



HEART & MIND TOWARDS EXCELLENCE

**PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI DENGAN TEKNIK *DIGITAL PAINTING* PENGOLAHAN BUAH DAN SAYUR TROPIS UNTUK PENCEGAHAN PENYAKIT SEBAGAI MEDIA EDUKASI TERHADAP DEWASA MUDA**

**TUGAS AKHIR**

**Program Studi**

**S1 Desain Komunikasi Visual**

**Oleh:**

**Nisrina Raihana 15420100021**

---

**FAKULTAS TEKNOLOGI DAN INFORMATIKA**

**INSTITUT BISNIS DAN INFORMATIKA STIKOM SURABAYA**

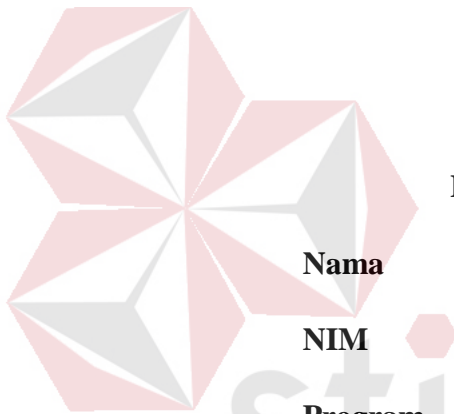
**2019**

**PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI DENGAN TEKNIK DIGITAL  
PAINTING PENGOLAHAN BUAH DAN SAYUR TROPIS UNTUK  
PENCEGAHAN PENYAKIT SEBAGAI MEDIA EDUKASI TERHADAP  
DEWASA MUDA**

**TUGAS AKHIR**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan

Program Sarjana



**Disusun oleh:**

**Nama : Nisrina Raihana**

**NIM : 15420100021**

**Program : S1 (Strata Satu)**

**Jurusan : DESAIN KOMUNIKASI VISUAL**

**FAKULTAS TEKNOLOGI DAN INFORMATIKA  
INSTITUT BISNIS DAN INFORMATIKA STIKOM SURABAYA**

**2019**

**TUGAS AKHIR**  
**PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI DENGAN TEKNIK *DIGITAL PAINTING* PENGOLAHAN BUAH DAN SAYUR TROPIS UNTUK PENCEGAHAN PENYAKIT SEBAGAI MEDIA EDUKASI TERHADAP DEWASA MUDA**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Nisrina Raihana**

**NIM : 15.42010.0021**

Telah diperiksa, diuji dan disetujui oleh Dewan Pembahas

Pada:

**Susunan Dewan Pembahas**

Pembimbing :

**I. Siswo Martono, S.Kom., M.M.**

**NIDN. 0726027101**

**II. Dhika Yuan Yurisma, M.Ds., ACA**

**NIDN. 0720028701**

Pembahas :

**I. Florens Debora Patricia, M.Pd**

**NIDN. 0720048905**

Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk



**Memperoleh gelar sarjana**

**FAKULTAS TEKNOLOGI  
DAN INFORMATIKA**

**stikom  
SURABAYA**

**Dr. Jusak**

**NIDN 0708017101**

**Dekan Fakultas Teknologi dan Informatika**

**INSTITUT BISNIS DAN INFORMATIKA STIKOM SURABAYA**

## SURAT PERNYATAAN

### PERSETUJUAN PUBLIKASI DAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Sebagai mahasiswa Institut Bisnis dan Informatika Stikom Surabaya, saya :

Nama : Nisrina Raihana

NIM : 15420100021

Program Studi : S1 Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Fakultas Teknologi dan Informatika

Jenis Karya : Laporan Tugas Akhir

Judul Karya : **PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI DENGAN  
TEKNIK *DIGITAL PAINTING* PENGOLAHAN BUAH  
DAN SAYUR TROPIS UNTUK PENCEGAHAN  
PENYAKIT SEBAGAI MEDIA EDUKASI TERHADAP  
DEWASA MUDA**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Demi pengembangan Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Seni, saya menyetujui memberikan kepada Institut Bisnis dan Informatika Stikom Surabaya Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalti Free Right*) atas seluruh isi/ sebagian karya ilmiah saya tersebut di atas untuk disimpan, dialihmediakan dan dikelola dalam bentuk pangkalan data (database) untuk selanjutnya didistribusikan atau dipublikasikan demi kepentingan akademis dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta
2. Karya tersebut di atas merupakan hasil karya asli saya, bukan plagiat baik sebagian maupun keseluruhan. Kutipan, karya atau pendapat orang lain yang ada dalam karya ilmiah ini adalah semata hanya rujukan yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka saya
3. Apabila dikemudian hari ditemukan dan terbukti terdapat tindakan plagiat pada karya ilmiah ini, maka saya bersedia untuk menerima pencabutan terhadap gelar kesarjanaan yang telah diberikan kepada saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 Juli 2019

menyatakan  
Nisrina Raihana  
NIM : 15420100021



NIM : 15420100021

## LEMBAR PERSEMBAHAN



*Saya persembahkan dan ucapkan banyak terimakasih kepada kedua orang tua saya, dosen, keluarga, teman dan pihak lainnya yang membantu dalam penyelesaian laporan ini.*

## Lembar Motto



*“Every day, I like to wake up and remind myself to be grateful of the simple things.”*

## ABSTRAK

Persentase untuk penyakit menular di Indonesia saat ini meningkat. Saat ini, masih banyak ditemukan orang yang lebih percaya pada obat-obatan yang dijual di apotik. Hal ini di lihat pada persentase penggunaan obat modern di Indonesia di tahun 2014 yaitu adalah laki-laki sebesar 86,69%, dan perempuan 89,16% sedangkan pada data Riskesdas menyebutkan sebanyak 93,5% penduduk usia diatas 10 tahun mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan di bawah anjuran. Penelitian ini bertujuan untuk merancang buku ilustrasi dengan teknik *digital painting* pengolahan buah dan sayur tropis untuk pencegahan penyakit sebagai media edukasi terhadap dewasa muda dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Implementasi dari perancangan ini adalah berupa media utama buku sebagai media edukasi dengan teknik *digital painting* dengan mendapatkan keyword “*Stimulate*” yang berisikan penjelasan singkat mengenai 11 buah dan 11 sayur tropis, kandungan gizi dan nutrisi, manfaat, dan pengolahannya yang bermanfaat bagi masyarakat khususnya dewasa muda 19 – 30 tahun, dan beberapa media pendukung seperti x banner, talenan, mug, tumbler, poster, pin, gantungan kunci, notebook, dan stiker.

Kata Kunci: *Buah dan Sayur Tropis, Buku Edukasi, Stimulate, Teknik Digital Painting, Dewasa Muda 19 – 30 tahun.*

INSTITUT BISNIS

stikom  
SURABAYA

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT Yang Maha Esa, karena berkat dan rahmatnya penulis dapat menyelesaikan Perancangan Buku Ilustrasi Dengan Teknik *Digital Painting* Pengolahan Buah dan Sayur Tropis Untuk Pencegahan Penyakit Sebagai Media Edukasi Terhadap Dewasa Muda.

Melalui kata pengantar ini, peneliti menyampaikan banyak ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian Laporan Tugas Akhir ini yaitu:

1. Tuhan yang Maha Esa yang telah memberikan kesehatan kepada saya sehingga dapat menyelesaikan laporan Tugas Akhir ini.
2. Prof. Dr. Budi Jatmiko, M.Pd. selaku Ketua Rektor Institut Bisnis dan Informatika STIKOM Surabaya.
3. Siswo Martono, S.Kom., M.M. selaku Ketua Program Prodi Studi S1 Desain Komunikasi Visual Dosen Pembimbing satu yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, dan dukungan pada pembuatan Tugas Akhir ini.
4. Siswo Martono, S.Kom., M.M. selaku Dosen Pembimbing satu yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, dan dukungan pada pembuatan Tugas Akhir ini.
4. Dhika Yuan Yurisma, M.Ds., ACA. selaku Dosen Pembimbing dua yang telah membimbing



5. Untuk Dhenok Widari A S.Gz, Farid Dimjati Lusno dr., M.KL, dan Fansi Perdana Putri S.Kom sebagai narasumber untuk penelitian ini
6. Untuk Kedua Orangtua dan keluarga saya, yang selalu memberikan semangat hingga laporan ini selesai.
7. Untuk Shella, Linda, Pras dan teman-teman lainnya yang telah membantu dalam proses Tugas Akhir ini.
8. Untuk Deva alumni DIII Komputerisasi Perkantoran dan Kesekretariatan yang telah membantu dan support dalam penyelesaian laporan ini.



INSTITUT BISNIS  
DAN INFORMATIKA

Surabaya, 15 Juli 2019

Peneliti

stikom  
SURABAYA

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xx</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xxi</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>ii</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>ii</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	ii
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Tujuan.....	7
1.5 Manfaat.....	7
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.5.2 Manfaat Praktis .....	8
<b>BAB II .....</b>	<b>9</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
2.1 Penelitian Terdahulu.....	9
2.2 Buah dan Sayur Tropis .....	10
2.2.1 Definisi Buah dan Sayur Tropis.....	10
2.2.2 Manfaat Buah dan Sayur Tropis .....	10
2.3 Pencegahan Penyakit .....	11
2.3.1 Definisi Pencegahan Penyakit.....	11
2.3.2 Penyakit Menular .....	11
2.3.3 Penyakit Tidak Menular.....	12
2.4 Edukasi .....	12
2.4.1 Definisi Edukasi.....	12
2.4.2 Macam-macam Edukasi.....	13
2.4.3 Manfaat Edukasi .....	14
2.5 Buku .....	15

2.5.1 Definisi Buku .....	15
2.5.2 Manfaat Buku.....	15
2.6 Ilustrasi .....	18
2.6.1 Definisi Ilustrasi.....	18
2.6.2 Manfaat Ilustrasi .....	18
2.6.3 Fungsi Ilustrasi.....	18
2.6.7 Teknik-teknik Ilustrasi .....	19
2.7 Dewasa Muda .....	23
2.7.1 Definisi Dewasa Muda.....	23
2.8 Buku Ilustrasi .....	25
2.8.1 Definisi Buku Ilustrasi .....	25
2.8.2 Jenis-jenis Buku Ilustrasi.....	26
2.9 Desain .....	30
2.9.1 Definisi Desain.....	30
2.9.2 Elemen-elemen Desain .....	30
2.10 Warna .....	32
2.10.1 Definisi Warna .....	32
2.10.2 Jenis Jenis Warna .....	33
2.11 Tipografi .....	34
2.11.1 Definisi Tipografi.....	34
2.11.2 Macam-macam Tipografi.....	35
2.12 Layout.....	38
2.12.1 Definisi Layout .....	38
2.12.2 Jenis-jenis Layout .....	38
2.13.3 Prinsip-prinsip Layout.....	50
2.14 Digital Painting.....	52
2.14.1 Definisi Digital Painting .....	52
2.14.2 Software Digital Painting.....	52
<b>BAB III.....</b>	<b>53</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>53</b>
3.1 Perancangan Penelitian.....	53
3.1.1 Objek Penelitian.....	53

3.1.2 Subjek Penelitian.....	53
3.1.3 Jenis Penelitian.....	54
3.2 Teknik Pengumpulan Data .....	55
3.2.1 Observasi.....	55
3.2.2 Wawancara.....	56
3.2.3 Dokumentasi .....	56
3.2.4 Studi Literatur .....	57
3.2.5 Teknik Analisis Data.....	57
3.2.6 Reduksi Data .....	58
3.2.7 Penyajian data .....	58
3.2.8 Penarikan Kesimpulan .....	59
3.3 Metode Perancangan .....	60
<b>BAB IV .....</b>	<b>61</b>
<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>61</b>
4.1 Hasil Pengumpulan Data .....	61
4.1.1 Hasil Observasi .....	61
4.1.2 Hasil Wawancara .....	63
4.1.3 Dokumentasi .....	71
4.1.4 Studi Pustaka.....	75
4.2 Analisis Data .....	103
4.2.1 Reduksi Data.....	103
4.2.3 Kesimpulan .....	137
4.3 Segmentasi Targeting Positioning (STP) .....	139
1. Segmentasi.....	139
2. Targeting .....	140
3. Positioning.....	141
4.4 Analisis SWOT .....	<b>142</b>
4.4.1 Tabel SWOT .....	143
4.4.2 <i>Unique Selling Proposition (USP)</i> .....	144
4.4.3 <i>Key Communication Message</i> .....	145
4.4.4 Deskripsi Konsep.....	146
4.5 Konsep Perancangan Karya.....	146

4.5.1 Tujuan Kreatif.....	146
4.5.2 Strategi Kreatif.....	146
4.5.3 Strategi Media.....	149
4.5.4 Perancangan Desain Layout.....	152
4.6 Implementasi Karya .....	178
4.6.1 Media Utama.....	178
1. Cover Buku Depan.....	178
4.6.2 Media Pendukung .....	198
<b>BAB V.....</b>	<b>202</b>
<b>KESIMPULAN.....</b>	<b>202</b>
5.1 Kesimpulan.....	202
5.2 Saran .....	205
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>206</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>211</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 RHS Vegetables for the Gourmet Gardener.....	10
Gambar 2.2 “Alcon Slaying the Serpent” Karya Hans Wechtlin.....	20
Gambar 2.3 Gambar Ilustrasi Karya Vincent Chu.....	21
Gambar 2.4 <i>Aquarelle</i> Karya Nevena Nikolcheva.....	22
Gambar 2.5 Ilustrasi dengan Teknik Plakat.....	23
Gambar 2.6 Ilustrasi dengan Teknik Pointilis.....	23
Gambar 2.7 <i>Fiction Book “The Little Prince”</i> Antoine de Saint-Exupéry.....	27
Gambar 2.8 Non-Fiction “ <i>Finding Winnie: The True Story of the World's Most Famous Bear</i> ” Karya Jan Carr.....	27
Gambar 2.9 Buku “ <i>Tiny Changes, Remarkable Result Atomic Habits</i> ” karya James Clear.....	28
Gambar 2.10 <i>General Fiction “The Kite Runner”</i> Karya Khaled Hosseini.....	29
Gambar 2.11 <i>Downtown Jersey City / Hemispheres Magazine</i> Karya Rickard Westin.....	29
Gambar 2.12 “ <i>Observer Newspaper</i> ” Karya Dale Edwin Murray.....	30
Gambar 2.13 Warna Panas dan Warna Dingin.....	34
Gambar 2.14 <i>Roman</i> .....	35
Gambar 2.15 <i>Egyption</i> .....	36
Gambar 2.16 <i>Sans Serif</i> .....	36
Gambar 2.17 <i>Script</i> .....	37
Gambar 2.18 <i>Miscellaneous</i> .....	37

Gambar 2.19 <i>Mondrian Layout</i> .....	39
Gambar 2.20 <i>Multi Panel Layout</i> .....	39
Gambar 2.21 <i>Picture Window Layout</i> .....	40
Gambar 2.22 <i>Copy Heavy Layout</i> .....	41
Gambar 2.23 <i>Frame Layout</i> .....	41
Gambar 2.24 <i>Silhouette Layout</i> .....	42
Gambar 2.25 <i>Type Specimen Layout</i> .....	42
Gambar 2.26 <i>Circus Layout</i> .....	43
Gambar 2.27 <i>Jumble Layout</i> .....	44
Gambar 2.28 <i>Grid Layout</i> .....	44
Gambar 2.29 <i>Bleed Layout</i> .....	45
Gambar 2.30 <i>Vertical Panel Layout</i> .....	45
Gambar 2.31 <i>Alphabet Inspired Layout</i> .....	46
Gambar 2.32 <i>Angular Layout</i> .....	47
Gambar 2.33 <i>Informal Balance Layout</i> .....	47
Gambar 2.34 <i>Brace Layout</i> .....	48
Gambar 2.35 <i>Two Mortises Layout</i> .....	48
Gambar 2.36 <i>Quadran Layout</i> .....	49
Gambar 2.37 <i>Big Type Layout</i> .....	49
Gambar 2.38 <i>Rebus Layout</i> .....	50
Gambar 3.1 <i>Metode Perancangan</i> .....	60
Gambar 4.1 <i>Ahli Gizi di Dinas Kesehatan Surabaya</i> .....	63

Gambar 4.2 Dosen Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.....	64
Gambar 4.3 Promosi Kesehatan Dinas Kesehatan Surabaya.....	69
Gambar 4.4 RSAL Dr. Ramelan Surabaya .....	72
Gambar 4.5 RSUD Dr. Soetomo Surabaya.....	73
Gambar 4.6 Ahli Gizi di Dinas Kesehatan Surabaya.....	74
Gambar 4.7 Dosen Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.....	74
Gambar 4.8 Bagian Promosi Kesehatan Dinas Kesehatan Surabaya.....	75
Gambar 4.9 Website Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Dinas Kesehatan.....	102
Gambar 4.10 Font “Montserrat” .....	146
Gambar 4.11 Warna “Active” .....	147
Gambar 4.12 Sketsa desain cover depan.....	150
Gambar 4.13 Sketsa desain pembatas dan kutipan .....	151
Gambar 4.14 Sketsa desain Undang-undang dan Ucapan Terima kasih.....	151
Gambar 4.15 Sketsa desain daftar isi.....	152
Gambar 4.16 Sketsa desain halaman 1 dan 2.....	153
Gambar 4.17 Sketsa desain halaman 3 dan 4.....	153
Gambar 4.18 Sketsa desain halaman 5 dan 6.....	154
Gambar 4.19 Sketsa desain halaman 7 dan 8.....	155
Gambar 4.20 Sketsa desain halaman 9 dan 10.....	155
Gambar 4.21 Sketsa desain halaman 11 dan 12.....	156
Gambar 4.22 Sketsa desain halaman 13 dan 14.....	157
Gambar 4.23 Sketsa desain halaman 15 dan 16.....	157



Gambar 4.24 Sketsa desain halaman 17 dan 18.....	158
Gambar 4.25 Sketsa desain halaman 19 dan 20.....	159
Gambar 4.26 Sketsa desain halaman 21 dan 22.....	159
Gambar 4.27 Sketsa desain halaman 23 dan 24.....	160
Gambar 4.28 Sketsa desain halaman 25 dan 26.....	161
Gambar 4.29 Sketsa desain halaman 25 dan 26 .....	161
Gambar 4.30 Sketsa desain halaman 27 dan 28 .....	162
Gambar 4.31 Sketsa desain halaman 29 dan 30 .....	163
Gambar 4.32 Sketsa desain halaman 31 dan 32 .....	163
Gambar 4.33 Sketsa desain halaman 33 dan 34 .....	164
Gambar 4.34 Sketsa desain halaman 35 dan 36 .....	165
Gambar 4.35 Sketsa desain halaman 37 dan 38 .....	165
Gambar 4.36 Sketsa desain halaman 39 dan 40 .....	166
Gambar 4.37 Sketsa desain halaman 41 dan 42 .....	167
Gambar 4.38 Sketsa desain halaman 43 dan 44 .....	167
Gambar 4.39 Sketsa desain halaman 45 dan 46 .....	168
Gambar 4.40 Sketsa desain halaman 47 dan 48 .....	169
Gambar 4.41 Sketsa desain halaman 49 dan 50 .....	169
Gambar 4.42 Sketsa desain halaman 51 dan 52 .....	170
Gambar 4.43 Sketsa halaman 53 dan cover belakang .....	171
Gambar 4.44 Sketsa desain X Banner .....	171
Gambar 4.45 Sketsa desain notebook .....	172

Gambar 4.46 Sketsa desain mug.....	173
Gambar 4.47 Sketsa desain tumbler.....	173
Gambar 4.48 Sketsa desain poster.....	174
Gambar 4.49 Sketsa desain notebook.....	175
Gambar 4.50 Sketsa desain stiker, pin, dan gantungan kunci.....	175
Gambar 4.51 Cover Buku Depan.....	176
Gambar 4.52 Desain Halaman Pembatas.....	177
Gambar 4.53 Desain UUD Hak Cipta dan Ucapan Terima kasih.....	178
Gambar 4.54 Desain halaman daftar isi .....	178
Gambar 4.55 Desain halaman 1 dan 2.....	179
Gambar 4.56 Desain halaman 3 dan 4.....	180
Gambar 4.57 Desain halaman 5 dan 6.....	180
Gambar 4.58 Desain Halaman 7 dan 8.....	181
Gambar 4.59 Desain halaman 9 dan 10.....	182
Gambar 4.60 Desain halaman 11 dan 12.....	182
Gambar 4.61 Desain halaman 13 dan 14.....	183
Gambar 4.62 Desain halaman 15 dan 16.....	184
Gambar 4.63 Desain halaman 17 dan 18.....	184
Gambar 4.64 Desain halaman 19 dan 20.....	185
Gambar 4.65 Desain halaman 21 dan 22.....	186
Gambar 4.66 Desain halaman 23 dan 24.....	186
Gambar 4.67 Desain halaman 25 dan 26.....	187

Gambar 4.68 Desain halaman 27 dan 28.....	188
Gambar 4.69 Desain halaman 29 dan 30.....	188
Gambar 4.70 Desain halaman 31 dan 32.....	189
Gambar 4.71 Desain halaman 33 dan 34.....	190
Gambar 4.72 Desain halaman 37 dan 38.....	190
Gambar 4.73 Desain halaman 39 dan 40.....	191
Gambar 4.74 Desain halaman 41 dan 42.....	192
Gambar 4.75 Desain halaman 43 dan 44.....	192
Gambar 4.76 Desain halaman 45 dan 46.....	193
Gambar 4.77 Desain halaman 47 dan 48.....	194
Gambar 4.78 Desain halaman 49 dan 50.....	194
Gambar 4.79 Desain halaman 51 dan 52.....	195
Gambar 4.80 Desain halaman 53 dan Cover Belakang.....	195
Gambar 4.81 Desain Mock Up X Banner.....	196
Gambar 4.82 Desain talenan.....	197
Gambar 4.83 Desain mug.....	197
Gambar 4.84 Desain Tumbler.....	198
Gambar 4.85 Desain poster.....	199
Gambar 4.86 Desain Notebook.....	199
Gambar 4.87 Desain stiker.....	200
Gambar 4.88 Desain Pin.....	200
Gambar 4.89 Desain gantungan kunci.....	201

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 SWOT .....	149
----------------------	-----



## DAFTAR BAGAN

Bagan 4.1 <i>Key Communication Message</i> .....	151
--------------------------------------------------	-----





INSTITUT BISNIS  
DAN INFORMATIKA

stikom  
SURABAYA

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Di Indonesia, menurut artikel yang ada di website [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id) di tahun 2018, persentase untuk penyakit menular di Indonesia meningkat. Riskesdas 2018 telah menunjukkan prevalensi Penyakit Tidak Menular mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013, antara lain kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, dll. Prevalensi kanker naik dari 1,4% (Riskesdas 2013) menjadi 1,8%; prevalensi stroke naik dari 7% menjadi 10,9%; dan penyakit ginjal kronik naik dari 2% menjadi 3,8%. Berdasarkan pemeriksaan gula darah, diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%; dan hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%.

Kenaikan prevalensi penyakit tidak menular ini berhubungan dengan pola hidup, antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik, serta konsumsi buah dan sayur. Data (Riskesdas, 2013) menyebutkan sebanyak 93,5% penduduk usia diatas 10 tahun mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan di bawah anjuran. Padahal, mengkonsumsi sayuran dan buah merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang.

Penyakit menular dan tidak menular di Indonesia cukup banyak ragamnya, dari mulai penyakit yang ringan salah satunya seperti flu, batuk, sariawan, hingga penyakit yang berat seperti diabetes, kanker, tuberkolosis, HIV-AIDS,dll. Penyakit yang akan ditulis oleh penulis di dalam perancangan buku ini adalah

beberapa penyakit yang dapat dicegah oleh pengolahan buah dan sayur tropis di Indonesia salah satunya seperti sariawan, batuk, dll.

Saat ini, masih banyak ditemukan orang yang lebih percaya pada obat-obatan yang dijual di apotik. Obat merupakan salah satu zat yang disaring oleh ginjal. Saat minum obat, obat akan larut dalam usus dan terserap ke dalam aliran darah lalu obat akan sampai ke ginjal dan disaring oleh ginjal untuk diserap kembali ke dalam aliran darah, Ginjal yang terpapar dengan obat-obatan dosis tinggi dapat mengalami kerusakan. Dengan terlalu sering mengonsumsi obat-obatan kimia, akan berdampak buruk pada kesehatan tubuh. Hal ini di lihat pada persentase penggunaan obat modern di Indonesia di tahun 2014 yaitu adalah laki-laki sebesar 86,69%, dan perempuan 89,16% ([www.bps.go.id](http://www.bps.go.id)).

Dari hasil wawancara dengan Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat M.Farid Dimjati Lusno dr., M.KL secara umum mengonsumsi obat-obatan jangka panjang memang berbahaya. Tetapi ada beberapa penyakit yang tidak bisa lepas mengonsumsi obat dalam jangka waktu yang panjang yaitu obat untuk penderita hipertensi, jantung, dan kencing manis. Efek yang pertama terjadi akibat mengonsumsi obat-obatan dalam jangka panjang adalah berkurangnya pendengaran. Obat tidaklah menyembuhkan, tapi mengendalikan agar tidak kambuh lagi. Orang di Indonesia masih tidak percaya dan tidak bersabar diluar obat karena bahan organik seperti buah membutuhkan proses yang lama agar zat ini bekerja. Padahal, slogan farmasi pun adalah “obat adalah racun, dan racun adalah obat”. Obat dapat menjadi racun jika penggunaan dosisnya diubah, dan masalahnya orang tidak pernah membaca kontraindikasi, dan perusahaan obat rata-rata



membuat tulisan untuk kontraindikasi dibagian lipatan kecil didalam kemasan obat yang tulisannya terlalu kecil. Awalnya obat adalah berasal dari tumbuh-tumbuhan tapi itu tidak cukup untuk pengobatan, maka dicarilah obat modern. Contohnya adalah obat jantung dari tanaman yaitu daun digitalis. Untuk membuat 1 biji 5 mg obat jantung membutuhkan daun digitalis sebanyak 15 kg. Obat tradisional atau bahan organik tidak bisa langsung membaik, butuh waktu dan proses yang lebih lama. Obat jantung atau tekanan darah, jika mengkonsumsi obat modern akan langsung membuat tekanan darah normal, namun jika menggunakan bahan organik paling cepat perlu membutuhkan waktu 1 bulan. Banyak masyarakat yang belum mengerti dengan pengolahan buah dan sayur dengan benar. Salah satunya, vitamin C dalam buah tomat akan hilang jika dicuci setelah pemotongan karena vitamin C adalah vitamin yang mudah rusak. Bila mengerti dari sifat-sifat buah dan sayur, bisa menggabungkan dan meramunya untuk menjadi lebih baik. Mengkonsumsi buah dan sayur itu baik, tetapi juga tidak boleh berlebihan.

Hal ini juga didukung pada peresmian Gedung Perpustakaan Digital Purwakarta pada Selasa, 12 Februari 2019, Ketua Umum Ikatan Pustakawan Indonesia yaitu T Syamsul Bahri mengatakan bahwa persentase minat baca masyarakat Indonesia telah mencapai lebih dari 50%. T Syamsul Bahri mengatakan bahwa Indonesia pernah menjadi salah satu negara yang masyarakatnya rendah dalam minat membaca. Di tahun 2016 dan 2017 minat baca di Indonesia masih dibawah 50% yaitu 26-37% saja. Dan akhirnya ditahun 2018, Indonesia mengalami kenaikan yang signifikan dalam minat baca masyarakat Indonesia. Hal ini dikarenakan kini keberadaan perpustakaan dan di setiap daerah telah memiliki

tempat khusus untuk membaca buku contohnya adalah bandara, rumah sakit, puskesmas, hingga kantor polisi.

Negara Indonesia adalah salah satu dari negara tropis yang menghasilkan buah terbesar dan sayur di dunia. Jenis buah dan sayur di Indonesia sangat banyak, karena Indonesia merupakan negara yang beriklim basah dan tropis yang memungkinkan besar tumbuhnya berbagai macam buah dan sayur seperti pisang, mangga, buncis, kacang panjang, dll. Menurut Zulkarnain di dalam buku *Budidaya Buah-buahan Tropis* (2017:1) mengonsumsi buah-buahan setiap hari sangat dianjurkan guna mendapatkan manfaat yang maksimal untuk kesehatan dan pencegahan penyakit. Pengolahan buah dan sayur tropis untuk alternatif pengobatan telah lama ada sebelum hadirnya pelayanan kesehatan dengan obat-obatan yang diolah dengan modern. Namun, di Indonesia yang terdiri dari banyak pulau yang mempunyai beberapa buah dan sayur tropis yang dapat digunakan sebagai pengobatan pengganti obat-obatan kimia. Didalam penelitian ini dibutuhkan wawancara dan dokumentasi untuk informasi yang lebih akurat yaitu dengan melakukan wawancara dengan Dinas Kesehatan Surabaya yang berada di alamat Jl. Raya Jemursari No.197, Sidosermo, Wonocolo – Surabaya dan melakukan wawancara secara langsung yaitu melakukan wawancara dengan Dhenok Widari A, S.Gz selaku Ahli Gizi di Dinas Kesehatan, M.Farid Dimjati Lusno dr., M.KL sebagai dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat di Universitas Airlangga Surabaya, dan Fansi Perdana Putri S.Kom selaku bagian Promosi Kesehatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Dinas Kesehatan Surabaya.

Masalahnya, masyarakat saat ini masih malas untuk membeli buah-buahan untuk memenuhi kebutuhan gizi hariannya. Maka dari itu, dibutuhkan media untuk menyampaikan edukasi tentang manfaat dan pengolahan buah-buahan tropis dengan media buku ilustrasi karena menurut Putra dan Lakoro (2012:2) Ilustrasi diberikan ke dalam buku mempunyai tujuan untuk menerangkan atau menghiasi suatu tulisan, maupun informasi lainnya.

Ilustrasi mempunyai beberapa fungsi yaitu fungsi Deskriptif, fungsi Ekspresif, Analisis dan Kuantitatif.

1. Fungsi Deskriptif dalam Ilustrasi adalah menggantikan uraian mengenai sesuatu secara verbal dan naratif dengan menggunakan kalimat panjang
2. Fungsi Ekspresif dalam Ilustrasi adalah memperlihatkan dan mengatakan sebuah gagasan maupun konsep yang abstrak menjadi nyata sehingga mudah di pahami
3. Fungsi Analisis dalam Ilustrasi adalah dapat ditunjukkan rincian beberapa bagian dari suatu benda atau proses secara detail
4. Fungsi Kualitatif dalam Ilustrasi sering digunakan untuk membuat daftar tabel, grafik, kartun, gambar, simbol dan sketsa (Arifin dan Kusrianto, 2009 : 70-71)

*Digital painting* adalah proses menggambar secara digital dengan cara menggoreskan kuas digital yang menghasilkan garis, gambar, dan warna yang terbentuk dari titik-titik digital monitor yang otomatis akan menghemat waktu dan biaya. *Digital painting* adalah sebuah seni modern, dibutuhkan kreativitas dan banyak latihan untuk dapat menguasainya. (Deka Anjar Rosmawati, 2012: 1-2)

Dari pembahasan di atas, penelitian ini bertujuan sebagai upaya media edukasi terhadap masyarakat dengan merancang buku ilustrasi berbasis *digital painting* ini yang dibuat semenarik mungkin dengan informasi yang cukup, sehingga nantinya buku ini buah-buahan tropis yang sebagian besar berada di Indonesia dapat menjadi alternatif pencegahan penyakit di dalam tubuh.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan, dapat diperoleh rumusan masalah yang kemudian menjadikan proses yang akan dibuat selanjutnya, rumusan masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah Bagaimana Merancang Buku Ilustrasi Dengan Teknik *Digital Painting* Pengolahan Buah dan Sayur Tropis Untuk Pencegahan Penyakit Sebagai Media Edukasi Terhadap Dewasa Muda?

## 1.3 Batasan Masalah

Dari rumusan masalah di atas, maka batasan masalah di dalam Perancangan Buku Ilustrasi Dengan Teknik *Digital Painting* Pengolahan Buah dan Sayur Tropis Untuk Pencegahan Penyakit Sebagai Media Edukasi Terhadap Dewasa Muda adalah:

1. Buku Ilustrasi ini dibuat dengan teknik *digital painting*
2. Buku Ilustrasi ini menjelaskan tentang 11 buah tropis dan 11 sayur tropis yang ada di Indonesia yang dapat diolah menjadi pencegahan penyakit antara lain adalah Buah Alpukat, Belimbing, Delima, Buah Naga, Nanas, Pepaya, Rambutan, Jambu Biji, Pisang, Mangga, Semangka, Sayur Terung, Bayam,

Jagung, Kembang Kol, Mentimun, Cabai, Kangkung, Kacang Panjang, Buncis, Jengkol, dan Pare.

3. Karya di dalam buku ini berisikan beberapa fakta mengenai buah dan sayur tropis, hal yang dilakukan dan yang tidak boleh dilakukan dalam pengolahan maupun pengkonsumsian buah dan sayur, kandungan gizi/nutrisi buah, manfaat buah dan sayur sebagai pencegahan penyakit, dan berbagai macam pengolahan yang dapat dibuat sendiri dirumah.
4. Media Pendukung yang dipakai adalah X Banner, Talenan, Gantungan Kunci, Poster, Pin, Stiker, Poster, Notebook, Mug dan Tumbler.

#### **1.4 Tujuan**

Tujuan dari penelitian ini untuk merancang Buku Ilustrasi Dengan Teknik *Digital Painting* Pengolahan Buah dan Sayur Tropis Untuk Pencegahan Penyakit Sebagai Media Edukasi Terhadap Dewasa Muda.

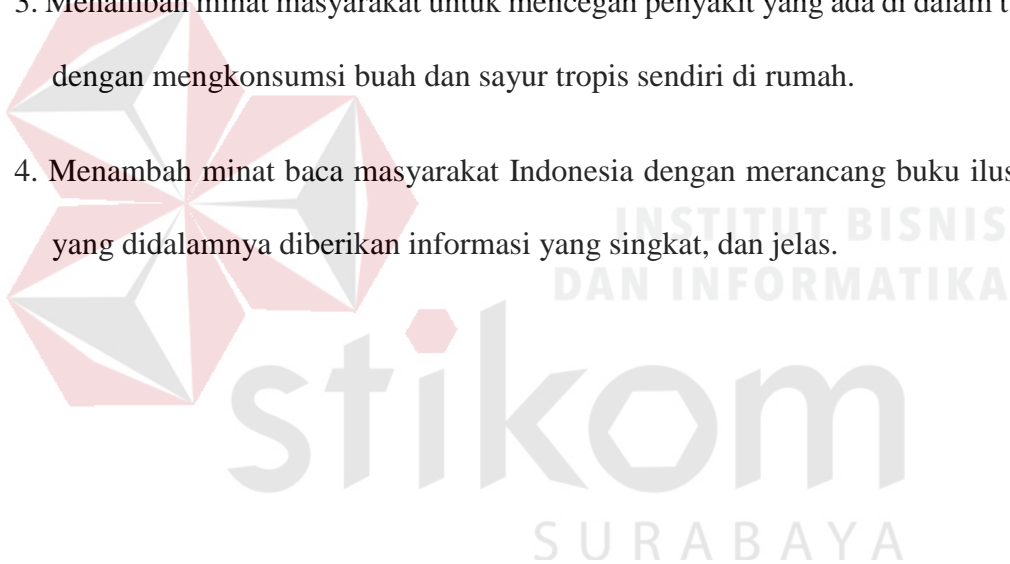
#### **1.5 Manfaat**

##### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

1. Dapat menjadi buku ilustrasi mengenai buah dan sayur tropis untuk pencegahan penyakit yang lebih imajinatif dan inovatif.
2. Buku ilustrasi ini dapat digunakan sebagai penelitian selanjutnya.

### 1.5.2 Manfaat Praktis

1. Buku Ilustrasi ini dapat dipergunakan untuk masyarakat khususnya dewasa muda yang ada di Indonesia.
2. Membuat masyarakat mengurangi mengonsumsi obat-obatan dan menambah alternatif pengobatan dan pencegahan penyakit yaitu dengan pengolahan buah dan sayur yang dapat dibuat dirumah.
3. Menambah minat masyarakat untuk mencegah penyakit yang ada di dalam tubuh dengan mengonsumsi buah dan sayur tropis sendiri di rumah.
4. Menambah minat baca masyarakat Indonesia dengan merancang buku ilustrasi yang didalamnya diberikan informasi yang singkat, dan jelas.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini menjelaskan mengenai landasan teori yang digunakan penulis untuk memecahkan masalah melalui pembahasan yang bersifat teoritis. Di dalam bab ini berisi tentang dasar teori yang berhubungan dengan Perancangan Buku Ilustrasi Dengan Teknik *Digital Painting* Pengolahan Buah dan Sayur Tropis untuk Pencegahan Penyakit Sebagai Media Edukasi Terhadap Dewasa Muda.

#### 2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu pernah dibuat oleh Caroline Holmes seorang penulis, penyiar dan pengajar dalam sejarah taman, dan mantan Ketua Masyarakat Herba. Caroline Holmes telah memenangkan banyak penghargaan untuk karyanya, termasuk Penghargaan Gertrude B. Foster untuk Keunggulan dalam Sastra Herbal dari Herb Society of America (2011) dan Radio Broadcast of the Year Award dari Garden Media Guild (2001), dan dia juga sangat diminati sebagai pembicara di Inggris, AS, Australia, Jepang dan di seluruh Eropa. RHS Herbal untuk Gourmet Gardener adalah panduan yang sangat diperlukan untuk apa yang harus ditanam, dimasak, dan dimakan. Setiap ramuan didalam buku ini memiliki daftar sendiri, menyediakan informasi yang dapat diakses tentang iklim, ukuran, asal, penyimpanan, persiapan dan budidaya. Fakta sejarah yang menarik, informasi nutrisi dan resep klasik diselingi dengan penyebaran fitur pada topik-topik seperti bunga yang dapat dimakan dan ramuan untuk diminum.



Gambar 2.1 RHS Vegetables for the Gourmet Gardener  
Sumber: [www.amazon.co.uk](http://www.amazon.co.uk), 2019

## 2.2 Buah dan Sayur Tropis

### 2.2.1 Definisi Buah dan Sayur Tropis

Buah tropis merupakan organ yang berada pada tumbuhan berbunga yang lanjutan dari perkembangannya adalah ovarium (bakal buah) yang berada dan tumbuh diketinggian 20 celcius atau lebih. Sedangkan, sayur merupakan tanaman yang dapat dikonsumsi dari akar hingga bunga dan daunnya untuk dijadikan sebagai olahan makanan yang tumbuh dan berada di suhu minimal 20 celcius atau lebih.

### 2.2.2 Manfaat Buah dan Sayur Tropis

Buah dan sayur tropis mempunyai banyak sekali zat-zat aktif dan vitamin yang terkandung didalamnya seperti vitamin A dan C. Manfaat buah-buahan tropis antara lain:



1. Dapat dijadikan sebagai pencegahan penyakit yang diakibatkan oleh mengonsumsi obat kimia dalam jangka waktu lama, agar terhindar dari rusaknya ginjal.
2. Dapat mempercepat penyembuhan penyakit dan menstabilkan metabolisme tubuh.
3. Dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit menular dan tidak menular, seperti sariawan, batuk, panas dalam, dan melancarkan buang air besar.

## **2.3 Pencegahan Penyakit**

### **2.3.1 Definisi Pencegahan Penyakit**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pada tahun 2007, pencegahan adalah proses, cara, atau tindakan menahan agar sesuatu tidak terjadi yang berarti pencegahan penyakit adalah upaya tindakan menahan dari ancaman penyakit yang menular maupun tidak menular.

### **2.3.2 Penyakit Menular**

Definisi Penyakit Menular menurut Dr. Kevin Andrian pada website [www.alodokter.com](http://www.alodokter.com) yang diupdate pada 7 September 2018 adalah penyakit infeksi yang disebabkan oleh mikroorganisme, seperti virus, bakteri, parasite atau jamur yang nantinya penyakit ini dapat berpindah ke orang lain yang sehat. Biasanya penyakit menular ini dapat berpindah dari satu ke yang lainnya dengan melalui sentuhan secara langsung yaitu melalui sentuhan ciuman, dan melalui udara seperti

flu dan batuk. Penyakit menular juga dapat tertular melalui cairan yaitu urine dan darah. Contoh dari penyakit menular adalah Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) yaitu batuk, pilek, sakit tenggorokan.

### **2.3.3 Penyakit Tidak Menular**

Penyakit tidak menular adalah suatu jenis penyakit yang tidak menular seperti cacat fisik, gangguan mental, kanker, osteoporosis, depresi, kanker usus yang dimana penyakit ini disebabkan karena melakukan diet yang salah, kurang berolahraga dan mengonsumsi buah dan sayur, meminum-minuman beralkohol, merokok, serta bahkan sakit yang ditimbulkan akibat cedera dan juga kecelakaan. Penyakit tidak menular ini dapat dicegah dengan berperilaku pola hidup sehat seperti makan dan minum yang sehat (buah dan sayur), tidak merokok, dan rajin berolahraga. ([www.doktersehat.com](http://www.doktersehat.com))

## **2.4 Edukasi**

### **2.4.1 Definisi Edukasi**

Edukasi merupakan sebuah proses belajar dari yang tidak tahu tentang nilai kesehatan menjadi tahu tentang nilai kesehatan (Suliha, 2002). Edukasi juga disebut sebagai pendidikan yang merupakan segala upaya yang telah direncanakan untuk mempengaruhi seseorang baik individu ataupun berkelompok sehingga nantinya akan melakukan apa yang telah diharapkan oleh pendidikan (Notoadmojo, 2003).

## 2.4.2 Macam-macam Edukasi

Edukasi mempunyai beberapa macam jenis yang di beda kan dengan tujuan dalam edukasi itu sendiri. Macam-macam edukasinya adalah:

### 1. Edukasi Kesehatan

Edukasi kesehatan adalah sebuah proses pembelajaran atau pendidikan yang akan diberikan oleh narasumber kepada peserta tentang segala hal yang berkaitan dengan kesehatan. Contohnya adalah seorang pasien atau masyarakat yang bertanya kepada dokter atau suster tentang kesehatan, tentang bagaimana cara menjaga kebersihan, dan cara untuk menjaga kebugaran tubuh.

### 2. Edukasi Bisnis

Edukasi bisnis adalah sebuah proses pembelajaran atau pendidikan yang akan diberikan oleh narasumber tentang bagaimana membangun sebuah bisnis yang baik. Contohnya, seorang pebisnis atau pengusaha yang memberikan pengarahan kepada peserta tentang bagaimana membangun usaha dengan sukses, kendala dan apa yang harus dilakukan pada saat membangun sebuah bisnis.

### 3. Edukasi Gizi

Edukasi gizi adalah sebuah proses pembelajaran atau pendidikan yang akan diberikan oleh narasumber ahli gizi kepada pemirsa. Contohnya adalah ahli gizi memberitahukan tentang kandungan gizi apa saja yang terkandung dalam suatu bahan makanan dan minuman.

#### 4. Edukasi Bencana Alam

Edukasi bencana alam adalah sebuah proses pembelajaran atau pendidikan yang dimana diberikan oleh narasumber seperti Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), atau Badan Meteorologi Klimatorologi dan Geofisika (BMKG). Contohnya adalah Badan Nasional Penanggulangan Bencana memberikan pengarahan kepada masyarakat cara melindungi diri dari gempa bumi, hal apa yang harus dilakukan pada saat tanah longsor, dan sebagainya.

#### 5. Edukasi Lingkungan

Edukasi lingkungan adalah sebuah proses pembelajaran atau pendidikan dimana seorang narasumber yang berkaitan dengan lingkungan dan alam memberikan pembelajaran kepada peserta atau audiens. Contohnya, narasumber memberikan cara pengolahan sampah organik menjadi barang yang dapat digunakan kembali, cara membedakan sampah organik dan non organik, dan sebagainya.

#### 2.4.3 Manfaat Edukasi

Edukasi mempunyai manfaat untuk masyarakat yaitu adalah memberikan pengetahuan yang luas, mengembangkan kepribadian manusia menjadi lebih baik, melatih manusia untuk mengembangkan bakat dalam hal yang positif, dan dapat menanamkan nilai yang positif pada diri manusia.

## **2.5 Buku**

### **2.5.1 Definisi Buku**

Buku adalah tulisan atau gambar yang ditulis dan juga dilukiskan atas segala macam lembaran papyrus, lontar, perkamen, dan kertas dengan segala bentuknya yang berupa gulungan, di lubangi dan di ikat atau di jilid muka belakang bagian buku dengan kulit, kain, karton ataupun kayu. (Ensiklopedia Indonesia, 1980 : 538).

### **2.5.2 Manfaat Buku**

Buku adalah jendela kehidupan, buku mempunyai banyak manfaat bagi masyarakat. Manfaat buku menurut Suyitno (1985: 37-38) adalah:

1. Buku dapat menyempurnakan teknik membaca seseorang.
2. Buku dapat menyempurnakan pemahaman isi bacaan di dalamnya.
3. Buku akan mendapatkan pemahaman sebuah kosakata.
4. Buku akan mendapatkan penumbuhan kesadaran tentang pentingnya membaca sebagai sarana mendapatkan ilmu dan informasi.
5. Buku akan mendapatkan penumbuhan sikap suka mencari sebuah kesenangan, kenikmatan, dan kepuasan batin tersendiri.

### **2.5.3 Macam-macam Buku**

Menurut website [www.literasi.net](http://www.literasi.net), buku ada beberapa macamnya, antara lain:

## **1. Novel**

Novel adalah sebuah karya yang dapat berupa karya fiksi maupun non-fiksi yang mempunyai alur cerita yang kompleks dan saling berkaitan dalam buku tersebut. Novel mempunyai jumlah kata di atas 10.000 kata.

## **2. Komik**

Komik adalah sebuah buku yang berisi gambar-gambar yang digunakan untuk mengekspresikan sebuah ide, dan di kombinasikan dengan beberapa teks atau informasi dan saling berkaitan satu sama lain dan membentuk sebuah cerita.

## **3. Antologi**

Antologi merupakan kumpulan karya terdiri dari kumpulan-kumpulan tulisan yang tidak berkaitan. Namun masih satu jenis tulisan dan biasanya juga satu tema. Antologi biasanya berupa kumpulan cerpen, kumpulan puisi, kumpulan esai, dan lain sebagainya.

## **4. Biografi**

Biografi adalah sebuah buku yang berisi kisah atau cerita dari hidup seseorang tokoh. Biasanya biografi dibuat oleh orang-orang populer atau orang yang berpengaruh dan bisa menjadi teladan untuk masyarakat.

## **5. Dongeng**

Dongeng merupakan buku cerita yang berisi kisah fiktif yang berasal dari khayalan dan imajinasi. Biasanya dongeng adalah sesuatu yang mustahil

dalam hal dunia nyata dan berfungsi untuk menyampaikan ajaran moral maupun hanya untuk menghibur.

#### **6. Novelet**

Novelet adalah sebuah buku berisikan cerita pendek yang memiliki jumlah kata hanya 7.500 – 17.000 kata saja dan Novelet mempunyai bentuk yang lebih kecil dari sebuah novel.

#### **7. Catatan harian (jurnal/diary)**

Catatan harian adalah buku catatan pribadi yang dibuat dari kejadian apa saja yang dilakukan sehari-hari. Catatan Harian dibuat agar dapat mendokumentasikan sebuah peristiwa, kegiatan, maupun hanya sebatas untuk kenang-kenangan.

#### **8. Karya Ilmiah**

Karya Ilmiah adalah sebuah buku yang berupa laporan tertulis yang memaparkan hasil dari suatu penelitian atau percobaan dan sebagainya.

#### **9. Kamus**

Menurut kbbi.web.id, Kamus adalah sebuah buku acuan yang berisi kata atau ungkapan dan biasanya disusun sesuai dengan abjad untuk mengalihkan dari bahasa yang satu ke bahasa yang lainnya dan memberikan penjelasan dari kata-kata dalam suatu bahasa.

## **10. Panduan**

Panduan adalah buku yang berisikan informasi dan memandu tuntunan kepada pembaca untuk melakukan apa yang ada di dalam buku tersebut.

### **2.6 Ilustrasi**

#### **2.6.1 Definisi Ilustrasi**

Ilustrasi adalah sebuah gambar yang melukiskan sebuah tujuan tertentu. Ilustrasi menurut Soedarso (1990:1) adalah suatu seni lukis atau sebuah seni gambar yang dapat diabadikan untuk suatu kepentingan, dan dapat memberikan penjelasan dan pengertian pada sebuah cerita pendek. Ilustrasi biasa digunakan untuk membuat buku, majalah, atau kolom tertentu menjadi lebih menarik untuk dilihat atau dibaca.

#### **2.6.2 Manfaat Ilustrasi**

Ilustrasi dapat digunakan untuk memberikan informasi atau suatu gambaran lengkap mengenai isi sebuah karya. Dengan adanya Ilustrasi, dapat memudahkan dan memperjelas suatu cerita dengan singkat dan juga ilustrasi menjadi sebuah sarana mengekspresikan suatu ide yang ada di dalam pikiran melalui sebuah gambar.

#### **2.6.3 Fungsi Ilustrasi**

Menurut Arifin dan Kusrianto (2009 : 70-71) fungsi ilustrasi secara umum adalah sebagai berikut:



1. Fungsi Deskriptif : fungsi ini menggantikan uraian tentang sesuatu secara verbal dan naratif dengan menggunakan kalimat yang panjang, dan dapat di manfaatkan untuk melukiskan sehingga dapat mudah di pahami.
2. Fungsi Ekspresif : fungsi ini memperlihatkan dan menyatakan suatu gagasan, perasaan, maksud, situasi ataupun sebuah konsep yang abstrak menjadi nyata agar mudah di pahami.
3. Fungsi Analitis : fungsi ini menunjukkan rincian bagian-bagian dari suatu benda, sistem, ataupun proses agar lebih terlihat detail dan mudah di pahami.
4. Fungsi Kualitatif : fungsi ini membuat sebuah daftar, tabel, grafik, kartun, foto, gambar, sketsa dan sebuah simbol.

#### 2.6.7 Teknik-teknik Ilustrasi

Di dalam perkembangan ilustrasi, teknik ilustrasi pun semakin beragam. Adapun teknik ilustrasi, diantaranya yaitu:

##### 1. Ilustrasi teknik *Woodcut*

Ilustrasi dengan teknik *Woodcut* atau biasa diketahui dengan nama Cukil ini pertama kali dikenal dengan nama *woodcut* alias membuat relief pada sebuah papan kayu kemudian dicap pada kertas atau kain.

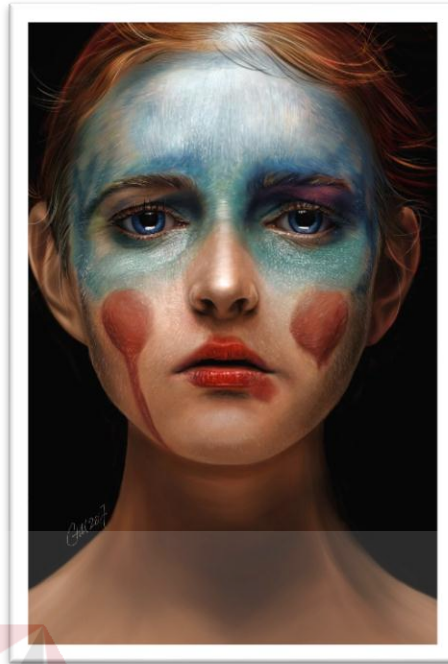


Gambar 2.2 “*Alcon Slaying the Serpent*” Karya Hans Wechtlin  
Sumber: [www.alamy.com](http://www.alamy.com), 2019

## 2. Ilustrasi dengan Digital

Ilustrasi dengan Teknik Digital ini adalah teknik yang menggunakan teknologi komputer dengan program – program gambar berbasis digital seperti Photoshop, Procreate, CorelDRAW, Illustrator, Canvas, maupun FreeHand. Dengan cara hasil skets manual di-scan sehingga menghasilkan *image bitmap*, lalu selanjutnya di *trace* untuk mengonversi dari format bitmap menjadi sebuah karya berbentuk digital.

Berikut adalah contoh ilustrasi dengan Teknik Digital:



Gambar 2.3 Gambar Ilustrasi Karya Vincent Chu  
Sumber: [www.vincentchu.artstation.com](http://www.vincentchu.artstation.com), 2019

### 3. Ilustrasi dengan teknik *Aquarelle*

Ilustrasi dengan teknik *aquarelle* adalah sebuah teknik dengan menggunakan media cat air atau *aquarelle* dengan memberikan sapuan warna yang tipis, sehingga hasil yang di dapat dari lukisan tersebut akan terlihat transparan.



Gambar 2.4 *Aquarelle* Karya Nevena Nikolcheva  
Sumber: [www.coroflot.com](http://www.coroflot.com), 2019

#### 4. Ilustrasi dengan Teknik Plakat

Ilustrasi dengan teknik plakat adalah teknik yang menggunakan cat air, cat akrilik ataupun bisa menggunakan cat minyak dengan sapuan warna yang tebal dan komposisi cat yang kental, sehingga nantinya hasil dari lukisan tersebut dapat memberi kesan yang colorfull.



Gambar 2.5 Ilustrasi dengan Teknik Plakat  
Sumber: [www.ruangguru.co.id](http://www.ruangguru.co.id), 2019

## 5. Ilustrasi dengan teknik Pointilis

Ilustrasi dengan teknik pointilis adalah teknik yang menggunakan media tinta dan kertas dengan menggunakan titik-titik untuk menghasilkan lukisan yang bagus.



Gambar 2.6 Ilustrasi dengan Teknik Pointilis

Sumber: [www.coroflot.com](http://www.coroflot.com) , 2019

## 2.7 Dewasa Muda

### 2.7.1 Definisi Dewasa Muda

Pendidikan orang dewasa (andragogy) berbeda dengan pendidikan anak-anak (paedagogy). Pendidikan orang dewasa berlangsung dalam bentuk pengarahan diri sendiri untuk memecahkan masalah. Menurut Donald B.Helms dan Jeffrey S.Turner (1981) di dalam buku “Landasan Psikologi Proses Pendidikan” karya Prof. Dr. Nana Syaodih Sukmadinata pada halaman 119, dewasa muda adalah perkembangan individu mulai dari 19-30 tahun.

Komunikasi tertulis dalam Pendidikan orang dewasa bisa dalam berbentuk laporan berkala, surat edaran, berita, bulletin, poster, *folder*, *leafet*, *pamflet*. (Pendidikan Orang Dewasa, 2007 : 197)

### 1. Laporan Berkala

Laporan berkala adalah laporan yang dikirim secara pribadi kepada orang banyak. Laporan berkala haruslah lengkap, akurat, mudah, dan dapat dibaca (Morgan et al., 1976). Laporan berkala biasanya berisi lebih banyak teksnya dalam proporsi teks-gambar dan ukuran halaman lebih kecil, sehingga ruang beritanya sempit dan terbatas. Laporan berkala juga harus berisi susunan setiap subjek dengan ringkas, cepat, dan menggunakan kalimat pendek dan apa yang tercakup dalam laporan berkala dapat lebih mengikuti perkembangan, bersifat lokal dan khusus.

### 2. Surat Edaran

Surat edaran digunakan nuntuk memperkuat dan memberi dorongan terhadap pelaksanaan pertemuan, demonstrasi, atau kegiatan pendidikan orang dewasa lainnya dan surat edaran lebih memfokuskan pada suatu peristiwa, kejadian, atau keadaan lingkungan.

### 3. Berita

Menurut Florens, Bueno, & Lapastora (1983) dan Behrens & Evans (1984), berita dapat dimuat dalam surat kabar dinding. Berita yang dimuat di surat kabar dinding biasanya berisi informasi yang perlu segera diketahui oleh anggota masyarakat tertentu, seperti informasi atau pengumuman tentang acara pengumumam atau acara-acara pertanian yang lain, laporan

perkembangan kegiatan, laporan hasil percobaan, dan anjuran penggunaan teknologi baru. Berita merujuk pada artikel yang dicetak dalam surat kabar lokal.

#### 4. Buletin, *Folder*, *Leafet*, atau *Pamflet*

Buletin, *Folder*, *Leafet*, atau *Pamflet* adalah sebuah informasi tertulis mengenai subjek khusus dan panjangnya bervariasi. Hal tersebut pada umumnya dikelompokkan sebagai jenis komunikasi media massa karena dipersiapkan dalam jumlah yang banyak untuk disebarluaskan.

#### 5. Poster

Poster adalah salah satu jenis media massa tertulis yang perlu diketahui dalam pendidikan orang dewasa. Poster adalah lembar kertas atau karton dengan ilustrasi dan biasanya hanya menggunakan sedikit kata-kata. Poster sebaiknya bersifat melengkapi, bukan menggantikan metode komunikasi lain dan sering digunakan untuk membuka jalan atau memperkenalkan kampanye, atau mungkin dapat digunakan untuk menguatkan usaha pendidikan setelah dimulai.

## **2.8 Buku Ilustrasi**

### **2.8.1 Definisi Buku Ilustrasi**

Buku didefinisikan sebagai bendel kertas, lembar kertas berjilid yang bertuliskan sebuah disiplin ilmu tertentu (W.J.S Peorwadarminta, Kamus Umum Bahasa Indonesia, 2003). Buku Ilustrasi adalah buku yang berisi lembaran-lembaran kertas yang disatukan antara tulisan dan gambar yang akan membuat

buku itu terlihat lebih menarik. Buku yang ditambahkan dengan gambar ilustrasi akan membuat daya khayal pembaca menjadi lebih jelas. Pada Teori Buku Ilustrasi sendiri, buku ilustrasi adalah lembaran-lembaran kertas yang disusun dan disatukan didalam sampul sedangkan ilustrasi sendiri diartikan sebagai suatu coretan dengan teknik menggambar, fotografi, lukisan maupun teknik seni rupa. Buku ilustrasi adalah buku yang di dalamnya mempunyai tulisan dalam bentuk fotografi, lukisan, gambaran ataupun seni rupa. (Lawrence Zeegen, 2009 : 24)

### 2.8.2 Jenis-jenis Buku Ilustrasi

Ada beberapa jenis-jenis Buku Ilustrasi menurut jurnal Yohanes Jayadi yaitu:

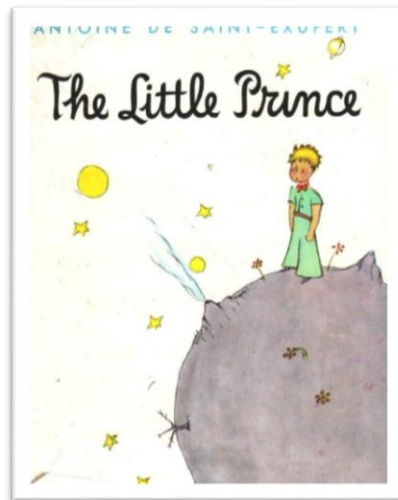
#### 1. Publishing Book

##### a. *Children's Books*

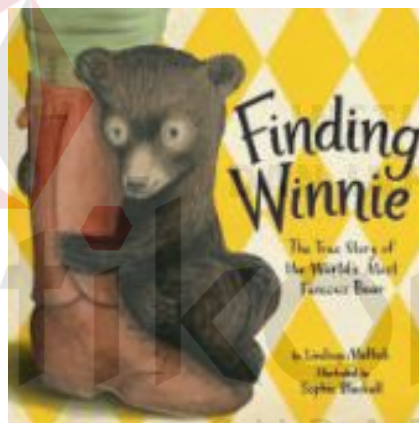
*Children's Books* adalah sebuah buku yang ditulis dan diterbitkan untuk anak-anak tetapi buku ini juga disukai dan dibaca oleh remaja dan dewasa.

*Children's Books* mempunyai dua jenis yaitu *Fiction* dan *Non-Fiction*.



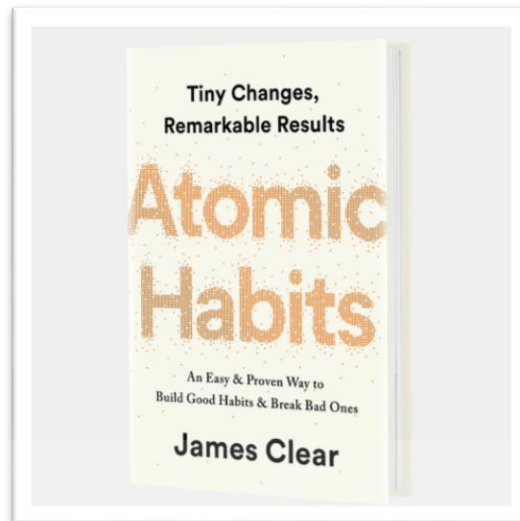


Gambar 2.7 Fiction Book “*The Little Prince*” Karya Antoine de Saint-Exupéry  
Sumber: [www.klubseribuku.com](http://www.klubseribuku.com) , 2019



Gambar 2.8 Non-Fiction “*Finding Winnie: The True Story of the World's Most Famous Bear*” Karya Jan Carr  
Sumber: [www.common sense media.org](http://www.common sense media.org) , 2019

***b. Quality Non-Fiction***



Gambar 2.9 Buku “*Tiny Changes, Remarkable Result Atomic Habits*” karya James Clear

Sumber: [www.jamesclear.com](http://www.jamesclear.com) , 2019

***c. General Fiction***

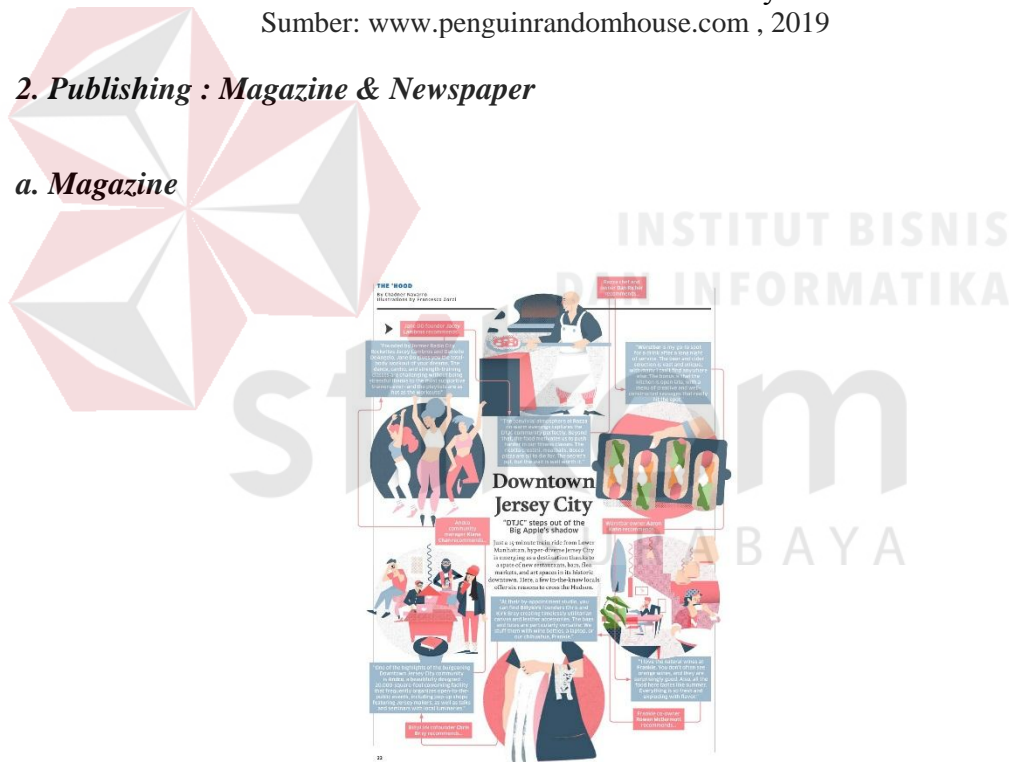
*General Fiction* adalah sebuah buku fiksi umum atau bisa disebut juga fiksi kontemporer. Meskipun fiksi ini juga merupakan misteri, fiksi ilmiah, romansa, atau sebuah fiksi yang selain fiksi genre yang berarti irisan kehidupan atau fiksi sastra yang cocok terutama untuk orang dewasa. *General Fiction* juga merupakan buku yang berfokus pada sebuah pengalaman sehari-hari dan konflik, dan membahas tentang masalah-masalah orang dewasa.



Gambar 2.10 *General Fiction* “*The Kite Runner*” Karya Khaled Hosseini  
 Sumber: [www.penguinrandomhouse.com](http://www.penguinrandomhouse.com) , 2019

## 2. Publishing : Magazine & Newspaper

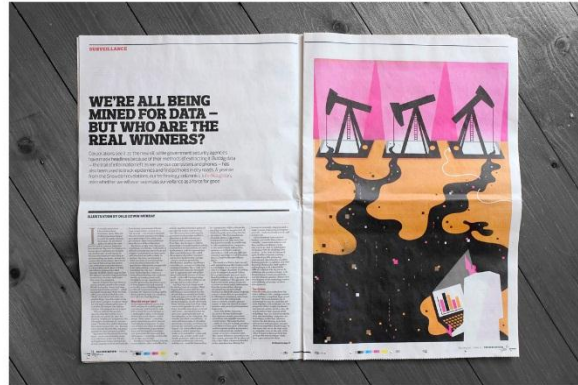
### a. Magazine



Gambar 2.11 *Downtown Jersey City / Hemispheres Magazine* Karya Rickard Westin

Sumber: [www.jamesclear.com](http://www.jamesclear.com), 2019

## *b. Newspaper*



Gambar 2.12 “*Observer Newspaper*” Karya Dale Edwin Murray  
Sumber: [www.daleedwinmurray.com](http://www.daleedwinmurray.com) , 2019

### 2.9 Desain

#### 2.9.1 Definisi Desain

Menurut buku Psikologi Persepsi dan Desain Informasi karya Alizamar Nasbahry Couto, desain adalah petunjuk atau pendekatan strategis mencapai satu harapan yang unik bagi seorang atau sekelompok orang. Hal ini dapat didefinisikan sebagai spesifikasi, rencana, parameter, biaya, kegiatan, proses bagaimana dan apa yang harus dilakukan dalam Batasan hukum, politik, sosial, lingkungan, keamanan, dan ekonomi dalam mencapai sebuah tujuan. Oleh karena itu, yang dicari dalam desain itu adalah hasil akhir dari pemecahan masalah yang diutarakan dalam konsep desain baik dalam bentuk verbal maupun visual.

#### 2.9.2 Elemen-elemen Desain

Menurut buku Nirmana Elemen-elemen Seni dan Desain karya Sadjiman Ebdi Sanyoto edisi kedua, elemen-elemen desain berisikan hal yaitu:

### 1. Bentuk

Bentuk adalah suatu hal yang dapat disederhanakan menjadi titik, garis, bidang, dan gempal.

### 2. Raut

Raut adalah sebuah ciri khas dari suatu bentuk seperti bentuk titik, garis, bidang, dan gempal yang akan membedakan masing-masing bentuk dari titik, garis, bidang gempal tersebut.

### 3. Titik

Titik adalah suatu bentuk yang berukuran kecil dengan hasil sentuhan tanpa pergeseran dari suatu alat tulis.

### 4. Garis

Garis adalah goresan yang meninggalkan bekas yang disentuhkan antara alat gambar atau penggores lain dan menggerakannya pada suatu bidang.

### 5. Bidang

Bidang adalah suatu bentuk raut pipih, datar sejajar, dengan dimensi panjang dan lebar serta menutup permukaan. Bidang juga dapat diartikan sebagai bentuk yang menempati ruang, dan bentuk bidang sebagai ruangnya sendiri disebut ruang dwimatra.

### 6. Gempal/Volume

Gempal/Volume adalah suatu bentuk yang memiliki tiga dimensi yaitu panjang, lebar, dan tebal yang merupakan bentuk *wungkul* yang bisa diraba.

## 7. Ukuran

Ukuran adalah suatu bentuk (titik, garis, bidang, volume) yang mempunyai nilai besar, kecil, panjang, pendek, rendah dan tinggi.

## 8. Arah

Arah merupakan unsur seni rupa yang menghubungkan bentuk raut dengan ruang dan setiap bentuk seperti garis, bidang, atau volume dalam ruang tertentu mempunyai arah terkecuali bentuk raut lingkaran dan bola.

## 9. Tekstur

Tekstur adalah suatu bentuk yang mempunyai permukaan yang mempunyai nilai atau ciri khas permukaan tersebut dapat kasar, halus, polos, bermotif/bercorak, mengkilat, buram, licin, keras, lunak, dsb.

### 2.10 Warna

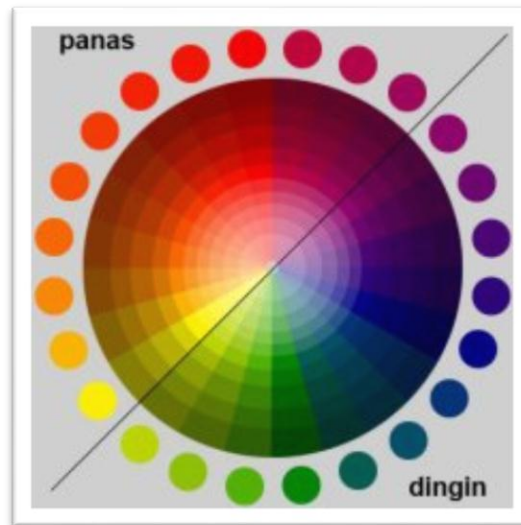
#### 2.10.1 Definisi Warna

Menurut buku Nirmana Elemen-lemen Desain dan Desain karya Sadjiman Ebdy Sanyoto, warna dapat didefinisikan secara fisik sebagai sifat cahaya yang dipancarkan, atau secara psikologis sebagai bagian dari pengalaman indra penglihatan. Dilihat dari panjang gelombang, cahaya yang tampak oleh mata merupakan salah satu pancaran energi yang merupakan bagian yang sempit dari gelombang elektromagnetik. (2010: 12).

### 2.10.2 Jenis Jenis Warna

Menurut buku Nirmana Elemen-elemen Desain dan Desain karya Sadjiman Ebdy Sanyoto, jenis-jenis warna mendasarkan pada teori tiga warna primer, 3 warna sekunder, dan enam warna intermediate yang disusun didalam satu lingkaran dan jika dibelah menjadi dua bagian akan memperlihatkan bagian warna panas dan dingin. Pembagian warna panas dan dingin didalam lingkaran adalah sebagai berikut:

1. Merah, jingga, dan kuning tergolong sebagai warna panas, kesannya panas dan efeknya panas.
2. Biru, ungu, dan hijau tergolong sebagai warna dingin yang mempunyai kesan dan efek dingin.
3. Hijau akan menjadi hangat atau panas apabila berubah ke arah hijau kekuning-kuningan, dan ungu akan menjadi hangat jika berubah ke arah ungu kemerah-merahan.
4. Warna panas memberikan kesan semangat, kuat, dan aktif. Warna biru memberikan kesan tenang, kalem, dan pasif.
5. Terlalu banyak warna panas akan membuat kesan merangsang dan menjerit, terlalu banyak warna dingin juga akan membuat kesan sedih dan melankoli.
6. Warna panas terasa mendekat dengan kita dan terasa menambah ukuran, warna dingin terasa menjauh dan memperkecil ukuran.
7. Warna panas berkomplemen dengan warna dingin, sehingga warnanya bertentangan.



Gambar 2.13 Warna Panas dan Warna Dingin  
Sumber: [www.dictio.id](http://www.dictio.id) , 2019

## 2.11 Tipografi

### 2.11.1 Definisi Tipografi

Didalam buku Pengantar Tipografi karya Adi Kusrianto, Tipografi adalah sebuah ilmu atau skill yang berkaitan dengan aksara (karakter/aksara/*type/typeface*). Tipografi dalam pengertian ilmiah adalah seni dan teknik dalam merancang ataupun menata aksara dalam kaitannya untuk menyusun publikasi visual, baik cetak maupun non-cetak. Di awal era digital, tipografi dianggap sebagai ilmu untuk suatu kebutuhan khusus. Proses digitalisasi telah membuka bidang tipografi ke sebuah generasi baru yang lebih luas dalam perancangan desain visual ke pemakai perorangan (pemakai awam) (2013 : 1-4).



### 2.11.2 Macam-macam Tipografi

Menurut (Sudiana, 2001:2), secara garis besar tipografi mempunyai 5 macam yaitu:

1. *Roman* atau *Serif* mempunyai ciri yang memiliki sirip atau kaki atau serif yang berbentuk lancip pada ujungnya dan menimbulkan kesan klasik, anggun, lemah gemulai dan feminim salah satu contoh *fontnya* adalah *Times New Roman*.



2. *Egyption*, mempunyai cirip sirip atau kaki atau serif yang berbentuk persegi seperti papan dengan ketebalan yang hampir sama dan mempunyai kesan yang ditimbulkan yaitu kokoh, kuat dan stabil.

## Egyptian atau Slab-Serif

### Rockwell

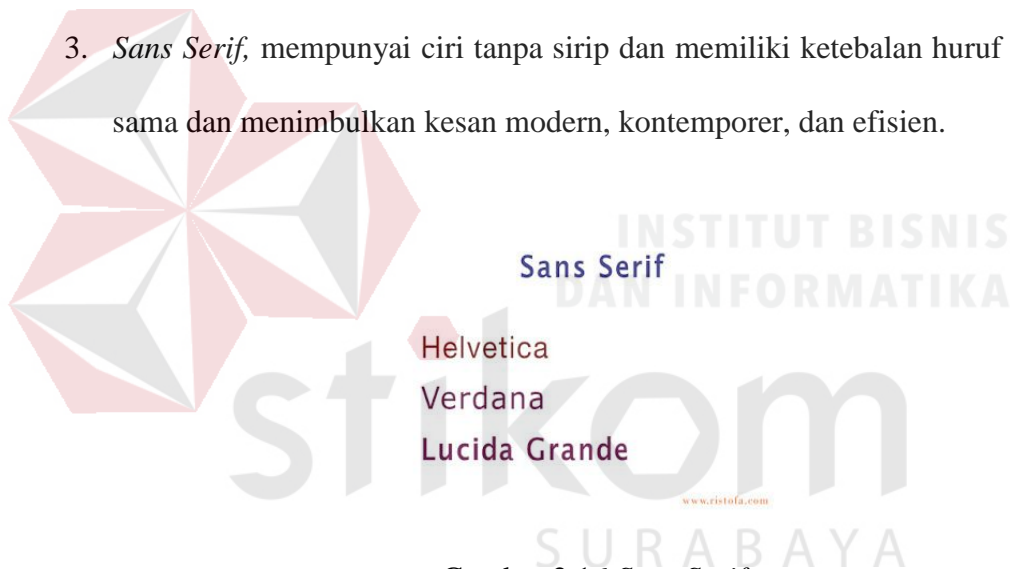
### Typo Slab – Serif

[www.ristofa.com](http://www.ristofa.com)

Gambar 2.15 *Egyption*

Sumber: [www.ristofa.com](http://www.ristofa.com) , 2019

3. *Sans Serif*, mempunyai ciri tanpa sirip dan memiliki ketebalan huruf yang sama dan menimbulkan kesan modern, kontemporer, dan efisien.



Gambar 2.16 *Sans Serif*

Sumber: [www.ristofa.com](http://www.ristofa.com) , 2019

4. *Script*, mempunyai ciri goresan tangan yang dikerjakan dengan pena, kuas, atau pensil tajam yang biasanya miring ke kanan dan mempunyai kesan yang bersifat pribadi dan akrab.

## Script

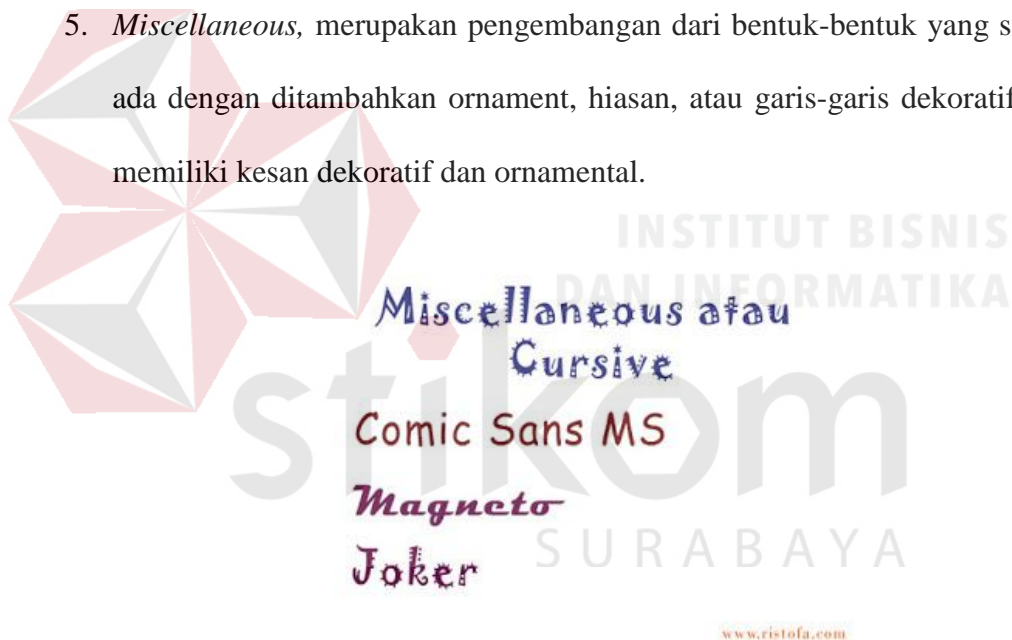
*Freestyle Script*

*Verdana*

[www.ristofa.com](http://www.ristofa.com)

Gambar 2.17 Script  
Sumber: [www.ristofa.com](http://www.ristofa.com) , 2019

5. *Miscellaneous*, merupakan pengembangan dari bentuk-bentuk yang sudah ada dengan ditambahkan ornament, hiasan, atau garis-garis dekoratif dan memiliki kesan dekoratif dan ornamental.



[www.ristofa.com](http://www.ristofa.com)

Gambar 2.18 *Miscellaneous*  
Sumber: [www.ristofa.com](http://www.ristofa.com) , 2019

## 2.12 Layout

### 2.12.1 Definisi Layout

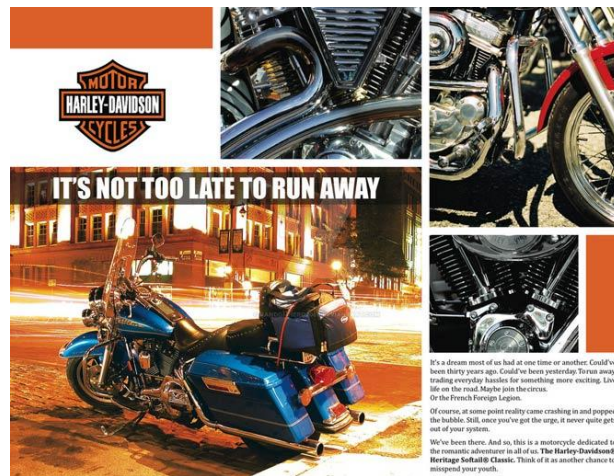
Dalam buku “*Computer Graphic Design*” karya Hendi Hendratman, Layout dalam salah satu teorinya, layout adalah suatu usaha untuk menyusun, menata, atau memadukan unsur-unsur komunikasi grafis (teks, gambar, table, dll) yang dimana nantinya menjadi media komunikasi visual yang komunikatif, estetik dan menarik. Layout juga dipelajari di bidang Arsitektur, Produk, Interior, Tekstil, atau Seni Murni dan juga didalam keseharian berurusan dengan layout contohnya adalah ruang kerja dengan mengatur posisi meja, lemari dan kursi, dan menata posisi monitor, *keyboard*, speaker, printer pada sebuah ruang kerja. ( 2017 : 239 ).

### 2.12.2 Jenis-jenis Layout

Dalam buku “*Computer Graphic Design*” karya Hendi Hendratman, Layout mempunyai 20 jenis layout yaitu :

#### 1. *Mondrian Layout*

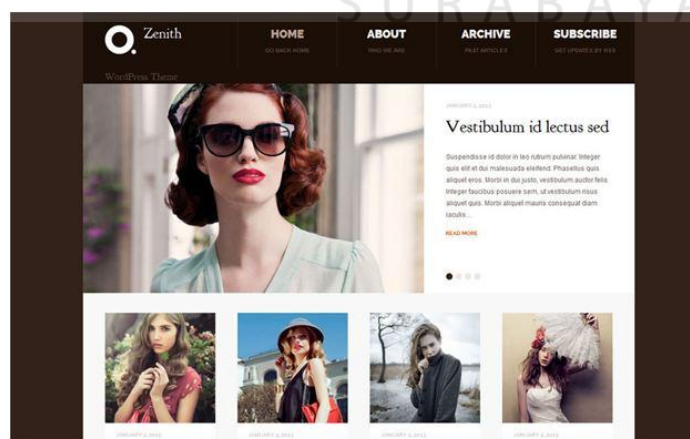
*Mondarian Layout* diciptakan oleh Piet Mondrian yaitu seorang pelukis asal Belanda yang dimana layout yang disajikan dalam bentuk potongan kotak dengan ukuran, warna dan proporsi yang berbeda namun sejajar sehingga membentuk suatu komposisi yang harmonis.



Gambar 2.19 *Mondrian Layout*  
 Sumber: www.graphic-design-institute.com, 2019

## 2. Multi Panel Layout

*Multi Panel Layout* adalah sebuah layout yang dibagi menjadi beberapa panel tema dalam bentuk yang *variative* dan di setiap panelnya menyampaikan informasi fitur atau produk yang berbeda dan *Multi Panel Layout* ini sering dipakai untuk pembuatan komik, storyboard maupun pembuatan film cerita.



Gambar 2.20 *Multi Panel Layout*  
 Sumber: www.graphic-design-institute.com , 2019

### 3. *Picture Window Layout*

*Picture Window Layout* adalah sebuah layout yang ilustrasi atau gambar berukuran besar akan mendominasi bidang layout, kontras dengan teks dan logo yang dibuat tampilannya sangat kecil.



Gambar 2.21 *Picture Window Layout*  
Sumber: [www.graphic-design-institute.com](http://www.graphic-design-institute.com), 2019

### 4. *Copy Heavy Layout*

*Copy Heavy Layout* adalah sebuah desain layout yang didominasi oleh teks 80-90% lebih banyak daripada gambar. Teks tersebut dibuat untuk menjelaskan atau memberikan suatu informasi secara detail yang biasanya dipakai untuk info kesehatan masyarakat yang bersifat teknis.

# Fulfill Your Promise

Equi quodictur? Qui sunt alie molorum asim-  
 pos ius as et ut facereputa dera quibus  
 Alone velenti aluato cori sam dooreesto  
 mactuam voleoque as dolorepnam si  
 quam quisque nonscupia aciet archilupia  
 noneno rpolitako qualitem lqamno rodit.  
 sequamat verarorum qui rem asocipiat  
 qualiti nis sum re solocumeti, dilae  
 lra eumqui art, odipita qui tiant pres-  
 se aieat.  
 Deia nonempo rerarum cuas et  
 harum que molesto et es dolestemo as-  
 tum nentem remquo blant abo. Undum  
 haribet quibus exereu platem fugat et  
 latur, consenlet ante et rorsperum fugas-  
 pedt se dolorepae pvet quasipature nihil iqua  
 sapiendi ab inois edur ala prest, totat  
 Bus nian vesio quareta dignatur? Dam a  
 volum haroepae exiti paturm ut fugi re, et re-  
 um idi adi occus, qui digens voluptas estibus  
 cutati ut es qui suntias ebur, omniolarem  
 lita nentiam. Sequae es etumqui denciois  
 im ex est pore comilli onempora ab in reidit  
 qui senis pnto necum conecioa dolupae  
 parum quod minus, nina dolore, omnitit ut es  
 evienit habius mo dunt.  
 Qui assequim autatemp autatia volupti  
 alia qui offic nonsed que conemol upatumcu  
 um natque minium non emulur, cor magis ad  
 simi, ia et lab ia accaboroia conseqi nis alia  
 dolore, sit autaqueim vendit asinidm quasped  
 utant? benat esia dolupam, occuio minicop-  
 sae molupiae nobit lab ipasperi moliorer esae-  
 qua dolorepudem nat late simi, officur? Qui is  
 ad de em, seorechod quam, sequo eam et re  
 repentiam re is inis quiae volonep udignimusa  
 velitias pante volioet molata natur? It, conse  
 pers que necedat ad modit quibus, sum ulianis  
 aborum vollemmo pos dolorem aut auditorum  
 doer as maxmpori colodit que dolere nimitte  
 core ne sunt.  
 Alana voluptasin reptaeior ad molupia ipi  
 posthendit, asperi derionsequi cupit ut anditiam  
 estem dieito exeresitn rae que aut ut anuquid  
 unt qui dolupur? Vii, samadde nonsed esae

lumquam, to dolut ut aliae sinto occae volori  
 utempori, suandigent quia cus estis estum que  
 scidiergo conecioa mos renient od ut onmolom  
 sit officia autem rem. Et quatur serripit, od  
 quis dolupassum fuga. Hequam que com-  
 men dorocedi res eum autit, nulla volob-  
 herito ex eum et magnis rum est, occu-  
 ci anuquid spicunt volentibus, quatur  
 asperant unt lam, sapoti quidasa  
 mentat.  
 Fugitate nimeit que pel et, conse  
 est il ipsam rari dua qui in piaborae  
 ipius denupatus ut estampona volo-  
 rum, sequo sed es amavonped quodis  
 acoation rebocquet et lardam, copaturibus  
 eum lurbus et expoliat qui odia dolorum rem  
 quam aut site nobissitas aliae evel mouit et  
 maxima velit apromdas netur re, stitacim, cus  
 eum ima stit optobociae. Dui, core landem  
 re volo quam quatem qui rerum eost doio-  
 rum natubam, quante dolupabiam quam  
 volupateio opasitit et ia conedaturo  
 officiet ex estis ipi molupiaqui dolum aboro  
 ipitatis rerum cultant.  
 Rant des asped et et, conseqe nia voluptam  
 estem rer bus.  
 Anus. Sed ut fugia disquam volupture et  
 eum fuga. Senti ea quate am, officia sinum est-  
 em voluptas esampe expelido hien et qui od-  
 gent ubi quae pores vetis con nos et lam rae-  
 quis dolor reica dolent re suntior evidem. Nam  
 alim seieiet unt volonea ci voluata acoocab-  
 lum ad min rem facousam quid quassis simodi  
 aut omimpel lum aligent isped qui officuribus  
 ad ut utempor rovidend modi hien ad paunda  
 con et es ea lum esse ressim facia occurquat.



INDIANA UNIVERSITY  
 SOUTHEAST  
 www.ius.edu

Gambar 2.22 Copy Heavy Layout  
 Sumber: www.graphic-design-institute.com, 2019

## 5. Frame Layout

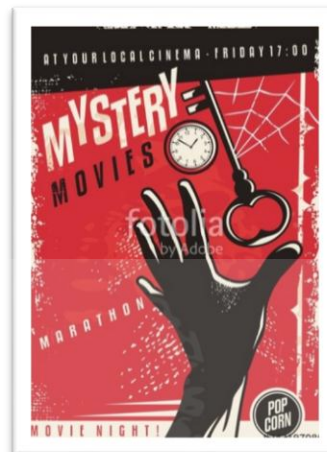
Frame Layout adalah suatu desain layout yang didominasi oleh bingkai yang mengelilingi desain yang biasanya digunakan untuk pembuatan sertifikat.



Gambar 2.23 Frame Layout  
 Sumber: www.graphic-design-institute.com, 2019

## 6. *Silhouette Layout*

*Silhouette Layout* adalah sebuah gaya layout yang didominasi oleh bayangan dan biasa dipakai sebagai gambar latar belakang dan nantinya teks disekitar bayangan tersebut akan terpengaruh posisinya.



Gambar 2.24 *Silhouette Layout*

Sumber: [www.graphic-design-institute.com](http://www.graphic-design-institute.com), 2019

## 7. *Type Specimen Layout*

*Type Specimen Layout* adalah sebuah layout yang berisi penuh dengan teks yang bervariasi dalam suatu kalimat.



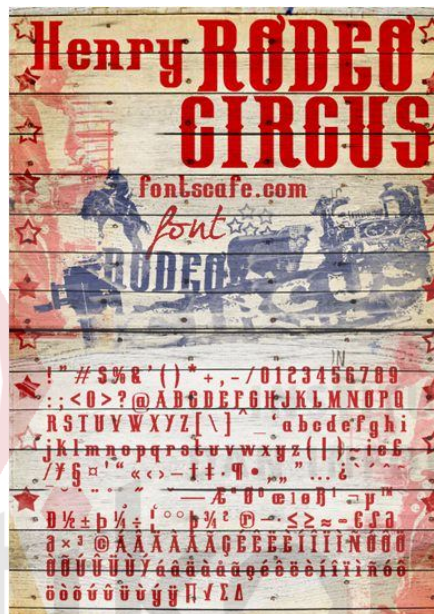
Gambar 2.25 *Type Specimen Layout*

Sumber: [www.graphic-design-institute.com](http://www.graphic-design-institute.com), 2019



## 8. *Circus Layout*

*Circus Layout* adalah sebuah layout yang memerlukan keberanian dengan komposisi yang tidak biasa, tidak teratur, jungkir balik, dan tidak ada kesamaan bentuk atau ukuran dan komponen didalamnya tampak penuh di setiap sudutnya karena banyaknya informasi yang ditampilkan.



Gambar 2.26 *Circus Layout*

Sumber: [www.graphic-design-institute.com](http://www.graphic-design-institute.com), 2019

## 9. *Jumble Layout*

*Jumble Layout* adalah sebuah layout yang membentuk komposisi dari beberapa gambar dan teksnya disusun lebih jelas dan teratur.



Gambar 2.27 Jumble Layout  
 Sumber: www.graphic-design-institute.com, 2019

### 10. Grid Layout

Grid Layout adalah sebuah layout yang berisi komponen grafis yang tersaji teratur dalam sebuah grid/kisi-kisi/table yang biasanya dikombinasikan dengan layout yang lain seperti *Multi-panel* dan *Mondrian*.



Gambar 2.28 Grid Layout  
 Sumber: www.graphic-design-institute.com, 2019

### 11. Bleed Layout

*Bleed Layout* adalah sebuah layout yang dimana gambar atau komponen grafis lain sampai memenuhi bidang desain.



Gambar 2.29 *Bleed Layout*

Sumber: [www.graphic-design-institute.com](http://www.graphic-design-institute.com), 2019

### 12. Vertical Panel Layout

*Vertical Panel Layout* adalah sebuah layout yang desainnya berukuran memanjang ke bawah atau berbentuk vertical yang biasanya dipakai pada standing banner untuk pameran.

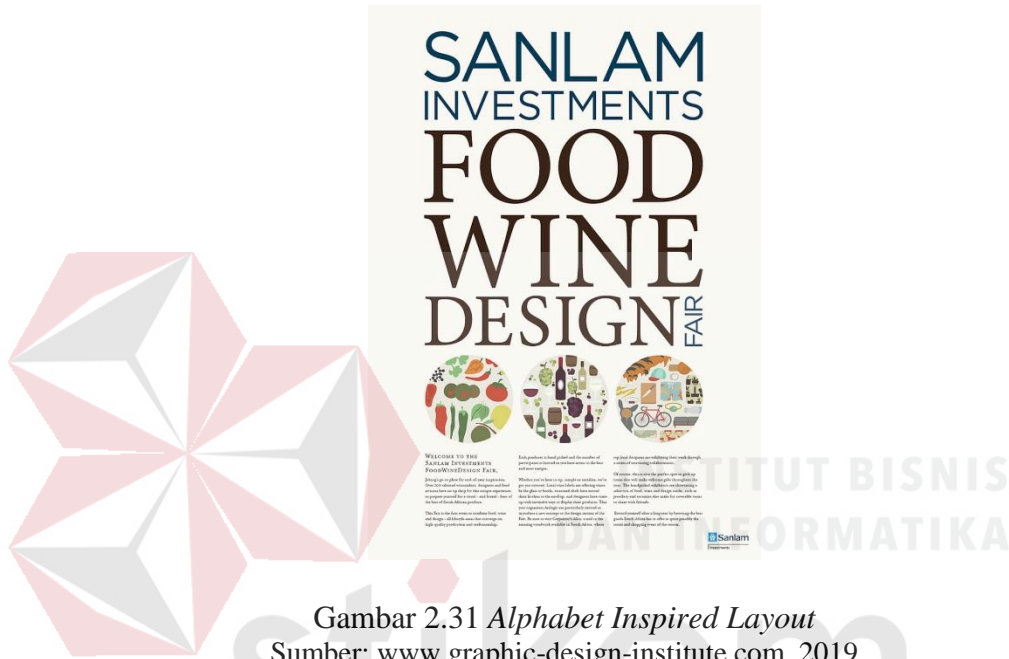


Gambar 2.30 *Vertical Panel Layout*

Sumber: [www.graphic-design-institute.com](http://www.graphic-design-institute.com), 2019

### 13. *Alphabet Inspired Layout*

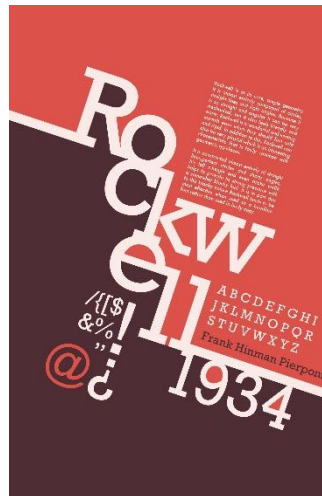
*Alphabet Inspired Layout* adalah sebuah desain layout yang menekankan penempatan huruf sehingga membentuk suatu gambar tertentu yang nantinya akan membuat focus utama.



Gambar 2.31 *Alphabet Inspired Layout*  
Sumber: [www.graphic-design-institute.com](http://www.graphic-design-institute.com), 2019

### 14. *Angular Layout*

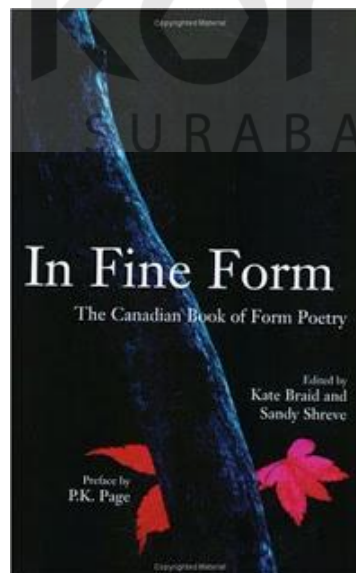
*Angular Layout* adalah sebuah desain layout yang menggunakan garis bantu yang miring sehingga pembaca terpaksa memiringkan kepalanya untuk membaca pesan agar terlihat lebih jelas.



Gambar 2.32 *Angular Layout*  
 Sumber: [www.graphic-design-institute.com](http://www.graphic-design-institute.com), 2019

### 15. *Informal Balance Layout*

*Informal Balance Layout* adalah sebuah layout yang tidak simetris sepenuhnya tetapi layout ini tetap terlihat seimbang dan layout ini bisa menjadi kompromi antara desain *symmetry* dan *asymmetry*.



Gambar 2.33 *Informal Balance Layout*  
 Sumber: [www.graphic-design-institute.com](http://www.graphic-design-institute.com), 2019

### 16. Brace Layout

*Brace Layout* adalah sebuah layout yang menggunakan gaya siku-siku yang membentuk huruf L dan layout ini sangat kuat mengikat antar komponen-komponen grafisnya.



Gambar 2.34 *Brace Layout*  
Sumber: [www.graphic-design-institute.com](http://www.graphic-design-institute.com), 2019

### 17. Two Mortises Layout

*Two Mortises Layout* adalah sebuah layout yang menampilkan 2 bagian yang disetiap bidangnya menjelaskan sebuah informasi walaupun terpisah tetapi tetap seperti satu kesatuan produk.



Gambar 2.35 *Two Mortises Layout*  
Sumber: [www.graphic-design-institute.com](http://www.graphic-design-institute.com), 2019

### 18. *Quadran Layout*

*Quadran Layout* adalah layout yang terbagi menjadi 4 bidang quadran sebuah lingkaran yang ditambahkan bentuk lain untuk mengikat ke empat komponen grafis.

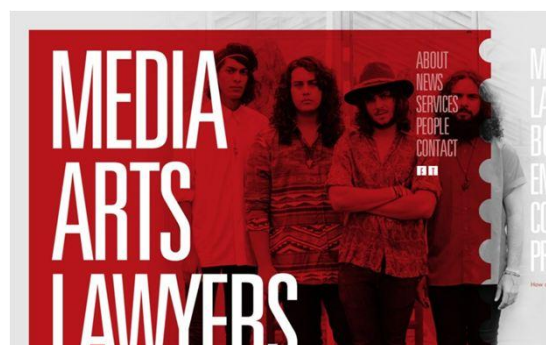


Gambar 2.36 *Quadran Layout*

Sumber: [www.graphic-design-institute.com](http://www.graphic-design-institute.com), 2019

### 19. *Big Type Layout*

*Big Type Layout* adalah sebuah layout yang mendominasi oleh huruf atau judul dengan ukuran yang sangat besar mendekati seluruh ukuran bidang kerja dan layout ini cocok untuk poster dan bersifat tidak terlalu serius.



Gambar 2.37 *Big Type Layout*

Sumber: <http://www.graphic-design-institute.com> , 2019

## 20. *Rebus Layout*

*Rebus Layout* adalah sebuah layout yang judulnya terdiri dari teks dan gambar yang menggantikan teks yang bertulisan teka-teki bergambar memerlukan kerja keras otak untuk membaca informasinya. *Rebus Layout* ini cocok untuk usia remaja dan anak-anak karena layout ini sangat berkesan dan menantang.



Gambar 2.38 *Rebus Layout*

Sumber: <http://kelasdesain.com>, 2019

### 2.13.3 Prinsip-prinsip Layout

Prinsip-prinsip *layout* di dalam buku Surianto Rustan yang berjudul “*Layout: Dasar & Penerapannya*” yaitu:

#### 1. *Rhythm* (Irama)

Irama adalah pola layout yang dibuat dengan cara menyusun elemen- elemen visual secara berulang-ulang. Irama visual dalam desain grafis dapat berupa repetisi dan variasi. Repetisi adalah irama yang dibuat dengan penyusunan elemn berulang-ulang kali secara konsisten. Sementara itu, variasi adalah



perulangann elemen visual disertai perubahan bentuk, ukuran, atau posisi. Penyusunan elemen-elemen visual dengan interval yang teratur dapat menciptakan kesan kalem dan statis. Repetisi dapat menciptakan kesatuan dan meningkatkan kenyamanan baca. Akan tetapi, perulangan yang terus menerus, tanpa ada variasi, menjadikan desain terasa monoton dan membosankan.

## 2. *Emphasis* (Penekanan)

*Emphasis* dapat diciptakan dengan beberapa cara, yaitu:

- a. Memberi ukuran yang jauh lebih besar dibandingkan dengan elemen-elemen layout lainnya pada halaman tersebut.
- b. Warna yang kontras atau berbeda dengan latar belakang dan elemen lainnya.
- c. Diletakkan di posisi yang strategis atau menarik perhatian.
- d. Menggunakan bentuk atau gaya yang berbeda dari sekitarnya.

## 3. *Balance* (Keseimbangan)

Pembagian berat yang merata pada suatu bidang layout. Pembagian yang merata bukan berarti seluruh bidang layout harus dipenuhi dengan elemen, tetapi lebih menghasilkan kesan seimbang dengan menggunakan elemen-elemen yang dibutuhkan dan meletakkan pada tempat yang tepat. Ada dua macam keseimbangan, yaitu : keseimbangan simetris (*symmetrical balance* atau *formal balance*) dan keseimbangan yang tidak simetris (*assymetrical balance* atau *informal balance*).

#### 4. *Unity* (Kesatuan)

Tidak berarti hanya kesatuan dari elemen-elemen yang secara fisik kelihatan, namun juga kesatuan antara yang fisik dan yang non-fisik yaitu pesan atau komunikasi yang dibawa dalam konsep desain tersebut.

### 2.14 Digital Painting

#### 2.14.1 Definisi Digital Painting

Menurut buku *Digital Painting dan Desain Karakter dengan Adobe Photoshop* karya Deka Anjar Rosmawati, *digital painting* adalah proses menggambar secara digital dengan cara menggoreskan kuas digital yang menghasilkan garis, gambar, dan warna yang terbentuk dari titik-titik digital monitor yang otomatis akan menghemat waktu dan biaya. *Digital painting* adalah sebuah seni modern, dibutuhkan kreativitas dan banyak latihan untuk dapat menguasainya. (2012: 1-2)

#### 2.14.2 Software Digital Painting

Software yang dipakai untuk pembuatan digital painting yang dipakai salah satunya adalah Procreate. Procreate adalah sebuah aplikasi berbayar seharga US\$ 4,99 dengan menggambar digital yang dikhususkan pengguna iPad dengan berbagai fitur professional. Procreate mempunyai berbagai fitur salah satunya seperti fitur layer hingga 19 layer, blend, transform, undo, redo, dan Procreate dapat diekspor ke format JPEG, PNG, dan file .PSD dalam resolusi yang tinggi.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

Perancangan Buku Ilustrasi Dengan Teknik *Digital Painting* Pengolahan Buah-buahan Tropis untuk Pencegahan Penyakit Sebagai Media Edukasi Terhadap Dewasa Muda menggunakan metodologi kualitatif. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan informasi lebih banyak dan dapat menjadi pendukung untuk perancangan buku ilustrasi dengan teknik *digital painting* pengolahan buah dan sayur tropis untuk pencegahan penyakit sebagai upaya edukasi terhadap dewasa muda.

#### 3.1 Perancangan Penelitian

##### 3.1.1 Objek Penelitian

Objek penelitian yang berkaitan dengan informasi yang dibutuhkan untuk perancangan buku ilustrasi dengan teknik *digital painting* pengolahan buah dan sayur tropis untuk pencegahan penyakit sebagai media edukasi terhadap dewasa muda yaitu 11 buah tropis yaitu Alpukat, Belimbing, Delima, Buah Naga, Nanas, Pepaya, Rambutan, Jambu Biji, Pisang, Mangga, Semangka, dan 11 sayur tropis Terung, Bayam, Jagung, Kembang Kol, Mentimun, Cabai, Kangkung, Kacang Panjang, Buncis, Jengkol, dan Pare.

##### 3.1.2 Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang berkaitan dengan perancangan buku ilustrasi dengan teknik *digital painting* pengolahan buah-buahan tropis untuk pencegahan penyakit sebagai media edukasi terhadap dewasa muda adalah Dhenok Widari A, S.Gz

sebagai ahli gizi di Dinas Kesehatan Surabaya, Fansi Perdana Putri S.Kom sebagai bagian Promosi Kesehatan di Dinas Kesehatan Surabaya, dan Farid Dimjati Lusno dr., M.KL selaku dosen Kesehatan Lingkungan di Universitas Airlangga Surabaya.

### **3.1.3 Jenis Penelitian**

Menurut Sukmadinata (2009 : 530), penelitian kualitatif lebih menekankan bahwa kenyataan itu mempunyai dimensi jamak, interaktif dan suatu pertukaran pengalaman sosial yang diinterpretasikan oleh individu-individu. Penelitian ini ditujukan untuk memahami sebuah fenomena sosial atau dari sudut perspektif partisipan. Partisipan ini adalah orang-orang yang diajak berwawancara, di observasi, diminta memberikan data, pendapat, pemikiran, dan persepsinya.

Penelitian kualitatif ini mempunyai perspektif partisipan dengan berbagai macam strategi yang bersifat kualitatif seperti observasi langsung, observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan teknik-teknik pelengkap lainnya. Tujuan dari metodologi ini yaitu menggambarkan dan mengungkapkan (to describe and explore) dan tujuan selanjutnya adalah menggambarkan dan menjelaskan (to describe and explain). Dari tujuan tersebut dapat membuat perancangan buku ilustrasi pengolahan buah-buahan tropis ini mendapatkan informasi yang sangat akurat.

## **3.2 Teknik Pengumpulan Data**

### **3.2.1 Observasi**

Menurut Sutrisno Hadi dalam buku karya Sugiyono (2013 : 145) mengatakan bahwa sebuah observasi atau pengamatan adalah suatu proses yang kompleks, suatu proses yang telah tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis, dan yang terpenting adalah proses pengamatan dan ingatan. Dengan melakukan pengamatan secara langsung yang bertujuan untuk mencari dan mengumpulkan data pengamatan dari narasumber yang ada agar perancangan ini dapat menjadi acuan untuk pembuatan buku ilustrasi tentang pengolahan buah dan sayur tropis ini. Observasi akan dilaksanakan peneliti berhubungan dengan objek penelitian yaitu mengenai buah-buahan tropis mulai dari pengolahannya, manfaat dan nilai gizi dan nutrisinya. Observasi akan dilakukan di RSAL Dr. Ramelan Surabaya di Jl. Gadung No. 1, Jagir Wonokromo dan RSUD Dr. Soetomo di Jl. Mayjend Prof. Dr. Moestopo No. 6-8 Surabaya. Observasi yang dilakukan dengan turun langsung ke rumah sakit agar mendapatkan informasi pengolahan buah dan sayur dengan benar.

### 3.2.2 Wawancara

Menurut Esterberg dalam buku karangan Sugiyono (2013 : 231) yang berjudul “Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D”, wawancara merupakan pertemuan antara dua orang dengan tujuan saling bertukar informasi atau ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Wawancara ini bertujuan untuk mencari lebih banyak informasi mengenai beberapa buah-buahan tropis yang ada di Indonesia, fungsi buah-buahan itu sendiri sebagai pencegahan penyakit, dan cara pengolahannya. Dalam perancangan buku ilustrasi dengan teknik *digital painting* pengolahan buah dan sayur tropis untuk pencegahan penyakit sebagai media edukasi terhadap dewasa muda ini menggunakan wawancara langsung bersama ahli gizi di Dinas Kesehatan Surabaya yaitu Dhenok Widari A, S.Gz, bagian Promosi Kesehatan di Dinas Kesehatan Surabaya yaitu Fansi Perdana Putri S.Kom, dan dosen kesehatan lingkungan di Universitas Airlangga Surabaya yaitu M. Farid Dimjati Lusno dr., M.KL sebagai yang dianggap lebih memahami tentang seputar beberapa buah dan sayur tropis yang dipakai dalam buku ini, dan masyarakat yang menjadi target buku ini yaitu dewasa muda 19-30 tahun.

### 3.2.3 Dokumentasi

Menurut buku Sugiyono (2013 : 240) dokumentasi adalah catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen ini dapat berupa tulisan, gambar, atau karya-karya monumental yang berbentuk tulisan misalnya catatan.harian, sejarah kehidupan (*life stories*), biografi, dll. Dokumen ini merupakan pelengkap dari metode observasi dan wawancara dalam metode penelitian kualitatif. Dokumentasi untuk perancangan

buku ilustrasi pengolahan buah dan sayur tropis ini menggunakan alat perekam suara agar pembicaraan dari narasumber tidak ada yang terlewatkan, foto dengan narasumber sebagai bukti wawancara yang sah, foto pada saat wawancara, dan menambahkan dengan menuliskan hal-hal penting selama narasumber memberikan informasi tentang seputar buah-buahan tropis beserta pengolahan dan manfaatnya.

### **3.2.4 Studi Literatur**

Studi literatur merupakan cara yang dipakai untuk menghimpun data-data atau berbagi sumber yang berhubungan dengan topik perancangan tertentu yang diambil dalam suatu penelitian. Studi ini dapat diambil dari berbagai macam sumber seperti buku, perpustakaan, internet, jurnal dan dokumentasi. Studi literatur dari perancangan ini berisikan tentang :

1. Penjelasan/definisi dari buah dan sayur tropis
2. Manfaat, kandungan, dan nilai gizi/nutrisi yang ada di buah dan sayur tropis
3. Beberapa pengolahan buah dan sayur tropis menjadi pencegahan penyakit
4. Tentang Pendidikan Orang Dewasa dan Psikologinya.

Literatur ini dapat dicari dari buku, jurnal, dan situs dari lembaga pemerintah tersebut. Tujuan dari studi literatur ini adalah untuk memperkuat permasalahan dalam melakukan perancangan ini.

### **3.2.5 Teknik Analisis Data**

Didalam buku Sugiyono (2013 : 231) yang berjudul “Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D”, Analisis data adalah sebuah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang telah diperoleh dari hasil wawancara, catatan

lapangan dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu, dalam analisis data penelitian harus lebih disesuaikan dengan tujuan penelitian agar keputusan yang diambil tepat. Pembuatan perancangan buku ilustrasi dengan teknik *digital painting* pengolahan buah dan sayur tropis untuk pencegahan penyakit sebagai media edukasi terhadap dewasa muda.

### **3.2.6 Reduksi Data**

Reduksi data adalah sebuah bentuk dari pengelompokan data sehingga menjadi sebuah kesimpulan dan dapat diverifikasi dengan baik. Data yang telah diambil di lapangan akan ditulis dalam bentuk laporan-laporan yang rinci, dan yang terfokuskan pada rumusan masalah yaitu Bagaimana merancang Buku Ilustrasi Dengan Teknik *Digital Painting* Pengolahan Buah dan Sayur Tropis Untuk Pencegahan Penyakit Sebagai Media Edukasi Terhadap Dewasa Muda.

### **3.2.7 Penyajian data**

Setelah dari reduksi data, maka selanjutnya data yang telah didapatkan dari sumber peneliti lalu akan dikumpulkan dan digunakan oleh peneliti yang berkaitan dengan Perancangan Buku Ilustrasi Dengan Teknik *Digital Painting* Pengolahan Buah dan Sayur Tropis Untuk Pencegahan Penyakit Sebagai Media Edukasi Terhadap Dewasa Muda.



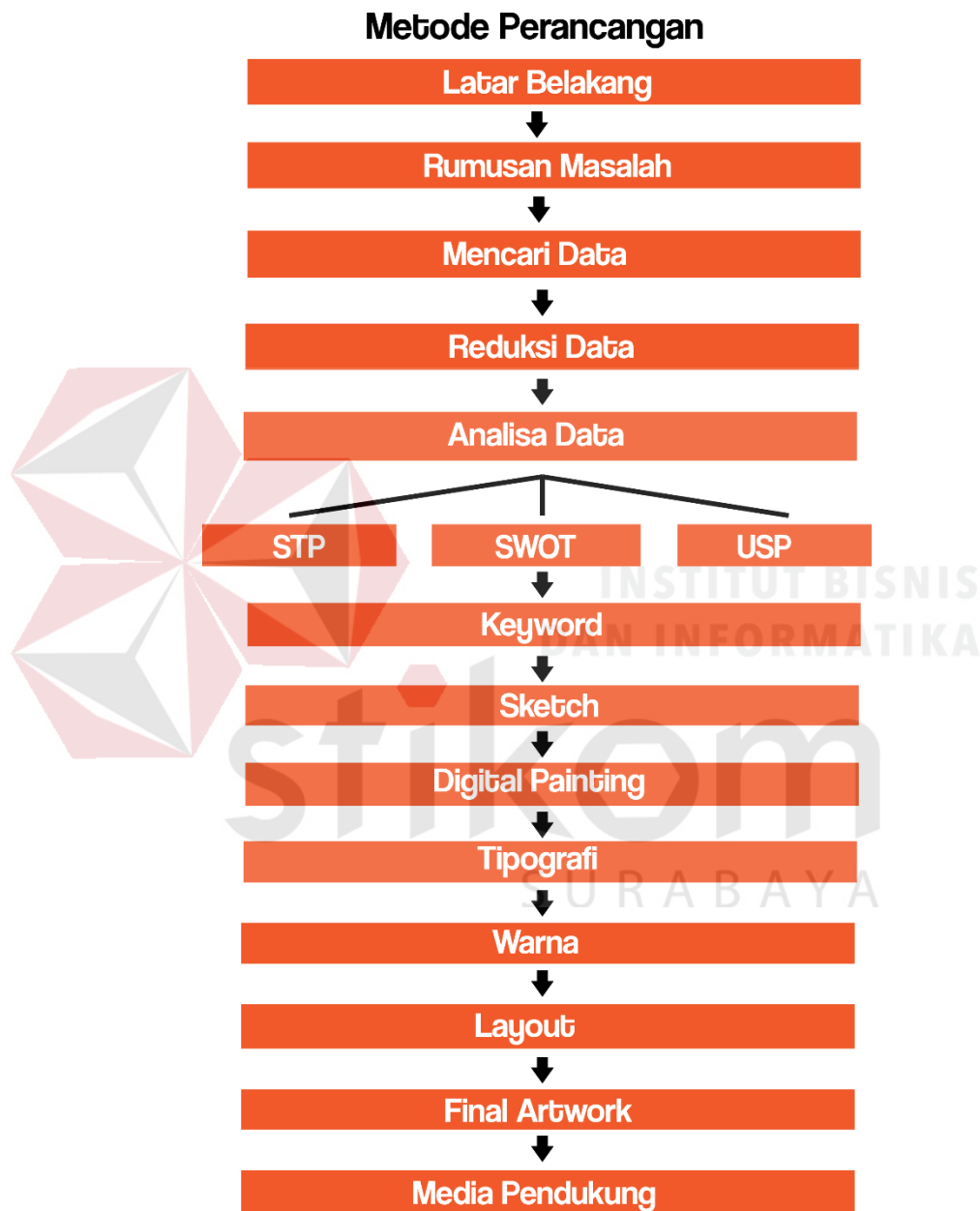
### 3.2.8 Penarikan Kesimpulan

Dalam sebuah penarikan kesimpulan, maka peneliti dengan mengambil kesimpulan dari reduksi data mengenai Perancangan Buku Ilustrasi Dengan Teknik *Digital Painting*, dan akan dipakai sebagai media informasi yang akan mendapatkan sebuah *keyword*, yaitu Perancangan Buku Ilustrasi dengan Teknik *Digital Painting* Pengolahan Buah dan Sayur Tropis Untuk Pencegahan Penyakit Sebagai Media Edukasi Terhadap Dewasa Muda.



### 3.3 Metode Perancangan

Metode perancangan yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 3.1 Metode Perancangan  
Sumber: Peneliti, 2019



INSTITUT BISNIS  
DAN INFORMATIKA

stikom  
SURABAYA

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN**

Didalam bab ini difokuskan untuk membahas mengenai hasil pengumpulan data dengan melakukan observasi, wawancara, dokumentasi, studi pustaka, kesimpulan, menganalisis data, analisis SWOT, STP, USP, keyword, dan sebagainya yang menunjang untuk Perancangan Buku Ilustrasi Dengan Teknik *Digital Painting* Pengolahan Buah dan Sayur Tropis Untuk Pencegahan Penyakit Sebagai Media Edukasi Terhadap Dewasa Muda.

#### **4.1 Hasil Pengumpulan Data**

Hasil pengumpulan data yang didapatkan peneliti berupa hasil observasi, wawancara, dokumentasi dan studi pustaka untuk membantu perancangan buku ilustrasi pengolahan buah dan sayur untuk pencegahan penyakit.

##### **4.1.1 Hasil Observasi**

Observasi untuk Perancangan Buku Ilustrasi ini dilakukan mulai tanggal 14 – 19 Mei 2019 di RSAL Dr. Ramelan Surabaya yang terletak di Jl. Gadung No.1 Surabaya, dan RSUD Dr. Soetomo Surabaya yang terletak di Jl. Mayjen Prof. Dr. Moestopo No. 6-8 Surabaya.

Observasi yang dilakukan di RSAL Dr. Ramelan Surabaya pada tanggal 14 Mei 2019 mendapatkan data yaitu bahwa makanan yang diberikan kepada pasien di rumah sakit harus tepat porsi dan waktunya. Makanan yang disajikan juga harus sesuai dengan kebutuhan pasien. Sebuah standar pelayanan kepada pasien rumah

sakit yaitu menyiapkan olahan makanan dengan mengurangi resiko dari kontaminasi dengan menggunakan plastik bening untuk menutup hidangan, dan mengurangi resiko kebocoran pada makanan dan minuman. Pengolahan makanannya harus menggunakan teknik memasak yang benar, penyimpanan olahan dibedakan menurut bahannya contohnya seperti diberi label pada kontainer, suhu penyimpanannya diatur, olahan di simpan ditempat tertutup agar tidak mudah terkontaminasi dengan udara luar.

Untuk penyimpanan sayur dan buah, pertama untuk menghilangkan kotorannya, sayur direndam beberapa saat pada air yang diberi garam lalu dibersihkan dengan air mengalir, dan untuk buah dicuci bersih sebelum dikupas. Setelah dibersihkan, disimpan dengan menggunakan *plastic wrap*, lalu dimasukan kedalam kontainer, dan olahan sebelum dimasak yang nantinya diberikan kepada pasien harus ditimbang sesuai kebutuhan pasien.

Observasi yang dilakukan di RSUD Dr. Soetomo pada tanggal 19 Mei 2019 mendapatkan data bahwa pada saat mengolah buah dan sayur wajib untuk menggunakan talenan dan pisau yang berbeda dengan talenan dan pisau untuk olahan daging dan unggas. Dalam memasak sayur tidak boleh lama-lama diolah agar kandungan vitamin yang terkandung tidak hilang. Untuk menambah rasa pada olahan sayur, bagian dapur membuat kaldu sendiri dari rebusan daging sapi maupun daging ayam tanpa banyak memakai MSG. Peralatan makan seperti mangkok, piring, gelas, sendok maupun garpu yang akan digunakan pasien harus dicuci bersih terlebih dahulu.

#### 4.1.2 Hasil Wawancara

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan kepada 3 orang yang dianggap berkaitan dengan objek penelitian yaitu Buah dan Sayur. Narasumber yang diwawancarai adalah: Dhenok Widari A, S.Gz selaku Ahli Gizi di Dinas Kesehatan, Farid Dimjati Lusno dr., M.KL selaku dosen Kesehatan Masyarakat di Universitas Airlangga Surabaya, dan Fansi Perdana Putri S.Kom selaku bagian Promosi Kesehatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).



Gambar 4.1 Ahli Gizi di Dinas Kesehatan Surabaya  
Sumber: Peneliti, 2019

Berdasarkan hasil wawancara dengan Dhenok Widari A, S.Gz selaku Ahli Gizi di Dinas Kesehatan Surabaya memperoleh data tentang baiknya buah dan sayur untuk pencegahan penyakit. Buah dan sayur mempunyai banyak vitamin, mineral, dan serat yang baik untuk tubuh seperti vitamin A,B,C, kalsium, mineral, dll. Tetapi untuk saat ini memang masih banyak masyarakat yang kurang menyukai dan memahami pentingnya nutrisi dari buah dan sayur tersebut padahal buah dan sayur cenderung mudah didapatkan di beberapa tempat seperti di minimarket,

supermarket hingga pasar tradisional, dan harganya cenderung murah seperti buah pisang, jambu, rambutan, dan sayur kangkung walaupun tidak semua buah dan sayur itu enak. Terutama orang dewasa haruslah diberi edukasi agar bisa memberikan kebiasaan pada keluarganya untuk mengonsumsi buah dan sayur.

Ada beberapa buah yang menyebabkan kasus alergi yang pernah dialami oleh anak dari ibu Dhenok Widari A, S.Gz berupa kulit menjadi gatal setelah mengonsumsi buah bergetah seperti pisang dan pepaya, tetapi itu hanya beberapa kasus saja dan haruslah diperiksa ke dokter agar mendapat penanganan khusus agar alergi tidak terulang kembali. Sayur juga punya beberapa kasus dalam pengonsumsiannya harus dibatasi misalnya penderita penyakit asam urat.

Pengonsumsi buah dan sayur memang ada cara pengolahannya yang baik agar vitamin nya tetap dikonsumsi salah satunya diolah menjadi jus buah dan sayur. Tetapi, hasil olahan jus jangan disaring menggunakan penyaring karena nantinya serat dalam buah itu akan hilang. Untuk olahan sayur menjadi olahan masakan, haruslah diperhatikan diawal proses masakan seperti pembersihan kotoran, pemotongan sayur, dan tingkat kematangannya.



Gambar 4.2 Dosen Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga  
Sumber: Peneliti, 2019

Berdasarkan hasil wawancara dengan Farid Dimjati Lusno dr., M.KL selaku Dosen Kesehatan Masyarakat di Universitas Airlangga Surabaya memperoleh data mengenai bahaya mengkonsumsi obat-obatan modern, pentingnya hidup dengan pola hidup sehat, cara pengolahan buah dengan baik, dll. Hal yang paling sering terjadi ketika mengonsumsi obat dalam jangka panjang atau dengan dosis yang berlebihan adalah pendengaran berkurang. Ginjal dan penyakit lainnya akan rusak jika terjadi kekurangan cairan pada tubuh seseorang. Keseimbangan tekanan darah dapat berjalan dengan waktu karena secara normal setiap manusia bertambahnya umur pembuluh darahnya akan semakin mengeras.

Ketika pembuluh darah seseorang mengeras atau elastisitasnya berkurang maka manusia butuh ekstrak tertentu yang tujuannya akan menetralkan agar tekanan darah tidak menjadi tinggi yaitu butuh obat. Obat tidak mempunyai tujuan untuk menyembuhkan atau tidak mengembalikan kondisi tubuh menjadi normal kembali tetapi mengendalikan agar tekanan darahnya stabil. Begitu juga penyakit kencing manis, jika orang dengan riwayat mempunyai penyakit kencing manis tidak dikendalikan dengan mengkonsumsi obat, maka ginjal, hati, jantung, mata akan rusak.

Banyak orang yang masih tidak percaya dengan penyembuhan, pengobatan, maupun untuk pencegahan penyakit dengan menggunakan buah dan sayur (herbal). Butuh proses yang lebih lama dulu untuk kemudian efeknya akan terlihat untuk tubuh. Obat awalnya adalah dari tanaman, atau tumbuhan. Tetapi, setelah ditemukan zat penggantinya (sintetis), maka sekarang dibuatlah dari sintetis. Contohnya adalah obat jantung adalah dibuat dari tanaman yaitu daun digitalis.



Untuk membuat 1 biji kapsul 5 mg obat jantung memerlukan sekitar 15 kg daun digitalis.

Konsep konsumsi air putih 2 liter sehari adalah konsep yang salah. Tidak semua orang sama kebutuhannya. Contohnya saja masyarakat di Malang, meminum air putih 2 liter itu berlebihan yang akan membuat perut kembung. Tetapi, jika dikonsumsi masyarakat di Surabaya, mengkonsumsi air putih 2 liter bisa jadi kurang. Cara mengontrol kebutuhan air putih untuk tubuh manusia adalah tubuh itu sendiri yang mengontrol kebutuhannya yaitu dengan melihat warna urine. Ketika warna urine berwarna kuning hingga coklat tandanya kekurangan air, kalau warna urine berwarna putih berarti kebutuhan air putih dalam tubuh sudah cukup.

Seorang dokter dibutuhkan untuk mengetahui apa yang salah, setelah kesalahan itu terlihat barulah dokter akan memberikan solusi berupa obat jika memang seseorang membutuhkan dalam jangka waktu yang cepat kembali normal. Tetapi, setelah kembali normal orang harus kembali bertanya kepada dokter bagaimana cara agar kondisi orang tersebut tetap normal, dan apa saja yang harus dikonsumsi. Contohnya, seseorang yang kurus dan lemas harus mengkonsumsi zat-zat tertentu yang menambah nafsu makan yaitu zat arsenic. Arsenic adalah sebuah zat yang biasanya ada didalam racun tikus atau bisa ular. Tetapi dengan dosis yang kecil yang biasa berada di tomat, pepaya hijau, beras mempunyai zat arsenic walaupun itu dosis yang sangat kecil. Makan tomat 1 buah dalam satu hari saja arsenic akan bertambah dalam tubuh kita. Contoh lainnya adalah untuk Ibu hamil memerlukan zat besi yang lebih dari kebutuhan normal. Jika mengkonsumsi obat

khusus menambah zat besi dikonsumsi terlalu sering akan menimbulkan resiko yang tinggi. Zat besi bisa didapatkan didalam kacang kedelai, kacang tanah.

Buah dan sayur sampai saat ini mudah untuk dicari oleh masyarakat mulai dari di pinggir jalan, sampai supermarket sudah menyediakannya. Mengonsumsi buah bisa dimakan apa adanya, jika diblender haruslah tidak menambahkan pemanis buatan, agar vitamin yang terkandung pada buah tidak terbuang sia-sia, bisa dikonsumsi menjadi jus, pudding, dan olahan masakan rumahan dengan menambahkan buah atau sayur lainnya. Mengolah buah haruslah menggunakan pisau yang bersih, buah dicuci tetapi jangan mencuci buah dengan kondisi sudah terpotong. Jika buah dalam kondisi sudah dalam keadaan terpotong baru dicuci maka nantinya vitamin akan terbuang.

Jika seseorang tidak mengonsumsi buah dan sayur, hal yang paling sering terjadi efeknya adalah sariawan, lalu kulit akan menjadi kering, mulai timbul jerawat pada wajah dan tubuh, dan jika tidak mengonsumsi buah dan sayur dalam jangka panjang hal yang akan terjadi biasanya adalah fungsi jantung akan terganggu. Zat kalium murni terdapat didalam buah, dan diantara semua buah, yang mengandung zat kalium paling tinggi adalah buah yang masak dipohon contohnya adalah pisang. Zat kalium biasanya berada dan dibutuhkan didalam jantung dan saraf. Sering kesemutan, kejang yang diderita oleh seseorang biasanya terjadi karena kekurangan zat kalium.

Motto Farmasi adalah “Seni Untuk Meracun”. Semua orang farmasi mengetahui dan memahami bahwa semua substansi yang mereka pakai itu adalah “racun”. Masalahnya, masyarakat masih banyak yang tidak membaca tentang

kontra dan indikasi pada sebuah obat, dan biasanya perusahaan obat tidak mencantumkan dosisnya pada kemasan luar, tetapi hanya dilipatan kertas kecil yang tulisannya kecil dan jarang tidak terbaca. Contohnya adalah, semua obat batuk cair yang mempunyai tulisan “*Drill*” pasti menggunakan alkohol. Karena kesepakatan dunia farmasi, ada bahan-bahan tertentu yang hanya larut dalam dua jenis larutan saja. Karena zat yang terkandung dalam obat yang bertulisan “*Drill*” hanya bisa larut dalam spritus dan alkohol.

Masyarakat sebenarnya tahu bahwa buah dan sayur itu penting, tetapi mereka hanya memikirkan “kenyang” untuk kebutuhan hidup sehari-hari seperti mengonsumsi makanan *junk food* tanpa mempertimbangkan gizi dan nutrisinya. Contoh lainnya adalah memakan pisang itu baik tetapi jika dikonsumsi berlebihan atau terus menerus tanpa dikombinasikan dengan buah lainnya, kemungkinan seminggu kemudian seseorang bisa terkena penyakit diare. Mengonsumsi buah manga memang baik, tetapi jika dikonsumsi secara berlebihan dan terus menerus akan menyebabkan bisulan. Intinya adalah, buah itu baik, tetapi jika mengonsumsi berlebihan buah juga menjadi tidak baik, yang paling baik adalah mengonsumsi buah dan sayur secukupnya saja dengan menambahkan pola hidup sehat seperti istirahat yang cukup, berolahraga, dan selalu minum air putih.



Gambar 4.3 Promosi Kesehatan Dinas Kesehatan Surabaya  
Sumber: Peneliti, 2019

Berdasarkan hasil wawancara dengan Fansi Perdana Putri S.Kom selaku bagian Seksi Promosi Kesehatan di Dinas Kesehatan Surabaya, bahwa memang benar bahwa mengonsumsi sayur dan buah baik untuk tubuh yang memang ada didalam slogan “Gerakan Masyarakat Hidup Sehat”. Didalam GERMAS untuk menghindari dari berbagai macam penyakit, selain mengonsumsi buah dan sayur, haruslah melakukan aktifitas fisik, tidak mengonsumsi alcohol, tidak merokok, cek kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan, dan menggunakan jamban yang bersih. Semakin berkembangnya jaman, banyak sekali informasi di media massa mengenai kesehatan tetapi jangan langsung percaya saja, haruslah bertanya kepada yang lebih ahli agar tidak terjadi kesalahan.

Semua buah dan sayur kaya akan vitamin dan bisa mencegah berbagai macam penyakit, dan mengonsumsi buah akan menjaga stamina tubuh setiap hari agar lebih fit karena tubuh setiap hari selalu terkena paparan polusi yang nantinya

akan lebih rentan terkena penyakit. Jika kita kurang atau tidak mengonsumsi buah dan sayur, akan ada penyakit yang timbul seperti demam, batuk, pilek yang biasanya terjadi akibat kuman.

Mengonsumsi obat untuk penyembuhan tetapi tidak menerapkan pola hidup sehat akan membahayakan tubuh. Obat antibiotik sering dikonsumsi masyarakat, seharusnya hal yang dilakukan itu hal yang sederhana terlebih dahulu seperti istirahat yang cukup. Jika memang hanya mengonsumsi obat terus menerus pada saat sakit, lama kelamaan akan merusak lambung dan fungsi hatinya akan cepat rusak. Hidup harus seimbang, meminum obat itu memang perlu sekiranya memang dibutuhkan atau dirasa tidak sembuh dan berobat ke dokter, tetapi juga harus diimbangi dengan mengonsumsi buah sayur.

Masyarakat harus pro aktif, harus mencari informasi seperti dari buku, internet, tanya dokter, dan puskesmas supaya mencari bagaimana cara hidup sehat, tidak gampang terkena penyakit. Saat ini, di Instagram sudah ada beberapa *influencer* yang memberikan informasi mengenai pola hidup sehat seperti berolahraga dan mengonsumsi buah dan sayur yang nantinya akan berpengaruh juga ke *followersnya*. Mengonsumsi semua makanan dan minuman sebenarnya boleh saja tetapi tidak boleh berlebihan dan harus seimbang dengan mengonsumsi buah dan sayurnya. Minuman kemasan yang biasanya dibeli di warung atau supermarket sebaiknya dikurangi seperti jus buatan dalam kemasan, sebaiknya membuat sendiri di rumah. Sekarang sudah lumayan banyak bantuan dari luar contohnya jasa jual atau endorse makanan diet sehat yang menunya dari bahan organik seperti sayur,

buah, nasi merah, dll. Hal ini diperkenalkan dan disebarluaskan oleh *influencer* agar masyarakat tertarik dengan olahan yang sehat.

Buah seperti jambu, apel, yang biasanya dikonsumsi dengan kulitnya diharuskan dibersihkan dengan air yang mengalir agar kuman-kuman yang ada dipermukaan kulit buah hilang. Tetapi, jika buah yang dikonsumsi bagian dalamnya saja seperti jeruk, buah naga, manga, pisang tidak perlu dicuci bagian kulit luarnya karena buah yang jatuh dari pohonnya langsung lebih baik dikonsumsi tanpa dibersihkan bagian luar kulitnya. Sayur harus dicuci dengan benar dan sangat bersih. Mencuci sayur tidak akan merusak vitamin yang terkandung dalam sayur tersebut, yang akan merusak vitamin sayur jika diolah atau direbus terlalu lama.

#### **4.1.3 Dokumentasi**

Dokumentasi diberikan dalam penelitian ini agar menjadi penambah bukti dari hasil wawancara, dan observasi yang dilakukan oleh peneliti untuk pembuatan buku ilustrasi ini. Dokumentasi yang digunakan adalah berupa beberapa foto dan penunjang bukti agar menjadi kuat.



Gambar 4.4 RSAL Dr. Ramelan Surabaya  
Sumber: Peneliti, 2019

Pada gambar 4.4 merupakan hasil dokumentasi dari observasi yang dilakukan di RSAL Dr. Ramelan Surabaya dan mendapatkan data mengenai olahan makanan yang disajikan untuk pasien rumah sakit disana yang pengolahannya harus baik dari pembersihan hingga penyajian makanan ke pasien.



Gambar 4.5 RSUD Dr. Soetomo Surabaya

Sumber: Peneliti, 2019

Pada gambar 4.5 merupakan hasil dokumentasi dari observasi yang dilakukan di RSUD Dr. Soetomo Surabaya dan mendapatkan data mengenai olahan makanan yang disajikan untuk pasien rumah sakit disana yang pengolahannya harus baik dari pembersihan hingga penyajian makanan ke pasien.





Gambar 4.6 Ahli Gizi di Dinas Kesehatan Surabaya

Sumber: Peneliti, 2019

Pada gambar 4.6 merupakan hasil wawancara dengan Ahli Gizi di Dinas Kesehatan Surabaya yang bernama Dhenok Widari A, S.Gz. Penelitian telah mengajukan beberapa pertanyaan mengenai pentingnya gizi dan nutrisi yang terkandung pada buah dan sayur.



Gambar 4.7 Dosen Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga

Sumber: Peneliti, 2019

Pada gambar 4.7 merupakan hasil foto dari wawancara dengan Dosen Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya yang bernama Farid Dimjati Lusno dr., M.KL. Penelitian telah mengajukan beberapa pertanyaan mengenai pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur, bahaya mengkonsumsi obat

dalam jangka panjang dan risikonya, bahaya hidup tanpa mengenal dan melakukan pola hidup sehat, dan tanggapan beliau mengenai beberapa masyarakat yang hanya mengkonsumsi obat-obatan untuk pengobatan tanpa hidup sehat dengan berolahraga dan mengkonsumsi buah dan sayur.



Gambar 4.8 Bagian Promosi Kesehatan Dinas Kesehatan Surabaya  
Sumber: Peneliti, 2019

Pada gambar 4.8 merupakan hasil dokumentasi wawancara dengan Fandi Perdana Putri S.Kom selaku bagian Promosi Kesehatan di Dinas Kesehatan Surabaya pada tanggal 9 April 2019. Peneliti telah mengajukan beberapa pertanyaan mengenai pentingnya hidup sehat dengan mengkonsumsi buah dan sayur, dan mengenai hidup dengan pola hidup sehat yang sudah tertera pada Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.

#### **4.1.4 Studi Pustaka**

Studi pustaka menggunakan materi atau pembahasan yang diambil atau dikutip dari sebuah buku, website yang akan memperkuat dan mendukung penelitian ini. Peneliti menggunakan berbagai studi pustaka yang didapatkan di

Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Surabaya, Perpustakaan Stikom Surabaya dan beberapa website terpercaya. Buku yang didapatkan oleh peneliti di Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Surabaya adalah berupa buku tentang nutrisi dan gizi buah dan sayur, landasan psikologi, dan pendidikan orang dewasa. Ada 6 buku yang didapatkan di Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Surabaya dan Perpustakaan Institut Bisnis dan Informatika STIKOM Surabaya yang diambil untuk mendukung perancangan buku ilustrasi tentang buah dan sayur ini adalah Buku yang berjudul:

**1. Landasan Psikologi Proses Pendidikan (Prof. Dr. Nana Syaodih Sukmadinata)**

Donald B. Helms dan Jeffrey S. Turner (1981) memberikan urutan lengkap dari perkembangan individu, yaitu masa: pranatal atau sebelum lahir dari masa konsepsi sampai lahir, bayi 0-2 tahun, kanak-kanak 2 – 4 tahun, anak kecil 5 – 6 tahun, anak 6 – 12 tahun, remaja 12 – 19 tahun, dewasa muda 19 – 30 tahun, dewasa 30 – 65 tahun, dan usia lanjut 65 tahun ke atas.

**2. Pendidikan Orang Dewasa ( Dr. Ir. H. Suprijanto)**

Ditinjau dari ciri-ciri psikologis, seseorang yang dapat mengarahkan diri sendiri, tidak selalu bergantung pada orang lain, mau bertanggung jawab, mandiri, berani mengambil risiko, dan mampu mengambil keputusan, orang tersebut dikatakan telah dewasa secara psikologis. Orang dewasa mempunyai motivasi belajar yang berasal dari dirinya sendiri dan orang dewasa akan belajar jika bermanfaat bagi dirinya.

### 3. Kitab Khasiat Buah dan Sayur Tumpas Segala Penyakit (Dr. Anggi Swastika)

#### a. Buah Naga (*Hylocereus Undatus*)

Buah Naga merupakan buah yang tergolong “kaktus” yang tumbuh liar di hutan-hutan kawasan Amerika Tengah, yang kulitnya berwarna merah hingga keunguan, dengan daging buah merah atau putih dan mempunyai biji-biji kecil berwarna hitam.

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Buah Naga mengandung Air, Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, Kalsium, Fosfor, Besi, Tembaga, Thiamin, Riboflavin, Niasin, Piridosin, Kobalamin, dan Vitamin (A, B1, B2, B3, C, dan E).

Manfaat:

Buah Naga mempunyai manfaat meningkatkan daya tahan tubuh, , mengurangi tekanan emosi, menetralkan toksin dalam darah, mencegah kanker usus, menghambat penuaan dini, mencegah kolesterol, memperluas tulang dan gigi, dan mencegah diabetes.

Pengolahan:

Buah naga dapat dikonsumsi langsung setelah kulitnya dipisahkan, ataupun dapat diolah menjadi *Smoothies* Buah Naga, dengan tambahan bahan seperti susu kedelai , es batu, dan madu secukupnya.

Fakta:

Serat yang terkandung dalam Buah Naga berkhasiat untuk menurunkan kolesterol.

b. Nanas (*Ananas Comosus*)

Perhatian:

Untuk penderita yang bermasalah dengan persendian, sangat dianjurkan mengkonsumsi nanas secara tepat dan teratur.

c. Pepaya (*Carica Papaya*)

Pengolahan:

Buah Pepaya lebih bagus langsung dikonsumsi, tetapi jika ingin olahan lain, Buah Pepaya dapat diolah menjadi Puding Pepaya. Bahan-bahan yang digunakan adalah:

- 200 gr Pepaya
- 1 bungkus agar-agar
- 250 ml susu
- dan 250 gr gula pasir

Buah Pepaya harus dicuci bersih sebelum di kupas dan belah buah Pepaya dan buang bijinya. Lalu, buah Pepaya diblender sebentar. Campur air agar-agar, gula pasir, dan susu diaduk hingga mendidih. Masukkan buah Pepaya ke air agar-agar aduk hingga merata lalu matikan api dan dimasukkan ke dalam cetakan.

d. Mangga (*Mangifera Indica*)

Pengolahan:

Buah Mangga dapat dikonsumsi langsung ataupun diolah menjadi puding Mangga, dan bahan-bahan yang diperlukan adalah:

- 1 bungkus agar-agar
- 100 gr Buah Mangga dipotong dadu
- 900 ml Susu cair
- 100 gr Gula pasir

Untuk pengolahan puding mangga, panaskan air dan agar-agar lalu masukan susu cair dan gula pasir. Tunggu hingga mendidih, lalu matikan api. Masukan buah Mangga ke dalam cetakan, lalu tuang cairan puding kedalam cetakan dan siap dihidangkan.

Fakta:

- Didalam 100 gr Buah Mangga yang dikonsumsi, sudah memenuhi 20-60% kebutuhan Vitamin C dalam tubuh setiap harinya.
- e. Terung (*Solanum Melongena*)

Pengolahan:

Terung dapat dibuat menjadi olahan yang enak yaitu salah satunya Terung Bumbu Balado. Bahan-bahan yang digunakan adalah:

- 5 buah Terung Ungu
- 5 siung Bawang Merah
- 2 siung Bawang Putih,
- 10-15 Cabai Merah atau Cabai Keriting
- Gula dan garam sebagai penambah rasa.

Potong terung ungu menjadi 4 bagian, lalu iris lagi menjadi 4 bagian memanjang, lalu rendam sebentar di air yang diberikan sedikit garam. Panaskan minyak, lalu tumis bawang merah, bawang putih dan cabai

hingga wangi, lalu masukan terung ungu. Tambahkan gula dan garam secukupnya, aduk hingga merata, dan sajikan.

f. Mentimun (*Cucumis Sativus*)

Pengolahan:

Mentimun dapat dimakan langsung, maupun diolah menjadi jus. Bahan-bahan yang digunakan adalah:

- 100 gr Mentimun, ambil daging buah bagian luar dan buang bagian tengah atau bijinya.
- 2 sdm madu
- 250 ml air matang
- Es batu secukupnya

Langkah untuk membuat jus mentimun ini cukup singkat, masukan mentimun yang sudah dibersihkan dan buang bagian bijinya, lalu tambahkan madu, air, dan es, blender hingga halus, lalu sajikan.

g. Cabai (*Casicum Annum*)

Cabai merupakan sayuran yang mempunyai sensasi pedas, dan di Indonesia, cabai terdiri dari dua jenis yaitu cabai besar dan cabai kecil. Cabai besar terdiri dari beberapa variasi yaitu cabai hijau besar, cabai merah besar, paprika, dan cabai bulat.

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Cabai mengandung Capsicol, Capsaicin, Lasparaginase, Karbohidrat, Kalori, Protein, Lemak, Kalsium, Air, Vitamin (A, B1, dan C), dan Zat Besi.

Manfaat:

Cabai mempunyai manfaat yaitu mengatasi penyakit kanker, mengurangi sakit kepala, sakit persendian, dan mempunyai efek menghambat aktivitas otak saat menerima rasa sakit yang bersumber dari sistem saraf.

Pengolahan:

Cabai dapat diolah menjadi sambal terasi. Bahan-bahan yang dibuat untuk sambal terasi adalah:

- 3 buah cabai merah keriting
- 10 buah cabai rawit
- 2 sdt terasi yang dibakar
- 1 buah tomat
- 1 buah bawang putih
- Garam secukupnya

Ulek semua bahan sampai lembut dan tambahkan garam sesuai selera lalu sajikan.

Fakta:

Dalam satu buah cabai rawit terdapat kandungan vitamin C yang lebih banyak dibanding buah Jeruk.

h. Kangkung (*Ipomea Aquatica Forsk*)

Kangkung merupakan sayuran yang mempunyai 2 jenis kangkung yang biasa ditemui oleh masyarakat yaitu Kangkung Cina yang ciri-cirinya memiliki bunga berwarna putih bersih, batang dan daunnya kecil, warna batangnya kehijauan dan berbiji. Lalu ada Kangkung Air yang dapat



tumbuh liar, bunganya berwarna putih kemerahan, batang dan warna batangnya lebih hijau pekat dan besar.

Kandungan Gizi dan Nutrisi :

Kangkung mengandung Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, Vitamin (A, B, B1 dan C), Air, dan Kalsium.

Manfaat:

Kangkung mempunyai berbagai macam manfaat seperti pencegah sembelit, membentuk sel darah, menjaga kestabilan penglihatan, mencegah diabetes militus, mimisan, mengobati sariawan dan gusi berdarah.

Pengolahan:

Kangkung dapat diolah menjadi sayur yang ditumis dengan bahan-bahan tambahan yaitu:

- 2 siung bawang putih
- 3 siung bawang merah
- ½ kg udang kecil
- 3 – 5 ikat kangkung
- Garam dan penyedap rasa lainnya.

Untuk membuat tumis kangkung, panaskan minyak lalu masukan bawang putih dan bawang merah yang sudah dipotong, masukan kangkung yang sudah dibersihkan, tambahkan air sedikit, tambahkan penyedap rasa, tumis sekitar 3-5 menit hingga kangkung layu, lalu sajikan.

i. Kacang Panjang (*Yardlong Beans*)

Kacang Panjang merupakan sayuran yang tipe merambat dan berasal dari daerah tropis dan Afrika. Kacang panjang mempunyai beberapa macam spesies yang biasa dibudidaya, antara lain kacang panjang tipe merambat (*V. Sintesis var. Sesquipedalis*), kacang panjang tipe tegak yaitu kacang tunggak tolo (*v. Unguiculata L.*), dan kacang panjang hibrida (*V. Sintesis ssp. Hybridus*) seperti kacang bushiato.

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Kacang Panjang mengandung sumber Protein, Vitamin B kompleks, Serat, Mineral, Kalsium, Zat Besi, Magnesium, Mangan, Fosfor, Tembaga, Kalium, Zinc, dan Selenium.

Manfaat:

Manfaat dari Kacang Panjang dapat mencegah kurang darah, batu ginjal, kelainan antibody, pengusir rematik, meningkatkan nafsu makan, kanker payudara, leukimia, antivirus, antioksidan, dan demam berdarah.

Pengolahan:

Kacang Panjang dapat diolah menjadi jus, dan menggunakan bahan-bahan antara lain:

- 300 gr kacang panjang
- 2 sdm sari jeruk lemon
- 2 sdm madu
- Air dan Es Batu

Cara pengolahannya kacang panjang dicuci bersih, dipotong kecil, diblender dengan air dan es batu lalu ditambahkan dengan madu, pindahkan dalam gelas dan sajikan.

j. Jengkol (*Archidendron Pauciflorum*)

Jengkol merupakan sayuran yang berbentuk gepeng berbelit membentuk spiral dan warna lembayung tua. Biji jengkol berkulit ari tipis dengan warna mengkilap.

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Jengkol mengandung Protein, Vitamin (A, B, C), Fosfor, Kalsium, Alkaloid, Steroid, Glikosida, Tannin, dan Saponin.

Manfaat:

Jengkol mempunyai beragam manfaat yaitu memperbaiki sel-sel yang rusak pada tubuh, mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan sel tubuh, mencegah osteoporosis, pencegah tulang keropos, dan menjaga gigi agar tidak berlubang.

Pengolahan:

Jengkol dapat diolah menjadi olahan yang lezat seperti sambal mercon goreng jengkol. Bahan-bahan yang dibutuhkan adalah:

- 300 gram jengkol rebus dengan diiris tipis dan telah digoreng
- 2 buah Cabai merah dipotong tipis
- 1 sdt Air Asam
- 1 lembar Daun Salam
- 1 ruas Lengkuas dan dimemarkan

- 2 sdt gula merah
- Bumbu halus (bawang merah, bawang putih, cabai merah, cabai rawit dan garam)

Untuk membuat sambal mercon goreng jengkol, tumis bumbu halus, daun salam, dan lengkuas hingga wangi, tambahkan gula merah, air asam dan aduk lalu masukan jengkol dan cabai merah, masak hingga bumbu meresap dan sajikan.

Fakta:

Kandungan Protein pada Jengkol lebih tinggi dari kacang kedelai dan kacang hijau.

k. Pare (*Momordica Charantia*)

Fakta:

Kandungan protein a-momocharin atau MAP 30 pada Pare ternyata ampuh membasmi penyakit HIV/AIDS.

**4. Fakta Ilmiah Buah dan Sayur (dr. Setiawan Dalimartha dan dr.Felix Adrian)**

a. Alpukat (*Persea Gratissima*)

Alpukat merupakan buah berbentuk bulat atau mirip bola, mempunyai panjang 5-20 cm, warna kulitnya hijau atau hijau kekuningan. Buah alpukat yang matang ditandai dengan warna kulit buah berubah menjadi hijau tua, dan ketika dikocok ada bunyi akibat benturan biji dengan buahnya.

#### Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Alpukat mengandung Saponin, Alkaloid, Flavonoid, Asam Folat, Asam Oleat, Beta-sitosterol, Lesitin, Niasin, Vitamin (B1, B2, B5, C, A, K, dan E), Mineral, Kalium, Magnesium, Zink, dan Serat.

#### Manfaat:

Manfaat buah ini adalah berkhasiat menurunkan kadar kolesterol tinggi, memperkuat daya tahan tubuh, melebarkan pembuluh darah, hingga menurunkan tekanan darah, antjamur, antikanker, antioksidan, dan dapat mencegah cacat lahir.

#### Pengolahan:

Alpukat dapat dimakan langsung maupun diolah menjadi jus. Jika dikonsumsi langsung bisa ditambahkan dengan sedikit madu. Jika diolah menjadi jus, alpukat bisa ditambah dengan sedikit air, madu, atau bisa dengan susu kedelai.

#### Fakta:

- Mengonsumsi bahan pangan tinggi seperti kalium seperti pada kandungan buah alpukat dapat menurunkan resiko terkena tekanan darah tinggi dan penyakit lain yang berhubungan dengan gangguan jantung dan stroke.

#### Perhatian:

- Orang yang alergi terhadap lateks alami, bisa alergi terhadap Buah Alpukat.

b. Belimbing (*Averrhoa Carambola*)

Belimbing merupakan buah yang berbentuk bulat telur hingga bulat panjang, kulit buahnya tipis, mengandung banyak air, rasanya manis hingga asam, berusuk lima dan jika dibelah akan berbentuk seperti bintang.

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Protein, Lemak, Mineral (kalium, kalsium, fosfor, besi), Vitamin (B dan C), Beta karoten, Kalsium Oksalat, dan Serat.

Manfaat:

Buah belimbing mempunyai manfaat yaitu antiradang, antioksidan, mencegah tekanan darah tinggi, batuk, tenggorokan sakit, sakit gigi, hingga wasir.

Pengolahan:

Buah belimbing dapat dikonsumsi langsung setelah dicuci bersih, ataupun dibuat jus.

Fakta:

- Untuk penderita kencing batu (urolitiasis) sebaiknya tidak mengonsumsi belimbing karena dapat menimbulkan rasa sakit pada pinggang dan akan memperbesar ukuran batu yang sudah ada.
- Sejak zaman dahulu, Buah Belimbing biasa dikonsumsi untuk mengatasi tekanan darah tinggi.

c. Delima (*Punica Granatum*)

Buah delima mempunyai kulit buah yang keras, permukaan yang halus. Bijinya berbentuk bulat panjang, kecil, keras dan banyak. Delima juga merupakan buah alami yang berguna mencegah penyakit jantung karena buah Delima kaya akan kalium, vitamin C, dan B6.

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Flavonoid, Vitamin (C dan B6), Asam Sitrat, Asam Malat, Gula Buah, Mineral, dan Tanin.

Manfaat:

Buah Delima bermanfaat sebagai antioksidan, mencegah penyakit jantung coroner, memperlambat peningkatan kadar PSA (prostate specific antigen) pada penderita kanker prostat, cacangan, sariawan, dan rematik.

Pengolahan :

- Jika dikonsumsi dapat dimakan langsung maupun dibuat jus tanpa gula. Untuk penyakit jantung coroner, minum jus delima tanpa gula sebanyak kurang lebih 0,17 liter perhari.
- Untuk pemakaian luar seperti dikumur, blender atau hancurkan buah delima lalu dibuat untuk berkumur untuk mengatasi sariawan, radang gusi, infeksi tenggorokan, dan gigi berlubang.

Fakta:

Kapasitas antioksidan dari Buah Delima 2 – 3 kali lebih besar dari anggur merah atau teh hijau.

d. Nanas (*Ananas Comosus*)

Nanas merupakan buah tropis yang mempunyai kulit yang keras berwarna kuning, dan mempunyai daging yang berwarna kuning, berair, rasanya asam hingga manis, dan bagian tengahnya berserat.

Kandungan Gizi dan Nutrisi :

Vitamin A, B1, B2, dan C, Mineral, Glukosa, Fruktosa, Sukrosa, Enzim Bromelain, Karoten, Asam nikotinic dan organik serta Serat.

Manfaat:

Buah nanas bermanfaat untuk menyehatkan limpa, mengurangi asam lambung berlebih, antiradang, membersihkan jaringan kulit mati, dan mengganggu pertumbuhan sel kanker.

Pengolahan:

- Untuk pemakaian luar, parutan buah nanas diberikan pada luka bakar, luka biasa, ketombe bisul, dan radang kulit.
- Untuk dikonsumsi, buah nanas dibuat menjadi jus lalu diminum untuk penyakit cacangan, radang tenggorokan, dan masalah pencernaan.

Perhatian:

Penderita kencing manis (diabetes melitus) disarankan untuk membatasi konsumsi buah nanas yang matang cukup tinggi sehingga kadar glukosa darah dapat meningkat.



e. Pepaya (*Carica Papaya*)

Buah pepaya merupakan buah yang mempunyai buah yang berongga dibagian dalam, lunak jika matang, berarir dan manis rasanya, bijinya bulat berwarna hitam dan menempel didinding buah.

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Buah pepaya mempunyai kandungan gizi enzim proteolitik yang menyerupai Enzim Pepsin, Betacryptoxanthin, Beta-karoten, Pektin, D-galaktosa, L-arabinosa, Papayotimin, Papain, Fitokinase, *Folic Acid*, Vitamin A,C dan E, serta Kalium dan Serat.

Manfaat :

Buah pepaya matang mempunyai manfaat antaranya adalah untuk memicu enzim pencernaan, menguatkan lambung, mengatasi gangguan pencernaan, tukak lambung, tidak nafsu makan, sariawan dan sembelit.

Fakta:

Buah Pepaya dapat melindungi lambung dari timbulnya tukak (ulcus) akibat pengobatan dngan aspirin dan steroid.

f. Jambu Biji (*Psidium Guajava*)

Buah Jambu Biji adalah buah yang berbentuk bulat, kulitnya berwarna hijau muda hingga kekuningan, dan daging buahnya dapat dibedakan berdasarkan daging buahnya yaitu jambu biji berdaging buah putih dan buah merah, mempunyai biji yang berwarna putih bersih.

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Jambu Biji mengandung Energi, Protein, Lemak, Kolesterol, Serat, Folat, Niasin, Asam Pantotenat, Piridoksin, Riboflavin, Thiamin, Vitamin (A,

C, E, dan K), Natrium, Kalium, Kalsium, Magnesium, Mangan, Zinc, Beta-karoten, Likopen, dan Pektin.

Manfaat:

Buah Jambu Biji mempunyai manfaat mengurangi kandungan kolesterol dalam darah, mengikat asam empedu dan mengeluarkannya dari dalam tubuh, menormalkan fungsi jaringan saraf, menjaga otot-otot termasuk otot jantung, menghilangkan sakit setelah operasi, antioksidan, dan mencegah kanker yang disebabkan radikal bebas.

Pengolahan:

Selain dimakan langsung, Jambu Biji dapat diolah menjadi jus dan bahan-bahan yang diperlukan adalah:

- 200 gr jambu biji merah, bersihkan terlebih dahulu.
- 100 gr jeruk manis, ambil sari buahnya.
- Air matang secukupnya.

Masukan Jambu biji yang telah dibersihkan dan dipotong ke dalam blender, tambahkan sedikit air matang agar tidak terlalu kental, dan sari buah jeruk hingga tercampur, lalu sajikan.

Fakta:

- Vitamin C yang terkandung dalam buah jambu biji enam kali buah Jeruk dan tiga puluh kali dari buah Pisang.
- Daun dan daging dari buah Jambu Biji sangat bermanfaat bagi penderita demam berdarah.
- Serat yang terkandung dalam buah Naga berkhasiat untuk menurunkan kolesterol.

g. Pisang (*Musa Paradisiaca*)

Pisang merupakan buah yang kulitnya berwarna hijau atau kuning, bentuknya bulat panjang, dan daging buahnya manis jika sudah matang.

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Buah Pisang mempunyai gizi yang banyak yaitu Flavonoid, Glukosa, Fruktosa, Sukrosa, Tepung, Protein, Lemak, Minyak Menguap, Vitamin (B6, C, A dan E), Mineral, Serotonin, 5-Hidroksi Triptamin, Dopamin, Noradrenalin, Melatonin dan Serat.

Manfaat:

Buah Pisang mempunyai berbagai macam manfaat yaitu melumas usus, menawar racun, menurunkan panas, menghaluskan kulit, antiradang, menurunkan resiko tekanan darah tinggi, mencegah penyakit jantung, kanker, penyakit di saluran pencernaan, sariawan, sembelit dan hipertensi.

Fakta:

- Buah pisang dapat membantu orang yang mencoba berhenti merokok karena tingkat vitamin C,A, B6, B12, Kalium dan Magnesium membentuk tubuh akan cepat sembuh dari efek racun nikotin.
- Mengonsumsi Buah Pisang secara teratur dapat mengurangi resiko stroke sebesar 40 persen.

h. Mangga (*Mangifera Indica*)

Mangga merupakan buah yang memiliki kulit yang tipis atau tebal berwarna hijau, kuning hingga oranye, berbentuk bulat memanjang, berdaging tebal, lunak, legit atau berserat, berbau harum, rasanya asam hingga manis yang banyak mengandung air.

#### Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Buah Mangga mengandung Vitamin (A, B, C dan E), Karoten, Mangiferin, Mineral, Serat larut dan tidak larut, Magneferin, Katekol Oksidase, dan Laktase.

#### Manfaat:

Buah Mangga dan bijinya dapat mengurangi resiko kanker kandung empedu, radang buah zakar, mengatasi saluran cerna, batuk, anemia, kudis, antikanker, sering kram otot, stres, gangguan jantung dan asidosis.

#### i. Semangka (*Citrullus Lanatus*)

Semangka merupakan buah yang memiliki kulit yang tebal berwarna hijau muda, hijau tua, hingga kuning agak putih dan bergaris-garis putih, berbentuk bola hingga bulat memanjang, daging buah berwarna merah, merah muda, jingga, kuning, hingga ada yang putih, dan mempunyai biji berwarna putih, kuning hingga hitam dan berbentuk tipis.

#### Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Buah Semangka mengandung Air, Lemak, Serat, Vitamin (A, B1, B6, Asam folat, dan C), Asam amino, Asam Fosfat, Asam Pantotenat, Arginin, Betanin, Likopen, Beta-karoten, Mineral, Gula alami, dan Serat.

#### Manfaat:

Buah Semangka mempunyai berbagai macam manfaat yaitu pembersih ginjal, penyejuk tubuh, antiradang, peluruh kencing, melumas usus, mengurangi cacat lahir, dan mengurangi penyakit jantung.

Fakta:

- Kadar likopen semangka cukup tinggi sehingga dapat mengurangi risiko terkena kanker prostat.
- j. Terung (*Solanum Melongena*)

Sayur Terung merupakan sayur yang berbentuk pendek hingga panjang besar, kulitnya berwarna ungu tua hingga hijau kekuningan, dagingnya berwarna krem, bertekstur seperti spons, bijinya kecil-kecil dan tersusun seperti kerucut.

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Sayur Terung mengandung Asam Folat, Niasin, Vitamin (A, C, B1, B6), Mineral, Kalsium, Tembaga, Magnesium, dan Mangan.

Manfaat:

Sayur Terung mempunyai manfaat yaitu untuk menghentikan perdarahan seperti buang air besar berdarah, menurunkan kadar kolesterol, panas tinggi, sakit kulit, mencegah penyakit jantung coroner, dan kanker.

- k. Bayam (*Amaranthus Tricolor*)

Bayam merupakan sayur yang daunnya memiliki tangkai, helaian daun berbentuk bulat telur, lemas, panjang daun 4-10 cm, lebar 2-7 cm, ujungnya tumpul, pangkal runcing, serta berwarna hijau, merah, atau hijau keputihan.

#### Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Sayur bayam mengandung Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, Mineral, Vitamin (A, B1, B2, dan C), Karoten, Niasin, Folat, Amarantin, Rutin, Purin, Tanin, dan Asam Oksalat.

#### Manfaat:

Manfaat dari Sayur Bayam sangatlah banyak, seperti sebagai antioksidan, antialergi, meningkatkan energi, pembersih darah, membantu melindungi jantung, mempercepat penyembuhan luka, menurunkan lemak darah dan melindungi tubuh dari penyakit kanker.

#### Pengolahan:

Sayur Bayam dapat dibuat menjadi olahan jus, yaitu siapkan Bayam 20-30 gram daun segar Bayam, tambahkan air dan sedikit madu lalu diblender dan dikonsumsi dengan ampasnya.

#### Yang harus dilakukan:

Sayur Bayam harus dimasak sebentar saja, untuk menghilangkan kandungan *oxalic acid*.

#### 1. Jagung (*Zea Mays*)

Jagung merupakan sayur yang mempunyai biji-biji dengan berbagai macam ukuran, berwarna putih hingga kekuningan, oranye, merah, coklat, biru, ungu atau hitam. Bijinya manis dan berwarna putih atau kuning muda. Panjang sayur ini berkisar 8-20 cm.

#### Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Jagung mengandung Gula alami, Zeaxanthin, Beta-cryptoxanthin, Beta-caroten, Allantoin, Asam Maizenik dan Heksafosfor, Vitamin (B1, B2, dan B6), Niasin, Zeatin, Xylans, dan Serat larut.

#### Manfaat:

Jagung mempunyai manfaat yaitu seperti menyehatkan paru-paru dan jantung, menyegarkan tubuh, meluruhkan kencing, meningkatkan nafsu makan, meningkatkan keluarnya air susu ibu (ASI), menurunkan kadar kolesterol, mengurangi kejadian kanker, tumor, penyakit jantung, dan cepat memberi tenaga pada seseorang yang lemas akibat kekurangan glukosa.

#### Pengolahan:

Jagung dapat dikonsumsi dengan cara direbus, dikukus, maupun ditumis. Bahan-bahan yang digunakan untuk olahan jagung kukus adalah jagung yang telah dicuci bersih lalu dikukus selama kurang lebih 20-30 menit, dan lepaskan biji jagunya, hidangkan di atas piring dan dapat ditambahkan dengan madu atau susu.

#### m. Kembang Kol (*Brassica Oleracea var. Botrytis*)

Kembang Kol merupakan sayur yang terdiri dari bunga-bunga kecil yang berbentuk kuncup, bertangkai pendek, dan tersusun dalam rangkaian berupa bonggol yang kuncup bunganya berwarna putih atau kekuningan.

#### Kandungan Gizi dan Nutrisi :

Kembang Kol mengandung Vitamin (C, A, K, B, Folat, dan Niasin), Mineral (Kalium, Fosfor, Kalium, Besi, Natrium, dan Boron) , Purin dan Serat.

#### Manfaat:

Kembang Kol bermanfaat sebagai obat penenang, antikanker, meningkatkan kerja sistem imun tubuh, mengatasi sakit kepala, gelisah, stress, gangguan sirkulasi, serta kanker.

#### Pengolahan:

Kembang Kol dapat dikonsumsi mentah, dikukus atau direbus sebentar, atau dimasak sebagai sayuran. Untuk olahan kembang kol baiknya dikukus atau direbus sebentar sekitar 3-5 menit, diberi sedikit garam, lalu dapat langsung dikonsumsi.

#### n. Mentimun (*Cucumis Sativus*)

Mentimun merupakan sayur yang berbentuk bulat panjang, berwarna hijau muda hingga hijau tua, berlilin putih, bijinya banyak, bentuk lonjong meruncing, pipih, dan warnanya putih kotor.

#### Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Mentimun mengandung Saponin, Rutin, Isoquercitrin, Cucurbitacin, Vitamin (A,B,C), Asam Folat, Caffeic Acid, Enzim Pencernaan, Glutation, Protein, Lemak, Karbohidrat, Beta Karoten, dan Mineral.

#### Manfaat:

Mentimun mempunyai manfaat sebagai antiradang, penyegar badan, penghilang haus, membantu mengatasi tekanan darah tinggi, sariawan,



jerawat, radang tenggorokan, pembengkakan mata, demam, bintik kemerahan pada kulit, cacingan, hingga membersihkan ginjal.

Fakta:

- Parutan Mentimun bisa digunakan sebagai kompres untuk mengatasi demam, bengkak, memar, dan luka bakar.

o. Pare (*Momordica Charantia*)

Pare merupakan sayur yang bentuknya bulat memanjang dengan 8-10 rusuk memanjang, berbintil-bintil tidak beraturan, panjang 8-30 cm, rasanya pahit, berwarna hijau, memiliki biji yang banyak, bentuknya pipih dan keras.

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Pare mengandung Fixed oil, Protein Insulin, Glikosida, Alkaloid, Elaststerol, Hydroxytryptamine, Asam Folat, Vitamin (A, B1, B12, C dan E), Mineral, Pantothenic Acid, Lutein, Likopen, dan Serat.

Manfaat:

Pare mempunyai manfaat yang beragam yaitu sebagai antiradang, antikanker terutama leukemia, peluruh haid, membantu pengobatan diabetes melitus, batuk berdahak, radang tenggorokan, mata sakit dan merah, demam, malaria, infeksi cacing gelang, dan sariawan.

- **1001 Khasiat Buah dan Sayur (Nurheti Yuliarti)**

a. Rambutan (*Nephelium Lappaceum*)

Rambutan merupakan buah yang berbentuk bulat lonjong, berambut bengkok menempel pada kulit buah, kulit buah berwarna hijau hingga

kemerahan, daging buah berwarna putih, mengandung banyak air yang memiliki rasa asam hingga manis, dan bijinya berbentuk elips.

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Buah Rambutan mengandung Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak, Fosfor, Besi, Magnesium, Mineral, Kalsium, Serat, dan Vitamin C.

Manfaat:

Buah Rambutan mempunyai manfaat yaitu meningkatkan metabolisme tubuh, mencegah penyakit jantung, diare, kolesterol, hipertensi, dan pencegah kanker.

Pengolahan:

Buah rambutan dapat dikonsumsi langsung, atau dibuat jus. Jika dikonsumsi langsung, kulit buahnya dibersihkan dengan air mengalir terlebih dahulu. Jika untuk pengolahan jus, buah rambutan dilepas dagingnya dari bijinya, siapkan air matang, air lemon, dan madu. Lalu blender dan sajikan.

Tidak dapat dilakukan:

- Pemanasan ulang dari olahan Sayur Bayam tidak dianjurkan karena hal itu bisa menyebabkan terjadinya proses oksidasi zat besi dan nitrat menjadi zat berbahaya karena mengandung racun.
- Tempat terbaik untuk menyimpan Buah Pisang adalah tempat terbuka, suhu biasa, dan tidak terkena sinar matahari langsung.
- Buah Nanas yang sudah matang tahan disimpan selama 3-5 hari bila dimasukkan ke dalam kantong plastik lalu disimpan ke dalam lemari es.

- Direkomendasikan untuk segera mengkonsumsi Buah Alpukat yang sudah matang maksimal 2-3 hari setelah penyimpanan di laci buah atau sayuran di kulkas.

b. Pisang (*Musa Paradisiaca*)

Pengolahan:

Buah pisang dapat dikonsumsi langsung atau diolah menjadi jus yang dicampur air matang dan sedikit madu dan *diblender* dikonsumsi untuk menenangkan perut, menjadi obat mabuk, dan madu meningkatkan kembali gula darah.

Fakta:

- Buah pisang dapat membantu orang yang mencoba berhenti merokok karena tingkat vitamin C, A, B6, B12, Kalium dan Magnesium membentuk tubuh akan cepat sembuh dari efek racun nikotin.
- Mengonsumsi Buah Pisang secara teratur dapat mengurangi resiko stroke sebesar 40 persen.

c. Semangka (*Citrullus Lanatus*)

Pengolahan:

Buah Semangka dapat langsung dikonsumsi maupun diolah menjadi jus yang dicampur dengan tomat segar dan dikonsumsi dapat mencegah flu dan gangguan pencernaan (*dyspepsia*).

- **Budidaya Sayuran Tropis (Prof. Dr. H. Zulkarnain)**

a. Buncis (*Phaseolus Vulgaris L Fabaceae*)

Buncis merupakan sayuran yang dikenal memiliki dua tipe buncis yaitu buncis polong dan buncis biji. Buncis polong yang banyak diusahakan di

Indonesia, memiliki tipe pertumbuhan merambat dan bijinya berwarna putih, sedangkan buncis biji yang tipe pertumbuhannya tegak dan bijinya berwarna merah.

#### Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Buncis mempunyai kandungan seperti Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak, Kolesterol, Serat, Folat, Niasin, Asam Pantotenat, Piridoksin, Riboflavin, Tiamin, Vitamin (A, C, dan K), Natrium, Kalium, Kalsium, Magnesium, Mangan, Fosfor, Seng, dan A protein.

#### Manfaat:

Buncis memiliki manfaat mengontrol tekanan darah, mencegah diabetes, hipertensi, memetabolisme gula dalam darah, membantu proses pencernaan makanan, dan mengatasi kesulitan buang air besar.

#### Pengolahan:

Buncis dapat diolah menjadi jus buncis, dan bahan-bahan yang diperlukan adalah:

- 250 gram buncis, direndam air hangat dengan garam sebentar
- Air matang
- 3 sdm madu

Buncis yang telah direndam, lalu dipotong-potong, masukan air dan madu ke dalam blender, campurkan semua bahan, blender hingga halus dan sajikan.

masyarakat Indonesia, berikut ini dilakukan GERMAS yang dapat menjadi patokan menjalani pola hidup yang lebih sehat.

#### 1. Melakukan Aktivitas Fisik

Perilaku kehidupan modern seringkali membuat banyak orang minim melakukan aktivitas fisik; baik itu aktivitas fisik karena bekerja maupun berolah raga. Kemudahan – kemudahan dalam kehidupan sehari – hari karena bantuan teknologi dan minimnya waktu karena banyaknya kesibukan telah menjadikan banyak orang menjalani gaya hidup yang kurang sehat. Bagian *germas aktivitas fisik* merupakan salah satu gerakan yang diutamakan untuk meningkatkan kualitas kesehatan seseorang.

#### 2. Budaya Konsumsi Buah dan Sayur

Keinginan untuk makan makanan praktis dan enak seringkali menjadikan berkurangnya **konsumsi sayur dan buah** yang sebenarnya jauh lebih sehat dan bermanfaat bagi kesehatan. Beberapa jenis makanan dan minuman seperti junk food dan minuman bersoda sebaiknya dikurangi atau dihentikan konsumsinya. Menambah jumlah konsumsi buah dan sayur merupakan contoh GERMAS yang dapat dilakukan oleh siapapun.

Gambar 4.9 Website Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Dinas Kesehatan

Sumber: <http://promkes.kemkes.go.id>, 2019

Studi literatur selanjutnya mencari data yang dilakukan di website GERMAS yaitu <http://promkes.kemkes.go.id/germas> pada tanggal 5 April 2019 mendapatkan beberapa data yaitu:

1. Kegiatan Gerakan Hidup Sehat dapat dilakukan dengan berbagai macam cara yaitu dengan melakukan aktifitas fisik seperti *jogging, gym*, mengonsumsi buah dan sayur, tidak merokok, memeriksa kesehatan dengan rutin, menjaga lingkungan agar tetap bersih, dan menggunakan jamban yang bersih.
2. Penduduk usia produktif dengan jumlah yang besar, akan terancam apabila kesehatannya terganggu oleh PTM dan mempunyai perilaku yang tidak sehat.
3. Perubahan gaya hidup masyarakat menjadi salah satu penyebab terjadinya pergeseran pola penyakit atau biasa disebut Transisi Epidemiologi.

4. Didalam kehidupan sehari-hari, mempraktikkan hidup sehat adalah sebuah wujud dari salah satu Revolusi Mental yang mengajak masyarakat untuk membuat kebiasaan hidup sehat, agar nantinya mampu mengubah kebiasaan atau perilaku tidak sehat dari masyarakat tersebut.
5. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat diharapkan meningkatkan partisipasi dan juga peran dari masyarakat untuk mengerti pola hidup yang sehat, meningkatkan nilai produktivitas, dan mengurangi beban biaya kesehatan.

## 4.2 Analisis Data

Analisis data terdiri atas reduksi data, penyajian data, dan mendapatkan sebuah kesimpulan.

### 4.2.1 Reduksi Data

#### 1. Observasi

Pada saat observasi di dua tempat yaitu RSAL Dr. Ramelan dan RSUD Dr. Soetomo yang dibutuhkan untuk pendukung penelitian ini, memperoleh data mengenai pengolahan makanan dan minuman untuk pasien harus dipersiapkan dengan baik yaitu mengolah makanan tepat dengan porsi dan waktunya. Buah dan sayur wajib dibersihkan dengan air bersih. Talenan yang digunakan untuk buah dan sayur dipisah dengan talenan untuk olahan daging dan unggas. Pengolahan sayur harus direndam terlebih dahulu dalam air garam lalu dibilas dengan air bersih dan untuk pengolahan buah harus dicuci sampai bersih sebelum dikupas maupun tidak dikupas kulitnya. Untuk penyimpanan haruslah dilapisi dengan *plastic wrap* lalu disimpan kedalam kontainer kedap udara. Pengolahan makanannya harus menggunakan teknik memasak yang benar, penyimpanan olahan dibedakan

menurut bahannya contohnya seperti diberi label pada kontainer, suhu penyimpanannya diatur, olahan di simpan ditempat tertutup agar tidak mudah terkontaminasi dengan udara luar. Peralatan makanan seperti mangkok, piring, gelas, sendok, garpu haruslah dicuci dengan bersih sebelum digunakan pasien.

## **2. Wawancara**

### **a. Ahli Gizi di Dinas Kesehatan Surabaya**

Dari hasil wawancara dengan Dhenok Widari A, S.Gz selaku Ahli Gizi di Dinas Kesehatan Surabaya memperoleh data bahwa buah dan sayur mempunyai banyak vitamin, mineral, dan serat yang baik untuk tubuh seperti vitamin A,B,C, kalsium, dan mineral dan untuk saat ini masih banyak masyarakat yang kurang memahami pentingnya nutrisi dari buah dan sayur tersebut terutama orang dewasa haruslah diberi edukasi agar bisa memberikan kebiasaan pada keluarganya untuk mengkonsumsi buah dan sayur. Ada beberapa buah yang mempunyai kasus alergi yang pernah dialami oleh anak dari ibu Dhenok Widari A, S.Gz berupa kulit menjadi gatal setelah mengonsumsi buah bergetah seperti pisang dan pepaya, tetapi itu hanya beberapa kasus saja dan haruslah diperiksa ke dokter agar mendapat penanganan khusus agar alergi tidak terulang kembali. Sayur juga punya beberapa kasus dalam pengonsumsiannya harus dibatasi yaitu contohnya untuk yang mempunyai penyakit asam urat.

### **b. Dosen Kesehatan Masyarakat Unair Surabaya**

Dari hasil wawancara dengan Farid Dimjati Lusno dr., M.KL selaku Dosen Kesehatan Masyarakat memperoleh data bahwa bahaya mengonsumsi obat sangat berpengaruh pada kesehatan seseorang. Banyak orang yang masih tidak percaya

dengan penyembuhan, pengobatan, maupun untuk pencegahan penyakit dengan menggunakan buah dan sayur (herbal). Butuh proses yang lebih lama dulu untuk kemudian efeknya akan terlihat untuk tubuh. Pengolahan buah dan sayur juga harus diperhatikan dengan membersihkan alat yang akan dipakai seperti pisaunya. Buah dan sayur sampai saat ini mudah untuk dicari oleh masyarakat mulai dari di pinggir jalan, sampai supermarket sudah menyediakannya. Mengonsumsi buah bisa dimakan apa adanya, jika diblender haruslah tidak menambahkan pemanis buatan, agar vitamin yang terkandung pada buah tidak terbuang sia-sia, bisa dikonsumsi menjadi olahan salad dengan menambahkan buah atau sayur lainnya, dan menjadi olahan masakan rumahan. Mengolah buah haruslah menggunakan pisau yang bersih, buah dicuci tetapi jangan mencuci buah dengan kondisi sudah terpotong.

Jika buah dalam kondisi sudah dalam keadaan terpotong baru dicuci maka nantinya vitamin akan terbuang. Jika seseorang tidak mengonsumsi buah dan sayur, hal yang paling sering terjadi efeknya adalah sariawan, lalu kulit akan menjadi kering, mulai timbul jerawat pada wajah dan tubuh, dan jika tidak mengonsumsi buah dan sayur dalam jangka panjang hal yang akan terjadi biasanya adalah fungsi jantung akan terganggu. Masyarakat sebenarnya tahu bahwa buah dan sayur itu penting, tetapi mereka hanya memikirkan “kenyang” untuk kebutuhan hidup sehari-hari seperti mengonsumsi makanan *junk food* tanpa mempertimbangkan gizi dan nutrisinya.

### **c. Promosi Kesehatan (Germas) Dinas Kesehatan Surabaya**

Dari hasil wawancara dengan Fandi Perdana Putri S.Kom selaku seksi bagian Promosi Kesehatan di Dinas Kesehatan Surabaya memperoleh data bahwa



mengonsumsi buah dan sayur dapat membuat tubuh tercegah dari berbagai macam penyakit yang biasa disebabkan oleh polusi, kurangnya beristirahat, mengonsumsi alkohol, dll. Hal ini dikarenakan didalam buah dan sayur memiliki vitamin yang mencegah penyakit seperti demam, batuk dan pilek. Saat ini, di sosial media Instagram sudah ada beberapa *influencer* yang memberikan informasi mengenai pola hidup sehat seperti berolah raga dan mengonsumsi buah dan sayur yang nantinya akan berpengaruh juga ke *followersnya* dan semakin berkembangnya jaman, banyak sekali informasi di media massa mengenai kesehatan tetapi jangan langsung percaya, masyarakat haruslah bertanya kepada yang lebih ahli agar tidak terjadi kesalahan. Tidak hanya mengonsumsi buah dan sayur, didalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat memiliki banyak cara untuk diterapkan pada kehidupan sehari-hari agar terhindar dari berbagai macam penyakit yaitu berolahraga, tidak minum alkohol, tidak merokok, dan harus menggunakan jamban yang bersih.

### **3. Dokumentasi**

Hasil dari data dokumentasi yang dilakukan pada saat dilakukannya observasi didua tempat yaitu RSAL Dr. Ramelan dan RSUD Dr. Soetomo, memperoleh data yaitu mengenai pengolahan, penyimpanan, penyajian olahan buah dan sayur untuk pasien rumah sakit. Lalu, hasil dokumentasi juga didapatkan dari wawancara yang dilakukan bersama 3 narasumber untuk mendapatkan informasi mengenai kesehatan yaitu bahaya mengonsumsi obat, pengolahan buah dan sayur yang benar, pentingnya mengonsumsi buah dan sayur dan pola hidup sehat.

#### 4. Studi Pustaka

Hasil dari studi pustaka menggunakan beberapa buku mengenai buah dan sayur yang ditemukan di Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Surabaya dan Perpustakaan Institut Bisnis dan Informatika Stikom Surabaya yaitu buku “Landasan Psikologi Proses Pendidikan” yang berisikan urutan lengkap perkembangan individu dari masa sebelum lahir 0 – 2 tahun, kanak-kanak 2 – 4 tahun, anak kecil 4 – 6 tahun, anak 6 – 12 tahun, remaja 12 – 19 tahun, dewasa muda 19 – 30 tahun, dewasa 30 – 65 tahun, dan usia lanjut 65 tahun ke atas. Buku “Pendidikan Orang Dewasa” yang berisikan pengertian pendidikan orang dewasa yang ditinjau dari ciri psikologisnya seperti dapat mengarahkan diri sendiri, tidak selalu tergantung pada orang lain, bertanggung jawab, mandiri, berani, mengambil risiko, mampu mengambil keputusan dan beberapa ciri ciri belajar orang dewasa adalah yang motivasinya belajar dari dirinya sendiri, dan akan belajar jika bermanfaat bagi dirinya. Buku “Kitab Khasiat Buah dan Sayur Tumpas Segala Penyakit”, “Fakta Ilmiah Buah dan Sayur”, “1001 Khasiat Buah dan Sayur”, dan “Budidaya Sayuran Tropis” berisikan 11 buah (Alpukat, Belimbing, Delima, Buah Naga, Nanas, Pepaya, Rambutan, Jambu Biji, Pisang, Mangga, Semangka), 11 sayur (Terung, Bayam, Jagung, Kembang Kol, Mentimun, Cabai, Kangkung, Kacang Panjang, Buncis, Jengkol, Pare) yang mempunyai beberapa gizi dan nutrisi seperti Saponin, Alkaloid, Flavonoid, Asam Folat, Asam Oleat, Beta-sitosterol, Lesitin, Niasin, Mineral, Kalium, Magnesium, Zinc, Air, Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, Kalsium, Fosfor, Tembaga, Thiamin, Riboflavin, Piridosin, Kobalamin, dan Vitamin, beberapa fakta dan hal yang harus dilakukan dan tidak boleh dilakukan pada pengolahan buah dan sayur, manfaat yang baik untuk tubuh

seperti mencegah penyakit jantung, pencernaan, menghambat penuaan dini, mencegah kolesterol, dll. Pengolahan buah dan sayur ini dapat diolah menjadi jus maupun menjadi olahan masakan rumah seperti dibuat tumisan. dan website dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang berisikan mengenai kegiatan gerakan hidup sehat yang dapat dilakukan dengan berbagai macam cara seperti melakukan aktifitas fisik, mengkonsumsi buah dan sayur, tidak merokok, dan mempraktikkan hidup sehat adalah sebuah wujud dari salah satu Revolusi Mental yang mengajak masyarakat untuk membuat kebiasaan hidup sehat, agar nantinya mampu mengubah kebiasaan atau perilaku tidak sehat.

#### **4.2.2 Penyajian Data**

Didalam reduksi data dapat ditemukan bahwa buah dan sayur masih kurang diminati oleh masyarakat, dan banyak pengolahan buah dan sayur yang harus diperhatikan, manfaat dari buah dan sayur yang beragam, bahaya dari pengonsumsi obat dalam jangka panjang, dan berbagai macam gizi dan nutrisi yang terkandung pada buah dan sayur. Maka, data yang akan didisplay adalah:

##### **1. Beberapa fakta mengenai 11 buah dan 11 sayur tropis yaitu:**

- Zat besi bisa didapatkan didalam kacang kedelai, dan kacang tanah.
- Zat kalium murni yang tinggi terdapat pada buah Pisang.
- Mengonsumsi bahan pangan tinggi seperti kalium seperti pada kandungan buah alpukat dapat menurunkan resiko terkena tekanan darah tinggi dan penyakit lain yang berhubungan dengan gangguan jantung dan stroke.

- Kandungan vitamin A dari buah Pepaya lebih banyak daripada wortel, vitamin C nya lebih tinggi dari buah Jeruk.
- Buah Pepaya dapat melindungi lambung dari timbulnya tukak (ulcus) akibat pengobatan dengan aspirin dan steroid.
- Biji buah Jambu tidak akan menginfeksi usus karena langsung keluar ketika buang air besar.
- Vitamin C yang terkandung dalam buah jambu biji enam kali buah Jeruk dan tiga puluh kali dari buah Pisang.
- Daun dan daging dari buah Jambu Biji sangat bermanfaat bagi penderita demam berdarah.
- Serat yang terkandung dalam buah Naga berkhasiat untuk menurunkan kolesterol.
- Buah pisang dapat membantu orang yang mencoba berhenti merokok karena tingkat vitamin C, A, B6, B12, Kalium dan Magnesium membentuk tubuh akan cepat sembuh dari efek racun nikotin.
- Mengonsumsi Buah Pisang secara teratur dapat mengurangi resiko stroke sebesar 40 persen.
- Mengonsumsi Buah Alpukat dapat menurunkan resiko terkena darah tinggi dan penyakit tinggi dan penyakit yang berhubungan gangguan jantung dan stroke.
- Sejak zaman dahulu, Buah Belimbing biasa dikonsumsi untuk mengatasi tekanan darah tinggi.
- Kapasitas antioksidan dari Buah Delima 2 – 3 kali lebih besar dari anggur merah atau teh hijau.

- Didalam 100 gr Buah Mangga yang dikonsumsi, sudah memenuhi 20-60% kebutuhan Vitamin C dalam tubuh setiap harinya.
- Serat yang terkandung dalam Buah Naga berkhasiat untuk menurunkan kolesterol.
- Kadar likopen semangka cukup tinggi sehingga dapat mengurangi risiko terkena kanker prostat.
- Parutan Mentimun bisa digunakan sebagai kompres untuk mengatasi demam, bengkak, memar, dan luka bakar.
- Dalam satu buah cabai rawit terdapat kandungan vitamin C yang lebih banyak dibanding buah Jeruk.
- Kandungan Protein pada Jengkol lebih tinggi dari kacang kedelai dan kacang hijau.
- Kandungan protein a-momocharin atau MAP 30 pada Pare ternyata ampuh membasmi penyakit HIV/AIDS.

2. Hal yang dapat dilakukan dan hal yang tidak dapat dilakukan mengenai pengolahan dan pengkonsumsian 11 buah dan 11 sayur tropis yaitu:

Yang dapat dilakukan:

- Cuci buah dan sayur dengan menggunakan air yang bersih dan mengalir.
- Untuk sayur baiknya direndam dengan air garam beberapa saat untuk menghilangkan ulat pada sayur.
- Gunakan alat-alat yang digunakan telah dibersihkan dengan baik.

- Saat mengolah buah dan sayur, wajib untuk menggunakan talenan dan pisau yang berbeda dengan talenan dan pisau untuk olahan daging dan unggas.
- Buah seperti Apel, Jambu, atau buah yang dibiasa dikonsumsi dengan buahnya diharuskan dibersihkan dengan air mengalir agar kuman-kuman yang ada dipermukaan kulit hilang.
- Jika Mangga sudah lembek, merah, dan aromanya tercium untuk memperpanjang ketahanannya hingga 2-3 hari harus disimpan di dalam lemari es.
- Tempat terbaik untuk menyimpan Buah Pisang adalah tempat terbuka, suhu biasa, dan tidak terkena sinar matahari langsung.
- Untuk penderita yang bermasalah dengan persendian, sangat dianjurkan mengkonsumsi nanas secara tepat dan teratur.
- Buah Nanas yang sudah matang tahan disimpan selama 3-5 hari bila dimasukkan ke dalam kantong plastik lalu disimpan ke dalam lemari es.
- Direkomendasikan untuk segera mengkonsumsi Buah Alpukat yang sudah matang maksimal 2-3 hari setelah penyimpanan di laci buah atau sayuran di kulkas.
- Gunakan pisau stainless untuk memotong buah dan sayur.
- Sayur Bayam harus dimasak sebentar saja, untuk menghilangkan kandungan oxalic acid.
- Terung sebaiknya dibiarkan utuh sebelum dimasak, agar mencegah perubahan warna pada daging terung.

Yang tidak dapat dilakukan:

- Jangan mencuci buah dan sayur yang sudah dalam keadaan sudah terpotong.
- Untuk pengolahan jus, jangan saring ampasnya karena nantinya serat dalam buah itu akan hilang.
- Orang yang alergi terhadap lateks alami, bisa alergi terhadap Buah Alpukat.
- Untuk buah bergetah seperti buah Pisang dan Pepaya sebaiknya hindari dikonsumsi oleh anak-anak yang mempunyai alergi.
- Untuk penderita kencing batu (urolitiasis) sebaiknya tidak mengkonsumsi belimbing karena dapat menimbulkan rasa sakit pada pinggang dan akan memperbesar ukuran batu yang sudah ada.
- Pada penderita gagal ginjal yang kandungan kaliumnya sudah tinggi, sebaiknya tidak mengkonsumsi buah dan sayur yang kandungan kaliumnya tinggi.
- Wanita hamil dilarang mengkonsumsi biji, daun, dan jus pepaya yang mengkal karena sifatnya yang akan meluruhkan kandungan.
- Untuk memotong Sayur Terung, jangan menggunakan pisau berbahan besi, karena mengandung karbon yang akan menghitamkan daging terung.
- Penderita kencing manis harus menghindari konsumsi mangga yang rasanya sangat manis.

- Buah Mangga sebaiknya tidak diolah menjadi jus karena proses penghancuran mangga dibuat jus justru akan mengakibatkan kandungan *Karotenoid* akan rusak.
- Penderita kencing manis (diabetes melitus) disarankan untuk membatasi konsumsi buah nanas yang matang cukup tinggi sehingga kadar glukosa darah dapat meningkat.
- Jangan biarkan olahan Sayur Bayam lebih dari 5 jam.
- Pemanasan ulang dari olahan Sayur Bayam tidak dianjurkan karena hal itu bisa menyebabkan terjadinya proses oksidasi zat besi dan nitrat menjadi zat berbahaya karena mengandung racun.
- Penderita batu ginjal akibat endapan oksalat, jangan mengonsumsi Terung Ungu karena mengandung sejumlah oksalat.
- Jangan konsumsi Mentimun yang bagian dalamnya sudah tua dan warnanya kekuningan karena kandungan nutrisinya cenderung mengandung racun.
- Untuk penderita rematik gout dan kadar asam urat tinggi, jangan mengonsumsi kembang kol, karena kandungan asam amino pada kembang kol yang disebut purin akan dimetabolisir menjadi asam urat.
- Sebelum dikonsumsi, Kembang Kol dibersihkan terlebih dahulu, lalu direbus sebentar agar membunuh bakteri yang menempel.



### 3. Penjelasan singkat mengenai 11 buah dan 11 sayur tropis, yaitu:

- Alpukat (*Persea Gratissima*)

Alpukat merupakan buah berbentuk bulat atau mirip bola, mempunyai panjang 5-20 cm, warna kulitnya hijau atau hijau kekuningan. Buah alpukat yang matang ditandai dengan warna kulit buah berubah menjadi hijau tua, dan ketika dikocok ada bunyi akibat benturan biji dengan buahnya.

- Belimbing (*Averrhoa Carambola*)

Belimbing merupakan buah yang berbentuk bulat telur hingga bulat panjang, kulit buahnya tipis, mengandung banyak air, rasanya manis hingga asam, berusuk lima dan jika dibelah akan berbentuk seperti bintang.

- Delima (*Punica Granatum*)

Buah delima mempunyai kulit buah yang keras, permukaan yang halus. Bijinya berbentuk bulat panjang, kecil, keras dan banyak. Delima juga merupakan buah alami yang berguna mencegah penyakit jantung karena buah Delima kaya akan kalium, vitamin C, dan B6.

- Buah Naga (*Hylocereus Undatus*)

Buah Naga merupakan buah yang tergolong “kaktus” yang tumbuh liar di hutan-hutan kawasan Amerika Tengah, yang kulitnya berwarna merah hingga keunguan, dengan daging buah merah atau putih dan mempunyai biji-biji kecil berwarna hitam.

- Nanas (*Ananas Comosus*)

Nanas merupakan buah tropis yang mempunyai kulit yang keras berwarna kuning, dan mempunyai daging yang berwarna kuning, berair, rasanya asam hingga manis, dan bagian tengahnya berserat.

- Pepaya (*Carica Papaya*)

Buah pepaya merupakan buah yang mempunyai buah yang berongga dibagian dalam, lunak jika matang, berair dan manis rasanya, bijinya bulat berwarna hitam dan menempel didinding buah.

- Rambutan (*Nephelium Lappaceum*)

Rambutan merupakan buah yang berbentuk bulat lonjong, berambut bengkok menempel pada kulit buah, kulit buah berwarna hijau hingga kemerahan, daging buah berwarna putih, mengandung banyak air yang memiliki rasa asam hingga manis, dan bijinya berbentuk elips.

- Jambu Biji (*Psidium Guajava*)

Buah Jambu Biji adalah buah yang berbentuk bulat, kulitnya berwarna hijau muda hingga kekuningan, dan daging buahnya dapat dibedakan berdasarkan daging buahnya yaitu jambu biji berdaging buah putih dan buah merah, mempunyai biji yang berwarna putih bersih.

- Pisang (*Musa Paradisiaca*)

Pisang merupakan buah yang kulitnya berwarna hijau atau kuning, bentuknya bulat panjang, dan daging buahnya manis jika sudah matang.

- Mangga (*Mangifera Indica*)

Mangga merupakan buah yang memiliki kulit yang tipis atau tebal berwarna hijau, kuning hingga oranye, berbentuk bulat memanjang, berdaging tebal, lunak, legit atau berserat, berbau harum, rasanya asam hingga manis yang banyak mengandung air.

- Semangka (*Citrullus Lanatus*)

Semangka merupakan buah yang memiliki kulit yang tebal berwarna hijau muda, hijau tua, hingga kuning agak putih dan bergaris-garis putih, berbentuk bola hingga bulat memanjang, daging buah berwarna merah, merah muda, jingga, kuning, hingga ada yang putih, dan mempunyai biji berwarna putih, kuning hingga hitam dan berbentuk tipis.

- Terung (*Solanum Melongena*)

Terung merupakan sayur yang berbentuk pendek hingga panjang besar, kulitnya berwarna ungu tua hingga hijau kekuningan, dagingnya berwarna krem, bertekstur seperti spons, bijinya kecil-kecil dan tersusun seperti kerucut.

- Bayam (*Amaranthus Tricolor*)

Bayam merupakan sayur yang daunnya memiliki tangkai, helaian daun berbentuk bulat telur, lemas, panjang daun 4-10 cm, lebar 2-7 cm, ujungnya tumpul, pangkal runcing, serta berwarna hijau, merah, atau hijau keputihan.

- Jagung (*Zea Mays*)

Jagung merupakan sayur yang mempunyai biji-biji dengan berbagai macam ukuran, berwarna putih hingga kekuningan, oranye, merah, coklat, biru, ungu atau hitam. Bijinya manis dan berwarna putih atau kuning muda. Panjang sayur ini berkisar 8-20 cm.

- Kembang Kol (*Brassica Oleracea var. Botrytis*)

Kembang Kol merupakan sayur yang terdiri dari bunga-bunga kecil yang berbentuk kuncup, bertangkai pendek, dan tersusun dalam rangkaian berupa bonggol yang kuncup bunganya berwarna putih atau kekuningan.

- Mentimun (*Cucumis Sativus*)

Mentimun merupakan sayur yang berbentuk bulat panjang, berwarna hijau muda hingga hijau tua, berlilin putih, bijinya banyak, bentuk lonjong meruncing, pipih, dan warnanya putih kotor.

- Cabai (*Casicum Annum*)

Cabai merupakan sayuran yang mempunyai sensasi pedas, dan di Indonesia, cabai terdiri dari dua jenis yaitu cabai besar dan cabai kecil. Cabai besar terdiri dari beberapa variasi yaitu cabai hijau besar, cabai merah besar, paprika, dan cabai bulat.

- Kangkung (*Ipomea Aquatica Forsk*)

Kangkung merupakan sayuran yang mempunyai 2 jenis kangkung yang biasa ditemui oleh masyarakat yaitu Kangkung Cina yang ciri-cirinya memiliki bunga berwarna putih bersih, batang dan daunnya kecil, warna batangnya kehijauan dan berbiji. Lalu ada Kangkung Air

yang dapat tumbuh liar, bunganya berwarna putih kemerahan, batang dan warna batangnya lebih hijau pekat dan besar.

- Kacang Panjang (*Yardlong Beans*)

Kacang Panjang merupakan sayuran yang tipe merambat dan berasal dari daerah tropis dan Afrika. Kacang panjang mempunyai beberapa macam spesies yang biasa dibudidaya, antara lain kacang panjang tipe merambat (*V. Sintesis var. Sesquipedalis*), kacang panjang tipe tegak yaitu kacang tunggak tolo (*v. Unguiculata L.*), dan kacang panjang hibrida (*V. Sintesis ssp. Hybridus*) seperti kacang bushiato.

- Buncis (*Phaseolus Vulgaris L Fabaceae*)

Buncis merupakan sayuran yang dikenal memiliki dua tipe buncis yaitu buncis polong dan buncis biji. Buncis polong yang banyak diusahakan di Indonesia, memiliki tipe pertumbuhan merambat dan bijinya berwarna putih, sedangkan buncis biji yang tipe pertumbuhannya tegak dan bijinya berwarna merah.

- Jengkol (*Archidendron Pauciflorum*)

Jengkol merupakan sayuran yang berbentuk gepeng berbelit membentuk spiral dan warna lembayung tua. Biji jengkol berkulit ari tipis dengan warna mengkilap.

- Pare (*Momordica Charantia*)

Pare merupakan sayur yang bentuknya bulat memanjang dengan 8-10 rusuk memanjang, berbintil-bintil tidak beraturan, panjang 8-30 cm, rasanya pahit, berwarna hijau, memiliki biji yang banyak, bentuknya pipih dan keras.

4. Kandungan nutrisi dan gizi yang terkandung pada 11 buah dan 11 sayur tropis yaitu:

- Alpukat (*Persea Gratissima*)

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Alpukat mengandung Saponin, Alkaloid, Flavonoid, Asam Folat, Asam Oleat, Beta-sitosterol, Lesitin, Niasin, Vitamin (B1, B2, B5, C, A, K, dan E), Mineral, Kalium, Magnesium, Zink, dan Serat.

- Belimbing (*Averrhoa Carambola*)

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Belimbing mengandung Protein, Lemak, Mineral (kalium, kalsium, fosfor, besi), Vitamin (B dan C), Beta karoten, Kalsium Oksalat, dan Serat.

- Delima (*Punica Granatum*)

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Delima mengandung Flavonoid, Vitamin (C dan B6), Asam Sitrat, Asam Malat, Gula Buah, Mineral, dan Tanin

- Buah Naga (*Hylocereus Undatus*)

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Buah Naga mengandung Air, Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, Kalsium, Fosfor, Besi, Tembaga, Thiamin, Riboflavin, Niasin, Piridosin, Kobalamin, dan Vitamin (A, B1, B2, B3, C, dan E).

- Nanas (*Ananas Comosus*)

Kandungan Gizi dan Nutrisi :

Vitamin A, B1, B2, dan C, Mineral, Glukosa, Fruktosa, Sukrosa, Enzim Bromelain, Karoten, Asam nikotinic dan organik serta Serat.

- Pepaya (*Carica Papaya*)

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Buah pepaya mempunyai kandungan gizi enzim proteolitik yang menyerupai Enzim Pepsin, Betacryptoxanthin, Beta-karoten, Pektin, D-galaktosa, L-arabinosa, Papayotimin, Papain, Fitokinase, Folic Acid, Vitamin A,C dan E, serta Kalium dan Serat.

- Rambutan (*Nephelium Lappaceum*)

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Buah Rambutan mengandung Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak, Fosfor, Besi, Magnesium, Mineral, Kalsium, Serat, dan Vitamin C.

- Jambu Biji (*Psidium Guajava*)

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Jambu Biji mengandung Energi, Protein, Lemak, Kolesterol, Serat, Folat, Niasin, Asam Pantotenat, Piridoksin, Riboflavin, Thiamin, Vitamin (A, C, E, dan K), Natrium, Kalium, Kalsium, Magnesium, Mangan, Zinc, Beta-karoten, Likopen, dan Pektin.

- Pisang (*Musa Paradisiaca*)

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Buah Pisang mempunyai gizi yang banyak yaitu Flavonoid, Glukosa, Fruktosa, Sukrosa, Tepung, Protein, Lemak, Minyak Menguap, Vitamin (B6, C, A dan E), Mineral, Serotonin, 5-Hidroksi Triptamin, Dopamin, Noradrenalin, Melatonin dan Serat.

- Mangga (*Mangifera Indica*)

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Buah Mangga mengandung Vitamin (A, B, C dan E), Karoten, Mangiferin, Mineral, Serat larut dan tidak larut, Magneferin, Katekol Oksidase, dan Laktase.

- Semangka (*Citrullus Lanatus*)

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Buah Semangka mengandung Air, Lemak, Serat, Vitamin (A, B1, B6, Asam folat, dan C), Asam amino, Asam Fosfat, Asam Pantotenat, Arginin, Betanin, Likopen, Beta-karoten, Mineral, Gula alami, dan Serat.

- Terung (*Solanum Melongena*)

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Sayur Terung mengandung Asam Folat, Niasin, Vitamin (A, C, B1, B6), Mineral, Kalsium, Tembaga, Magnesium, dan Mangan.

- Bayam (*Amaranthus Tricolor*)

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Sayur Bayam mengandung Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, Mineral, Vitamin (A, B1, B2, dan C), Karoten, Niasin, Folat, Amarantin, Rutin, Purin, Tanin, dan Asam Oksalat.

- Jagung (*Zea Mays*)

Kandungan Gizi dan Nutrisi:



Jagung mengandung Gula alami, Zeaxanthin, Beta-cryptoxanthin, Beta-caroten, Allantoin, Asam Maizenik dan Heksafosfor, Vitamin (B1, B2, dan B6), Niasin, Zeatin, Xylans, dan Serat larut.

- Kembang Kol (*Brassica Oleracea var. Botrytis*)

Kandungan Gizi dan Nutrisi :

Kembang Kol mengandung Vitamin (C, A, K, B, Folat, dan Niasin), Mineral (Kalium, Fosfor, Kalium, Besi, Natrium, dan Boron) , Purin dan Serat.

- Mentimun (*Cucumis Sativus*)

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Mentimun mengandung Saponin, Rutin, Isoquercitrin, Cucurbitacin, Vitamin (A,B,C), Asam Folat, Caffeic Acid, Enzim Pencernaan, Glutation, Protein, Lemak, Karbohidrat, Beta Karoten, dan Mineral.

- Cabai (*Casicum Annum*)

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Cabai mengandung Capsicol, Capsaicin, Lasparaginase, Karbohidrat, Kalori, Protein, Lemak, Kalsium, Air, Vitamin (A, B1, dan C), dan Zat Besi.

- Kangkung (*Ipomea Aquatica Forsk*)

Kandungan Gizi dan Nutrisi :

Kangkung mengandung Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, Vitamin (A, B, B1 dan C), Air, dan Kalsium.

- Kacang Panjang (*Yardlong Beans*)

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Kacang Panjang mengandung sumber Protein, Vitamin B kompleks, Serat, Mineral, Kalsium, Zat Besi, Magnesium, Mangan, Fosfor, Tembaga, Kalium, Zinc, dan Selenium.

- Buncis (*Phaseolus Vulgaris L Fabaceae*)

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Buncis mempunyai kandungan seperti Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak, Kolesterol, Serat, Folat, Niasin, Asam Pantotenat, Piridoksin, Riboflavin, Tiamin, Vitamin (A, C, dan K), Natrium, Kalium, Kalsium, Magnesium, Mangan, Fosfor, Seng, dan A protein.

- Jengkol (*Archidendron Pauciflorum*)

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Jengkol mengandung Protein, Vitamin (A, B, C), Fosfor, Kalsium, Alkaloid, Steroid, Glikosida, Tannin, dan Saponin.

- Pare (*Momordica Charantia*)

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

Pare mengandung Fixed oil, Protein Insulin, Glikosida, Alkaloid, Elasterol, Hydroxytryptamine, Asam Folat, Vitamin (A, B1, B12, C dan E), Mineral, Pantothenic Acid, Lutein, Likopen, dan Serat.

5. Manfaat untuk pencegahan beberapa penyakit yang ada pada 11 buah dan 11 sayur tropis yaitu:

- Alpukat (*Persea Gratissima*)

Manfaat buah ini adalah berkhasiat menurunkan kadar kolesterol tinggi, memperkuat daya tahan tubuh, melebarkan pembuluh darah, hingga menurunkan tekanan darah, antijamur, antikanker, antioksidan, dan dapat mencegah cacat lahir.

- Belimbing (*Averrhoa Carambola*)

Buah belimbing mempunyai manfaat yaitu antiradang, antioksidan, mencegah tekanan darah tinggi, batuk, tenggorokan sakit, sakit gigi, hingga wasir.

- Delima (*Punica Granatum*)

Buah Delima bermanfaat sebagai antioksidan, mencegah penyakit jantung coroner, memperlambat peningkatan kadar PSA (*prostate specific antigen*) pada penderita kanker prostat, cacangan, sariawan, dan rematik.

- Buah Naga (*Hylocereus Undatus*)

Buah Naga mempunyai manfaat meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi tekanan emosi, menetralkan toksin dalam darah, mencegah kanker usus, menghambat penuaan dini, mencegah kolesterol, memperluas tulang dan gigi, dan mencegah diabetes.

- Nanas (*Ananas Comosus*)

Buah nanas bermanfaat untuk menyehatkan limpa, mengurangi asam lambung berlebih, antiradang, membersihkan jaringan kulit mati, dan mengganggu pertumbuhan sel kanker.

- Pepaya (*Carica Papaya*)

Buah pepaya matang mempunyai manfaat antaranya adalah untuk memicu enzim pencernaan, menguatkan lambung, mengatasi gangguan pencernaan, tukak lambung, tidak nafsu makan, sariawan dan sembelit.

- Rambutan (*Nephelium Lappaceum*)

Buah Rambutan mempunyai manfaat yaitu meningkatkan metabolisme tubuh, mencegah penyakit jantung, diare, kolesterol, hipertensi, dan pencegah kanker.

- Jambu Biji (*Psidium Guajava*)

Buah Jambu Biji mempunyai manfaat mengurangi kandungan kolesterol dalam darah, mengikat asam empedu dan mengeluarkannya dari dalam tubuh, menormalkan fungsi jaringan saraf, menjaga otot-otot termasuk otot jantung, menghilangkan sakit setelah operasi, antioksidan, dan mencegah kanker yang disebabkan radikal bebas.

- Pisang (*Musa Paradisiaca*)

Buah Pisang mempunyai berbagai macam manfaat yaitu melumas usus, menawar racun, menurunkan panas, menghaluskan kulit, antiradang, menurunkan resiko tekanan darah tinggi, mencegah

penyakit jantung, kanker, penyakit di saluran pencernaan, sariawan, sembelit dan hipertensi.

- Mangga (*Mangifera Indica*)

Buah Mangga dan bijinya dapat mengurangi resiko kanker kandung empedu, radang buah zakar, mengatasi saluran cerna, batuk, anemia, kudis, antikanker, sering kram otot, stres, gangguan jantung dan asidosis.

- Semangka (*Citrullus Lanatus*)

Buah Semangka mempunyai berbagai macam manfaat yaitu pembersih ginjal, penyejuk tubuh, antiradang, peluruh kencing, melumas usus, mengurangi cacat lahir, dan mengurangi penyakit jantung.

- Terung (*Solanum Melongena*)

Sayur Terung mempunyai manfaat yaitu untuk menghentikan perdarahan seperti buang air besar berdarah, menurunkan kadar kolesterol, panas tinggi, sakit kulit, mencegah penyakit jantung coroner, dan kanker.

- Bayam (*Amaranthus Tricolor*)

Manfaat dari Sayur Bayam sangatlah banyak, seperti sebagai antioksidan, antialergi, meningkatkan energi, pembersih darah, membantu melindungi jantung, mempercepat penyembuhan luka, menurunkan lemak darah dan melindungi tubuh dari penyakit kanker.

- Jagung (*Zea Mays*)

Jagung mempunyai manfaat yaitu seperti menyehatkan paru-paru dan jantung, menyegarkan tubuh, meluruhkan kencing, meningkatkan nafsu makan, meningkatkan keluarnya air susu ibu (ASI), menurunkan kadar kolesterol, mengurangi kejadian kanker, tumor, penyakit jantung, dan cepat memberi tenaga pada seseorang yang lemas akibat kekurangan glukosa.

- Kembang Kol (*Brassica Oleracea var. Botrytis*)

Kembang Kol bermanfaat sebagai obat penenang, antikanker, meningkatkan kerja sistem imun tubuh, mengatasi sakit kepala, gelisah, stress, gangguan sirkulasi, serta kanker.

- Mentimun (*Cucumis Sativus*)

Mentimun mempunyai manfaat sebagai antiradang, penyegar badan, penghilang haus, membantu mengatasi tekanan darah tinggi, sariawan, jerawat, radang tenggorokan, pembengkakan mata, demam, bintik kemerahan pada kulit, cacangan, hingga membersihkan ginjal.

- Cabai (*Casicum Annum*)

Cabai mempunyai manfaat yaitu mengatasi penyakit kanker, mengurangi sakit kepala, sakit persendian, dan mempunyai efek menghambat aktivitas otak saat menerima rasa sakit yang bersumber dari sistem saraf.

- Kangkung (*Ipomea Aquatica Forsk*)

Kangkung mempunyai berbagai macam manfaat seperti pencegah sembelit, membentuk sel darah, menjaga kestabilan penglihatan,

mencegah diabetes militus, mimisan, mengobati sariawan dan gusi berdarah.

- Kacang Panjang (*Yardlong Beans*)

Manfaat dari Kacang Panjang dapat mencegah kurang darah, batu ginjal, kelainan antibody, pengusir rematik, meningkatkan nafsu makan, kanker payudara, leukimia, antivirus, antioksidan, dan demam berdarah.

- Buncis (*Phaseolus Vulgaris L Fabaceae*)

Buncis memiliki manfaat mengontrol tekanan darah, mencegah diabetes, hipertensi, memetabolisme gula dalam darah, membantu proses pencernaan makanan, dan mengatasi kesulitan buang air besar.

- Jengkol (*Archidendron Pauciflorum*)

Jengkol mempunyai beragam manfaat yaitu memperbaiki sel-sel yang rusak pada tubuh, mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan sel tubuh, mencegah osteoporosis, pencegah tulang keropos, dan menjaga gigi agar tidak berlubang.

- Pare (*Momordica Charantia*)

Pare mempunyai manfaat yang beragam yaitu sebagai antiradang, antikanker terutama leukemia, peluruh haid, membantu pengobatan diabetes melitus, batuk berdahak, radang tenggorokan, mata sakit dan merah, demam, malaria, infeksi cacing gelang, dan sariawan.

6. Berbagai pengolahan 11 buah dan 11 sayur tropis.

- Alpukat (*Persea Gratissima*)

Alpukat dapat dimakan langsung maupun diolah menjadi jus. Jika dikonsumsi langsung bisa ditambahkan dengan sedikit madu. Jika diolah menjadi jus, alpukat bisa ditambah dengan sedikit air, madu, atau bisa dengan susu kedelai.

- Belimbing (*Averrhoa Carambola*)

Buah belimbing dapat dikonsumsi langsung setelah dicuci bersih, ataupun dibuat jus. Olahan jus dibutuhkan bahan yang mudah yaitu, buah belimbing, air matang secukupnya, air lemon, dan madu.

- Delima (*Punica Granatum*)

Jika dikonsumsi dapat dimakan langsung maupun dibuat jus tanpa gula. Untuk penyakit jantung coroner, minum jus delima tanpa gula sebanyak kurang lebih 0,17 liter perhari.

Untuk pemakaian luar seperti dikumur, blender atau hancurkan buah delima lalu dibuat untuk berkumur untuk mengatasi sariawan, radang gusi, infeksi tenggorokan, dan gigi berlubang.

- Buah Naga (*Hylocereus Undatus*)

Buah naga dapat dikonsumsi langsung setelah kulitnya dipisahkan, ataupun dapat diolah menjadi *Smoothies* Buah Naga, dengan tambahan bahan seperti susu kedelai, es batu, dan madu secukupnya.

- Nanas (*Ananas Comosus*)

Untuk pemakaian luar, parutan buah nanas diberikan pada luka bakar, luka biasa, ketombe bisul, dan radang kulit.



Untuk dikonsumsi, buah nanas dibuat menjadi jus lalu diminum untuk penyakit cacingan, radang tenggorokan, dan masalah pencernaan.

- Pepaya (*Carica Papaya*)

Buah Pepaya lebih bagus langsung dikonsumsi, tetapi jika ingin olahan lain, Buah Pepaya dapat diolah menjadi Puding Pepaya.

Bahan-bahan yang digunakan adalah:

- 200 gr Pepaya
- 1 bungkus agar-agar
- 250 ml susu
- dan 250 gr gula pasir

Buah Pepaya harus dicuci bersih sebelum di kupas dan belah buah Pepaya dan buang bijinya. Lalu, buah Pepaya diblender sebentar.

Campur air agar-agar, gula pasir, dan susu diaduk hingga mendidih.

Masukan buah Pepaya ke air agar-agar aduk hingga merata lalu matikan api dan dimasukkan ke dalam cetakan.

- Rambutan (*Nephelium Lappaceum*)

Buah rambutan dapat dikonsumsi langsung, atau dibuat jus. Jika dikonsumsi langsung, kulit buahnya dibersihkan dengan air mengalir terlebih dahulu. Jika untuk pengolahan jus, buah rambutan dilepas dagingnya dari bijinya, siapkan air matang, air lemon, dan madu. Lalu blender dan sajikan.

- Jambu Biji (*Psidium Guajava*)

Selain dimakan langsung, Jambu Biji dapat diolah menjadi jus dan bahan-bahan yang diperlukan adalah:

- 200 gr jambu biji merah, bersihkan terlebih dahulu.
- 100 gr jeruk manis, ambil sari buahnya.
- Air matang secukupnya.

Masukan Jambu biji yang telah dibersihkan dan dipotong ke dalam blender, tambahkan sedikit air matang agar tidak terlalu kental, dan sari buah jeruk hingga tercampur, lalu sajikan.

- Pisang (*Musa Paradisiaca*)

Buah pisang dapat dikonsumsi langsung atau diolah menjadi jus yang dicampur air matang dan sedikit madu dan *diblender* dikonsumsi untuk menenangkan perut, menjadi obat mabuk, dan madu meningkatkan kembali gula darah.

- Mangga (*Mangifera Indica*)

Buah Mangga dapat dikonsumsi langsung ataupun diolah menjadi puding Mangga, dan bahan-bahan yang diperlukan adalah:

- 1 bungkus agar-agar
- 100 gr Buah Mangga dipotong dadu
- 900 ml Susu cair
- 100 gr Gula pasir

Untuk pengolahan puding mangga, panaskan air dan agar-agar lalu masukan susu cair dan gula pasir. Tunggu hingga mendidih, lalu

matikan api. Masukkan buah Mangga ke dalam cetakan, lalu tuang cairan puding kedalam cetakan dan siap dihidangkan.

- Semangka (*Citrullus Lanatus*)

Buah Semangka dapat langsung dikonsumsi maupun diolah menjadi jus yang dicampur dengan tomat segar dan dikonsumsi dapat mencegah flu dan gangguan pencernaan (*dyspepsia*).

- Terung (*Solanum Melongena*)

Terung dapat dibuat menjadi olahan yang enak yaitu salah satunya

Terung Bumbu Balado. Bahan-bahan yang digunakan adalah:

- 5 buah Terung Ungu
- 5 siung Bawang Merah
- 2 siung Bawang Putih,
- 10-15 Cabai Merah atau Cabai Keriting
- Gula dan garam sebagai penambah rasa.

Potong terung ungu menjadi 4 bagian, lalu iris lagi menjadi 4 bagian memanjang, lalu rendam sebentar di air yang diberikan sedikit garam.

Panaskan minyak, lalu tumis bawang merah, bawang putih dan cabai hingga wangi, lalu masukan terung ungu. Tambahkan gula dan garam secukupnya, aduk hingga merata, dan sajikan.

- Bayam (*Amaranthus Tricolor*)

Sayur Bayam dapat dibuat menjadi olahan jus, yaitu siapkan Bayam 20-30 gram daun segar Bayam, tambahkan air dan sedikit madu lalu diblender dan dikonsumsi dengan ampasnya.

- Jagung (*Zea Mays*)

Jagung dapat dikonsumsi dengan cara direbus, dikukus, maupun ditumis. Bahan-bahan yang digunakan untuk olahan jagung kukus adalah jagung yang telah dicuci bersih lalu dikukus selama kurang lebih 20-30 menit, dan lepaskan biji jagunya, hidangkan di atas piring dan dapat ditambahkan dengan madu atau susu.

- Kembang Kol (*Brassica Oleracea var. Botrytis*)

Pengolahan:

Kembang Kol dapat dikonsumsi mentah, dikukus atau direbus sebentar, atau dimasak sebagai sayuran. Untuk olahan kembang kol baiknya dikukus atau direbus sebentar sekitar 3-5 menit, diberi sedikit garam, lalu dapat langsung dikonsumsi.

- Mentimun (*Cucumis Sativus*)

Mentimun dapat dimakan langsung, maupun diolah menjadi jus.

Bahan-bahan yang digunakan adalah:

- 100 gr Mentimun, ambil daging buah bagian luar dan buang bagian tengah atau bijinya.
- 2 sdm madu
- 250 ml air matang
- Es batu secukupnya

Langkah untuk membuat jus mentimun ini cukup singkat, masukan mentimun yang sudah dibersihkan dan buang bagian bijinya, lalu tambahkan madu, air, dan es, blender hingga halus, lalu sajikan.

- Cabai (*Casicum Annum*)

Cabai dapat diolah menjadi sambal terasi. Bahan-bahan yang dibuat untuk sambal terasi adalah:

- 3 buah cabai merah keriting
- 10 buah cabai rawit
- 2 sdt terasi yang dibakar
- 1 buah tomat
- 1 buah bawang putih
- Garam secukupnya

Ulek semua bahan sampai lembut dan tambahkan garam sesuai selera lalu sajikan.

- Kangkung (*Ipomea Aquatica Forsk*)

Kangkung dapat diolah menjadi sayur yang ditumis dengan bahan-bahan tambahan yaitu:

- 2 siung bawang putih
- 3 siung bawang merah
- ½ kg udang kecil
- 3 – 5 ikat kangkung
- Garam dan menyedap rasa lainnya.

Untuk membuat tumis kangkung, panaskan minyak lalu masukan bawang putih dan bawang merah yang sudah dipotong, masukan kangkung yang sudah dibersihkan, tambahkan air sedikit, tambahkan

penyedap rasa, tumis sekitar 3-5 menit hingga kangkung layu, lalu sajikan.

- Kacang Panjang (*Yardlong Beans*)

Kacang Panjang dapat diolah menjadi jus, dan menggunakan bahan-bahan antara lain:

- 300 gr kacang panjang
- 2 sdm sari jeruk lemon

- 2 sdm madu

- Air dan Es Batu

Cara pengolahannya kacang panjang dicuci bersih, dipotong kecil, diblender dengan air dan es batu lalu ditambahkan dengan madu, pindahkan dalam gelas dan sajikan.

- Buncis (*Phaseolus Vulgaris L Fabaceae*)

Buncis dapat diolah menjadi jus buncis, dan bahan-bahan yang diperlukan adalah:

- 250 gram buncis, direndam air hangat dengan garam sebentar
- Air matang secukupnya
- 3 sdm madu

Buncis yang telah direndam, lalu dipotong-potong, masukan air dan madu ke dalam blender, campurkan semua bahan, blender hingga halus dan sajikan.

- Jengkol (*Archidendron Pauciflorum*)

Jengkol dapat diolah menjadi olahan yang lezat seperti sambal mercon goreng jengkol. Bahan-bahan yang dibutuhkan adalah:

- 300 gram jengkol rebus dengan diiris tipis dan telah digoreng
- 2 buah Cabai merah dipotong tipis
- 1 sdt Air Asam
- 1 lembar Daun Salam
- 1 ruas Lengkuas dan dimemarkan
- 2 sdt gula merah
- Bumbu halus (bawang merah, bawang putih, cabai merah, cabai rawit dan garam)

Untuk membuat sambal mercon goreng jengkol, tumis bumbu halus, daun salam, dan lengkuas hingga wangi, tambahkan gula merah, air asam dan aduk lalu masukan jengkol dan cabai merah, masak hingga bumbu meresap dan sajikan.

- Pare (*Momordica Charantia*)

Pare dapat diolah dengan cara direbus, dikukus, maupun diolah menjadi jus. Olahan jus membutuhkan bahan-bahan seperti:

- 1 buah Pare
- ½ Lemon
- Air secukupnya
- 3 sdm Madu.
- Air matang secukupnya

Pare dicuci bersih terlebih dahulu, lalu dipotong dan dibuang bijinya. Masukkan ke blender, dan campurkan semua bahan, blender hingga halus dan sajikan.

7. Beberapa media pendukung untuk menunjang mengenai pengolahan buah dan sayur yaitu

- X Banner
- Talenan
- Mug
- Tumbler
- Stiker
- Pin
- Gantungan Kunci
- Notebook



#### 4.2.3 Kesimpulan

Hasil dari kesimpulan yang diambil dari reduksi data menyatakan bahwa masih banyak masyarakat yang kurang memahami pentingnya nutrisi dari buah dan sayur tersebut, dan tidak percaya dengan penyembuhan, pengobatan, maupun untuk pencegahan penyakit dengan menggunakan buah dan sayur (herbal). Butuh proses yang lebih lama dulu untuk kemudian efeknya akan terlihat untuk tubuh. Mengonsumsi buah bisa dimakan apa adanya, jika diblender haruslah tidak menambahkan pemanis buatan, agar vitamin yang terkandung pada buah tidak terbuang sia-sia, bisa dikonsumsi menjadi olahan salad dengan menambahkan buah atau sayur lainnya, dan menjadi olahan masakan rumahan. Buah dan sayur juga



cenderung mudah didapatkan di beberapa tempat seperti di minimarket, supermarket hingga pasar tradisional, dan harganya cenderung murah walaupun ada beberapa buah yang menyebabkan kasus alergi, dan tidak semua buah dan sayur itu enak. Semua buah dan sayur kaya akan vitamin dan bisa mencegah berbagai macam penyakit, dan mengonsumsi buah akan menjaga stamina tubuh setiap hari agar lebih fit karena tubuh setiap hari selalu terkena paparan polusi yang nantinya akan lebih rentan terkena penyakit. Masyarakat sebenarnya tahu bahwa buah dan sayur itu penting, tetapi mereka hanya memikirkan “kenyang” untuk kebutuhan hidup sehari-hari seperti mengonsumsi makanan *junk food* tanpa mempertimbangkan gizi dan nutrisinya.

Pengolahan buah dan sayur harus diperhatikan mulai dari pembersihan buah seperti sayur harus direndam terlebih dahulu dalam air garam lalu dibilas dengan air bersih dan untuk pengolahan buah harus dicuci sampai bersih sebelum dikupas maupun tidak dikupas kulitnya, proses pengolahan seperti menggunakan pisau yang bersih agar mendapatkan manfaat dari vitamin dan serat yang ada pada buah dan sayur tersebut. Untuk penyimpanan haruslah dilapisi dengan *plastic wrap* lalu disimpan ke dalam kontainer kedap udara. Peralatan makanan seperti mangkok, piring, gelas, sendok, garpu haruslah dicuci dengan bersih sebelum digunakan, olahan di simpan ditempat tertutup agar tidak mudah terkontaminasi dengan udara luar. Tetapi mengonsumsi buah dan sayur jangan berlebihan ataupun tanpa kombinasi lain, contohnya adalah memakan pisang itu baik tetapi jika dikonsumsi berlebihan atau terus menerus tanpa dikombinasikan dengan buah lainnya, seminggu kemudian seseorang bisa terkena penyakit diare. Sayur juga punya

beberapa kasus dalam pengkonsumsian harus dibatasi yaitu contohnya untuk yang mempunyai penyakit asam urat.

Saat ini, di sosial media Instagram sudah ada beberapa *influencer* yang memberikan informasi mengenai pola hidup sehat seperti berolahraga dan mengkonsumsi buah dan sayur yang nantinya akan berpengaruh juga ke *followersnya*. Maka dari itu peneliti merancang buku ilustrasi berbasis *digital painting* pengolahan 11 buah dan 11 sayur tropis yang berisikan fakta mengenai buah dan sayur, hal yang harus dilakukan, dan tidak boleh dilakukan dalam pengolahan dan pengkonsumsian, gizi dan nutrisi, manfaat, dan berbagai macam pengolahannya yang nantinya masyarakat terutama dewasa muda 19 – 30 tahun yang dapat mengarahkan diri sendiri, tidak selalu bergantung pada orang lain, bertanggung jawab, mandiri, berani mengambil risiko, dan mampu mengambil keputusan harusnya diberi edukasi agar bisa memberikan kebiasaan pada keluarganya untuk mengkonsumsi buah dan sayur.

#### 4.3 Segmentasi Targeting Positioning (STP)

##### 1. Segmentasi

Pada perancangan Buku Ilustrasi ini, konsumen yang dituju adalah sebagai berikut:

##### a. Segmentasi Demografis

Usia : 19 – 30 tahun

Profesi : Mahasiswa/i, Ibu rumah tangga, pengusaha, wiraswasta, dan karyawan.

Jenis Kelamin : Laki-laki dan Perempuan

Status Keluarga : Belum Menikah dan Sudah Menikah

Kelas Sosial : Menengah, dan Menengah Atas

b. Segmentasi Geografis

Negara : Indonesia

Teritorial : Jawa Timur

Distrik : Surabaya

Kepadatan Populasi : Kota Besar

c. Segmentasi Psikologis

Masyarakat khususnya berusia 19-30 tahun yang memiliki rasa ingin tahu tentang bagaimana mengolah buah dan sayur dengan baik agar tubuh terhindar dari penyakit. Masyarakat berusia 19-30 tahun sebagai target audience dan target market mempunyai kuasa keputusan sendiri untuk diri sendiri, dan tanggap terhadap informasi yang ada tentang kesehatan terutama nutrisi gizi pada buah dan sayur.

2. Targeting

Target yang dituju merupakan target yang ditentukan segmentasi pasar, maka target *audience* dan target market pada perancangan buku ilustrasi pengolahan buah dan sayur tropis sebagai pencegahan penyakit upaya edukasi terhadap dewasa muda adalah dengan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, usia 19-30 tahun, berdomisili Surabaya yang masih berkuliah, bekerja, ibu rumah tangga, pengusaha, dll.

a. Target Audience

Usia : 19 – 30 tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki dan Perempuan

Status Keluarga : Belum dan Sudah Menikah

- Profesi : Mahasiswa/i, Ibu rumah tangga, pengusaha, wiraswasta, dan karyawan.
- Kelas sosial : Menengah, Menengah Atas
- b. Target market
- Usia : 19-30 tahun
- Jenis Kelamin : Laki-laki dan Perempuan
- Status Keluarga : Belum dan Sudah Menikah
- Pendapatan : Rp. 2.500.000 – Rp. 5.000.000
- Kelas Sosial : Menengah dan Menengah Atas

### 3. Positioning

Positioning merupakan sebuah strategi yang bertujuan untuk membuat citra sebuah merk akan memiliki perbedaan dengan merk lainnya didalam benak konsumennya. Dalam hal ini, perancangan buku ilustrasi dengan teknik *digital painting* pengolahan buah dan sayur tropis memposisikan diri sebagai sarana media edukasi dalam meningkatkan peran masyarakat untuk mengerti pola hidup sehat dengan mengetahui gizi dan nutrisi, manfaat, serta pengolahan buah dan sayur yang benar agar nantinya masyarakat mendapatkan vitamin dan serat yang terkandung dalam buah dan sayur, dapat mengubah kebiasaan maupun perilaku tidak sehat, dan mengurangi beban biaya kesehatan. Pemilihan buku ilustrasi dengan teknik *digital painting* dipilih karena dapat menyampaikan edukasi dengan sederhana, lengkap beragam dan mudah dipahami oleh masyarakat dengan menambahkan desain dari 11 buah dan 11 sayur tropis agar lebih menarik.

#### 4.4 Analisis SWOT

Analisis SWOT adalah sebuah metode strategi yang digunakan untuk mengetahui kekuatan, kelemahan yang didapatkan dari internal dan ancaman, peluang dari eksternal. Kekuatan dibuat agar terhindar dari kelemahan dan ancaman dengan mengetahui peluang yang ada diluar sana.

Berikut ini merupakan keterangan dari matriks SWOT:

1. Strategi Strength dan Opportunity (S-O)

Strategi S-O ini dibuat dengan mengetahui kekuatan sebuah bisnis untuk mendapatkan suatu peluang dan mempertahankan peluang itu.

2. Strategi Strength dan Threat (S-T)

Strategi S-T ini dibuat dengan mengetahui kekuatan sebuah bisnis untuk menghindari sebuah ancaman yang akan menghancurkan bisnis tersebut.

3. Strategi Weakness dan Opportunity (W-O)

Strategi W-O dibuat dengan mengurangi kekurangan bisnis untuk mendapatkan banyak peluang yang ada.

4. Strategi Weakness dan Threat (W-T)

Strategi W-T dibuat untuk mengurangi sebuah ancaman dan kelemahan yang ada pada sebuah bisnis.

## 4.4.1 Tabel SWOT

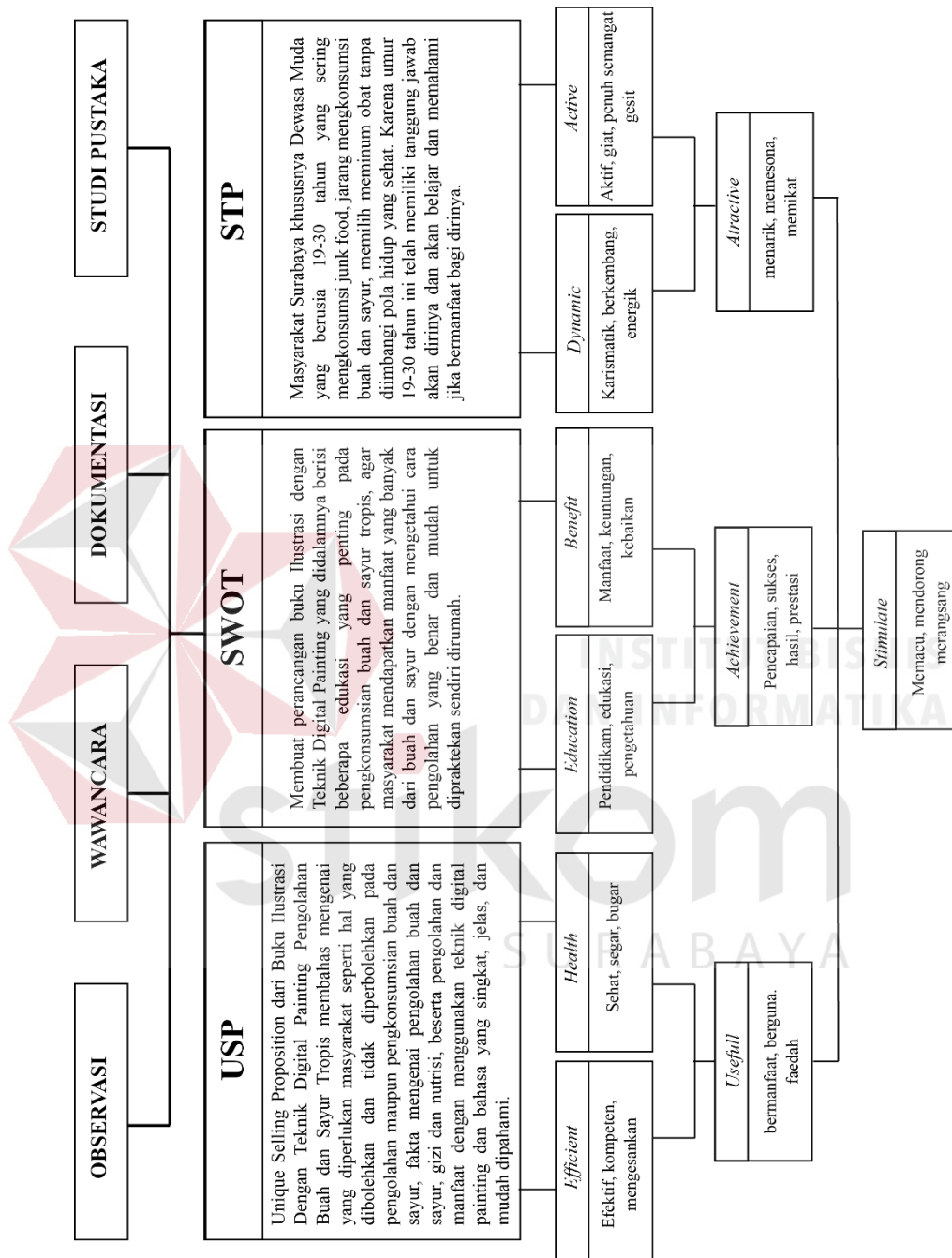
Internal ( S - W )	Strenght	Weakness
	Eksternal ( O - T )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buah dan sayur mempunyai banyak vitamin, mineral, dan serat yang baik untuk tubuh</li> <li>- Banyak olahan yang dapat diolah seperti dibuat menjadi jus, pudding, olahan masakan rumahan, maupun dapat dikonsumsi langsung.</li> <li>- Mengonsumsi buah akan menjaga stamina tubuh setiap hari</li> <li>- Buah dan sayur kaya akan vitamin dan bisa mencegah berbagai macam penyakit</li> </ul>
Opportunity	S - O	W - O
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buah dan sayur cenderung mudah didapatkan di beberapa tempat seperti minimarket, supermarket, dan pasar tradisional.</li> <li>- Buah dan sayur harganya cenderung murah.</li> <li>- Banyak influencer yang memperkenalkan konsumsi buah dan sayur yang nantinya masyarakat akan mengikuti gaya hidup sehatnya</li> </ul>	Membuat buku ilustrasi berbasis digital painting pengolahan buah dan sayur tropis yang penyampaian pesan mengenai manfaat, nutrisi, gizi, dan pengolahannya lebih sederhana dan mudah dipahami oleh masyarakat.	Membuat beberapa informasi fakta mengenai pengonsumsi dan pengolahan buah dan sayur tropis agar masyarakat tidak berlebihan maupun tidak malas mengonsumsi buah dan sayur.
Threat	S - T	W - T
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Banyak masyarakat lebih menyukai makanan junk food</li> <li>- Ada beberapa kasus alergi terhadap beberapa buah</li> <li>- Masih banyak yang tidak menyukai buah dan sayur</li> <li>- Tidak semua buah dan sayur rasanya enak</li> </ul>	Membuat isi konten mengenai pengolahan buah sayur untuk menambah cita rasa dan menambah informasi dari buah dan sayur tropis ini.	Memberikan sebuah informasi “ do & don ’ts” yaitu hal yang dibolehkan dan tidak diperbolehkan dalam pengolahan dan pengonsumsi buah dan sayur tropis ini.
<p>STRATEGI UTAMA:</p> <p>Menciptakan sebuah buku ilustrasi Digital Painting tentang pengolahan buah dan sayur tropis yang didalam bukunya berisi tentang 12 buah dan 12 sayur tropis beserta manfaat buah untuk pencegahan penyakit, pengolahan yang baik, nutrisi dan gizi yang terkandung pada buah dan sayur yang memiliki banyak informasi penting dan menarik untuk usia dewasa awal 19-30 tahun</p>		

Sumber: Peneliti, 2019

#### 4.4.2 *Unique Selling Proposition (USP)*

Sebuah pembeda dalam suatu karya atau produk adalah suatu hal yang penting antara karya satu dengan lainnya sehingga menjadi daya tarik bagi konsumennya. *Unique Selling Proposition* adalah sebuah keunikan yang menjadikan produk berbeda dengan produk lainnya yang mudah diingat. Buku Ilustrasi ini menjadi media yang memberikan bahasan mengenai pengolahan buah dan sayur tropis khususnya yang berada di Indonesia yang buah dan sayurinya mudah untuk didapatkan, berbagai macam manfaat disetiap buah dan sayurinya, dan informasi yang tertulis pada buku dibuat dengan bahasa yang mudah dipahami. Buku ditambahkan dengan ilustrasi *digital painting* yang dibuat sesuai dengan pembahasan buah dan sayurinya seperti pembuatan gambar ilustrasi untuk buah delima, bahan atau alat yang dipakai. Buah dan sayur perlu dikenalkan kepada masyarakat mengenai manfaat, kandungan gizi dan nutrisinya, serta pengolahannya yang baik dan benar agar minat mengkonsumsi buah dan sayur semakin meningkat, masyarakat mendapatkan manfaat dari pengkonsumsiannya, serta menjadi pribadi yang menerapkan pola hidup sehat.

4.4.3 Key Communication Message



Bagan 4.1 Key Communication Message  
Sumber: Peneliti, 2019



#### 4.4.4 Deskripsi Konsep

*Keyword Communication Message* yang didapat untuk perancangan buku ilustrasi ini adalah “*Stimulate*”. *Stimulate* mempunyai arti mendorong, merangsang, dan membujuk. Kata mendorong yang nantinya didalam buku ini masyarakat khususnya akan mendorong target dan terbujuk untuk mengerti tentang pola hidup sehat dengan mengetahui beberapa buah dan sayur tropis, kandungan gizi, manfaat untuk kesehatan tubuh, dan pengolahan dari beberapa buah dan sayur tersebut yang nantinya dapat dibuat sendiri dirumah.

#### 4.5 Konsep Perancangan Karya

Hasil dari konsep perancangan karya didapatkan dari hasil STP, SWOT, USP, dan *Keyword Communication Message* yang nantinya akan menghasilkan sebuah konsep yang sesuai dan dapat diterapkan pada karya penulis.

##### 4.5.1 Tujuan Kreatif

Tujuan Kreatif dari perancangan buku ilustrasi ini adalah menjadi buku edukasi dengan menggunakan teknik *digital painting* pengolahan buah dan sayur tropis untuk dewasa muda yang berisikan konten bermanfaat yang akan mendorong minat dan menambah ilmu mengenai buah dan sayur tropis dengan bahasa yang mudah dipahami oleh dewasa muda.

##### 4.5.2 Strategi Kreatif

Untuk perancangan buku ilustrasi dengan teknik *digital painting* ini menggunakan kertas jenis *Iceland* yang mempunyai tekstur yang unik, dan menggunakan teknik *digital painting*

### 1. Ukuran dan Halaman Buku

Jenis Buku	: Buku Edukasi
Ukuran Buku	: 21 cm x 21 cm
Halaman Buku	: 53 Halaman
Jenis Kertas	: Iceland
Finishing	: Jilid Hardcover Laminasi Doff

### 2. Jenis Layout

Jenis layout yang dipakai untuk perancangan buku ilustrasi ini adalah *Jumble Layout*. *Jumble Layout* adalah sebuah layout yang membentuk komposisi dari beberapa gambar dan teksnya disusun lebih jelas dan teratur. Hubungan antara *Jumble Layout* dengan konsep “*Stimulate*” adalah diharapkan dengan menggunakan layout ini akan membuat target terdorong dan terangsang karena melihat buku ilustrasi ini berisikan informasi yang terlihat jelas dan target akan merasa nyaman dengan komposisi informasi berbentuk teks dengan tambahan ilustrasi dari buah dan sayur tropis.

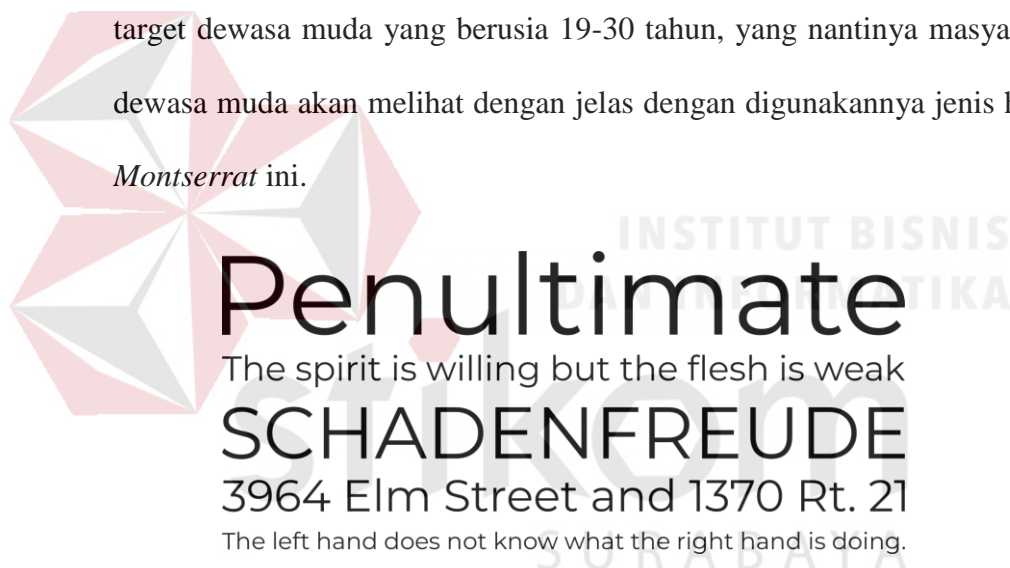
### 3. Judul

Judul pada perancangan buku ilustrasi ini yaitu menggunakan kata “*Hello, Healthy!*”. Dalam [www.kbbi.com](http://www.kbbi.com), kata Hello atau Halo merupakan kata yang digunakan untuk mengawali pembicaraan, dan sebuah kata seru yang menarik perhatian seseorang. Dengan menggunakan judul “*Hello, Healthy!*” diharapkan nantinya akan menarik perhatian masyarakat

khususnya dewasa muda akan mengerti pola hidup sehat dengan mengkonsumsi buah dan sayur tropis.

#### 4. Tipografi

Jenis huruf yang digunakan untuk perancangan buku ilustrasi ini adalah *Montserrat*. *Montserrat* merupakan jenis huruf sans serif, yang jenis hurufnya tidak mempunyai kaki dan menimbulkan kesan modern, kontemporer, dan efisien. Dalam perancangan buku ilustrasi ini mempunyai target dewasa muda yang berusia 19-30 tahun, yang nantinya masyarakat dewasa muda akan melihat dengan jelas dengan digunakannya jenis huruf *Montserrat* ini.



Gambar 4.10 Font “Montserrat”  
Sumber: <https://www.fontsquirrel.com>, 2019

#### 5. Bahasa

Bahasa yang digunakan pada perancangan buku ilustrasi ini adalah Bahasa Indonesia. Hal ini dikarenakan dari hasil segmentasi dan targeting buku ini yaitu umur 19 – 30 tahun yang berdomisili kota Surabaya.

## 6. Warna



Gambar 4.11 Warna “Active”  
Sumber: Martha Gill – Color Harmony Jewels, 2000

Dalam perancangan buku ilustrasi buah dan sayur tropis ini, hasil dari keyword yang ditemukan yaitu “Stimulate”. Stimulate mempunyai arti yaitu merangsang, mendorong, membujuk yang berarti mempunyai sifat yang aktif. Warna yang digunakan adalah warna “Active” dari buku Color Harmony Jewels, warna yang sering dipakai nantinya pada desain buku adalah warna active. kombinasi warna yang sangat cerah. fitur bangsa kuning dan oranye. keduanya berada di pusat menghasilkan aktivitas dan gerak. kuning dicampur dengan oranye hidup dan dinamis, menambah energi dan vitalitas untuk skema warna apa pun.

### 4.5.3 Strategi Media

Strategi media yang digunakan untuk perancangan buku ilustrasi dengan teknik digital painting pengolahan buah dan sayur tropis untuk pencegahan penyakit sebagai media edukasi terhadap dewasa muda adalah menggunakan media utama berbentuk buku edukasi, dan beberapa media pendukung. Media utama dan beberapa media pendukung akan dijelaskan sebagai berikut:

## 1. Media Utama (Buku Edukasi)

Buku edukasi ini dibuat agar menjadi pilihan buku yang berisikan mengenai beberapa buah dan sayur tropis yang kaya akan gizi dan manfaatnya, serta beberapa pengolahan yang dapat diolah dirumah oleh masyarakat khususnya dewasa muda. Buku ini menggunakan bahasa Indonesia, dan ditambahi beberapa ilustrasi 11 buah dan sayur tropis yang dibuat dengan teknik digital painting yang akan dicetak dengan ukuran 21 x 21 cm, dengan laminasi doff, dan finishing hardcover.

## 2. Media Pendukung

### a. X Banner

X Banner dari “*Hello, Healthy!*” ini digunakan sebagai media promosi yang biasanya digunakan ditempat-tempat ramai seperti pada saat pameran, atau *event* lainnya yang dapat dilihat oleh masyarakat luas. X Banner dibuat dengan ukuran 60 cm x 160 cm.

### b. Talenan

Talenan ini memakai desain dari cover buku ilustrasi menggunakan desain yang sama dengan media pendukung lainnya yaitu halaman cover dari buku “*Hello, Healthy!*”, berukuran 8 cm x 20 cm dan biasa digunakan sebagai souvenir.

### c. Mug

Mug ini memakai desain dari cover buku ilustrasi menggunakan desain yang sama dengan media pendukung lainnya yaitu halaman cover dari buku “*Hello,*

*Healthy!*”, berukuran 8 cm x 20 cm dan mug digunakan untuk tempat minum yang dapat dipakai dirumah maupun dikantor.

d. Tumbler

Tumbler biasa digunakan untuk tempat minum yang berisikan air putih, jus, maupun jenis minuman lainnya yang praktis dan dapat dibawa kemana saja seperti pada saat olahraga, ke kampus, ke pusat perbelanjaan, dll. Tumbler ini menggunakan desain yang sama dengan media pendukung lainnya yaitu halaman cover dari buku *“Hello, Healthy!”* berukuran 18 cm x 27 cm.

e. Poster

Poster ini menggunakan desain yang sama dengan media pendukung lainnya yaitu halaman cover dari buku *“Hello, Healthy!”*. Poster biasa di letakkan ditempat untuk meletakkan informasi berbentuk visual seperti di mading kampus agar dilihat oleh mahasiswa/i. Poster dibuat dengan ukuran A3 yaitu 29,7 cm x 42,0 cm.

f. Notebook

Notebook menggunakan desain yang sama dengan media pendukung lainnya yaitu halaman cover dari buku *“Hello, Healthy!”* dan memiliki ukuran yang kecil yaitu 14,8 cm x 21,0 cm dapat disimpan di dalam tas dan dibawa kemana-mana yang digunakan sebagai media tulis.

g. Stiker, Pin dan Gantungan Kunci

Stiker, pin, dan gantungan kunci menggunakan desain yang sama dengan media pendukung lainnya yaitu halaman cover dari buku *“Hello, Healthy!”* dan

memiliki ukuran yang kecil yaitu 5 cm x 5 cm dapat dibawa kemana-mana sehingga efisien penggunaannya. Stiker dapat diletakkan di laptop, sedangkan pin berbahan plastik, dan gantungan kunci akrilik dapat digunakan sebagai gantungan tas, gantungan kunci, dan gantungan pintu.

#### 4.5.4 Perancangan Desain Layout

Perancangan desain layout untuk buku dan media pendukung ini dibuat dengan beberapa sketsa. Berikut beberapa sketsa yang dibuat dengan penjelasannya:

##### 1. Sketsa Cover Depan



Gambar 4.12 Sketsa desain cover depan  
Sumber: Penulis, 2019

Sketsa cover depan menggunakan ilustrasi beberapa sayur dan buah yaitu pisang, nanas, semangka, terong, dan timun. Diberikan juga ilustrasi sendok dan sedotan dibagian kanan dan kirinya. Dibagian tengah bertulisan “*Hello, Healthy*” sebagai judul covernya.

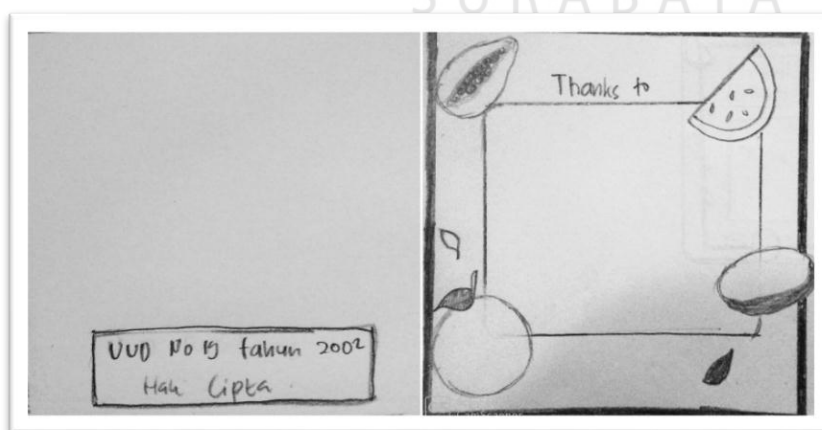
## 2. Sketsa desain pembatas dan kutipan



Gambar 4.13 Sketsa desain pembatas dan kutipan  
Sumber: Penulis, 2019

Sketsa untuk halaman pembatas dibuat dengan ilustrasi buncis, alpukat, belimbing, dan cabai sebagai *background*, dan untuk halaman selanjutnya menggunakan ilustrasi yang sama tetapi dibagian tengah diberikan kutipan “*For a long life, eat healthy foods*” yang berarti “untuk hidup yang panjang, konsumsi makanan sehat”.

## 3. Sketsa desain Undang-undang dan Ucapan Terima kasih

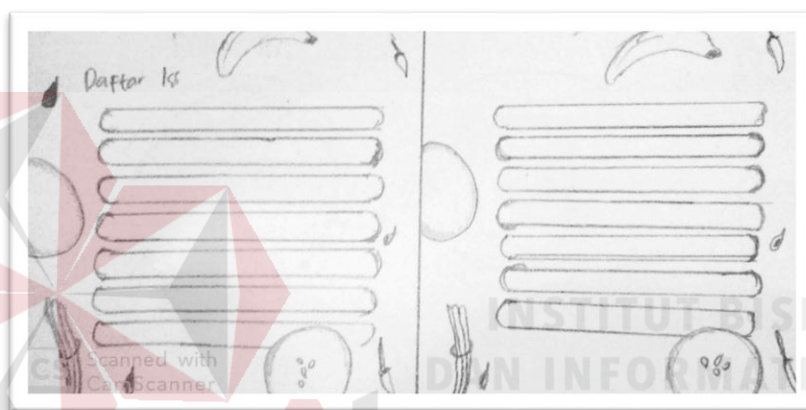


Gambar 4.14 Sketsa desain Undang-undang dan Ucapan Terima kasih  
Sumber: Penulis, 2019



Sketsa dihalaman ini, berisikan tulisan Undang-Undang mengenai Hak Cipta, dan ucapan terimakasih. Untuk halaman yang membahas Undang-Undang, hanya bertuliskan pasalnya dan background putih saja tanpa ditambahkan ilustrasi. Untuk halaman ucapan terima kasih, diberikan ilustrasi buah pepaya, jambu biji, manga, dan semangka agar desain tidak terlalu kosong.

#### 4. Sketsa desain daftar isi

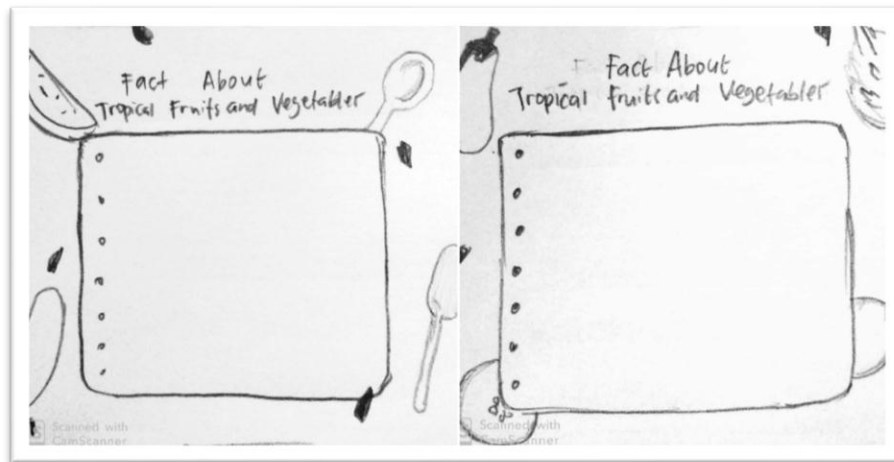


Gambar 4.15 Sketsa desain daftar isi

Sumber: Penulis, 2019

Sketsa daftar isi pada halaman pertama berisikan ilustrasi buah dan sayur seperti mangga, pisang, cabai, kacang panjang, dan timun agar desain tidak terlalu kosong. Sedangkan halaman daftar isi selanjutnya, diberikan ilustrasi yang sama dengan ilustrasi halaman sebelumnya.

## 5. Sketsa desain halaman 1 dan 2

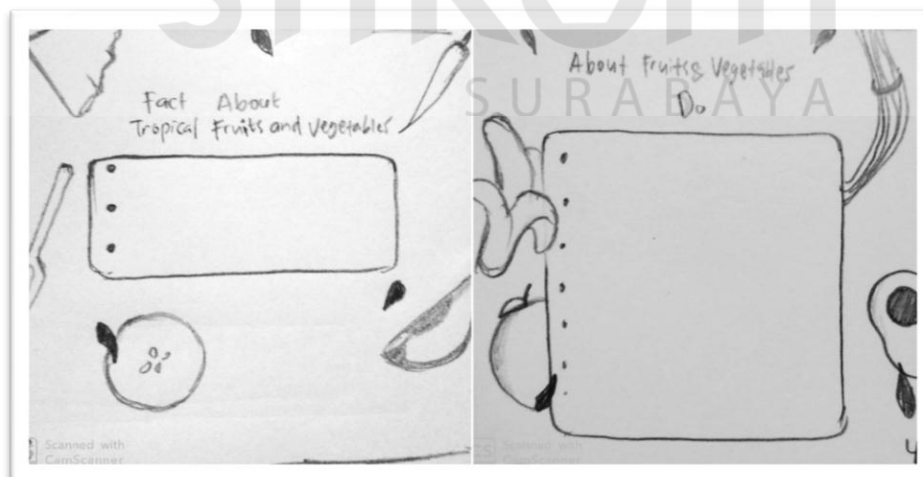


Gambar 4.16 Sketsa desain halaman 1 dan 2

Sumber: Penulis, 2019

Pada halaman 1 dan 2 berisikan fakta mengenai buah dan sayur tropis. Pada halaman 1, diberikan ilustrasi semangka, timun, sendok dan sutil dan halaman 2 berisikan ilustrasi buah naga, timun dan jengkol agar desain tidak terlalu kosong.

## 6. Sketsa desain halaman 3 dan 4

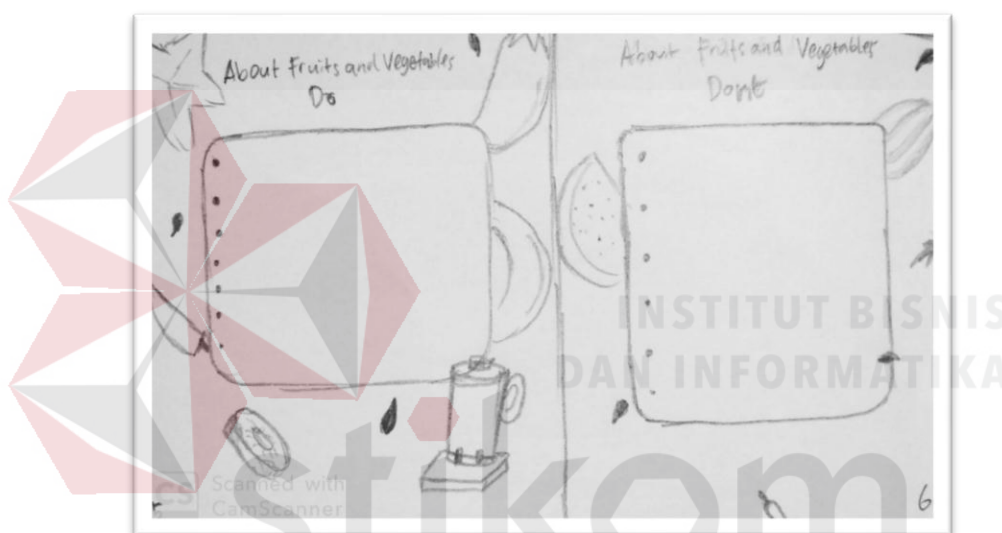


Gambar 4.17 Sketsa desain halaman 3 dan 4

Sumber: Penulis, 2019

Pada halaman 3 dan 4 berisikan fakta mengenai buah dan sayur tropis, dan hal yang dilakukan pada pengolahan buah dan sayur tropis. Pada halaman 3, diberikan ilustrasi nanas, alpukat, timun, cabai, dan sendok, lalu pada halaman 4 diberikan ilustrasi pisang, jambu biji, alpukat, dan kacang panjang agar desain tidak terlalu kosong.

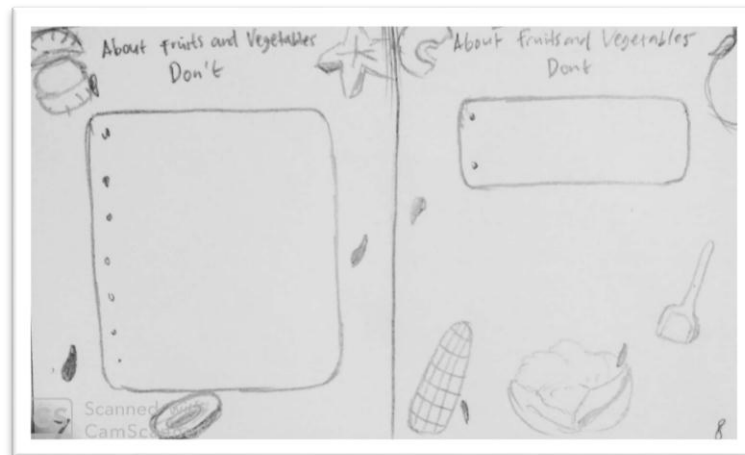
#### 7. Sketsa desain halaman 5 dan 6



Gambar 4.18 Sketsa desain halaman 5 dan 6  
Sumber: Penulis, 2019

Pada halaman 5 dan 6 berisikan hal yang dilakukan dan hal yang tidak boleh dilakukan pada pengolahan dan pengkonsumsian buah dan sayur. Pada halaman 5, berisikan hal yang dilakukan pada pengolahan dan pengkonsumsian buah dan sayur, dan ditambahkan ilustrasi seperti belimbing, pisang, nanas, terung, pisau, dan blender. Pada halaman 6, berisikan hal yang tidak boleh dilakukan dan ditambahkan ilustrasi buah naga, belimbing dan cabai agar desain tidak terlalu kosong.

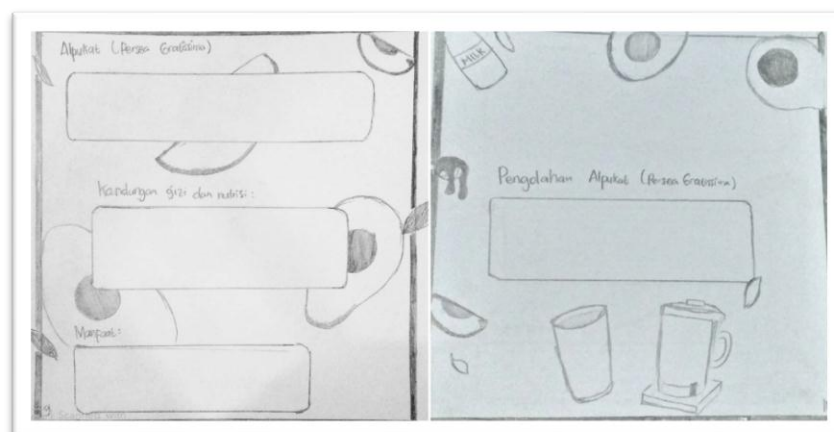
## 8. Sketsa desain halaman 7 dan 8



Gambar 4.19 Sketsa desain halaman 7 dan 8  
Sumber: Penulis, 2019

Pada halaman 7 dan 8 berisikan hal yang tidak boleh dilakukan pada pengolahan dan pengkonsumsian buah dan sayur. Pada halaman 7 diberikan ilustrasi rambutan, nanas, dan belimbing. Sedangkan pada halaman 8, diberikan ilustrasi jagung, kembang kol, pare, jambu biji, dan sutil agar desain tidak terlalu kosong.

## 9. Sketsa desain halaman 9 dan 10



Gambar 4.20 Sketsa desain halaman 9 dan 10  
Sumber: Penulis, 2019

Sketsa untuk halaman 9 dibuat dengan ilustrasi alpukat sebagai *background* dengan ukuran yang cukup besar, dan dibuat 3 kotak yang didalamnya terdiri dari penjelasan singkat buah alpukat, kandungan gizi dan nutrisi, serta manfaatnya. Pada halaman 10, berisikan sketsa ilustrasi dari jus, blender, susu, madu, dan 1 kotak ditengah yang didalamnya terdiri dari pengolahan buah alpukat.

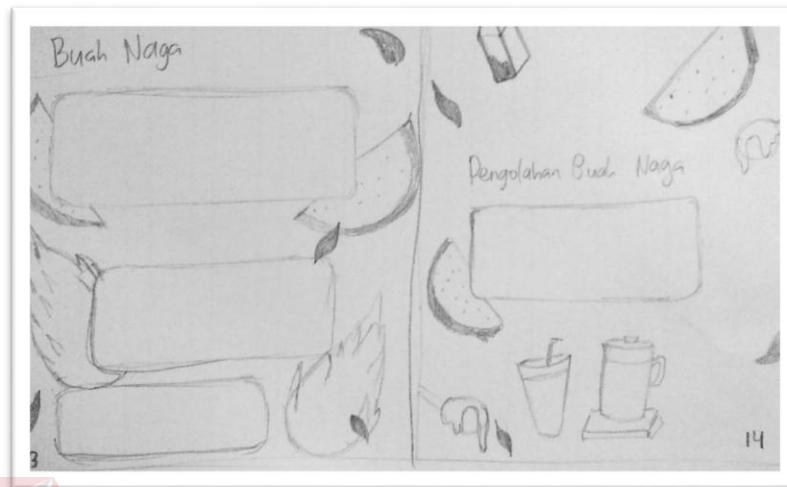
#### 10. Sketsa desain halaman 11 dan 12



Gambar 4.21 Sketsa desain halaman 11 dan 12  
Sumber: Penulis, 2019

Sketsa untuk halaman 11 dibuat dengan ilustrasi belimbing sebagai *background* dengan ukuran yang cukup besar, dan dibuat 3 kotak yang didalamnya terdiri dari penjelasan singkat buah belimbing, kandungan gizi dan nutrisi, serta manfaatnya. Pada halaman 12, berisikan sketsa ilustrasi dari jus, blender, madu, lemon dan 1 kotak ditengah yang didalamnya terdiri dari pengolahan buah belimbing.

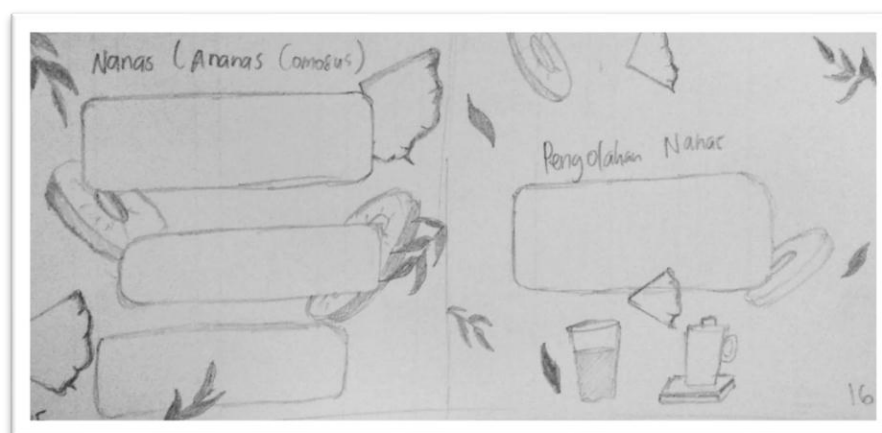
## 11. Sketsa desain halaman 13 dan 14



Gambar 4.22 Sketsa desain halaman 13 dan 14  
Sumber: Penulis, 2019

Sketsa untuk halaman 13 dibuat dengan ilustrasi buah naga sebagai *background* dengan ukuran yang cukup besar, dan dibuat 3 kotak yang didalamnya terdiri dari penjelasan singkat buah naga, kandungan gizi dan nutrisi, serta manfaatnya. Pada halaman 14, berisikan sketsa ilustrasi dari jus, blender, madu, susu dan 1 kotak ditengah yang didalamnya terdiri dari pengolahan buah belimbing.

## 12. Sketsa desain halaman 15 dan 16



Gambar 4.23 Sketsa desain halaman 15 dan 16  
Sumber: Penulis, 2019

Sketsa untuk halaman 15 dibuat dengan ilustrasi buah nanas sebagai *background* dengan ukuran yang cukup besar, dan dibuat 3 kotak yang didalamnya terdiri dari penjelasan singkat buah nanas, kandungan gizi dan nutrisi, serta manfaatnya. Pada halaman 16, berisikan sketsa ilustrasi dari jus, blender, dan buah nanas dan 1 kotak ditengah yang didalamnya terdiri dari pengolahan buah belimbing.

### 13. Sketsa desain halaman 17 dan 18

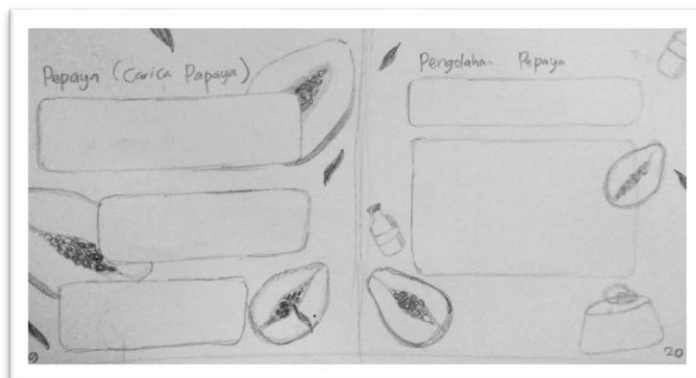


Gambar 4.24 Sketsa desain halaman 17 dan 18

Sumber: Penulis, 2019

Sketsa untuk halaman 17 dibuat dengan ilustrasi delima sebagai *background* dengan ukuran yang cukup besar, dan dibuat 3 kotak yang didalamnya terdiri dari penjelasan singkat buah pisang, kandungan gizi dan nutrisi, serta manfaatnya. Pada halaman 18, berisikan sketsa ilustrasi dari pisau, buah delima, blender, dan 1 kotak ditengah yang didalamnya terdiri dari pengolahan buah delima.

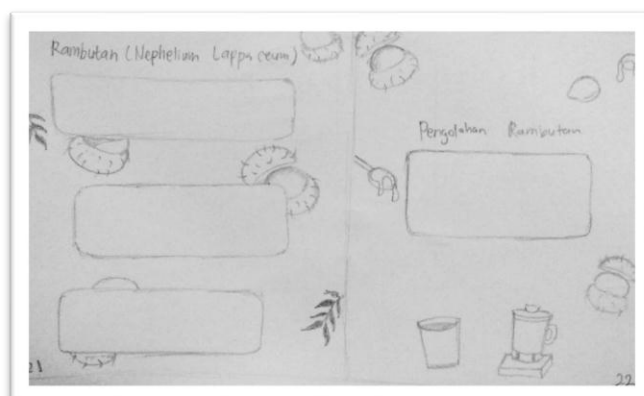
## 14. Sketsa desain halaman 19 dan 20



Gambar 4.25 Sketsa desain halaman 19 dan 20  
Sumber: Penulis, 2019

Sketsa pada halaman 19 berisikan penjelasan singkat buah pepaya, dengan menambahkan ilustrasi buah pepaya yang ukurannya mendominasi background dan diberikan 3 kotak untuk penjelasan singkat, kandungan gizi dan nutrisinya, dan manfaat dari buah pepaya. Pada halaman 20, diberikan ilustrasi buah pepaya, pudding, susu agar desain tidak terlalu kosong, dan kotak ditengah yang nanti diisi mengenai pengolahannya.

## 15. Sketsa desain halaman 21 dan 22

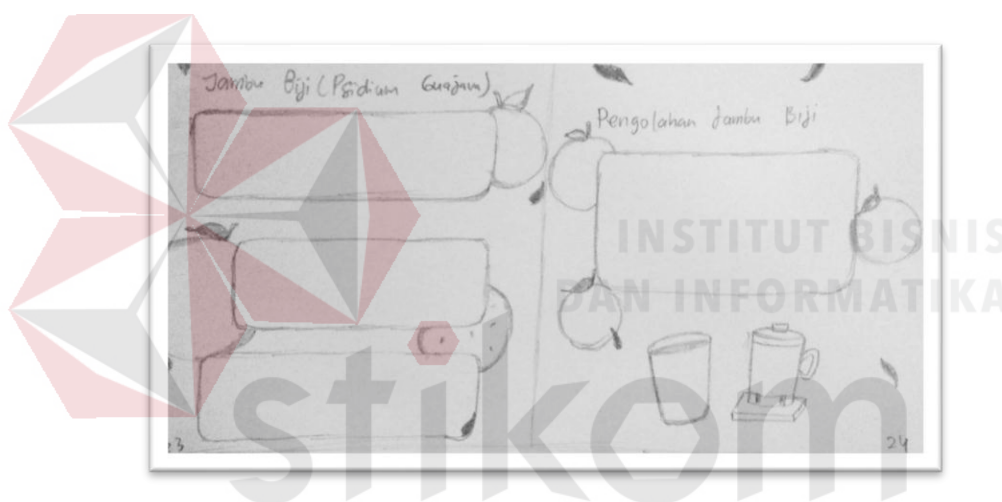


Gambar 4.26 Sketsa desain halaman 21 dan 22  
Sumber: Penulis, 2019



Sketsa untuk halaman 21 dibuat dengan ilustrasi rambutan sebagai *background* dengan ukuran yang cukup besar, dan dibuat 3 kotak yang didalamnya terdiri dari penjelasan singkat buah rambutan, kandungan gizi dan nutrisi, serta manfaatnya. Pada halaman 22, berisikan sketsa ilustrasi dari jus, buah rambutan, madu, lemon, blender, dan 1 kotak ditengah yang didalamnya terdiri dari pengolahan buah rambutan

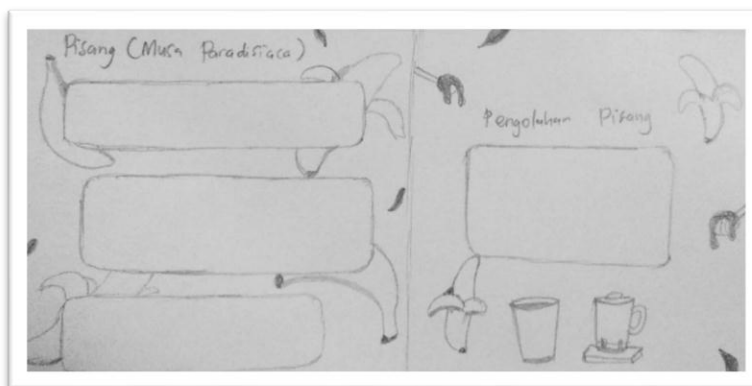
#### 16. Sketsa desain halaman 23 dan 24



Gambar 4.27 Sketsa desain halaman 23 dan 24  
Sumber: Penulis, 2019

Sketsa untuk halaman 23 dibuat dengan ilustrasi jambu sebagai *background* dengan ukuran yang cukup besar, dan dibuat 3 kotak yang didalamnya terdiri dari penjelasan singkat buah jambu, kandungan gizi dan nutrisi, serta manfaatnya. Pada halaman 24, berisikan sketsa ilustrasi dari puding, buah jambu, susu, dan 1 kotak ditengah yang didalamnya terdiri dari pengolahan buah jambu.

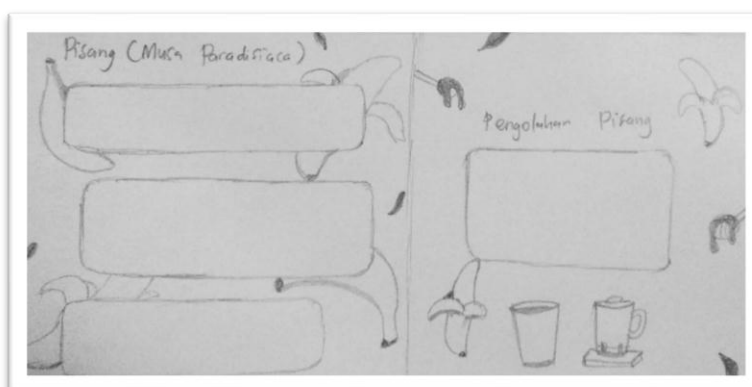
## 17. Sketsa desain halaman 25 dan 26



Gambar 4.28 Sketsa desain halaman 25 dan 26  
Sumber: Penulis, 2019

Sketsa untuk halaman 25 dibuat dengan ilustrasi pisang sebagai *background* dengan ukuran yang cukup besar, dan dibuat 3 kotak yang didalamnya terdiri dari penjelasan singkat buah pisang, kandungan gizi dan nutrisi, serta manfaatnya. Pada halaman 26, berisikan sketsa ilustrasi dari puding, buah pisang, susu, dan 1 kotak ditengah yang didalamnya terdiri dari pengolahan buah pisang.

## 18. Sketsa desain halaman 27 dan 28



Gambar 4.29 Sketsa desain halaman 25 dan 26  
Sumber: Penulis, 2019

Sketsa untuk halaman 25 dibuat dengan ilustrasi pisang sebagai *background* dengan ukuran yang cukup besar, dan dibuat 3 kotak yang didalamnya terdiri dari penjelasan singkat buah pisang, kandungan gizi dan nutrisi, serta manfaatnya. Pada halaman 26, berisikan sketsa ilustrasi dari puding, buah pisang, susu, dan 1 kotak ditengah yang didalamnya terdiri dari pengolahan buah pisang.

#### 19. Sketsa desain halaman 27 dan 28

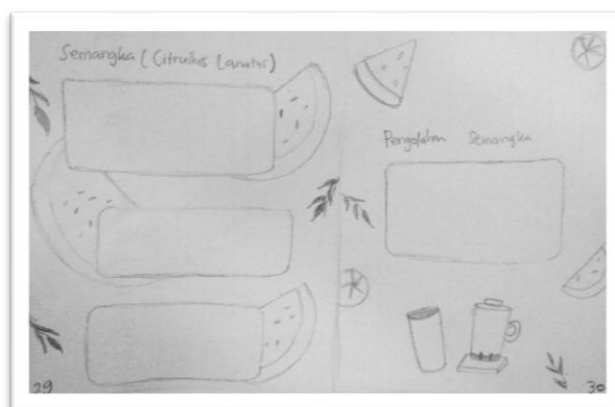


Gambar 4.30 Sketsa desain halaman 27 dan 28

Sumber: Penulis, 2019

Sketsa untuk halaman 27 dibuat dengan ilustrasi mangga sebagai *background* dengan ukuran yang cukup besar, dan dibuat 3 kotak yang didalamnya terdiri dari penjelasan singkat buah mangga, kandungan gizi dan nutrisi, serta manfaatnya. Pada halaman 28, berisikan sketsa ilustrasi dari puding, buah mangga, susu, dan 1 kotak ditengah yang didalamnya terdiri dari pengolahan buah mangga.

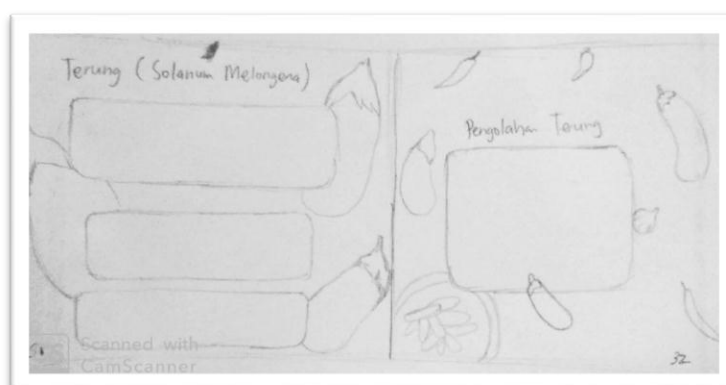
## 20. Sketsa desain halaman 29 dan 30



Gambar 4.31 Sketsa desain halaman 29 dan 30  
Sumber: Penulis, 2019

Sketsa untuk halaman 29 dibuat dengan ilustrasi semangka sebagai *background* dengan ukuran yang cukup besar, dan dibuat 3 kotak yang didalamnya terdiri dari penjelasan singkat buah semangka, kandungan gizi dan nutrisi, serta manfaatnya. Pada halaman 30, berisikan sketsa ilustrasi dari jus, buah semangka, blender, tomat, dan 1 kotak ditengah yang didalamnya terdiri dari pengolahan buah semangka.

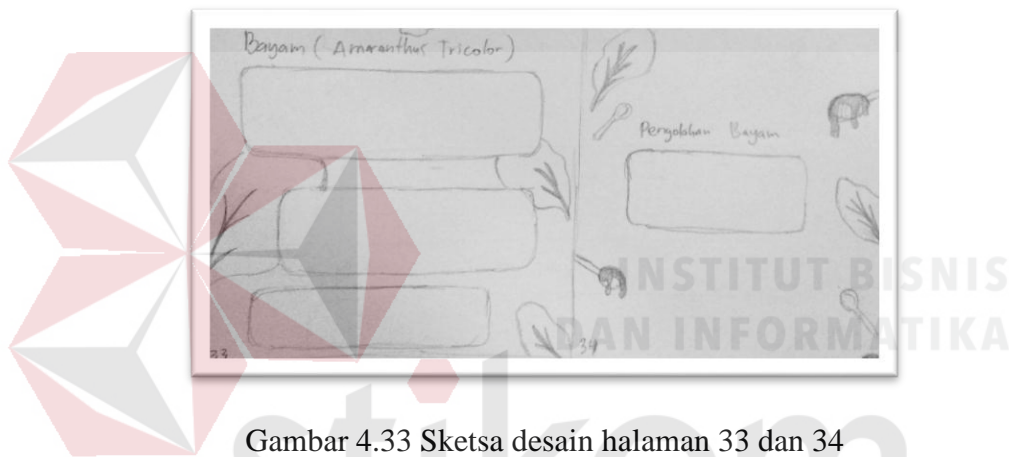
## 21. Sketsa desain halaman 31 dan 32



Gambar 4.32 Sketsa desain halaman 31 dan 32  
Sumber: Penulis, 2019

Sketsa untuk halaman 31 dibuat dengan ilustrasi terung sebagai *background* dengan ukuran yang cukup besar, dan dibuat 3 kotak yang didalamnya terdiri dari penjelasan singkat terung, kandungan gizi dan nutrisi, serta manfaatnya. Pada halaman 32, berisikan sketsa ilustrasi dari terung, bawang putih, cabai, terung balado , dan 1 kotak ditengah yang didalamnya terdiri dari pengolahan terung.

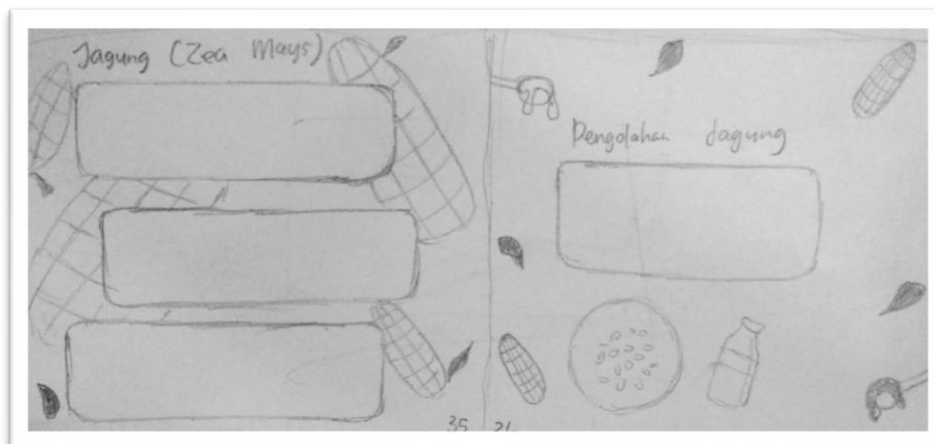
## 22. Sketsa desain halaman 33 dan 34



Gambar 4.33 Sketsa desain halaman 33 dan 34  
Sumber: Penulis, 2019

Sketsa untuk halaman 33 dibuat dengan ilustrasi bayam sebagai *background* dengan ukuran yang cukup besar, dan dibuat 3 kotak yang didalamnya terdiri dari penjelasan singkat buah terung, kandungan gizi dan nutrisi, serta manfaatnya. Pada halaman 34, berisikan sketsa ilustrasi dari jus bayam, madu, sendok, blender dan 1 kotak ditengah yang didalamnya terdiri dari pengolahan bayam.

## 23. Sketsa desain halaman 35 dan 36



Gambar 4.34 Sketsa desain halaman 35 dan 36

Sumber: Penulis, 2019

Sketsa untuk halaman 35 dibuat dengan ilustrasi jagung sebagai *background* dengan ukuran yang cukup besar, dan dibuat 3 kotak yang didalamnya terdiri dari penjelasan singkat jagung, kandungan gizi dan nutrisi, serta manfaatnya. Pada halaman 36, berisikan sketsa ilustrasi dari jagung, madu, susu, dan 1 kotak ditengah yang didalamnya terdiri dari pengolahan jagung.

## 24. Sketsa desain halaman 37 dan 38

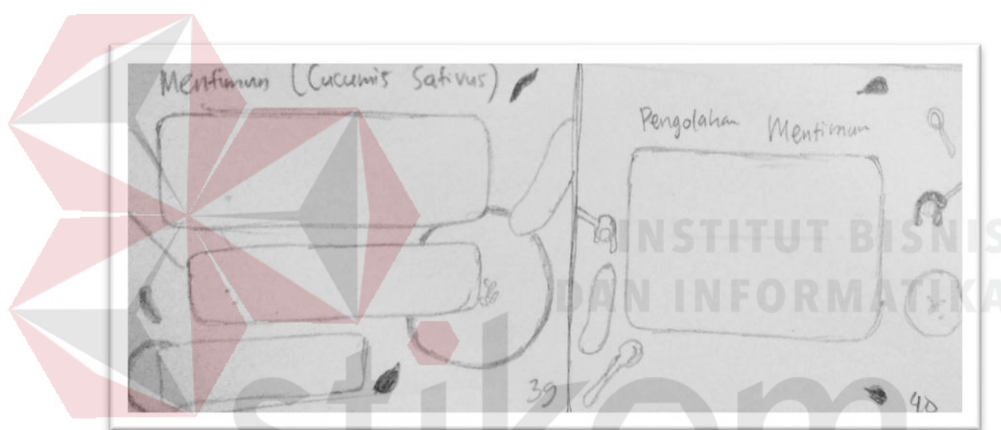


Gambar 4.35 Sketsa desain halaman 37 dan 38

Sumber: Penulis, 2019

Sketsa untuk halaman 37 dibuat dengan ilustrasi jagung sebagai *background* dengan ukuran yang cukup besar, dan dibuat 3 kotak yang didalamnya terdiri dari penjelasan singkat mengenai kembang kol, kandungan gizi dan nutrisi, serta manfaatnya. Pada halaman 38, berisikan sketsa ilustrasi dari kembang kol, sutil, sendok, dan 1 kotak ditengah yang didalamnya terdiri dari pengolahan kembang kol.

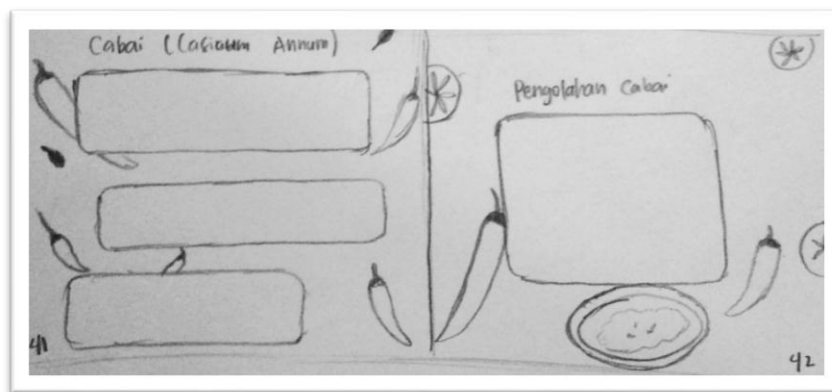
#### 25. Sketsa desain halaman 39 dan 40



Gambar 4.36 Sketsa desain halaman 39 dan 40  
Sumber: Penulis, 2019

Sketsa halaman 39 berisikan sketsa dari mentimun, yang dibuat ilustrasi mentimun yang mendominasi *background*, dan dibuat 3 kotak yang masing-masing berisikan penjelasan singkat, kandungan gizi dan nutrisi, dan manfaatnya. Untuk halaman 40, dibuat ilustrasi jus timun, madu, sendok, blender agar desain tidak terlalu kosong dan diberikan kotak dibagian tengah untuk kalimat pengolahannya.

## 26. Sketsa desain halaman 41 dan 42

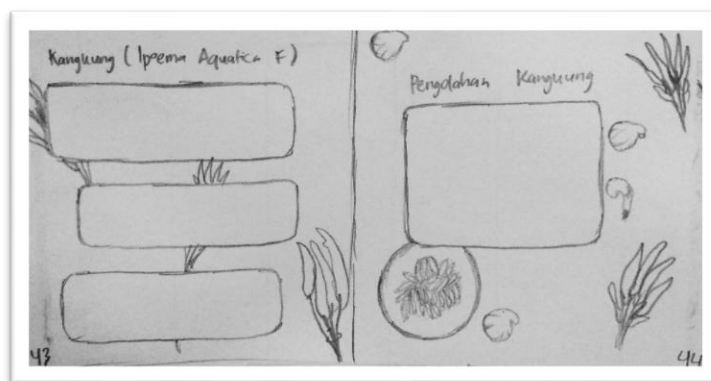


Gambar 4.37 Sketsa desain halaman 41 dan 42

Sumber: Penulis, 2019

Sketsa halaman 41 berisikan sketsa dari cabai, yang ukuran ilustrasinya mendominasi *background*, dan dibuat 3 kotak yang masing-masing berisikan penjelasan singkat, kandungan gizi dan nutrisi, beserta manfaatnya. Untuk halaman 42, dibuat ilustrasi cabai, tomat, sambal agar desain tidak terlalu kosong dan diberikan kotak dibagian tengah untuk kalimat pengolahannya.

## 26. Sketsa desain halaman 43 dan 44



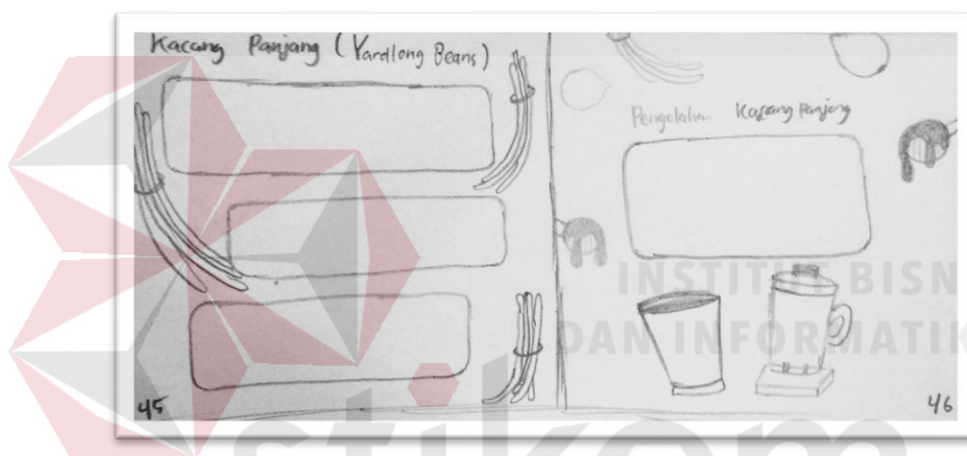
Gambar 4.38 Sketsa desain halaman 43 dan 44

Sumber: Penulis, 2019



Sketsa halaman 43 berisikan sketsa dari kangkung yang ukuran ilustrasinya mendominasi *background*, dan dibuat 3 kotak yang masing-masing berisikan penjelasan singkat, kandungan gizi dan nutrisi, beserta manfaatnya. Untuk halaman 44, dibuat ilustrasi kangkung, udang, bawang putih agar desain tidak terlalu kosong dan diberikan kotak dibagian tengah untuk kalimat pengolahannya.

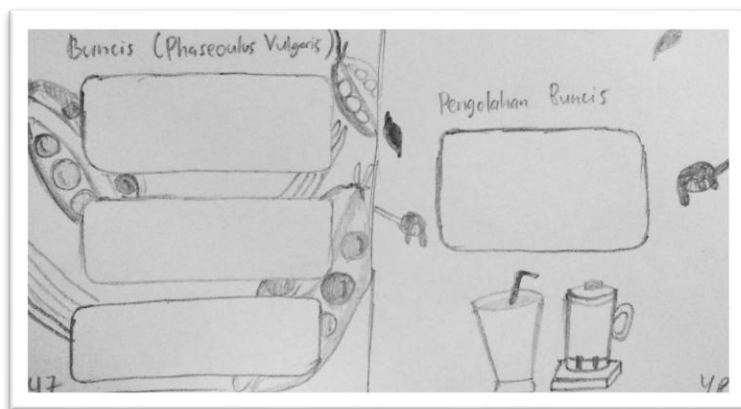
27. Sketsa desain halaman 45 dan 46



Gambar 4.39 Sketsa desain halaman 45 dan 46  
Sumber: Penulis, 2019

Sketsa halaman 45 berisikan sketsa dari kacang panjang yang ukuran ilustrasinya mendominasi *background*, dan dibuat 3 kotak yang masing-masing berisikan penjelasan singkat, kandungan gizi dan nutrisi, beserta manfaatnya. Untuk halaman 46, dibuat ilustrasi kacang panjang, jus, madu, lemon, blender agar desain tidak terlalu kosong dan diberikan kotak dibagian tengah untuk kalimat pengolahannya.

## 28. Sketsa desain halaman 47 dan 48

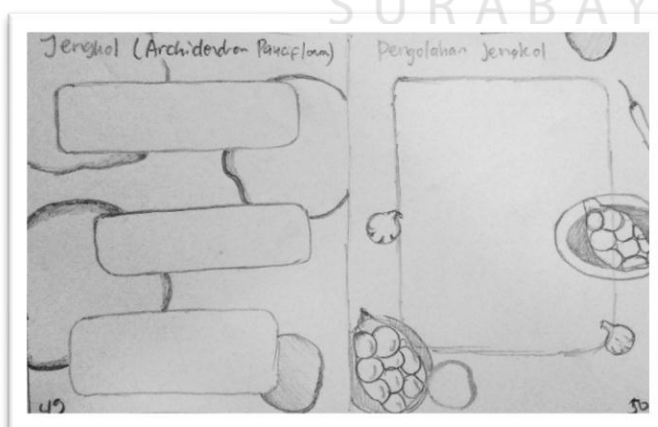


Gambar 4.40 Sketsa desain halaman 47 dan 48

Sumber: Penulis, 2019

Sketsa untuk halaman 47 dibuat dengan ilustrasi buncis yang ukuran ilustrasinya mendominasi *background*, dan dibuat 3 kotak yang didalamnya terdiri dari penjelasan singkat buncis, kandungan gizi dan nutrisi, serta manfaatnya. Pada halaman 48, berisikan sketsa ilustrasi dari jus, buncis, madu, blender dan 1 kotak ditengah yang didalamnya terdiri dari pengolahan buncis.

## 29. Sketsa desain halaman 49 dan 50

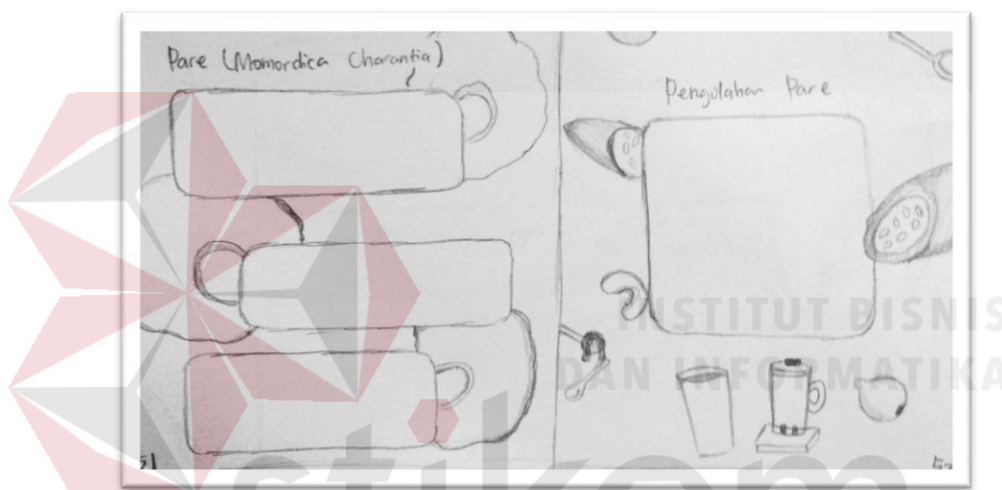


Gambar 4.41 Sketsa desain halaman 49 dan 50

Sumber: Penulis, 2019

Sketsa untuk halaman 49 dibuat dengan ilustrasi jengkol sebagai *background* dengan ukuran yang cukup besar, dan dibuat 3 kotak yang didalamnya terdiri dari penjelasan singkat jengkol, kandungan gizi dan nutrisi, serta manfaatnya. Pada halaman 50, berisikan sketsa ilustrasi dari jengkol, cabai, bawang putih dan 1 kotak ditengah yang didalamnya terdiri dari pengolahan jengkol.

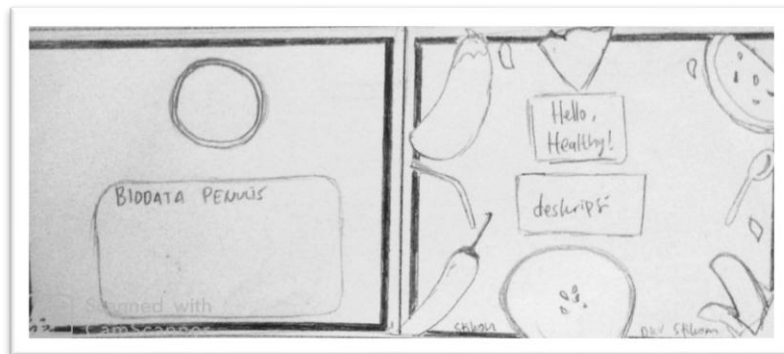
### 30. Sketsa desain halaman 51 dan 52



Gambar 4.42 Sketsa desain halaman 51 dan 52  
Sumber: Penulis, 2019

Sketsa untuk halaman 51 dibuat dengan ilustrasi pare sebagai *background* dengan ukuran yang cukup besar, dan dibuat 3 kotak yang didalamnya terdiri dari penjelasan singkat pare, kandungan gizi dan nutrisi, serta manfaatnya. Pada halaman 52, berisikan sketsa ilustrasi dari pare, jus, madu, lemon, blender, dan 1 kotak ditengah yang didalamnya terdiri dari pengolahan pare.

## 31. Sketsa desain halaman 53 dan Cover Belakang



Gambar 4.43 Sketsa halaman 53 dan cover belakang  
Sumber: Penulis, 2019

Sketsa halaman 53 adalah sketsa dari biodata penulis. Dibagian tengahnya diberikan foto dan tulisan secara singkat mengenai penulis. Untuk bagian cover belakang, ilustrasi yang digunakan sama dengan cover depan tetapi dibagian bawah logo diberikan tulisan secara singkat mengenai isi buku ini dan ditambahkan logo stikom, dan dkv stikom.

## 32. Sketsa Media Pendukung

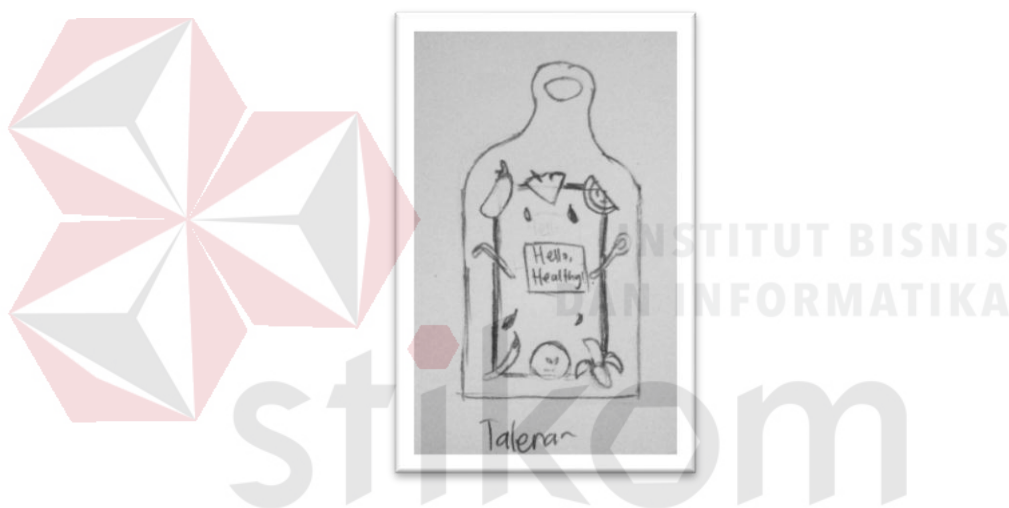
## a. Sketsa desain X Banner



Gambar 4.44 Sketsa desain X Banner  
Sumber: Penulis, 2019

Sketsa X Banner ini dibuat dengan ukuran 60 cm x 160 cm. Desain X Banner menggunakan desain yang sama dengan media pendukung lainnya yaitu menggunakan cover buku "*Hello, Healthy!*" dan ditambahkan logo stikom dan dkv stikom pada bagian bawah. X Banner digunakan sebagai media promosi yang biasanya digunakan ditempat-tempat ramai seperti pada saat pameran, atau *event* lainnya yang dapat dilihat oleh masyarakat luas.

b. Talenan



Gambar 4.45 Sketsa desain notebook  
Sumber: Penulis, 2019

Sketsa talenan ini memakai desain dari cover buku ilustrasi menggunakan desain yang sama dengan media pendukung lainnya yaitu halaman cover dari buku "*Hello, Healthy!*", berukuran 8 cm x 20 cm dan biasa digunakan sebagai *merchandise*.

## c. Sketsa Mug



Gambar 4.46 Sketsa desain mug  
Sumber: Penulis, 2019

Sketsa mug ini memakai desain dari cover buku ilustrasi menggunakan desain yang sama dengan media pendukung lainnya yaitu halaman cover dari buku “*Hello, Healthy!*”, berukuran 8 cm x 20 cm dan mug digunakan untuk tempat minum yang dapat dipakai dirumah maupun dikantor.

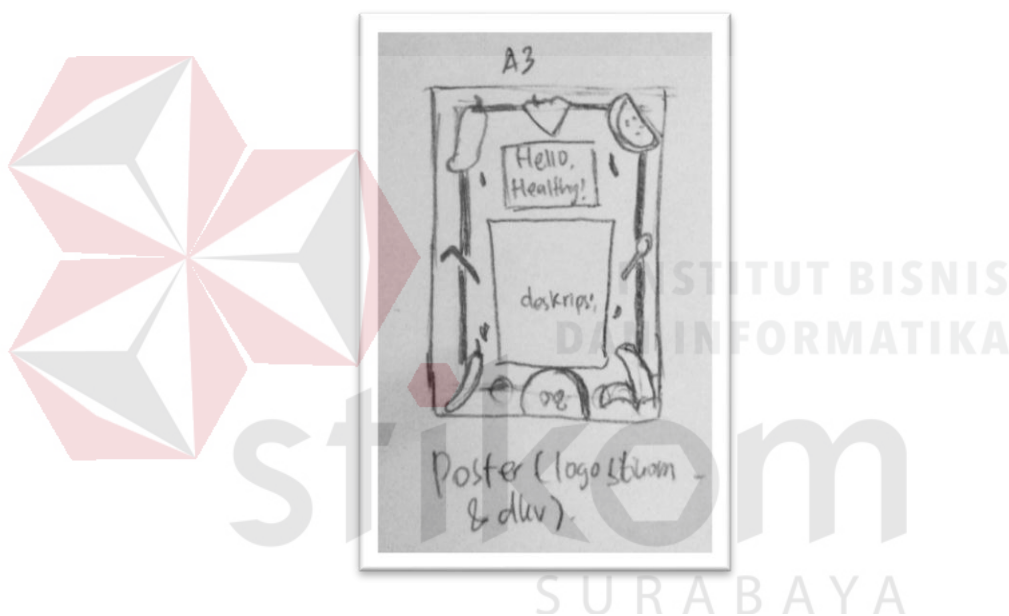
## d. Sketsa Tumbler



Gambar 4.47 Sketsa desain tumbler  
Sumber: Penulis, 2019

Sketsa tumbler ini menggunakan desain yang sama dengan media pendukung lainnya yaitu halaman cover dari buku *“Hello, Healthy!”* berukuran 18 cm x 27 cm. Tumbler biasa digunakan untuk tempat minum yang berisikan air putih, jus, maupun jenis minuman lainnya yang praktis dan dapat dibawa kemana saja seperti pada saat olahraga, ke kampus, ke pusat perbelanjaan, dll.

e. Sketsa Poster



Gambar 4.48 Sketsa desain poster  
Sumber: Penulis, 2019

Sketsa poster ini menggunakan desain yang sama dengan media pendukung lainnya yaitu halaman cover dari buku *“Hello, Healthy!”*. Poster dibuat dengan ukuran A3 yaitu 29,7 cm x 42,0 cm. Poster biasa di letakkan ditempat untuk meletakkan informasi berbentuk visual seperti di mading kampus agar dilihat oleh mahasiswa/i.

## f. Sketsa Notebook



Gambar 4.49 Sketsa desain notebook  
Sumber: Penulis, 2019

Sketsa notebook menggunakan desain yang sama dengan media pendukung lainnya yaitu halaman cover dari buku "*Hello, Healthy!*" dan memiliki ukuran yang kecil yaitu 14,8 cm x 21,0 cm dapat disimpan di dalam tas dan dibawa kemana-mana yang digunakan sebagai media tulis.

## g. Sketsa Stiker, pin, dan Gantungan Kunci



Gambar 4.50 Sketsa desain stiker, pin, dan gantungan kunci  
Sumber: Penulis, 2019



Sketsa stiker, pin, dan gantungan kunci menggunakan desain yang sama dengan media pendukung lainnya yaitu halaman cover dari buku *“Hello, Healthy!”* dan memiliki ukuran yang kecil yaitu 5 cm x 5 cm dapat dibawa kemana-mana sehingga efisien penggunaannya. Stiker dapat diletakkan di laptop, sedangkan pin berbahan plastik, dan gantungan kunci akrilik dapat digunakan sebagai gantungan tas, gantungan kunci, dan gantungan pintu.

## 4.6 Implementasi Karya

### 4.6.1 Media Utama

#### 1. Cover Buku Depan

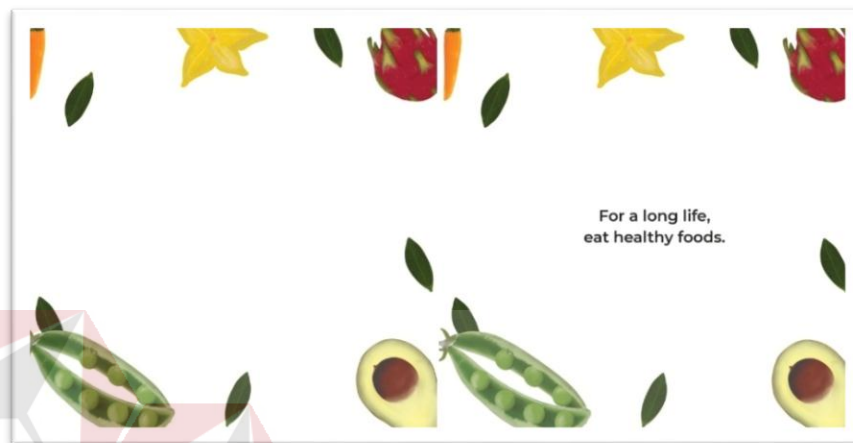


Gambar 4.51 Cover Buku Depan  
Sumber: Peneliti, 2019

Desain *cover* buku ini adalah menggunakan judul *“Hello, Healthy!”* yang mempunyai arti *“Halo, Sehat!”*. Halo merupakan kata yang mengawali percakapan, kata seru untuk menarik perhatian yang diharapkan akan membuat target tertarik

dengan buku ini, dan sehat merupakan kata yang mewakili dari isi dari buku ini yaitu mengenai buah dan sayur tropis.

## 2. Halaman Pembatas dan Kutipan



Gambar 4.52 Desain Halaman Pembatas  
Sumber: Peneliti, 2019

Desain Halaman Pembatas merupakan pembatas dari cover dan halaman selanjutnya. Halaman awal berisikan ilustrasi buncis, cabai, belimbing, buah naga, dan alpukat. Ilustrasi pada halaman selanjutnya sama dengan halaman awal, ditambahkan kutipan yang diambil dari yang mempunyai arti "Untuk hidup yang panjang, konsumsi makanan sehat" .

### 3. Undang-undang dan Ucapan Terima kasih



Gambar 4.53 Desain UUD Hak Cipta dan Ucapan Terima kasih  
Sumber: Peneliti, 2019

Desain pada halaman ini berisikan mengenai UUD No. 19 tahun 2002 mengenai hak cipta, dan ucapan terima kasih kepada pihak yang telah membantu penyelesaian buku ilustrasi beserta laporan. Di halaman Undang-Undang, hanya berisikan UUD No. 19 tahun 2002 dengan background putih, dan pada halaman selanjutnya diberikan ilustrasi pepaya, jambu, semangka, dan mangga, agar desain tidak terlalu kosong.

### 4. Halaman Daftar Isi



Gambar 4.54 Desain halaman daftar isi  
Sumber: Peneliti, 2019

Pada halaman ini merupakan desain dari daftar isi yang diberikan beberapa ilustrasi seperti kacang panjang, timun, cabai, manga, pisang, dan daun agar desain tidak terlalu kosong. Pada halaman awal, berisikan daftar isi dari fakta, hal yang dibolehkan dan tidak diperbolehkan pada pengolahan dan pengkonsumsian buah dan sayur, dan 11 buah tropis. Pada halaman selanjutnya, berisikan daftar isi dari 11 sayuran tropis.

## 5. Halaman 1 dan 2



Gambar 4.55 Desain halaman 1 dan 2

Sumber: Peneliti, 2019

Desain halaman 1 dan 2 berisikan beberapa fakta mengenai pengolahan dan pengkonsumsian buah dan sayur. Pada halaman 1, diberikan ilustrasi semangka, timun, sendok, dan sutil dibagian pinggir desain, dan halaman 2 diberikan ilustrasi terong, timun, jengkol dan buah naga agar desain halaman tidak terlalu kosong.

## 6. Halaman 3 dan 4



Gambar 4.56 Desain halaman 3 dan 4  
Sumber: Peneliti, 2019

Pada halaman 3 dan 4 berisikan fakta mengenai buah dan sayur tropis, dan hal yang dilakukan pada saat mengolah dan mengkonsumsi buah dan sayur. Pada halaman 3, diberikan ilustrasi buah nanas, alpukat, timun, cabai, sutil, dan pada halaman 4 diberikan ilustrasi pisang, jambu biji, kacang panjang, dan alpukat agar desain tidak terlalu kosong.

## 7. Halaman 5 dan 6



Gambar 4.57 Desain halaman 5 dan 6  
Sumber: Peneliti, 2019

Pada desain halaman 5 dan 6 berisikan hal yang dilakukan dan hal yang tidak boleh dilakukan pada saat pengolahan maupun pengkonsumsian buah dan sayur tropis. Di halaman 5, diberikan ilustrasi buah belimbing, nanas, pisang, terong, blender, dan pisau. Sedangkan, pada halaman 6 diberikan ilustrasi buah naga, cabai, belimbing, dan tambahan daun agar desain tidak terlalu kosong.

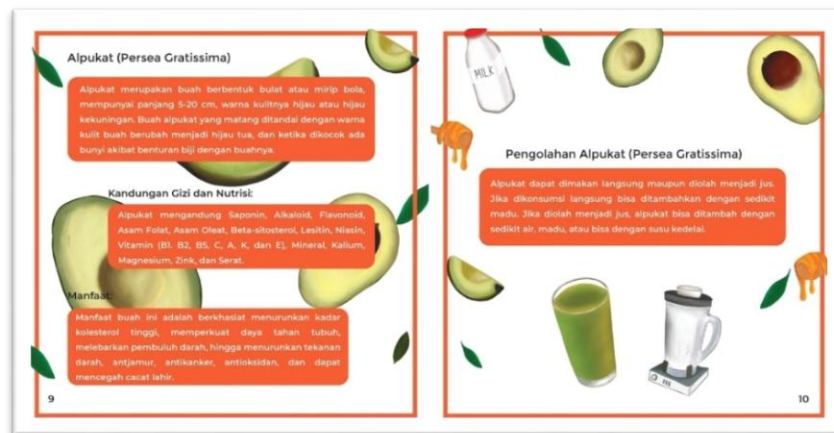
#### 8. Desain halaman 7 dan 8



Gambar 4.58 Desain Halaman 7 dan 8  
Sumber: Peneliti, 2019

Pada halaman 7 dan 8 berisikan hal yang tidak boleh dilakukan pada saat mengolah dan mengkonsumsi buah dan sayur tropis. Pada halaman 7, diberikan ilustrasi rambutan, nanas, belimbing, cabai, dan kembang kol. Sedangkan pada halaman 8, diberikan ilustrasi pare, jagung, kembang kol, jambu biji, dan sutil agar desain tidak terlalu kosong.

## 9. Halaman 9 dan 10



Gambar 4.59 Desain halaman 9 dan 10  
Sumber: Peneliti, 2019

Pada halaman 9, berisikan penjelasan singkat tentang buah alpukat, kandungan gizi dan nutrisinya, beserta manfaatnya dan ditambahkan ilustrasi dari buah alpukat yang ukurannya mendominasi *background*. Pada halaman 10, berisikan kalimat mengenai pengolahan buah alpukat dengan diberikan ilustrasi jus alpukat, blender, susu, dan madu agar desain tidak terlalu kosong.

## 10. Halaman 11 dan 12



Gambar 4.60 Desain halaman 11 dan 12  
Sumber: Peneliti, 2019

Pada halaman 11 dan 12 berisikan tentang buah belimbing dan pengolahannya. Pada halaman 11, berisikan penjelasan singkat mengenai buah belimbing, kandungan gizi dan nutrisinya, serta manfaatnya dan diberikan ilustrasi dari buah belimbing yang ukurannya mendominasi. Pada halaman 12, berisikan pengolahan dari buah belimbing, dan ditambahkan ilustrasi jus belimbing, madu, lemon, dan blender agar desain tidak terlalu kosong.

#### 11. Halaman 13 dan 14



Gambar 4.61 Desain halaman 13 dan 14  
Sumber: Peneliti, 2019

Pada halaman 13 dan 14 berisikan penjelasan dan pengolahan dari buah naga. Pada halaman 13, berisikan penjelasan singkat buah naga, kandungan gizi dan nutrisi, manfaatnya, dan ditambahkan ilustrasi buah naga yang ukurannya mendominasi *background*. Pada halaman 14, berisikan penjelasan singkat dari pengolahan buah naga ditambahkan ilustrasi jus buah naga, madu, susu dan blender agar desain tidak terlalu kosong.



## 12. Halaman 15 dan 16



Gambar 4.62 Desain halaman 15 dan 16  
Sumber: Peneliti, 2019

Pada halaman 15 dan 16 berisikan tentang buah nanas dan pengolahannya. Pada halaman 15, berisikan penjelasan singkat buah nanas, kandungan gizi dan nutrisinya, dan manfaatnya dengan menambahkan ilustrasi dari buah nanas yang ukurannya mendominasi sebagai *background*. Pada halaman 16, berisikan pengolahan dari buah nanas, dengan menambahkan ilustrasi jus nanas, buah nanas, dan blender agar desain tidak terlalu kosong.

## 13. Halaman 17 dan 18



Gambar 4.63 Desain halaman 17 dan 18  
Sumber: Peneliti, 2019

Pada halaman 17 dan 18 berisikan tentang buah delima dan pengolahannya. Pada halaman 17, berisikan penjelasan singkat buah delima, kandungan gizi dan nutrisinya, dan manfaatnya dengan menambahkan ilustrasi dari buah delima yang ukurannya mendominasi sebagai *background*. Pada halaman 18, berisikan pengolahan dari buah delima, dengan menambahkan ilustrasi jus, buah delima, dan blender agar desain tidak terlalu kosong.

#### 14. Halaman 19 dan 20



Gambar 4.64 Desain halaman 19 dan 20  
Sumber: Peneliti, 2019

Pada halaman 19 dan 20 berisikan tentang buah pepaya dan pengolahannya. Pada halaman 19, berisikan penjelasan singkat buah pepaya, kandungan gizi dan nutrisinya, dan manfaatnya dengan menambahkan ilustrasi dari buah pepaya yang ukurannya mendominasi sebagai *background*. Pada halaman 20, berisikan pengolahan dari buah pepaya, dengan menambahkan ilustrasi buah pepaya, susu, dan pudding pepaya agar desain tidak terlalu kosong.

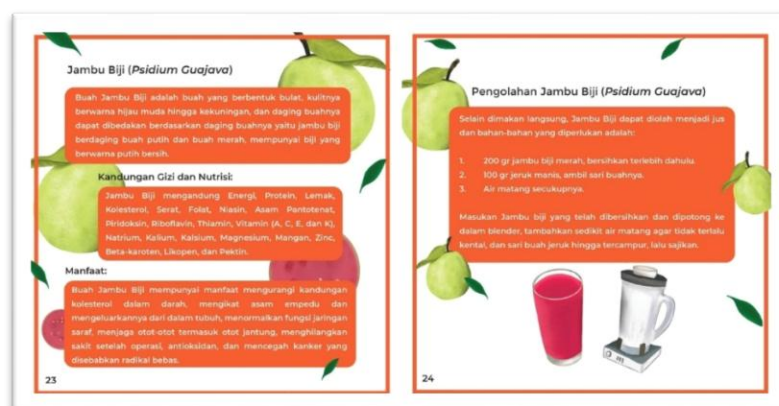
## 15. Halaman 21 dan 22



Gambar 4.65 Desain halaman 21 dan 22  
Sumber: Peneliti, 2019

Pada halaman 21 dan 22 berisikan tentang buah rambutan dan pengolahannya. Pada halaman 21, berisikan penjelasan singkat buah rambutan, kandungan gizi dan nutrisinya, dan manfaatnya dengan menambahkan ilustrasi dari buah rambutan yang ukurannya mendominasi sebagai *background*. Pada halaman 22, berisikan pengolahan dari buah rambutan, dengan menambahkan ilustrasi buah rambutan, lemon, madu, dan blender agar desain tidak terlalu kosong.

## 16. Halaman 23 dan 24



Gambar 4.66 Desain halaman 23 dan 24  
Sumber: Peneliti, 2019

Pada halaman 23 dan 24 berisikan tentang buah jambu biji dan pengolahannya. Pada halaman 23, berisikan penjelasan singkat buah jambu biji, kandungan gizi dan nutrisinya, dan manfaatnya dengan menambahkan ilustrasi dari buah jambu biji yang ukurannya mendominasi sebagai *background*. Pada halaman 24, berisikan pengolahan dari jus, buah jambu biji dan blender agar desain tidak terlalu kosong.

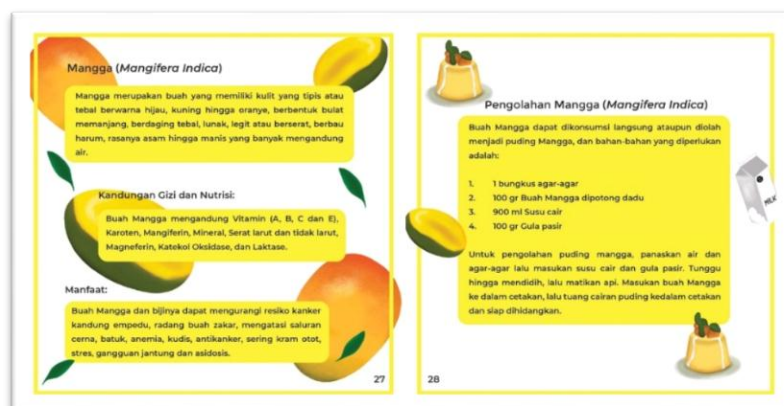
#### 17. Halaman 25 dan 26



Gambar 4.67 Desain halaman 25 dan 26  
Sumber: Peneliti, 2019

Pada halaman 25 dan 26 berisikan tentang buah pisang dan pengolahannya. Pada halaman 25, berisikan penjelasan singkat buah pisang, kandungan gizi dan nutrisinya, dan manfaatnya dengan menambahkan ilustrasi dari buah pisang yang ukurannya mendominasi sebagai *background*. Pada halaman 26, berisikan pengolahan dari buah pisang, dengan menambahkan ilustrasi buah, jus pisang, madu, dan blender agar desain tidak terlalu kosong.

## 18. Halaman 27 dan 28



Gambar 4.68 Desain halaman 27 dan 28  
Sumber: Peneliti, 2019

Pada halaman 27 dan 28 berisikan tentang buah mangga dan pengolahannya. Pada halaman 27, berisikan penjelasan singkat buah mangga, kandungan gizi dan nutrisinya, dan manfaatnya dengan menambahkan ilustrasi dari buah mangga yang ukurannya mendominasi sebagai *background*. Pada halaman 28, berisikan pengolahan dari buah mangga, dengan menambahkan ilustrasi buah, pudding mangga, dan susu agar desain tidak terlalu kosong.

## 19. Halaman 29 dan 30



Gambar 4.69 Desain halaman 29 dan 30  
Sumber: Peneliti, 2019

Pada halaman 29 dan 30 berisikan tentang buah semangka dan pengolahannya. Pada halaman 29, berisikan penjelasan singkat buah semangka, kandungan gizi dan nutrisinya, dan manfaatnya dengan menambahkan ilustrasi dari buah semangka yang ukurannya mendominasi sebagai *background*. Pada halaman 30, berisikan pengolahan dari buah semangka, dengan menambahkan ilustrasi semangka, tomat, dan blender agar desain tidak terlalu kosong.

## 20. Halaman 31 dan 32

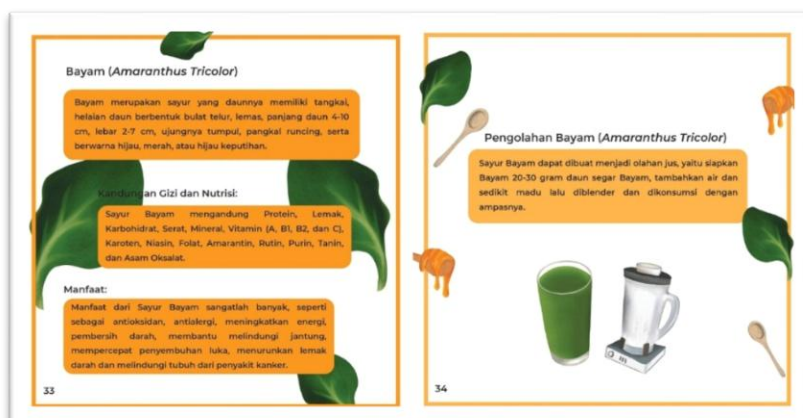


Gambar 4.70 Desain halaman 31 dan 32

Sumber: Peneliti, 2019

Pada halaman 31 dan 32 berisikan tentang sayur terung dan pengolahannya. Pada halaman 31, berisikan penjelasan singkat terung, kandungan gizi dan nutrisinya, dan manfaatnya dengan menambahkan ilustrasi dari terung yang ukurannya mendominasi sebagai *background*. Pada halaman 30, berisikan pengolahan dari terung, dengan menambahkan ilustrasi terung, cabai, bawang putih, dan olahan masakan terung balado agar desain tidak terlalu kosong.

## 21. Halaman 33 dan 34



Gambar 4.71 Desain halaman 33 dan 34  
Sumber: Peneliti, 2019

Pada halaman 33 dan 34 berisikan informasi mengenai sayur bayam dan pengolahannya. Di halaman 33, berisikan penjelasan singkat, kandungan gizi dan nutrisi serta manfaat dari sayur bayam. Pada halaman 34, berisikan kalimat mengenai pengolahan bayam dan ilustrasi jus, madu, sendok, dan blender agar desain tidak terlalu kosong.

## 22. Halaman 37 dan 38



Gambar 4.72 Desain halaman 37 dan 38  
Sumber: Peneliti, 2019

Pada halaman 37 dan 38 berisikan informasi mengenai kembang kol dan pengolahannya. Di halaman 37, berisikan penjelasan singkat, kandungan gizi dan nutrisi serta manfaat dari kembang kol. Pada halaman 38, berisikan kalimat mengenai pengolahan kembang kol dan ilustrasi kembang kol, sendok, dan sutil agar desain tidak terlalu kosong.

### 23. Halaman 39 dan 40

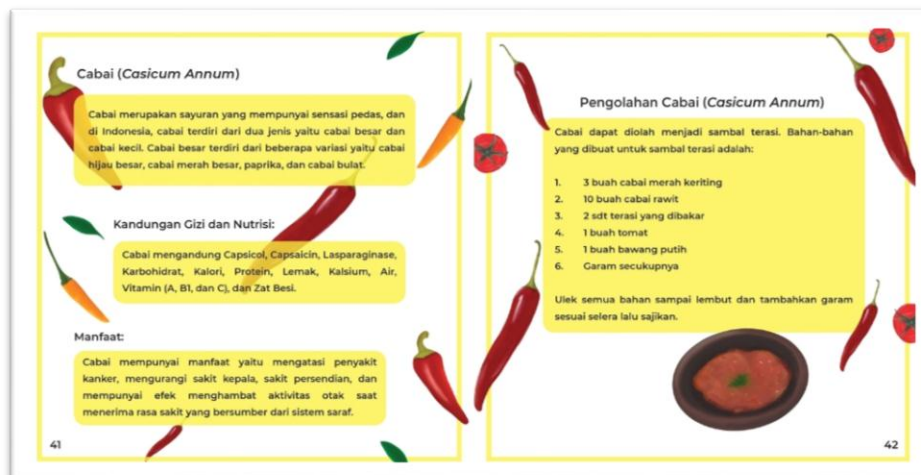


Gambar 4.73 Desain halaman 39 dan 40  
Sumber: Peneliti, 2019

Pada halaman 39 dan 40 berisikan ilustrasi mengenai mentimun. Pada halaman 39, berisikan informasi singkat mengenai mentimun, kandungan gizi dan nutrisi, manfaatnya dan ilustrasi mentimun dan daun yang mendominasi background, dan halaman 40 berisikan pengolahan mentimun dan ilustrasi jus mentimun, blender, daun, madu, dan sendok agar desain tidak terlalu kosong.



## 24. Halaman 41 dan 42



Gambar 4.74 Desain halaman 41 dan 42

Sumber: Peneliti, 2019

Pada halaman 41 dan 42 berisikan ilustrasi mengenai cabai. Pada halaman 41, berisikan informasi singkat mengenai cabai, kandungan gizi dan nutrisi, manfaatnya dan ilustrasi cabai dan daun yang mendominasi *background*, dan halaman 42 berisikan pengolahan mentimun dan ilustrasi cabai, tomat, dan sambal agar desain tidak terlalu kosong.

## 25. Halaman 43 dan 44



Gambar 4.75 Desain halaman 43 dan 44

Sumber: Peneliti, 2019

Pada desain halaman 43 dan 44, berisikan ilustrasi mengenai kangkung dan pengolahannya. Pada halaman 43, hanya diberikan ilustrasi dari sayur kangkung, dan halaman 44 diberikan ilustrasi sayur kangkung, udang, dan bawang putih agar desain tidak terlalu kosong.

26. Halaman 45 dan 46



Gambar 4.76 Desain halaman 45 dan 46

Sumber: Peneliti, 2019

Pada desain halaman 45 dan 46, berisikan ilustrasi mengenai kacang panjang dan pengolahannya. Pada halaman 45, hanya diberikan ilustrasi kacang panjang yang ukurannya mendominasi, dan halaman 46 diberikan ilustrasi jus kacang panjang, blender, lemon, dan madu sebagai pelengkapanya agar desain tidak terlalu terlihat kosong.

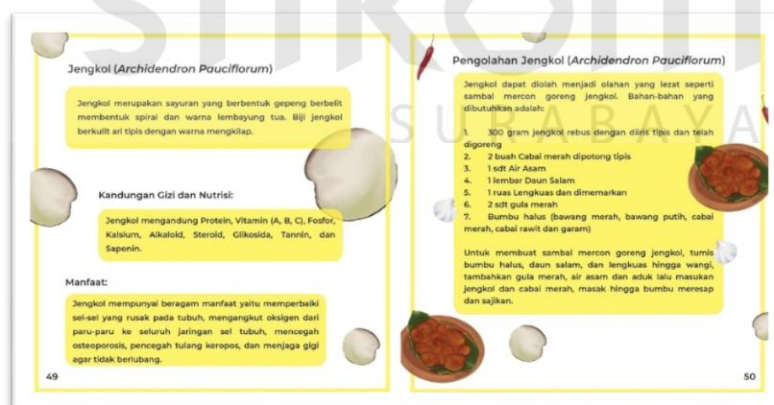
## 27. Halaman 47 dan 48



Gambar 4.77 Desain halaman 47 dan 48  
Sumber: Peneliti, 2019

Desain halaman 47 dan 48 berisikan tentang buncis dan pengolahannya. Pada halaman 47 diberikan ilustrasi sayur buncis, selanjutnya pada halaman 48 diberikan ilustrasi jus buncis, blender, madu, dan daun agar desain tidak terlalu kosong.

## 28. Halaman 49 dan 50



Gambar 4.78 Desain halaman 49 dan 50  
Sumber: Peneliti, 2019

Desain halaman 49 dan 50 berisikan tentang jengkol dan pengolahannya.

Menggunakan ilustrasi dari komponen tersebut seperti jengkol, lalu di halaman 50

berisikan pengolahan yang ditambahkan ilustrasi dari jengkol balado, cabai, dan bawang putih agar desain tidak terlalu kosong

### 29. Halaman 51 dan 52



Gambar 4.79 Desain halaman 51 dan 52  
Sumber: Peneliti, 2019

Desain halaman 51 dan 52 berisikan tentang pare dan pengolahannya. Menggunakan ilustrasi dari komponen tersebut seperti pare yang ukurannya mendominasi *background*, lalu di halaman 52 berisikan pengolahan yang ditambahkan ilustrasi dari pare, madu, sendok, dan lemon agar desain tidak terlalu kosong.

### 30. Halaman 53 dan Cover Belakang



Gambar 4.80 Desain halaman 53 dan Cover Belakang  
Sumber: Peneliti, 2019

Halaman 53 dan Cover Belakang berisikan biodata penulis dan sedikit penjelasan mengenai isi buku ini. Pada halaman 53 diberikan foto penulis dan biodata, halaman cover belakang diisi penjelasan singkat mengenai isi bukunya dan diberikan logo stikom dibagian kiri bawah, dan logo dkv stikom dibagian kanan bawah.

#### 4.6.2 Media Pendukung

##### 1. X Banner



Gambar 4.81 Desain Mock Up X Banner  
Sumber: Peneliti, 2019

X Banner dari “*Hello, Healthy!*” ini digunakan sebagai media promosi yang biasanya digunakan ditempat-tempat ramai seperti pada saat pameran, atau *event* lainnya yang dapat dilihat oleh masyarakat luas. X Banner dibuat dengan ukuran 60 cm x 160 cm.

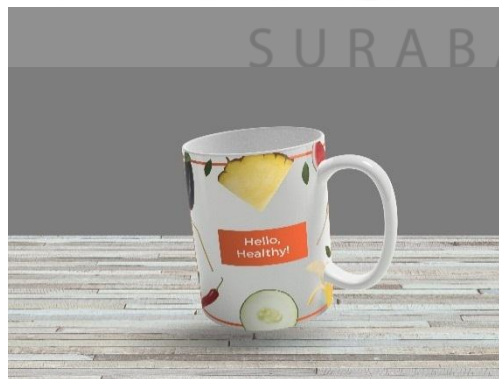
## 2. Talenan



Gambar 4.82 Desain talenan  
Sumber: Peneliti, 2019

Desain talenan yang digunakan berukuran 13 cm x 18 cm, dengan mesin Print UV Flatbed. Desain yang digunakan sama seperti media pendukung lainnya yaitu cover dari buku “*Hello, Healthy!*”. Talenan dapat dijadikan sebagai pajangan rumah, media promosi souvenir, dan pada acara seminar kesehatan.

## 3. Mug



Gambar 4.83 Desain mug  
Sumber: Peneliti, 2019

Desain yang dipakai untuk desain mug ini sama dengan media pendukung lainnya itu desain cover buku “*Hello, Healthy!*”. Untuk ukuran desain yaitu 8 cm x 20 cm. Mug digunakan untuk alat minum, yang selalu digunakan pada saat

dirumah, maupun dikantor saat sedang santai atau dapat menjadi pajangan rumah, maupun menjadi media promosi dalam bentuk *souvenir*.

#### 4. Tumbler



Gambar 4.84 Desain Tumbler

Sumber: Peneliti, 2019

Tumbler biasa digunakan untuk tempat minum yang berisikan air putih, jus, maupun jenis minuman lainnya yang praktis dan dapat dibawa kemana saja seperti pada saat olahraga, ke kampus, ke pusat perbelanjaan, dll. Tumbler ini menggunakan desain yang sama dengan media pendukung lainnya yaitu halaman cover dari buku "*Hello, Healthy!*" berukuran 18 cm x 27 cm.

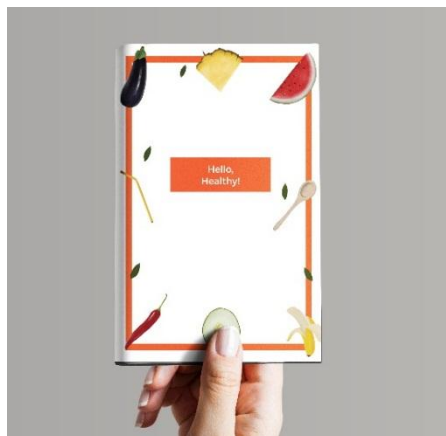
## 5. Poster



Gambar 4.85 Desain poster  
Sumber: Peneliti, 2019

Poster ini menggunakan desain yang sama dengan media pendukung lainnya yaitu halaman cover dari buku *"Hello, Healthy!"* dan ditambah penjelasan singkat tentang buku ini. Poster biasa di letakkan ditempat untuk meletakkan informasi berbentuk visual seperti di mading kampus agar dilihat oleh mahasiswa/i. Poster dibuat dengan ukuran A3 yaitu 29,7 cm x 42,0 cm.

## 6. Notebook



Gambar 4.86 Desain Notebook



Sumber: Peneliti, 2019

Desain notebook yang digunakan yaitu berukuran 14,8 cm x 21,0 cm, desain yang digunakan sama seperti media pendukung lainnya yaitu cover dari buku “*Hello, Healthy!*”. Notebook dapat digunakan sebagai buku catatan yang dapat dibawa kemana-mana sesuai kebutuhan.

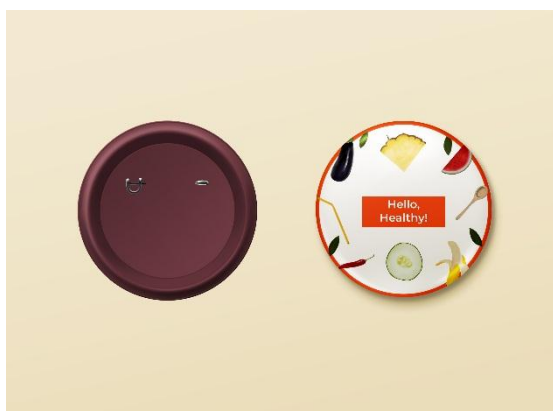
## 7. Stiker



Gambar 4.87 Desain stiker  
Sumber: Peneliti, 2019

Desain stiker memakai desain yang sama dengan media pendukung lainnya yaitu cover buku “*Hello, Healthy!*” berukuran 5 cm x 5 cm. Stiker dapat diletakkan di laptop, dan ditempat-tempat yang mudah menempel.

## 8. Pin



Gambar 4.88 Desain Pin  
Sumber: Peneliti, 2019

Desain pin yang digunakan berukuran 5 cm x 5 cm, dengan bagian belakang plastik, dan bagian depan laminasi doff. Desain yang digunakan sama seperti media pendukung lainnya yaitu cover dari buku “*Hello, Healthy!*”. Pin dapat digunakan dimana saja agar terlihat oleh masyarakat, seperti di letakkan di baju, jaket, tas, dll.

#### 9. Gantungan Kunci



Gambar 4.89 Desain gantungan kunci  
Sumber: Peneliti, 2019

Gantungan kunci dapat dibawa dan diletakkan dimana saja seperti sebagai gantungan tas, gantungan kunci motor, gantungan kunci pintu dan lain-lain. Gantungan kunci menggunakan ukuran yang sama dengan stiker dan pin yaitu 5 cm x 5 cm. Desain yang dipakai sama dengan media pendukung lainnya itu desain cover buku “*Hello, Healthy!*”.

## BAB V

### KESIMPULAN

Didalam bab ini, membahas mengenai kesimpulan dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu pengolahan buah dan sayur tropis untuk pencegahan penyakit dengan hasil perancangan buku ilustrasi dengan teknik *digital painting* pengolahan buah dan sayur untuk pencegahan penyakit sebagai media edukasi terhadap dewasa muda.

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, mendapatkan sebuah kesimpulan yaitu perancangan buku ilustrasi dengan teknik *digital painting* pengolahan buah dan sayur tropis untuk pencegahan penyakit merupakan sebuah media edukasi yang cocok untuk dewasa muda 19 – 30 tahun. Hal ini dikarenakan sesuai dengan keywordnya yaitu “*Stimulate*” yang berarti mendorong, merangsang, membujuk melalui isi dari buku yaitu mengenai penjelasan singkat dari 11 buah dan 11 sayur tropis, kandungan gizi dan nutrisi, manfaat dari buah dan sayur, serta pengolahannya yang mudah dibuat dirumah yang nantinya masyarakat khususnya dewasa muda akan mendapat informasi yang bermanfaat bagi tubuh dan akan jauh dari macam penyakit karena mengetahui pola hidup yang sehat dengan mengetahui pengolahan dan pengkonsumsian buah dan sayur tropis yang baik dan benar. Hasil dari penelitian ini, dapat diimplementasikan ke beberapa media utama yaitu berupa buku edukasi dengan teknik *digital painting*, dan beberapa media pendukung seperti x banner, talenan, mug, tumbler, poster, pin, gantungan kunci, notebook, dan stiker.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian dari perancangan buku ilustrasi dengan teknik digital painting pengolahan buah dan sayur tropis untuk pencegahan penyakit sebagai media edukasi terhadap dewasa muda, mendapatkan beberapa saran yang dibuat oleh peneliti yaitu:

1. Perancangan buku ilustrasi mengenai buah dan sayur harus lebih banyak macamnya agar nantinya masyarakat mendapatkan manfaat yang optimal dengan mengkonsumsi dan mengetahui pengolahan buah dan sayur lainnya agar terhindar dari berbagai macam penyakit dan menurunkan persentase orang yang terkena penyakit dan pengonsumsi obat.
2. Peneliti selanjutnya dapat melanjutkan buku ilustrasi ini dengan menggunakan teknik maupun media lain seperti *motion graphic*, dan menambahkan media pendukung lainnya yang membuat masyarakat nantinya akan mengetahui pesan dan manfaat dari isi buku ini.

**DAFTAR PUSTAKA****Buku**

- Adrian, Felix. 2011. *Fakta Ilmiah Buah dan Sayur*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Arifin dan Kusrianto. 2009. *Sukses Menulis Buku Ajar dan Referensi*, Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Anjar Rosmawati, Deka. 2012. *Digital Painting dan Desain Karakter dengan Adobe Photoshop*. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Couto, Alizamar Nasbahry. 2016. *Psikologi Persepsi dan Desain Informasi*, Yogyakarta: Media Akademi Yogyakarta
- Hendratman, Hendi. 2017. *Computer Graphic Design Edisi Revisi 3*. Jakarta: Informatika
- Kusrianto, Adi. 2009. *Pengantar Desain Komunikasi Visual*. Yogyakarta: ANDI
- Notoatmodjo, S. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar*. Jakarta : Rineka Cipta
- Poerwadarminta. W.J.S. 2003. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Rustan, Suriyanto. 2008. *Layout: Dasar & Penerapannya*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

- Sanyoto , Sadjiman Ebdi. 2010. *Nirmana: Elemen-elemen Seni dan Desain*,  
Yogyakarta: Jalasutra
- Soedarso, Sp. 1990. *Tinjauan Seni*. Yogyakarta: Saku Dayar Sarana
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung:  
Alfabeta.CV
- Sukmadinata, N.S. 2009. *Metode penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja  
Rosdakarya
- Sukmadinata, Nana Syaodih, 2011. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung:  
PT Remaja Rosdakarya,
- Suprijanto. 2011. *Pendidikan Orang Dewasa*. Jakarta: PT Bumi Aksara,
- Suliha. 2002. *Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan..* Jakarta: EGC
- Swastika, Anggi. 2014. *Kitab Khasiat Buah dan Sayur Tumpas Segala Penyakit*.  
Yogyakarta: Shiramedia Wulandari
- Suparni dan Ari. 2017. *Seri Herbal Nusantara: Herbal Bali – Khasiat & Ramuan  
Tradisional Asli dari Bali Penumpas Segala Penyakit Mematikan*. Yogyakarta:  
ANDI
- Wulandari, Suparni dan Ari. 2017. *Seri Herbal Nusantara: Herbal Bali – Khasiat &  
Ramuan Tradisional Asli dari Bali Penumpas Segala Penyakit Mematikan*.  
Yogyakarta: ANDI

Yuliarti, Nurheti. D. 2011. *1001 Khasiat Buah dan Sayur*. Yogyakarta: Andi  
 Zulkarnain. 2000. *Budidaya Sayuran Tropis*. Jakarta: Bumi Aksara

### Website

Adrian, Kevin . *Penyakit Menular yang Umum di Indonesia*. [www.alodokter.com](http://www.alodokter.com)  
 (diakses pada tanggal 25 maret 2019)

Akeroyd, Simon. *RHS Vegetables for the Gourmet Gardener*, [www.amazon.co](http://www.amazon.co)  
 (diakses pada tanggal 21 maret 2019)

Ardiles, Rival. *Jenis-jenis Buku*. [www.literasi.net](http://www.literasi.net) (diakses 4 April 2019)

DokterSehat. *Penyebab Penyakit Tidak Menular dan Pencegahan*.  
[www.doktersehat.com](http://www.doktersehat.com) (diakses 25 maret 2019)

Fauziah, Rachma. *Macam-Macam Jenis Layout*, [www.kelasdesain.com](http://www.kelasdesain.com) (diakses  
 pada tanggal 27 maret 2019)

Fernando, Frydo Tio. *Warna hangat dan Warna Dingin*, [www.dictio.id](http://www.dictio.id) (diakses pada  
 tanggal 21 maret 2019)

Graphic Institute , *Types of Page Layout in Detail for Graphic Designers*,  
[www.graphic-design-institute.com](http://www.graphic-design-institute.com) (diakses pada tanggal 21 maret 2019)

Haryanto, *Minat Baca di Indonesia Berangsur Membaik, Berkat Banyaknya  
 Perpustakaan dan Sudut Baca*, [jabar.tribunnews.com](http://jabar.tribunnews.com) (diakses pada tanggal 25  
 maret 2019)

Hosseini, Khaled., *The Kite Runner Graphic Novel*, [www.penguinrandomhouse.com](http://www.penguinrandomhouse.com)

(diakses pada tanggal 29 maret 2019)

Istofa, Aris. *Kategori Umum dan Jenis Huruf Dalam Tipografi*, [www.ristofa.com](http://www.ristofa.com)

(diakses pada tanggal 21 maret 2019)

Jayadi, Yohanes. *BAB II Kajian Teori*. [docplayer.info](http://docplayer.info) (diakses 4 April 2019)

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Hari Gizi Nasional 2017 : Ayo Makan*

*Sayur dan Buah Setiap Hari*. [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id) (diakses pada tanggal 25 maret 2019)

Murray, Dale Edwin. *Observer Newspaper*, [www.daleedwinmurray.com](http://www.daleedwinmurray.com) (diakses pada

tanggal 1 april 2019)

Navarro, Chadner. *Downtown Jersey City / Hemispheres Magazine*,

[www.jamesclear.com](http://www.jamesclear.com) (diakses pada tanggal 29 maret 2019)

Putra, A. N., & Lakoro, R. *Perancangan Buku Ilustrasi Sejarah Musik Keroncong*.

[digilib.its.ac.id](http://digilib.its.ac.id) (diakses pada tanggal 21 Maret 2019)

Setiawan , Ebta. *Arti Kata Cegah*. [www.kbbi.web.id/cegah](http://www.kbbi.web.id/cegah) (diakses pada tanggal 26

maret 2019)

Setiawan , Ebta. *Arti Kata Halo*. [www.kbbi.web.id/halo](http://www.kbbi.web.id/halo) (diakses pada tanggal 8 Juli

2019)