

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

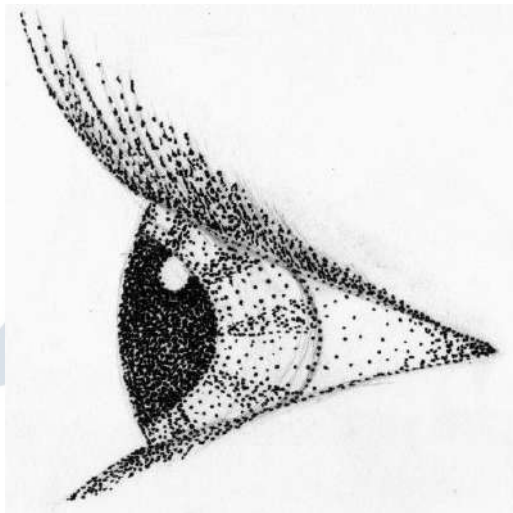
2.1 Teori Perancangan

2.1.1 Elemen Desain

Menurut Landa, R (2014) dalam bukunya yang berjudul *Graphic Design Solutions 5th Edition*, desain memiliki elemen-elemen visual dengan tujuan untuk mempermudah dalam memberikan informasi atau pesan. Terdapat 4 jenis elemen desain, yaitu :

1) Titik

Titik adalah bagian terkecil dengan bentuk yang bulat dan berisi. Bila disejajarkan secara horizontal atau vertikal, maka akan menjadi sebuah garis. Garis tidak hanya lurus memanjang tetapi bisa juga melengkung dan membentuk sudut. Garis sangat berfungsi pada komposisi dan komunikasi, seperti mengarahkan pandangan pembaca.



Gambar 2.1 Contoh Pengaplikasian Elemen Titik
Sumber: <https://id.pinterest.com/pin/997828861174959539/>

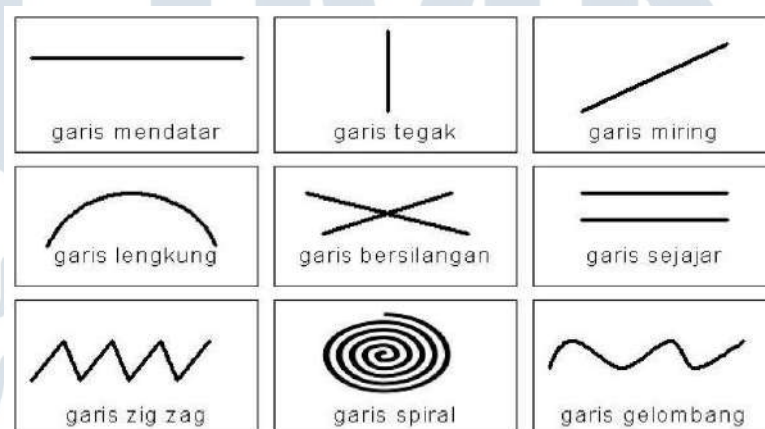
Pada gambar diatas, penulis mengambil salah satu contoh elemen titik, dari sebuah gambar ilustrasi. Gambar tersebut dibentuk dengan membuat sketsa sebagai kerangka utama.

Setelah itu, dibuat dengan teknik titik-titik hingga karyanya terlihat dengan jelas, dimana memperlihatkan gambar mata yang terbuka dari sisi samping.

2) Garis

Titik merupakan satuan kecil dalam membentuk suatu garis. Garis adalah titik yang ditarik menjadi sebuah garis panjang. Garis memiliki peran dalam komposisi elemen visual. Garis dapat melengkung, lurus, ataupun membentuk suatu sudut, atau bahkan dapat memiliki tebal dan tipis. Selain itu garis memiliki fungsi dalam desain, yaitu:

- a) Garis dapat menjadi sebuah bentuk, garis tepi, dan wujud dengan tujuan membuat gambar, huruf, dan pola.
- b) Garis dapat membentuk suatu batasan atau potongan atau area dalam sebuah komposisi.
- c) Garis dapat membantu desainer pada saat mengatur komposisi visual seperti mengatur tata letak elemen desain.
- d) Garis juga dapat membantu untuk membuat suatu persepsi.
- e) Meningkatkan ekspresi dalam berkarya.
- f) Garis dapat membangun ekspresi dengan berkarya melalui *linear style* garis-garis.



Gambar 2.2 Elemen Desain Garis
Sumber: <https://idseducation.com/arti-elemen-desain-garis/>

Pada gambar diatas, menyatakan garis dapat dibentuk menjadi berbagai macam bentuk. Garis dapat dibentuk mendatar, melengkung, miring, bersilangan, zig zag, sejarah, spiral, dan juga bergelombang. Berikut merupakan salah satu contoh garis pada sebuah *brand* peralatan olahraga :



Gambar 2.3 Contoh Pengaplikasian Elemen Garis
Sumber: <https://id.pinterest.com/pin/318137161187426261/>

Berdasarkan gambar diatas, penulis mengambil salah satu contoh dari gambar dimana terdapat seorang gadis yang sedang memegang sebuah payung. Gambar tersebut, dibentuk dengan elemen garis seh

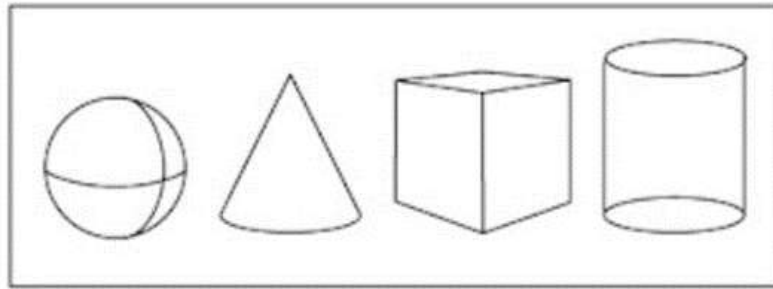
Pada gambar diatas, penulis mengambil salah satu contoh elemen garis, dari sebuah gambar ilustrasi. Gambar tersebut dibentuk dengan membuat sketsa sebagai kerangka utama. Setelah itu, dibuat dengan membuat teknik garis sehingga, bentuk gambar ilustrasi tersebut semakin terlihat.

3) Bentuk

Bentuk berasal dari bangun dasar 2D yang dibuat secara utuh keseluruhan atau sebagian dengan garis, warna, dan tekstur.

Terdapat 3 macam bentuk dasar, yaitu kotak, segitiga, dan

lingkaran. Tiap bentuk dasar terdapat bentuk volume seperti kubus, balok, limas, dan bola. Garis yang dihubungkan dengan garis lainnya akan membentuk suatu bentuk ini.

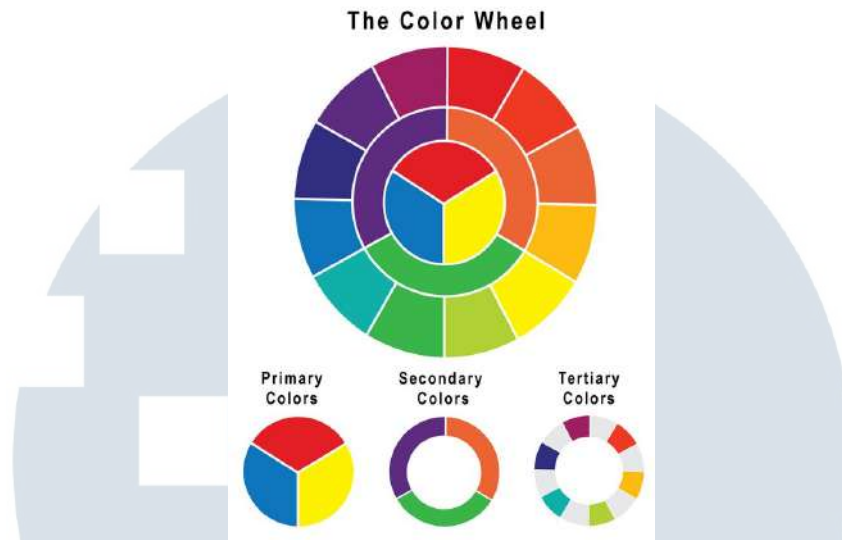


Gambar 2.4 Contoh Bentuk Bola, Kerucut, Balok, dan Tabung
Sumber: <https://www.paintdrawpaint.com/2010/10/drawing-basics-simplifying-shape-and.html>

Berdasarkan gambar diatas, merupakan contoh dari bentuk elemen desain. Bentuk dapat ditemui pada sekeliling tempat baik benda, bangunan, makanan, dan lainnya. Dan dapat berupa bentuk dasar seperti selembar kertas dan bentuk volume botol, kotak pensil, kotak makan, buku, dan lainnya.

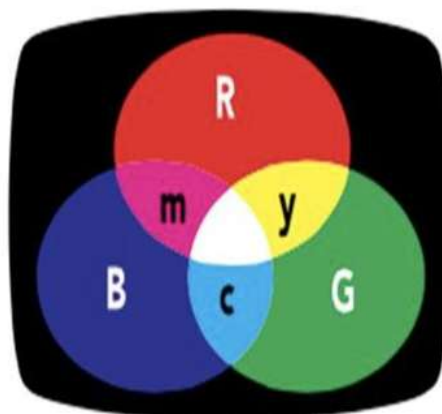
4) Warna

Warna adalah unsur elemen desain yang kuat. Pada dasarnya, warna berasal dari cahaya yang dipantulkan oleh sebuah benda. Menurut Landa (2011) warna merupakan suatu energi yang dihasilkan dari energi cahaya. Tiap jenis media dapat mempengaruhi sistem warna yang digunakan. Terdapat 2 macam media yaitu media *layer* atau *digital* yang menggunakan warna primer seperti biru, merah, dan hijau (*additive*) dan media cetak atau cat, yang menggunakan warna primer seperti merah, kuning, dan biru (*subtractive*). Refleksi warna atau refleksi cahaya adalah proses pemantulan warna yang berada di sekitar kita, ketika pemantulan terjadi pada objek, beberapa cahaya tersebut terserap oleh objek itu sendiri, hal ini dinamakan substraksi (*subtractive*) warna.



Gambar 2.5 Contoh Roda Warna
 Sumber: <http://hicoates.com/tag/warna-primer/>

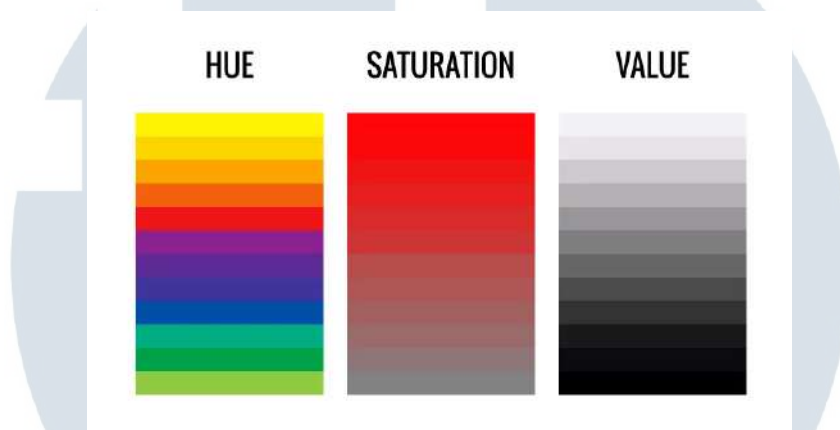
Warna primer tidak bisa dibuat oleh warna lain, tapi warna lain dapat dihasilkan dari mencampur warna-warna primer tersebut, Merah campur kuning menghasilkan warna oranye, kuning dan biru menghasilkan warna hijau, sedangkan biru dan merah menghasilkan warna ungu. Oranye, ungu, dan hijau merupakan warna sekunder.



Gambar 2.6 Warna media layer atau digital yang menggunakan warna primer seperti biru, merah, dan hijau (*additive*)
 Sumber: <https://www.xrite.com/blog/additive-subtractive-color-models>

Selain itu, elemen warna dibedakan menjadi 3 yaitu: *hue*, *value*, dan *saturation*. *Hue* merupakan nama dari warna-warna, seperti

kuning, hijau, merah dan biru. Warna merah, kuning, hijau, dan lain-lain disebut warna *chromatic*. Hitam, putih, dan abu-abu disebut *achromatic*. *Value* atau nilai mengatur gelap atau terang suatu cahaya untuk mendapatkan suatu warna.



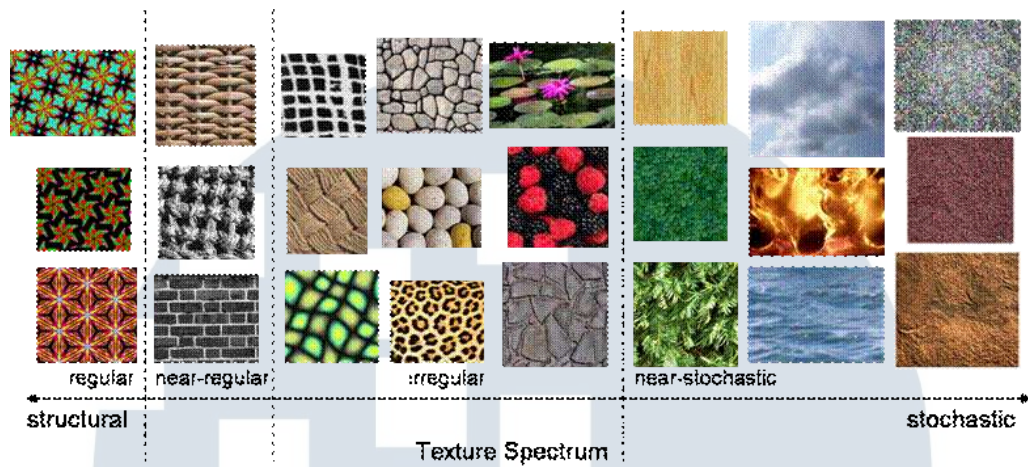
Gambar 2.7 Gambar Hue, Saturation, dan Value

Sumber:<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.virtualartacademy.com>

Kemudian, terdapat *saturation* atau saturasi yang mengatur kecerahan atau kekusaman pada warna. *Saturation* menggambarkan intensitas tingkat kecerahan warna, mengenai seberapa banyak atau sedikitnya warna gelap dan terang yang dikandung. *Maximus chroma* merupakan warna dasar yang paling murni. Warna yang paling cemerlang, memiliki intensitas warna paling penuh. Persepsi sebuah warna dapat diubah melalui *saturation*. Selain itu, terdapat *temperature* suhu yang mengatur panas (merah) atau dinginnya (biru) suatu warna.

5) Tekstur

Tekstur adalah kualitas permukaan. Pada seni tektur memiliki peran penting untuk merepresentasi suatu karya, baik dalam bentuk nyata maupun digital. Terdapat 2 jenis tekstur yaitu tekstur taktil, dan tekstur ini nyata bentuknya sehingga dapat diraba. Sedangkan tekstur visual, merupakan ilusi tekstur yang hanya dapat dilihat atau tidak bisa diraba.



Gambar 2.8 Gambar Jenis-jenis tekstur
 Sumber: <https://www.cs.cmu.edu/~yanxi/images/Texture/>

Pada gambar diatas terdapat beberapa gambar tekstur. Dengan bentuk dan tekstur yang beragam, seperti tekstur halus, kasar, alami, buatan, replika, ilusi optik, kasaran semu, antik, pixel, vektor, halus semu, dan lainnya.

6) Figure and Ground

Figure and Ground adalah suatu persepsi visual antara sisi positif dan negatif dari suatu komposisi 2 dimensi. Tujuan utama persepsi ini adalah membedakan *background* dan *foreground* hingga memunculkan komposisi visual dengan sudut pandang yang baru (hlm.19).



Gambar 2.9 *Figure and Ground*
 Sumber: <https://indepest.com/2021/08/18/figure-ground/>

Pada gambar diatas terlihat 2 persepsi yang berbeda, pada bagian kiri merupakan *figure* (objek utama) dan bagian kanan merupakan *ground* (latar belakang). Hal ini bertujuan untuk menciptakan pemahaman visual.

2.1.2 Prinsip Desain

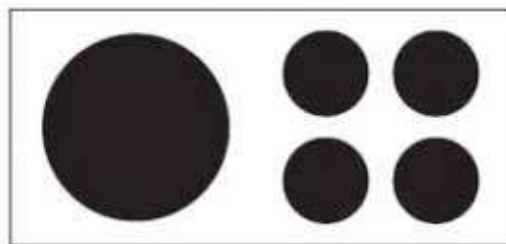
Menurut Landa, R (2014) dalam bukunya yang berjudul *Graphic Design Solutions 5th Edition*, prinsip desain sangat diperlukan dan penting dalam membuat berbagai macam desain. Hal ini perlu diperhatikan dalam merancang sebuah desain dan harus selalu digunakan. Berikut merupakan 5 prinsip desain yang harus diperhatikan yaitu format, keseimbangan, hirarki visual, ritme, dan kesatuan.

1) Format

Format adalah batasan paling luar dari sebuah bidang atau media dalam suatu desain. Format dalam prinsip desain merujuk pada cara elemen-elemen visual ditempatkan dan diatur dalam suatu desain. Pemilihan dan pengaturan format memainkan peran kunci dalam menciptakan kesan visual yang efektif dan menyampaikan pesan dengan jelas.

2) Balance

Keseimbangan tujuan untuk menyeimbangkan karya yang akan dibuat dan menyusun elemen-elemen atau segi berat visual berdasarkan titik tengah dari setiap elemen dalam komposisi karya. Berikut merupakan contoh gambar *balance*:



Gambar 2.10 Balance

Sumber: <https://repository.unikom.ac.id/63436/1/05-Prinsip%20dalam%20Desain.pdf>

Pada prinsip keseimbangan dalam sebuah desain, terdapat 3 jenis keseimbangan yaitu :

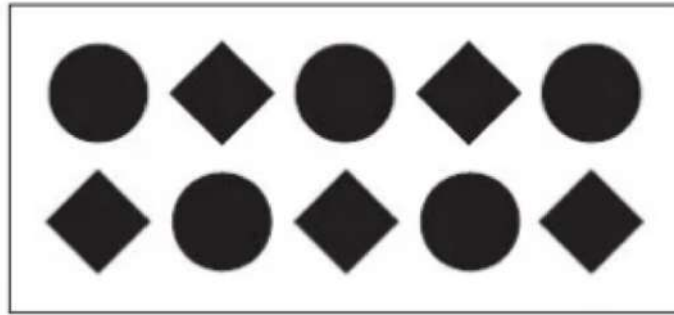
- a) Simetris : dari sisi simetris, mendapatkan keseimbangan dengan mencerminkan sebuah elemen utama ke elemen pembanding. Keseimbangan jenis ini memberikan kesan yang formal, teratur, dan juga mudah dipahami.
- b) Asimetris : sebaliknya dari sisi simetris, sisi asimetris mendapatkan keseimbangan tanpa harus mencerminkan suatu elemen utama ke elemen pembanding. Keseimbangan jenis ini memiliki kesan yang dinamis dan terbuka, sehingga memberikan kebebasan pada saat berkreasi dan eksperimen yang lebih luas dan bebas.
- c) Radial : dari sisi radial, mendapatkan keseimbangan dari hasil penggabungan simetri vertikal dan *horizontal*. Keseimbangan jenis ini memberikan kesan yang fokus pada suatu karya seperti pada tata letak dan komposisi.

3) Hirarki Visual

Pada prinsip hirarki visual ini merupakan salah satu prinsip desain yang didapat dengan menggunakan sebuah penekanan pada elemen tertentu. Dengan tujuan untuk mengetahui pusat perhatian dengan urutan dari yang paling penting. Hasilnya, elemen yang lebih penting akan lebih menonjol dibandingkan dengan elemen lainnya.

4) *Rhythm*

Ritme atau *Rhythm* adalah hasil dari pengulangan elemen visual yang digunakan untuk menciptakan suatu irama. Prinsip ini dapat menghasilkan suatu desain yang konsisten. Irama tersebut dapat dibuat dengan mengatur ukuran, bentuk, atau posisi. Tujuan dari prinsip irama adalah membuat suatu *flow* agar dapat menjadi sesuatu yang menarik bagi target audiens.



Gambar 2.11 *Rhythm*

Sumber: <https://repository.unikom.ac.id/63436/1/05-Prinsip%20dalam%20Desain.pdf>

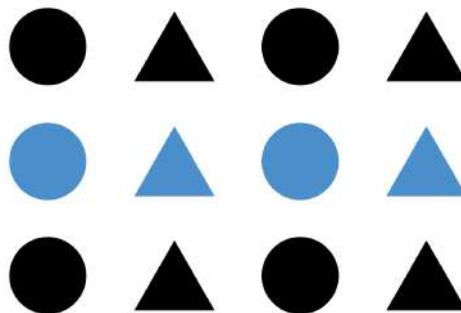
Pada gambar diatas terlihat 2 persepsi yang berbeda, pada bagian kiri merupakan *figure* (objek utama) dan bagian kanan merupakan *ground* (latar belakang). Hal ini bertujuan untuk menciptakan pemahaman visual.

5) *Unity*

Kesatuan atau *unity* adalah kesan dari pengelompokkan unsur - unsur elemen visual yang digunakan. Satu kesatuan merupakan peran penting dalam sebuah karya, dikarenakan bila tidak ada unsur satu kesatuan dapat membuat karya menjadi tidak beraturan sehingga tidak enak dipandang. Terdapat 6 jenis kesatuan atau *unity*, sebagai berikut :

a) *Similarity*

Jenis kesatuan yang dilihat berdasarkan penampilan, seperti tampilan bentuk, tekstur, warna, dan juga arah.



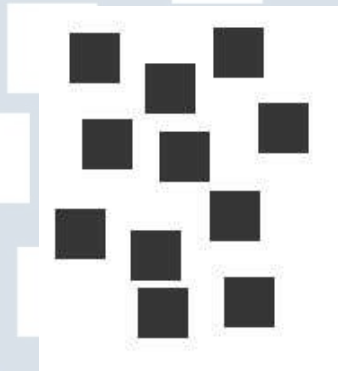
Gambar 2.12 *Similarity*

Sumber: <https://www.nngroup.com/articles/gestalt-similarity/>

Pada gambar diatas, merupakan kesatuan bentuk. Hal ini terlihat dari satu kesatuan pada bentuk lingkaran dan segitiga dengan bentuk harmonis, sama rata, dan seimbang sehingga membuat satu kesatuan.

b) Proximity

Jenis kesatuan yang dilihat berdasarkan kedekatan. *Proximity* membentuk karya desain yang dapat dinikmati oleh target *audiens*.

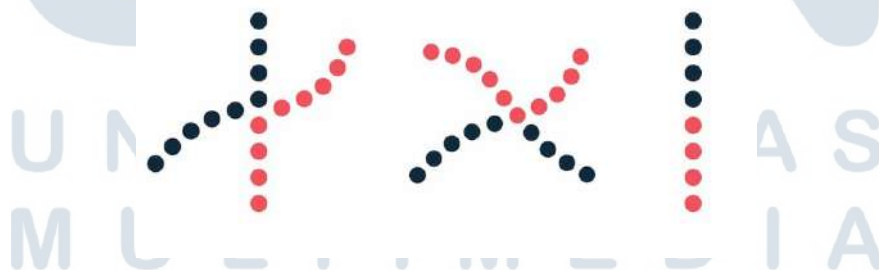


Gambar 2.13 *Proximity*

Sumber:<http://artnet.nmu.edu/foundations/doku.php?id=proximity>

c) Continuity

Suatu jenis kesatuan yang dilihat secara koneksi. Elemen ini akan terlihat seakan-akan sambungan dari elemen-elemen sebelumnya yang dianggap sebagai satu elemen yang sama.



Gambar 2.14 *Continuity*

Sumber:<https://medium.com/kubo/the-law-of-continuity-designing-for-smooth-transitions-c048bc1ced5>

d) **Closure**

Jenis kesatuan yang dilihat berdasarkan elemen - elemen yang membentuk kesan seperti satu kesatuan pada bentuk pola pada suatu desain.



Gambar 2.15 *Closure*

Sumber: <https://www.designcrawl.com/closure-design-principle/>

e) **Common**

Jenis kesatuan yang dilihat dari elemen. Hal ini dikarenakan elemen mengarah ke arah yang sama.

f) **Continuing line**

Jenis kesatuan yang dilihat berdasarkan elemen garis yang terputus. Elemen garis ini akan dianggap sebagai satu garis yang sama.

2.2 Teori Ilustrasi

Suherawan (dalam Augia Jurnal Pendidikan Seni Rupa, 2017) Gambar ilustrasi merupakan sebuah gambar yang bertujuan untuk menceritakan atau memberi penjelasan pada naskah yang ditulis. Ilustrasi adalah sebuah karya yang di dalamnya memiliki pesan yang akan disampaikan kepada pembaca.

2.2.1 Jenis-jenis Ilustrasi

Menurut Purnomo, dkk (dalam Augia Jurnal Pendidikan Seni Rupa, 2017). Terdapat beberapa 5 jenis gambar ilustrasi, sebagai berikut :

1) **Ilustrasi komik**

Sebuah ilustrasi yang dirancang dengan menggunakan beberapa rangkaian gambar yang akan dijadikan menjadi satu untuk melengkapi sebuah cerita atau dapat disebut dengan ilustrasi komik atau komik *strip*.

2) **Karikatur**

Sebuah gambar yang biasanya terdapat di dalam koran atau majalah. Gambar karikatur menampilkan karakter-karakter yang unik, lucu, serta dilebih-lebihkan, dan terkadang mengandung unsur sindiran.

3) **Ilustrasi cover buku atau sampul buku**

Bagian terdepan buku, yang sifatnya mewakili isi dari sebuah buku atau majalah. *Cover* buku terdapat judul buku, nama pengarang atau penerbit, dan gambar.

4) **Ilustrasi karya sastra**

Sebuah karya yang memiliki unsur imajinasi dan emosi, seperti puisi, cerita pendek, sajak, dan akan lebih menarik bila membaca dengan menyertai sebuah gambar ilustrasi. Hal tersebut bertujuan untuk mempertegas narasi yang ada pada sebuah karya.

2.2.2 **Teknik Ilustrasi**

Menurut Kompas.Com (2020) Terdapat lima jenis teknik ilustrasi, sebagai berikut:

1) **Teknik Arsir**

Teknik menggambar ilustrasi dengan menggunakan gari-garis secara sejajar maupun menyilang, tujuannya untuk membedakan atau menentukan sisi terang gelapnya suatu objek gambar ilustrasi. Teknik arsiran dapat dibuat dengan menarik garis secara berulang dengan menggunakan media pensil, pena, spidol, dan lainnya.

2) Teknik Dussel atau Gosok

Teknik menggambar ilustrasi dengan membuat gosokan untuk memberikan kesan terang dan gelap serta tebal dan tipis pada suatu gambar ilustrasi. Teknik ini dibuat dengan menggunakan pensil yang digoreskan atau digosokan, dengan cara memiringkan pensil. Selain pensil, teknik ini juga dapat dibuat dengan menggunakan krayon, pensil warna, dan lainnya.

3) Teknik Pointilis

Teknik menggambar ilustrasi dengan membuat bentuk titik-titik hingga membentuk objek yang akan dibuat. Teknik ini dibuat dengan menggunakan pensil ataupun pena dengan membuat titik-titik.

4) Teknik Basah

Teknik ini dibuat dengan menggunakan cat minyak, cat air, dan lainnya yang berbahan basah atau memerlukan air atau minyak untuk mengencerkan cat tersebut. Pada kertas atau kanvas dibuat sketsa dua dimensi, lalu menambahkan warna dari media basah yang akan digunakan.

5) Teknik Kering

Teknik ini kebalikannya dengan teknik basah, dimana teknik ini tidak menggunakan bahan basah seperti air atau minyak untuk mengencerkan. Tetapi, menggunakan pensil, krayon, dan lainnya. Pada kertas dibuat sketsa, lalu membuat garis *outline* dan mewarnainya dengan media kering.

2.3 Teori Tipografi

Menurut Landa, R (2014) dalam bukunya yang berjudul *Graphic Design Solutions 5th Edition*, Tipografi adalah desain suatu huruf dan pengaturannya dalam ruangan dua dimensi baik pada media layar atau media cetak. Tipografi sangat penting dalam sebuah desain karena memiliki peran dalam menyampaikan

pesan dan menciptakan pengalaman visual yang kuat. Selain memiliki peran dalam menyampaikan pesan, berikut merupakan peran-peran signifikan dalam penggunaan tipografi (menurut halaman *website* <https://myedusolve.com/id/blog/peran-penting-tipografi-dalam-desain-grafis> yang diakses pada 11 Januari 2024) :

1) Menarik Perhatian Pengguna

Tipografi memberikan elemen estetika dalam desain. Penataan teks dengan baik dapat menambahkan keindahan visual pada suatu desain dan membuatnya lebih menarik.

2) Memudahkan Pengguna Untuk Membaca

Tipografi yang baik meningkatkan keterbacaan. Pemilihan jenis huruf, ukuran huruf, dan jarak antar huruf memainkan peran penting dalam memastikan bahwa teks mudah dibaca dan dipahami.

3) Branding

Tipografi dapat menjadi identitas *brand*. Pemilihan jenis huruf yang konsisten dan unik dapat membantu membangun citra *brand* yang kuat dan mudah dikenali oleh target *audiens*.

2.3.1 Kata Kunci

Landa (2014) mengemukakan bahwa terdapat beberapa kata kunci dalam penggunaan tipografi sebagai penambah elemen desain yang harus diperhatikan agar dapat menghasilkan karya yang efektif, yaitu:

1) Letterform

Letterform merupakan sebuah identitas tipografi yang khas, struktur, dan memiliki gaya tersendiri yang melekat pada setiap huruf. Tiap abjad memiliki karakteristik unik yang tidak menghambat kemampuan pembacaan oleh target *audiens*.

2) *Typeface*

Satu set *letterform*, angka, dan simbol yang memiliki sifat atau keunikan yang sama pada setiap hurufnya. Sifat-sifat ini menciptakan suatu ciri khas yang membuat *typeface* tetap dikenali bahkan jika dimodifikasi oleh para desainer lain.

3) *Type font*

Type font merupakan satu set lengkap *typeface* dalam satu ukuran, gaya, dan sifat yang sama yang saling dibutuhkan dalam suatu penyampaian materi.

4) *Type family*

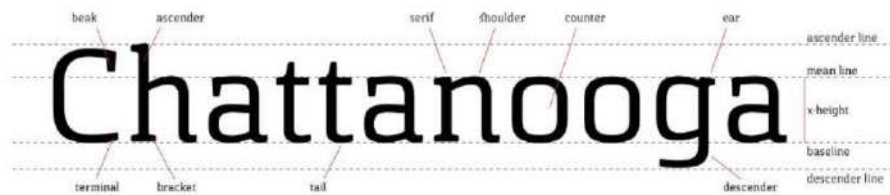
Ragam desain huruf dapat dihasilkan dari satu jenis huruf (*typeface*). Secara umum, dalam satu *type font*, terdapat beberapa pilihan ketebalan garis huruf, seperti tipis, medium, dan tebal. Setiap opsi ketebalan tersebut juga biasanya memiliki variasi gaya miring (*italic*).

5) *Type style*

Type style merupakan suatu perubahan dari suatu jenis huruf untuk menciptakan berbagai variasi jenis huruf dengan mempertahankan ciri khasnya. Lebar (*width*), ketebalan (*weight*), dan kemiringan (*angle*) dapat diubah-ubah dalam jenis huruf tersebut.

2.3.2 Anatomi Tipografi

Bentuk dan anatomi huruf memiliki perancangan dasar yang bertujuan untuk membentuk keharmonian dalam karya. Berikut merupakan gambar anatomi tipografi beserta bagian-bagian pada anatomi tipografi tersebut. Pada anatomi tipografi terdapat *Baseline*, *Meanline*, *X-height*, *Beak*, *Ascender*, *Descender*, *Serif*, *Bracket*, *Counter*, *Descender line*, *Shoulder*, *Ear*, *Tail*, *Terminal*, dan *Aperture*.



Gambar 2.16 *Anatomi Tipografi*
 Sumber: (Haslam, 2006, hlm. 20)

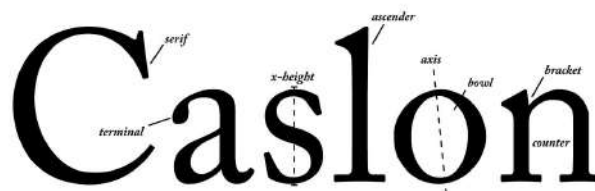
Memahami anatomi tipografi dapat membantu desainer dalam membuat keputusan yang tepat saat memilih jenis huruf, mengatur teks, dan mencapai hasil desain yang diinginkan. Setiap elemen ini dapat berkontribusi pada kesan keseluruhan dan keterbacaan teks dalam desain.

2.3.3 Klasifikasi Tipografi

Berdasarkan sejarahnya, terdapat beberapa klasifikasi dari tipografi, seperti; *Old Style*, *Transitional*, *Modern*, *Slab Serif*, *Sans serif*, *gothic*, *script*, dan *display* (Landa, R. 2014).

1) *Old Style*

Tipografi *Old Style* merupakan jenis tipografi roman. Tipografi ini berawal dari desain griffo yang berevolusi dalam pencetakan pada masa Renaisans Italia. *Old style* memiliki serif dan memiliki bentuk bulat dan guratan garis lengkung yang meruncing (hlm. 38). Contoh: Adobe Garamont, Calson Regular, atau Sabon.



Gambar 2.17 *Tipografi Caslon Regular*

Sumber: <https://3A%2F%2Fmedium.com/%2F%40elsawu93%2Fcaslon-type-specimen-ui-case-study>

2) *Transitional*

Tipografi ini merupakan transisi dari gaya lama (*Old Style*) ke gaya modern. Jenis tipografi ini telah dikembangkan oleh John Baskerville pada akhir abad-18. Selain itu, tipografi ini berkembang menjadi lebih modern dengan proporsi yang geometris dengan meningkatkan kontras tebal dan tipis pada stroke. Contoh tipografi transitional adalah Baskerville, Century, dan ITC Zapf International.



Gambar 2.18 Tipografi *Baskerville*

Sumber: Festhertakinola.blogspot.com%2F2012%2F09%2Fjohn-creator-of-baskerville.html

3) *Modern*

Tipografi ini bersifat lebih geometris dengan tekanan ketebalan yang lebih kontras dan simetris. Jenis tipografi ini muncul pada akhir abad-17. Contoh typeface ini adalah Didot, Bodoni, dan Walbaum.



Gambar 2.19 Tipografi *Didot*

Sumber: <https%3A%2F%2Fmedium.com%2F%40lojeremia%2Ftype-specimen-poster%2F>

4) Slab Serif

Tipografi ini memiliki ciri berupa serif yang tebal. Contoh Tipografi *slab serif* adalah American Typewriter, Memphis, ITC Lubalin Graph, Bookman, dan Clarendon.

A large, bold, black serif font specimen poster for 'American Typewriter'. The text 'American Typewriter' is centered and takes up most of the page. The background is white with a faint, light blue circular graphic behind the text.

Gambar 2.20 Tipografi *American Typewriter*

Sumber: <https://3A%2F%2Fmedium.com%2F%40lojeremia%2Ftype-specimen-poster/>

5) Sans Serif

Jenis tipografi ini tidak menggunakan serif sama sekali. Misalnya tipografi Futura dan Helvetica.



Gambar 2.21 Tipografi *Helvetica*

Sumber: www.fonts.com%2Ffont%2Flinotype%2Fhelvetica

6) Gothic

Tipografi ini merupakan perpaduan dari kedua garis yang berat dan tebal dengan garis yang tipis pada sebuah huruf. Tipografi ini terinspirasi dari manuskrip abad ke-13 sampai

ke-15 yang terkenal dengan nama *black letter*. Contoh tipografi *gothic* adalah *Textura* dan *Rotunda*.



Gambar 2.22 Tipografi *Textura*
Sumber: www.fontscafe.com%2Fexplore%3F755&psig

7) *Script*

Tipografi jenis ini memiliki gaya mirip dengan tulisan tangan, ciri-cirinya adalah bersambung dan miring. Contoh tipografi yang sesuai dengan klasifikasi ini adalah *Brush Script* dan *Shelley Allegro Script*.



Gambar 2.23 Tipografi *Shelley Allegro Script*
Sumber: <http%3A%2F%2Fwww.identifont.com>

8) *Display* atau *Decorative Font*

Jenis tipografi ini biasanya dipakai untuk *headline* judul dan kepala berita. Tipografi ini ini tidak cocok untuk digunakan pada bagian isi dikarenakan sifatnya yang rumit dan memiliki banyak hiasannya.



Gambar 2.24 Contoh *Tipografi Decorative*
Sumber: www.dafont.com

2.3.4 Prinsip Legibility atau Keterbacaan Tipografi

Prinsip keterbacaan dalam tipografi sangat penting untuk memastikan bahwa teks dapat dibaca dengan mudah dan efektif oleh pembaca. Oleh karena itu, huruf harus dirancang dengan jelas menggunakan prinsip *legibility*. Jenis huruf yang memiliki prinsip ini memiliki dasar ukuran huruf yang tepat, jarak antar huruf yang seimbang, jarak antar baris yang memadai untuk membantu mencegah tumpang tindihnya teks, pemilihan jenis huruf yang sesuai dengan konteks dan tujuan teks, dan memiliki tata letak yang baik. Landa (2005) mengemukakan bahwa tentunya terdapat beberapa faktor yang harus diperhatikan untuk memilih tipografi yang cocok dalam suatu desain, sebagai berikut :

- 1) Setiap huruf dalam suatu jenis huruf harus sesuai dengan karakteristik visualnya dan dapat memberikan nilai estetika.

- 2) Memahami dengan baik dari segala aspek terkait target audiens, termasuk sifat dan lokasi tempat tinggal mereka, sehingga informasi dalam desain yang ingin dibuat dapat disampaikan dengan tepat dan jelas.
- 3) Karakteristik setiap huruf dalam tipografi harus mudah terbaca dan dapat dibedakan satu sama lain.

2.4 Teori Buku

Buku berasal dari kata *Biblio* (Yunani), *Bibliotec* (Jerman), *Bibliothèque* (Prancis), dan *Bibliotecha* (Spanyol/Portugis) yang berarti pustaka, buku. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) sendiri, buku adalah lembar kertas yang berjilid, berisi tulisan atau kosong. Wiji (2004) menyebutkan bahwa dalam Ensiklopedia Indonesia, buku mencakup semua tulisan dan gambar yang dilukiskan atas segala macam lembaran papyrus (sejenis kertas yang terbuat dari bahan-bahan rumput yang berasal dari sekitar sungai Nil, yang dihaluskan dan difungsikan sebagai alat tulis), lontar, perkamen, dan kertas dengan segala bentuk yang dijilid, gulungan dengan kulit, kain, karton dan kayu. Menurut Wiji (2004), aspek buku dibagi menjadi tiga bagian, yaitu; aspek karya, aspek informasi, serta aspek pengetahuan, sebagai berikut :

1) Aspek karya

Buku dilihat dari segi fisiknya, merupakan sebuah wadah untuk penulis mengungkapkan segala ide atau gagasannya.

2) Aspek informasi

Penyampaian informasi dalam bahasa yang komunikatif agar dapat diterima baik oleh pembaca.

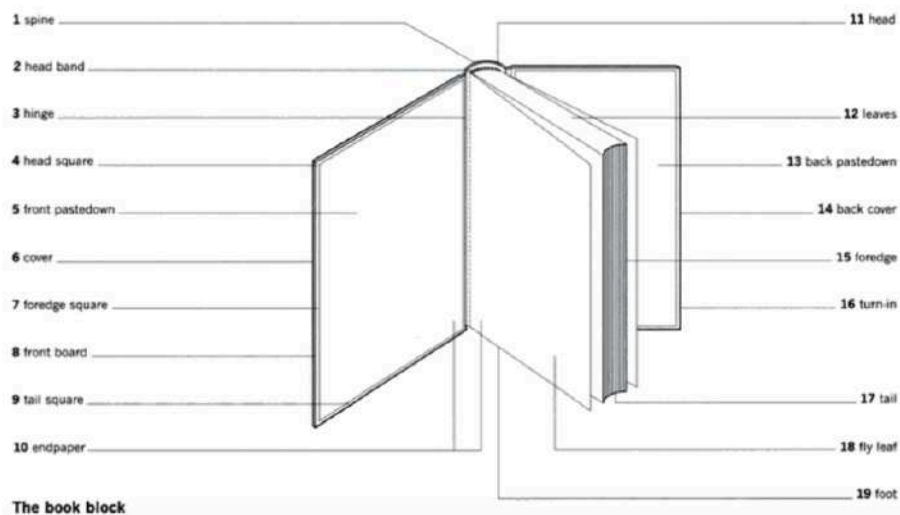
3) Aspek pengetahuan

Buku ditulis berdasarkan kekuatan intelektual dari penulisnya untuk menyampaikan sebuah informasi. Informasi yang disampaikan menjadi sebuah pengetahuan yang dapat berpengaruh dan diserap bagi para pembacanya.

(Rustan, 2009) dalam bukunya mengatakan bahwa buku memiliki banyak jenisnya. Disebutkan terdapat pembagian jenis buku yang terdiri dari buku cerita, komik, novel, majalah, atau bahkan buku-buku tebal seperti kamus, ensiklopedia, dan lain sebagainya. Menurut Vivian (2008), pembagian jenis buku ini memiliki dua kelompok besar pembagian, yaitu *trade books*, teks, dan referensi. *Trade books* merupakan buku umum yang terbagi lagi menjadi dua yakni fiksi dan nonfiksi; yang dimaksud di dalam teks dan referensi adalah buku-buku pendidikan, profesional dan referensi.

2.4.1 Anatomi Buku

Anatomi terhadap buku merupakan komponen-komponen penting yang menjadikan kelengkapan sebuah buku yang akan dibaca oleh pembaca. Haslam (2006, hlm. 12) mengemukakan bahwa walaupun teknologi digital sudah sangat berkembang, Haslam percaya teknologi digital tetap tidak akan dapat menggantikan buku, karena membaca dari layar digital komputer tidak akan nyaman jika membaca langsung dari buku yang dapat dipegang dan diraba.



Gambar 2.25 Anatomi Buku
Sumber: (Haslam, 2006, hlm. 20)

Mendelson dan Rustan (2009) menyatakan bahwa berdasarkan fungsi pada setiap bagian buku, buku terbagi menjadi tiga bagian besar, yaitu; bagian depan dan pendahuluan, bagian isi, dan bagian belakang.

1) **Cover depan yang berisi judul buku**

Menurut Rustan (2009) bagian depan buku atau *cover* depan lebih diperinci menjadi beberapa bagian, yaitu :

a) **Bagian depan :**

i) Informasi tentang penertiban dan perizinan

Pada awalan buku memerlukan informasi mengenai penerbitan dan perizinan buku. Penerbitan buku mengarah pada suatu tindakan hukum terhadap akses jual terhadap buku yang akan dikeluarkan agar buku yang telah dirancang tidak dipersalahgunakan. Sedangkan pada bagian perizinan buku, mengarah pada perizinan atau persetujuan dalam rangka proses penerbitan buku yang akan dikeluarkan.

ii) Dedikasi buku tersebut

Dedikasi buku merupakan bagian buku yang memperlihatkan suatu penghargaan atau rasa terima kasih kepada suatu kelompok seperti kepada teman, keluarga, sahabat, dan lainnya atas dukungan yang telah diberikannya, sehingga berdampak dalam proses penulisan atau perancangan buku tersebut.

iii) Kata pengantar

Kata pengantar merupakan keterangan mengenai sebuah buku yang ditulis oleh penulis dengan memberikan kata pengantar, penjelasan terkait buku, tujuan, motivasi, dan pesan yang akan disampaikan kepada pembaca.

iv) Kata sambutan dari pihak yang bersangkutan
Kata sambutan merupakan tulisan sambutan seperti salam pembuka atau salam hangat, ringkasan isi, ucapan terima kasih, dan harapan kepada pembaca.

v) Daftar isi
Bagian dari suatu buku terkait isi dari halaman-halaman yang ada pada buku tersebut. Dengan tujuan memberikan gambaran kepada pembaca terkait isi konten mengenai buku yang sedang dibaca.

vi) Daftar gambar
Pada bagian daftar gambar sama halnya seperti daftar isi, daftar gambar merupakan bagian dari suatu buku terkait isi gambar dari halaman-halaman yang ada pada buku tersebut.

vii) Daftar Tabel
Pada bagian daftar tabel sama halnya seperti daftar isi dan daftar gambar. Daftar tabel merupakan bagian dari suatu buku terkait isi tabel dari halaman-halaman yang ada pada buku tersebut.

viii) Ucapan Terima Kasih
Ungkapan rasa syukur penulis yang dituangkan dalam bentuk tulisan pada halaman buku yang terletak pada bagian awal buku.

b) Bagian Isi :

i) Judul bab pertama dan seterusnya
Pada bagian judul bab hingga seterusnya berisikan bab 1 hingga bab 5. Bab 1 membahas pendahuluan; Bab 2 membahas landasan teori; Bab 3 membahas

metodologi penelitian; Bab 4 membahas temuan dan analisis atau juga proses perancangan; dan bab 5 merupakan kesimpulan dan saran. Judul bab memiliki fungsi sebagai dalam memberikan gambaran umum mengenai topik yang diangkat atau dibahas oleh penulis melalui masing-masing bab, sehingga membantu pembaca dalam memahami isi mengenai topik karya tersebut.

- ii) Menjelaskan tentang topik yang ingin dibahas pada buku tersebut.

Pada bagian ini, penulis menjelaskan topik yang diangkat pada sebuah buku. Dengan demikian, penulis perlu mengetahui dan fokus pada topik yang akan diangkat atau dibahas agar setiap bagian isi yang terdapat pada buku memberikan informasi yang baik dan bermanfaat bagi pembaca.

c) Bagian belakang :

- i) Daftar pustaka

Daftar pustaka merupakan bagian buku yang mencantumkan hasil dari sumber-sumber yang digunakan dalam keperluan isi konten buku tersebut. Tujuan dari daftar pustaka ini, memberitahukan mengenai sumber-sumber yang telah berkontribusi dalam perancangan yang telah dilakukan, sehingga pembaca dapat melihat dan merujuk kepada sumber yang digunakan. Pada bagian daftar pustaka, dicantumkan sumber yang berasal dari artikel, buku, jurnal, laporan, dan sumber terpercaya lainnya.

ii) Daftar istilah

Daftar istilah merupakan bagian buku yang mencantumkan hasil dari kata-kata baru beserta penjelasannya, dengan tujuan agar pembaca mengerti akan istilah-istilah baru atau kata baru dalam buku tersebut. Pada daftar istilah meliputi, kata istilah atau kata baru yang akan dijelaskan, penjelasan mengenai kata tersebut, dan nomor halaman terkait kata istilah tersebut berada.

iii) *Cover* belakang

Cover belakang merupakan bagian paling belakang atau bagian terakhir buku yang berisikan sinopsis mengenai topik buku tersebut. Selain ada sinopsis pada bagian belakang cover terdapat ulasan, informasi terkait pengarang, kontak, dan penerbitan.

2.5 Teori *Layout* dan *Grid*

Ambrose dan Harris (2005) mengemukakan bahwa *layout* merupakan susunan elemen-elemen teks dan gambar pada suatu desain. *Layout* yang disusun dengan baik dapat membantu atau memudahkan target audiens dalam menerima informasi yang ingin disampaikan desainer pada karya desainnya. Sedangkan, menurut Amy Grave dan Ben Jura (2012), *layout* dan *grid* adalah suatu dasar dalam elemen untuk menyatukan desain. *Grid* dapat digunakan untuk menampilkan informasi berdasarkan hirarki, grup, kolom, dan tata letak mendesain. Selain itu, tujuan *layout* dan *grid* adalah untuk meningkatkan konsistensi dalam menata informasi berupa teks dan gambar dalam elemen desain, sehingga menciptakan tata letak yang harmonis satu sama lain.

2.5.1 *Elemen Layout dan Grid*

Layout dan *grid* membantu para desainer dalam menentukan struktur dan proporsi desain secara keseluruhan. Penggunaan *grid* yang baik

dapat meningkatkan keteraturan, konsistensi, dan estetika suatu desain secara keseluruhan. Berikut merupakan elemen-elemen dalam *grid* yang terdapat pada buku yang berjudul *Elements of a Grid System: An Overview* (Grave & Jura, 2012, hlm. 20-21):

1) *Columns*

Column atau kolom merupakan bagian vertikal dari *grid*. Dalam teori *grid*, kolom dianggap sebagai unit struktural dasar yang membentuk dasar tata letak. Desainer dapat menentukan jumlah kolom yang akan digunakan dalam *grid* mereka, seperti *grid* dengan 12 kolom atau 16 kolom, untuk memberikan struktur yang terorganisir. Selain itu, elemen-elemen desain seperti teks, gambar, atau konten lainnya ditempatkan di dalam kolom-kolom tersebut. Penempatan ini biasanya mengikuti aturan *grid*, sehingga menciptakan tata letak yang teratur dan konsisten. Dengan menggunakan kolom, desainer dapat mencapai tata letak yang rapi dan memudahkan audiens dalam membaca atau menavigasi desain.

2) *Moduls*

Modul merupakan satuan terkecil dalam sebuah *grid*. *Grid* dapat dibagi menjadi modul-modul yang membantu menentukan ukuran dan proporsi elemen desain. Selain itu, modul memiliki area individual yang dipisahkan oleh ruang pembatas yang konsisten, sehingga menghasilkan suatu repetisi *grid* yang teratur.

3) *Margin*

Margin adalah ruang kosong di sekitar tepi desain atau antara kolom dan batas desain. *Margin* memberikan ‘napas’ visual dan membantu memisahkan konten dari batas-batas halaman.

4) *Spatial zone*

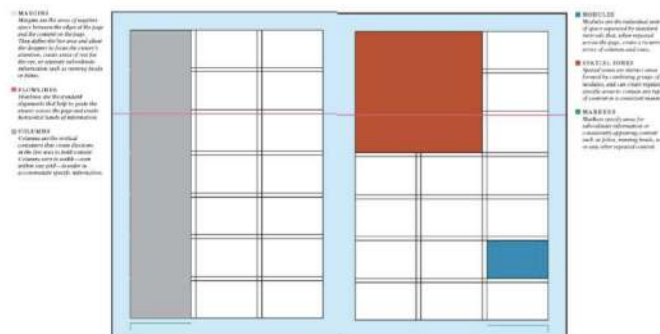
Elemen ini merupakan area modul dan kolom yang digabungkan untuk menjadi area untuk konten dan elemen visual secara konsisten. Misalnya memuat suatu foto, tulisan, gambar, iklan atau hal lainnya.

5) *Flowline*

Elemen ini merupakan sistem untuk membantu mengarahkan target audiens dalam membaca dan menerima informasi dari suatu halaman dengan menggunakan elemen-elemen dan juga ruang. Biasanya, *flowline* menggunakan garis horizontal yang membantu memisahkan antar informasi.

6) *Markers*

Markers atau penanda bertugas untuk membantu mengarahkan audiens dalam membaca suatu dokumen. Contohnya adalah nomor halaman, *header*, atau *footer*.



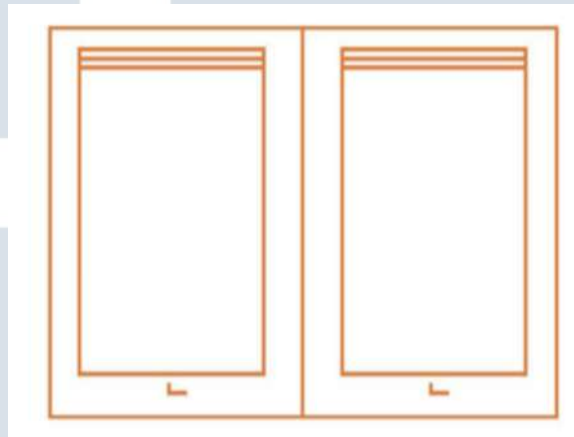
Gambar 2.26 *Elements of a Grid System: An Overview*
Sumber: (Grave & Jura, 2012, hlm. 20-21)

2.5.2 Tipe Grid

Tipe-tipe grid adalah kerangka kerja yang digunakan dalam desain untuk menyusun dan menata elemen-elemen visual. Menurut Grave & Jura (2012) menjelaskan bahwa tipe *grid* memiliki 6 jenis, sebagai berikut :

1) *Single column* atau *manuscript grids*

Single Column atau *Manuscript Grids* merupakan grid yang paling sederhana dengan ruang satu kolom. *Grid* ini diimplementasikan kedalam buku teks atau esai, dimana teks sebagai konten utama.



Gambar 2.27 *Single Column Grid*

Sumber: www.oreilly.com%2Flibrary%2Fview%2Flayout-essentials

2) *Multicolonn grids*

Multicolonn grids merupakan *grid* yang fleksibel. *Grid* ini terdiri dari beberapa kolom dengan lebar yang berbeda, dan memiliki garis sebagai batas pertama teks atau gambar dengan ukuran yang sama. Jenis *grid* ini sangat cocok jika digunakan untuk suatu majalah atau *website*.

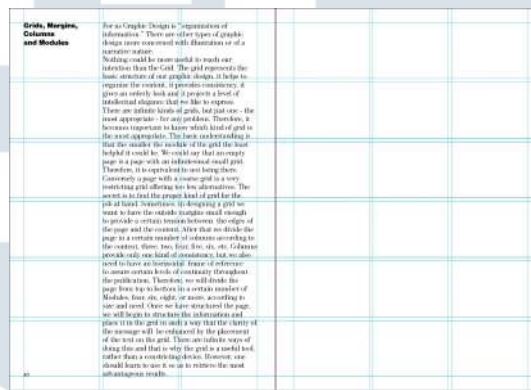


Gambar 2.28 Contoh Penggunaan *Multicolonn Grid* Pada Majalah

Sumber: <https://www.interaction-design.org/literature/article/how-to-use-grid-systems>

3) *Modular grids*

Modular grids merupakan *grid* yang terdiri dari kolom dan baris yang menciptakan ruang konten modul secara vertikal dan horizontal. *Grid* ini paling ideal untuk memuat materi yang bersifat banyak dan kompleks, juga dapat menjadi solusi bagi peletakan visual dan teks yang banyak dalam satu halaman. Biasanya, *modular grids* digunakan untuk konten teks, gambar, tabel yang kompleks, seperti koran.



Gambar 2.29 Contoh Penggunaan *Modular Grid*

Sumber: <https://www.interaction-design.org/literature/article/how-to-use-grid-systems>

4) *Hierarchical grids*

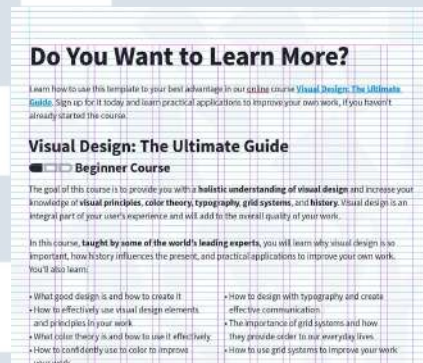
Hierarchical Grids Adalah *grid* yang membagi halaman menjadi beberapa susunan kolom horizontal. *Grid* ini dapat memudahkan target audiens dalam membaca atau *scrolling* suatu halaman pada *website* atau aplikasi.



Gambar 2.30 Contoh Penggunaan *Hierarchical Grid*
 Sumber: marketingsherpa.com/design-2/marketing-101-what-are-grids-design

5) *Baseline grids*

Baseline grids adalah suatu konsep *grid* dalam desain grafis yang melibatkan pengaturan garis-garis imajiner untuk mengatur tinggi baris dalam teks atau elemen tipografi lainnya. *Grid* ini digunakan untuk elemen tipografi dalam bentuk baris. Baris membuat ukuran huruf terlihat konsisten.

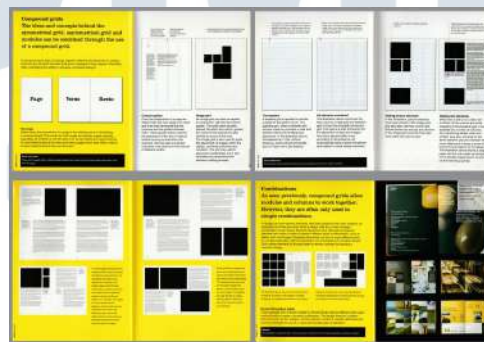


Gambar 2.31 Contoh Penggunaan *Baseline Grid*

Sumber: <https://www.interaction-design.org/literature/article/how-to-use-grid-systems>

6) *Compound grids*

Compound grids merupakan konsep dalam desain *grid* yang melibatkan penggabungan dua atau lebih *grid* untuk menciptakan kerangka kerja yang lebih fleksibel dan kompleks. Dengan menggabungkan *grid*, desainer dapat mencapai tata letak yang lebih rumit dan dapat disesuaikan dengan berbagai elemen desain. Sehingga, terlihat menarik dengan menciptakan satu *grid* untuk gambar dan *grid* lainnya.



Gambar 2.32 Contoh Penggunaan *Compound Grid*

Sumber: ecgw.wordpress.com

Selain itu, *compound grids* melibatkan penggabungan dua atau lebih *grid* yang memiliki karakteristik dan struktur yang berbeda. Setiap *grid* memiliki jumlah kolom, baris, atau margin yang berbeda, dan mereka digabungkan untuk membentuk satu kesatuan yang koheren. Dengan memanfaatkan *compound grids*, dapat merancang hirarki visual yang kompleks. Bagian tertentu dari halaman dapat diberi penekanan visual melalui *grid* yang berbeda.

2.6 Teori *Binding* Buku

Binding (penjilidan) buku merujuk pada proses menyatukan halaman-halaman kertas atau lembaran yang membentuk isi buku agar menjadi suatu kesatuan yang terorganisir. Terdapat berbagai metode dan jenis *binding* buku yang digunakan, tergantung pada kebutuhan dan jenis buku yang dihasilkan. Menurut Haslam (2006) dalam bukunya yang berjudul *Book Design*, mengatakan bahwa jenis penjilidan (*binding*) buku terdiri dari *library binding*, *case binding*, *perfect binding*, dan *loose-leaf binding*.

2.6.1 *Library binding*

Penjilidan *Library Binding* dilakukan secara manual dan digunakan untuk buku yang akan disimpan dalam jangka waktu yang lama. Buku yang dijilid dengan teknik jahit memiliki beberapa lipatan yang dijahit secara vertikal dan kemudian dijahit bersama-sama menjadi satu kesatuan. Jenis penjilidan ini memberikan efek jika buku dapat dibuka secara lebar.



Gambar 2.33 *Library Binding*

Sumber: [youtube.com/watch?v=3Di1cGRswaMIM&psig=](https://www.youtube.com/watch?v=3Di1cGRswaMIM&psig=)

2.6.2 *Case binding*

Dalam buku dengan jenis penjiilidan ini menggunakan materi *cover* yang keras (*hard cover*). Secara umum, buku dibagi menjadi tiga bagian, yaitu bagian depan, bagian punggung, dan bagian belakang. Pada bagian *cover*, biasanya dilapisi dengan kain atau kertas yang telah dicetak dengan desain tertentu, kemudian ditempelkan pada *cover* tersebut. Sementara itu, pada bagian dalam buku dijahit dan digabungkan dengan halaman sampul.



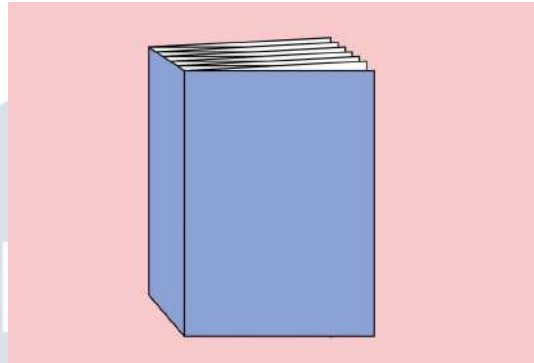
Gambar 2.34 *Case Binding*

Sumber: blog.deprintz.com/%2Fmacam-macam-teknik-penjiilidan-buku

2.6.3 *Perfect binding*

Jenis penjiilidan yang sering ditemui pada buku yang diterbitkan. Penyatuan kertas dilakukan dengan menggunakan lem, tanpa ada bagian yang dijahit. Kertas yang digunakan pada halaman sampul lebih tebal serta memiliki ukuran yang sama dengan halaman isi, berbeda dengan jenis penjiilidan *library binding* dan *case binding*.

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 2.35 *Perfect Binding*

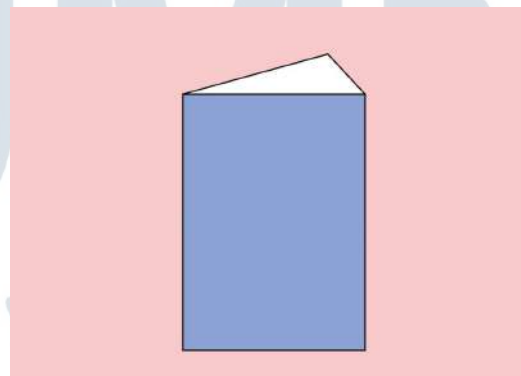
Sumber: uprint.id/blog/ada-3-jenis-penjualan-yang-sering-digunakan-oleh-percetakan-di-indonesia-apa-saja

2.6.4 *Broken spine binding*

Umumnya pada tipe penjualan *Broken Spine Binding*, buku terdiri dari satu lembar kertas panjang yang dilipat, sehingga ketika dibuka, pembaca dapat melihat seluruh isi buku dalam satu lembar kertas yang memanjang.

2.6.5 *Saddle-wire binding*

Jenis penjualan *Saddle-Wire Binding* ini umumnya terbuat dari satu lembar kertas panjang yang dilipat, sehingga ketika buku ini dibuka, pembaca dapat melihat keseluruhan isi buku dalam satu lembar kertas yang panjang.

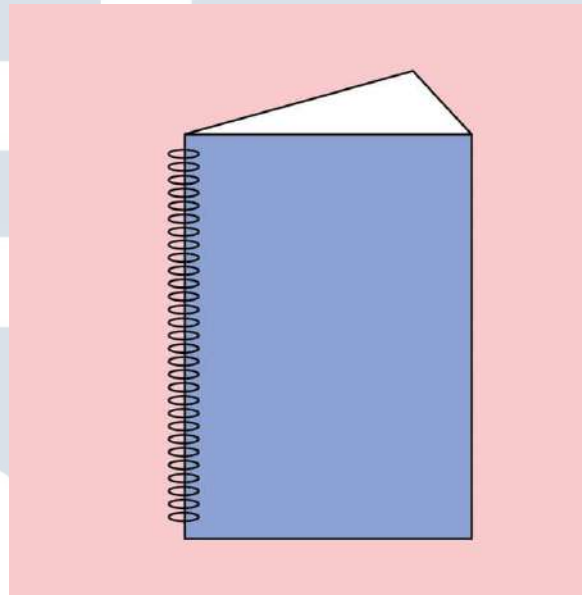


Gambar 2.36 *Saddle-wire Binding*

Sumber: uprint.id/blog/ada-3-jenis-penjualan-yang-sering-digunakan-oleh-percetakan-di-indonesia-apa-saja

2.6.6 *Spiral binding*

Buku dengan *spiral binding* ini terdiri dari kumpulan lembaran kertas yang digabungkan dengan menggunakan kawat yang dimasukkan melalui lubang-lubang yang dibuat pada setiap lembaran kertas. Kawat tersebut dirancang untuk melingkari lubang pada lembar kertas dan mengikatnya secara bersamaan.



Gambar 2.37 *Spiral Binding*

Sumber: uprint.id/blog/ada-3-jenis-penjualan-yang-sering-digunakan-oleh-percetakan-di-indonesia-apa-saja

2.6.7 *Loose leaf binding*

Buku dengan jenis penjilidan ini menerapkan metode yang serupa dengan *spiral binding*, dimana halaman-halaman harus dilubangi dan diikat dengan kawat atau besi. Namun, penjilidan *loose-leaf binding* memungkinkan besi pengait dapat dibuka dan ditutup sesuai keinginan pemilik buku. Jenis penjilidan seperti ini sering ditemui pada buku catatan sekolah. Model ini memberikan fleksibilitas bagi pengguna untuk melepas atau menambahkan halaman-halaman tertentu sesuai keinginan mereka.



Gambar 2.38 *Loose leaf Binding*
Sumber: colourpoint.uk.com%2Fbookbinding%2F&psig=

2.7 Teori Media Informasi

Menurut Kompasiana (2022) Media informasi merupakan alat yang digunakan untuk menyampaikan informasi kepada masyarakat. Media informasi bertujuan untuk menyampaikan sebuah inti pesan, gagasan, dan maknanya. Media informasi merupakan alat untuk mengumpulkan data dan menyusunnya menjadi suatu informasi, sehingga akan menjadi informasi yang bermanfaat bagi para penerima. Dengan adanya media informasi ini, masyarakat akan mengetahui berbagai informasi yang sedang *trending* dan dapat berinteraksi satu sama lain.

Di zaman yang modern ini, teknologi berkembang pesat. Sehingga, masyarakat dengan mudah mendapatkan informasi yang ingin diketahuinya. Zaman sekarang, informasi yang didapat tidak hanya dari media cetak seperti koran dan majalah saja, melainkan juga bisa mencari informasi melalui internet dengan menggunakan *handphone* sehingga masyarakat dapat mencari informasi kapan dan dimana saja tanpa ada batasan ruang dan waktu.

2.8 Teori Gaya Hidup

Menurut Tim Medis Siloam Hospitals (2023) Pola hidup merupakan gaya hidup atau kebiasaan seseorang dalam kehidupan sehari-hari, dengan memperhatikan segala aspek dalam hidupnya, seperti kondisi kesehatan. Kunci

untuk menciptakan kehidupan yang lebih baik dengan menjaga sistem energi tubuh dan mencegah berkembangnya penyakit kronis dalam tubuh. Dengan selalu melatih diri dengan rutin berolahraga, mengkonsumsi makanan sehat, mengelola tekanan dan stress yang sedang dihadapi, selalu menjaga kebersihan, menghindari kebiasaan buruk, dan memiliki pola tidur yang baik.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) Dalam mengatasi kesehatan masyarakat merupakan tantangan serius. Dengan demikian, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia merancang GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) untuk membuat perubahan pola hidup masyarakat agar lebih sehat. Terdapat 7 gerakan masyarakat hidup sehat, yaitu :

- 1) Melakukan aktivitas fisik dengan bekerja ataupun berolahraga. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan.
- 2) Mengkonsumsi sayur dan buah, dikarenakan masyarakat yang memilih makanan praktis dan enak seperti *junk food* dan minuman soda. Sehingga, menjadikan seseorang jarang makan sayur dan buah, dimana hal ini lebih sehat dan kaya akan manfaat bagi kesehatan tubuh.
- 3) Berhenti aktivitas merokok, dikarenakan merokok merupakan hal yang dapat memberikan dampak buruk kepada kesehatan seseorang.
- 4) Tidak mengkonsumsi minuman alkohol, sama halnya dengan merokok. Dengan mengkonsumsi minuman alkohol dapat memberikan dampak buruk kepada kesehatan dan sosial.
- 5) Melakukan *medical check-up* secara rutin, agar lebih peduli dengan kesehatan tubuhnya. Seperti mengecek tekanan darah, kadar gula, kolesterol, dan lainnya.
- 6) Menjaga kebersihan lingkungan pastinya sangat penting untuk diterapkan sehari-hari. Dengan selalu menjaga kebersihan lingkungan, dapat mengurangi resiko terjangkitnya penyakit.

- 7) Menggunakan jamban sebagai sarana untuk buang kotoran. Bila buang kotoran di tempat yang bukan tempatnya dapat menurunkan kualitas lingkungan dan menyebabkan resiko penularan penyakit.

2.9 Teori Vegetarian

Pola hidup vegetarian aman diterapkan masyarakat tanpa ada batasan umur. Akan tetapi, perlu perencanaan yang matang dalam memulai pola hidup vegetarian untuk mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Para vegetarian yang menerapkan pola hidup vegetarian, memiliki kemungkinan kecil untuk terkena tekanan darah tinggi atau diabetes. Dalam pola hidup bervegetarian, makanan vegetarian kaya akan serat, karotenoid, karbohidrat, vitamin C, vitamin E, magnesium, asam folat, dan rendah lemak (Carr, R. 2023).

2.9.1 Jenis Vegetarian

Menurut Zaenuddin, M. (2023) dalam Kompas.com. Vegetarian terdiri dari 5 jenis vegetarian, sebagai berikut :

1) *Semi vegetarian*

Pola makan yang mengkonsumsi telur dan susu. Tetapi, masih mengkonsumsi daging seperti daging merah (sapi, babi, dan kambing), *seafood* (ikan, cumi, kerang, udang, dan lainnya), dan unggas tetapi membatasi atau makan sesekali.

2) *Ovo vegetarian*

Pola makan yang tidak mengkonsumsi sumber protein hewani (daging hewan) dan olahan susu tetapi mengkonsumsi telur.

3) *Lacto ovo vegetarian*

Pola makan yang tidak mengkonsumsi sumber protein hewani (daging hewani) tetapi masih mengkonsumsi telur, susu, dan olahannya seperti keju, *butter*, *cake*, mayones, yogurt, madu, dan produk lainnya yang tidak mengandung daging, lemak atau minyak hewani)

4) *Demi vegetarian*

Pola makan yang tidak mengonsumsi daging merah tetapi mengonsumsi daging unggas dan ikan.

5) *Vegan*

Pola makan yang tidak mengonsumsi segala macam olahan dan produk hewani. Jadi, hanya mengonsumsi produk makanan dan olahan yang berasal dari nabati

2.9.2 Manfaat Vegetarian

Menurut Tiofani, K. dan Aisyah. Y (2021) dalam Kompas.com. Pola hidup vegetarian memiliki manfaat baik untuk tubuh dan lingkungan sekitar. Berikut adalah manfaat yang akan didapat dari remaja yang menerapkan pola hidup vegetarian :

1) **Penurunan berat badan atau diet**

Pola hidup bervegetarian lebih mempercepat penurunan berat badan dibanding non vegetarian dikarenakan lebih sering memakan sayur, buah, kacang-kacangan, umbi yang kaya akan serat dan vitamin ketimbang sumber protein hewani.

2) **Anti penuaan**

Pola hidup vegetarian membuat seseorang lebih muda dikarenakan makanan vegetarian kaya akan vitamin yang dapat dijadikan sebagai *anti-aging*.

3) **Menyehatkan jantung**

Pola hidup vegetarian memiliki kemungkinan kecil untuk terkena penyakit jantung dikarenakan bahan makan yang dikonsumsinya. Seperti kacang, sayur, buah, dan biji-bijian yang berserat tinggi yang dapat membantu gula darah menjadi stabil dan mengurangi kolesterol.

4) **Meningkatkan kesehatan tulang**

Pola hidup vegetarian dapat meningkatkan kesehatan tulang dikarenakan tidak mengonsumsi olahan daging. Olahan daging dapat menyebabkan pengeroposan tulang dan osteoporosis karena kalium yang dipaksa keluar dari tubuh.

5) Mengurangi emisi karbon dioksida.

Pola hidup vegetarian juga berdampak positif pada lingkungan, seperti mengurangi emisi CO₂.

6) Dapat menghemat air

Dengan mencoba pola hidup vegetarian, masyarakat dapat menghemat dan menyelamatkan air. Dalam satu hari, masyarakat dapat menyelamatkan 1100 galon air dan menyelamatkan 30m² lahan hutan karena hutan ditebang untuk peternakan.

2.10 Teori *Lacto Ovo Vegetarian*

Menurut Hello sehat (2022). *Lacto ovo vegetarian* berasal dari 2 kata yaitu “lacto” berarti susu dan “ovo” berarti telur. Sehingga bila digabungkan akan menjadi *lacto ovo vegetarian*. *Lacto ovo vegetarian* merupakan pola hidup yang tidak mengonsumsi sumber protein hewani seperti ikan, ayam, sapi, domba, dan lainnya, tetapi mengonsumsi sumber nabati seperti sayur, buah, kacang-kacangan, biji-bijian, dan umbi. Walaupun tidak mengonsumsi sumber protein hewani sama sekali, vegetarian jenis ini masih bisa mengonsumsi telur dan olahan susu seperti keju, mayones, dan yogurt. Untuk sebagian orang yang mengikuti vegetarian jenis ini dengan alasan menjaga kesehatan, agama, diet, dan sebagian lainnya memilih pola hidup ini karena ingin menjaga keseimbangan alam dan kesejahteraan hewani.

Pola hidup *lacto ovo vegetarian* tentunya memiliki banyak manfaat baik untuk tubuh dan lingkungan sekitar. Berikut manfaat *lacto ovo vegetarian* :

1. Menurunkan tekanan darah

Pola hidup *lacto ovo vegetarian* dapat mengelola tekanan darah orang yang menerapkan pola hidup ini. Karena vegetarian jenis ini mengkonsumsi makanan seperti sayur, buah, kacang-kacangan, biji-bijian, dan umbi yang kaya akan serat dan vitamin, juga rendah kolesterol dan lemak jenuh.

2. Mencegah diabetes

Pola hidup *lacto ovo vegetarian* dapat mengurangi penyakit seperti diabetes. Diabetes terjadi karena pola makan yang buruk seperti mengkonsumsi makanan berminyak berlebih, gula berlebih, *junk food* dan jarang berolahraga. Hal ini tentunya dikaitkan dengan indeks massa tubuh (IMT) seseorang, dimana mereka akan menjadi sadar, sehingga dapat mengurangi resiko diabetes.

3. Mengelola berat badan

Pola hidup *lacto ovo vegetarian* dapat mengurangi berat badan. Hal ini dikarenakan pola makan yang mengkonsumsi sayur, buah, umbi, kacang-kacangan, dan biji-bijian, sehingga rendah lemak jenuh.

Menjadi seorang vegetarian merupakan pilihan dari diri sendiri dan bukanlah paksaan, biasanya orang bervegetarian karena keagamaan, kesehatan tubuh, diet, dan ingin mencoba pola hidup yang berbeda dari biasanya. Pola hidup vegetarian tentunya sangat baik untuk kesehatan tubuh remaja bila diterapkannya dengan baik. Hal ini didukung oleh Syach, S. N. H., Lestari, H. E. (2021) Dibandingkan dengan sumber makanan hewani atau *non* vegetarian, makanan vegetarian kaya akan serat, antioksidan, dan vitamin C. dan menurut Halodoc (2018) Banyak sekali manfaat bila seseorang menerapkan pola hidup bervegetarian dengan baik dan benar. Seorang yang bervegetarian perlu menyeimbangkan nutrisi, agar nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh terpenuhi. Bila menerapkan pola hidup bervegetarian dengan salah, maka tubuh akan kekurangan nutrisi gizi dan protein. Hal ini dapat mengakibatkan munculnya penyakit metabolisme tubuh.

Menjadi seorang vegetarian memerlukan perencanaan yang baik dan matang, Bila tidak direncanakan dengan baik, rentan akan kekurangan gizi seperti kekurangan protein, vitamin B12, kalsium, zat besi dan seng (mineral). Hal ini memberikan dampak negatif pada kesehatan tubuh para vegetarian. Menurut Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia (2023) Menjadi seorang vegetarian bukanlah hal mudah, terutama untuk orang yang terbiasa mengkonsumsi sumber makanan hewani atau *non* vegetarian. Menurut Halodoc (2018) Banyak sekali manfaat bila seseorang menerapkan pola hidup bervegetarian dengan baik dan benar. Seorang yang bervegetarian perlu menyeimbangkan nutrisi, agar nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh terpenuhi. Bila menerapkan pola hidup bervegetarian dengan salah, maka tubuh akan kekurangan nutrisi gizi dan protein. Hal ini dapat mengakibatkan munculnya penyakit metabolisme tubuh.

2.11 Teori Nutrisi

Dalam kehidupan, manusia membutuhkan nutrisi pada keberlangsungan hidup. Nutrisi adalah kandungan zat gizi yang diperoleh melalui asupan makanan atau minuman yang dikonsumsi. Menurut Nopitasari, P. E dan Heri, M. (2021) dalam jurnal Pemenuhan Nutrisi (*The Fullfillment of Nutrition*): Literatur review. Nutrisi merupakan salah satu kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Bila tidak ada asupan nutrisi dapat mengakibatkan gangguan nutrisi. Hal ini akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan remaja dan dapat menyebabkan munculnya penyakit hingga kematian.

Menurut World of Organization (WHO) nutrisi adalah kandungan zat gizi yang didapat dari sumber makanan dan minuman yang dikonsumsi. Bila nutrisi seimbang dan diperoleh dengan baik, maka dapat meningkatkan kesehatan anak remaja yang sedang mengejar karirnya. Lalu, juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit seperti diabetes dan jantung.

2.11.1 Jenis Nutrisi

Menurut Hello sehat (2023) nutrisi terbagi menjadi 2 jenis yaitu makronutrien dan mikronutrien, sebagai berikut :

1) Makronutrien

Zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah besar seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Ketiga jenis nutrisi ini, bertujuan sebagai sumber energi pada saat melakukan aktivitas. Berikut merupakan fungsi nutrisi makronutrien, sebagai berikut :

a) Karbohidrat

Memberikan sumber energi pada tubuh dan juga sebagai proses terbentuknya energi. Tubuh juga menyimpan cadangan energi, dengan adanya cadangan energi pada tubuh tersebut, tubuh tidak perlu mengambil energi dari pembakaran lemak dan protein.

b) Lemak

Menjaga organ tubuh, melarutkan dan menghantarkan vitamin lemak, dan mempertahankan panas tubuh. Bila sumber karbohidrat habis, maka tubuh akan membakar lemak untuk mendapatkan sumber energi.

c) Protein

Menyusun jaringan pada tubuh manusia. Selain itu, manusia membutuhkan protein untuk metabolisme tubuh, menjaga tingkat keseimbangan asam dan basa pada tubuh, dan juga menghasilkan enzim.

2) Mikronutrien

Zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah kecil seperti vitamin dan mineral. Vitamin terbagi menjadi 2 bagian yaitu vitamin larut air seperti vitamin B dan C dan vitamin larut lemak seperti vitamin A, D, E, dan K. Berikut merupakan fungsi nutrisi mikronutrien :

a) Vitamin

Zat yang dapat membantu tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan. Terdapat beberapa jenis vitamin yaitu :

- i) Vitamin A, berfungsi untuk menjaga kesehatan gigi dan tulang, serta menjaga kesehatan mata, kulit, dan jaringan lunak pada tubuh.
- ii) Vitamin B, berfungsi untuk meningkatkan pertumbuhan tubuh, pembentukan energi, dan menjaga kesehatan jaringan.
- iii) Vitamin C, berfungsi sebagai antioksidan untuk menjaga kesehatan mulut seperti gigi, gusi, kulit, juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh .
- iv) Vitamin D, berfungsi untuk menjaga kadar kalsium dan kalium agar tetap normal dalam darah. Juga memelihara kesehatan tulang dan gigi.
- v) Vitamin E, berfungsi sebagai antioksidan dan pembentukan sel darah merah.
- vi) Vitamin K, berfungsi untuk menjaga kesehatan tulang dan mempercepat proses pembekuan darah.

