

PERANCANGAN EBOOK ILUSTRASI BAHAYA OBESITAS SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KEPEDULIAN KESEHATAN PADA REMAJA

Teofilus Kenanya Aksanwidjaja, 1) Siswo Martono, 2) Dhika Yuan,

Program Studi S1 Desain Komunikasi Visual

Universitas Dinamika Jl. Raya Kedung Baruk No. 98 Surabaya 60298

Email : 1) 18420100009@dinamika.ac.id, 2) Siswo@dinamika.ac.id, 3) Dhika@dinamika.ac.id

ABSTRAK

Perancangan *ebook* ilustrasi ini sebagai media edukasi kreatif yang akan membimbing, mengarahkan dan memberi informasi kepada remaja agar dapat lebih menjaga kesehatan. Melihat dari jumlah obesitas yang semakin meningkat tiap tahunnya membuat angka kesehatan masyarakat semakin menurun. Kepedulian remaja akan kesehatan adalah salah satu penyebab utama dari meningkatnya angka obesitas. Metode yang digunakan dalam melakukan penelitian ini adalah dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Berdasarkan pengumpulan data yang telah dilakukan angka obesitas setiap tahunnya meningkat dan bersarkan observasi dan wawancara, Banyak remaja yang kurang peduli akan kesehatan mereka. Untuk itu, perancangan *ebook* ini bisa memberikan pengarahan dan informasi kepada para remaja agar bisa menjaga kesehatan. Dalam *ebook* ini akan dijelaskan secara jelas langkah langkah yang bias dilakukan untuk menjadi sehat. Pemilihan *ebook* sendiri dikarenakan lebih praktis dan dapat di akses dimana saja, mengingat target market adalah remaja berusia 15-18 tahun yang cenderung aktif menggunakan internet. Selain *ebook* ada beberapa media pendukung seperti *Instagram*, *x-banner*, *poster*, *brosur*, *stiker* dan *gantungan kunci*.

Kata Kunci : : Obesitas, Remaja, *ebook*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kemajuan jaman dan teknologi yang semakin instan membuat perubahan pada pola atau gaya hidup manusia. Manusia cenderung menjadi serbah instan dan menjadi jarang bergerak sehingga kondisi tubuh mereka kurang mengalami pembakaran. Serta bermunculannya tren makanan cepat saji dan minuman manis membuat konsumsi kalori tubuh semakin tidakimbang yang membuat menjadi penumpukan kalori yang jika diteruskan akan menyebabkan obesitas.

Obesitas pada awalnya tidak memiliki sebuah gejala pada tubuh. Seorang yang mengalami obesitas tidak akan menyadari jika berat badanya terus meningkat. Pengidap obesitas akan sadar ketika kerabat dan lingkungan sekitarnya mengingatkan dan memberitahu tentang perubahan tubuhnya yang semakin membesar. menurut I Gusti Ngurah Agung Cahya Prananta S.Pd., M.Fis.(2015) Obesitas sendiri adalah sebuah istilah yang

menggambarkan sebuah kondisi seseorang yang memiliki badan yang sangat gemuk dan mengandung banyak lemak pada tubuhnya.

Menurut Istiqomah, Afifah (2021) dalam jurnalnya yang berjudul Estimasi Kalori Pada Citra Makanan Berbasis Deep Learning. Mengatakan bahwa Penyebab utama obesitas adalah ketidakseimbangan jumlah kalori yang masuk dan energi yang dibutuhkan oleh tubuh. Umumnya, penderita obesitas memiliki kesulitan dalam memperkirakan jumlah asupan makanan karena mereka kekurangan informasi terkait kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi.

Menurut penelitian yang dilakukan pada tahun antara 1980 sampai 2014 obesitas di seluruh dunia meningkat lebih dari dua kali lipat. Pada tahun 2014 telah tercatat kasus kelebihan berat badan sebesar 1.9 miliar orang dewasa mulai usia 18 tahun, dan lebih dari 600 juta orang mengalami obesitas. Dan sekitar 13% dari populasi manusia di dunia dengan kategori dewasa (11% laki-laki dan

15% perempuan) mengalami obesitas pada tahun 2014 dan sekitar 39% orang dewasa 2 yang memiliki usia 18 tahun ke atas (38% laki-laki dan 40% perempuan) mengalami kegemukan .

Menurut Dr.Rini Agustina,M.Gizi, ketua klistor HNRC IMERI dan Staf Departemen Ilmu Gizi FKUI_RSCM masalah obesitas dan kegemukan pada remaja dalam kondisi yang mengkhawatirkan. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, tren masalah kegemukan dan obesitas pada remaja di Indonesia mengalami kenaikan yang signifikan dalam waktu 5 tahun. Yaitu 2013 sampai 2018. Menurut data pada tahun 2018 yang di keluarkan oleh (Riskesda) Riset Kesehatan Dasar, kasus obesitas di Indonesia sebesar 21,8% pada usia 18 tahun keatas. Kasus tertinggi terletak pada Provinsi Sulawesi Utara (30,2%), DKI Jakarta (29,8%), Kalimantan Timur (28,7%), Papua Barat (26,4%), Kepulauan Riau (26,2%), dan dilanjut oleh kota kota lain. Data tersebut cenderung meningkat setiap tahun. Pada tahun 2007 sebanyak 10,5% dan pada tahun 2013 menjadi 11,5% dan unjuk tahun 2018 meningkat kembali menjadi 21,8%.

Setiap tahun jumlah remaja yang mengalami obesitas semakin meningkat dan pada beberapa tahun belakangan jumlahnya semakin meningkat drastis. Obesitas yang tidak segera di tandak lanjuti akan menimbulkan banyak dampak penyakit berbahaya.

Metode Penelitian Jenis Penelitian

Dalam pembuatan Tugas akhir ini metode yang digunakan adalah kualitatif. Hal ini karena data yang dikumpulkan sebuah data yang berasal dari teknik pengumpulan data seperti observasi, wawancara, dan dokumen resmi. Dalam buku metodologi penelitian kualitatif karya Moleong mengatakan bahwa penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk memahami kondisi yang dialami peneliti

Pengumpulan Data

Penelitian dilakukan untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi,wawancara dan dokumentasi. Data yang telah di ambil berguna untuk merancang karya tugas akhir ini.

1) Observasi

Observasi dilakukan untuk mengamati kegiatan dan tangka lagu remaja di waru, Sidoarjo. Obesrvasi dilakukan dengan cara mengamati kegiatan anak muda di daerah sekitar Waru, Sidoarjo, Observasi dilakukan pada jam 18.00 hingga 21.00 pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu. terlihat banyak anak muda yang menghabiskan waktu Bersama dengan pasangan ataupun dengan teman sambil mengkonsumsi minuman manis dan makan yang mengandung karbohidrat tinggi. Mereka menghabiskan waktu smabil bermain game di hp mereka adapun mereka yang berbincang bincang dengan teman sebaya mereka Dan banyak dari mereka yang memiliki badan dengan ukuran yang cukup besar

Kesimpulan dari observasi yang telah dilakukan adalah terlihat pola hidup remaja yang sering menghabiskan waktu dan mengkonsumsi minuman manis dan makanan berkarbohidrat tinggi tanpa di imbangi dengan olahraga yang rutin membuat pola hidup mereka berubah menjadi semakin berpotensi untuk obesitas.

2) Wawancara

Wawancara dilakukan pada ahli gizi, Puskesmas waru, Orangtua penerima Obesitas dan penderita Obesitas

A. Ahli Gizi

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan Qonita Rahmah,S.Gz,M.Sc yang merupakan seorang ahli gizi dan juga merupakan seorang dosen yang mengajar di Nustrion Departement Fakultas Public Health kampus C Universitas Airlangga. Beliau menjelaskan meningkatkatnya angka obesitas di kalangan remaja dikareakan perubahan gaya hidup remaja, munculnya tren minuman dan makanan yang mengandung kadar gula tinggi membuat kalori yang masuk dalam tubuh tidak imbang. Tidak imbangnya antara kalori yang dibutuhkan tubuh dan yang masuk dan juga tidak di imbangi dengan pembarakan kalori (olahraga atau beraktifitas) menyebabkan penumpukan kalori dalam tubuh dan jika terus dibiarkan akan menjadi obesitas. Dampak obesitas sendiri tidak dapat dirasakan secara langsung, seseorang yang mengalami obesitas tidak akan merasa bahwa dirinya sedang tidak baik baik saja dan merasa tidak

ada gejala pada tubuhnya. Dan sekitar 60% obesitas pada remaja akan menetap hingga dewasa, dan akan mempermudah timbulnya berbagai penyakit. Tidak hanya berdampak pada kesehatan tubuh tetapi juga bagi kesehatan mental, remaja yang mengalami obesitas akan cenderung merasa kurang percaya diri dan menjadi korban bullying. Selain itu obesitas juga dapat menyebabkan berkurangnya mendapatkan kesempatan kerja. Banyak perusahaan besar yang menuntut untuk memiliki badan yang ideal dan banyak perusahaan yang mulai memikirkan kesehatan para karyawan. Dan orang yang mengalami obesitas cenderung mudah lelah sehingga menurunkan kinerja.

B. Puskesmas Waru

Berdasarkan wawancara yang dilakukan di Puskesmas waru jumlah obesitas yang tinggi dikarenakan wilayah lingkup Waru terletak di perkotaan. yang membuat banyak tren baru yang bermunculan, seperti semakin banyaknya penjual makanan yang kurang sehat (menggandung makanan berminyak, menggandung makanan dengan gula tinggi) dan perubahan minat remaja yang kurang suka mengkonsumsi buah dan sayur membuat remaja semakin mudah untuk obesitas. Selain itu remaja sekarang technology minded yang membuat kurang bergerak dan lebih banyak menghabiskan waktunya di depan gadget. Jadi kurangnya aktifitas dan makanan yang menggandung kalori tinggi membuat remaja menjadi obesitas. untuk menanggulangi angka obesitas yang semakin bertambah pemerintah telah membentuk posbindu atau pos pembinaan terpadu yang memiliki targer usia 15 tahun keatas. Akan tetapi di puskesmas waru sendiri progam ini kurang efektif dikarenakan peminatnya rata rata usia 40 tahun ke atas oleh karena itu pemerintah membuat program posyandu remaja. Diharapkan program ini dapat lebih efektif untuk meningkatkan kualitas hidup remaja di Indonesia. Untuk di puskesmas waru sendiri program ini telah jalan dan sudah 2 desa yang memiliki posyandu remaja dan kedepannya akan seluru desa di kecamatan waru akan memiliki posyandu remaja

C. Orang Tua remaja Obesitas

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan beberapa orang tua, banyak dari orang tua mengeluh akan kondisi tubuh anaknya yang tergolong obesitas. Rata rata orang tua mencemaskan akan kesehatan anak. Banyak cara telah mereka lakukan mulai dari menasehati dengan intensitas yang cukup sering, melarang mengkonsumsi makanan manis, membuat hidangan dari sayur, hingga membatasi porsi makan anak. Telah mereka lakukan akan tetapi banyak dari mereka tetap mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, salah satunya mie instan dengan jumlah porsi lebih dari normal. Selain itu mudahnya membeli makanan secara online juga menjadi keluhan para orang tua karena makan yang mereka pesan cenderung makanan cepat saji serta tidak jarang mereka juga membeli minuman yang manis dan menggandung gula tinggi.

D. Penderita Obesitas

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa remaja yang mengalami obesitas, banyak dari mereka yang mengalami kelebihan berat badan sejak usia anak anak dan terus berangsur hingga mereka remaja, dan rata rata dari mereka tidak sadar akan hal tersebut. Mereka berangapan bahwa kondisi tubuh mereka sedang baik baik saja dikarenakan tidak memiliki keluhan. Kebiasaan mengkonsumsi makanan yang menggandung gula tinggi ini juga membuat remaja enggan untuk mengkonsumsi makanan sehat seperti sayur dan buah buah buahan, mereka lebih memilih untuk mengkonsumsi makanan dan minuman yang enak dari pada sehat. Kurangnya kesadaran remaja tentang kesehatan ini juga yang membuat angka obesitas pada remaja semakin meningkat.

3. Hasil Dokumentasi

Hasil dokumentasi yang didapat menjadikan bukti yang kuat terkait jumlah obesitas khususnya di waru sidoarjo.

4. Studi Literatur

Studi literatur dapat digunakan untuk mendukung perancangan penelitian ini. dalam perancangan *ebook* ini adalah Kemenkes RI yang menyajikan berbagai info kesehatan terutama obesitas yang telah terpercaya dan dapat dipaskian kebenarannya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep dan Keyword

Segmentasi, Targeting dan Positioning

1. Segmentasi

a. Demografis

- Usia : 15-18 Tahun
- Jenis Kelamin : Laki-laki dan Perempuan
- Status Keluarga : Belum Menikah
- Pekerjaan : Pelajar dan Pegawai
- Pendidikan : SMA
- Kelas Sosial : Menengah menengah bawah

b. Geografis

- Wilayah : Waru – Sidoarjo, Jawa Timur
- Ukuran Kota : Besar
- Iklim : Tropis

c. Psikografis

- Secara psikografis, target utama merupakan remaja yang mengalami obesitas, remaja yang memiliki gaya hidup tidak sehat dan selalu merasa dirinya baik baik saja

2. Targeting

Target dari Perancangan ebook Ilustrasi Bahaya Obesitas Sebagai Upaya Meningkatkan Kepedulian Kesehatan pada Remaja yaitu remaja berusia 15-18 Tahun dan mengalami obesitas

3. Positioning

Perancangan ebook Ilustrasi Bahaya Obesitas Sebagai Upaya Meningkatkan Kepedulian Kesehatan pada Remaja adalah upaya sebagai untuk meningkatkan kesadaran remaja akan bahaya obesitas. Dan dalam ebook ini akan di bahas tentang pengertian obesitas, cara mengetahui apakah kita obesitas, penyebab dari seseorang obesitas, ciri ciri yang timbul dari obesitas, bahaya kedepan yang di timbulkan dari obesitas dan cara mengatasinya dengan alami dan aman. Semua topik tersebut dirangkum menjadi 1 dalam ebook yang dapat di akses dimana pun dan kapanpun.

Unique Selling Proposition (USP)

Dalam hal ini, unique selling proposition ebook ilustrasi ini adalah kelengkapan. Dari mulai pengertian obesitas, cara mengetahui, penyebab, ciri ciri, bahaya hingga cara mengatasi obesitas. Dan juga akses mudah dan dapat di akses dimana saja.

Analisis SWOT

Tabel Analisis SWOT

	Strength	Weakness
Internal	1. besarnya angka obesitas di Waru 2. topik yang diangkat sangat dekat pada remaja dan memberi edukasi tentang obesitas	1. masih banyak remaja yang tidak memperdulikan kesehatan tubuh 2. kurangnya pemahaman tentang obesitas
Eksternal		
Opportunity	S-O	W-O
1. angka pengidap obesitas di waru cukup tinggi 2. belum ada ebook yang merangkum obesitas secara jelas	1. merancang an ebook ilustrasi yang dapat di akses dimana saja agar semua masyarakat dapat membaca dan paham tentang obesitas 2. perancangan ebook yang menguat informasi obesitas secara jelas.	1. merancang kan ebook ilustrasi bahaya obesitas yang menguat informasi obesitas secara jelas, sebagai sumber informasi bagi masyarakat tentang bahaya obesitas
Threats	S-T	W-T
1. masih banyak pengidap obesitas	1. sebagai media edukasi tentang obesitas	1. membuat ebook ilustrasi bahaya

yang tidak memperdulikan keadaan tubuhnya	sehingga remaja dapat memahami tentang obesitas 2. semabagi pengineat remaja untuk sadar akan kesehatan tubuhnya	obesitas sebagai media agar para remaja dan penderita mengerti sehinga dapat merubahnya
Strategi utama: perancangan ebook ilustrasi bahaya obesitas sebagai upaya meningkatkan kepedulian kesehatan pada remaja		

Ide

Ide berawal dari permasalahan pribadi yang mengalami obesitas dan tidak hanya pribadi melainkan juga beberapa orang sekitar yang mengalami hal yang sama dan dari keresahan pribadi timbulah niat untuk membantu memperbaiki hidup dari dan dapat bermanfaat untuk sesame. Dan setelah didalami angka obesitas pada remaja di Sidoarjo cukup tinggi oleh karena itu pembuatan *ebook* ini diharapkan dapat membantu mengurangi angka obesitas dan dapat meningkatkan kualitas hidup remaja

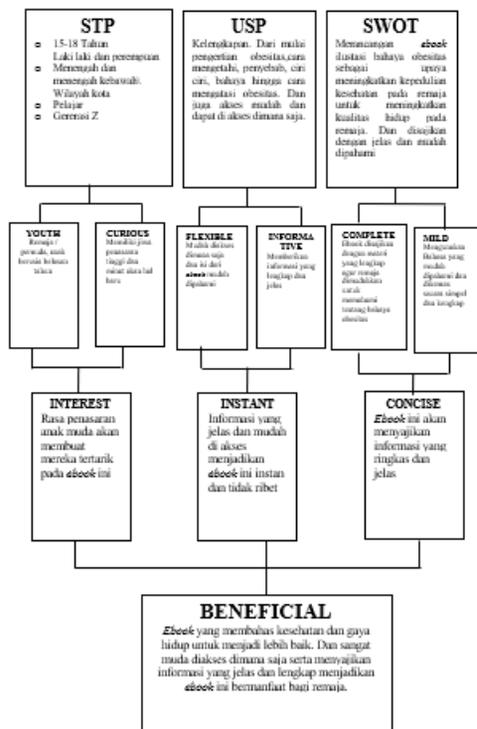
Konsep

Perancang ebook ilustrasi ini akan dibuat dengan model yang simple atau sederhana. Karena tujuan dari adalah untuk memberi edukasi yang lengkap pada remaja berusia 15-18 tahun tentang bahaya obesitas. Maka untuk konsep pada buku ini akan lebih berfokus pada isi yang akan dibikin secara detail dan lengkap akan tetapi mudah dipahami.

1. Jenis buku : *ebook* ilustrasi
2. Jumlah halaman : 31 halaman
3. Judul Headline atau judul dari ebook ilustrasi ini adalah "Aku Gak Gendut" dimana seringkali terucap dari anak remaja yang obesitas dan tidak merasa bahwa dirinya obesitas, sesuai dengan tujuan dari ebook ini sebagai media untuk memberika informasi untuk memahami tentang obesitas dan merubah hidup mereka.
4. bahasa : Bahasa yang digunakan dalam buku ini adalah Bahasa Indonesia yang bersahabat untuk anak remaja berusia 15-18 tahun, agar mereka mudah memahami dan memiliki ketertarikan membaca

5. warna Menurut J. Linschoten dan Drs. Mansyur warna bukanlah suatu gejala yang hanya dapat diminati saja, warna itu mempengaruhi kelakuan, memegang peran penting dalam penilaian estetis dan turut menentukan suka tidaknya kita akan bermacam macam benda. Dapat disimpulkan bahwa warna dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Oleh karena itu pemilihan warna sangat penting dalam pembuatan ebook ini, oleh karena itu warna warna yang di gunakan seperti di bawah ini:

Analisis Key Communication Message

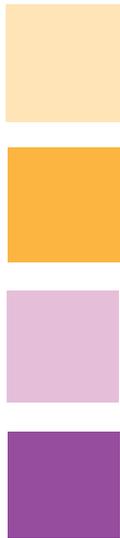


(Sumber : Olahan Peneliti, 2021)

Deskripsi Konsep

Berdasarkan pengolahan data observasi, wawancara, dan dokumnetasi dapat disimpulkan *keyword* atau kata kunci finalnya adalah "Beneficial" kata kunci ini akan mempengaruhi dalam pembuatan *ebook* ini, yang lebih menjolkan pesan yang lengkap dan jelas. Sehingga *ebook* ini menjadi bermanfaat bagi remaja dan bagi kesehatan remaja.

#FFE4B8
 R:252
 G:228
 B:185
 #FCB540
 R:225
 G:181
 B:64
 #E4BFDB
 R:228
 G:191
 B:219
 #964E9E
 R:150
 G:78
 B:158



Gambar 4. 4 palet warna

Sumber: Dokumen Pribadi

6. Tipografi : Tipografi yang di gunakan dalam ebook ini dibagi menjadi 2 yakni untuk isi dan judul. Untuk judul menggunakan coffee latte, dikarenakan kesan yang di timbulkan adalah santai dan simpel membuat pembaca dapat lebih enjoy untuk membaca. Sedangkan untuk judul menggunakan 2 font yakni Butters Mine dan Chicken Crispy. Penggunaan 2 font pada judul ini bertujuan untuk membuat pembaca dapat membedakan dan kesan dari 2 font tersebut sangat berbeda penggunaan 2 macam font tersebut bertujuan untuk menggambarkan tegas akan tetapi memiliki unsur fun sehingga dapat mengimbangi dan membuat pembaca tidak terintimidasi dan nyaman untuk membaca

Untuk isi menggunakan

Coffee Latte

A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X	Y	Z	
a	b	c	d	e	f	g	h	i
j	k	l	m	n	o	p	q	r
s	t	u	v	w	x	y	z	
0	1	2	3	4	5	6	7	8
9	.	.	:	:	\$	#	'	!
"	/	?	%	&	()	e	

Sedangkan untuk judul menggunakan Butters Mine

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X	Y	Z										
a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p	q	r
s	t	u	v	w	x	y	z										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9								

Chicken Crispy

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z		
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				

Gambar 4. 5 Font 1,2 dan 3

Sumber: dafont

7. Layout Untuk jenis layout yang di gunakan adalah copy heavy layout dikarenakan dapat menyampaikan lebih banyak informasi daripada gambar. Mengingat ebook ini adalah edukasi mengenai obesitas

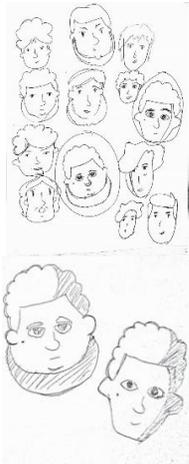
strategi media

Agar pesan dan informasi dapat tersampaikan dengan jelas diterima oleh banyak orang , haruslah ada media yang sesuai agar dapat menarik perhatian target audiens. untuk itu dibagi menjadi dua bagian agar pesan dapat tersampaikan dengan maksimal. Pembagaan menjadi 2 meliputi *ebook* sebagai media utama dan media pendukung seperti: brosur, x-benner,gantungan kunci dan stiker

1. Media utama

A. Skersa Ilustrasi

Gambar Sketsa kasar dibuat menggunakan pensil secara manual dan dilanjut dengan aplikasi Adobe Ilustrator, penggambaran karakter ini bertujuan sebagai tokoh utama atau icon pada buku ini.



Gambar 4. 1 Sketsa karakter

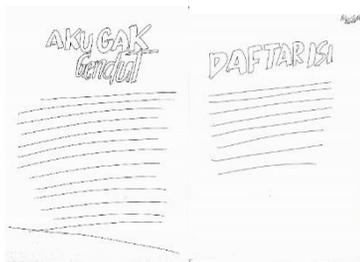
Sumber: peneliti

B. sketsa media udara



Cover

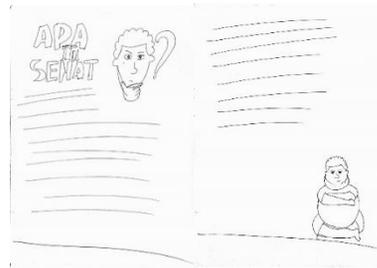
Pada bagian cover terdapat dua wajah manusia yang menggambarkan kondisi tubuh dari manusia tersebut. Terlihat satu mengalami obesitas dan satu dengan kondisi tubuh yang normal. Dari sini diharapkan para pembaca menjadi penasaran dan tertatik sehingga menjadi ingin untuk membacanya.



Pembuka da Daftar Isi

Pada bagian ini dijelaskan mengenai alas an pembuatan dari buku ini. Buku ini terlahir dari keresahan pribadi yang mengalami obesitas dan tidak begitu paham mengenai obesitas dan dibagaian ini juga terdapat daftar isi dari buku ini, yang

memberitahukan point point yang ada di dalam buku ini.



Point pertama “apa itu sehat”

Pada bagian ini akan menjelaskan point pertama yakni tentang apa itu sehat disini akan dijelaskan mengenai sehat secara singkat dan lebih menjelaskan tentang kesadaran sendiri tubuh.



Point kedua “apa aku obesitas”

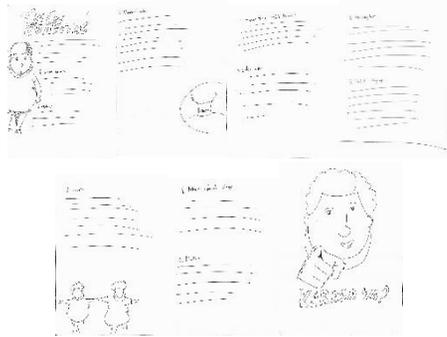
Pada bagian ini menjelaskan point apakah aku obesitas, dibagian ini akan lebih banyak membahas mengenai cara mengukur tubuh dan cara mengetahui apakah kita obesitas dengan cara yang sederhana dan dapat dilakukakn sendiri



Point ketiga “penyebab obesitas”

menjelaskan tentang penyebab obesitas beberapa hal dapat mempengaruhi seseorang obesitas mulai dari genetik, pola makan, jarang olahraga, penyakit tertentu,usia,stres dan lingkungan sekitar. Dari kondisi tersebut

seseorang dapat mengalami obesitas dan di bagian ini akan di bahas dengan jelas



keempat “ciri ciri obesitas”

Pada bagian ini akan menjelaskan tentang ciri ciri dari obesitas, sering kali kita tidak merasa obesitas dan merasa baik baik saja dengan kondisi tubuh kita yang besar. Akan tetapi sering kali tubuh kita mengalami gejala yang mengibaratkan tubuh kita tidak sedang baik baik saja. Dan disini akan dibahas mengenai ciri ciri yang menandakan tubuh sedang obesitas.



Point kelima “bahaya dan dampak obesitas”

Pada bagian ini akan membahas mengenai bahaya dan dampak dari obesitas. Disini akan membahas mengenai dampak jika obesitas tidak segera di tangani, dampak jangka panjang dari obesitas sering kali di remehkan dan tidak di perdulikan sehingga pada bagian ini akan membahas lebih lanjut

dan berbagai penyakit yang akan mengintai para pengidap obesitas.



Point keenam “cara mengatsi obesitas dengan alami dan aman”

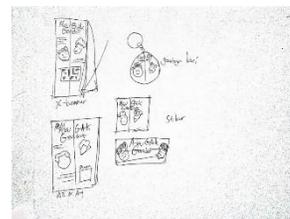
Setelah pada bab sebelumnya membahas tentang bahaya dan dampak pada bagian ini akan membahas mengenai cara mengarsasi obesitas secara alami dan aman sehingga bisa dilakukan oleh semua orang tanpa menggunakan alat khusus.

2. Sketsa Media Pendukung

Media pendukung dari ebook ini adalah brosur, poster , x-benner,gantungan kunci dan stiker. Media pendukung ini berfungsi untuk menarik perhatian pembaca dan sebagai media promosi.

Gambar 4. 2 Sektsa Media Pendukung

Sumber : peneliti



Implementasi Media

1. Media Utama



Cover

Pada bagian cover diperlihatkan dua wajah antara seseorang yang obesitas dengan seseorang yang kondisi tubuh normal. Pada

bagian cover ini diharapkan para remaja menjadi tertarik dan ingin membacanya.



pembuka dan daftar isi

Pada bagian ini dijelaskan mengenai alasan pembuatan dari buku ini dan daftar isi buku ini. Diharapkan dengan ini pembaca mengerti tujuan dari buku ini.



Point pertama “apa itu sehat”

Pada bagian ini akan menjelaskan point pertama yakni tentang apa itu sehat disini akan dijelaskan mengenai sehat secara singkat dan lebih menjelaskan tentang kesadaran kondisi tubuh.



point kedua “apa aku obesitas”

Dibagian ini akan lebih banyak membahas mengenai cara mengukur tubuh dan cara mengetahui apakah kita obesitas dengan cara yang sederhana dan dapat dilakukan sendiri. Di bagian ini diharapkan pembaca dapat mengklasifikasikan kondisi tubuhnya



point ketiga “penyebab obesitas”

Pada bagian ini diharapkan pembaca dapat mengetahui apasajakah penyebab obesitas dan dari sini pembaca dapat mendalami kondisi tubuhnya.



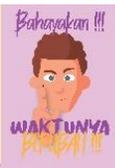
point keempat “ciri ciri obesitas”

pada bagian ini akan menjelaskan tentang ciri ciri dari obesitas, sehingga kita dapat memastikan apakah kita mulai mengalami obesitas dengan memahami ciri cirinya.



point kelima “bahaya dan dampak obesitas”

Pada bagian ini akan membahas tentang bahaya dan dampak obesitas, Diharapkan pembaca dapat menyadari jika obesitas jika tidak segera di tangani akan berbahaya bagi kesehatan kedepan





Point keenam”cara mengatasi obesitas dengan alami dan aman”

Pada bab ini akan menjelaskan tentang cara mengarasasi obesitas dengan alami dan aman. Setekah kita mendalami tentang obesitas dan mengerti semua dampaknya di bagaian ini akan diajarkan cara mengatasinya dengan aman dan alami.



Penutup

Pada bagian ini diharapkan pembaca dapat mengerti pentingnya menjaga hidup sehat dan merubah gaya hidup yang buruk..

3. Media Pendukung

Untuk *ebook* ilustrasi ini akan menggunakan beberapa media pendukung. Untuk promosi secara fisik kita menggunakan poster,brosur dan xbenner yang akan di tempatkan di sekolah, puskesmas atau tempat keramaian.



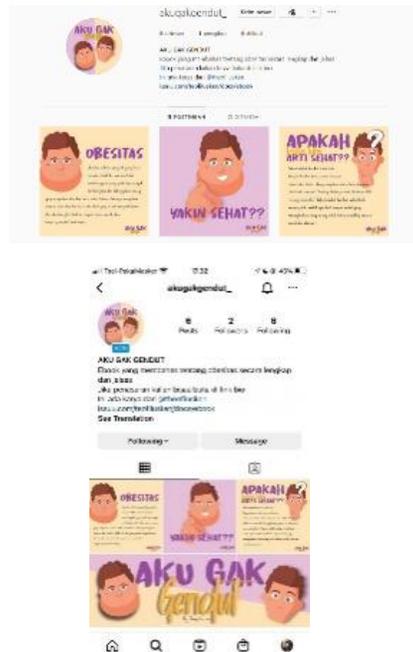
Gambar 4. 3 X-benner,poster dan brosur

selain itu juga digunakan beberapa asesoris untuk menarik minta anak muda yang dapat di ambil secara free. Asesoris tersebut berupa stiker dan gantungan kunci



Gambar 4. 4 Stiker dan Gantungan Kunci

Selain itu juga ada Instagram sebagai media pendukung dan juga sebagai media promosi mengingat targer dari *ebook* ini adalah remaja dan intagram merupakan media yang sering digunakan anak remaja.



Gambar 4. 5 Instagram

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian telah disimpulkan bawakwah *ebook* ilustrasi bahaya obesitas ini berjudul “Aku Gak Gendut” yang membahas dengan jeals mengenai obesitas, mulai dari pengertian hingga ciri ciri hingga tata cara untuk menanggulangi obesitas. Konsep *keyword* enjoy yang miliki kesan menikmati dan diharapkan dengan kesan tersebut pembaca dapat menikmati membaca *ebook* tersebut dan dapat mengaplikasikanya .buku ini dapat diakses dengan gratis dan dapat diakses dimana saja. Untuk media pendukung dari *ebook* ini berupa x-benner, brosur, poster, stiker dan gantungan kunci, serta ada juga aku Instagram yang memberikan informasi *ebook* ini dan seputar obesitas

Saran

Peneliti berharap agar *ebook* ilustrasi ini dapat memberi motivasi dan manfaat kepada para pembaca. Dan berharap juga untuk kedepannya akan banyak bermunculan *ebook* yang membahas tentang kesehatan terutama obesitas dengan tujuan untuk membuat angka obesitas berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Bacaan

Sugihartono, Ryan Pratama. 2015. *PerancanganBukullustrasiManfaatBuah*

DanSayurUntukAnak-Anak.ISSN : 2355-9349. Jurnal e-Proceeding of Art&Design : Vol.2, No.3, Desember 2015: 1099-1108.

Anna Pertiwi Afuwwa, Asidigisianti Surya Patiria. 2015. *Gambar Ilustrasi*

SampulNovel Harry Potter Karya J.K Rowling: Studi Dan Makna. Jurnal Pendidikan Seni Rupa. Vol 03. No. 02. ISSN: 2476-9266.

Aprilia Kartini Streit, Clarenisia Stefanie. 2016. *Perancangan Buku Novel*

Fantasi Dengan Ilustrasi Sebagai Media Visualisasi The Goddess Teras. Jurnal ruparupa. Vol. 5. No. 1. ISSN: 2549-2446.

Nick Soedarso. 2014. *Perancangan Buku Ilustrasi Perjalanan Mahapatih*

GajahMada. Jakarta: Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas BINUS Jakarta Barat. Vol. 5. No. 2. ISSN:561:570.

Moleong, J. Lexy. 2004. *Metodologi Penelitian Kualitatif*,

Bandung:Rosdakarya

sesdiawan, m. (2015). *perancangan media buku pop-up sebagai upaya*

pencegahan perilaku anak usia 7-12 tahun berisiko obesitas.

Sumber Internet

<https://fk.ui.ac.id/berita/masalah-gizi-pada-remaja-di-indonesia-pelajaran-dan-langkah-ke-depan.html>

<https://www.alomedika.com/penyakit/endokrinologi/obesitas/epidemiologi>

<https://www.guesehat.com/dampak-negatif-obesitas-terhadap-tubuh>

<https://www.halodoc.com/kesehatan/obesitas>

<http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jip>