



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.

**PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI TENTANG
CARA MENGURANGI RASA NYERI HAID MELALUI
POLA MAKAN BERGIZI**

Laporan Tugas Akhir

Ditulis sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Desain (S.Ds.)



UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

Nama : Felicia Christiany Purnomo

NIM : 14120210267

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Seni & Desain

UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

TANGERANG

2018

LEMBAR PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Felicia Christiany Purnomo

NIM : 14120210267

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Seni & Desain

Universitas Multimedia Nusantara

Judul Tugas Akhir:

PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI TENTANG CARA MENGURANGI RASA NYERI HAID MELALUI POLA MAKAN BERGIZI

dengan ini menyatakan bahwa, laporan dan karya tugas akhir ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana, baik di Universitas Multimedia Nusantara maupun di perguruan tinggi lainnya.

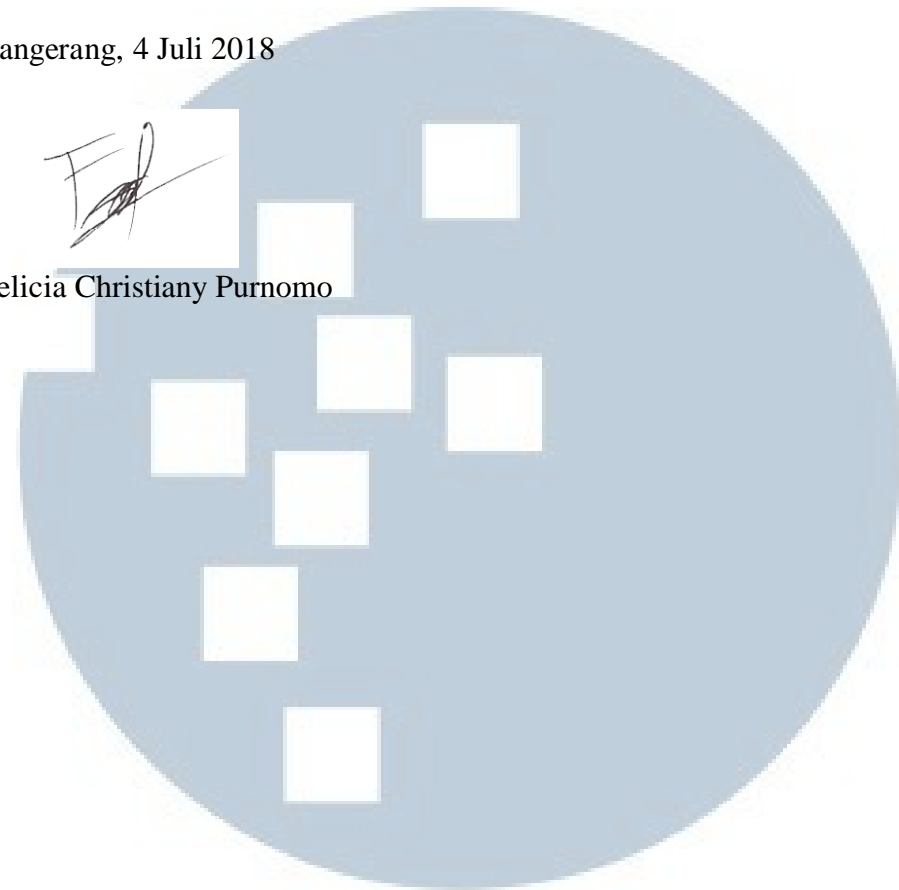
Karya tulis ini bukan saduran/terjemahan, murni gagasan, rumusan dan pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan nara sumber.

Demikian surat Pernyataan Originalitas ini saya buat dengan sebenarnya, apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan serta ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar (S.Ds.) yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Multimedia Nusantara.

Tangerang, 4 Juli 2018



Felicia Christiany Purnomo



UMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR

**PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI TENTANG
CARA MENGURANGI RASA NYERI HAID MELALUI
POLA MAKAN BERGIZI**

Oleh

Nama : Felicia Christiany Purnomo

NIM : 14120210267

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Seni & Desain

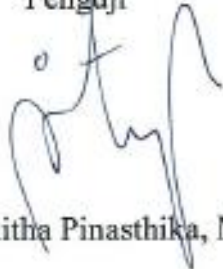
Tangerang, 13 Juli 2018

Pembimbing



Nadia Mahatmi, M.Ds.

Penguji



Lalitya Talitha Pinasthika, M.Ds.

Ketua Sidang



Chara Susanti, M.Ds.

Ketua Program Studi



Mohammad Rizaldi, S.T., M.Ds.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas karunia dan berkatNya penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir berjudul “Perancangan Buku Ilustrasi Tentang Cara Mengurangi Rasa Nyeri Haid Melalui Pola Makan Bergizi”.

Tujuan penulisan laporan ini yaitu sebagai pemenuhan salah satu syarat kelulusan jenjang perkuliahan Strata I Program Studi Desain Komunikasi Visual, fakultas Seni dan Desain, Universitas Multimedia Nusantara, Tangerang.

Laporan ini dapat terselesaikan berkat dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Mohammad Rizaldi, S.T., M.Ds., selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual.
2. Gideon K.F.H Hutapea, S.T., M.Ds. selaku Dosen Pembimbing Akademik.
3. Nadia Mahatmi, M.Ds. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir.
4. Djarito, Sp. OG, dokter kandungan dan selaku narasumber wawancara yang membantu penulis memberikan informasi tentang organ reproduksi wanita.
5. Dyah Umiyarni Purnamasari, ahli gizi dan selaku narasumber wawancara yang membantu penulis memberikan informasi tentang gizi.

6. Retno Kristy, kepala redaksi dari PT. Elex Media Komputindo dan selaku narasumber wawancara yang membantu penulis memberikan arahan untuk merancang buku yang baik.
7. Yuliana, ahli gizi dan selaku narasumber wawancara yang membantu penulis memberikan informasi tentang gizi.
8. Sylvia Winnie, ahli gizi dan selaku narasumber wawancara yang membantu penulis memberikan informasi tentang gizi.
9. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan dan semangat pada penulis.
10. Teman-teman dan seluruh rekan mahasiswa Desain Grafis angkatan 2014 yang telah memberikan dukungan, saran, dan semangat pada penulis.

Tangerang, 6 Juli 2018



Felicia Christiany Purnomo

UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

ABSTRAKSI

Haid atau menstruasi adalah sesuatu yang terjadi secara alami pada setiap wanita yang mengalami masa pubertas. Pada awal haid, sebagian besar wanita mengalami kram perut atau nyeri haid. Rasa sakit tentunya sangat tidak nyaman karena menghambat aktifitas. Biasanya para wanita menggunakan obat pereda nyeri untuk meredakan nyeri haid padahal penggunaan obat-obatan belum tentu memberikan dampak baik untuk tubuh. Cara alternatif yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri adalah dengan mengatur pola makan bergizi. Selain itu gizi dan vitamin dari pola makan yang direkomendasikan juga cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang berkurang saat haid. Untuk itu, penulis membuat buku ilustrasi tentang cara mengurangi rasa nyeri haid melalui pola makan bergizi. Dengan adanya pembuatan buku ini, penulis berharap dapat membagikan pengetahuan tentang cara mengatasi masalah nyeri haid yang dialami oleh sebagian besar wanita tanpa harus menggunakan obat-obatan.

Kata Kunci: Nyeri Haid, Pola Makan, Gizi, Buku, dan Ilustrasi

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

ABSTRACT

Menstruation or period is something that occurs naturally in all women who experience puberty. At the beginning of period, most women have stomach cramps or menstrual pain. Pain is certainly uncomfortable because it will disturb activities. Usually, women use painkillers to relieve menstrual pain, but the painkillers effects are not necessarily good for the body. An alternative way that can be used to relief the pain is by setting a nutritious diet. Besides, nutrients and vitamins from the recommended diet are enough to satisfied the nutrition needs that were reduce because of the period. Therefore, the author make a illustration book on how to reduce menstrual pain with a nutritious diet. With the creation of this book, the author hope to be able to share knowledge of the ways to overcome the problem of menstrual pain experienced by most women without having to use medicines.

Keywords: Menstrual Pain, Diet, Nutrition, Book, and Illustration

UMMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT	ii
HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAKSI.....	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Batasan Masalah.....	3
1.4. Tujuan Tugas Akhir	4
1.5. Manfaat Tugas Akhir	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Teori Buku	6
2.1.1. Definisi.....	6

2.1.2. Jenis-Jenis Buku.....	7
2.1.3. Anatomi Buku	7
2.1.4. Tujuan Penulisan Buku	10
2.2. Teori Ilustrasi	12
2.2.1. Definisi.....	12
2.2.2. Teknik Ilustrasi.....	13
2.2.3. Peran Ilustrasi.....	13
2.3. Teori Desain Komunikasi Visual.....	15
2.3.1. Definisi.....	16
2.3.2. Prinsip Desain	16
2.3.3. Unsur-Unsur Desain.....	19
2.3.4. <i>Layout</i>	25
2.3.5. Tipografi.....	26
2.3.6. <i>Grid</i>	28
2.4. Haid	31
2.5. Nyeri Haid	33
2.6. Pola Makan & Nutrisi	34
2.7. Hubungan Haid Dengan Kecukupan Nutrisi	34
BAB III METODOLOGI	36
3.1. Gambaran Umum	36

3.1.1. Wawancara.....	36
3.1.1.1 Wawancara Dengan Kepala Redaksi	37
3.1.1.2 Wawancara Dengan Dokter Kandungan	38
3.1.1.3 Wawancara Dengan Ahli Gizi (Nutrisionis).....	40
3.1.1.4 Wawancara Dengan Ahli Gizi (Nutrisionis).....	41
3.1.1.5 Wawancara Dengan Ahli Gizi (Nutrisionis).....	43
3.1.2. Kuesioner	44
3.1.2.1 Hasil Kuesioner	44
3.1.3. Studi Pustaka.....	50
3.1.4. Studi Eksisting	50
3.2. Metode Perancangan	56
BAB IV PERANCANGAN DAN ANALISIS	58
4.1. Perancangan	58
4.1.1. <i>Mindmapping</i>	58
4.1.2. <i>Brainstorming</i>	60
4.1.3. <i>Big Idea</i>	62
4.1.4. Perancangan Judul.....	65
4.1.5. Perancangan Warna.....	66
4.1.6. Perancangan Tipografi	66
4.1.7. Perancangan Gaya Ilustrasi	67

4.1.8. <i>Flatplan</i>	72
4.1.9. Perancangan <i>Cover</i>	73
4.1.10. Perancangan <i>Layout</i>	76
4.1.11. Tampilan Buku.....	77
4.2. Analisis.....	81
4.2.1. Analisis Ilustrasi.....	81
4.2.2. Analisis Tipografi.....	82
4.2.3. Analisis Karakter.....	83
4.2.4. Analisis Warna.....	84
4.2.5. Analisis <i>Grid</i>	85
4.3. <i>Media Plan</i>	86
4.3.1. Aplikasi <i>Media Plan</i>	86
4.4. <i>Budgeting</i>	95
BAB V PENUTUP	97
5.1. Kesimpulan.....	97
5.2. Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA	xviii

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagian-Bagian Buku Beserta Urutannya	10
Gambar 2.2 Lingkaran Warna	23
Gambar 2.3 <i>Single Column Grid</i>	29
Gambar 2.4 <i>Two Column Grid</i>	29
Gambar 2.5 <i>Multicolumn Grid</i>	30
Gambar 2.6 <i>Modular Grid</i>	30
Gambar 2.7 <i>Hierarchical Grid</i>	31
Gambar 2.8 Piramida Makanan	35
Gambar 3.1 Wawancara dengan Ibu Retno Kristy	37
Gambar 3.2 Wawancara <i>Online</i> Dengan Dr. Djasarito, Sp.OG	38
Gambar 3.3 Wawancara <i>Online</i> dengan Ahli Gizi Ibu Yuliana	40
Gambar 3.4 Wawancara <i>Online</i> dengan Ahli Gizi Ibu Dyah Umiyarni.....	41
Gambar 3.5 Wawancara <i>Online</i> dengan Ahli Gizi Ibu Sylvia Winnie	43
Gambar 3.6 Diagram Usia.....	44
Gambar 3.7 Diagram Domisili	45
Gambar 3.8 Grafik Umur Saat Pertama Kali Haid.....	46
Gambar 3.9 Grafik Gejala-gejala haid	46
Gambar 3.10 Grafik Skala Intensitas Yang Mempengaruhi Aktivitas Sehari-hari.....	47
Gambar 3.11 Grafik Penganggulan Gejala	48
Gambar 3.12 Diagram Pengetahuan Akan Obat Pereda Nyeri Haid	49
Gambar 3.13 Diagram Pilihan Lebih Sehat Terhadap Responden	49

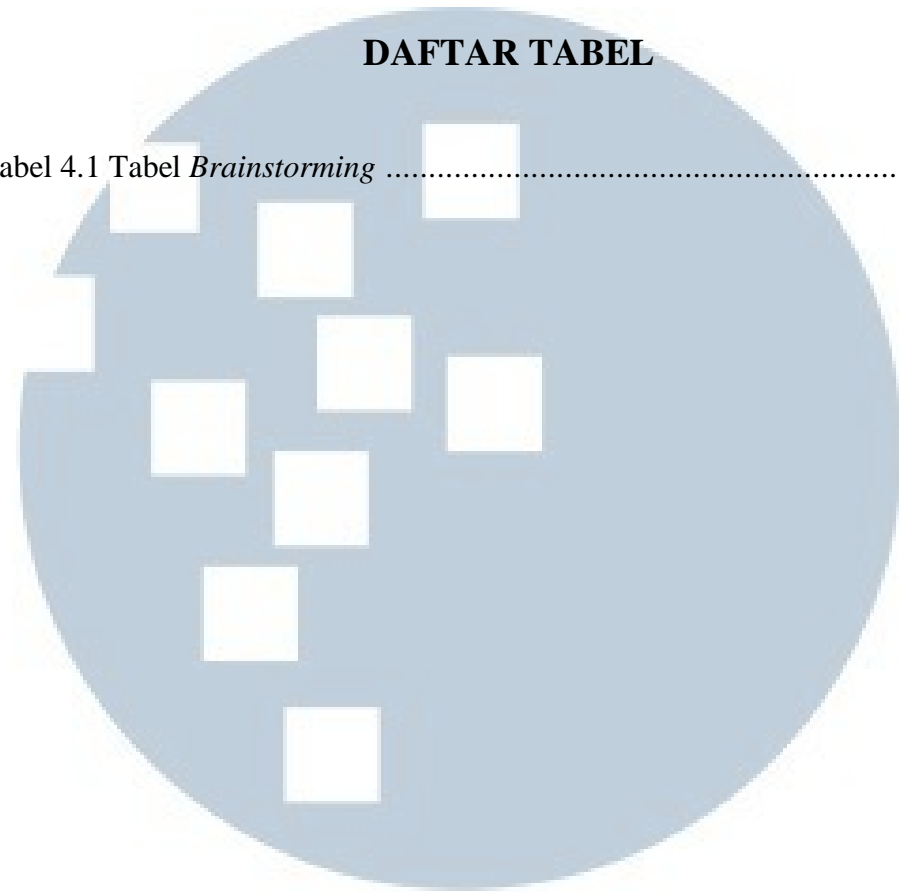
Gambar 3.14 Tampilan Buku “9 Secrets of Women: Rahasia Gizi yang Penting Diketahui oleh Wanita”	51
Gambar 3.15 Tampilan Buku “Susu Kacang, Susu Sehat Segala Usia”	54
Gambar 3.16 Tampilan Buku “Kamu Gak Bakalan Sukses Bergaul!”	55
Gambar 4.1 Proses <i>Mind mapping</i>	59
Gambar 4.2 <i>Big Idea</i>	63
Gambar 4.3 Tampilan Warna	66
Gambar 4.4 <i>Font</i> Judul: Hectic	67
Gambar 4.5 <i>Font Bodytext</i> Lavi	67
Gambar 4.6 Referensi Karakter	68
Gambar 4.7 Referensi Ilustrasi Makanan	69
Gambar 4.8 Proses Sketsa Pensil.....	70
Gambar 4.9 Proses Digital	71
Gambar 4.10 Contoh Gambar Ilustrasi Makanan.....	72
Gambar 4.11 Tampilan Kateren dan <i>Flatplan</i>	73
Gambar 4.12 Sketsa <i>Cover</i>	74
Gambar 4.13 <i>Cover</i> Percobaan I	74
Gambar 4.14 <i>Cover</i> Final.....	75
Gambar 4.15 Tampilan <i>Layout</i>	76
Gambar 4.16 Tampilan Buku Halaman 1-17.....	77
Gambar 4.17 Tampilan Buku Halaman 18-35	78
Gambar 4.18 Tampilan Buku Halaman 36-43	79
Gambar 4.19 Tampilan Buku Halaman 44-72	80

Gambar 4.20 Tampilan Ilustrasi	82
Gambar 4.21 Tampilan Tipografi pada Buku	83
Gambar 4.22 Tampilan Karakter	84
Gambar 4.23 Tampilan Warna pada Buku	85
Gambar 4.24 Tampilan <i>Grid</i> pada Buku	85
Gambar 4.25 Tampilan <i>Banner</i>	86
Gambar 4.26 Tampilan Brosur	87
Gambar 4.27 Tampilan <i>Bookmark</i>	88
Gambar 4.28 Tampilan <i>Mug</i>	88
Gambar 4.29 Tampilan <i>Notebook</i>	89
Gambar 4.30 Tampilan Kotak Bekal	90
Gambar 4.31 Tampilan Piring	90
Gambar 4.32 Tampilan Pensil Warna	91
Gambar 4.33 Tampilan Pin	92
Gambar 4.34 Tampilan Stiker	92
Gambar 4.35 Tampilan Tatakan Gelas.....	93
Gambar 4.36 Tampilan Magnet Kulkas	94

UMN
 UNIVERSITAS
 MULTIMEDIA
 NUSANTARA

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Tabel <i>Brainstorming</i>	61
--	----



UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A: LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN.....	xx
LAMPIRAN B: DETAIL WAWANCARA	xxiii
LAMPIRAN C: <i>BANNER</i> KONSEP PERANCANGAN	xxix
LAMPIRAN D: FOTO <i>DISPLAY BOOTH</i>.....	xxx

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA