

ELVIA PHEDHA  
VIRAJAYO

2025

# Behind the Great Nutrition Quest



# Behind the Great Nutrition Quest

Copyright © 2025  
by Elvia Phedha Virajayo

*Art book* ini mendokumentasikan proses kreatif dari perancangan buku interaktif *The Great Nutrition Quest*. Seluruh konten di dalamnya merupakan karya dan hak cipta penulis.

Penggunaan atau reproduksi sebagian maupun seluruh isi tanpa izin penulis tidak diperkenankan.

# Behind the Great Nutrition Quest

*A Journey Through Concept, Process, and Visual Design*

2025

Elvia Phedha Virajayo





# DAFTAR ISI

PART ONE INTRODUCTION	2
PART TWO CONCEPT	6
PART THREE ILLUSTRATION DEVELOPMENT	14
PART FOUR INTERACTIVITY	28
PART FIVE FINAL ARTWORK	32
PART SIX CLOSING NOTES	40



# PART ONE

## INTRODUCTION



# WHY NUTRITION?

Pemenuhan gizi sejak usia dini berperan penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia. Meski Pedoman Gizi Seimbang (PGS) telah ditetapkan sebagai panduan makan harian, penerapannya pada anak usia 6-12 tahun masih menghadapi berbagai tantangan.

**Anak kerap menolak makanan sehat yang disediakan oleh orang tua** karena berbagai alasan, mulai dari rasa, tampilan, tekstur, dan sebagainya. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan dan kualitas hidup anak di masa depan.

**Peran orang tua menjadi kunci dalam membentuk kebiasaan makan anak,**

sehingga diperlukan strategi yang praktis agar orang tua mampu mengarahkan serta membiasakan anak untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang.





# WHY INTERACTIVE BOOK?

Media interaktif menghadirkan pengalaman membaca yang lebih hidup dan berkesan.

Melalui interaksi sederhana, orang tua diajak untuk memahami dan menerapkan pola makan bergizi seimbang secara tepat, tanpa tekanan, dan **lebih menyenangkan**.



# DESIGN TARGET

Orang tua berusia 35-45 tahun yang memiliki anak berusia 6-12 tahun.

Pada rentang usia ini, anak sedang mengalami masa pertumbuhan yang pesat sekaligus rentan terhadap permasalahan gizi, sementara orang tua memegang peran utama dalam membentuk kebiasaan makan anak.

Dirancang bagi orang tua yang memiliki anak dengan kecenderungan pilih-pilih makanan (*picky eater*).

Bagi orang tua yang mengalami kesulitan dalam menerapkan pola makan bergizi seimbang, fokus perancangan diarahkan pada **penyampaian strategi praktis** yang dapat diterapkan secara bertahap dan menyenangkan melalui media interaktif.





# PART TWO CONCEPT



# KEYWORDS

## KENDALI

Kendali berarti **mengarahkan tanpa memaksa**. Orang tua tetap menjadi pengambil keputusan utama, sementara anak diberi ruang untuk membuat pilihan kecil yang sesuai dengan tahap perkembangannya.

## VARIATIF

Variatif menekankan **pentingnya keberagaman**. Ketidaksukaan anak dapat disebabkan oleh beragam alasan, sehingga penyajian makanan dan strategi pendekatannya juga perlu beragam.

## KOLABORASI

Kolaborasi berarti **membangun kebiasaan makan bersama**. Orang tua berperan sebagai contoh, sementara anak belajar dengan mengamati dan meniru perilaku makan yang sehat serta positif.



# BIG IDEA

## EXPLORE FLAVORS TOGETHER

*Big idea* ini mampu mewakili upaya **memperkenalkan beragam rasa** kepada anak sejak dini, mendorong keberanian untuk mencoba makanan baru, serta membantu menghadapi situasi ketika anak menolak jenis makanan tertentu.

Jika dikaitkan dengan ketiga *keywords*:

### KENDALI

Eksplorasi makan dilakukan dalam bimbingan orang tua sambil melibatkan anak, sehingga menciptakan **keseimbangan kendali** (*shared control*).

### VARIATIF

Anak diajak untuk mengenal berbagai rasa, warna, dan tekstur, sekaligus menumbuhkan rasa ingin tahu dan **memperluas preferensi makan**.

### KOLABORASI

Makan menjadi kegiatan bersama yang **memperkuat bonding** antara orang tua dan anak serta membuatnya lebih terbuka terhadap variasi rasa baru.





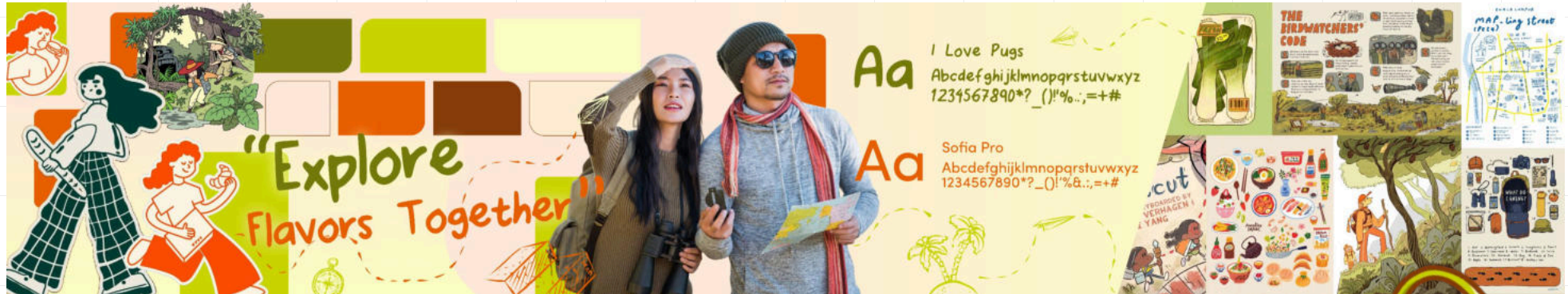
# MOODBOARD

A moodboard collage of 24 images related to travel and adventure. The images include: a green mountain peak, a sailboat on the ocean at sunset, a sailboat with a rainbow sail, a tropical island with a lagoon, a green valley with mountains, hands pointing at a map, a tropical island with a lagoon, a coastal town with mountains, a green valley with a river, a family looking at a map, a family walking on a path, a woman looking at a map, a family celebrating on a hill, a hiker with a backpack, a family walking on a path, a family rafting on a river, a family running on a path, a woman pointing at a map, a boy looking through binoculars, a map of a river and landscape, a person skydiving, a person skydiving, two people scuba diving, and a person ziplining. Decorative elements include a compass, a flashlight, and binoculars.





# STYLESCAPE

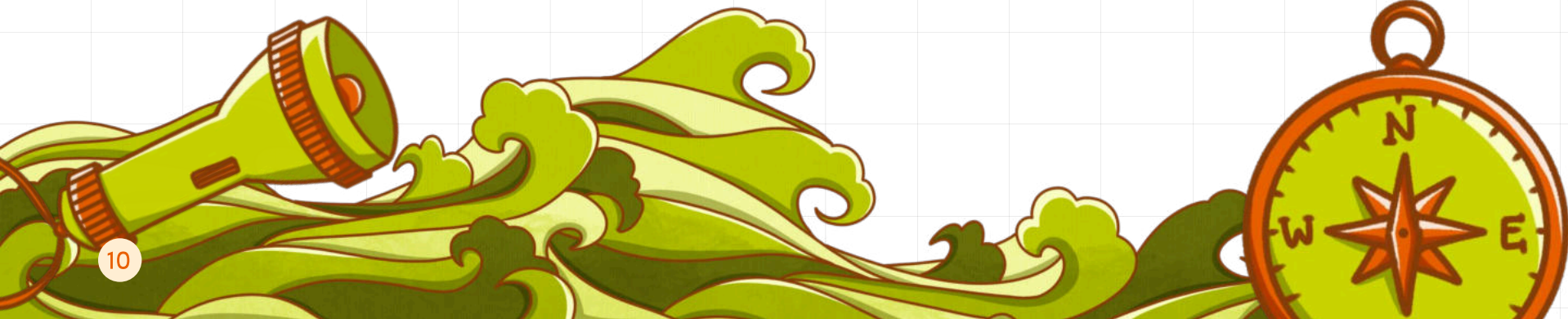


## Mood = Adventure

Mood ini berangkat dari *big idea Explore Flavors Together*.

Mood adventure menempatkan proses makan sebagai sebuah **petualangan yang seru dan imajinatif**. Setiap makanan baru menjadi pengalaman eksplorasi bersama, sehingga anak terdorong untuk mencoba dengan rasa ingin tahu dan keberanian.

Moodboard dan style scape yang dirancang menghadirkan kesan ceria dan dinamis, serta menerjemahkan *mood adventure* ke dalam bentuk visual.





# TYPOGRAPHY

*Heading dan subheading*

**I LOVE PUGS**

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

1234567890@#\$%\*()-=+/?\;:'",.<>

*Body text*

**Sofia Pro**

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

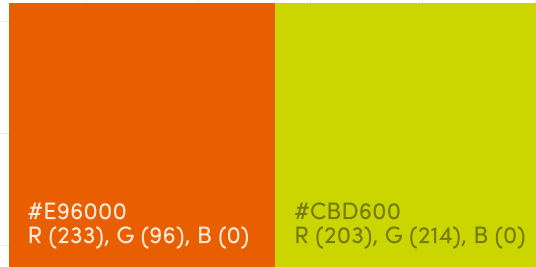
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

1234567890@#\$%\*()-=+/?\;:'",.<>

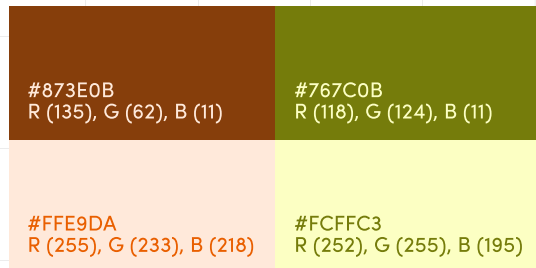
Extra Light | *Extra Light Italic* | Ultra Light | *Ultra Light Italic* | Light | *Light Italic* | Regular | *Italic* | Medium | *Medium Italic* | **Semi Bold** | ***Semi Bold Italic*** | **Bold** | ***Bold Italic*** | **Black** | ***Black Italic***

*I Love Pugs* menghadirkan kesan **personal dan dinamis** melalui gaya *handwriting* yang mendukung unsur interaktif dan petualangan. Sementara itu, *Sofia Pro* digunakan untuk *body text* guna menjaga **keterbacaan dan kejelasan informasi**.

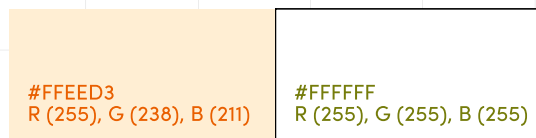
# COLOR PALETTE



Warna primer



Warna sekunder



Warna jingga menggambarkan **kehangatan dan semangat petualangan**, merepresentasikan *bonding* atau kedekatan emosional antara orang tua dan anak.

Warna hijau menggambarkan **ketenangan dan keterbukaan**, merepresentasikan suasana makan yang lebih nyaman, di mana anak dan orang tua dapat berkomunikasi dengan lebih terbuka.

Untuk menciptakan visual yang dinamis dan seimbang, berbagai *shades* jingga dan hijau digunakan secara bergantian.

Warna putih dan krem berperan sebagai warna netral pada ilustrasi dan latar halaman, sehingga keseluruhan tampilan terasa harmonis, tidak monoton, maupun terlalu intens.



# KALAU DIBIARKAN, APA YANG TERJADI?

## Keseimbangan gizi terganggu

Anak yang sering menolak makanan tertentu berisiko kekurangan zat gizi penting. Akibatnya, pertumbuhan fisik dan kemampuan belajarnya bisa terhambat. Berat badan menurun, daya tahan tubuh melemah, dan energi untuk bermain pun berkurang. Jika tidak diatasi sejak kecil, kebiasaan ini bisa terbawa hingga dewasa.

Heading 36 pt | #E96000

Subheading 20 pt | #767C0B

Body text 12 pt | #873E0B

# TYPOGRAPHY AND COLOR IMPLEMENTATION

# PART THREE

## ILLUSTRATION

## DEVELOPMENT





# VISUAL STYLE

Perancangan buku *The Great Nutrition Quest* meliputi pembuatan ilustrasi karakter serta berbagai ilustrasi pendukung, seperti supergrafis, ilustrasi yang menggambarkan kegiatan makan, ilustrasi bertema petualangan, dan beragam objek visual lain yang relevan dengan konten buku. Seluruh ilustrasi ini dirancang untuk saling melengkapi dan **membangun dunia visual yang konsisten** sepanjang buku.

Proses pembuatan ilustrasi dilakukan dengan tahapan yang seragam. Setiap ilustrasi diawali dengan pembuatan sketsa, dilanjutkan dengan *line art*, pemberian *base color*, serta penambahan *shadow* dan *highlight* untuk menciptakan kedalaman visual.

Seluruh ilustrasi mengadopsi **gaya kartun** sederhana dengan sentuhan **hand-drawn**. Pendekatan visual ini dipilih untuk menghadirkan kesan yang lebih **personal, hangat, dan dekat dengan pembaca**, sekaligus mendukung nuansa petualangan yang menjadi karakter utama buku.



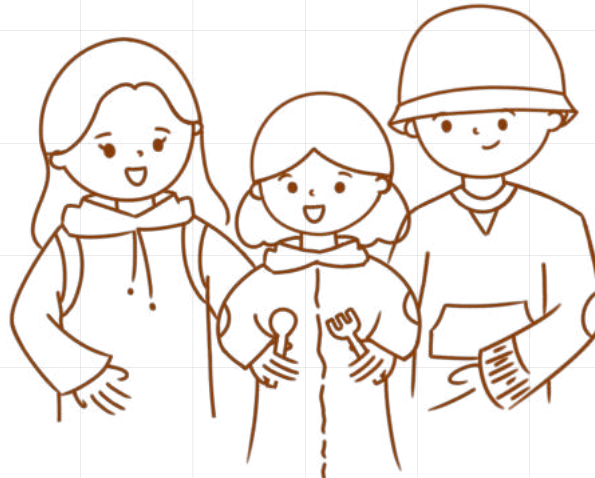


# CHARACTERS

Karakter ayah, ibu, dan anak dihadirkan sebagai **jembatan antara materi dan pembaca**. Melalui karakter ini, informasi disampaikan secara lebih jelas, relevan, dan dekat dengan konteks orang tua yang mendampingi anak dengan perilaku pilih-pilih makan.



Sketsa



Line art



Base color

Ketiga karakter mengenakan **pakaian dan atribut yang merepresentasikan tema petualangan.**

Desain pakaian anak merupakan gabungan elemen dari karakter ibu dan ayah, menegaskan hubungan dan dinamika keluarga yang ingin ditonjolkan dalam buku. Pewarnaan karakter mengikuti *color palette* yang telah ditetapkan, sehingga tercipta konsistensi visual dengan keseluruhan buku.



*Shadow & highlight*

# SUPPORTING ILLUSTRATIONS

Selain karakter, ilustrasi pendukung digunakan untuk **menjelaskan isi teks**, memberikan gambaran secara keseluruhan, serta menjadi **aset dekoratif**.



Sketsa supergrafis



Line art supergrafis



Coloring supergrafis



Sketsa



Line art



Base color

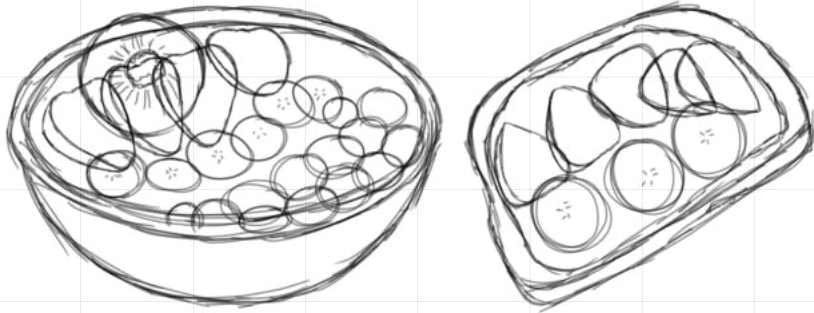


Shadow & highlight

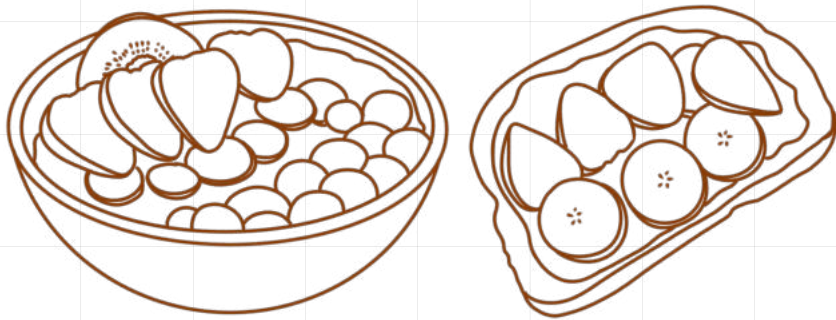
Ilustrasi yang **berkaitan dengan kegiatan makan** digunakan sesuai topik utama buku.



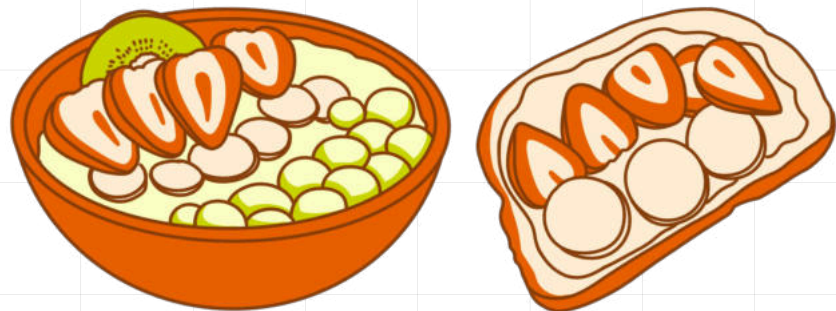
Ilustrasi yang berkaitan dengan makanan digunakan secara luas untuk memvisualisasikan **jenis makanan yang dianjurkan** maupun yang **perlu dibatasi**.



Sketsa



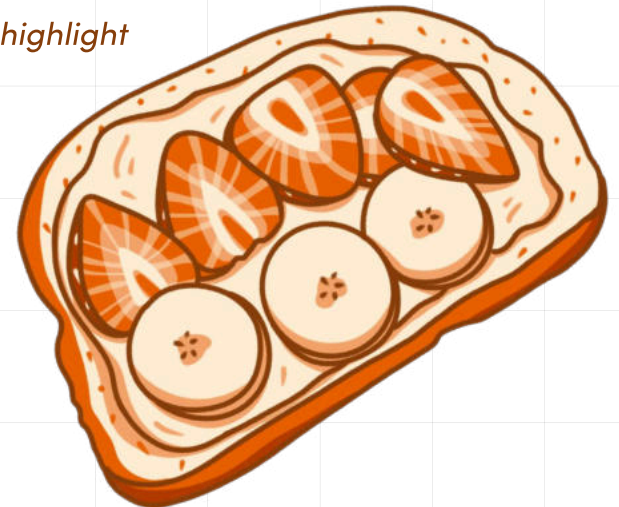
Line art



Base color

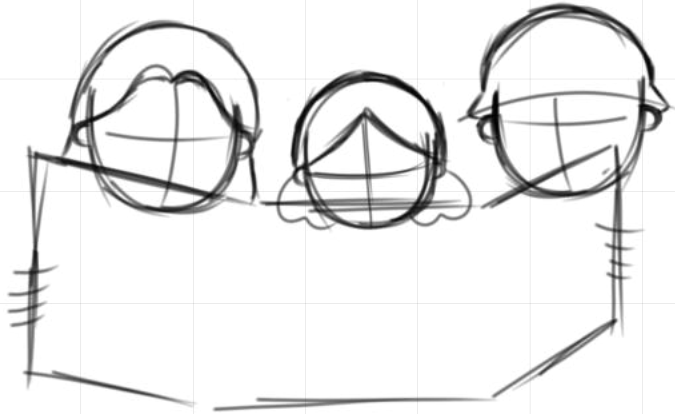


Shadow & highlight

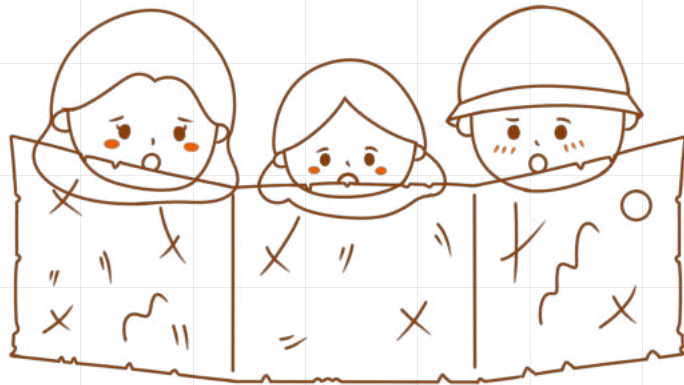




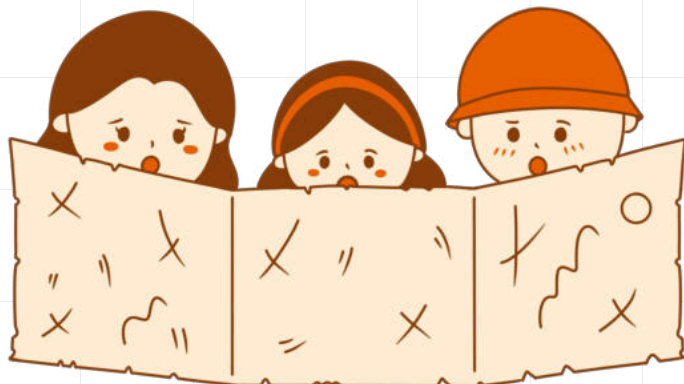
Ilustrasi yang **berkaitan dengan petualangan** digunakan sesuai *mood* utama buku, yaitu *adventure*.



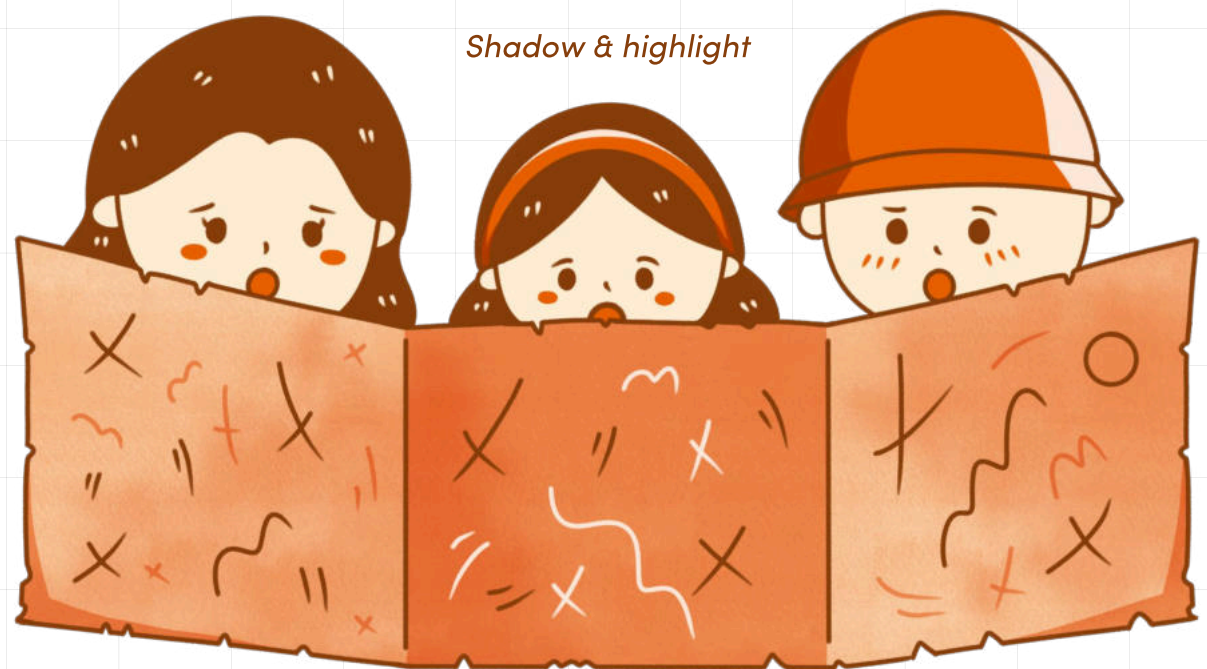
Sketsa



Line art

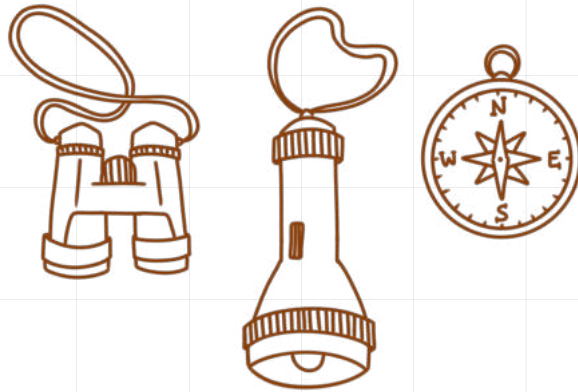


Base color

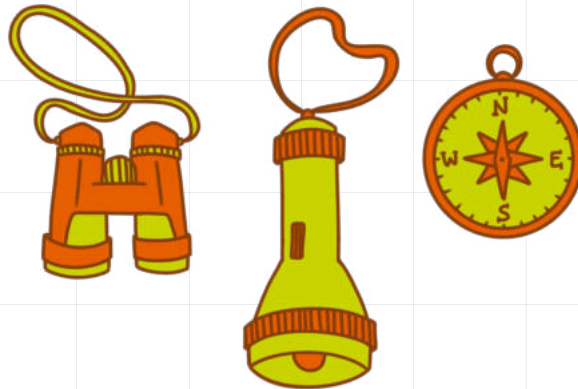




Sketsa



Line art



Base color



Shadow & highlight



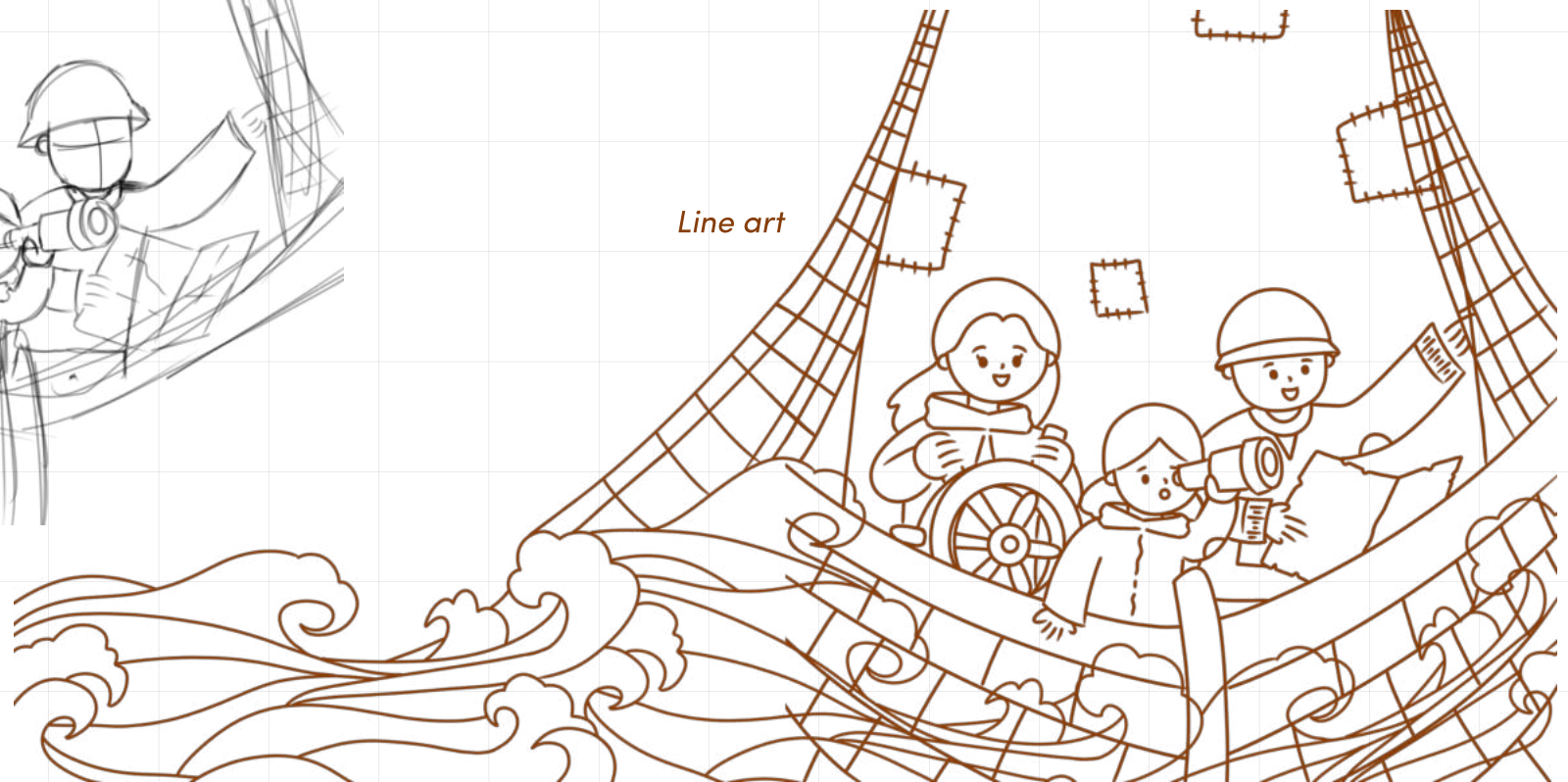
Untuk mendukung nuansa petualangan, digunakan berbagai objek yang mampu memberikan **kesan eksploratif**.

# COVER

Cover buku berfungsi sebagai **representasi utama dari isi buku** sekaligus elemen pertama yang menarik perhatian audiens.

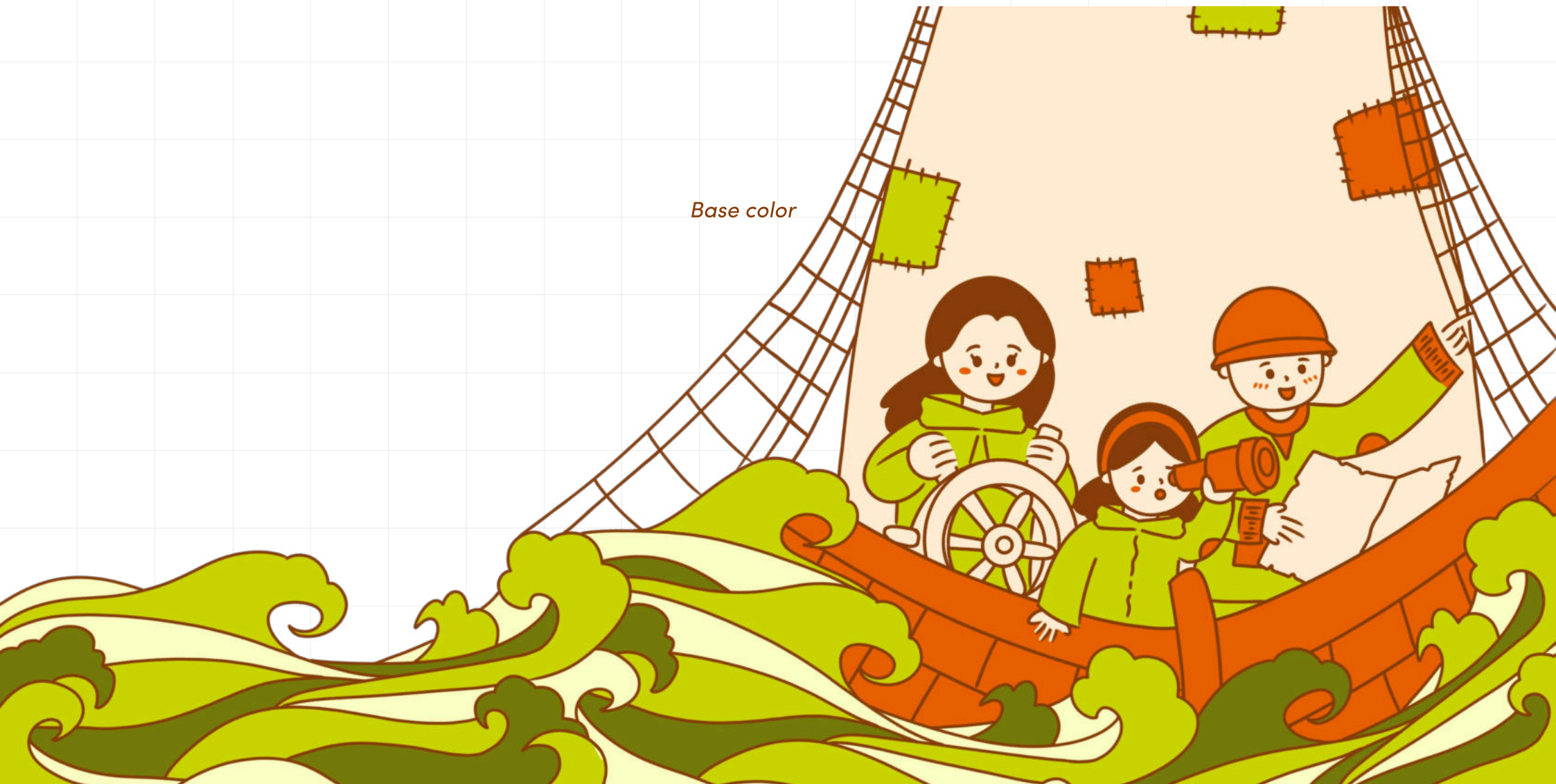


Sketsa



Line art





Ketiga karakter digambarkan sedang **berada di atas kapal** dengan ombak berwarna hijau di bawah kapal yang menggambarkan **tantangan sepanjang perjalanan yang harus dilalui**.





Shadow & highlight

Selain shadow dan highlight, cover juga diberikan berbagai **tekstur** untuk menambahkan kedalaman dan kesan dinamis. Tekstur diaplikasikan pada seluruh objek selain karakter.









# PART FOUR

## INTERACTIVITY



# LIFT THE FLAP

Teknik *lift the flap* pada buku ini umumnya dimanfaatkan untuk menyembunyikan informasi yang kemudian dapat **diungkap** oleh pembaca.

Sebelum dibuka

## KALAU UNTUK ANAK USIA 6-12 TAHUN, PENERAPANNYA GIMANA?

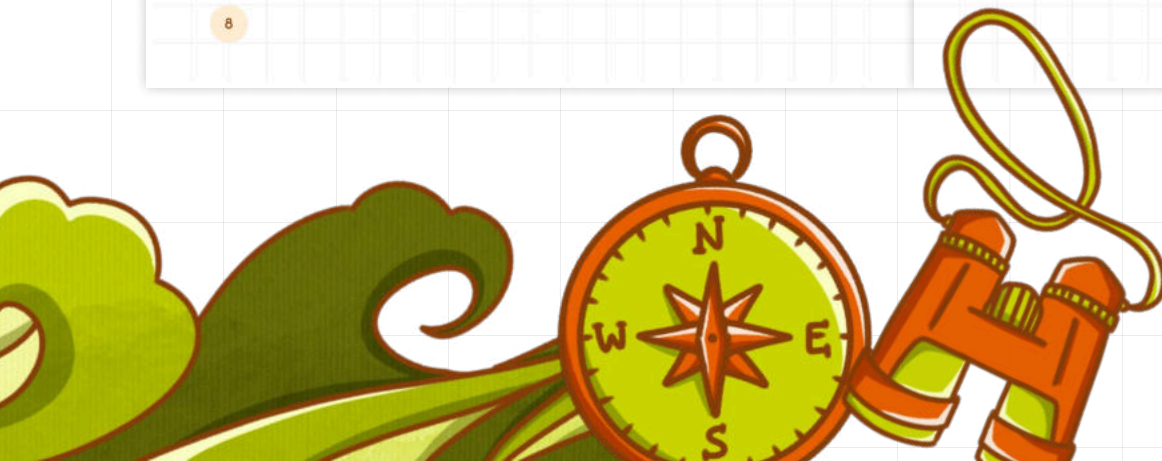
Pada dasarnya, Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dapat diterapkan oleh semua umur, termasuk anak berusia 6-12 tahun. Yang membedakan adalah banyaknya porsi secara keseluruhan karena disesuaikan dengan kebutuhan kalori anak. Namun perbandingan setiap jenis makanannya tetap sama, yaitu 1/3 makanan pokok, 1/6 lauk-pauk, 1/3 sayur-sayuran, dan 1/6 buah-buahan.



8



9



Setelah dibuka

## KALAU UNTUK ANAK USIA 6-12 TAHUN, PENERAP

Pada dasarnya, Pedoman Gizi Seimbang (PGS) untuk anak usia 6-12 tahun, termasuk anak berusia 6-12 tahun, diterapkan secara keseluruhan karena kebutuhan kalori anak. Namun perbandingan setiap jenis makanan tetap sama, yaitu 1/3 makanan pokok, 1/6 lauk-pauk, 1/3 sayur-sayuran, dan 1/6 buah-buahan.

### Makan 3 kali sehari

Terdapat dari sarapan, makan siang, dan makan malam. Sarapan merupakan sumber energi agar anak bisa fokus menerima pelajaran di sekolah.

Porsi sarapan tidak perlu sebanyak makan siang dan makan malam, namun tetap

### Konsumsi ikan dan protein lainnya

Konsumsi ikan sebaiknya lebih banyak dibandingkan daging, karena kandungan kolesterol pada daging cukup tinggi.

Kacang-kacangan, tahu, dan tempe juga sama pentingnya. Kandungan zat gizi pada susu dan produk olahannya juga sebanding dengan telur.

### Makanan cepat saji

Mengandung gula, garam, dan lemak yang tinggi. Boleh sesekali, tapi jangan menjadi kebiasaan.

### Bawa bekal

Bekal yang seimbang dan variatif membantu anak terhindar dari jajanan yang tidak sehat.

### Sayur dan buah

Sayur dan buah harus selalu ada di ketiga waktu makan.

Konsumsi sayur harus lebih banyak dibanding buah, karena buah mengandung gula.

8

9

## KALAU UNTUK ANAK USIA 6-12 TAHUN, PENERAPANNYA GIMANA?

Pada dasarnya, Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dapat diterapkan oleh semua umur, termasuk anak berusia 6-12 tahun. Yang membedakan adalah banyaknya porsi secara keseluruhan karena disesuaikan dengan kebutuhan kalori anak. Namun perbandingan setiap jenis makanannya tetap sama, yaitu 1/3 makanan pokok, 1/6 lauk-pauk, 1/3 sayur-sayuran, dan 1/6 buah-buahan.



### Sayur dan buah

Sayur dan buah harus selalu ada di ketiga waktu makan.

Konsumsi sayur harus lebih banyak dibanding buah, karena buah mengandung gula.

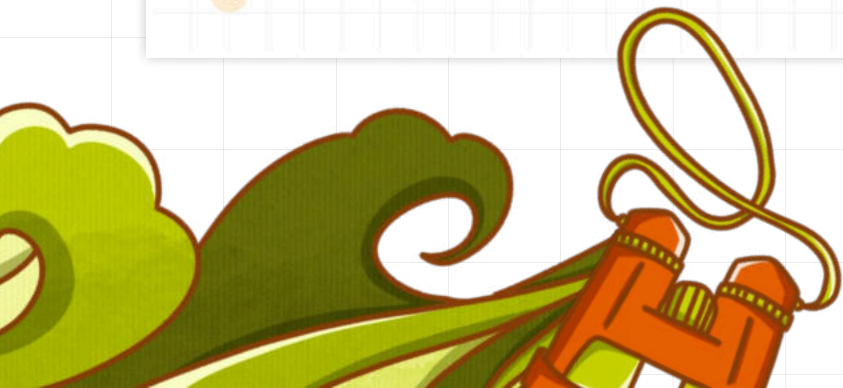
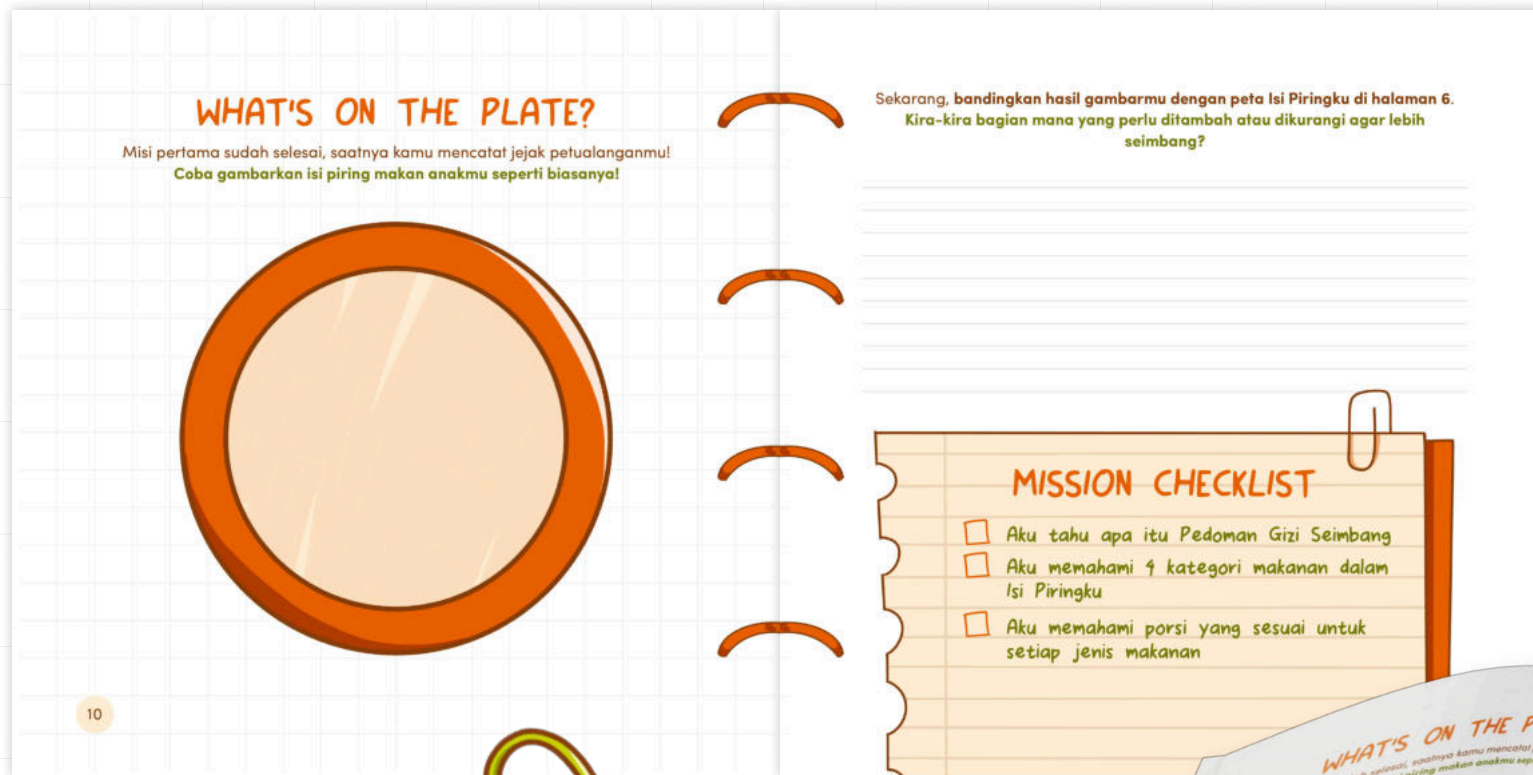
8

9



# PARTICIPATION

Teknik *participation* digunakan untuk mendorong pembaca **terlibat langsung** melalui kegiatan menggambar, menulis, mengevaluasi, dan melakukan refleksi, sehingga proses membaca menjadi lebih bermakna.



# PART FIVE

## FINAL ARTWORK



# INTERACTIVE BOOK



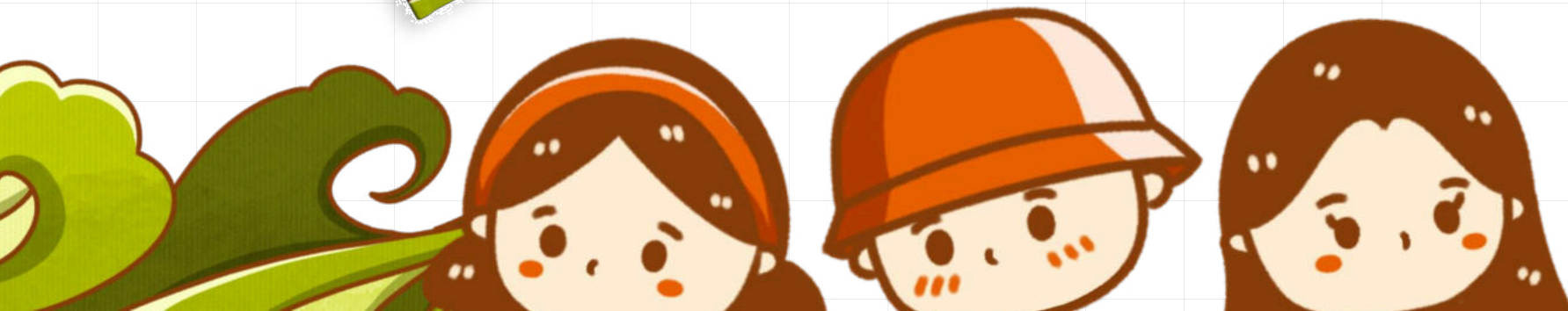
## Spesifikasi buku:

20 x 20 cm

Hardcover laminasi doff

Linen Jepang 230 gsm

60 halaman





# ENGANTAR

berjalan mulas. Ada beberapa anak yang hanya mau makan makanan yang enak. Tapi, kamu tahu apa yang harus kamu lakukan? Apakah kamu akan memilih makanan yang enak atau makanan yang sehat? Kamu akan memilih makanan yang enak atau makanan yang sehat? Kamu akan memilih makanan yang enak atau makanan yang sehat?

- QUEST 1  
DISCOVERING THE BALANCE
- QUEST 2  
UNRAVELING THE PUZZLE
- QUEST 3  
CONQUERING THE BALANCED



## STI KAMU FAMILIAR DENGAN TILAH 1 SEHAT 5 SEMPURNA



4 Sehat 5 Sempurna diperkenalkan oleh Prof. Dr. Soedarmo pada tahun 1953-an. Konsep ini memang sudah menjadi pedoman makan di Indonesia sejak dulu. Tapi sebenarnya, pedoman ini sudah tidak digunakan sejak tahun 2014. Kenapa begitu? Karena pedoman ini sudah diganti oleh Kementerian Kesehatan dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS).

## BAYANGKAN DI HADAPANMU ADA SEBUAH PIRING BESAR



## Quest 2 Unraveling the Puzzle



## Mission Brief

Melalui misi sebelumnya, kamu sudah memahami tentang peta gizi seimbang. Namun, setiap petualangannya pasti punya rintangannya sendiri. Dan kali ini, kita dihadapkan dengan...

## APA ITU PICKY EATING?

Berikut kamu sering melihat perilaku banyak anak makan makanan yang mereka sukai saja. Mereka hanya memilih makanan yang mereka sukai saja. Mereka hanya memilih makanan yang mereka sukai saja. Mereka hanya memilih makanan yang mereka sukai saja.



## JANGAN MENYERAH

Menemukan kebiasaan makan itu proses yang panjang. Bahkan jika kamu sudah makan banyak makanan yang mereka sukai, kamu masih harus terus mencoba makanan yang mereka sukai. Kamu masih harus terus mencoba makanan yang mereka sukai. Kamu masih harus terus mencoba makanan yang mereka sukai.

## FOOD SHOULD BE FUN

Ini adalah salah satu dari petualangannya sebagai hal yang paling penting. Buat waktu makan yang menyenangkan. Buat waktu makan yang menyenangkan. Buat waktu makan yang menyenangkan. Buat waktu makan yang menyenangkan.

## KALAU DIBIARKAN, APA YANG TERJADI?

Keseimbangan gizi terganggu. Anak yang sering memilih makanan tertentu berisiko mengalami ketidakseimbangan gizi. Akibatnya, pertumbuhan dan perkembangan mereka akan terganggu. Akibatnya, pertumbuhan dan perkembangan mereka akan terganggu. Akibatnya, pertumbuhan dan perkembangan mereka akan terganggu.

## NAMUN, KAMU TIDAK PERLU PANIK!

Picky eating bukan tanda bahwa anak tidak atau sulit diatur. Sebaliknya, ini adalah bagian dari proses alami tumbuh kembang anak. Biasanya, ini akan berlangsung selama beberapa tahun. Biasanya, ini akan berlangsung selama beberapa tahun. Biasanya, ini akan berlangsung selama beberapa tahun.



## Mission Brief

Setelah memahami gizi seimbang dan mengapa kita perlu picky eating, sekarang kamu akan mempelajari tentang makanan yang sehat. Kamu akan mempelajari tentang makanan yang sehat. Kamu akan mempelajari tentang makanan yang sehat.

## 9 STRATEGI JITU

Dalam perjalanan ini, kamu akan menemukan 9 strategi jitu yang akan membantumu memahami dan menerapkan kebiasaan makan yang sehat. Kamu akan menemukan 9 strategi jitu yang akan membantumu memahami dan menerapkan kebiasaan makan yang sehat. Kamu akan menemukan 9 strategi jitu yang akan membantumu memahami dan menerapkan kebiasaan makan yang sehat.

Isi piring anak dengan warna-warna cerah. Agar lebih menarik, kamu bisa menghidangkan makanan yang berwarna-warna cerah. Agar lebih menarik, kamu bisa menghidangkan makanan yang berwarna-warna cerah. Agar lebih menarik, kamu bisa menghidangkan makanan yang berwarna-warna cerah.

Kamu juga bisa mencoba food chaining. Apa itu food chaining? Food chaining adalah metode menyajikan makanan yang sudah disukai dengan yang baru.

Misalnya, anak suka kentang, tapi belum mau makan sayur. Kamu bisa menambahkan sayuran ke dalam kentang yang sudah disukai. Kamu bisa menambahkan sayuran ke dalam kentang yang sudah disukai. Kamu bisa menambahkan sayuran ke dalam kentang yang sudah disukai.

Perkedel dengan potongan sayur kecil. Perkedel dengan potongan sayur kecil. Perkedel dengan potongan sayur kecil. Perkedel dengan potongan sayur kecil.

Makan makanan yang mereka sukai. Makan makanan yang mereka sukai. Makan makanan yang mereka sukai. Makan makanan yang mereka sukai.



## MISSION CHECKLIST

- ☐ Aku tahu berbagai bentuk picky eating
- ☐ Aku memahami penyebab anak menjadi picky eater
- ☐ Aku memahami dampak picky eating bagi anak dan keluarga
- ☐ Aku siap menjelaskan strategi untuk mengatasinya & wali selanjutnya

## KONSISTEN

Tubuh anak mengalami rasa lapar dan kenyang melalui siklus. Saat jadwal makan teratur, tubuhnya tahu kapan harus makan. Jadwal makan yang konsisten akan membantu anak lebih fokus saat makan karena sudah terbiasa.

Dengan begitu, waktu makan utama tidak akan menjadi keputusasaan, dengan waktu yang konsisten anak akan merasa nyaman. Jadwal makan yang konsisten juga bisa membantu anak lebih fokus saat makan karena sudah terbiasa.



Makan Siang  
Makan jam 12:00-1:00



Makan Siang  
Makan jam 12:00-1:00



Makan Malam  
Makan jam 18:00-19:00



Anak yang ikut menyiapkan makanan akan lebih tertarik untuk memakanya karena mereka ikut membuatnya!



Kamu tetap menjadi kapten kapal, tapi beri mereka peran kecil agar mereka merasa terbiasa!

## PERNAHKAH KAMU?

- ☐ Belajar makan bersama anak
- ☐ Memilih sayur/buah bersama
- ☐ Mencuci bahan makanan bersama
- ☐ Membuat adonan bersama

## MENU PLAN

Gunakan halaman ini untuk mencatat rencana menu yang ingin kamu buat dan gunakan halaman lain untuk mencatat rencana menu yang ingin kamu buat dan gunakan halaman lain untuk mencatat rencana menu yang ingin kamu buat.

Nama menu:  
Waktu makan:  
Catatan:

Nama menu:  
Waktu makan:  
Catatan:

## BATASI WAKTU

Setelah 30 menit, biasanya selera makan anak akan menurun drastis. Jika waktu sudah lewat, tidak apa-apa jika makanan belum habis, tinggal saja dan tawarkan kembali di waktu makan berikutnya.



Membiasakan anak untuk harus makan juga dapat membantu anak menjadi trauma. Beri ruang agar anak belajar bahwa makan bukanlah soal hukuman atau hadiah.

## MEET THE KITCHEN CREW

Coba bayangkan kamu sebagai head chef dan anak sebagai sous chef. Tuliskan nama, umur, dan makanan kesukaan masing-masing pada profile card. Kamu bisa mengajarkan bagian ini bersama anak!



## CAMILAN

Camilan adalah waktu, kalau kamu tahu cara menggunakannya. Anak tentu saja akan lebih menyukai makanan manis, tapi jangan berikan camilan menggantikan waktu makan. Camilan dengan kandungan gula yang tinggi bisa menyebabkan anak merasa kenyang sehingga ketika waktunya makan utama, anak akan menolak.



Waktu makan camilan juga sebaiknya dibatasi secara konsisten dan tidak diberikan dengan waktu makan utama. Berilah juga waktu 3-5 jam antara setiap waktu makan. Jika buah segar atau yogurt sudah, atau jagung manis rebus.

Nama menu:  
Waktu makan:  
Catatan:

Nama menu:  
Waktu makan:  
Catatan:

Nama menu:  
Waktu makan:  
Catatan:

Nama menu:  
Waktu makan:  
Catatan:

Nama menu:  
Waktu makan:  
Catatan:

Nama menu:  
Waktu makan:  
Catatan:



Apakah kamu sering makan sambil menonton TV? Anak-anak juga bisa menonton TV. Jika makan dilakukan sambil menonton, anak memang bisa lebih tenang.

Tapi saat makan sebaiknya tetap fokus pada makan. Jangan sampai anak melihat TV atau bermain dengan mainan saat makan.



Fokuskan perhatian ke rasa kenyang, dan umami, biarkan anak menjajal maknanya!



## JANGAN LUPA BERI APRESIASI

Ini adalah contoh yang tepat. Ini adalah contoh yang kurang tepat.

Kalau makannya sudah sedikit nanti dukun lagi!

Kemana ini kurang tepat?

Sebagai orang tua, jangan membuat anak merasa malu. Apresiasi yang baik akan membantu anak merasa nyaman saat makan. Apresiasi yang baik akan membantu anak merasa nyaman saat makan.



## CATATAN

Kamu bisa menggunakan halaman ini untuk mencatat hal-hal yang berkaitan dengan proses belajar anak dalam memahami makanan, kebiasaan, dan target, seperti:

## REFERENSI

- Olden, L., Kewell, B., & Franks, T. (2019). *Understanding the role of food in health and well-being*. London: Routledge.
- Olden, L., Kewell, B., & Franks, T. (2019). *Understanding the role of food in health and well-being*. London: Routledge.
- Olden, L., Kewell, B., & Franks, T. (2019). *Understanding the role of food in health and well-being*. London: Routledge.

## PENULIS

Elvia Pheetha Virajaya

## DESAIN DAN ILLUSTRASI

Elvia Pheetha Virajaya

## NARASUMBER AHLI

Prof. Dr. Ir. Endang Sutrisnawati Rahayu, M.S.  
di. Arie Dian Farnawati, Sp.A.

## KALAU DIBIARKAN, APA YANG TERJADI?

### Keseimbangan gizi terganggu

Anak yang sering menolak makanan tertentu berisiko kekurangan zat gizi penting. Akibatnya, pertumbuhan fisik dan kemampuan belajarnya bisa terhambat. Berat badan menurun, daya tahan tubuh melemah, dan energi untuk bermain pun berkurang. Jika tidak diatasi sejak kecil, kebiasaan ini bisa terbawa hingga dewasa.



### Suasana makan menjadi tegang

Selain rasa, suasana saat makan juga penting. Namun karena kebiasaan *picky eating*, orang tua sering merasa frustrasi dan anak merasa tertekan. Makan bersama berubah menjadi "medan perang", padahal seharusnya waktu makan adalah momen yang menyenangkan dan penuh kehangatan.

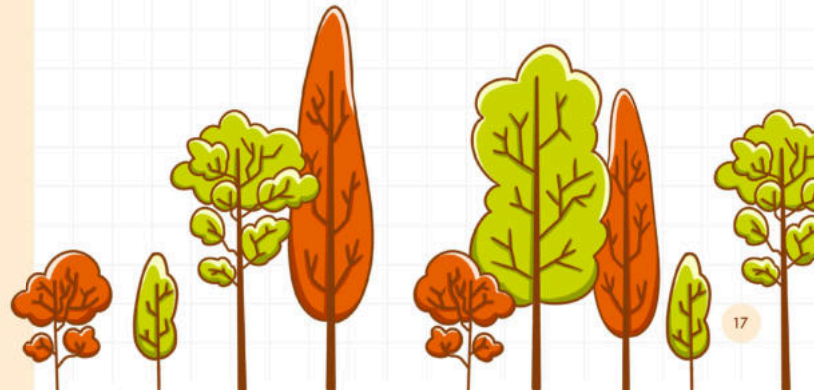
16

## NAMUN, KAMU TIDAK PERLU PANIK!

*Picky eating* bukan tanda bahwa anak nakal atau sulit diatur. Sebaliknya, ini adalah bagian dari proses alami tumbuh kembang anak. Pada masa ini, anak sedang belajar mengenali rasa, tekstur, aroma, bahkan bentuk dari makanan. Jadi ketika anak menolak, bisa jadi bukan karena mereka tidak mau, tetapi karena mereka sedang belajar memahami hal baru.

### Bayangkan saja!

Dunia makanan bagi anak adalah hutan penuh aroma, warna, dan rasa yang belum dikenalnya. Waktu makan bisa terasa menegangkan ataupun menyenangkan, tergantung caramu menuntunnya!



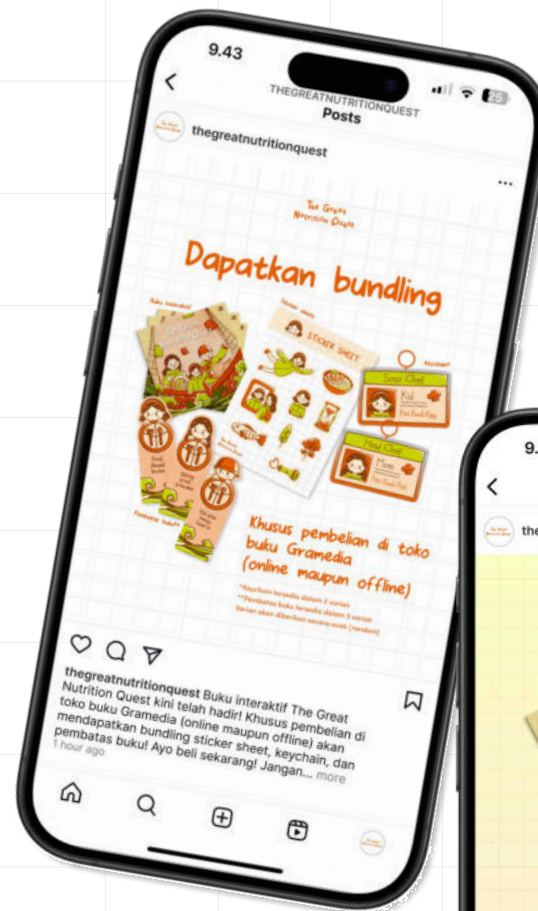
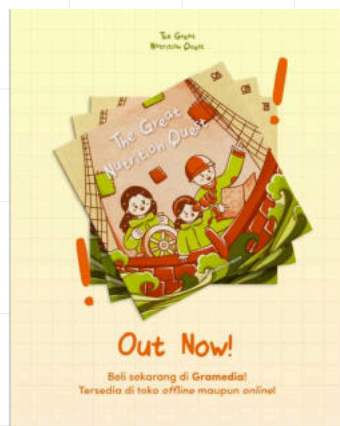
17

*Color palette* yang telah ditentukan digunakan secara konsisten dari awal hingga akhir, begitu pula dengan *typeface*.

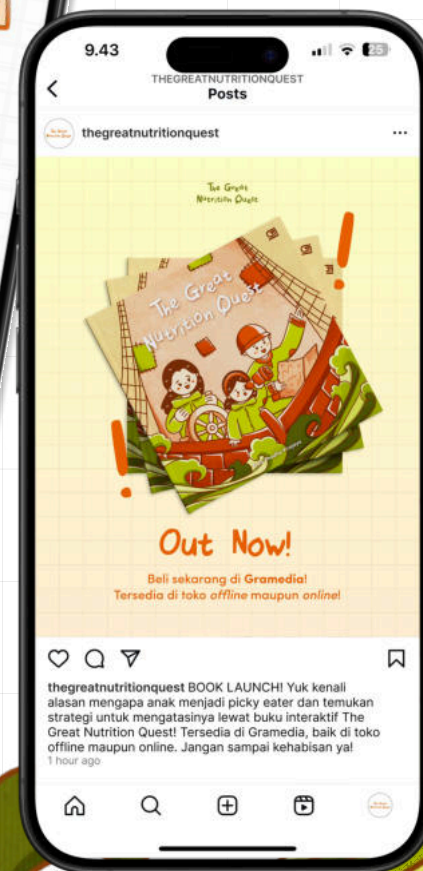
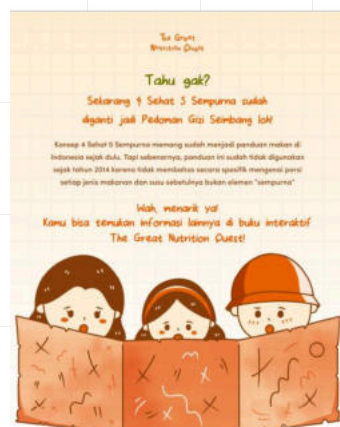
Digunakan **manuscript grid** untuk halaman dengan teks yang lebih sedikit serta **column grid** (dua kolom serta tiga kolom) untuk halaman dengan komposisi yang lebih kompleks.







Instagram Post





Keychain



Pembatas  
buku







Botol minum



Kotak bekal



# PART SIX

## CLOSING NOTES

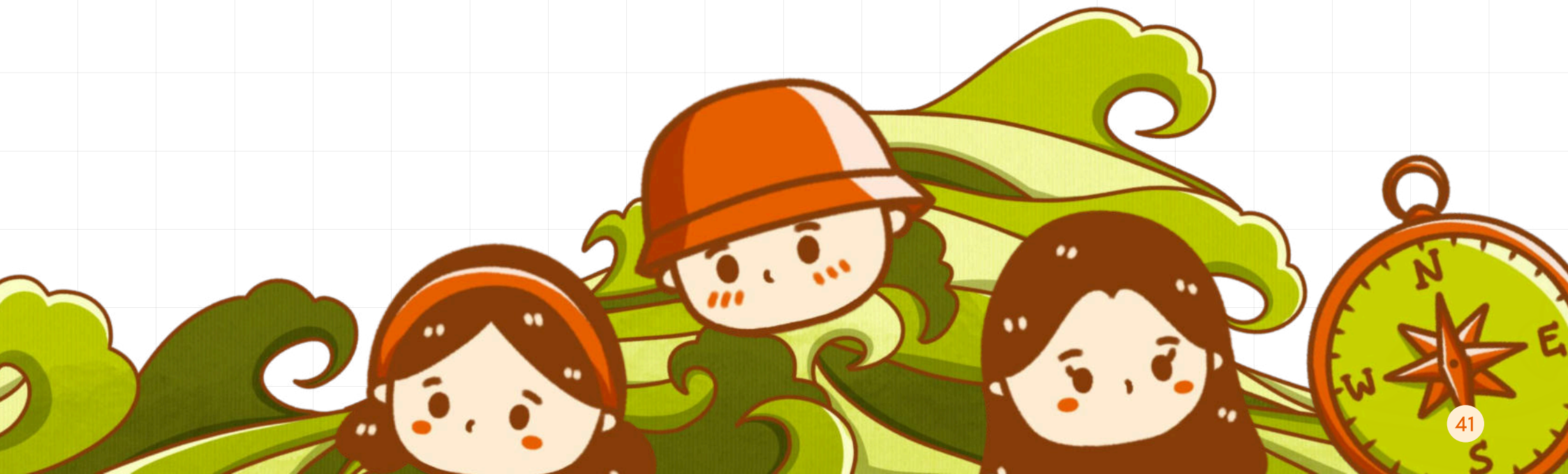


# CONCLUSION AND REFLECTION

Buku *The Great Nutrition Quest* berangkat dari keinginan untuk menghadirkan media interaktif yang dapat membantu orang tua mengenalkan pola makan bergizi seimbang kepada anak dengan cara yang lebih menyenangkan. Melalui pendekatan visual, narasi petualangan, dan aktivitas interaktif, buku ini berupaya untuk mengubah proses makan menjadi pengalaman yang lebih positif dan bermakna.

Proses perancangan menunjukkan bahwa desain tidak hanya berfungsi sebagai elemen estetis, tetapi juga sebagai alat komunikasi yang mampu membangun kedekatan emosional dan memengaruhi perilaku.

Diharapkan *The Great Nutrition Quest* dapat menjadi langkah awal dalam menghadirkan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan serta mendorong kebiasaan makan yang lebih sehat dalam keluarga.



# ABOUT THE AUTHOR



Elvia Phedha Virajayo merupakan mahasiswa Desain Komunikasi Visual dengan minat pada ilustrasi, *branding*, dan *storytelling*. Melalui buku *The Great Nutrition Quest*, penulis mengeksplorasi bagaimana *visual storytelling* dan elemen interaktif dapat dimanfaatkan untuk menghadirkan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan bermakna bagi orang tua.

Buku ini merepresentasikan ketertarikan penulis dalam mengolah isu keseharian menjadi solusi desain yang komunikatif, hangat, dan mudah diakses. Penulis meyakini bahwa desain memiliki peran penting dalam membangun kedekatan emosional serta menciptakan pengalaman yang relevan bagi penggunanya.









# Behind the Great Nutrition Quest

*A Journey Through Concept, Process, and Visual Design*

Copyright © 2025  
by Elvia Phedha Virajayo