BAB III

METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN

3.1 Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan untuk pengambilan data pada perancangan ini adalah kualitatif dan kuantitatif. Metode kualitatif yang telah dilakukan adalah wawancara dengan narasumber ahli dan target market yang mendukung keakuratan data yang telah diperoleh untuk perancangan buku guided-journal mengenai vegan diet untuk mengatasi *acne vulgaris*.

Penyebaran kuisioner juga dilakukan untuk memenuhi metode kuantitatif, terhadap remaja akhir dan dewasa awal usia 15-21 tahun, khususnya wanita yang mengalami perubahan kualitas hidup akibat *acne vulgaris*. Pelaksanaan penelitian ini didasari oleh pemaparan mengenai metode kuantitatif yang bertujuan untuk menguji teori-teori tertentu dengsn cara meneliti hubungan antar variabel dalam penelitian (Creswell, 2016, hlm. 5).

3.1.1 Metode Kualitatif

Sugiyono (2005), menjelaskan bahwa metode penelitian kualitatif berangkat dari data dan teori yang telah diperoleh sebagai bahan penjelas dan berakhir dengan sebuah temuan baru. Pelaksanaan metode kualitatif kepada target market juga didasari dari pemaparan Moleong (2005) metode kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh target market mencakup aspek perilaku, persepsi dan tindakan secara holistik individu (hlm. 6).

3.1.1.1 *Interview*

Interview dilakukan pada tanggal 25 Februari 2022 terhadap Sarrah Mita seorang *holistic health coach* dengan sertifikasi *Plant-based Nutrition* untuk mendapatkan data mengenai kesehatan secara holistic yang mencakup pola makan nabati mempengaruhi

keseluruhan *mind, body and soul* seseorang, khususnya pada penderita *acne vulgaris* dengan pengelolaan emosi melalui *journaling.*

Interview selanjutnya dilaksanakan dengan dr. Rena Amelia Sjam, Sp.Kj pada tanggal 17 Februari 2022. Dr. Sjam merupakan dokter spesialis kesehatan jiwa atau psikiater untuk mengetahui seputar konsep perkembangan psikologi target market usia 18-21 tahun bila terganggu oleh penampilan, cara penerimaan diri sehingga terbentuk kepribadian yang percaya diri dan cara memanajemen stress yang disebabkan oleh *acne vulgaris* melalui journaling.

Penggalian informasi mengenai subjek perancangan juga dilakukan melalui *interview* terhadap target market khususnya pada perempuan untuk menggali persepsi, perilaku, motivasi dan tindakan terhadap *acne vulgaris* yang dideritanya. *Interview* dilakukan kepada dua wanita dan seorang pria.

Ketiga penggalian data dengan *interview* ini dilakukan melalui *Zoom Meeting* secara daring.

1) *Interview* kepada *Holistic Health Coach*

   Penulis membagi topik pertanyaan dengan membagi menjadi tiga bagian dengan pembahasan bagaimana makanan memicu *acne vulgaris*, hubungan antara pola makan, *acne vulgaris* dan stress dan cara mengatasi penurunan kualitas hidup penderita yang diakibatkan oleh *acne vulgaris*.

   Mita menjelaskan terdapat empat prinsip untuk menyembuhkan penyakit apapun dalam tubuh, antara lain adalah sebagai berikut.

   - *Remove,* yaitu menghilangkan makanan berbahaya dan pemicu alergi dan bakteri buruk dengan cara detoksifikasi tubuh.
   - *Reinoculate* dengan mengurangi inflamasi yang dikonsumsi, melalui pola makan dan kadar stress dengan

mengembalikan usus kita dengan prebiotik dan probiotik.

- *Repair/Replace*, Mita menjelaskan bahwa nutrisi utama yang dibutuhkan orang berbeda-beda sehingga pengecekkan kadar nutrisi tubuh sangat diperlukan sebelum memutuskan untuk mengganti pola makan.
- Rebalance, yang merupakan gaya hidup seseorang terhadap stress respon kamu sehari-hari, pengelolaan emosi, trauma, pengalaman negatif yang akan mempengaruhi sistem saraf. Ketika sistem saraf disregulasi, maka tubuh tidak akan pernah ada di kondisi homeostasis atau seimbang.

Pada dasarnya, nutrisi bisa mengatasi suatu penyakit kulit seperti *acne vulgaris*. Organ-organ detoks besar manusia seperti usus, ginjal dan hati sangat memengaruhi sistem imun, ketika organ tersebut sehat itu adalah faktor yang membuat manusia sehat secara fisik. Memelihara organ tersebut dengan detoksifikasi maksimal adalah dengan melalui pengurangan konsumsi produk yang tinggi toksin sehingga hati tidak dipenuhi dengan toksin dan mikrobiota pada usus tetap ternutrisi. Tiap organ yang yang tidak dapat mencerna toksin akan mengoper ke satu sama lain, hingga pada kasus *acne vulgaris*, toksin dikeluarkan melalui kulit. Ketika detoksifikasi rutin dilakukan bersamaan dengan pengelolaan stres, maka imun manusia akan kuat untuk bisa menyembuhkan segala penyakit dengan sendirinya.

UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

Gambar 3.1 Wawancara dengan Mita

Mita percaya bahwa seluruh penyakit fisik dan mental bermula di usus, ketika usus diberikan asupan makanan yang tinggi inflamasi, itu akan memaksimalkan kerja usus sehingga bisa mengakibatkan *leaky gut* atau usus bocor. Usus memiliki 38 triliun microbiota dengan 80% sel imun yang diproduksi di dalam usus, ketika mikrobiota di usus diberi nutrisi dengan pola makan yang sehat, maka sistem imun akan berfungsi dengan maksimal. *Acne vulgaris* bersifat multifaktorial yang meliputi nutrisi, level stres kronis yang berpotensi untuk merusak hormon sehingga tubuh akan memproduksi kortisol lebih besar daripada seharusnya.

Pada dasarnya usus yang sehat memiliki *tight junction* atau sel yang sangat erat, berbeda dengan usus yang bocor dengan sel yang renggang. Usus yang sehat akan menyerap nutrisi dengan baik sehingga sel imun masuk ke aliran darah dengan sempurna.

Patogen dan partikel makanan yang tidak tercerna tidak akan terserap oleh aliran darah bila usus dalam kondisi sehat. Usus bocor disebabkan karena infeksi, asam lambung rendah, obat anti inflamasi nonsteroid (NSAIDS) seperti *paracetamol*, obat maag, stress dan toksin. Umumnya obat dapat merusak lapisan usus termasuk antibiotik, sehingga seluruh bakteri baik akan mati. Usus yang bocor dapat

disembuhkan dengan pola makan dan pengelolaan stress yang baik.

Gambar 3.2 *Healthy Gut versus Leaky Gut*
Sumber: Mita (2022)

Makanan yang mengeliminasi inflamasi adalah plant-based, meliputi kacang-kacangan, buah-buahan, sayur hijau, rempah, kunyit, jahe, minyak zaitun dan bawang-bawangan. Makanan pemicu inflamasi adalah gluten seperti nasi putih dan pasta putih yang merupakan karbohidrat sederhana, penyembuhan usus bocor dapat mensubtitusi dengan karbohidrat kompleks seperti nasi cokelat, polong-polongan, singkong dan ubi.

Gambar 3.3 *High Inflammatory Foods*
Sumber: Mita (2022)

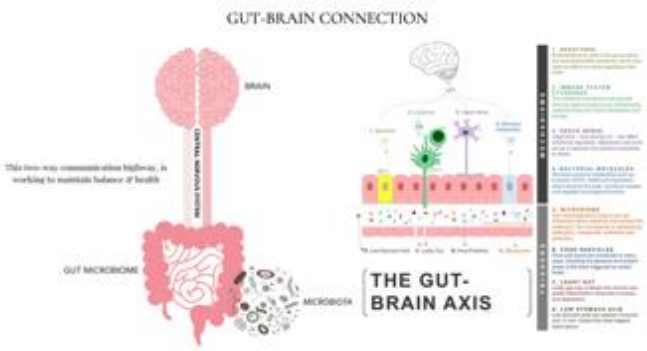
Makanan pemicu inflamasi yang lain adalah produk hewani mencakup olahan susu sapi, daging yang diproses, minuman manis bersoda, makanan cepat saji dan minyak dari biji-bijian yang tinggi refinasi. Asupan omega bisa didapatkan dari *flaxseed* dan vitamin B12 dapat ditambahkan dengan suplemen kategori *food grade.*

Short-chain fatty acid (SCFA) adalah senyawa yang dihasilkan oleh usus ketika pola makan didominasi oleh serat tinggi dari nabati yang utuh *(whole food).* Senyawa SCFA diproduksi melalui 38 triliun microbiota yang ada di usus, semakin banyak asupan serat dan probiotik akan menghasilkan produksi SCFA yang lebih banyak. Produksi SCFA yang tinggi mengandung antioksidan yang berfungsi untuk kesehatan kulit, mengurangi kadar toksin dan meningkatkan metabolisme lipid. Ketika metabolism menurun, toksin akan keluar melalui kulit. Asupan serat nabati yang tinggi dapat mendukung seluruh sistem tubuh, mengurangi inflamasi pada usus dan mengurangi kadar gula darah, hal ini akan mengurangi potensi untuk beberapa infeksi salah satunya adalah *acne vulgaris*.

Pola makan hewani dapat memicu pertumbuhan jerawat karena usus akan menghasilkan produksi senyawa *trimethylamine N-oxide* (TMAO) yang merupakan lawan dari SCFA. Asupan produk hewani seperti daging, telur dan produk susu akan dimetabolismekan oleh bakteri yang ada pada usus, yang kemudian menjadi pemicu semua jenis penyakit. Kadar *saturated fatty acid* atau asam lemak jenuh akan lebih tinggi bila sering mengkonsumsi produk hewani dan akan membentuk mekanisme sehingga menjadi pencetus *acne vulgaris*.

Acne vulgaris yang berasal dari faktor genetik tetap dapat diperbaiki melalui pola makan karena genetic merupakan faktor gaya hidup yang sifatnya inkonsisten dengan merubah gaya hidup, kondisi mental dan cara mengatasi trauma seseorang secara holistik. *Acne vulgaris* bersifat multifactorial, ketika seseorang mengidap selama bertahun-tahun tetapi tidak kunjung sembuh dengan bantuan dermatologis, berarti terdapat aspek lain yang harus dipulihkan seperti pola makan dan gaya hidup. Ketika hal tersebut menunjukan perbaikan tetapi masih ada, berarti terdapat kesalahan dalam pengelolaan stress, trauma dan pengalaman buruk yang belum dibenahi.

Terdapat suatu hubungan antara usus dan otak yang merupakan komunikasi dua arah yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan dan kesehatan. Ketika tubuh sadar bahwa makanan dapat mempengaruhi perasaan hati, mencetus inflamasi, ketika banyak mengkonsumsi makanan tinggi inflamasi akan menghantarkan *blood-brain barrier* yang mengakibatkan stress dan penyakit mental. Manusia dapat menyeimbangkan perasaan hati, emosi dan trauma, sebaliknya ketika asupan hewani berlebihan akan mempengaruhi keadaan mental seseorang. Hal ini diakibatkan oleh penghantar mekanisme usus ke otak adalah melalui serotonin atau yang disebut dengan hormon kebahagiaan, yang dimana terdapat 80% produksinya berasal dari usus. Apapun makanan yang dikonsumsi dapat mempengaruhi tinggi atau rendahnya kadar serotonin. Serotonin akan mampu diterima oleh otak bila adanya dukungan dari asupan makanan berbasis serat nabati utuh.



Gambar 3.4 *Gut Brain Connection*
Sumber: Mita (2022)

Journaling pada penderita *acne vulgaris* penting untuk dilakukan secara rutin untuk melepas ketakutan dan kecemasan dengan cara memantik komunikasi intrapersonal dari mengajukan pertanyaan yang tepat pada diri sendiri. Ketika seseorang mampu merilis emosi, kecemasan yang memicu alam sadar dan alam bawah sadar akan terjawab dan perlahan alam bawah sadar akan mulai pulih. Pada penderita *acne vulgaris* kecemasan ini dapat dalam bentuk *insecurity* dan *overthinking*, maka dari itu dapat dimulai dengan membuat daftar pikiran apa yang terlintas pada kurun waktu satu minggu, ketika di rangkum temukanlah yang berulang untuk kemudian dipicu dengan mengajukan pertanyaan sehingga memahami akar permasalahannya darimana datangnya. Jika dilakukan dengan rutin, tubuh akan berada di keadaan homeostatis atau seimbang dan mampu meningkatkan sistem imun untuk melawan pathogen penyakit.

2) *Interview* kepada dr. Rena Amelia Sjam, Sp.Kj

Penulis membagi topik pertanyaan menjadi dua bagian sebagai berikut.

a) Psikologis Penderita *Acne Vulgaris*

Dr. Sjam memaparkan bahwa perkembangan psikologis anak usia 15-21 tahun ada di fase *identity vs identity confusion* yaitu proses pencarian jati diri dengan mengeksplor, mendefinisikan diri dan penarikan hipotesa dengan menyimpulkan tentang yang mana dirinya yang mana yang bukan. Fase itu membentuk konsep diri, salah satunya juga penampilan dan bentuk tubuh/body image. Bila fase pembentukan konsep diri itu terganggu oleh penampilan fisik yang tidak dapat diterima oleh dirinya sendiri, hal ini akan membuat remaja menari kesimpulan bahwa dirinya tidak menarik dan menilai dirinya negatif, hal ini yang akan dibawa hingga dia dewasa yang menjadi cikal bakal ketidakpercayaan diri, membanding-bandingkan fisik dengan orang lain *(self-comparison)*, seperti wajah yang berjerawat, saya akan dikucilkan dan tidak diterima oleh teman-teman yang akan mengakibatkan penarikan diri. Hal itu merupakan pola pikir satu arah, tetapi kenyataannya untuk diterima sebagai teman tidak hanya soal penampilan yang berjerawat, melainkan juga ada aspek lain seperti kepribadian, potensi dan kelebihan.

Dr. Sjam menambahkan bahwa kepribadian seseorang akan menetap selamanya diusia 18 tahun, bila pada usia dibawah 18 tahun fase perkembangan anak tidak terbentuk dengan baik, maka kepribadian tidak berkembang dengan baik. Maka dari itu, fase remaja memiliki potensi untuk perkembangan penyakit mental seperti depresi, gangguan kecemasan *(anxiety)*, penghindar *(avoidant)*, atau *dependent.* Gangguan jiwa dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu biologi, psikologi dan sosial. Faktor biologi

dipengaruhi oleh gangguan neurotransmitter di otak, ketidakseimbangan zat kimia di otak. Zat kimia di otak disebut dengan neurotransmitter yang terdapat serotonin, dopamine yang berfungsi sebagai menghantarkan sel-sel saraf ke otak, yang mengatur emosi, pikiran dan perilaku. Jika jumlahnya tidak seimbang pada otak, yang semestinya rendah tetapi tinggi dan sebaliknya, hal itu akan menyebabkan gangguan, bila serotonin menurun, senyawa yang berfungsi sebagai pendorong minat otomatis akan menjadi depresi dan kehilangan semangat. Faktor biologis dapat dipengaruhi oleh genetik/keturunan, jika ada anggota keluarga yang mengidap gangguan jiwa, hal ini menjadi potensi yang dua kali lipat lebih tinggi ketimbang yang tidak. Faktor psikologi adalah kepribadian seseorang dan *coping mechanism* (daya tahan terhadap stress), kemampuan dalam menghadapi stress orang berbeda-beda. Jadi faktor psikologis mencakup ketahanan seseorang untuk menghadapi stress, juga pola asuh yang dibawa dari kecil sampai dia dewasa. Faktor sosial juga datang dari keluarga, sekolah, tempat kerja, teman, jika seseorang mengalami *bullying*, ekspresi yang tinggi dari keluarga, trauma psikologis dari keluarga itu juga mempengaruhi seseorang mendapatkan gangguan mental.

Ada hubungan yang erat mengenai pikiran *(mind)* dengan kulit *(skin)*, dengan frasa '*No health without mental health'* tidak ada sehat fisik tanpa adanya sehat jiwa begitu juga sebaliknya. Orang yang mengalami stress akan mengeluarkan hormon kortisol dan memicu hormon membuat stress dan menyerang mekanisme di tubuh seseorang sehingga metabolisme menurun sehingga

memunculkan penyakit, terlebih pada kulit yang mudah terlihat.

Wanita lebih rentan akan stress karena paling dipengaruhi oleh faktor hormonal, seperti haid, hamil dan melahirkan. Maka dari itu, tingkat depresi didominasi oleh wanita, terlebih lagi, masalah dari penampilan dan bentuk tubuh sangatlah penting karena hal tersebut merupakan gambaran dari diri dan harga dirinya. Apabila hal tersebut terganggu dengan fisik, kulitnya yang akan mempengaruhi pikirannya dan sebaliknya. Wajar bagi wanita yang cenderung memiliki keinginan yang serba sempurna, cantik, mulus dan memiliki pemikiran bila tidak memiliki fisik yang bagus akan diejek dan menimbulkan kecaman hingga *bullying*. Maka dari itu wanita sangat menjaga sekali penampilan dan bentuk tubuhnya. Jika kekhawatiran akan penampilan fisik berlebih, hal itu akan mendorong adanya gangguan kejiwaan *body dysmorphic disorder* (BDD) dimana penderita memiliki kekhawatiran akan citra tubuh. Bila terus dibiarkan akan tumbuh ketakutan dan fobia sosial. Klasifikasi gangguan jiwa itu bila sudah menunjukkan gejala-gejala gangguan pikiran, perasaan dan perilaku yang mengakibatkan distress dan disfungsi. Distress ketidaknyamanan yang membuat penderitaan, lalu disfungsi itu berupa hendaya pada penurunan kualitas dalam aktivitas kesehariannya.

b) Mengatasi Masalah Psikososial yang Diakibatkan oleh *Acne Vulgaris*

Terapi psikiater tidak hanya melalui obat, tapi juga dalam bentuk tanpa obat yang disebut dengan psikoterapi. Jenis psikoterapi beragam, seperti psikoterapi suportif dan CBT *(Cognitive Behavior Therapy)* atau terapi kognitif perilaku.

Journaling juga merupakan bagian dari psikoterapi bila ada unsur bantuan praktisi professional dibidang mental. Pada umumnya, psikiater akan merekomendasikan pasien untuk mengisi *journaling* dengan menjabarkan dengan tulisan kegiatau atau pikiran apa yang membuat pasien tidak nyaman, panik atau cemas, sesuai dengan gangguan mental yang diderita. Kemudian dilanjutkan dengan menuliskan kapan mulai merasakan tidak nyaman, dan apa hal yang akan membuat nyaman dan menuliskan apa yang dirasakan saat ini. Lambat laun, pasien akan menyadari hal-hal yang terjadi saat dia merasa cemas dan kecemasan itu sendiri akan berkurang dengan melakukan hal-hal yang telah dijabarkan dalam tulisan, pasien akan belajar menenangkan diri dengan menerima keberadaan cemas itu perasaan yang wajar dan akan teratasi jika melakukan hal yang membuatnya nyaman. *Journaling* dapat membantu pasien untuk merefleksikan diri dengan menuangkan segala isi dan perasaan dia. *Journaling* yang bersifat manual di buku catatan lebih baik ketimbang yang berbasis *digital*, karena itu akan menstimulasi semua indera dan motoric. Menulis secara manual akan menggerakkan seluruh pikiran dan tangan untuk merangkai sebuah kata-kata dan tidak membatasi opsi yang ada, pasien dianjurkan untuk menyesuaikan selera masing-masing dengan penempelan stiker, penggunaan warna-warni, dan lain sebagainya untuk sarana pengekspresian diri.

Journaling merupakan alternatif ketika seseorang memiliki keterbatasan dengan mencurahkan perasaannya kepada orang lain, melalui *journaling* pasien bisa membaca dan mempelajari dengan meninjau bahwa pasien pernah mengalami keadaan-keadaan tertentu dan mengetahui

bahwa dirinya dapat mengatasinya dengan cara yang paling manjur menurut pasien tersebut sehingga mampu belajar dari pengalaman sendiri. *Journaling* merupakan terapi yang dapat dilakukan secara mandiri dalam pembelajaran mengelola emosi pasien karena pikiran manusia sangat terbatas.

Wanita lebih cenderung tekun dan rajin dalam menulis karena lebih mampu mengeluarkan emosi dan pikirannya, karena kontribusi perasaan tidak luput dari para wanita. Pria cenderung lebih melampiaskan perasaan pada aktivitas motorik kasar.

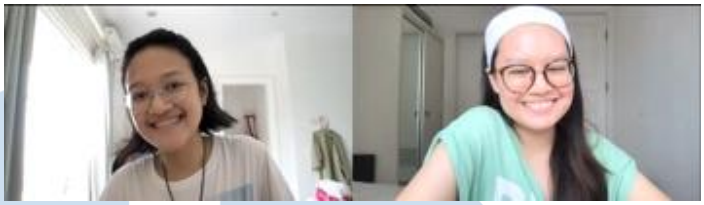
Penderita *acne vulgaris* dapat menyeimbangkan penerimaan diri serta tetap termotivasi untuk menyembuhkannya dengan adanya dukungan dari peran keluarga dan lingkungan sekitar. Dukungan dapat berbentuk apresiasi dari sekitar ataupun dari diri sendiri dengan penanaman hal-hal yang positif seperti mengingat kelebihan yang dimiliki saat ini.

3) *Interview* kepada penderita *acne vulgaris* yang mempengaruhi kualitas hidupnya

Tujuan dari *interview* ini adalah untuk mengetahui pengetahuan dan perilaku hubungan pengaruh *acne vulgaris* terhadap penderita, hubungan pola makan terhadap penderita dan cara mengatasi masalah yang diakibatkan oleh *acne vulgaris*. Ketiga *interview* dilakukan secara daring melalui Zoom Meeting.

a. *Interview* dengan Keyla

Interview dilakukan pada tanggal 15 Februari 2022. Keyla merupakan mahasiswi di Jakarta yang berusia 21 tahun dan telah menderita *acne vulgaris* selama 9 tahun dengan tingkat keparahan saat diusia 19 tahun.



Gambar 3.5 Wawancara dengan Keyla

Keyla mengaku bahwa upayanya dalam mengatasi *acne vulgaris* telah banyak yang dicoba, termasuk dermatologis dan oral, namun jika pemakaian obat dermatologi tidak digunakan kembali, jerawat akan terus muncul. Keyla juga terkadang menutupi jerawatnya menggunakan makeup karena perasaan kesal dengan kemerahan diwajahnya. Ada rasa ketidaknyamanan ketika melakukan aktivitas diluar rumah dengan wajah yang *bareface* karena jerawat yang sakit, selain itu juga perasaan cemas akibat bertemu banyak orang yang akan menyadari keadaan wajah yang berjerawat. Keadaan yang mengharuskan untuk menggunakan masker juga membantu Keyla sehingga tidak harus menolak pertemuan.

Keyla mengaku mengalami stress karena *acne vulgaris* yang telah dideritanya selama 9 tahun karena setiap hari melihat wajah sendiri, terlebih ketika jerawat sedang dikeadaan yang meradang sehingga ada keinginan untuk mengikis dan mengganti kulitnya sendiri. Tingkat stress juga diakibatkan oleh upaya yang telah dilakukannya selama ini tidak menunjukkan perubahan yang diharapkan, bahkan upaya yang berlebihan terkadang memperparah keadaan *acne vulgaris* yang dideritanya.

Terkadang Keyla menjaga asupan makanan bila merasa termotivasi untuk menghilangkannya dengan memahami respon tubuh bila bereaksi terhadap susu sapi. Keyla juga memahami bahwa pentingnya pola makan terhadap pertumbuhan jerawat hingga mengikuti catering vegan selama dua minggu dan mendapatkan hasil yang memuaskan dan akan mengganti pola makan kembali jika ada media panduan yang lengkap dengan memiliki *meal plan*, *food journal* dan informasi seputar pola makan tersebut. Faktor yang menghalangi Keyla untuk mengganti pola makan adalah rentang waktu yang cenderung lama dan kurangnya motivasi untuk olahraga. Keyla mengaku bahwa dirinya kuat untuk menahan makanan yang dilarang oleh program diet.

Keyla mengalami perkataan verbal yang negatif dari keluarga yang mendorongnya untuk selalu pergi ke dokter dalam mengatasi *acne vulgaris*nya, dan hal itu membuat Keyla frustasi dan kesal karena setiap cara telah ia lakukan. Keyla menganggap bahwa *acne vulgaris*nya bersifat natural yang disebabkan oleh hormon yang tidak seimbang. Cara Keyla mengatasi perasaan yang ditimbulkan akibat *acne vulgaris* adalah dengan berkomunikasi dengan dirinya sendiri dengan pola bikir bahwa perkataan orang tidak dapat dikontrol, tapi yang dapat dikontrol adalah perkataan diri terhadap diri sendiri. Penerimaan diri dan motivasi untuk menyembuhkan *acne vulgaris* yang dilakukan oleh Keyla datang dari para *acne survivor* yang mendokumentasikan prosesnya dalam menyembuhkan *acne vulgaris*nya di sosial media sehingga mendorong

untuk rasa mempercayai pada sebuah proses. Walaupun demikian, Keyla seringkali menemukan kesulitan dalam memanajemen pikiran dan perasaan yang disebabkan oleh *acne vulgaris*, dengan perkataan negatif orang lain yang memvalidasi pikiran sendiri. Seringkali Keyla melupakan proses keberhasilan dalam memanajemen stress yang dialami pada episode keparahan *acne vulgaris* sebelumnya hingga menemukan kesulitan untuk menemukan caranya kembali. Kerap kali juga Keyla memberi afirmasi kepada dirinya bahwa ia cantik walaupun jerawatnya sedang meradang dan Keyla merasa, itu yang membuatnya tetap berjuang dan seketika kemerahan itu terlihat pudar bila berpikir positif.

Walaupun Keyla jarang menumpahkan perasaan kedalam tulisan, tetapi bila ia ada dikeadaan terpuruk hal itu membuatnya lega untuk mengeluarkan isi hatinya yang tidak bisa diceritakan ke orang lain. Ketika membaca ulang tulisan kembali, Keyla merasa bangga karena teringat kembali akan dirinya sendiri yang telah melalui masa-masa sulit tersebut, sehingga dapat belajar dan semakin termotivasi karena percaya masalah yang saat ini akan selesai dengan baik pada suatu saat nanti.

b. *Interview* dengan Rena

Rena adalah mahasiswi yang berusia 21 tahun dan telah menderita *acne vulgaris* selama 4 tahun dengan derajat tingkat keparahan pada tahun 2019 hingga 2020. Rena memilih untuk ditangani oleh dermatologi, walaupun kondisi jerawat bertambah baik tetapi bersifat sementara ketika Rena sudah tidak lagi rutin berobat

tiap bulan. Pada awal mengalami *acne vulgaris*, Rena seringkali menutupi jerawatnya dengan penggunaan make up karena merasa malu dan *insecure* dengan pertanyaan orang lain. Rena juga merasa tidak nyaman bila tidak menggunakan make up saat aktivitas diluar rumah, terutama di area kampus karena merasa penampilannya buruk akibat *acne vulgaris*.

Rena merasa cemas bila bertemu orang baru yang mungkin akan terlalu memerhatikan wajahnya yang berjerawat, terlebih bila bertemu orang yang sudah lama tidak bertemu dan seringkali berkomentar mengenai keadaan wajahnya saat ini dan Rena selalu merasa harus memberikan penjelasan yang sesuai mengapa wajahnya berjerawat kepada orang tersebut dan membuatnya risau.

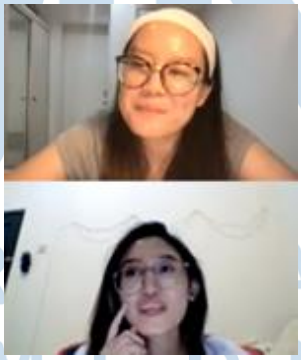
Akibat *acne vulgaris* yang diderita Rena, seringkali hal itu membuatnya menarik diri dari kehidupan sosial seperti menolak pertemuan dan meminimalisir berbicara di depan public. Pengalamannya sebagai *public relation* di organisasi kampus yang mengharuskan Rena untuk menjadi MC setiap saat juga tidak terlaksana dan harus digantikan oleh orang lain akibat ketidakpercayaan diri karena *acne vulgaris* yang diderita.

Rena mengaku stres akibat *acne vulgaris* yang telah mengganggu aktivitas kesehariannya dan perkataan orang lain yang selalu menganggap Rena tidak pernah merawat wajahnnya, hal ini membuatnya sulit dalam memanajemen stres yang dimana menjadi pemicu pertumbuhan jerawat. Ketika Rena ada di keadaan derajat keparahan yang berat, ketika mendapat

cemoohan dari orang lain, Rena akan mengingat itu hingga ia pulang dan menangis karena sakit hati dan merasa penampilannya sangat buruk. Menurutnya, tingkat 1 sampai 10, penurunan kepercayaan diri yang diakibatkan oleh *acne vulgaris* jatuh drastis hingga mencapai nilai 2. Rena menjelaskan bahwa sesuai pengalamannya, penerimaan diri akan mendukung proses penyembuhan *acne vulgaris*.

Rena kurang memahami konsep penerapan pola makan *plant-based* yang baik akan mengatasi penyakit *acne vulgaris* karena belum menemukan media informasi khusus mengenai pola makan untuk mengatasi *acne vulgaris*. Rena terdorong untuk mengganti pola makan bila ada panduan yang jelas, termasuk *food journaling, meal plan* dan media informasi seputar pola makan yang telah dibahas.

Rena memiliki jurnal sendiri dan menemukan bahwa aktivitas *journaling* sangat membantu dalam pengelolaan emosi karena melepaskan stress dan dapat dilakukan secara mandiri bila ada keterbatasan dalam mencurahkannya kepada orang lain.



Gambar 3.6 Wawancara dengan Rena

c. *Interview* dengan Abiyyu

Abiyyu merupakan mahasiswa yang berusia 21 tahun dan telah menderita *acne vulgaris* selama 6 tahun dengan derajat keparahan berat pada tahun 2017 hingga 2018. Abiyyu juga mempercayakan masalah kulitnya ke dermatologi, tetapi yang dirasa hanyalah sakit karena tindakan *facial* dan hanya memberikan efek sehari sampai dua hari. Abiyyu juga melakukan suntik jerawat yang kemudian bekasnya menjadi bopeng. Upaya abiyyu dalam menyembuhkan wajahnya adalah dengan menggunakan krim racikan dokter dan *treatment* di dermatologi walaupun persentase tumbuhnya jerawat lebih tinggi ketimbang pulihnya. Saat ini Abiyyu tengah menjalankan terapi oral menggunakan obat *Accutane*.

Abiyyu mengaku jerawat tidak kunjung sembuh dengan segala cara dan hal itu membuatnya frustasi. Abiyyu merasa tidak nyaman bila beraktivitas diluar rumah dengan orang-orang baru yang akan memandang dan mengkritik wajahnya yang berjerawat, terlebih lagi bila jerawatnya meradang dan saat waktunya pecah akan menimbulkan rasa sakit yang tidak nyaman serta malu jika wajahnya berdarah akibat jerawat yang pecah didepan banyak orang. Abiyyu sempat mengalami rasa takut ketika bercermin melihat wajahnya sendiri yang berjerawat dan penurunan rasa kepercayaan diri sehingga menghambat fungsi sosial seperti mendekati lawan jenis, berbicara secara langsung dengan orang lain dan berbicara didepan publik.

Abiyyu mengaku bahwa dirinya selalu merasa stres akibat jerawat yang terus-menerus muncul, selain karena rasa sakit, ada perkataan verbal dari orang lain yang menilai bahwa Abiyyu kurang bisa merawat dirinya sendiri. Abiyyu percaya bahwa jerawat terjadi sepenuhnya karena ketidakseimbangan hormon walaupun seluruh upaya telah dilakukan.

Abiyyu enggan melakukan diet karena menurutnya, diet merupakan pola makan untuk menurunkan berat badan. Ketika penulis menjelaskan definisi dari diet itu sendiri, Abiyyu merasa lebih stress bila dikekang untuk tidak mengkonsumsi makanan yang diinginkan.

Ketika orang lain mencemooh wajahnya, Abiyyu kerap kali merasa kesal dan balas mencemooh orang tersebut dengan mencari kekurangan lain yang dimiliki oleh lawan bicaranya.

Abiyyu merasa bahwa *journaling* bukan merupakan hal yang disenangi karena menurutnya, mengingat suatu kejadian negatif akan mengurangi kebahagiaan dimasa sekarang. Abiyyu cenderung ingin melupakannya dan melampiaskan perasaannya kepada teman dekat.

Gambar 3.7 Wawancara dengan Abiyyu

3.1.1.2 Kesimpulan

Ketiga narasumber telah menderita *acne vulgaris* selama lebih dari 4 tahun yang sempat dalam keadaan derajat tingkat keparahan yang berat. Ketiga narasumber mengaku mengalami stres berat, frustasi, *insecure* dan penurunan kepercayaan diri akibat perkataan dan pandangan negatif yang diterima dari lingkungan sekitarnya. Selain itu, ketiga narasumber telah melakukan kunjungan rutin ke dokter walaupun tidak ada perubahan yang konsisten dan jerawat akan kunjung kembali ketika lepas dari perawatan dokter.
Hal ini dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan kualitas hidup yang disebabkan dari *acne vulgaris* sehingga menghambat aktivitas tertentu dalam melakukan sesuatu yang diinginkan.

Narasumber yang berjenis kelamin wanita cenderung lebih menutupi kekurangannya menggunakan masker dan *make up* karena merasa tidak menarik. Ketiga narasumber lebih menerapkan penggunaan produk ketimbang menjaga asupan makanan. Ketiga narasumber mengaku bahwa sulit dalam memanajemen stres, tetapi kedua narasumber wanita merasa terbantu dalam pengelolaan stres dengan adanya aktivitas *journaling.*

Pemahaman mengenai diet itu sendiri diartikan oleh narasumber pria sebagai pola makan untuk menurunkan berat badan, tetapi kedua narasumber wanita mrmiliki pemahaman mengenai definisi dari diet. Narasumber wanita lebih cenderung ingin mengubah pola makannya untuk mengatasi *acne vulgaris* sedangkan narasumber pria lebih merasa stres bila tidak dapat makan apa yang diinginkannya.

Satu dari narasumber wanita pernah mengikuti catering vegan selama dua minggu dan mendapatkan hasil yang signifikan pada tubuhnya. Ketiga narasumber berpendapat bahwa *acne vulgaris* sepenuhnya natural karena ketidakseimbangan hormon. Ketiga narasumber kurang memahami pola makan yang dapat mengatasi *acne vulgaris* sehingga hanya menjauhi telur, makanan berminyak,

produk susu sapi, cokelat dan kacang. Walaupun demikian, ketiga narasumber mengaku bahwa akan lebih terdorong bila tersedia sebuah media informasi yang mencakup panduan pola makan khusus *acne survivor* dan dilengkapi dengan *meal plan* dan *food journaling.* Kedua narasumber wanita merasa termotivasi bila melihat *acne survivor* yang mendokumentasikan prosesnya dalam penyembuhan *acne vulgaris* di sosial media.

Walaupun ketiganya mengalami degradasi psikososial dan kepercayaan diri, narasumber pria memiliki kepercayaan yang lebih tinggi dibandingkan kedua wanita, dan narasumber pria tidak menyukai pengelolaan emosi dengan mengingat kejadian negatif yang telah berlalu karena mengurangi kebahagiaan yang ada saat ini, sehingga cenderung lebih memilih untuk melupakannya.

3.1.2 Kuisioner

Kuisioner dilakukan dengan metode random sampling dan jumlah sampel dihitung dengan rumus Slovin. Kuisioner disebar kepada target audiens khususnya wanita usia 15-21 tahun, berdomisili di DKI Jakarta yang menderita *acne vulgaris* dan mengalami degradasi psikososial. Jumlah penduduk Jabodetabek dengan rentang usia 15-21 tahun adalah 1.638.897 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2020). Kuisioner dilakukan dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dan besar sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin.

$$S = \frac{N}{1+N.e^2}$$

Gambar 3.8 Rumus Slovin

Keterangan:

S : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi

e : Derajat ketelitian

Perhitungan sampel menggunakan derajat ketelitian sebesar 10%, sehingga dihasilkan jumlah besaran sampel sebagai berikut:

$S = 1.638.897/1+1.638.897\ (0*1)^2$

$= 1.638.897/1+16.388$

$= 1.638.897/16.389$

$= 99,8 \sim 100$ jiwa

Hasil perhitungan sampel menjadi acuan jumlah target responden kuisioner yang akan berpartisipasi.Penulis membagi pembahasan pertanyaan menjadi tiga bagian yaitu perilaku penderita *acne vulgaris*, hubungan pola makan dengan penderita *acne vulgaris* dan manajemen stress penderita *acne vulgaris*. Pertanyaan menggunakan menggunakan metode skala likert dengan mengajukan pernyataan. Skala penilaian menggunakan skor satu sampai 4 untuk menghindari jawaban netral yang mengindikasikan nilai 1 = sangat tidak setuju, 2 = kurang setuju, 3 = setuju dan 4 = sangat setuju.

Tabel berikut merupakan pernyataan seputar perilaku penderita *acne vulgaris* mencakup penanganannya dalam mengatasi *acne vulgaris* dan pola pikir penderita.

Tabel 3. 1 Perilaku Penderita *Acne Vulgaris*

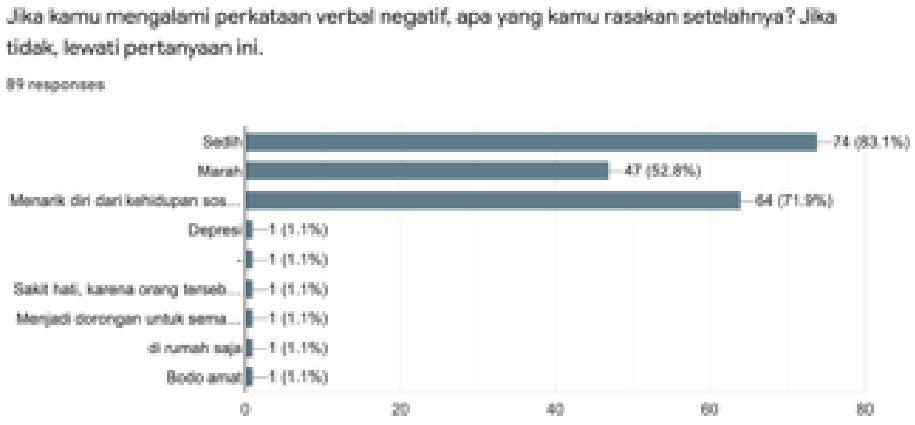
Pernyataan	Skala				Rata rata
	1	2	3	4	
Kamu menggunakan skincare dalam mengatasi jerawat	0	7	14	79	3.72
Kamu pergi ke dermatologis/dokter kulit/klinik dalam mengatasi jerawat	19	19	7	55	2.98
Kamu melakukan perawatan oral/mengkonsumsi obat dalam mengatasi jerawat	31	18	4	47	2.67
Kamu memakai makeup untuk menutupi jerawatmu	20	2	12	56	3.04

Tabel 3. 1 Perilaku Penderita *Acne Vulgaris* Lanjutan

Pernyataan	Skala				Rata rata
	1	2	3	4	
Kamu merasa jerawat terus menerus muncul dan tidak kunjung sembuh.	3	10	19	68	3.52
Kamu merasa tidak nyaman melakukan aktivitas diluar rumah dengan wajah bareface (tidak menggunakan make up)	22	8	16	54	3.02
Kepercayaan diri kamu rendah akibat kulitmu yang berjerawat	2	8	18	72	3.6
Kamu terkadang malu untuk melakukan kontak langsung dengan orang lain karena kulitmu yang berjerawat	5	6	23	66	3.5
Kamu seringkali menahan diri untuk melakukan sesuatu karena cemas akan orang-orang yang akan melihat kulitmu yang berjerawat.	1	10	19	70	3.58
Kamu cemas akan pemikiran orang terhadap wajahmu yang berjerawat.	5	4	18	73	3.59
Kamu mengalami pandangan dan perkataan verbal yang negatif mengenai wajahmu dari teman, keluarga, atau orang-orang disekitarmu.	7	8	14	71	3.49
Wajahmu menyebabkan kamu seringkali menarik diri dari kehidupan sosial. Seperti menolak pertemuan, absen sekolah, berbicara didepan publik, dll.	8	15	19	58	3.27
Kamu seringkali mengalami stress akibat kulitmu	3	11	18	68	3.51
Kamu merasa dirimu menarik walaupun dengan adanya *acne vulgaris*	65	15	3	17	1.72

Berdasarkan tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas penderita *acne vulgaris* sangat mempercayai dermatologis dan penggunaan skincare dalam masalah kulitnya yang berjerawat, meskipun demikian jerawat terus menerus muncul dan tidak kunjung sembuh. Data menunjukkan bahwa penderita *acne vulgaris* memiliki kepercayaan diri yang rendah hingga adanya degradasi fungsi sosial pada psikososial penderita seperti penarikan diri, merasa malu, cemas akan pemikiran orang dan stres.

Mayoritas dari penderita *acne vulgaris* mengalami pandangan dan perkataan verbal yang negatif dari orang-orang disekitarnya akibat wajahnya yang berjerawat. Hal ini mengakibatkan penderita *acne vulgaris* tidak merasa dirinya menarik dengan wajahnya yang berjerawat. Ketika penderita mengalami dan mendapatkan hinaan, perkataan verbal dan pertanyaan yang negatif dari orang lain mengenai kulitnya yang berjerawat, sebanyak 74 orang mengaku merasa sedih setelahnya, 47 penderita merasakan amarah, sebanyak 64 penderita menarik diri dari kehidupan sosialnya, lainnya merasa depresi, sakit hati, menjadi dorongan, lebih memilih untuk berdiam diri dirumah dan memilih untuk tidak peduli. Gambar 3.9 merupakan dokumentasi kuisioner terhadap pertanyaan diatas.



Gambar 3.9 Hasil Kuesioner

Tabel 3.2 adalah tabel kedua yang meliputi pernyataan seputar hubungan pola makan terhadap penderita *acne vulgaris*.

Tabel 3.2 Tabel Pola Makan dengan Penderita *Acne Vulgaris*

Pernyataan	Skala				Rata rata
	1	2	3	4	
Kamu menjaga asupan makanan untuk mengatasi/mengontrol jerawatmu.	41	15	24	20	2.23
Kamu percaya bahwa jerawatmu disebabkan karena ketidakseimbangan hormon yang natural	27	2	10	61	3.05
Kamu memiliki pengetahuan yang baik mengenai pola makan untuk mengatasi *acne vulgaris*	56	24	12	8	1.72
Kamu akan melakukan perubahan pola makan khusus penderita *Acne Vulgaris* untuk menyembuhkan kondisi kulitmu.	8	13	21	58	3.29
Kamu cenderung akan lebih terdorong untuk merubah pola makan khusus *Acne Vulgaris* bila ada rentang waktu yang ditentukan.	7	7	27	59	3.38
Kamu akan berkorban mengeliminasi makanan tertentu demi kesehatan kulitmu.	4	4	23	69	3.57
Kamu akan berkorban mengeliminasi makanan tertentu demi tidak merasakan stress akibat kulitmu yang berjerawat.	4	4	20	72	3.6
Kamu cenderung lebih ingin merubah pola makan bila ada media lengkap *all in one* yang menyusun program diet kamu seperti *food journal* yang memiliki *meal plan* dan anjuran dan hal-hal yang harus dihindari	2	6	13	79	3.69

Tabel kedua menunjukkan bahwa penderita *acne vulgaris* kurang menjaga asupan makanan untuk mengatasi dan mengontrol jerawat karena kurangnya pengetahuan yang baik mengenai pola makan yang dikhususkan

untuk mengatasi *acne vulgaris*. Mayoritas responden percaya bahwa *acne vulgaris* yang diderita disebabkan karena ketidakseimbangan hormon yang natural. Walaupun demikian, penderita *acne vulgaris* akan melakukan perubahan pola makan dan berkorban mengeliminasi makanan tertentu untuk tidak merasakan stress akibat kulitnya yang berjerawat. Penderita mengaku akan terdorong untuk mengubah pola makan dengan adanya satu media panduan lengkap yang menyusun program diet khusus *acne vulgaris* dengan rentang waktu yang ditentukan.

Tabel 3.3 berikut merupakan pernyataan seputar manajemen stress penderita yang disebabkan oleh *acne vulgaris*.

Tabel 3.3 Tabel Manajemen Stres Penderita *Acne Vulgaris*

Pernyataan	Skala				Rata rata
	1	2	3	4	
Kamu mengelola emosi untuk mengatasi *acne vulgaris*.	22	23	23	32	2.65
Kamu seringkali menemukan kesulitan dalam memanajemen stresmu akibat kulitmu yang berjerawat.	4	9	21	66	3.49
Kamu seringkali memendam perasaan jika mendapat pandangan atau perkataan yang negatif dari orang lain terhadap kulitmu yang berjerawat.	6	1	15	78	3.65
Kamu seringkali mendapat pertanyaan mengenai jerawatmu dan berusaha memberi jawaban yang sesuai dalam menjelaskan mengapa kulitmu berjerawat kepada orang lain.	4	4	22	70	3.58
Kamu leluasa bercerita kepada orang lain mengenai perasaan yang kamu alami akibat kondisi kulitmu yang berjerawat.	43	25	9	23	2.12

Tabel 3.3 Tabel Manajemen Stres Penderita *Acne Vulgaris* Lanjutan

Pernyataan	Skala				Rata rata
	1	2	3	4	
Kamu tertarik bila ada media informasi untuk mengatasi jerawatmu dengan diet serta membantu dalam manajemen stress	1	4	15	80	3.74

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa penderita mengelola emosinya untuk mengatasi *acne vulgaris*. Walaupun adanya pemahaman mengenai hubungan antara pikiran dengan kondisi kulitnya. penderita seringkali menemukan kesulitan dalam memanajemen stresnya akibat kulit yang berjerawat. Ketika mendapatkan pandangan dan perkataan buruk mengenai jerawatnya, mayoritas penderita cenderung memendam perasaan akan hal itu karena merasa tidak leluasa untuk mencurahkan perasaannya kepada orang lain. Mayoritas penderita *acne vulgaris* mengaku tertarik bila ada sebuah media informasi untuk mengatasi jerawat dengan diet yang disertai dengan sarana manajemen stress.

3.1.3 Studi Eksisting

Penulis melaksanaan studi eksisting dengan menggabungkan perbandingan *guided journal, food journal* dan media informasi mengenai *acne vulgaris* yang ada di pasaran. Studi eksisting dilakukan melalui penelusuran di *website* Amazon dikarenakan *guided-journal* jarang ditemukan di toko buku lokal.

3.1.3.1 The Clear Skin Diet

Buku ini disusun oleh kembar bersaudara Nina dan Randa Nelson yang dirilis pada tahun 2018. Keduanya merupakan pejuang jerawat berat hingga hal itu mempengaruhi karir dan psikologisnya.

Keduanya memutuskan untuk merancang program enam minggu ini berdasarkan ilmu nutrisi yang telah diperiksa oleh nutrisionis, dan dibuktikan oleh pengalaman penulis dan orang-orang yang telah mengikuti programnya. *The Clear Skin Diet* adalah rencana enam minggu untuk mengendalikan masalah kulit menggunakan prinsip sederhana diet vegan rendah lemak lengkap dengan daftar belanjaan dan resep.

Gambar 3.10 The Clear Skin Diet

Sumber: Nelson & Nelson (2018)

Tabel 3.4 Tabel SWOT *The Clear Skin Diet*

Strengths	***Weakness***
1. Memiliki informasi yang jelas mengenai kesehatan kulit berjerawat. 2. Memiliki rentang waktu yang ditentukan pada sampul buku sehingga lebih menjanjikan. 3. Menyediakan menu	1. Hanya menganjurkan untuk membuat *food journal* sendiri. 2. Desain dan pembagian sub bab terlihat menyatu dengan isi konten.

UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

Tabel 3.5 Tabel SWOT *The Clear Skin Diet* Lanjutan

Opportunities	***Threats***
1. Audiens yang mengikuti program menjadi lebih termotivasi karena adanya *supporting group* dari program tersebut.	2. Terdapat testimoni yang tidak sesuai dengan kenyataan.

3.1.3.2 The Skin Nerd

Buku ini disusun oleh Jennifer Rock yang memadukan media informasi dan jurnal mengenai panduan kesehatan kulit melalui pendekatan holistic untuk merawat dari luar dan dalam. Ditulis dalam humor dan kejujuran penulis melalui pendekatan yang sederhana dan jenaka.

Gambar 3. 3.11 The Skin Nerd
Sumber: (Rock, 2018)

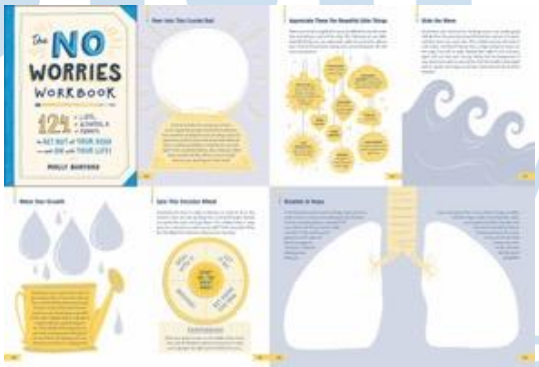
UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

Tabel 3.6 Tabel SWOT The Skin Nerd

Strengths	***Weakness***
1. Memiliki informasi yang jelas mengenai kesehatan kulit secara holistik. 2. Memiliki gabungan media informasi dan *tracker*.	1. Instruksi *tracker* disatukan menjadi satu tabel yang kurang efisien. 2. Banyak fotografi yang terpotong dan kurang baik.
Opportunities	***Threats***
1. Gabungan dari media informasi dan *tracker* jurnal masih sedikit dipasaran. 2. Buku dirilis oleh ekspert *skin care* dengan cara holistik	1. Desain grafis dan gaya fotografi kurang memiliki kecocokan yang senada.

3.1.3.3 The No Worries Workbook

Buku ini bertujuan untuk mengatasi kecemasan yang dapat datang darimana saja dengan mengenali lebih dekat tentang kekhawatiran yang dialami sebagai bentuk melepaskan stres. Buku ini memiliki 124 daftar, aktivitas dan petunjuk dalam memandu audiens untuk melatih *coping mechanism* melalui cara yang kreatif dan menyenangkan kapan pun rasa khawatir mulai mengambil alih.



Gambar 3.12 The No Worries Workbook
Sumber: Burford (2019)

Tabel 3.7 Tabel SWOT The No Worries Workbook

Strengths	***Weakness***
1. Memiliki desain grafis yang cukup menarik	1. Seluruh halaman pennuh dengan instruksi dan tidak diimbangi dengan halaman untuk bebas berekspresi
Opportunities	***Threats***
1. Cocok untuk audiens yang ingin memulai journal dengan banyak instruksi.	1. Buku ini mengangkat kekhawatiran yang umum bukan spesifik mengenai suatu keadaan atau kejadian.

3.2 Metodologi Perancangan

Haslam dalam Book of Design (2006) memaparkan bahwa dalam perancangan buku terdapat empat tahap sebagai berikut.

1) *Documentation*

Proses dokumentasi yang telah dilakukan oleh penulis mencakup pengumpulan data mengenai hubungan pola makan nabati untuk mengatasi penyakit *acne vulgaris*, pengaruh *acne vulgaris* terhadap psikososial pada usia 15-21 tahun dan cara mengatasi dampak yang diberikan *acne vulgaris* secara menyeluruh melalui wawancara ekspert pada *holistic health coach* dan psikiater. Penulis menyebarkan kuisioner yang ditujukan kepada penderita *acne vulgaris* yang mengalami degradasi psikososial untuk mengetahui tingkat pengetahuan, perilaku, dan tindakan pengaruh *acne vulgaris* pada kehidupan penderita. *Acne vulgaris* merupakan penyakit yang berpotensi mempengaruhi kejiwaan seseorang sehingga penulis melakukan wawancara lanjut secara

terstruktur untuk mengetahui lebih dalam mengenai pola pikir dan perasaan penderita.

2) ***Analysis***

Berdasarkan pengumpulan data, perancangan buku *guided journal* mengenai *plant-based* untuk mengatasi *acne vulgaris* ini akan dibagi menjadi empat bagian dasar. Informasi seputar penyebab *acne vulgaris*, jurnal yang dipandu untuk audiens menulis, resep dan *tracker* asupan makanan.

3) ***Expression***

Perancangan buku akan berdasarkan dengan simbolisme untuk memposisikan ulang audiens secara emosional berdasarkan data yang telah diperoleh mengenai pola pikir dan perilaku penderita *acne vulgaris*. Hal ini menjadi ide untuk desainer dalam menginterpretasikannya ke dalam karya dengan mengasosiasikan perilaku penderita ke dalam ekspresi visual.

4) **Konsep**

Penentuan pesan utama dirangkum melalui *big idea* yang akan membantu dalam memutuskan pendekatan visual yang meliputi *layout*, tipografi dan ilustrasi yang akan digunakan untuk penderita *acne vulgaris* usia 15-21 tahun khususnya ditujukan kepada wanita.

UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA