekitar abad ke-15 hingga 16 dan biasa disebut dengan serif Humanis. Jenis tipografi ini memiliki karakteristik kait yang pendek dengan sudut lengkung yang cenderung besar. *Stroke* dengan kontras cukup rendah. *Typeface* dari jenis *Old Style* antara lain adalah Times New Roman, Garamond, Caslon dan Hoefler Text.

Garamond

Hamburgevons

Gambar 2.27 *Old Style*

Sumber: Sihombing (2015)



### 2.1.3.2 *Transitional*

Jenis tipe ini merupakan transisi dari jenis *Old Style* ke *serif modern* pada pertengahan abad ke-17. Jenis huruf *Transitional* memiliki karakteristik seperti kait dan sudut lengkung yang pendek dan kecil dan sumbu tegak vertical pada abjad huruf 'O'. *Typeface* dari jenis ini antara lain adalah *Baskerville*, *ITC Zapf International* dan *Century*.



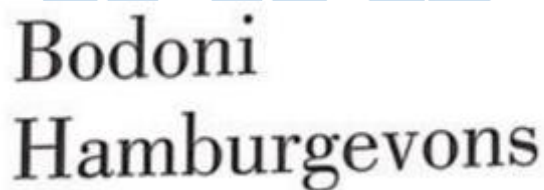
Baskerville  
Hamburgevons

Gambar 2.28 Transitional

Sumber: Sihombing (2015)

### 2.1.3.3 *Modern*

*Serif modern* adalah jenis tipografi yang berkembang di akhir abad ke-18 yang memiliki karakteristik kait yang kecil tanpa sudut lengkung, *stroke* dengan kontras tebal tipis yang ekstrim dan sumbu yang tegak pada abjad huruf 'O'. Jenis tipografi *serif modern* antara lain adalah *Didot*, *Bodoni* dan *Walbaum*.



Bodoni  
Hamburgevons

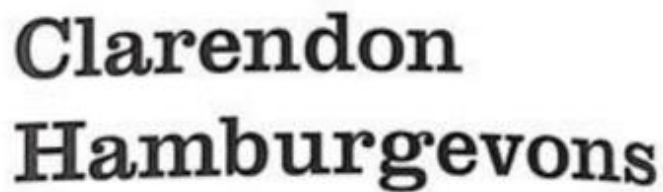
Gambar 2.29 Modern

Sumber: Sihombing (2015)

### 2.1.3.4 *Egyptian*

*Egyptian* merupakan jenis huruf serif Swiss yang termasuk kedalam klasifikasi *slab serif*. *Egyptian* dirancang pada tahun 1956 oleh Adrian Frutiger untuk Fonderie Deberny et Peignot dan

merupakan teks wajah baru pertama yang dibuat untuk proses *phototypesetting*. Jenis tipe ini memiliki karakteristik *x-height* yang tinggi dengan beberapa huruf kecil, kait yang tebal berbentuk persegi, tidak memiliki sudut lengkung dan *stroke* dengan kontras yang tidak begitu signifikan. *Typeface* yang memiliki jenis huruf *Egyptian* antara lain adalah *Bookman*, *Clarendon* dan *ITC Lubalin Graph*.

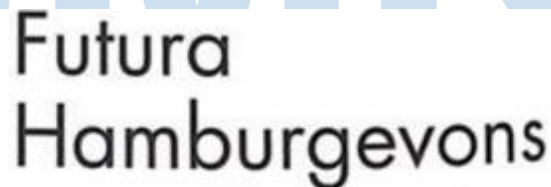
The image shows two examples of Egyptian typefaces. The word 'Clarendon' is written in a bold, black, serif font with a high x-height and square serifs. Below it, the word 'Hamburgevons' is written in a similar style but with a slightly different serif design.

Gambar 2.30 Egyptian

Sumber: Sihombing (2015)

#### 2.1.3.5 *Sans Serif*

Jenis tipe ini dikembangkan pada abad ke-19 mempunyai karakteristik yang tidak memiliki fitur tambahan "*serif*" atau kait di ujung, *stroke* dengan kontras rendah dan sumbu tegak pada abjad 'O'. Istilah ini berasal dari kata Perancis *sans*, yang berarti "tanpa" dan "*serif*" dari kata Belanda *schreef* yang berarti "garis" atau goresan pena. Jenis *typeface sans serif* antara lain adalah Futura, Univers dan Helvetica.

The image shows two examples of sans-serif typefaces. The word 'Futura' is written in a bold, black, sans-serif font with a high x-height and a distinctive 'U' shape. Below it, the word 'Hamburgevons' is written in a similar style but with a slightly different sans-serif design.

Gambar 2.31 Sans Serif

Sumber: Sihombing (2015)

## 2.1.4 Ilustrasi

Ilustrasi menurut Male pada *Illustration: A Theoretical & Contextual Perspective* adalah karya seni yang berupa bentuk komunikasi visual yang ditujukan kepada audiens. Ilustrasi dirancang berdasarkan dari alasan dibutuhkannya sebuah penggunaan ilustrasi, target terhadap hasil yang akan diraih dan objektif dalam menjalankan proyek yang dikerjakan (2007:16-17).

### 2.1.4.1 Peran Ilustrasi

Adapun peran ilustrasi antara lain adalah sebagai poin berikut (hlm. 86).

#### 1) *Documentation, Reference and Instructions*

Ilustrasi memiliki peran sebagai dokumentasi yang menjadi referensi dan instruksi dengan menampilkan subjek yang beragam. Penambahan unsur seni pada peran ilustrasi jenis ini dihindari karena akan menghasilkan miskonsepsi (hlm. 86).



Gambar 2. 32 *Documentation, Reference and Illustrations*  
(Male, 2007:86)

#### 2) *Commentary*

Ilustrasi memiliki peran untuk meghubungkan jurnalisme yang ada pada koran atau majalah. *Commentary* dapat ditemukan pada ilustrasi editorial yang diilustrasikan dalam berbagai gaya. (hlm. 118).



Gambar 2. 33 *Commentary*  
(Male, 2007:118)

### 3) *Storytelling*

Ilustrasi memiliki peran sebagai objek yang melengkapi jalan cerita dengan tujuan meningkatkan imajinasi sehingga lebih mudah untuk dimengerti oleh audiens. Peran ilustrasi dalam *storytelling* yang ingin disampaikan perlu mengungkapkan emosi dalam bentuk gambar (hlm.138).



Gambar 2. 34 *Storytelling*  
(Male, 2007:138)

### 4) *Persuasion*

Ilustrasi memiliki peran untuk mengajak dalam dunia periklanan dimana ilustrasi harus mampu menjual ide, produk dan jasa (hlm.164).



Gambar 2. 35 *Persuasion*  
(Male, 2007:138)

#### 5) *Identity*

Ilustrasi memiliki peran untuk membangun sebuah identitas dari *brand*, dimana ilustrasi digunakan sebagai elemen yang meningkatkan ketertarikan audiens. (hlm. 172).



Gambar 2. 36 *Persuasion*  
(Male, 2007:138)

#### 2.1.4.2 Jenis Penyampaian Ilustrasi

Berikut merupakan jenis penyampaian ilustrasi menurut Male (2007:50) antara lain adalah:

##### 1) Bahasa Visual

Bahasa visual bertujuan untuk menyampaikan gaya ilustrasi visual dari ilustrator.

##### 2) Metafora Visual

Metafora visual menunjukkan ilustrasi yang memiliki penekanan dalam bentuk perandaian yang memiliki konsep.

##### 3) Gambar Nyata

Gambar nyata disampaikan sesuai kenyataan dengan menunjukkan ilustrasi tanpa adanya unsur penekanan yang bersifat berlebihan.

#### 4) Estetika dan Non Estetika

Estetika dan estetika disampaikan oleh bahasa visual yang dipandang digambar.

### 2.1.5 *Grid*

Tondreau (2019) menyatakan *grid* digunakan untuk mengatur ruang dan informasi bagi audiens untuk memetakan rencana secara keseluruhan. Selain itu, *grid* merupakan tempat menyimpan informasi dan menjaga ketertiban atau kerapian. Berikut merupakan elemen yang ada dalam *grid* (hlm. 10).

#### 1) *Margin*

*Margin* merupakan zona batasan yang mewakili jumlah jarak antara ukuran *trim*, *gutter* dan konten halaman. *Margin* juga dapat menampung informasi sekunder seperti catatan dan *captions*.

#### 2) *Columns*

*Columns* berupa area vertikal yang menampung gambar dan teks, lebar dan tinggi *columns* pada halaman atau layar dapat bervariasi disesuaikan pada konten.

#### 3) *Modules*

*Modules* merupakan pembagian individu yang dipisahkan oleh ruang yang konsisten dan menghasilkan *grid* yang repetitif dan teratur. Menggabungkan *modules* dapat membuat *columns* dan baris dengan berbagai ukuran.

#### 4) *Spatial Zone*

*Spatial zone* merupakan kelompok *modules* atau *columns* yang dapat membentuk area spesifik untuk tulisan, iklan, gambar ataupun informasi lainnya.

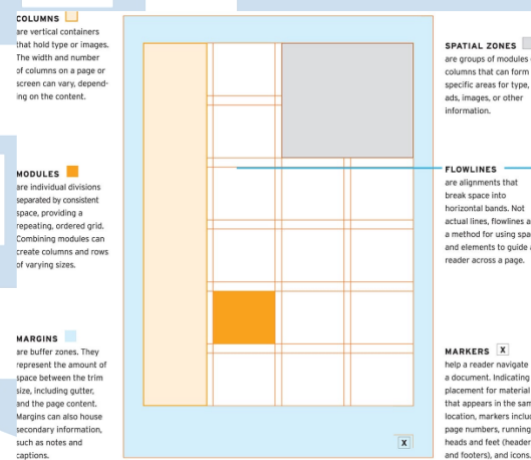


## 5) *Flowlines*

*Flowlines* adalah kesejajaran yang memecah ruang menjadi deretan *horizontal* dan juga metode untuk menggunakan ruang dan elemen untuk memandu alur pembaca pada halaman.

## 6) *Markers*

*Markers* bertujuan untuk membantu pembaca dalam menavigasi sebuah dokumen, termasuk *footer* dan *header*, penanda nomor halaman (*page numbering*) dan *icon*.



Gambar 2.37 Grid

Sumber: Tondreau (2019)

## 2.1.6 *Layout*

Blakeman (2011:88) menjelaskan pilihan gaya tata letak (*layout*) akan membantu dalam menegaskan kepribadian dari suatu *brand* dengan menata elemen *visual* yang penting.

### 2.1.5.1 *Jenis Layout*

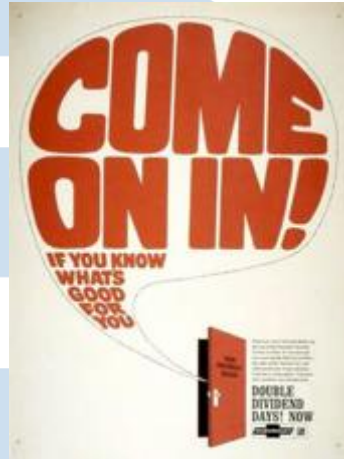
Blakeman (2011, hlm. 88-91) menjelaskan terdapat 10 jenis *layout* yang paling umum digunakan seperti berikut.

#### 1) *Big Type*

Jenis *layout big type* memberi dominasi pada *headline* yang kuat dan informatif dengan skala sebesar mungkin untuk menarik perhatian pertama para audiens yang melihat. Visual seringkali harus lebih ditinjau kembali



agar tidak menghalangi informasi atau pesan yang akan disampaikan.



Gambar 2.38 Big Type Layout

Sumber: [http://oldchevyads.blogspot.com/2008/02/66-chevrolet-double-dividend-days\\_27.html](http://oldchevyads.blogspot.com/2008/02/66-chevrolet-double-dividend-days_27.html)

## 2) *Circus*

*Circus* memiliki susunan yang cenderung padat, pada umumnya terdapat berbagai variasi beberapa ukuran, jenis dan warna huruf yang digunakan. Kunci utama dari *layout* jenis ini adalah untuk mengontrol penempatan.



Gambar 2.39 Circus Layout

Sumber: <https://www.graphic-design-institute.com/visual-grammar/types-of-graphic-web-page-layout/>

## 3) *Copy Heavy*

*Copy-heavy* memiliki konten yang informatif dan didominasi oleh tulisan dan pada umumnya didampingi

oleh elemen visual yang cenderung kecil. Jenis *layout circus* cocok untuk peluncuran produk baru karena memiliki tujuan untuk mengedukasi audiens melalui teks yang panjang.



Gambar 2.40 Copy-Heavy Layout

Sumber:

[https://www.reddit.com/r/copywriting/comments/ajntor/who\\_said\\_long\\_copy\\_is\\_dead/](https://www.reddit.com/r/copywriting/comments/ajntor/who_said_long_copy_is_dead/)

#### 4) *Frame*

Jenis *layout* ini memaksimalkan bingkai di sekeliling konten halaman. Umumnya, *layout frame* seringkali dijumpai di koran atau majalah karena dapat memisahkan area padat disekitarnya. Ukuran bingkai dapat bervariasi dari tebal maupun tipis dan juga dapat menggunakan elemen grafis.

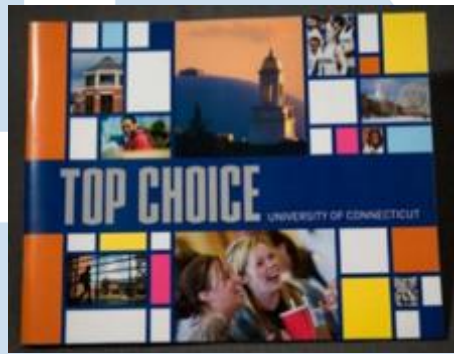


Gambar 2.41 Frame Layout

Sumber: (<https://id.pinterest.com/pin/312296555395433636/>)

#### 5) *Mondrian*

*Layout Mondrian* memanfaatkan bentuk-bentuk geometris seperti persegi dan persegi panjang dengan warna yang netral maupun cerah. *Mondrian* juga dapat didefinisikan sebagai *layout* yang abstrak.



Gambar 2.42 Layout Mondrian

Sumber: <https://www.slideshare.net/admecinstitute/types-of-layouts-by-admec-multimedia-institute>

#### 6) *Multi-panel*

Jenis layout ini memanfaatkan panel atau kotak yang disusun terstruktur maupun acak dan membentuk suatu pola. Jenis *layout* ini sering digunakan untuk memberi sorotan suatu fitur atau menceritakan kisah suatu produk. Tiap panel biasanya memiliki penjelasan atau *captions* tersendiri.



Gambar 2.43 Layout Multi Panel

Sumber: <https://www.slideshare.net/admecinstitute/types-of-layouts-by-admec-multimedia-institute>

### 7) *Picture Window*

Jenis *layout* ini memiliki visual yang dominan dan biasanya berukuran dua per tiga dari ruang halaman konten yang tersedia. *Picture-Window* efektif dalam mengalihkan perhatian audiens. Jenis huruf yang digunakan pada jenis *layout* ini harus tebal dan memiliki keterbacaan yang jelas.



Gambar 2.44 Layout Picture Window

Sumber: <https://www.graphic-design-institute.com/visual-grammar/types-of-graphic-web-page-layout/>

### 8) *Rebus*

Jenis ini meletakkan elemen visual yang bervariasi dengan ukuran kecil dalam *copy* yang besar dan jelas. Pada umumnya, *rebus* digunakan untuk menyampaikan berbagai fitur dari suatu produk.



Gambar 2.45 Layout Rebus

Sumber: <http://www.studentshow.com/gallery/23663183/Poster-Layouts->, 2015

### 9) *Silhouette*

*Silhouette* efektif untuk digunakan jika terdapat banyak visual yang dapat berkaitan dengan banyak hal dalam satu iklan. Penggabungan dari berbagai aspek dapat menciptakan sesuatu yang tidak biasa dan dapat meningkatkan white space sehingga memperjelas alur mata audiens.



Gambar 2.46 Layout Silhouette

Sumber: <https://www.behance.net/gallery/14774035/Types-of-Ad-Layout?isa0=1/0>

### 10) *Type Specimen*

Jenis layout ini memaksimalkan variasi jenis typeface yang beragam. Pemilihan kombinasi jenis huruf harus diperhatikan lebih mendalam agar tetap memiliki ritma dan kesatuan yang baik untuk mencapai keberhasilan.



Gambar 2.47 Layout Silhouette

Sumber: <https://www.behance.net/gallery/14774035/Types-of-Ad-Layout?isa0=1/0>

## **2.2 Media Informasi**

Penjelasan Sobur (2006) mengenai media informasi adalah alat-alat grafis, fotografis atau elektronis untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual kepada penerima.

### **2.2.1 Jenis Media Informasi**

Agung (2014) memaparkan bahwa media informasi terbagi menjadi dua bagian, yaitu media cetak dan elektronik.

#### **1) Media Cetak**

Media cetak adalah media statis yang memiliki pesan dan dapat terdiri dari gambar, fotografi dan kata. Contoh dari media cetak adalah buku, majalah, tabloid dan surat kabar (Rosmilasari, 2017).

#### **2) Media Elektronik**

Widalismana & Lestari (2017) mengartikan media elektronik sebagai segala sesuatu yang dapat disebar dan diakses dalam bentuk elektronik seperti halnya siaran televisi, radio dan film.

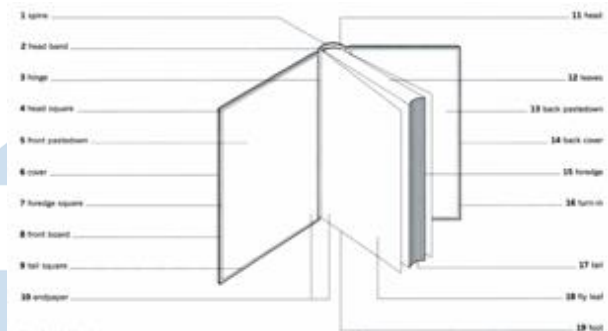
### **2.2.2 Buku**

Haslam (2006) memaparkan bahwa buku adalah bentuk dokumentasi tertua yang dapat menyimpan pengetahuan, ide, dan keyakinan. Buku juga merupakan wadah portabel yang terdiri dari serangkaian halaman yang dicetak dan terikat yang melindungi, mengumumkan, menguraikan, dan mentransmisikan pengetahuan untuk pembaca yang hendak melintasi ruang dan waktu (hlm. 9).

#### **2.2.2.1 Komponen Buku**

Berbagai bagian buku memiliki sebutan teknis khusus yang digunakan selama penerbitan. Komponen dasar buku terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu blok buku, halaman, dan kisi (Haslam, 2006, hlm. 19).





Gambar 2.48 Komponen Buku

Sumber: Haslam (2006)

*The Book Block* merupakan pembagian dasar buku pada lapisan paling luar yang diklasifikasikan menjadi 19 bagian sebagai berikut.

- 1) *Spine* adalah Bagian punggung sampul buku yang menutupi tepi terikat.
- 2) *Head Band* adalah benang pita yang biasanya berwarna sebagai pelengkap pengikatan penutup.
- 3) *Hinge* adalah engsel lipat di kertas paling akhir atau paling awal antara *pastedown* dan *fly leaf*.
- 4) *Head Square* adalah penopang kecil yang biasanya berukuran lebih besar dibandingkan dengan isi buku.
- 5) *Front Pastedown* adalah bagian dari *endpaper* dan terhubung pada bagian dalam *cover*.
- 6) *Cover* adalah bagian luar yang terbuat dari papan tebal atau kertas dan berfungsi untuk melindungi buku.
- 7) *Fore-edge Square* berfungsi untuk melindungi pinggiran buku bagian depan dan terbentuk dari sampul.
- 8) *Front Board* adalah sampul yang ada pada sisi depan buku.
- 9) *Tail Square* adalah pelindung kecil di bagian bawah buku yang dibuat oleh sampul dan papan belakang yang lebih besar daripada buku.



- 10) *Endpaper* adalah kertas tebal yang digunakan untuk menutupi bagian dalam sampul dan menopang sendi buku.
- 11) *Head* adalah bagian atas pada buku.
- 12) *Leaves* adalah lembaran kertas yang terdiri dari dua sisi yaitu halaman kanan dan kiri atau depan dan belakang.
- 13) *Back Pastedown* adalah kertas terakhir yang direkatkan di sisi dalam buku.
- 14) *Back Cover* adalah bagian dari sampul belakang.
- 15) *Foreedge* bagian tepi pada buku.
- 16) *Turn-in* lembaran material yang dilipat dari bagian luar sampul ke dalam buku.
- 17) *Tail* adalah bagian bawah dari buku.
- 18) *Fly Leaf* adalah sisi halaman yang ada pada *endpaper*.
- 19) *Foot* adalah bagian bawah dari halaman.

### 2.3 *Acne Vulgaris*

Kulit merupakan organ tubuh manusia yang paling menonjol dan terlihat yang sangat penting untuk daya tarik terutama pada anak muda. *Acne vulgaris* adalah kelainan kulit yang sangat umum yang mempengaruhi hingga 80% remaja dan hingga dua pertiga orang dewasa. *Acne vulgaris* adalah kondisi kulit yang terjadi ketika folikel rambut tersumbat oleh minyak dan sel kulit mati. Hal ini menyebabkan *whiteheads*, komedo atau jerawat. Walaupun perawatan yang efektif tersedia, tetapi jerawat dapat bertahan lama dan dapat sembuh perlahan, ketika salah satu mulai hilang, yang lainnya tampak muncul satu persatu. *Acne vulgaris* dapat menyebabkan tekanan emosional dan bekas luka pada kulit, sehingga semakin dini untuk memulai perawatan, semakin rendah resiko untuk mengalami masalah tersebut (Mayo Clinic, n.d.). Thiboutot et al. (dikutip oleh Febyan & Wetarini, 2020:1) memaparkan bahwa *acne vulgaris* tidak hanya terjadi pada remaja tetapi juga populasi orang dewasa, studi tentang Global Burden of Disease (GBD) dilaporkan bahwa *acne vulgaris* mempengaruhi sekitar 85% usia 12-25 tahun.

Sahala et al. (2016) menambahkan bahwa Indonesia merupakan salah satu negara dengan prevalensi penyakit kulit yang tinggi, termasuk *acne vulgaris* (hlm. 120). Hal tersebut dikuatkan oleh Sitohang et al. yang melaporkan bahwa pada tahun 2014 terdapat 1.525 kasus jerawat baru pada kunjungan rawat jalan dari divisi dermatologi RSUD Cipto Mangunkusumo yang menjadikan *acne vulgaris* sebagai penyakit kulit terbanyak kedua dari poliklinik rawat jalan dermatologi.

### **2.3.1 Dampak *Acne Vulgaris***

Gieler et al. (seperti dikutip dalam Febyan & Wetarini, 2020) gejala *acne vulgaris* diketahui mempengaruhi terjadinya depresi, menyebabkan degradasi kualitas hidup pada pasien, terutama remaja. Öztekin & Öztekin memaparkan bahwa *Acne vulgaris* yang memiliki derajat keparahan sedang dapat menjadi penghalang potensial untuk hubungan sosial karena kecemasan sosial pada pasien ini dan prasangka terhadap mereka (2020, hlm. 1). Komorbiditas psikologis depresi dan kecemasan telah terkait dengan *acne vulgaris*. Seiring berjalannya pasien beranjak dewasa, potensi hiperpigmentasi pasca inflamasi (PIH) dan jaringan parut juga akan mempengaruhi kualitas kehidupan penderita (Febyan & Wetarini, 2020:246).

Golchai et al. (2014) memaparkan prevalensi *acne vulgaris* tertinggi adalah pada masa remaja, di mana individu melawan beberapa perubahan psikososial. Pada penelitian yang berbeda, kehadiran beberapa gangguan mental pada pasien dengan jerawat telah dilaporkan, seperti kecenderungan melakukan penghindaran, merasa harga diri rendah, tergesa-gesa dan kecemasan, depresi, rasa malu, pikiran dan upaya untuk bunuh diri, dan kesulitan dalam melamar pekerjaan (hlm. 352-354).

#### **2.3.1.1 Dampak *Acne Vulgaris* pada Wanita**

Kristanti & Savira (2021) mengemukakan bahwa ditemukan tingkat kecemasan penampilan sosial yang tinggi pada penderita *acne vulgaris* wanita dibandingkan dengan penderita pria. Hal ini

dikarenakan wanita lebih memperhatikan penampilan fisiknya dibandingkan dengan pria berdasarkan data dari beberapa penelitian. Wanita berusaha semaksimal mungkin untuk memperindah tubuhnya agar menarik dengan menghabiskan biaya, waktu dan energi (hlm. 12).

Terdapat sebuah penelitian yang dilaporkan di antara 16 kasus bunuh diri yang terkait pada penyakit kulit, tujuh kasus disebabkan oleh jerawat. Penelitian dalam Kellet et al. (seperti dikutip Golchai et al. 2014) terhadap 34 pasien jerawat dengan menggunakan kuesioner *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS), skor depresi dan kecemasan pada pasien *acne vulgaris* lebih banyak dibandingkan pasien psoriasis dan kanker, terlebih pada wanita (Golchai et al., 2014).

### **2.3.1 Penyebab *Acne Vulgaris***

Klinik *Cleveland* menjelaskan bahwa sebagian besar *acne vulgaris* merupakan kondisi hormonal yang didorong oleh hormon androgen, yang dimana biasanya menjadi aktif selama masa remaja dan dewasa muda. Sensitivitas terhadap hormon ini dikombinasikan dengan bakteri permukaan pada kulit dan asam lemak di kelenjar minyak sehingga dapat menyebabkan jerawat (*Acne: Treatment, Types, Causes & Prevention*, 2020).

*Acne vulgaris* melibatkan produksi sebum yang berlebihan secara patologis, keratinisasi folikel abnormal, pembentukan biofilm dan koloni *P. acnes*, dan akhirnya pelepasan mediator proinflamasi ke kulit. Individu yang memiliki jenis kulit *acne prone skin* memiliki kelenjar sebaceous berukuran lebih besar yang dirangsang pada saat pubertas. Dihydrotestosterone (DHT) adalah hormon turunan androgen yang terbukti lebih selektif terhadap sebum wajah tetapi tidak pada kaki. Hal ini yang menyebabkan pertumbuhan lesi *acne vulgaris* pada area tertentu pada tubuh.

### 2.3.1.1 *Acne Vulgaris* dan Hormon

Elsaie (2016) memaparkan bahwa hormon yang terlibat dalam patogenesis jerawat meliputi androgen, estrogen, progesteron, insulin dan *insulin like growth factor-1*, CRH, hormon adrenokortikotropik (ACTH), melanokortin, glukokortikoid, dan hormon pertumbuhan (GH).

Androgen merupakan hormon yang paling penting dalam mengatur produksi sebum atau minyak pada tubuh. Pada masa pubertas, androgen merangsang produksi sebum dan pembentukan jerawat pada kedua jenis kelamin. AV sebagian besar dipicu oleh *Propionibacterium acnes* pada masa remaja, di bawah pengaruh *Dehydro-Epiandrosterone* (DHEA) yang bersirkulasi normal. Ini adalah kelainan kulit yang sangat umum yang dapat muncul dengan lesi inflamasi dan non-inflamasi terutama pada wajah tetapi juga dapat terjadi pada lengan atas, badan, dan punggung. Usia, khususnya, memiliki dampak yang signifikan karena kadar sebum pada umumnya rendah pada masa kanak-kanak, meningkat pada usia remaja pertengahan hingga akhir, dan stabil hingga dekade ketujuh dan kedelapan sampai hormone androgen endogen berkurang (hlm. 242).

### 2.3.1.2. *Acne Vulgaris* dan Stres

Bansal et al. (2020) menjelaskan bahwa stres kronis yang mengaktifkan aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) berpotensi memicu *acne vulgaris* yang diperantarai oleh peningkatan hormone androgen adrenal. Sebuah penelitian telah menunjukkan bahwa perubahan keparahan jerawat pada pasien *acne vulgaris* berkorelasi tinggi dengan peningkatan stress (hlm. 548).

Florida Dermatology and Skin Cancer Centers (2020) menjelaskan dengan rinci mengenai hubungan erat antara pikiran dengan kulit dimana tubuh akan merespons perubahan kondisi psikologis, kondisi seperti stres, depresi, dan kecemasan dapat

menyebabkan masalah kulit baru berkembang atau masalah kulit yang ada akan semakin memburuk. Ketika merasa stres, sistem saraf simpatik akan melepaskan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin ke dalam tubuh. Kortisol menyebabkan peningkatan produksi minyak di kelenjar sehingga dapat menyebabkan pori-pori tersumbat dan berjerawat. Stres kronis menyebabkan peningkatan kadar hormon ini secara konstan dan dapat memiliki efek negatif pada kesehatan kulit.

Kondisi psikologis dapat menyebabkan peningkatan peradangan internal, saat tubuh merasakan ancaman, sistem kekebalan akan mengirimkan respons untuk menanganinya, respons tersebut adalah inflamasi yang menunjukkan peradangan. Pada dasarnya, inflamasi membantu melindungi dan menyembuhkan tubuh dari mikroba jahat dan luka, tetapi tubuh yang stres menyebabkan sistem kekebalan bereaksi berlebihan dan mengirimkan respons inflamasi. Stres juga dapat menyebabkan inflamasi melalui koneksi usus-kulit. Stres berdampak pada keseimbangan bakteri di usus, yang menyebabkan pelepasan inflamasi. Peradangan internal dapat bermanifestasi secara eksternal sebagai penyakit kulit seperti *acne vulgaris*, eksim dan psoriasis (*How Stress Affects Your Skin*, 2020).

#### **2.4 Diet**

Vora et al., (2020) menjelaskan bahwa diet berasal dari kata *diaeta* yang diterjemahkan menjadi cara hidup yang ditentukan atau cara hidup, aturan hidup dan tempat tinggal dimana diet berarti berhubungan dengan tubuh dan pikiran seseorang (hlm. 69). Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga mengartikan diet sebagai pengaturan pola dan konsumsi makanan dan minuman yang dilarang, dimodifikasi atau diperbolehkan dengan jumlah tertentu untuk kesehatan dengan tujuan terapi penyakit yang diderita (Persatuan Ahli Gizi Indonesia, 2008).

Cena & Calder (2020) definisi mengenai diet sehat terus berkembang dengan pemahaman peran yang dimainkan oleh makanan yang bervariasi, nutrisi penting,

dan komponen makanan lainnya dalam kesehatan dan penyakit. Bukti yang berkembang mendukung bahwa asupan jenis nutrisi tertentu, kelompok makanan tertentu, atau pola diet yang menyeluruh secara positif memengaruhi kesehatan dan mendorong pencegahan penyakit tidak menular atau PTM (hlm. 1).

Peningkatan pada PTM kronis memiliki hubungan sebab akibat dengan pola makan global yang menjadi semakin kebarat-baratan atau disebut dengan *western diet* dimana asupan makanan ditandai dengan tingginya tingkat lemak dan daging olahan, lemak jenuh, biji-bijian olahan, garam, gula refinasi dengan rendahnya asupan buah-buahan dan sayur-sayuran (hlm 2).

Menyadari pentingnya diet sebagai penentu risiko penyakit, rencana aksi global *World Health Organization* (WHO) untuk Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular mencakup strategi untuk mengatasi pola diet yang tidak sehat dalam mengurangi faktor risiko perilaku. Perubahan pola makan yang direkomendasikan oleh WHO antara lain menyeimbangkan asupan energi, membatasi lemak jenuh dan lemak trans serta beralih ke konsumsi lemak tak jenuh, memperbanyak asupan buah dan sayur, serta membatasi asupan gula dan garam. Pada dasarnya diet ini merupakan anjuran yang dijalankan dalam diet regional seperti diet *Mediterrania* atau bagian dari diet yang dirancang untuk mengurangi risiko penyakit, seperti *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) untuk penderita hipertensi, atau *Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay* (MIND) diet untuk mengatasi demensia yang diderita lansia (Cena & Calder, 2020).

#### **2.4.1 Diet dan *Acne Vulgaris***

Para peneliti melakukan riset terhadap kelompok Papua Nugini yang hidup terutama dengan makanan nabati rendah lemak yang tidak diproses seperti pati, sayuran, dan buah-buahan alami. Riset yang dilakukan oleh Stefan Lindeberg, MD terhadap 1.200 penduduk di pulau kecil bernama Kitava menunjukkan bahwa tidak ditemukan jerawat pada 300 remaja dan dewasa muda antara usia 15-25 tahun. Perbedaan yang signifikan bila dibandingkan dengan 300 siswa sekolah menengah atau perguruan tinggi di



Amerika yang mayoritas akan memiliki jerawat sekitar 80% atau 240 dari 300 orang Amerika. (Nelson & Nelson, 2018:45-46)

Bronsnick et al. (seperti dikutip dalam Febyan & Wetarini, 2020) melaporkan adanya hubungan pemicu *acne vulgaris* dari konsumsi susu maupun produk susu rendah lemak. Hal tersebut diperkuat dengan pemaparan Melnik et al. yang juga menemukan bahwa konsumsi tinggi produk makanan glikemik tinggi dan susu dihipotesiskan meningkatkan kadar insulin dan serum insulin growth factor-1, yang menyebabkan komedogenesis, lipogenesis sebacea, peradangan folikel, dan stimulasi hormon androgen. Semua faktor tersebut yang mendorong patologi pertumbuhan proses *acne vulgaris* (hlm. 246-247). Pemaparan Smith et al. (dalam Vora et al., 2020) menjelaskan bahwa makanan berbasis hewani yang sering mengandung lemak jenuh pada dasarnya cenderung akan meningkatkan pelepasan androgen dalam tubuh yang akan memicu pertumbuhan *acne vulgaris*. Diet rendah lemak dan tinggi serat dapat meningkatkan kadar protein pengikat hormon seks, sehingga menurunkan kadar androgen bebas yang bersirkulasi, dan membantu dalam mengendalikan jerawat (hlm. 70).

#### **2.4.1.1 *Skin-Gut Axis* (Hubungan Antara Usus dan Kulit)**

Usus dan kulit adalah organ dengan peran kekebalan yang penting dimana keduanya memiliki tujuan dan fungsi yang berhubungan. Hubungan intim antara kedua organ ini disebut sebagai *skin-gut axis* dan banyak penelitian telah menghubungkan kesehatan gastrointestinal (GI) atau pencernaan dengan homeostasis kulit (Rodriguez, 2019). Pemaparan Dafriani (2019) mengenai hemostatis adalah kemampuan tubuh dalam menyeimbangkan interaksi berbagai proses dalam tubuh manusia sehingga ada didalam kondisi dinamis (hlm.12).

Salah satu pengatur utama dalam *skin-gut axis* adalah bagaimana mikrobiota usus berkomunikasi dengan kulit melalui



interaksi dengan sistem kekebalan untuk mengatur sistem inflamasi. Ketidakseimbangan mikroba pada usus berdampak negatif pada mikrobioma kulit dan fungsi dasarnya sehingga dapat menyebabkan gangguan kulit umum seperti jerawat, psoriasis, dermatitis atopik (eksim) dan rosacea. Diet secara luas diakui sebagai faktor penting yang meningkatkan fungsi mikrobioma gastrointestinal. Serat makanan melewati proses fermentasi bakteri di saluran pencernaan, menghasilkan asam lemak rantai pendek yang mempromosikan usus besar yang sehat. Penelitian telah menunjukkan bahwa asupan serat makanan yang lebih besar dikaitkan dengan peningkatan keragaman mikroba usus. Sumber serat makanan yang baik meliputi nabati utuh seperti gandum, biji chia, biji rami, semua kacang-kacangan dan polong-polongan, biji-bijian, sayuran, alpukat, apel, pisang, dan lainnya.

#### **2.4.1.1 Diet *Plant-Based***

Pola makan *plant-based* atau nabati semakin populer karena banyak data menunjukkan bahwa pola makan *plant-based* yang seimbang dapat diadopsi untuk pencegahan, dan dalam pengobatan banyak penyakit. Pola makan *plant-based* sangat kaya akan antioksidan yang memiliki banyak efek fisiologis positif pada berbagai aspek kesehatan. Pola makan *plant-based* memiliki manfaat dalam pengurangan pembentukan trimetilamina oksida (TMAO) atau penurunan kadar serum insulin-like growth factor 1 (IGF-1) yang menjadi patogen *acne vulgaris*. Pola makan *plant-based* juga mengurangi asupan endotoksin bawaan makanan (Dosal & Ceresnie, 2021).

Diet rendah glikemik, yang kaya serat tumbuhan dan rendah makanan olahan, telah dikaitkan dengan penurunan *acne vulgaris*. Bukti menunjukkan bahwa pendekatan seperti pola makan nabati dapat menjadi alternatif yang layak untuk standar perawatan dalam

mengatasi derajat keparahan jerawat sedang, yang pada umumnya mencakup antibiotik (Clark et al., 2017).

#### **2.4.1 Diet dan Stres**

Mandias (dalam TEDx Talks, 2019) meninjau penelitian yang dilakukan oleh Harvard Health Publishing bahwa pada tubuh manusia yang kompleks, terdapat jalur komunikasi antar organ. Salah satunya adalah organ pencernaan, usus dengan pusat sistem syaraf dimana hubungan keduanya sangat intim karena hubungannya lebih dari dua arah dengan lebih dari satu cara. Salah satu caranya adalah melalui *neurotransmitter* yang bernama serotonin atau disebut dengan hormon kebahagiaan yang akan memberikan efek saat kita merasa penting, berguna dan bagian dari sesuatu. Serotonin berfungsi untuk mengatur gerakan peristaltik dari pencernaan, yang juga bertanggung jawab dalam membawa makanan yang baru masuk dari mulut sampai menuju saluran pembuangan.

Serotonin merupakan satu senyawa yang sangat berhubungan dengan emosi seseorang dan diproduksi sebanyak 90% di dalam usus. Jumlah yang diproduksi oleh serotonin sangat bergantung dengan ada atau tidaknya pemberian bakteri yang memproduksi serotonin. Serotonin diproduksi menggunakan bahan baku yang mengandung *short-chained fatty acid* atau asam lemak berantai pendek bernama *butyrate*. Bakteri baik yang memproduksi *butyrate* untuk dapat bermultiplikasi lebih cepat dan memproduksi serotonin dalam jumlah yang lebih banyak adalah dengan serat dari bahan berbasis nabati yang utuh. American Gut Project adalah salah satu penelitian terbesar yang pernah dilakukan manusia untuk meneliti kesehatan usus dan bakterinya, ditemukan bahwa orang-orang yang mengonsumsi 30 jenis tipe tumbuhan perminggunya memiliki koloni yang dapat memproduksi *butyrate* jauh lebih banyak dibandingkan orang yang hanya mengonsumsi 10 jenis tumbuhan perminggunya. Pasalnya, jika ingin memproduksi serotonin dalam jumlah yang banyak, kuncinya ada pada keanekaragaman tumbuhan. Diversifikasi makanan yang berasal dari

tumbuhan adalah kunci utama dari suasana hati dan stres (TEDx Talks, 2019).

## **2.5 Journaling**

Terdapat sebuah kebutuhan utama bagi wanita untuk memiliki alat yang terjangkau untuk mengelola stres sehari-hari, peristiwa traumatis, dan gejala somatik. Tiap waktunya, kecemasan, kondisi medis, dan gejala fisik merupakan sumber utama yang diderita wanita (LaClaire, 2008). Pada penelitiannya, LaClaire mengumpulkan grup wanita untuk menentukan apakah membuat jurnal dan menulis membantu mengurangi gejala fisik, kondisi medis, dan tingkat kecemasan pada wanita. Grup dibagi menjadi dua yaitu grup kontrol dan intervensi, peserta kelompok intervensi diinstruksikan untuk membuat jurnal selama dua puluh menit terus menerus tentang pikiran dan perasaan terdalam mereka mengenai peristiwa stres atau traumatis tertentu, sedangkan peserta kelompok kontrol diinstruksikan untuk menulis dan merencanakan jadwal mingguan selama dua puluh menit terus menerus. Keduanya melakukan aktivitas tersebut sesuai anjuran selama empat minggu.

Hasil menunjukkan bahwa adanya penurunan yang signifikan dalam gejala fisik dan gejala medis pada kelompok intervensi (jurnal), serta penurunan yang signifikan dalam kondisi medis pada kelompok kontrol (menulis). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan menulis dan *journaling* bermanfaat dalam mengurangi gejala fisik dan kondisi medis pada wanita.

### **2.5.1 Journaling dan Stres**

Grossman et al. (dalam Hines & Scherer, 2018) menjelaskan mengenai studi telah menunjukkan bahwa intervensi psikologi seperti *mindfulness* dan *gratitude journal*, memberikan efek kesejahteraan dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Smyth et al. (2018) melakukan penelitian yang bertujuan untuk menguji dampak intervensi *Positive Affect Journaling* (PAJ) selama 12 minggu terhadap pasien yang memiliki masalah psikologis. Sebanyak 70 orang dengan berbagai kondisi medis dan gejala kecemasan yang meningkat

direkrut dari klinik lokal dan secara acak dibagi menjadi dua kelompok, yaitu intervensi dan kontrol. Grup intervensi ditugaskan untuk melakukan aktivitas PAJ, sedangkan grup kontrol melakukan perawatan biasa, keduanya menyelesaikan sesi selama 15 menit pada 3 hari setiap minggunya selama 12 minggu. Penilaian dalam penelitian ini diukur menggunakan survei psikologis, interpersonal, dan kesejahteraan fisik. Hasil dari penelitian ini adalah PAJ dikaitkan dengan penurunan tekanan mental dan peningkatan kesejahteraan. PAJ juga dikaitkan dengan gejala depresi dan kecemasan yang berkurang setelah 1 bulan dan ketahanan yang lebih besar pada individu setelah bulan pertama dan kedua dibandingkan dengan perawatan biasa.

Dapat disimpulkan bahwa PAJ dapat berfungsi sebagai intervensi yang efektif untuk mengurangi tekanan mental, meningkatkan kesejahteraan, dan meningkatkan fungsi fisik di pasien medis. PAJ dapat diintegrasikan ke dalam perawatan medis rutin untuk meningkatkan kualitas kehidupan seseorang (hlm. 9).

UMMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA