



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Teori Buku

2.1.1. Definisi

Buku adalah benda yang terdiri dari kumpulan kertas yang digabung jadi satu. Menurut UNESCO (seperti dikutip dalam Haslam, 2006) buku di definisikan sebagai publikasi dalam bentuk media cetak tidak berkala dengan ketebalan lebih dari 49 halaman tidak termasuk *cover*. Buku menjadi sebuah wadah untuk menyimpan informasi dalam bentuk cetak yang dapat digunakan untuk berbagai keperluan misalnya menambah wawasan, bahan pengajar, hiburan, referensi, dan lain-lain.

Haslam (2006) juga menyatakan bahwa media cetak khususnya buku membawa pengaruh besar dalam menyampaikan ide atau gagasan yang mempengaruhi pandangan intelektual, ekonomi, dan budaya. Pengaruh media cetak tersebut dapat ditemukan contohnya seperti besarnya pengaruh kitab suci pada perkembangan wawasan dunia dalam bidang kepercayaan atau budaya. Contoh lainnya adalah media cetak dalam bidang pengetahuan seperti ilmu kedokteran, obat-obatan, psikologi, literatur, drama, dan lain-lain yang dapat membawa pengaruh besar terhadap wawasan dunia. Sampai sekarang buku masih

banyak digunakan dan diminati meskipun zaman sudah berubah menjadi serba digital.

2.1.2. Jenis-Jenis Buku

Secara umum, buku terdiri dari dua jenis yaitu fiksi dan non fiksi. Buku fiksi terdiri dari konten atau cerita yang bertentangan dengan fakta, dibuat-buat, dan diciptakan berdasarkan imajinasi. Contoh dari jenis buku fiksi adalah fantasi, dongeng, fabel, horor, dan humor. Sedangkan buku non fiksi meliputi konten yang berdasarkan fakta dan kisah nyata. Contoh dari jenis buku non fiksi adalah biografi, sejarah, literatur, dan panduan. (“*Genre of Literature List*” diakses 2018, 3 Juli, 01.00 WIB).

2.1.3. Anatomi Buku

Menurut Kusrianto (2015) Secara garis besar buku di kelompokkan menjadi 2 bagian yaitu:

1. Bagian luar buku

Bagian luar buku terdapat unsur-unsur anatomi buku sebagai berikut:

a. *Cover* depan atau sampul depan

Terdapat judul buku, nama pengarang, nama penerbit, logo penerbit dan elemen visual.

b. Tulisan punggung

Bagian ini berisi nama penerbit, judul buku, dan pengarang. Memiliki fungsi yang memberikan informasi tentang buku apabila posisi buku diletakkan pada posisi tegak atau samping.

c. *Cover* belakang atau sampul belakang

Umumnya memuat sinopsis dari buku, biografi penulis, testimoni, dan nama serta alamat penerbit.

2. Bagian dalam buku

Pada bagian dalam buku terdapat unsur-unsur anatomi buku sebagai berikut:

a. *Preliminaries*

Bagian ini berisi bagian-bagian pendahuluan yaitu:

1) Halaman Prancis (*France Title*)

Halaman terdepan setelah *cover* depan hanya berisi judul buku.

2) Halaman Judul Utama (*Full Title*)

Bagian *cover* depan yang dicetak *grayscale* atau hitam putih.

3) Halaman Hak Cipta

Memuat kutipan undang-undang hak cipta, nomor ISBN, tahun terbit, edisi cetakan, dan nama serta alamat penerbit.

4) Halaman Ucapan Terima Kasih

Berisi tentang ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang berkontribusi membuat buku.

5) Halaman Kata Pengantar

Biasanya para ahli atau tokoh yang membahas permasalahan maupun ulasan materi yang disampaikan pada buku.

6) Halaman Sambutan

Halaman ini ditujukan kepada tokoh masyarakat sebagai media pengakuan isi buku dan bersifat opsional.

7) Halaman daftar isi

8) Halaman opsional: daftar tabel, daftar singkatan, daftar gambar, dan daftar lambang

9) Halaman pendahuluan (*introduction*)

b. Text Matter

Text matter adalah isi utama dalam buku yang berstruktur atas:

1) Bab (*Chapter*)

Masing-masing bab memuat uraian-uraian atau paragraf sesuai dengan topik judul buku.

2) Subbab

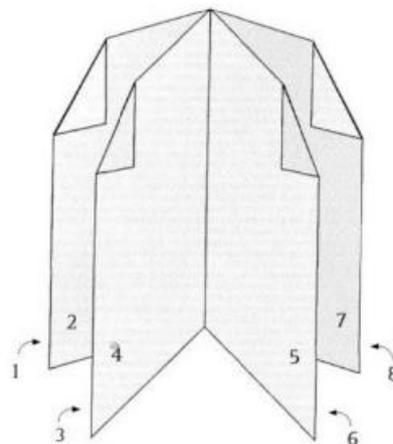
Judul paragraf yang terletak dibawah suatu judul bab.

3) Sub-subbab

Cabang dari subbab. Pada buku-buku tertentu seperti novel dan komik tidak menggunakan subbab dikarenakan naskahnya berisi uraian berbentuk cerita.

c. *Postliminaries*

Bagian ini adalah bagian penutup atau tambahan setelah isi buku selesai. Pada bagian ini terdapat lampiran, daftar indeks (jika perlu), daftar pustaka, dan halaman biografi penulis.



Gambar 2.1 Bagian-Bagian Buku Beserta Urutannya

(Kusrianto, 2015)

2.1.4. Tujuan Penulisan Buku

Adapun tujuan penulisan buku menurut D'Angelo (Dalam Pudiastuti, 2014:10) yaitu:

a. *Informational Purpose*

Memiliki tujuan untuk memberi informasi atau penerangan pada pembaca

b. *Persuasive Purpose*

Memiliki tujuan untuk meyakinkan pembaca atas konten yang disampaikan melalui buku.

c. *Self-expressive Purpose*

Memiliki tujuan untuk menyatakan atau memperkenalkan diri atau pengarang kepada pembaca.

d. *Assignment Purpose*

Memiliki tujuan untuk menyelesaikan syarat dari suatu tugas, bukan dari kemauan penulis menulis buku.

e. *Creative Purpose*

Memiliki tujuan untuk memperlihatkan kreativitas dan nilai-nilai artistik penulis kepada pembaca.

f. Altruistik Purpose

Memiliki tujuan untuk menghibur, menyenangkan, menolong perasaan pembaca melalui buku tersebut.

g. Problem-solving Purpose

Memiliki tujuan untuk memecahkan suatu masalah melalui penjelasan dan gagasan penulis agar mudah dipahami oleh pembaca.

2.2. Teori Ilustrasi

2.2.1 Definisi Ilustrasi

Ilustrasi adalah merupakan salah satu elemen yang mengkomunikasikan sebuah pesan atau disebut juga bahasa visual. Ilustrasi menciptakan ikatan emosional antara audiens dan peristiwa sehingga membantu untuk memahami peristiwa tersebut (Zeegen, 2009). Ilustrasi digunakan untuk menarik perhatian, visual yang menarik dapat membuat orang ingin mengetahui isi buku atau media cetak yang berkaitan. Menurut Male (2007) ilustrasi mempengaruhi kita dalam menyampaikan pesan sehingga muncul komentar dan pendapat.

Ilustrasi memberikan hiburan dan menceritakan kisah-kisah. Pada awal abad ke-19, buku ilustrasi dikeluarkan pertama kali berjenis fiksi dengan target anak-anak. Ilustrasi membantu memberikan gambaran, menerangkan konsep, dan mengkomunikasikan cerita di berbagai tulisan dalam bentuk teks dengan harapan dapat mempermudah menyampaikan maksud tulisan tersebut kepada masyarakat.

2.2.2. Teknik Ilustrasi

Zeegen (2009) mengatakan terdapat beberapa teknik dalam ilustrasi yaitu:

1. Teknik ilustrasi tradisional (manual)

Teknik tradisional merupakan teknik yang dimulai dari sketsa menggunakan tangan dengan media pewarna cat air, cat poster, pensil, atau pen di atas kertas atau media lainnya. Yulianti (2008) menyatakan bahwa teknik tradisional masih banyak di gunakan dan populer terutama pada ilustrasi buku.

2. Teknik ilustrasi digital

Sedangkan teknik digital merupakan teknik yang menggunakan bantuan komputer seperti membuat *vector*, *digital imaging*, dan *digital painting*.

Beberapa *software* komputer yang dikenal dalam pembuatan ilustrasi digital yaitu Adobe, CorelDraw, Paint, dan lain-lain.

3. Teknik gabungan (*mixed media*)

Teknik gabungan adalah teknik yang menggabungkan antara teknik tradisional dan teknik digital.

2.2.3. Peran Ilustrasi

Witabora (2012) menyatakan bahwa ada beberapa peran ilustrasi yaitu:

1. Ilustrasi sebagai Alat Informasi

Informasi dapat mudah dicerna dengan adanya ilustrasi. Ilustrasi dapat digunakan sebagai media instruktur untuk menjelaskan hal sederhana sampai kompleks. Contohnya dalam ilmu kedokteran, ilustrasi anatomi tubuh manusia digunakan untuk pembelajaran ilmu bedah dan pelatihan. Ilustrasi tersebut membantu untuk mengingat bagian-bagian dari anatomi tubuh manusia yang serupa dengan aslinya. Ilustrasi juga dapat menjelaskan hal lain seperti teknologi, arsitektur, dan instruksi lainnya.

2. Ilustrasi sebagai Opini

Peran ilustrasi ini biasanya terdapat pada dunia editorial. Adanya ilustrasi mendukung dan mewakili sebuah opini atau pendapat seseorang. Contohnya seperti opini politik disertai ilustrasi karikatur yang mengandung humor atau satir.

3. Ilustrasi sebagai Alat Bercerita

Ilustrasi ini banyak ditemukan pada buku cerita anak, komik, dan novel. Ilustrasi berperan untuk menjelaskan dan memberikan pengertian agar pembaca dapat mengikuti alur cerita. Pada buku-buku dewasa, ilustrasi digunakan untuk membuat sampul buku dan sebagai *Point of Sale* untuk menarik perhatian.

4. Ilustrasi sebagai Alat Persuasi

Peran ilustrasi ini biasanya terdapat pada bidang komersial atau periklanan. Ilustrasi digunakan untuk promosi sebuah produk atau jasa agar pesan komersial produk tersebut dapat dipahami masyarakat. Ilustrasi juga digunakan dalam bidang politik seperti kampanye. Penggunaan ilustrasi untuk kampanye politik berguna untuk menyebarkan pesan atau memperkenalkan tokoh politik kepada masyarakat.

5. Ilustrasi sebagai Identitas

Peran ilustrasi ini dapat terlihat dari logo perusahaan atau produk. Logo perusahaan atau produk biasanya mempresentasikan perusahaan atau produk itu sendiri dan logo tersebut sebagai identitas agar masyarakat dapat mengenal dan sebagai pembeda dengan kompetitor.

6. Ilustrasi sebagai Desain

Ilustrasi berkaitan erat dengan desain. Ilustrasi dapat diaplikasikan ke dalam suatu produk sehingga ilustrasi menjadi dasar dalam perancangan desain. Ilustrasi memberikan gambaran dan penjelasan mengenai suatu desain.

2.3. Teori Desain Komunikasi Visual

2.3.1. Definisi

Menurut Anggraini dan Nathalia (2014) desain merupakan hasil akhir dari proses kreatif yang berbentuk karya nyata atau masih berupa rencana dan proposal. Sedangkan komunikasi visual merupakan proses penyampaian pesan atau informasi kepada suatu pihak menggunakan media dalam bentuk visual. (hlm. 14). Dengan kata lain, Desain Komunikasi Visual diartikan sebagai seni dalam menyampaikan pesan atau informasi melalui media berbentuk visual berupa desain.

2.3.2. Prinsip Desain

Kusrianto (2009) menyatakan ada prinsip-prinsip desain yang digunakan dalam desain komunikasi visual yaitu:

1. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah pembagian berat yang sama. Desain dapat dikatakan seimbang apabila dalam sebuah desain memiliki objek yang terletak di bagian kiri dan kanan atau bagian atas dan bawah terkesan sama berat. Ada dua pendekatan keseimbangan yaitu keseimbangan formal dan keseimbangan asimetris. Keseimbangan formal membagi sama berat objek pada masing-masing bagian kiri dan kanan sedangkan keseimbangan asimetris meletakkan objek yang tidak sama berat antara

bagian kiri dan kanan atau bagian atas dan bawah namun terasa seimbang.

2. Tekanan (*Emphasis*)

Yaitu penonjolan suatu elemen desain yang bertujuan untuk menarik perhatian disebut juga *focal point* atau *focus of interest*. Ada beberapa cara untuk menekankan *focal point* tersebut yaitu:

a. Kontras

Menunjukkan kontras pada objek yang dianggap penting dibanding objek lainnya. Contohnya menempatkan satu objek berwarna terang sedangkan objek lainnya dibiarkan berwarna gelap.

b. Isolasi Objek

Memisahkan satu objek dari beberapa objek lainnya sehingga objek yang terisolasi menjadi pusat perhatian.

c. Penempatan Objek

Menempatkan objek di tengah bidang gambar atau menempatkan objek di area kosong yang luas. Objek yang menjadi *focal point* harus memiliki *stopping power* yang berfungsi untuk menarik perhatian pembaca.

3. Irama (*Rhythm*)

Irama merupakan gerak yang diulang-ulang atau penyusunan objek visual yang dilakukan secara berulang. Dalam desain, irama dapat berupa repetisi atau variasi. Repetisi merupakan elemen yang digunakan secara berulang dan konsisten. Contohnya adalah motif batik. Sedangkan variasi merupakan elemen yang digunakan secara berulang namun disertai perubahan bentuk, ukuran, dan posisi (tidak konsisten). Contohnya adalah gerak pengulangan dalam ombak laut.

4. Kesatuan (*Unity*)

Prinsip ini disebut juga prinsip hubungan. Prinsip kesatuan dapat tercapai apabila dalam suatu desain mempunyai kesatuan antara tema dengan elemen-elemen desain didalamnya.

Menurut Anggraini dan Nathalia (2014) terdapat beberapa cara untuk mencapai prinsip kesatuan dalam pembuatan buku atau majalah yaitu:

- a. Melakukan pengulangan warna, garis, bidang, dan sistem *grid* yang sama pada setiap halaman.
- b. Menyamakan penggunaan jenis ukuran font pada *headline*, *sub-headline*, dan *body copy*.
- c. Menggunakan unsur visual yang sama baik bentuk maupun warna.

d. Menggunakan jenis huruf yang sama.

2.3.3. Unsur-Unsur Desain

Anggraini dan Nathalia (2014) menyatakan bahwa terdapat unsur-unsur desain yang ada pada desain yaitu:

1. Garis

Garis merupakan elemen desain yang menghubungkan satu titik ke titik lainnya dan merupakan dasar untuk membangun sebuah bentuk. Ada berbagai macam garis yaitu lurus, melengkung, putus-putus, *zig-zag*, meliuk-liuk, dan tidak beraturan. Dalam desain, Garis juga dapat digunakan untuk alat bantu untuk merancang desain dan pembuatan *grid* dalam majalah atau buku.

2. Bidang (*Shape*)

Bidang adalah sesuatu yang memiliki diameter, tinggi, dan lebar. Bidang dapat berupa bentuk geometris dan tidak beraturan. Bentuk dapat dibagi menjadi tiga jenis yaitu:

a. Bentuk Geometrik

Bentuk geometrik adalah segala sesuatu yang dapat diukur.

Contohnya adalah balok, kubus, silinder, limas, kerucut, dan lain sebagainya.

b. Bentuk Natural

Bentuk natural adalah segala sesuatu yang berubah-ubah dan berkembang dalam segi ukuran. Contohnya adalah daun, pohon, bunga, dan lain sebagainya.

c. Bentuk Abstrak

Bentuk abstrak adalah segala sesuatu yang tidak jelas dan tidak berdefinisi. Dalam seni, abstrak dapat berupa bentuk yang tidak beraturan dan tidak sesuai dengan aslinya.

3. Tekstur

Tekstur adalah tampilan permukaan yang halus atau kasar suatu benda.

Dalam desain, tidak semua tekstur bersifat nyata atau semu. Tekstur semu adalah tekstur yang dibuat secara visual dari suatu huruf, bidang, atau garis. Tekstur dapat digunakan untuk mengatur keseimbangan dalam desain selain itu penggunaan tekstur pada permukaan bidang suatu desain memberikan kesan yang berbeda saat menyentuhnya.

4. Gelap Terang (Kontras)

Kontras merupakan warna yang bertentangan antara satu dengan yang lain. Warna yang kontras dapat didapatkan dari warna yang bersebrangan pada lingkaran warna yang terdiri dari warna primer dan sekunder.

Kontras dapat digunakan untuk menunjukkan *focal point* dalam desain sebagai salah satu cara untuk menarik perhatian dan menonjolkan pesan.

Komposisi gelap terang juga membantu nilai keterbacaan pada suatu desain karena memiliki kemudahan baca yang lebih tinggi dari kontras warna.

5. Ukuran (*Size*)

Besar kecilnya ukuran suatu elemen atau objek perlu diperhatikan dalam desain. Melalui unsur ini, bagian-bagian dalam desain dapat dibedakan menjadi bagian yang paling penting, penting, dan kurang penting.

Dengan demikian pembaca dapat mengetahui objek mana yang pertama kali dibaca dan penyampaian pesan menjadi lebih mudah.

6. Warna

Warna adalah elemen desain yang berasal dari cahaya yang dipantulkan dari suatu objek yang dipengaruhi pigmen kemudian diterima oleh mata manusia. Menurut Nathalia dan Anggraini (2014) Warna merupakan unsur yang penting dalam dunia desain karena warna menunjukkan sifat, suasana, ekspresi, simbol, dan estetika. Warna menjadi pusat perhatian terutama warna latar.

Pemilihan warna sebaiknya sesuai dengan tujuan dan informasi yang disampaikan. (hlm. 37). Sebagai contoh desain media untuk anak-anak. Warna yang sebaiknya digunakan adalah warna-warna cerah yang

menggambarkan keceriaan bukan warna gelap yang menunjukkan kesan suram.

Secara umum, warna dibagi menjadi 3 jenis yaitu:

a. Warna Primer

Warna primer adalah warna dasar yang terdiri dari merah, biru, dan kuning.

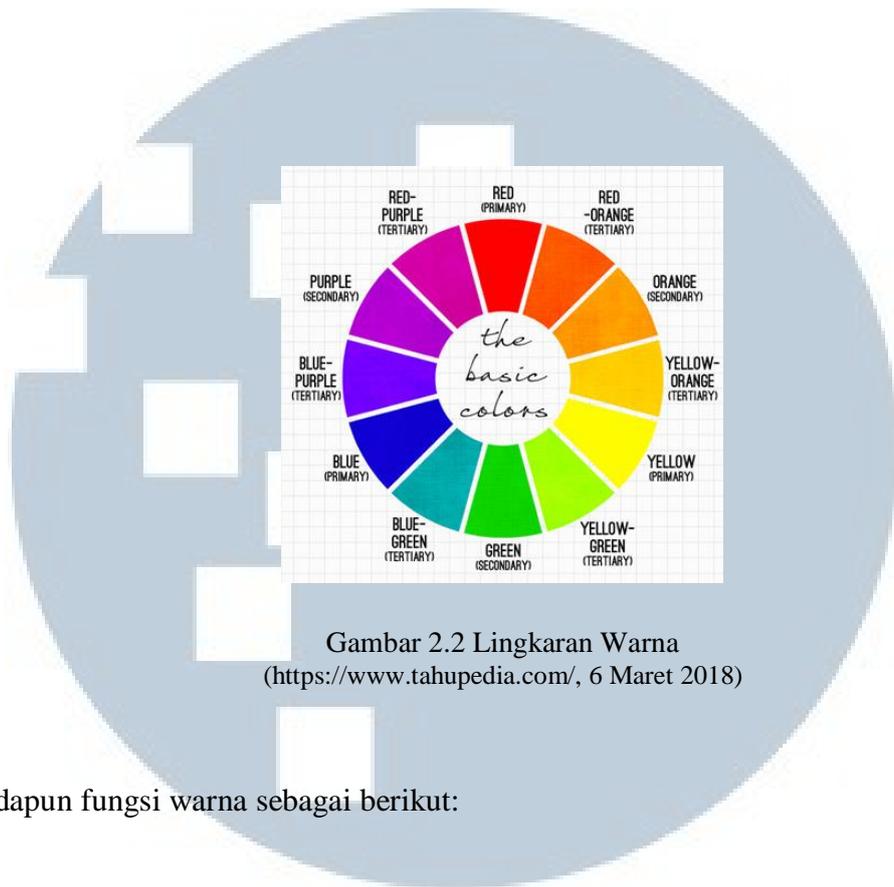
b. Warna Sekunder

Warna sekunder adalah warna yang terdiri dari campuran warna primer. warna merah dicampur dengan warna kuning menghasilkan warna jingga, warna biru dicampur dengan warna kuning menghasilkan warna hijau, dan warna biru dicampur dengan warna merah menghasilkan warna ungu.

c. Warna Tersier

Warna tersier adalah warna yang terdiri dari campuran warna primer dan sekunder sebagai contoh hijau kekuningan adalah warna yang dihasilkan dari warna hijau dan kuning.

U M N
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA



Gambar 2.2 Lingkaran Warna
(<https://www.tahupedia.com/>, 6 Maret 2018)

Adapun fungsi warna sebagai berikut:

a. Fungsi Identitas

Warna sebagai identitas untuk mempermudah orang mengenali suatu kelompok organisasi, simbol, perusahaan, bendera, dan lain-lain melalui warnanya. Sebagai contoh:

- 1) Bendera Indonesia yang berwarna merah dan putih.
- 2) Seragam sekolah yang menunjukkan tingkat sekolah, tingkat sekolah dasar warnanya putih dan merah, tingkat menengah pertama warnanya putih dan biru, tingkat menengah atas warnanya putih dan abu-abu.
- 3) Logo Organisasi Partai Golkar yang identik berwarna kuning.

b. Fungsi Isyarat atau Media Komunikasi

Warna sebagai sifat atau menunjukkan kondisi atau tanda-tanda tertentu contohnya warna merah muda atau *pink* menunjukkan femininitas, kewanitaan, atau yang berhubungan dengan gender perempuan. Warna merah yang memberikan isyarat bahaya, marah, meriah, dan mencolok. Warna digunakan untuk lambang dari kondisi atau pola tradisi tertentu seperti kondisi di lalu lintas lampu merah untuk berhenti, lampu kuning untuk berhati-hati, dan lampu hijau untuk jalan. Pada tradisi tertentu perayaan imlek selalu identik dengan warna merah, perayaan pernikahan identik dengan warna putih pada gaun pengantin perempuan dan warna hitam untuk pengantin laki-laki, dan tradisi dukacita yang identik dengan warna hitam atau putih tanda sedang berkabung.

c. Fungsi Psikologis

Warna dapat dikaitkan dengan sifat dan karakter manusia. Warna juga digunakan untuk mengekspresikan perasaan. Manusia pada umumnya mempunyai karakter *ekstrovert* dan *introvert*. Pada karakter *ekstrovert* identik dengan warna-warna panas karena *ekstrovert* adalah pribadi yang terbuka, hangat, pemberani, dan optimis.

Sedangkan karakter *introvert* identik dengan warna-warna dingin karena pribadinya tertutup, damai, sepi dan pesimis. Dalam

mengekspresikan perasaan, biasanya hal ini terkait dengan emosi manusia sebagai contoh warna merah mengekspresikan sedang marah, warna biru mengekspresikan kesedihan, warna hijau mengekspresikan jijik, mual, atau sakit, warna kuning mengekspresikan kesenangan dan warna ungu mengekspresikan ketakutan, mistis, atau muram.

d. Fungsi Alamiah

Warna merupakan gambaran dari objek yang nyata contohnya warna merah pada darah, warna hijau pada rumput, warna biru pada langit atau laut, warna coklat pada tanah, dan lain sebagainya.

e. Fungsi Pembentuk Keindahan

Keberadaan warna digunakan untuk mengenali dan mendeteksi suatu objek. Contohnya sebuah mobil menyusuri jalan yang gelap. Dengan mengikuti garis warna putih pada permukaan jalan, mobil itu tetap dalam jalur lintasan yang aman. Warna juga sebagai pembentuk keindahan. Misalnya terdapat sebuah buku tulis yang halamannya masih kosong. Dengan menggunakan alat tulis, halaman yang tadinya kosong akan berubah menjadi sesuatu yang berwarna sehingga menciptakan suatu keindahan.

2.3.4. *Layout*

Layout adalah tata letak atau penyusunan dari beberapa elemen desain. Menurut Nathalia dan Anggraini (2014) tujuan utama *layout* adalah menampilkan elemen

visual dan teks agar menjadi komunikatif dan memudahkan pembaca untuk memahami informasi yang disampaikan. Adapun prinsip-prinsip *layout* yaitu:

1. *Sequence*

Yaitu urutan atau aliran pandangan mata pada *layout*. Urutan ini sebaiknya di atur sesuai prioritas misalnya dari informasi yang penting sampai yang kurang penting.

2. *Emphasis*

Merupakan penekanan di bagian-bagian tertentu pada *layout*. Bagian ini berfungsi menarik pembaca untuk lebih fokus bagian informasi penting.

3. *Balance*

Yaitu pengaturan keseimbangan pada *layout*. Keseimbangan pada *layout* ada dua yaitu keseimbangan simetris dan asimetris. Keseimbangan simetris dilakukan dengan persamaan ukuran pada sisi yang berlawanan sedangkan keseimbangan asimetris sisi salah satu objek dapat berbeda ukuran. Namun keseimbangan asimetris dapat memberikan kesan yang casual atau tidak kaku.

4. *Unity*

Menciptakan kesatuan pada keseluruhan desain. Semua elemen seperti visual dan teks harus berhubungan dan disusun secara tepat.

2.3.5. Tipografi

Tipografi adalah seni menata huruf yang bertujuan memberikan unsur keindahan untuk kenyamanan membaca agar dapat dimengerti. Lieberman (dalam Anggraini, 2014:64) mengatakan ada dua hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan tipografi pada desain yaitu *legibility* dan *readability*.

Legibility adalah tingkat kemudahan mata untuk mengenali huruf dengan jelas sedangkan *readability* adalah tingkat kemudahan atau kenyamanan dalam membaca (hlm. 65).

Kemudahan dalam membaca huruf dalam teks dapat dipengaruhi oleh:

1. Jenis huruf

Huruf yang terlalu dekoratif seringkali menimbulkan salah pengertian karena biasanya huruf bertabrakan dan sulit di baca.

2. Ukuran huruf

Ukuran yang terlalu kecil menyulitkan pembaca untuk melihat teks.

3. Pengaturan spasi atau perataan

Huruf yang mempunyai spasi kecil akan cenderung dempet atau bertabrakan sehingga mengurangi kenyamanan dalam membaca. Sedangkan huruf yang mempunyai jarak spasi yang besar akan memakan banyak tempat sehingga kesannya terlalu boros. Beberapa teks sering dibuat tidak rata contohnya dibuat miring, vertikal, bergelombang, terbalik dan lain-lain. Penataan yang tidak rata dapat memberikan

kemudahan membaca jika diatur dengan pemilihan font yang tepat, warna, dan spasi yang cukup.

4. Kontras warna

Warna pada *font* biasanya dijadikan untuk penarik perhatian. Akan tetapi pemilihan warna harus sesuai dengan warna latar belakangnya. Warna *font* yang gelap apabila dipadu dengan warna latar yang gelap juga akan menyulitkan orang melihat dan membacanya.

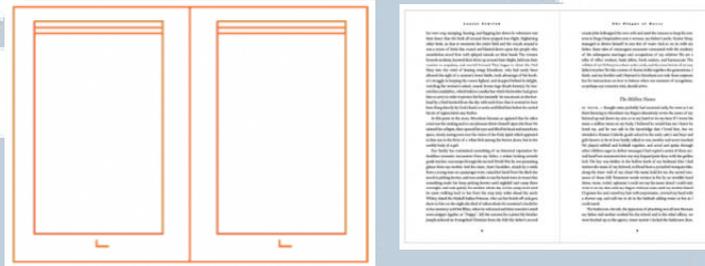
2.3.6. *Grid*

Grid adalah susunan dari beberapa garis lurus vertikal dan horizontal yang ditumpuk sehingga membentuk kerangka. Menurut Nathali dan Anggraini (2014) *Grid* dapat memberikan sarana untuk berkreatifitas dan sebagai kerangka dasar untuk bekerja. *Grid* juga digunakan sebagai alat bantu untuk penyusunan komposisi visual dalam sebuah desain agar tampak beraturan dan mudah dilihat. (hlm. 79).

Tondreau (2009) membagi *grid* menjadi beberapa jenis yaitu:

1. *Single Column Grid*

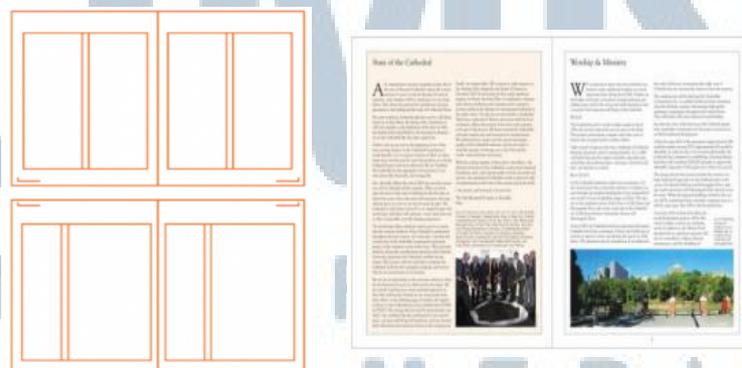
Grid ini biasanya dipakai untuk penulisan yang menggunakan banyak teks seperti laporan, esai, dan buku.



Gambar 2.3 *Single Column Grid*
 (<http://www.webdesignstuff.co.uk/>, 12 Maret 2018)

2. *Two Column Grid*

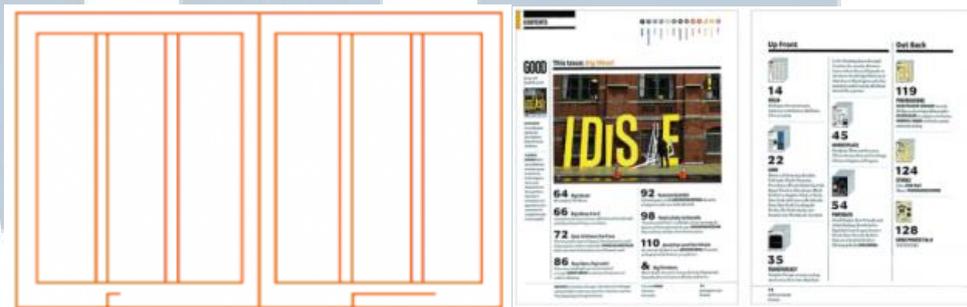
Grid ini membagi tulisan yang terdiri dari teks menjadi kolom yang terpisah yang memiliki lebar yang sama rata. Penggunaan *grid* juga dapat dilakukan dengan lebar kolom yang berbeda dan pengaturannya adalah kolom yang lebih lebar memiliki ukuran dua kali lipat dari ukuran kolom yang sempit.



Gambar 2.4 *Two Column Grid*
 (<http://www.webdesignstuff.co.uk/>, 12 Maret 2018)

3. *Multicolumn Grid*

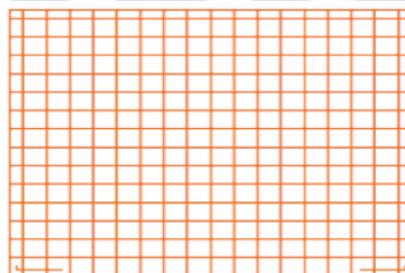
Penggunaan *grid* ini biasanya terdapat pada tata letak majalah dan situs web. *Grid* ini terdapat variasi lebar pada tiap kolomnya.



Gambar 2.5 *Multicolumn Grid*
(<http://www.webdesignstuff.co.uk/>, 12 Maret 2018)

4. *Modular Grid*

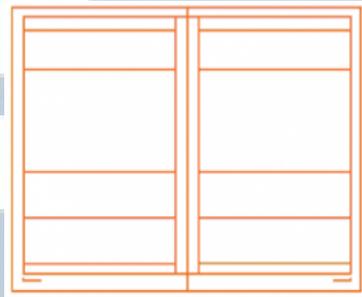
Grid ini terdiri dari garis lurus secara vertikal dan horizontal yang beraturan. Penggunaan *grid* ini biasanya untuk mengatur konten atau informasi yang lebih kompleks seperti pada koran, kalender, grafik, dan tabel.



Gambar 2.6 *Modular Grid*
(<http://www.webdesignstuff.co.uk/>, 12 Maret 2018)

5. *Hierarchical Grid*

Grid ini membagi beberapa wilayah menggunakan garis lurus yang membentuk kolom horizontal.



Gambar 2.7 *Hierarchical Grid*
(<http://www.webdesignstuff.co.uk/>, 12 Maret 2018)

2.4. Haid

Haid atau menstruasi adalah suatu peristiwa yang dialami pada setiap wanita yang memasuki usia pubertas. Hal ini disebabkan lapisan dinding rahim berisi cairan dan darah hasil sel telur yang meluruh karena tidak terjadi fertilisasi atau pembuahan. Peristiwa ini terjadi setiap bulan antara usia remaja sampai menopause dan sering disebut juga datang bulan atau tamu bulanan.

Kelly (2005) menyatakan sebagian besar wanita yang mengalami haid akan mengalami beberapa gejala *Pre-Menstrual Syndrom* atau gejala sebelum haid seperti rasa tak nyaman, keinginan makan sesuatu dalam jumlah banyak, *mood swing*, dan sakit perut. Menurut ahli kandungan dan kebidanan dari fakultas kedokteran UCLA Guy E. Abraham (dalam Devi, 2013) terdapat empat *tipe Pre-Menstrual Syndrome* yaitu:

1. Tipe A (*Anxiety*)

Tipe A biasanya ditandai dengan gejala psikologis, kecemasan, sensitive, saraf tegang, dan perasaan yang berubah. Hal ini disebabkan karena hormon eksterogen tinggi dan hormone progesterone rendah.

2. Tipe D (*Depression*)

Tipe D biasanya ditandai dengan gejala psikologis seperti depresi, menangis, bingung, dan kesulitan untuk tidur. Pada tipe ini hormone progesterone lebih tinggi dari hormon eksterogen.

3. Tipe H (*Hyperhidration*)

Tipe H ditandai dengan adanya pembengkakan pada beberapa bagian tubuh seperti payudara, tangan, dan kaki atau disebut juga retensi air. Menyebabkan perut menjadi kembung.

4. Tipe C (*Craving*)

Tipe C ditandai dengan meningkatnya nafsu makan dan rasa lapar karena rendahnya kadar gula dalam darah, kurang magnesium, dan omega 6. Di sisi lain membuat cepat Lelah, pusing, dan sakit kepala.

Sedangkan ada tipe *Pre-Menstrual Syndrome* lain yaitu tipe P (*Plain*) ditandai dengan gejala fisik seperti timbulnya jerawat, kulit dan rambut berminyak, mual, muntah, dan nyeri haid. (hal. 8-14). Gejala lain yang juga ditemukan antara lain sakit kepala, diare, sembelit, dan nyeri di beberapa anggota badan.

Rata-rata darah haid yang keluar per harinya adalah 30-70 mililiter dan rata-rata membutuhkan 3-5 hari untuk membuang seluruh darah haid (Nadesul, 2008). Adanya haid dipengaruhi oleh hormon reproduksi yaitu hormon ekstrogen dan progesteron. Saat haid, tubuh mengalami kurangnya sel darah merah dan zat besi yang terkandung didalamnya. Hal ini menyebabkan wanita merasa lesu dan tidak bertenaga dalam beraktifitas.

2.5. Nyeri Haid

Nyeri haid adalah rasa sakit atau nyeri pada perut bagian bawah saat mengalami haid. Kondisi ini dialami sebagian besar wanita yang mengalami haid dan hal ini merupakan sesuatu yang normal karena rahim berkontraksi untuk meluruhkan lapisan dinding rahim yang keluar sebagai darah dan menghambat oksigen ke jaringan otot rahim. Akibatnya, pasokan oksigen ke area rahim terhenti dan menyebabkan kram perut atau nyeri haid. Terjadinya nyeri juga disebabkan adanya hormon prostaglandin. Hormon prostaglandin memeras otot rahim agar mendorong darah haid keluar sehingga menyebabkan rasa nyeri (Nadesul,2008).

Nyeri haid dikategorikan menjadi dua tipe yaitu primer dan sekunder. Nyeri haid primer adalah nyeri haid yang kerap biasa terjadi sedangkan nyeri haid sekunder adalah nyeri yang disebabkan karena adanya masalah dalam organ reproduksi wanita.

2.6. Pola Makan & Nutrisi

Nutrisi merupakan zat gizi yang terkandung dalam makanan. Nutrisi merupakan zat makanan yang dibutuhkan makhluk hidup untuk dapat bertumbuh, berkembang, dan memperkuat metabolisme serta kesehatan tubuh. Nutrisi berguna untuk mempertahankan daya tahan tubuh dan mencegah penyakit. Selain nutrisi yang mencukupi kebutuhan gizi untuk tubuh, pengaturan pola makan juga perlu diperhatikan agar mendapatkan gizi yang seimbang.

Menurut Bachrens (2018) pola makan adalah cara mengatur dan memilih jenis makanan untuk dimakan setiap harinya. Kebiasaan pola makan dapat terjadi karena keinginan untuk hidup sehat, kesenangan, tradisi agama atau budaya, komunitas, atau pantangan terhadap penyakit yang diderita. Pedoman pola makan sehat yang biasanya digunakan adalah empat sehat lima sempurna.

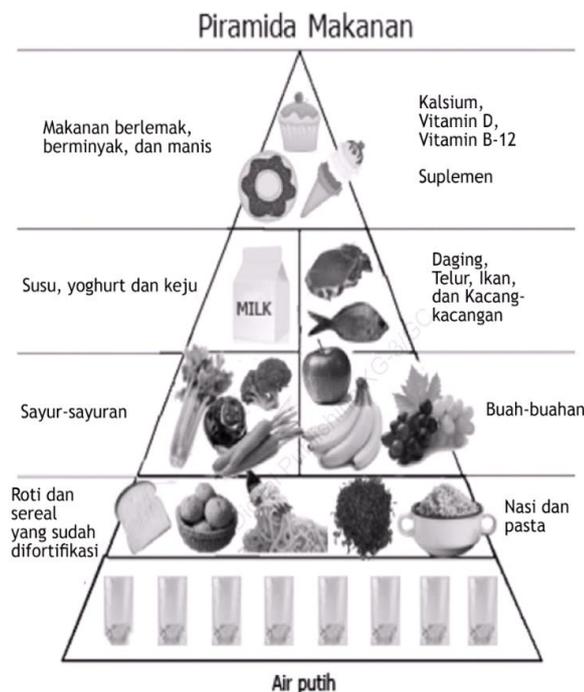
2.7. Hubungan Haid Dengan Kecukupan Nutrisi

Devi (2013) menyatakan bahwa gizi berperan penting pada kesehatan saat haid karena zat gizi memengaruhi proses terjadinya haid seperti hormon, aliran darah, emosi, dan daya tahan tubuh. Semua zat gizi yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat membantu kinerja pengaturan fisiologis wanita saat menjelang dan sedang mengalami haid. (hlm. 23).

Pada saat haid, wanita juga kehilangan nutrisi seperti zat besi yang terkandung dalam darah. Hal ini membuat wanita menjadi mudah lelah dan tidak bertenaga. Berbagai masalah juga muncul saat haid mulai dari perubahan suasana

hati sampai merasakan sakit atau nyeri pada bagian perut. Pada saat masa-masa sebelum haid, zat gizi dipercaya dapat mengurangi keluhan nyeri, pembengkakan, pengaturan aliran darah, serta memperbaiki suasana hati dan emosi. Devi (2013) menyatakan bahwa zat gizi tersebut terdapat pada golongan protein atau asam amino, lemak, vitamin, dan mineral (hlm. 37).

Sedangkan untuk mengurangi sakit atau nyeri saat mengalami haid zat gizi yang dibutuhkan terdapat pada golongan vitamin dan mineral. Adapun menu gizi seimbang yang dapat dijadikan pedoman untuk mengurangi sindrom yang disebabkan oleh haid. Berikut adalah piramida makan yang direkomendasikan oleh Nirmala Devi dalam bukunya yang berjudul “Gizi Saat Sindrom Menstruasi”.



Gambar 2.8 Piramida Makanan
(Sumber: Devi,2013, hlm 62)