

**LAPORAN TUGAS AKHIR
PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI EDUKASI
TENTANG DIET GIZI SEIMBANG BAGI STATUS GIZI
OBESITAS**

**Diajukan Untuk Matakuliah
Teknik Penulisan Untuk
Memperoleh Gelar Ahli Madya**



**Disusun Oleh :
NASYARIFA AZ'ZAHRA
19010109**

**PROGRAM STUDI DESAIN GRAFIS
JURUSAN DESAIN GRAFIS
POLITEKNIK NEGERI MEDIA KREATIF JAKARTA
2022**

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

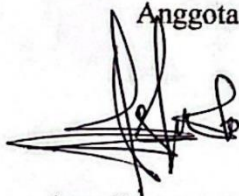
Judul tugas Akhir : *Perancangan Buku Ilustrasi Edukasi Tentang Diet Gizi Seimbang Bagi Status Gizi Obesitas*
Penulis : Nasyarifa Az'zahra
NIM : 19010109
Program Studi : Desain Grafis
Jurusan : Desain Grafis
Tugas Akhir ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan Tim Penguji Tugas Akhir di kampus Politeknik Negeri Media Kreatif pada hari Rabu, tanggal 20 Juli 2022.

Disahkan oleh:
Ketua Penguji,



Trifajar Yurmama S., S.Kom, MT
NIP 198011122010122003

Anggota 1



Argo Sumawarto, BoD

Anggota 2



Yayah Nurasih, M.Pda
NIP.199308012020122013

Mengetahui,
Ketua Jurusan Desain Grafis

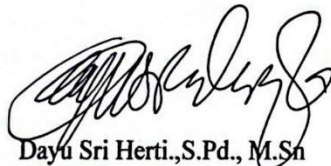


Deddy Stevan Tobing, Dipl. Ing
NIP. 198010312014041001

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR

Judul tugas Akhir : Perancangan Buku Ilustrasi Edukasi Tentang Diet Gizi Seimbang Bagi Status Gizi Obesitas
Penulis : Nasyarifa Az'zahra
NIM : 19010109
Program Studi : Desain Grafis
Jurusan : Desain Grafis
Tugas Akhir ini telah diperiksa dan dipersetujui untuk disidangkan. Ditandatangani di Jakarta, 11 Juli 2022.

Pembimbing 1




Dayu Sri Herti.,S.Pd., M.Sn
NIP 197602012002122001.

Pembimbing 2



Yusuf Nurrachman, S.T., M.M.S.I.
NIP 197711132010121001

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Desain Grafis



Lani Siti Noor Aisyah, M.Ds
NIP. 198501122019032016

PERNYATAAN ORIGINALITAS TUGAS AKHIR DAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nasyarifa Az;zahra
NIM : 19010109
Program Studi : Desain Grafis
Jurusan : Desain Grafis
Tahun Akademik : 2019 – 2022

dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir saya dengan judul: *Perancangan Buku Ilustrasi Edukasi Tentang Diet Gizi Seimbang Bagi Status Gizi Obesitas* adalah original, belum pernah dibuat oleh pihak lain, dan bebas dari plagiarisme.

Bilamana pada kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan sebenar-benarnya.

Jakarta, 12 Juli 2022

Yang menyatakan,



Nasyarifa Az;zahra
NIM. 19010109

PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Sebagai civitas academica Politeknik Negeri Media Kreatif, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nasyarifa Az'zahra
NIM : 19010109
Program Studi : Desain Grafis
Jurusan : Desain Grafis
Tahun Akademik : 2019 – 2022

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Politeknik Negeri Media Kreatif **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: *Perancangan Buku Ilustrasi Edukasi Tentang Diet Gizi Seimbang Bagi Status Gizi Obesitas* beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Politeknik Negeri Media Kreatif berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 12 Juli 2022

Yang menyatakan,



Nasyarifa Az'zahra
NIM. 19010109

ABSTRACT

The high rate of obesity throughout the world triggers many diet experiments with inappropriate ways and even dangerous side effects. Balanced nutrition is daily food needs that are adjusted to the needs based on physical activity to lifestyle behavior. The benefits of knowing balanced nutrition, a person can then make a calorie deficit or reduce the number of calorie consumption than is needed for a safe and calculated weight loss effort. The author's goal is to design an illustration book as an educational medium for someone who has an obese or overweight nutritional status with a literature study and research method using a questionnaire using the polling feature through Instagram social media. The problem is that due to the lack of learning media that focuses on the importance of balanced nutrition and obesity, the authors hope that learning through illustrated book media can provide more effective and easy-to-understand information so that people can get educational information about diet in an appropriate and harmless way.

Keywords: Balanced Nutrition, Obesity, Healthy Diet, Calorie Deficit, Illustration

ABSTRAK

Tingginya angka obesitas hingga di seluruh dunia memicu banyaknya percobaan diet dengan cara yang kurang tepat bahkan hingga mengalami efek samping yang berbahaya. Gizi seimbang adalah kebutuhan pangan harian yang disesuaikan dengan kebutuhan berdasar aktifitas fisik hingga perilaku hidup. Manfaat mengetahui gizi seimbang, seseorang dapat kemudian melakukan defisit kalori atau pengurangan jumlah konsumsi kalori dari yang diperlukan untuk upaya penurunan berat badan yang aman dan diperhitungkan. Tujuan penulis perancangan buku ilustrasi sebagai media edukasi bagi seorang yang memiliki status gizi obesitas atau kelebihan berat badan dengan metode studi pustaka dan riset menggunakan kuesioner menggunakan fitur polling melalui sosial media instagram.

Persoalannya adalah karena kurangnya media pembelajaran yang berfokus kepada pentingnya gizi seimbang dan obesitas, penulis berharap pembelajaran melalui media buku ilustrasi dapat memberikan informasi yang lebih efektif dan mudah dipahami sehingga masyarakat mendapatkan informasi edukasi tentang diet dengan cara yang tepat dan tidak berbahaya.

Kata Kunci : Gizi Seimbang, Obesitas, Diet Sehat, Defisit Kalori, Ilustrasi

PRAKATA

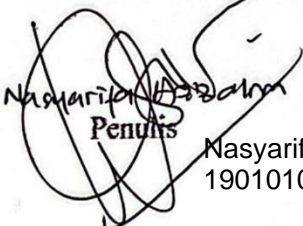
Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kemudahan sehingga Penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan tepat waktu. Tanpa pertolongannya Penulis tidak akan sanggup untuk menyelesaikan ini dengan baik. Tujuan penulisan Tugas Akhir adalah salah satu persyaratan bagi mahasiswa untuk dapat menyelesaikan pendidikan Diploma III Program Studi Desain Grafis, Politeknik Negeri Media Kreatif. Judul Tugas Akhir ini adalah “Perancangan Buku Ilustrasi Edukasi Tentang Diet Gizi Seimbang Bagi Status Gizi Obesitas”.

Dalam proses pembuatannya, penulis mendapatkan banyak sekali saran serta dukungan dari banyak pihak. Laporan TA ini tidak akan selesai tanpa bantuan, bimbingan, dan dorongan dari orang-orang yang berada di sekitar penulis. Maka dari itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

- 1.Orang Tua Penulis yang sudah mendukung secara moril dan materi serta segala bentuk apapun yang membuat penulis dapat melangkah sejauh ini.
- 2.Dr. Tipri Rose Kartika, M.M. selaku Direktur Politeknik Negeri Media Kreatif.
- 3.Dr. Benget Simamora, M.M., selaku Wakil Direktur Bidang Akademik.
- 4.Deddy Stevano H. Tobing, Dipl.Ing, selaku Ketua Jurusan Desain Grafis.
- 5.Lani Siti Noor Aisyah, M.Ds., selaku Koordinator Program Studi Desain Grafis.
- 6.Dayu Sri Herti.,S.Pd., M.Sn selaku Pembimbing 1.
- 7.Yusuf Nurrachman, S.T., M.M.S.I. selaku Pembimbing 2.
- 8.Para Dosen yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat selama 3 tahun belajar di Desain Grafis.
- 9.Elizabeth Simanjuntak S.Gz sebagai klien sekaligus narasumber dari ET Fit Kitchen.
- 10.Teman-teman Desain Grafis Polimedia, khususnya angkatan 12 yang sudah memberikan bantuan dan motivasi dalam hal apa pun.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam Tugas Akhir ini. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk Tugas Akhir ini.

Jakarta, 23 Juli 2022


Nasyarifa Az'zahra
Penulis

Nasyarifa Az'zahra
19010109

DAFTAR ISI

ABSTRACT	i
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penulisan.....	5
F. Manfaat Penulisan.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Desain Grafis.....	6
B. Teori Ilustrasi	6
C. Teori Gizi Seimbang	7
D. Teori Obesitas.....	7
E. Teori Diet	8
F. Teori Buku	9
G. Teori Tipografi	10
H. Teori Infografis	10
I. Teori Elemen Grafis	11
J. Media Pembelajaran.....	14

BAB III METODE PELAKSANAAN.....	16
A. Data / Objek penulisan	16
B. Analisis Khyalajak Masyarakat	16
C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	17
D. Ruang Lingkup	18
E. Langkah Kerja	24
a. Praproduksi/ Persiapan.....	24
b. Produksi/ Pelaksanaan.....	24
c. Pascaproduksi/ Evaluasi.....	24
BAB IV PEMBAHASAN.....	25
A. Jenis Rancangan	25
B. Pra Poduksi (Persiapan)	25
C. Ide Konsep	25
D. Pembuatan Sketsa Gambar.....	25
a. Sketsa Buku.....	26
b. Sketsa Karakter	26
c. Sketsa Layout	26
d. Sketsa Cover	27
e. Pemilihan Font.....	27
E. Produksi	27
1. Cover	27
2. Halaman	28
3. Ilustrasi.....	29
4. Warna	30
5. Poster Infografis	30
6. X Banner	31

7.	Brosur.....	31
8.	Gimmick.....	32
a.	Stiker	32
b.	Memo Book.....	32
c.	Jam Duduk	33
d.	Totebag.....	34
BAB V PENUTUP		35
A.	Simpulan	35
B.	Saran	35
DAFTAR PUSTAKA		36
LAMPIRAN.....		38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Ilustrasi.....	7
Gambar 2.2 Buku Ilustrasi	9
Gambar 2.3 Font San Serif Anatomy.....	9
Gambar 2.4 Infografis Elemen	10
Gambar 2.5 Contoh Garis.....	10
Gambar 2.6 Bentuk.....	11
Gambar 2.7 Contoh Penggunaan Warna	12
Gambar 2.8 Tekstur.....	12
Gambar 3.1 Mindmap	17
Gambar 3.2 Moodboard	18
Gambar 3.3 Storyline.....	18
Gambar 3.4 Story Board.....	19
Gambar 4.1 Sketsa Gambar.....	23
Gambar 4.2 Sketsa Layout.....	24
Gambar 4.3 Cover	25
Gambar 4.4 Daftar Isi.....	25
Gambar 4.5 Ilustrasi	26
Gambar 4.6 Warna.....	26
Gambar 4.7 Poster.....	27
Gambar 4.8 X Banner.....	27
Gambar 4.9 Brosur.....	28
Gambar 4.10 Stiker.....	29
Gambar 4.11 Memo Book.....	29

Gambar 4.12 Jam Duduk.....	30
Gambar 4.13 Totebag.....	31