



UNIVERSITAS
Dinamika

**PERANCANGAN *E-BOOK* ILUSTRASI BAHAYA OBESITAS
PADA REMAJA SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN
KEPEDULIAN KESEHATAN PADA REMAJA**

TUGAS AKHIR

**Program Studi
S1 Desain Komunikasi Visual**

UNIVERSITAS
Dinamika

Oleh:

Teofilus Kenanya Aksanwidjaja

18420100009

FAKULTAS DESAIN DAN INDUSTRI KREATIF

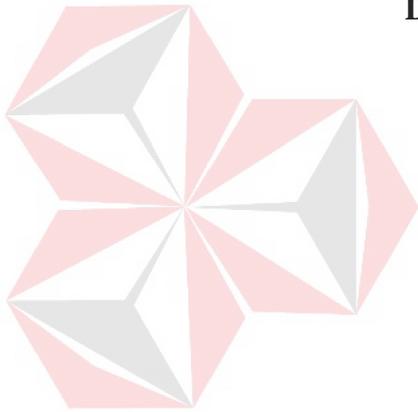
UNIVERSITAS DINAMIKA

2023

**PERANCANGAN *E-BOOK* ILUSTRASI BAHAYA OBESITAS PADA
REMAJA SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KEPEDULIAN
KESEHATAN PADA REMAJA**

TUGAS AKHIR

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Program Sarjana Desain**



**UNIVERSITAS
Dinamika**

Disusun oleh:

**Nama : Teofilus Kenanya Aksawidjaja
NIM : 18420100009
Program Studi : S1 Desain Komunikasi Visual**

**FAKULTAS DESAIN DAN INDUSTRI KREATIF
UNIVERSITAS DINAMIKA
2023**

TUGAS AKHIR

PERANCANGAN *E-BOOK* ILUSTRASI BAHAYA OBESITAS PADA REMAJA SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KEPEDULIAN KESEHATAN PADA REMAJA

Dipersiapkan dan disusun oleh
Nama : Teofilus Kenanya Aksawidjaja
NIM : 18420100009

Telah diperiksa, diuji dan disetujui oleh Dewan Penguji
Pada: Selasa, 17 Januari 2023:

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing:

I. Siswo Martono, S.Kom., M.M.
NIDN: 0726027101

Digitally signed
by Universitas
Dinamika
Dinamika
Date: _____

II. Dhika Yuan Yurisma, M.Ds., ACA
NIDN: 07020028701

Universit
as
Dinamika

Penguji:

Dr. Muh. Bahrudin, S.Sos., M.Med.Kom.
NIDN: 0704017701

Digitally signed by
Universitas Dinamika
Universitas Dinamika
Date: 2023.02.11
12:17:14 +0700

Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana

Digitally signed by
Universitas Dinamika
Date: 2023.02.21
15:17:07 +0700

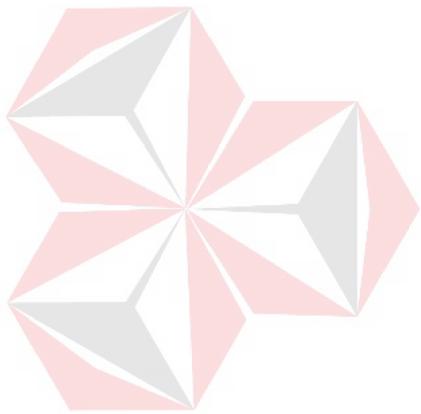
Karsam, MA., Ph.D

NIDN: 0705076802

Dekan Fakultas Desain dan Industri Kreatif

UNIVERSITAS DINAMIKA

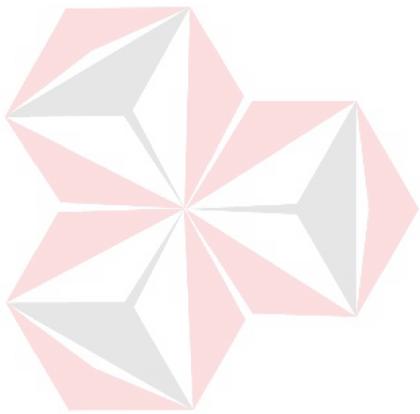
LEMBAR MOTTO



UNIVERSITAS
Dinamika

“Didalam Tuhan Pasti ada jalan.”

LEMBAR PERSEMBAHAN



UNIVERSITAS
Dinamika

“Karya penelitian ini saya persembahkan untuk Tuhan Yesus yang selalu memberi penyertaannya dan juga keluarga saya yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dari awal hingga selesai.”

Terima Kasih

**SURAT PERNYATAAN
PERSETUJUAN PUBLIKASI DAN KEASLIAN KARYA ILMIAH**

Sebagai mahasiswa Universitas Dinamika, Saya:

Nama : Teofilus Kenanya Aksanwidjaja
NIM : 18420100009
Program Studi : S1 Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Fakultas Desain dan Industri Kreatif
Jenis Karya : Tugas Akhir
Judul Karya : PERANCANGAN *E-BOOK* ILUSTASI BAHAYA
OBESITAS PADA REMAJA SEBAGAI UPAYA
MENINGKATKAN KEPEDULIAN KESEHATAN
PADA REMAJA

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Demi pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni, saya menyetujui memberikan kepada Universitas Dinamika Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalti Free Right*) atas seluruh isi atau sebagian karya ilmiah saya tersebut **di** atas untuk disimpan, dialihmediakan dan dikelola dalam bentuk pengkalan 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 adalah 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 DaftarPustaka 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, 2022


Teofilus Kenanya Aksanwidjaja
NIM: 18420100009

ABSTRAK

Melalui data riset pada tahun 2018 oleh (Rikesda) Riset Kesehatan Dasar jumlah obesitas semakin meningkat. Terhitung sejak 1975 sampai 2016 diperkirakan angka kenaikan mencapai tiga kali lipat, Dan menurut data pada tahun 2018 yang dikeluarkan oleh (Rikesda) Riset Kesehatan Dasar, kasus obesitas di Indonesia sebesar 21,8%. Obesitas adalah penyakit yang disebabkan adanya penumpukan lemak yang berlebihan pada tubuh, penyebab orang obesitas adalah adanya tidak seimbangnya antara makanan yang masuk di dalam tubuh dan pengeluaran energi. Obesitas dapat terlihat ketika mulai berusia remaja dan seseorang yang obesitas tidak akan merakan bahwa dirinya sedang obesitas, karena obesitas tidak memiliki gejala. Obesitas sering disebut sebagai penyakit *lifestyle* / gaya hidup, Obesitas tidak memiliki obat untuk menyembuhkannya, Hanya dapat sembuh atauterbebas dengan cara merubah pola hidup dengan menjaga apa yang kita makan dan berolahraga. Di era serakang banyak sekali bermunculan makanan dan minuman kurang sehat dan mengandung gula dan kalori yang tinggi serta dengan kemajuan teknologi semua itu mudah di akses. Perubahan ini akan berdampak bagi angka obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengedukasi remaja tentang bahaya obesitas dan meningkatkan kesadaran remaja akan bahaya obesitas pada usia remaja (15-18 tahun). Dan metode penelitian yang dipake adalah kualitatif dan ditemukan kata kunci “ *Benefical* ” dengan menyajikan informasi yang detail dan jelas. Hasil penelitian ini adalah *E-book* ilustrasi yang menjelaskan obesitas secara jelas dan detail untuk meningkatkan kesadaran gaya hidup pada remaja (15-17 tahun)

Kata Kunci : *Obesitas, Remaja, Gaya hidup sehat, E-book*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang maha Esa. yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga Tugas Akhir yang berjudul “Perancangan *ebook* Ilustrasi Bahaya Obesitas pada Remaja Sebagai Upaya untuk Meningkatkan Kepedulian Kesehatan pada Remaja” dapat terselesaikan dengan lancar tanpa suatuhalangan apapun.

Suksesnya penyusunan Laporan ini berkat adanya bantuan serta dukungan dari beberapa pihak yang terlibat, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua yang selalu memberikan semangat dan do’a;
2. Prof. Dr. Budi Jatmiko, M.Pd. selaku Rektor Universitas Dinamika;
3. Dhika Yuan Yurisma, M. Ds., ACA selaku Ketua Program Studi S1 Desain Komunikasi Visual dan selaku Dosen Pembimbing 2;
4. Siswo Martono, S.Kom., M.M. selaku Dosen Pembimbing 1;
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen S1 Desain Komunikasi Visual yang sudah memberikan saran, ilmu dan pembelajaran di seluruh mata kuliah Desain Komunikasi Visual;
6. Dan untuk seluruh kolega kreatif yang turut mendukung penyelesaian penyusunan proposal penelitian ini.

Besar harapan peneliti untuk Laporan Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat dan penulis mohon maaf apabila terdapat kesalahan penulisan.

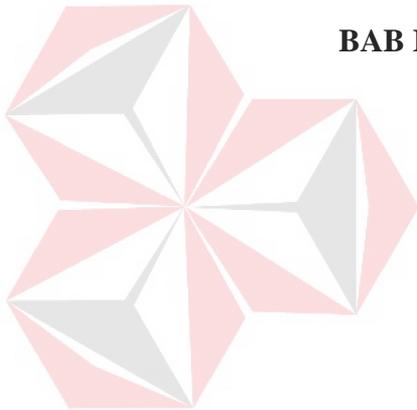
Surabaya, 5 Januari 2023

Teofilus Kenanya Aksawidjaja
NIM : 18420100009

DAFTAR ISI

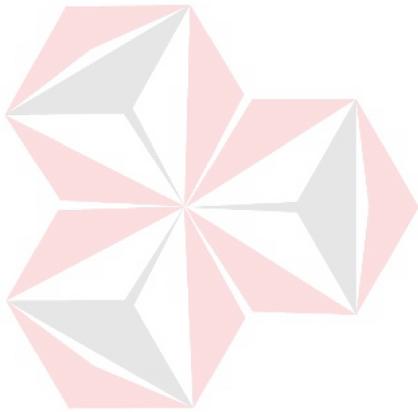
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
2.1 Penelitian Terdahulu	6
2.2 Definisi Obesitas.....	6
2.2.1 Faktor Penyebab Obesitas.....	7
2.3 Dampak Obesitas	9
2.4 Pencegahan	9
2.5 Buku Elektronik atau <i>E-book</i>	10
2.6 Buku Ilustrasi.....	10
2.7 Ilustrasi.....	11
2.8 <i>Vector</i>	12
2.9 Layout	13
2.10 Warna.....	13
2.11 Tipografi	14

BAB III METODE PENELITIAN	15
3.1 Jenis penelitian.....	15
3.2 Lokasi Penelitian.....	15
3.3 Objek Penelitian.....	15
3.4 Subjek Penelitian	15
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	16
3.5.1 Observasi	16
3.5.2 Wawancara.....	16
3.5.3 Dokumentasi	17
3.5.4 Teknik Analisis Data	17
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	19
4.1 Hasil Pengumpulan Data	19
4.1.1 Hasil Observasi	19
4.1.2 Hasil Wawancara.....	19
4.1.3 Dokumentasi	23
4.1.4 Studi Literatur.....	26
4.2 Analisis Data.....	27
4.2.1 Reduksi Data.....	27
4.2.2 Penyajian Data.....	28
4.2.3 Kesimpulan	28
4.3 Konsep	29
4.3.1 Analisa STP (Segmentasi Target Pasar)	29
4.3.2 Unique Selling Proposition (USP)	30
4.3.3 Analisa SWOT	30
4.3.4 Keyword.....	32
4.3.5 Deskripsi Konsep.....	33



UNIVERSITAS
Dinamika

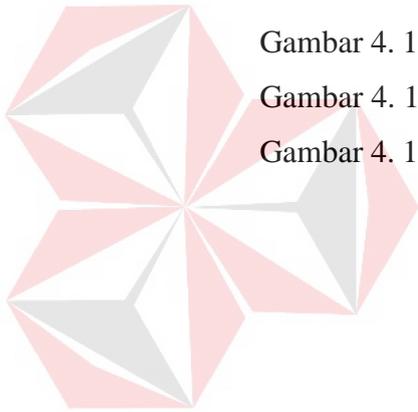
4.3 Kosep Perancangan Karya	33
4.4.1 Konsep Perancangan.....	33
4.4.2 Tujuan Kreatif.....	33
4.4.3 Stategi Kreatif.....	33
4.4.4 Stategi Media	36
4.4.5 Implementasi Media	42
BAB V PENUTUTP	49
5.1 Kesimpulan	49
5.2 Saran	49
LAMPIRAN	53



UNIVERSITAS
Dinamika

DAFTAR GAMBAR

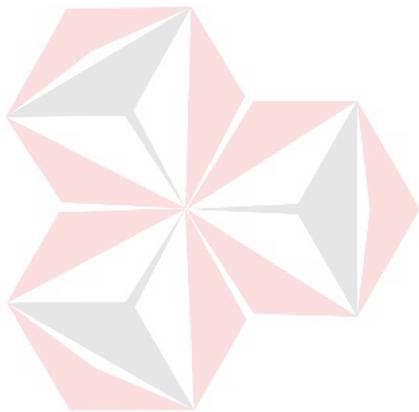
Gambar 4. 1 Kegiatan Wawancara Bersama Ahli Gizi Qonita Rahmah.....	24
Gambar 4. 2 Kegiatan Wawancara berssama petugas Puskesmas Waru	24
Gambar 4. 3 Kegiatan Observasi di mie Gacoan Waru	26
Gambar 4. 4 Kegiatan Observasi suasana di Mie Gacoan Waru.....	26
Gambar 4. 5 Website Kementerian Kesehatan republik Indonesia.....	27
Gambar 4. 6 Palet Warna	34
Gambar 4. 7 Font 1,2 dan 3.....	36
Gambar 4. 8 Sektsa Media Pendukung	41
Gambar 4. 9 Poster	45
Gambar 4. 10 Brosur	46
Gambar 4. 11 X-benner.....	46
Gambar 4. 12 Gantungan Kunci.....	47
Gambar 4. 13 Stiker	47
Gambar 4. 14 Instagram	48



UNIVERSITAS
Dinamika

DAFTAR TABEL

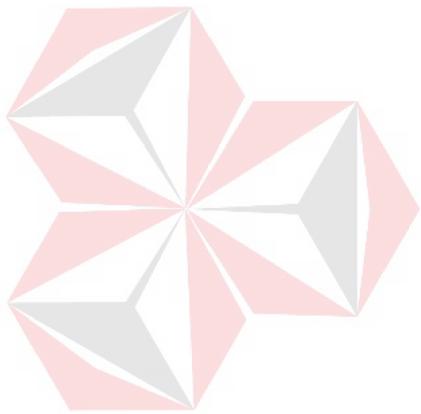
Tabel 4. 1 Data Penderita Obesitas Usia 15-18 di Kabupaten Sidoarjo.....	21
Tabel 4. 2 Angka Obesitas Di Sidoarjo.....	25
Tabel 4. 3 Angka Obesitas di Puskesmas Waru.....	25
Tabel 4. 4 Analisa SWOT	31
Tabel 4. 5 <i>Keyword</i>	32
Tabel 4. 6 Sketsa karakter	37
Tabel 4. 7 Sketsa Layout Ebook	38
Tabel 4. 8 Layout Ebook.....	42



UNIVERSITAS
Dinamika

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Penulis	53
Lampiran 2 Hasil Plagiasi Laporan Tugas Akhir.....	54
Lampiran 3 Kartu Bimbingan	59
Lampiran 4 Kartu Seminar.....	60



UNIVERSITAS
Dinamika

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi yang semakin pesat membuat manusia semakin mudah untuk melakukan berbagai aktivitas tanpa harus mengeluarkan energi bahkan seseorang dapat menyelesaikan pekerjaan tanpa harus berpindah tempat. Dengan demikian seseorang dapat mengalami obesitas jika aktifitas yang dilakukan semakin sedikit. Menurut Istiqomah (2021) dalam jurnalnya yang berjudul Estimasi Kalori Pada Citra Makanan Berbasis Deep Learning. Mengatakan bahwa penyebab utama obesitas adalah ketidakseimbangan jumlah kalori yang masuk dan energi yang dibutuhkan oleh tubuh. Umumnya, penderita obesitas memiliki kesulitan dalam memperkirakan jumlah asupan makanan karena mereka kekurangan informasi terkait kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi.

Obesitas pada awalnya tidak memiliki sebuah gejala pada tubuh. Seorang yang mengalami obesitas tidak akan menyadari jika berat badanya terus meningkat. Penderita obesitas akan sadar ketika kerabat dan lingkungan sekitarnya mengingatkan dan memberitahu tentang perubahan tubuhnya yang semakin membesar. Menurut I Gusti Ngurah Agung Cahya Prananta (2015) Obesitas sendiri adalah sebuah istilah yang menggambarkan sebuah kondisi seseorang yang memiliki badan yang sangat gemuk dan mengandung banyak lemak pada tubuhnya. Untuk mengukur seseorang mengalami obesitas adalah dengan metode (IMT) indeks masa tubuh. Metode ini dilakukan dengan mengukur perbandingan antara tinggi badan (meter) dan mengukur berat badan. Akan tetapi metode ini tidak secara langsung mengukur kadar lemak pada tubuh, sehingga beberapa orang seperti atlet yang jika di ukur dengan metode (BMI) tubuh mereka tergolong obesitas walaupun tubuh mereka tidak memiliki kelebihan lemak.

Menurut penelitian yang dilakukan pada tahun antara 1980 sampai 2014 obesitas di seluruh dunia meningkat lebih dari dua kali lipat. Pada tahun 2014 telah tercatat kasus kelebihan berat badan sebesar 1.9 miliar orang dewasa mulai usia 18 tahun, dan lebih dari 600 juta orang mengalami obesitas. Dan sekitar 13% dari populasi manusia di dunia dengan kategori dewasa (11% laki-laki dan 15% perempuan) mengalami obesitas pada tahun 2014 dan sekitar 39% orang dewasa

yang memiliki usia 18 tahun ke atas (38% laki-laki dan 40% perempuan) mengalami kegemukan .

Berdasarkan riset yang dilakukan pada tahun 2018 oleh (Rikkesdas) Riset Kesehatan Dasar jumlah obesitas di dunia semakin meningkat. Terhitung sejak 1975 sampai 2016 diperkirakan angka kenaikan mencapai tiga kali lipat. Tercatat lebih dari 1,9 miliar orang dewasa diatas 18 tahun mengalami *overweight* dan lebih dari 650 juta orang mengalami obesitas, pada tahun 2016

Sedangkan obesitas di benua asia khususnya asia tenggara juga memperlihatkan angka yang cukup tinggi. Berdasarkan riset yang dilakukan oleh (UNICEF) *United Nations Children's Fund* pada tahun 2012, Indonesia mendapat urutan kedua setelah Singapura dengan angka obesitas remaja sebesar 12.2% dan setelah itu Thailand dengan 8%, dilanjut Malaysia sebesar 6% dan negara Vietnam dengan 4.6%

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

Adanya peningkatan jumlah obesitas pada remaja di sebabkan adanya perubahan perilaku dan lingkungan pada remaja yang berubah membuat banyak remaja memiliki gaya hidup tidak sehat dan kurangnya kesadaran dan kepedulian akan kesehatan juga penyebab utama banyak remaja mengalami obesitas, serta kurangnya pengetahuan akan dampak dan pengertian akan obesitas membuat remaja tidak peduli akan kesehatan dirinya.

Setiap tahun jumlah remaja yang mengalami obesitas semakin meningkat dan pada beberapa tahun belakangan jumlahnya semakin meningkat drastis. Obesitas yang tidak segera ditindak lanjuti akan menimbulkan banyak dampak penyakit berbahaya. Menurut *National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases*.(2015) pada buku berjudul *Health Risks of Being Overweight*. ada banyak penyakit berbahaya yang siap menantik seorang yang mengalami obesitas, seperti: Kanker

Dengan kondisi tubuh yang memiliki banyak lemak dapat menstimulasi perkembangan sel kanker, dengan demikian dapat meningkatkan resiko seseorang dapat terkena kanker. Menurut penelitian National Cancer Institute, jika angka obesitas semakin meningkat akan ada sekitar setengah juta kasus kanker baru pada tahun 2030

Tekanan darah tinggi, Untuk bisa hidup jaringan lemak pada tubuh membutuhkan oksigen dan nutrisi. Hal tersebut membuat Kinerja jantung akan menjadi lebih berat dikarenakan jantung harus memompa darah lebih banyak ke pembuluh darah. Semakin sering sirkulasi darah maka semakin sering juga tekanan pada dinding arteri, dan dari tekanan pada dinding arteri yang semakin tinggi akan meningkatkan tekanan darah. Dan juga membuat detak jantung semakin memingkat serta membuat tubuh menurunkan kemampuan untuk mengalirkan darah lewat pembuluh darah

Penyakit jantung, dengan kondisi tubuh yang obesitas membuat jantung stress, khususnya pada fase relaksasi(*diastole*). Jika kondisi tersebut terjadi dalam waktu yang lama dapat membuat gagal jantung. dan juga menurut penelitian obesitas membuat detak jantung tidak teratur atau lebih cepat dari kondisi normal yang dapat membahayakan jantung. Kondisi tersebut dapat memicu penggumpalan pada data seluruh pembuluh darah. Selain itu kondisi tubuh yang obesitas dapat menyebabkan jantung bengkak dikarenakan hipertensi

Lemak Hati, penyakit ini ialah penyakit yang paling umum terjadi. Dengan kondisi tubuh yang obesitas seseorang dapat mengalami resistensi insulin pada tubuhnya yang dapat meningkatkan resiko penyakit ini.

Sleep apnea, obesitas juga berdampak pada tidur seseorang. Dari kondisi tubuh yang obesitas dapat menghalang I dan mengganggu saluran udara. Menurut

penelitian dari *Proceedings of the American Thoracic Society*, kelebihan berat badan tersebut bisa berupa amandel yang membengkak, lidah yang membesar, atau peningkatan lemak di leher.

Diabetes, penyebab utama dari diabetes tipe 2 adalah obesitas. Sering di jumpai kasus diabetes tipe ini terjadi pada orang tua tapi pada beberapa kasus langka juga dapat menyerang anak kecil. Resistensi insulin dapat terjadi dikarenakan obesitas. Resistensi insulin adalah ketika kondisi tubuh tidak dapat menggunakan gula darah dengan baik karena gangguan sel tubuh pada insulin. Ketika seorang yang mengalami resistensi insulin maka kadar gula darah akan melonjak naik

Menurut *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, obesitas dapat membuat produktivitas menurun yang disebabkan karena sering terkena penyakit, dan masih ada dampak obesitas yang lain. Beberapa waktu belakangan para ahli telah menemukan masalah baru yang ditimbulkan oleh obesitas. Masalah tersebut adalah masalah sendi, masalah metabolisme dan masalah psikologis. Masalah dari obesitas semakin banyak bermunculan seiring para ahli semakin melakukan penelitian

Berdasarkan data yang telah tercantum di atas bisa disimpulkan bahwa kasus obesitas di dunia dan di Indonesia juga semakin meningkat setiap tahunnya. Dan obesitas sendiri membawa dampak yang buruk bagi kesehatan. Oleh karena itu penulis ingin membuat sebuah *E-book* ilustrasi bahaya obesitas bagi remaja sebagai upaya meningkatkan kepedulian pada kesehatan remaja. *E-book* adalah bentuk digital dari buku yang berisikan sebuah informasi tertentu. *E-book* memiliki format penyajian yang runtut, baik bahasanya, tinggi kadar keilmuannya, dan luas pembahasannya. Kelebihan dari *e-book* antara lain kemudahan penelusuran dan membacanya, penghematan bahan kertas, dan kemudahan pengalihan teks. Menurut Wiji Suwarno (2011: 74) Menurut Hunt dalam Sugihartono (2015: 1101) buku ilustrasi adalah buku yang memiliki kombinasi antara teks dan gambar ilustrasi yang memberikan pengertian bahwa gambar berkomunikasi lebih dari pada teks, gambar juga dapat mempermudah pembaca untuk memahami isi bacaan dengan menggunakan imajinasi mereka. Dengan membuat buku ilustrasi yang memiliki visual menarik dan disukai remaja dapat membuat remaja tertarik. Menurut Piaget dalam Santrock

(2001:27) pada fase remaja hingga dewasa seseorang memiliki rasa keingintahuan yang tinggi dan rasa mencari ilmu, dan dapat membedakan ilmu yang penting dan kurang penting.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di jelaskan diatas ,maka dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut:

“bagaimana merancang *e-book* ilustrasi tentang bahaya obesitas pada remaja sebagai upaya untuk meningkatkan kepedulian pada kesehatan remaja?”

1.3 Batasan Masalah

1. Menjelaskan tentang bahaya obesitas,cara hidup sehat.
2. Buku ini menggunakan media pendukung brosur, x-benner ,stiker, gantungan kunci.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari perancangan buku ini adalah:

1. Merancangan *e-book* ilustrasi bahaya obesitas pada remaja sebagai upaya untuk meningkatkan kepedulian pada kesehatan remaja
2. Membuat remaja paham akan bahaya obesitas
3. Membuat remaja mengerti dampak obesitas kedepannya
4. Membuat remaja peduli akan kesehatan dan memulai hidup sehat

1.5 Manfaat Penelitian

Peneliti berharap perancangan ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut

1. Menambah pengetahuan tentang obesitas
2. Menjadi sumber informasi bagi masyarakat khususnya remaja tentang bahaya obesitas
3. Menjadi pengalaman berharga bagi peneliti
4. Menarik perhatian remaja untuk tidak obesitas

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Penelitian Terdahulu

Berdasarkan studi literatur yang diperoleh, terdapat penelitian terdahulu yang disusun oleh Meski Sesdiawan (2015), Universitas Telkom. Dalam penelitiannya tertulis kurangnya perhatian terhadap wabah obesitas yang mengancam anak-anak usia 7-12 tahun terutama di Bandung, kebiasaan buruk anak Bandung yang dapat menyebabkan obesitas, kurangnya kesadaran orangtua dan minimnya informasi tentang obesitas. Pada hasil perancangan pada penelitian ini, mereka hanya membuat buku *pop-up* dengan target audiens yaitu 7-12 tahun.

Pada penelitian Meski Sesdiawan tersebut terdapat satu kekurangan yaitu hanya terfokus pada anak usia 7-12 tahun, namun dari penelitian terdahulu tersebut dapat disimpulkan pembuatan buku *pop up* dengan penggunaan warna yang cerah, penggunaan ilustrasi dan penggunaan Bahasa yang sederhana dapat meningkatkan gairah untuk membaca pada anak.

Perbedaan yang terdapat pada penelitian saat ini terletak pada objek yang diteliti dan ditelaah. Pada penelitian kali ini objek penelitian adalah remaja usia 15 tahun ke atas dan menggunakan media buku ilustrasi dengan alasan agar dapat diterima dan lebih disukai oleh remaja berusia 15 tahun ke atas.

2.2 Definisi Obesitas

Obesitas (kegemukan) adalah ketidakseimbangan antara jumlah makanan yang masuk dibandingkan pengeluaran energi. Penyebab orang memiliki berat badan yang berlebihan yaitu, karena penumpukan lemak yang berlebihan pada tubuh (Wikipedia, 2011). Obesitas adalah didefinisikan sebagai akumulasi lemak berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2015). Menurut kamus Dorland (2012), Obesitas adalah kenaikan berat badan melampaui batas kebutuhan fisik dan skeletal, akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan

2.2.1 Faktor Penyebab Obesitas

Obesitas pada anak dapat berakibat pada kesehatan yang kompleks. Hal ini bisa terjadi ketika seorang anak memiliki berat badan yang berlebih yang tidak sesuai dengan usia dan tinggi badannya. Penyebab kelebihan berat badan pada anak-anak sama dengan orang dewasa yaitu karena faktor perilaku dan genetika seseorang. Penyebab penambahan berat badan berlebih pada seseorang adalah, karena mengonsumsi makanan dan minuman berkalori tinggi, aktivitas fisik yang kurang, menonton perangkat layar yang lama, penggunaan obat-obatan, dan rutinitas tidur (CDC, 2016). Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas pada anak yaitu:

1. Jenis kelamin juga berperan dalam kejadian obesitas. Menurut (Misnadiarly, 2007) obesitas lebih sering ditemui pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki karena disebabkan oleh pengaruh hormonal pada perempuan terutama setelah kehamilan dan pada saat menopause. Begitupun dengan obesitas yang terjadi pada anak-anak dan remaja. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maruf, Aronu, Chukwuegbu, & Aronu, 2013) pada anak-anak dan remaja di Nigeria menunjukkan bahwa pada usia 2-6 tahun anak laki-laki memiliki IMT per umur lebih tinggi dibandingkan dengan anak perempuan, sedangkan pada usia 11-18 tahun remaja perempuan memiliki IMT lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki.
2. Genetik Obesitas pada anak-anak sebagian besar diturunkan dari keluarganya. Seorang anak yang memiliki ayah dan ibu yang obesitas, maka ia pun akan cenderung mengalami obesitas (Nurmalina, 2011). Menurut (Kurdanti, et al., 2015) jika ayah atau ibu mengalami obesitas maka kemungkinan anak juga akan mengalami obesitas sebesar 40% dan jika kedua orangtuanya mengalami obesitas maka kemungkinan anak akan mengalami obesitas jauh lebih besar yaitu 70-80%.
3. Tingkat sosial ekonomi masyarakat yang memiliki status sosial ekonomi yang tinggi dapat berakibat terhadap kejadian obesitas pada anak. Hal ini dikarenakan fasilitas yang dimiliki oleh masyarakat tersebut dapat menunjang sehingga kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan pada anak. Berdasarkan penelitian yang

dilakukan oleh (He, James, Merli, & Zheng, 2014) terjadi peningkatan kejadian obesitas pada anak-anak di China yang memiliki status ekonomi yang tinggi karena tingginya daya beli masyarakat terhadap barang-barang obesogenik. Pada penelitian ini status ekonomi dapat dilihat berdasarkan tingkat pendidikan dan tingkat pendapatan. Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Wu, et al., 2015) yang tidak setuju dengan penelitian di atas, dengan mengumpulkan data dari China Health and Nutrition Survey (CHNS) dari tahun 1991-2006 anak-anak di China yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah memiliki resiko kelebihan berat badan atau obesitas lebih tinggi dibandingkan 14 dengan anak-anak yang status ekonomi yang tinggi. Hal tersebut dikarenakan murahnya makanan yang berkalori tinggi.

4. Orang yang memiliki aktivitas fisik yang kurang dan terlalu sering duduk dapat berisiko mengalami obesitas. Di zaman modern saat ini, dengan meningkatnya alat-alat yang canggih atau modern dan kemudahan transportasi, masyarakat cenderung bermalas-malasan untuk melakukan aktivitas fisik. Seperti contoh, seorang ibu rumah tangga yang lebih memilih untuk memesan makanan fast food lewat aplikasi pesan-antar, dibandingkan bila memasak makanan yang sederhana dengan tangan sendiri (Misnadiarly, 2007). Di negara bagian Barat, sebagian besar anak-anak dan remaja tidak memenuhi panduan aktivitas fisik yang direkomendasikan. Anak yang memiliki aktivitas fisik yang rendah akan lebih cenderung memiliki berat badan yang berlebih dibandingkan dengan anak yang memiliki aktivitas fisik yang kurang (Hills, Andersen, & Byrne, 2014).
5. Pola makan yang tidak teratur menjadi Salah satu penyebab dari obesitas. Orang-orang cenderung memilih makanannya sendiri terutama makan yang cepat saji dan tinggi karbohidrat sehingga menyebabkan orang akan mengalami kelebihan asupan makanan dan obesitas atau kelebihan berat badan yang akan sulit untuk dihindari (Freitag, 2010). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Amin, Sultan, & Ali (2008) di Arab Saudi yang bertujuan untuk mengetahui pola makan pada 15 1.139 anak laki-laki yang berumur 10-14 tahun yang mengalami overweight dan obesitas. Hasilnya adalah sebanyak 14,2% yang mengalami overweight dan 9,7% yang mengalami obesitas. Mengonsumsi makanan cepat

saji, porsi sayuran, buah dan produk susu per hari yang rendah, dan juga permen atau minuman berkarbonasi dapat mejadi prediktor terjadinya obesitas dan overweight pada anak laki-laki tersebut.

2.3 Dampak Obesitas

Obesitas dapat memiliki efek yang berbahaya pada tubuh dengan berbagai cara. Seorang yang mengalami obesitas cenderung memiliki tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi, yang merupakan faktor risiko penyakit kardiovaskular. Obesitas juga dapat meningkatkan risiko gangguan toleransi glukosa, resistensi insulin, dan diabetes mellitus tipe 2 (CDC, 2016). Selain itu obesitas juga memiliki dampak terhadap pernafasan, seperti sleep apnea dan asma, masalah sendi dan ketidaknyamanan muskuloskeletal, masalah psikologis seperti selalu merasa cemas dan depresi, harga diri rendah dan rendahnya kualitas hidup, dan masalah sosial seperti bullying dan stigma. Jika anak-anak menderita obesitas, faktor risiko obesitas dan penyakit mereka di masa dewasa cenderung akan lebih parah (Bass & Eneli, 2014)

2.4 Pencegahan

Menurut Kemenkes RI (2012) pencegahan obesitas dapat dilakukan dengan pendekatan pada penderita beserta orang terdekatnya untuk menunjukan gaya hidup yang sehat seperti pola dan perilaku makan serta aktivitas fisik baik pada seorang yang beresiko kegemukan maupun tidak. Usaha pencegahan dapat dimulai dari lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat maupun fasilitas pelayanan kesehatan. Lingkungan sekolah juga merupakan tempat yang bagus untuk pendidikan kesehatan yang dapat memberikan pengetahuan, keterampilan serta dukungansosial dari warga sekolah. Pengetahuan, keterampilan serta dukungan sosial ini dapat memberikan perubahan perilaku makan sehat yang dapat diterapkan dalam jangka waktu yangcukup lama. Tujuan pencegahan ini adalah terjadinya perubahanpola dan perilaku makan meliputi meningkatkan kebiasaan konsumsi buah dan sayur, mengurangi konsumsi makanan dan minuman manis, mengurangi konsumsi makanan yang tinggi energi dan lemak, mengurangi konsumsi junk food atau fast food, serta peningkatan aktivitas fisik.

2.5 Buku Elektronik atau *E-book*

E-book adalah bentuk digital dari buku yang berisikan sebuah informasi tertentu. *E-book* memiliki format penyajian yang runtut, baik bahasanya, tinggi kadar keilmuannya, dan luas pembahasannya. Kelebihan dari *ebook* antara lain kemudahan penelusuran dan membacanya, penghematan bahan kertas, dan kemudahan pengalihan teks. Menurut Wiji Suwarno (2011: 74) *e-book* adalah versi elektronik dari buku. Jika buku pada umumnya terdiri dari kumpulan kertas yang berisi teks atau gambar, *e-book* berisi informasi digital yang juga dapat berwujud teks atau gambar. Sedangkan menurut Putut Laxman Pendit *ebook* adalah bentuk buku elektronik secara sederhana bias dilihat dalam bentuk teks yang tersaji dalam bentuk dokumen yang dibuat dengan wordprocessor, HTML, atau XML.

E-book tersedia dalam dua jenis, pertama yaitu *e-book* yang bersifat tertutup hanya dapat dibaca dengan alat dan program khusus. Setiap berkas hanya dapat dibaca dengan perangkat yang disiapkan khusus (*e-book reader*) Jenis kedua yaitu *e-book* yang dapat dibaca oleh berbagai peralatan digital. *Ebook* jenis ini yang tersedia di internet adalah yang untuk dibaca diberbagai alat digital, mulai dari PC desktop, laptop.

E-book merupakan distribusi muatan isi buku bentuk digital. Dalam hal ini, internet bertindak sebagai jantung pada system layanan *e-book* dengan berbagai kemudahan dan kecepatan penelusurannya. Tujuan dari pembuatan *e-book* adalah:

1. Untuk melestarikan koleksi perpustakaan.
2. Memberikan layanan perpustakaan digital.
3. Efisiensi ruangan karena ebook lebih menghemat ruangan.
4. Menciptakan koleksi yang tak terbatas ruang dan waktu.
5. Biaya lebih murah.

2.6 Buku Ilustrasi

Buku ilustrasi adalah sebuah buku yang memperlihatkan visualisasi dari suatu tulisan dengan menggunakan teknik fotografi, lukisan, drawing atau teknol seni rupa lainnya lebih terfokus pada sebuah subjek dengan tulisan dari pada sebuah bentuk. Pemberian ilustrasi bertujuan untuk menggambarkan sebuah cerita, tulisan, puisi,

atau informasi. Dan terkadang ilustrasi juga bisa menjadi sebuah dekorasi atau penghias. Dengan pemberian dekorasi diharapkan akan lebih mempermudah dicerna kata Natali Putri (2012)

Fungsi umum ilustrasi dalam perancangan ini:

- Penggambaran sebuah informasi yang berupa teks menjadi dalam bentuk visual.
- Menyampaikan berbagai informasi, langkah-langkah atau instruksi untuk melakukan suatu tindakan.
- Menggambarkan suatu informasi, pesan, dan sebuah data penelitian.
- Memperjelas sebuah tulisan dengan menambahkan elemen dalam bentuk visual.
- Menghindari sensasi bosan ketika membaca teks.
- Menyederhanakan penyampaian informasi dan pesan dari bentuk teks.

2.7 Ilustrasi

Menurut Baedenger dalam Anna dan Asidigisianti (2015: 182) ilustrasi adalah gambaran yang ditujukan untuk menjelaskan sebuah teks yang khusus dan dirancang sehingga dapat mencerminkan sifat-sifat dari cerita tersebut. Ilustrasi juga dapat menggambarkan adegan dalam cerita sehingga karakter atau keseluruhan isi cerita dapat tersampaikan lebih baik. Sedangkan menurut Kusrianto dalam Aprilia dan Clarensia (2016: 56) ilustrasi yaitu sebuah karya seni gambar yang dapat dimanfaatkan untuk memberi suatu penjelasan atas tujuan secara visual. Berdasarkan penjelasan yang telah di sampaikan, penulis bisa menyimpulkan bahwa ilustrasi adalah sebuah karya seni gambar yang dibuat untuk memvisualisasikan sebuah teks tertentu maupun menjelaskan sebuah keseluruhan isi cerita dengan adegan tertentu

Jenis-Jenis Ilustrasi Nick (2014: 566) menjelaskan bahwa ilustrasi memiliki bentuk yang beragam berdasarkan penampilannya. Diantaranya, yaitu :

1. Ilustrasi Karikatur yaitu gambar kritikan yang dalam penggambarannya telah mengalami kesalahan dalam bentuk proporsi tubuh. Gambar ini banyak di jumpai di majalah atau koran.
2. Ilustrasi Naturalis yaitu gambaran yang mempunyai bentuk dan warna yang

sama dengan kenyataan (real) yang ada di alam tanpa adanya pengecualian atau pun penambahan..

3. Ilustrasi Cerita Bergambar (Cergam) yaitu sejenis komik atau gambaran yang diberi teks. Teknik menggambar cergam ini dibuat berdasarkan cerita dengan berbagai sudut pandang penggambaran yang menarik maupun unik.
4. Ilustrasi Dekoratif yaitu gambar yang berfungsi untuk menghiasi sesuatu dengan bentuk yang telah disederhanakan.
5. Ilustrasi Kartun yaitu gambar yang memiliki beranekaragam bentuk yang ciri khas dan tentunya lucu. Biasanya gambar kartun banyak kita jumpai atau lihat di majalah anak anak, maupun cerita bergambar.
6. Ilustrasi Khayalan yaitu gambar hasil pengolahan daya cipta secara imajinatif (khayal). Cara penggambaran seperti ini banyak kita temukan pada ilustrasi cerita, novel maupun komik.
7. Ilustrasi Buku Pelajaran memiliki fungsi sebagai menerangkan teks atau suatu keterangan peristiwa baik ilmiah maupun gambar bagian. Bentuknya bisa berupa gambar natural, atau foto.

2.8 Vector

Vector art merupakan gambar yang terbentuk dari sejumlah garis dan kurva.

Kualitas gambarnya tetap baik meskipun diperbesar, karena gambar jenis vektor ini bukan terdiri dari titik. Perangkat lunak yang sering digunakan untuk mengolah gambar berjenis *vector* ini adalah Adobe Illustrator. Monitor biasanya akan menampilkan gambar dalam bentuk piksel. Gambar ini mengandung unsur matematis seperti arah, ukurana sudut, ketebalan, warna, dan lain sebagainya. *Tracing* adalah teknik menggambar ulang dengan memakai acuan gambar serta mengubah gambar bitmap menjadi objek *vector*.

Vector sendiri ialah mendeskripsikan gambar dengan menggunakan garis dan kurva (garis dan kurva biasa disebut *vector*), yang didalamnya termasuk juga warna-warna dan properti-properti gambar. Apabila *vector* diedit, maka yang dimodifikasi adalah properti garis dan kurva yang mendeskripsikan bentuk tersebut. *Vector* dapat digeser, diubah ukurannya (*resize*), diubah bentuknya (*reshape*), atau diubah warnanya tanpa mengurangi kualitas gambar aslinya. *Vector* dapat

ditampilkan pada perangkat output dengan resolusi yang berbeda- beda tanpa mengurangi kualitasnya (Infotek, 2006).

2.9 Layout

Menurut Rustan dalam Soedarso (2014: 565), layout adalah peletakan elemen-elemen desain terhadap suatu bagian dalam media tertentu untuk mendukung ide-ide yang dibawakannya. Berdasarkan penjelasan menurut penelitian diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa layout adalah elemen-elemen visual yang disusun sedemikian rupa agar dapat memudahkan pembaca menerima pesan maupun informasi yang akan disajikan. Sedangkan menurut Amborse dan Harris dalam penelitian Yuniarti,dkk (2015: 1233), layout adalah penataan dari beberapa elemen-elemen desain yang saling berhubungan ke dalam sebuah bidang sehingga membentuk sebuah susunan yang estetika. Secara umum, layout merupakan tata letak ruang atau bidang. Layout juga terdiri dari beberapa elemen seperti elemen visual, teks dan elemen lainnya. Tujuan dari layout adalah untuk memperlihatkan elemen teks dan gambar agar memudahkan pembaca menerima informasi yang diberikan.

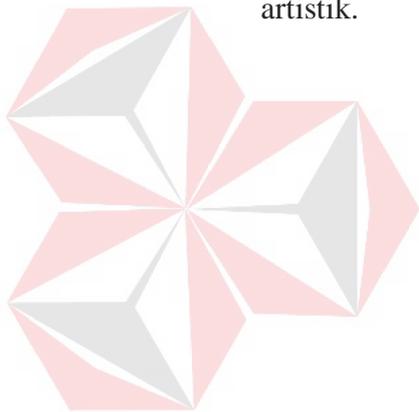
2.10 Warna

Warna menurut Dameria dalam Aprilia dan Clarena (2016: 55) adalah sebuah pemahaman visual yang melibatkan tiga element yaitu sumber objek, cahaya, dan penonton. Sedangkan menurut Dharsono (2004: 49) warna merupakan tanda yang ditimbulkan oleh cahaya pada mata. Warna sebagai salah satu elemen seni rupa, merupakan unsur yang sangat penting, baik di bidang seni terapan maupun seni murni. Bahkan warna sangat berperan penting dalam segala aspek kehidupan manusia. Maka dari itu warna mempunyai 14 peranan yang sangat penting, seperti: warna sebagai representasi alam, warna sebagai warna, dan warna sebagai lambang. Berdasarkan observasi diatas, penulis bisa menyimpulkan bahwa warna merupakan tanda yang ditimbulkan oleh cahaya pada mata dan merupakan sebuah unsur yang penting dalam karya seni. Disini penulis juga menggunakan cat akrilik dalam pengerjaan membuat karya tugas akhir ini, yang dimana cat akrilik merupakan sebuah warna pigmen. Warna pigman adalah warna yang dihasilkan

dari bahan pewarna yang harus di campurkan dengan zat pengikat terlebih dahulu sebelum di terapkan kedalam sebuah karya seni.

2.11 Tipografi

Menurut Cotton dalam Prissy (2017: 151) tipografi adalah seni yang menyusun huruf-huruf sehingga dapat dibaca atau di lihat, tetapi masih mempunyai nilai desain. Tipografi biasanya digunakan sebagai teknik untuk menerjemahkan kata-kata (lisan) ke dalam bentuk tulisan (visual). Sedangkan menurut Adi (2010: 192) tipografi adalah ilmu tentang komponen visual dari sebuah tulisan, dimana suatu teks adalah bagian dari kata-kata. Berdasarkan hasil penjelasan penelitian yang telah di sampaikan, penulis mengambil kesimpulan bahwa tipografi adalah seni yang mengatur huruf-huruf sehingga dapat dibaca dan mempunyai nilai artistik.



UNIVERSITAS
Dinamika

BAB III

METODE PENELITIAN

Pada bab ini akan membahas tentang metode penelitian yang akan digunakan dalam Perancangan Buku Ilustasi Bahaya Obesitas pada Remaja Sebagai Upaya Meningkatkan Kepedulian pada Remaja Rancangan penelitian

3.1 Jenis penelitian

Dalam pembuatan Tugas akhir ini metode yang digunakan adalah kualitatif. Hal ini karena data yang dikumpulkan sebuah data yang berasal dari teknik pengumpulan data seperti observasi, wawancara, dan dokumen resmi. Dalam buku metodologi penelitian kualitatif karya Moleong mengatakan bahwa penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk memahami kondisi yang dialami peneliti. Misalnya persepsi, perilaku, pandangan, motivasi, tindakan sehari-hari yang dibentuk dalam sebuah Bahasa atau kata-kata atau naratif dengan menggunakan metode alamiah

3.2 Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Puskesmas Waru Sidoarjo untuk memperoleh informasi seputar obesitas pada remaja serta data jumlah obesitas pada remaja di wilayah Sidoarjo khususnya Waru.

3.3 Objek Penelitian

Berdasarkan data yang akan diteliti adalah remaja berusia 15-18 Tahun. Sesuai dengan data yang telah didapat di Dinas Kesehatan Sidoarjo

3.4 Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan tempat variabel melekat. Subjek penelitian adalah dimana data untuk variabel penelitian diperoleh (Arikunto, 2010). Dari ketentuan diatas, maka subjek yang dianggap memenuhi karakteristik diatas adalah

sebagai berikut :

1. Ahli Gizi

Selaku ahli gizi yang sudah berpengalaman dalam mengatasi masalah kesehatan gizi pada masyarakat di Jawa Timur, memiliki pengalaman dan informasi yang kuat mengenai karakteristik remaja yang mengalami obesitas.

2. Puskesmas

Sebagai narasumber tingkat informasi mengenai obesitas pada remaja di Sidoarjo

3. Orang Tua Remaja yang mengalami obesitas

Sebagai narasumber mengenai tindakan apa yang telah dilakukan para orang tua untuk menjaga anak mereka terhindar dari obesitas.

4. Penderita Obesitas

Sebagai narasumber penderita obesitas untuk mendapatkan info mengenai apa yang dirasakan sebagai penderita obesitas

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara mengumpulkan data yang dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Adapun data diperoleh dengan teknik berikut :

3.5.1 Observasi

Dengan Teknik ini peneliti akan melakukan pengamatan baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek penelitian. Pengamatan langsung dilaksanakan di Sidoarjo khususnya tempat ramai anak muda sebagai tempat pengamatan kegiatan remaja.

3.5.2 Wawancara

Wawancara adalah salah satu cara untuk mengumpulkan data dengan cara berhadapan langsung dengan narasumber. Wawancara merupakan alat *re-checking*

atau pembuktian terhadap informasi atau keterangan yang diperoleh sebelumnya (Sugiyono, 2011: 139). Metode wawancara digunakan peneliti untuk mencari informasi terkait bahaya obesitas pada remaja secara terperinci. Wawancara akan dilakukan dengan menghubungi Ahli Gizi yang telah sering menangani kasus terkait obesitas pada remaja

3.5.3 Dokumentasi

Sejumlah besar fakta dan data tersimpan dalam bahan yang berbentuk dokumentasi. Sebagian besar data yang tersedia berbentuk surat-surat, catatan harian, cendera mata, artefak, dan foto (Sugiyono, 2008: 63) Metode dokumentasi digunakan untuk memperoleh data berupa arsip, foto, maupun gambar seputar penyakit diabetes mellitus. Hasil dokumentasi ini akan dibuat referensi dalam pembuatan objek ilustrasi. Hasil foto dokumentasi dilakukan di Dinas Kesehatan Surabaya.

3.5.4 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan cara menganalisis data penelitian, termasuk alat-alat statistik yang relevan untuk digunakan dalam penelitian seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi yang telah dikumpulkan untuk meningkatkan pemahaman mengenai data dan materi yang telah didapat (Sugiyono, 2008: 163). Setelah data yang di butuhkan terkumpul, dilakukan pengolahan atau analisis data yang mencakup reduksi data, model data, dan penarikan/verifikasi kesimpulan.

1. Reduksi Data

Reduksi data mengacu pada bentuk analisis pemilihan, pemfokusan, penyederhanaan, dan pentransformasian data mentah. Tahap-tahap dalam reduksi data diantaranya; membuat rangkuman, membuat tema, membuat pemisah- pemisah, pemberian kode, menulis memo-memo dan pengembangan.

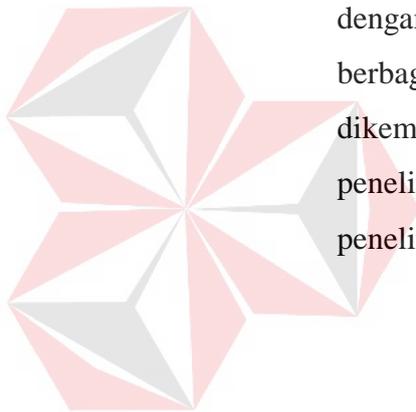
2. Model Data/Penyajian Data

Bentuk penyajian data kualitatif meliputi teks naratif yang berbentuk catatan di lapangan. Penyajian data tersebut mencakup berbagai jaringan

kerja, grafik, jenis matrik dan bagan. Semua hasil tersebut disusun sebagai kumpulan dari berbagai informasi untuk mendeskripsikan kesimpulan dan pengambilan tindakan, serta agar penyajian data dari hasil reduksi data lebih tertata dan semakin mudah dipahami. Pada langkah penyajian data peneliti berusaha untuk menyusun data yang akurat, agar nantinya menjadi informasi yang dapat disimpulkan dan memiliki makna tertentu.

3. Verifikasi Kesimpulan

Tahap selanjutnya adalah penarikan kesimpulan berdasarkan temuan dan melakukan verifikasi data. Pada dasarnya kesimpulan awal yang sudah diperoleh masih bersifat sementara dan kesimpulan tersebut akan berubah jika ditemukannya bukti-bukti yang mendukung tahap pengumpulan data berikutnya. Proses untuk memperoleh bukti-bukti inilah yang dimaksud dengan verifikasi data. Setelah melalui proses di atas akan didapatkan berbagai *keyword* yang dibutuhkan oleh peneliti, yang selanjutnya akan dikembangkan lagi untuk menjadi sebuah konsep pada perancangan penelitian. Kesimpulan yang didapat dari beberapa sumber mengenai penelitian tersebut.



UNIVERSITAS
Dinamika

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini peneliti akan menguraikan seluruh hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yakni melalui wawancara, observasi, dokumentasi dan Teknik pengolahan kata dalam Perancangan *e-book* Ilustrasi Bahaya Obesitas Sebagai Upaya Meningkatkan Kepedulian Kesehatan pada Remaja.

4.1 Hasil Pengumpulan Data

4.1.1 Hasil Observasi

Observasi dilakukan untuk mengamati kegiatan dan tangkalaku remaja di Waru, Sidoarjo. Observasi dilakukan dengan cara mengamati kegiatan anak muda di daerah sekitar Waru, Sidoarjo. Tepatnya dilakukan di Mie Gacoan Tropodo, di karenakan disana merupakan salah satu tempat yang paling banyak di kunjungi oleh remaja. Observasi dilakukan pada jam 18.00 hingga 21.00 pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu. terlihat banyak anak muda yang menghabiskan waktu Bersama dengan pasangan, teman ataupun keluarga sambil mengkonsumsi minuman manis dan makan yang mengandung karbohidrat tinggi. Mereka menghabiskan waktu sambil bermain game di hp mereka adapun mereka yang berbincang bincang dengan teman sebaya mereka Dan banyak dari mereka yang memiliki badan dengan ukuran yang cukup besar

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

4.1.2 Hasil Wawancara

1. Praktisi/Ahli Gizi

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan Qonita Rahmah, S.Gz, M.Sc yang merupakan seorang ahli gizi dan juga merupakan seorang dosen yang mengajar di Nustrion Departement Fakultas Public Health

kampus C Universitas Airlangga. Beliau mengatakkan bahwa angka obesitas remaja akan terus naik dikarenakan perubahan gaya hidup remaja. Remaja sekarang cenderung suka mengonsumsi minuman dan makanan yang mengandung kadar gula tinggi membuat kalori yang masuk dalam tubuh tinggi dan tidak diimbangi dengan pembakaran kalori yang seimbang akan membuat ketidakimbangannya antara kalori yang dibutuhkan tubuh dan yang masuk yang menyebabkan penumpukan kalori dalam tubuh dan jika terus dibiarkan akan menjadi obesitas. Dampak obesitas sendiri tidak dapat dirasakan secara langsung, seseorang yang mengalami obesitas tidak akan merasa bahwa dirinya sedang tidak baik-baik saja dan merasa tidak ada gejala pada tubuhnya. Dan sekitar 60% obesitas pada remaja akan menetap hingga dewasa, dan akan mempermudah timbulnya berbagai penyakit. Tidak hanya berdampak pada kesehatan tubuh tetapi juga bagi kesehatan mental, remaja yang mengalami obesitas akan cenderung merasa kurang percaya diri dan menjadi korban *bullying*. Selain itu, obesitas juga dapat menyebabkan berkurangnya mendapatkan kesempatan kerja. Banyak perusahaan besar yang menuntut untuk memiliki badan yang ideal dan banyak perusahaan yang mulai memikirkan kesehatan para karyawan. Dan orang yang mengalami obesitas cenderung mudah lelah sehingga menurunkan kinerja.

2. Puskesmas Waru

Berdasarkan data yang diberikan oleh Dinas Kesehatan Sidoarjo, menunjukkan bahwa pada periode Juli 2020 hingga Juni 2021 jumlah obesitas di Sidoarjo berjumlah 580 kasus obesitas dan 2445 untuk yang memiliki berat badan berlebih. Bahkan jumlah ini lebih tinggi dari pada angka kekurangan gizi.

Tabel 4. 1 Data Penderita Obesitas Usia 15-18 di Kabupaten Sidoarjo

No	SEKOLAH	Jumlah Sekolah SMA/MA	Jumlah Sekolah SMA/MA yg di Jaring	Jumlah sasaran Penderita Diak			Jumlah Penderita Diak yang di Jaring			JML	Pemeriksaan Status Gizi									
				L		P	L		P		M	N	SK	K	G	B	TBJ (Pening)	Risiko Anemia		
				L	P	L	P	L	P											
1	TARK	7	7	100	102	2165	1021	118	2159	1694	1	106	131	7	17	0	0			
2	PAWABON	4	4	228	131	108	208	32	188	148	0	25	11	0	0	0	0			
3	KEMELUNG	1	1	180	141	2541	159	161	2548	2174	13	16	127	10	0	0	1674			
4	PORONG	1	1	1835	1536	2624	186	1536	2622	2384	10	16	142	0	236	0	163			
5	KEDUNGSOLO	1	1	228	274	102	228	274	302	462	0	13	27	0	0	0	0			
6	JABON	1	1	171	108	2006	113	190	2193	2187	47	32	45	22	37	39	16			
7	TANGGULANEN	7	7	1840	163	1074	181	153	1744	1728	0	1	1	0	0	0	0			
8	SIDODADI	2	2	171	124	1535	442	448	1983	1953	0	221	19	12	0	0	0			
9	CANDI	1	1	156	111	367	166	192	1240	1072	0	1	127	48	0	0	0			
10	TULANGAN	4	4	288	438	728	288	438	728	628	0	2	11	0	0	0	0			
11	KEPADANGAN	1	1	1922	1126	3194	1583	1621	3194	2983	0	1	222	0	0	0	0			
12	WONDOWU	1	1	716	117	1033	462	462	1122	1027	3	195	16	48	165	0	0			
13	SUKODOLO	1	1	121	1073	1894	121	1073	1894	1893	2	11	14	19	0	0	0			
14	SEDOLO	16	16	3622	2217	4024	3622	2217	4024	4184	0	15	14	1	0	0	0			
15	URANGGUNG	7	7	2468	1118	1575	2380	1498	3874	3873	0	1	0	0	0	0	18			
16	SEKARANGAH	1	1	3100	2434	1094	1104	2218	4078	3418	113	277	110	11	74	0	13			
17	SUDURAN	12	12	1638	1294	1182	1193	1651	1183	1221	0	12	130	0	0	0	113			
18	SEDIATI	1	1	2145	1194	2208	1165	1167	1122	1004	113	12	45	22	2	0	0			
19	WARU	14	14	1195	2184	4412	111	1112	1103	1163	0	170	11	154	114	0	0			
20	MEWANG	1	1	344	467	111	341	467	1006	771	5	1	21	11	0	0	0			
21	GEDANGAN	1	1	1626	1638	1814	1628	1638	1814	1812	0	1	46	2	0	4	25			
22	GANTING	2	2	384	119	112	221	112	382	207	1	11	46	7	0	0	0			
23	TAMAN	11	11	4185	4417	1382	4185	4417	1381	1618	1618	0	4	11	12	0	0			
24	TROSOLO	2	2	313	112	112	111	112	312	125	0	133	31	17	37	0	0			
25	KRAN	11	11	1113	4170	1112	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
26	BARANGKALAN	1	1	11	112	111	112	111	111	112	0	2	11	11	0	0	0			
27	BALANBERMO	4	4	115	115	111	111	111	111	111	0	11	11	11	11	11	11			
28																				

(sumber data Dinas Kesehatan Sidoarjo periode juli 2020 - juni 2021)

Berdasarkan data yang diberikan Dinas Kesehatan Sidoarjo, jumlah obesitas paling tinggi terdapat pada Puskesmas Waru dengan jumlah kasus 154 orang. Berdasarkan wawancara yang dilakukan di Puskesmas Waru jumlah obesitas yang tinggi dikarenakan wilayah lingkup Waru terletak di perkotaan yang membuat banyak tren baru yang bermunculan, seperti semakin banyaknya penjual makanan yang kurang sehat (menggandung makanan berminyak, mengandung makanan dengan gula tinggi) dan perubahan minat remaja yang kurang suka mengkonsumsi buah dan sayur membuat remaja semakin mudah untuk obesitas. Selain itu remaja sekarang *technology minded* yang membuat kurang bergerak dan lebih banyak menghabiskan waktunya di depan *gadget*. Jadi kurangnya aktifitas dan makanan yang mengandung kalori tinggi membuat remaja menjadi obesitas.

untuk menanggulangi angka obesitas yang semakin bertambah pemerintah telah membentuk posbindu atau pos pembinaan terpadu yang memiliki targer

usia 15 tahun keatas. Akan tetapi di puskesmas waru sendiri program ini kurang efektif dikarenakan peminatnya rata rata usia 40 tahun ke atas oleh karena itu pemerintah membuat program posyandu remaja. Diharapkan program ini dapat lebih efektif untuk meningkatkan kualitas hidup remaja di Indonesia. Untuk di puskesmas waru sendiri program ini telah jalan dan sudah 2 desa yang memiliki posyandu remaja dan kedepannya akan seluruh desa di kecamatan waru akan memiliki posyandu remaja.

3. Orang Tua Remaja yang mengalami obesitas

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan beberapa orang tua, banyak dari orang tua mengeluh akan kondisi tubuh anaknya yang tergolong obesitas. Rata rata orang tua mencemaskan akan kesehatan anak. Banyak cara telah mereka lakukan mulai dari menasehati dengan intensitas yang cukup sering, melarang mengkonsumsi makanan manis, membuat hidangan dari sayur, hingga membatasi porsi makan anak. Telah mereka lakukan akan tetapi banyak dari mereka tetap mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, salah satunya mie instan dengan jumlah porsi lebih dari normal. Selain itu mudahnya membeli makanan secara online juga menjadi keluhan para orang tua karena makan yang mereka pesan cenderung makanan cepat saji serta tidak jarang mereka juga membeli minuman yang manis dan mengandung gula tinggi. Selain memesan makanan dan minuman secara online para orang tua juga mengeluh tentang kebiasaan mereka nongkrong yang kebanyakan di lakukan di kafe dan kebanyakan memesan makanan yang manis dan minuman yang manis. Selain itu para orang tua mengeluh tentang kurang gerak dan olahraga dari anaknya, dengan semakin mudanya teknologi membuat remaja semakin malas bergerak. Seseorang anak remaja dapat bepergian dengan menggunakan kendaraan online yang membuat mereka jarang gerak di tambah 2 tahun belakangan dikarenakan pandemi hampir semua kegiatan dari mereka menjadi online yang membuat mereka semakin jarang bergerak.

4. Penderita Obesitas

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa remaja yang mengalami obesitas, banyak dari mereka yang mengalami kelebihan berat

badan sejak usia anak-anak dan terus berangsur hingga mereka remaja, dan rata-rata dari mereka tidak sadar akan hal tersebut. Mereka beranggapan bahwa kondisi tubuh mereka sedang baik-baik saja dikarenakan tidak memiliki keluhan. Dan semakin berkembangnya jaman membuat bermunculan tren baru yaitu makanan dan minuman kekinian, yang memiliki bentuk dan rasa yang unik-unik. Selain bentuk dan rasa yang unik, kandungan yang terdapat pada makanan tersebut juga tidak bisa dikatakan sehat karena kebanyakan dari makanan atau minuman tersebut mengandung gula yang tinggi. Dari penasaran hingga menjadirutinitas, tanpa disadari mengonsumsi makanan dan minuman kekinian telah menjadi kebiasaan anak muda jaman sekarang. Semakin banyak bermunculan makanan dan minuman baru, serta diikuti dengan berbagai promo menarik membuat anak remaja semakin tergiur untuk mengonsumsi makanan dan minuman tersebut. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang mengandung gula tinggi ini juga membuat remaja enggan untuk mengonsumsi makanan sehat seperti sayur dan buah-buahan, mereka lebih memilih untuk mengonsumsi makanan dan minuman yang enak daripada sehat. Kurangnya kesadaran remaja tentang kesehatan ini juga yang membuat angka obesitas pada remaja semakin meningkat. Kurangnya kesadaran remaja ini juga diikuti dengan kurangnya mereka berolahraga, menurut wawancara yang dilakukan para remaja obesitas sangat jarang melakukan olahraga dengan alasan tidak memiliki waktu, dikarenakan banyak kesibukan yang harus mereka lakukan. Rata-rata mereka berolahraga hanya saat pelajaran olahraga pada sekolah mereka.

4.1.3 Dokumentasi

Hasil dokumentasi dapat dibagikan sebagai sumber data berupa foto, arsip, atau gambar-gambar untuk mendukung penelitian. Metode dokumentasi yang dipakai ini adalah untuk mengabadikan proses pengumpulan data.



Gambar 4. 1 Kegiatan Wawancara Bersama Ahli Gizi Qonita Rahmah,S.Gz,M.Sc



Gambar 4. 2 Kegiatan Wawancara berssama petugas Puskesmas Waru

Tabel 4. 2 Angka Obesitas Di Sidoarjo

No	DESA/KECAMATAN	Jumlah Sesi/SMAMA	Jumlah Sesi/SMAMA yg di Jangi		Jumlah Sesi/SMAMA yg di Jangi		JWL	Jumlah Peserta Diik yang di Jangi		JWL	Pemeriksaan Status Gds									
			L	P	L	P		M	Sk		K	G	D	TBRJ (Santung)	Risiko Anemia					
															L	P				
1	TARK	7	7	803	832	2165	1821	118	1139	1434	1	66	831	7	87	0	0			
2	PRAMBON	4	4	288	531	818	208	327	88	748	0	28	11	0	0	0	0			
3	KEDUMBUNG	8	8	188	861	2541	959	961	2568	2174	83	98	127	81	0	0	824			
4	PONDOK	6	6	1888	1538	2524	1086	1938	2522	2384	83	118	142	0	236	0	39			
5	KEDUNGSOLO	8	8	228	278	802	228	278	902	460	0	13	27	0	0	0	0			
6	JABOH	8	8	971	1058	2028	1810	1908	2293	2387	47	32	48	22	37	28	95			
7	TAMSELANGAN	7	7	1869	963	2778	291	183	744	728	0	8	11	1	0	0	0			
8	SIDODADI	3	3	771	828	1538	442	448	850	953	6	221	39	11	0	0	0			
9	PANDE	8	8	518	481	207	868	582	1040	1072	0	8	127	48	0	0	0			
10	TULANGAN	4	4	288	438	728	208	438	728	628	0	2	11	0	0	0	0			
11	KEPADANGAN	8	8	1882	1828	378	1882	382	378	2938	0	8	222	0	0	0	0			
12	KONDARI	8	8	718	817	1832	462	462	182	527	3	458	89	48	858	0	0			
13	SUKODOLO	8	8	821	1072	1894	621	1072	1894	189	2	118	114	59	0	0	0			
14	SIDODADI	16	16	2627	2287	4024	2627	2287	4024	4884	0	15	14	1	0	0	0			
15	LIPANGGUNG	7	7	2468	118	2578	2380	148	2878	2878	0	8	0	0	0	0	18			
16	SEKARANGAN	8	8	3800	2484	3584	188	2288	4078	348	85	227	280	18	74	0	0			
17	SUDURAN	12	12	6288	7284	10882	1893	6888	6882	5278	0	72	150	0	0	0	83			
18	SEHATI	8	8	2145	794	2939	705	387	182	604	118	12	45	22	2	0	0			
19	WARU	14	14	1896	2088	4482	118	182	2300	1702	0	170	18	194	194	0	0			
20	MEJANG	8	8	244	467	811	341	467	808	771	5	8	21	0	0	0	0			
21	GEDANGAN	8	8	1528	1838	3884	1838	1838	2884	3812	0	8	45	2	0	4	25			
22	GANTING	2	2	288	189	482	221	102	382	207	8	18	48	7	0	0	0			
23	TAWAN	18	18	4885	4487	8382	1885	5073	8818	8888	0	4	84	42	0	0	0			
24	TROPODO	2	2	388	182	102	281	62	342	128	0	133	38	47	37	0	0			
25	KRAM	18	18	1418	4839	6282	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
26	BARANGKALAN	1	1	88	72	188	42	58	38	57	0	2	18	0	0	0	0			
27	BALANGBODO	4	4	288	208	440	28	228	440	278	0	32	30	0	0	0	0			
28				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			

Tabel 4. 3 Angka Obesitas di Puskesmas Waru

Pemeriksaan Obesitas Menurut Jenis Kelamin										
PUSKESMAS		WARU								
BULAN		DESEMBER								
TAHUN		2021								
NO	DESA	Jumlah Penduduk 15-18 Tahun	Prevalensi Obes (21,8% x jumlah penduduk 215 Tahun)	Dilakukan Pemeriksaan Obesitas			Obesitas			
				Laki-laki	Perempuan	Total	Total Cakupan Bulan Sebelumnya	Cakupan Bulan Sekarang	Total Cakupan Sampai dengan Bulan Sekarang	
				Absolut	%			Absolut	%	
1	KUREKSARI	13954	3042	11	0	30	3124	210	3144	103,35401
2	NGINGAS	12462	2835	6	7	13	1247	18	3260	111,084
3	TROPODO	21599	4709	9	10	19	4872	19	4891	103,67428
4	TAMBAK SAWAH	10549	2300	11	7	18	2308	18	2326	102,14442
5	TAMBAK REJO	13047	2844	5	6	11	2926	11	2937	103,26111
6	TAMBAK OSO	2330	508	8	6	14	613	14	627	123,43978
7	TAMBAK SUMUR	8742	1906	9	8	17	1924	17	1941	101,84934
8	WADUNG ASRI	12037	2624	5	6	11	2671	11	2682	102,2078
9	BERBEK	8757	1900	9	5	14	1943	14	1957	102,51301
10	KEPUH KIRMAN	17255	3762	7	8	15	3731	15	3745	99,585548
11	WEDORO	13487	2940	5	6	11	3053	11	3064	104,2118
PUSKESMAS		135.219	29.478	85	78	163	30412	163	30575	103,22233
Kepala Puskesmas										



Gambar 4. 3 Kegiatan Observasi di mie Gacoan Waru



Gambar 4. 4 Kegiatan Observasi suasana di Mie Gacoan Waru

4.1.4 Studi Literatur

Studi literatur diperlukan sebagai sumber himpunan data dan informasi seputar kesehatan, oleh karena itu diperlukan sumber informasi yang terpercaya. KEMENKES RI adalah sumber terpercaya di Indonesia dalam bidang kesehatan.



Gambar 4. 5 Website Kementerian Kesehatan republik Indonesia

Studi literatur berfungsi untuk mendukung proses perancangan penelitian ini. Kementerian kesehatan Republik Indonesia dapat menjadi referensi juga sumber informasi seputar pengertian, dampak dan bahaya obesitas.

4.2 Analisis Data

Pada bagian ini akan dilakukan sebuah Analisa data dari pengumpulan data yang dilakukan dengan cara diatas seperti observasi, wawancara, dokumentasi dan studi literatur. Untuk menghasilkan sebuah data berupa reduksi data, penyajian data dan kesimpulan

4.2.1 Reduksi Data

1. Observasi

Berdarkan hasil observasi yang di lakukan di mie gacoan menunjukkan bahwa perilaku/kebiasaan remaja sekarang sering menghabiskan waktu untuk berkumpul Bersama teman dan disertai dengan mengkonsumsi makana dan minuman yang mengandung gula tinggi. Dari hasil obeservasi ini dapat di simpulakn bahwa mereka belum mengetahui berapakah kalori yang di butuhkan tubuh, terlihat dari mereka mengkonsumsi makanan dan minuman yang mengandung kalori tinggi yang melebihi kebutuhan tubuh mereka

2. Wawancara

Dari wawancara yang telah dilakukan dapat disimpulkan kenaikan angka obesitas terjadi di karenakan adanya perubahan kebiasaan pada remaja yang sering mengkonsumsi makanan yang memiliki gizi tidak seimbang dan

cenderung memiliki kadar gula yang tinggi dan juga kurangnya berolah raga juga membuat penumpukan karbohidrat dalam tubuh semakin banyak. Yang membuat tubuh akan semakin bertambah berat badan. Jadi tidak seimbanya antara karbohidrat yang masuk dalam tubuh dan karbohidrat yang keluar dari tubuh adalah masalah utama dari remaja sekarang.

3. Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan di Puskesmas Waru, Dokumentasi berupa data jumlah obesitas yang terjadi pada wilayah waru pada usi 15-18 tahun. Dari data tersebut dapat terlihat kenaikan dan angka jumlah obesitas yang terjadi.

4.2.2 Penyajian Data

1. Banyak remaja yang tidak menyadari jumlah kebutuhan kalori dalam tubuh mereka.
2. Obesitas pada remaja terjadi karna gaya hidup yang tidak sehat
3. Perlunya media edukasi yang dapat menjelaskan secara detail tentang obesitas dan dapat di akses dimana mana
4. *Ebook* adalah solusi untuk remaja dapat belajar mengenai obesitas dan dapat di akses di mana mana.

4.2.3 Kesimpulan

Obesitas pada remaja di akibatkan karena perubahan gaya hidup mereka, Obesitas terjadi kareja gaya hidup yang tidak sehat dan banyak dari antara remaja tersebut tidak sadar jika dirinya sedang terancam mengalami obesitas dan obesitas hanya bisa di sembuhkan oleh perubahan dari diri kita sendiri. Untuk itu *ebook* ini dirancang dengan detail mengenai obesitas sehingga remaja dapat mengerti obesitas dan dapat merubah gaya hidup mereka.

4.3 Konsep

4.3.1 Analisa STP (Segmentasi Target Pasar)

1. Segmentasi

A. Segmentasi Demografis

Usia	: 15-18 Tahun
Jenis Kelamin	: Laki Laki dan Perempuan
Status Keluarga	: Belum
Pekerjaan	: Pelajar
Pendidikan	: SMA
Kelas Sosial	: Menengah dan Menengah kebawah

B. Segmentasi geografis

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

C. Psikografis

Secara Psikografis, Target utama merupakan remaja yang mengalami obesitas, remaja yang memiliki gaya hidup tidak sehat dan selalu merasa dirinya baik baik saja

2. Targeting

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

3. Positioning

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

4.3.2 Unique Selling Proposition (USP)

Dalam hal ini, *unique selling proposition* ini adalah banyaknya angka obesitas yang terjadi pada remaja berusia 15- 18 tahun, serta kurangnya pengetahuan akan pentingnya menjaga kesehatan dan perubahan gaya hidup remaja membuat angka obesitas semakin meningkat.

4.3.3 Analisa SWOT

Analisa SWOT sebagai Teknik perancangan strategi yang mempermudah evaluasi *Strength* (Kekuatan), *Weakness* (Kelemahan), *Opportunities* (Peluang) *Threats* (Ancaman)

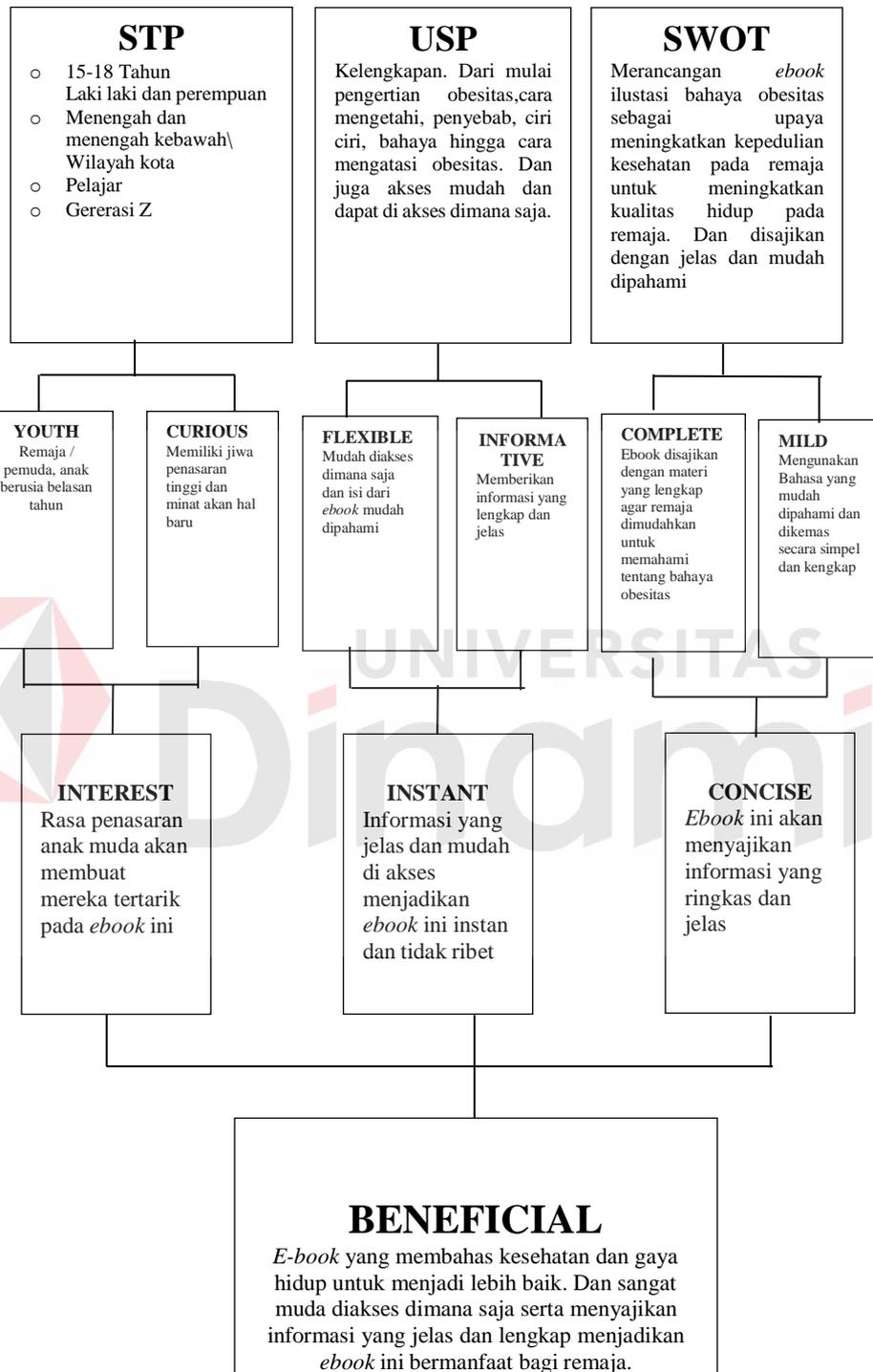
1. Strategi Strength dan Opportunity (S-O) yaitu memanfaatkan peluang sebagai kekuatan.
2. Strategi Weakness dan Opportunity (W-O) yaitu menggunakan peluang sebagai solusi dari kelemahan.
3. Strategi Threat dan Strength (S-T) yaitu menyadari dan mengantisipasi ancaman untuk meningkatkan kekuatan
4. Strategi Weakness dan Threat (W-T) yaitu menyadari dan mengantisipasi ancaman untuk mengurangi kelemahan.

Tabel 4. 4 Analisa SWOT

Internal Eksternal	Strength (S)	Weakness (W)
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Besarnya angka obesitas di Waru 2. Topik yang diangkat sangat dekat pada remaja dan memberi edukasi tentang obesitas
Opportunities(O)	S-O	W-O
<ol style="list-style-type: none"> 1. Angka pengidap obesitas di waru cukup tinggi 2. Belum ada <i>ebook</i> yang merangkum obesitas secara jelas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merancang <i>e-book</i> ilustrasi yang dapat diakses dimana saja agar semua masyarakat dapat membaca dan paham tentang obesitas 2. Perancangan <i>ebook</i> yang menguat informasi obesitas secara jelas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merancang <i>e-book</i> ilustrasi bahaya obesitas yang menguat informasi obesitas secara jelas, sebagai sumber informasi bagi masyarakat tentang bahaya obesitas
Threats(T)	S-T	W-T
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masih banyak pengidap obesitas yang tidak memperdulikan keadaan tubuhnya 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sebagai media edukasi tentang obesitas sehingga remaja dapat memahami tentang obesitas 2. Semabagi pengingat remaja untuk sadar akan kesehatan tubuhnya 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat <i>e-book</i> ilustrasi bahaya obesitas sebagai media agar para remaja dan penderita mengerti sehingga dapat merubahnya
<p>Strategi Utama: Perancangan <i>e-book</i> ilustrasi bahaya obesitas sebagai upaya meningkatkan kepedulian kesehatan pada remaja</p>		

4.3.4 Keyword

Tabel 4. 5 Keyword



4.3.5 Deskripsi Konsep

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

4.3 Kosep Perancangan Karya

4.4.1 Konsep Perancangan

Konsep perancangan karya adalah sebuah konsep yang akan menjadi patokan di dalam pembuatan desain.

4.4.2 Tujuan Kreatif

Tujuan kreatif dari perancangan buku ini adalah sebagai media untuk edukasi pada para remaja mengenai bahaya obesitas dan dengan ini para remaja dapat meningkatkan kualitas diri mereka.

4.4.3 Strategi Kreatif

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

1. Jenis Buku : *E-book* ilustrasi
2. Jumlah Halaman : 36 halaman
3. Judul

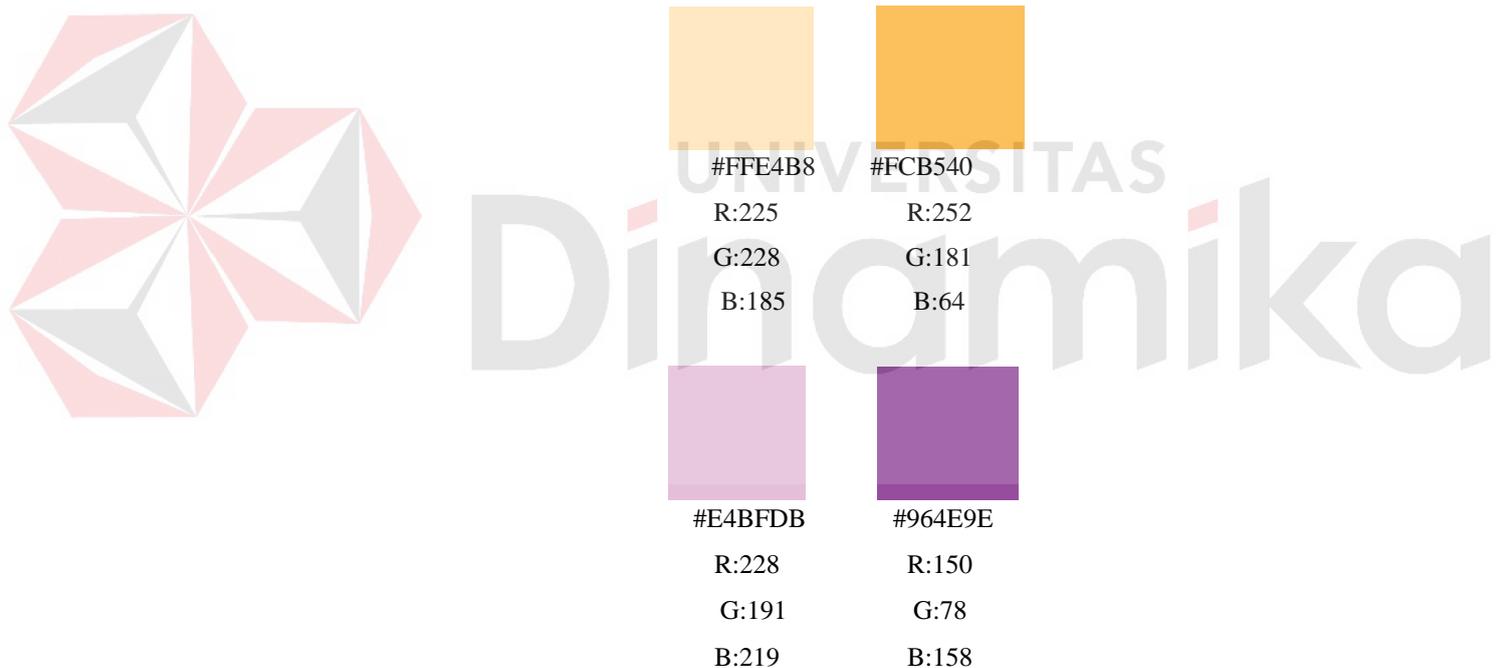
Headline atau judul dari *ebook* ilustrasi ini adalah "Aku Gak Gendut" dimana seringkali terucap dari anak remaja yang obesitas dan tidak merasa bahwa dirinya obesitas, sesuai tujuan dari *e-book* ini sebagai media untuk memberikan informasi untuk memahami tentang obesitas dan merubah hidup mereka.

4. Bahasa

Bahasa yang digunakan dalam buku ini adalah Bahasa Indonesia yang bersahabat untuk anak remaja berusia 15-18 tahun, agar mereka mudah memahami dan memiliki ketertarikan membaca

5. warna

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



Gambar 4. 6 Palet Warna

6. Tipografi

Tipografi yang di gunakan dalam *e-book* ini dibagi menjadi 2 yakni untuk isi dan judul. Untuk judul menggunakan *coffee latte*, dikarenakan kesan yang di timbulkan adalah santai dan simpel membuat pembaca dapat nyaman dan tidak monoton ketika membaca. Sedangkan untuk judul menggunakan 2 font yakni *Butters Mine* dan *Chicken Crispy*. Penggunaan 2 font pada judul ini

bertujuan untuk membuat pembaca dapat membedakan dan kesan dari 2 font tersebut sangat berbeda penggunaan 2 macam font tersebut bertujuan untuk menggambarkan tegas akan tetapi memiliki unsur fun sehingga dapat mengimbangi dan membuat pembaca tidak terintimidasi dan nyaman untuk membaca

Untuk isi menggunakan

Coffee Latte

A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X	Y	Z	

a	b	c	d	e	f	g	h	i
j	k	l	m	n	o	p	q	r
s	t	u	v	w	x	y	z	

0	1	2	3	4	5	6	7	8
9	.	.	:	:	\$	#	'	!
*	/	?	%	&	()	e	

Sedangkan untuk judul menggunakan

Butters Mine

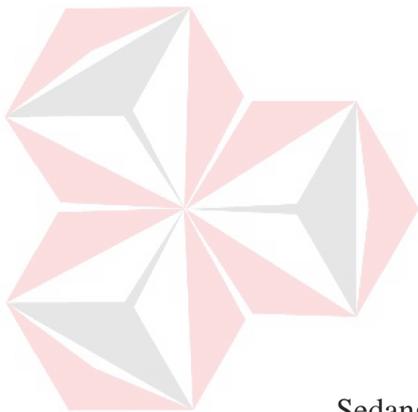
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

S	T	U	V	W	X	Y	Z
---	---	---	---	---	---	---	---

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p	q	r	s
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

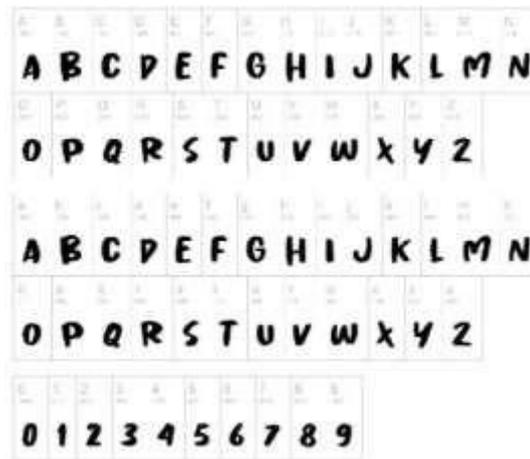
T	u	v	w	x	y	z
---	---	---	---	---	---	---

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



UNIVERSITAS
Dinamika

Chicken Crispy



Gambar 4. 7 Font 1,2 dan 3

7. Layout

Untuk jenis layout yang di gunakan adalah *copy heavy layout* dikarenakan dapat menyampaikan lebih banyak informasi dari pada gambar. Mengingat *e-book* ini adalah edukasi mengenai obesitas.

4.4.4 Stategi Media

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

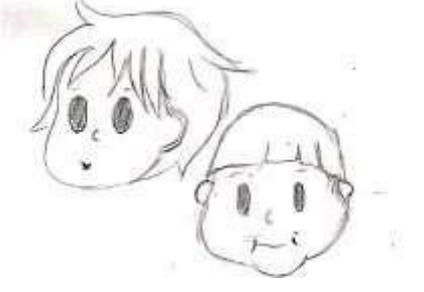
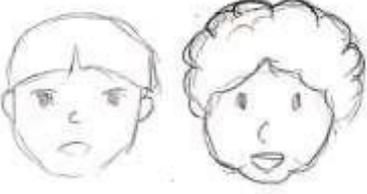
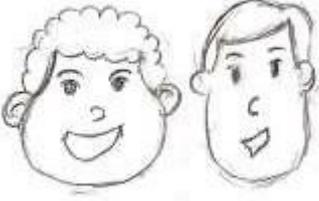
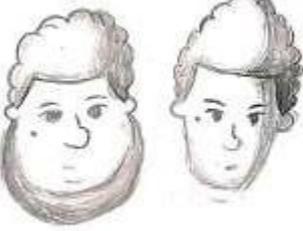
1. Media Utama

A. Sketsa

1. Skersa Ilustrasi

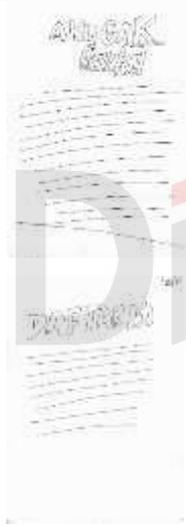
Gambar Sketsa kasar dibuat menggunakan pensil secara manual dan dilanjut dengan aplikasi Adobe Illustrator, penggambaran karakter ini bertujuan sebagai tokoh utama atau icon pada buku ini.

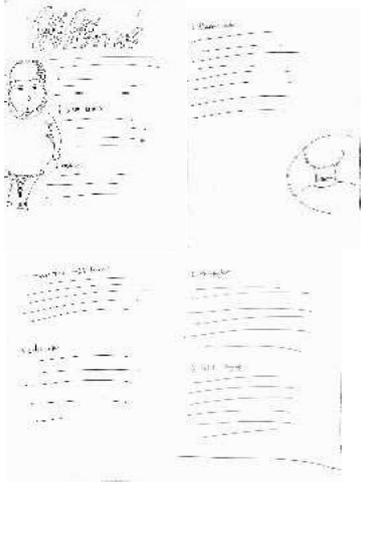
Tabel 4. 6 Sketsa karakter

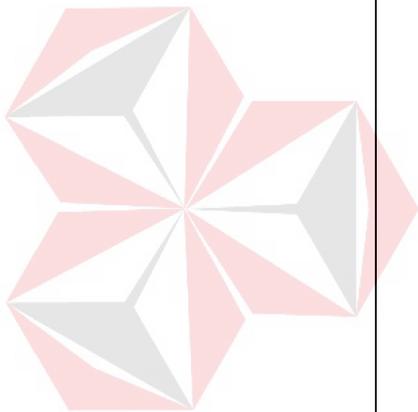
no	Sketsa	vote
1		Tidak ada
2		2 orang
3		Tidak adaa
4		3 orang
5		5 orang

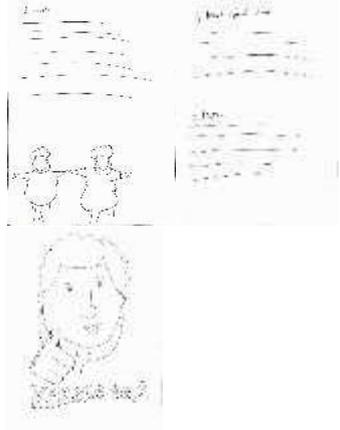
2. Sketsa Media Utama

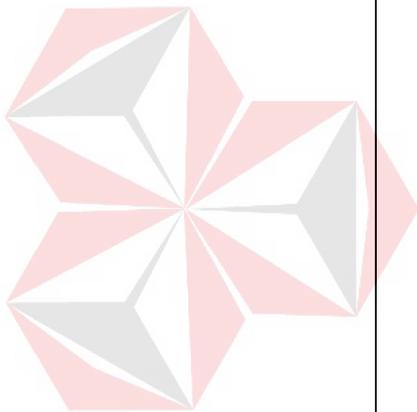
Tabel 4. 7 Sketsa Layout Ebook

No	Sketsa	Hal	Penjelasna
1		1	Cover Pada bagian cover terdapat dua wajah manusia yang menggambarkan kondisi tubuh dari manusia tersebut. Terlihat satu mengalami obesitas dan satu dengan kondisi tubuh yang normal. Dari sini diharapkan para pembaca menjadi penasaran dan tertatik sehingga menjadi ingin untuk membacanya.
2		2-3	Pembuka dan Daftar isi Pada bagian ini dijelaskan mengenai alasan pembuatan dari buku ini. Buku ini terlahir dari keresahan pribadi yang mengalami obesitas dan tidak begitu paham mengenai obesitas dan dibagaian ini juga terdapat daftar isi dari buku ini, yang memberitahukan point point yang ada di dalam buku ini.
3		4-5	Point pertama "apa itu sehat" Pada bagian ini akan menjelaskan point pertama yakni tentang apa itu sehat disini akan dijelaskan mengenai sehat secara singkat dan lebih menjelaskan tentang kesadaran kondisi tubuh.

4		6-8	<p>Point kedua “apa aku obesitas” Pada bagian ini menjelaskan point apakah aku obesitas, dibagian ini akan lebih banyak membahas mengenai cara mengukur tubuh dan cara mengetahui apakah kita obesitas dengan cara yang sederhana dan dapat dilakukakn sendiri.</p>
5		9-13	<p>Point ketiga “penyebab obesitas” Pada bagaian ini menjelaskan tentang penyebab obesitas beberapa hal dapat mempengaruhi seseorang obesitas mulai dari genetik, pola makan, jarang olahraga, penyakit tertentu,usia,stres dan lingkungan sekitar. Dari kondisi tersebut seseorang dapat mengalami obesitas dan di bagian ini akan di bahas dengan jelas.</p>
6		14-20	<p>Point keempat “ciri ciri obesitas” Pada bagian ini akan menjelaska tentang ciri ciri dari obesitas, sering kali kita tidak merasa obesitas dan merasa baik baik saja dengan kondisi tubuh kita yang besar. Akan tetapi sering kali tubuh kita mengalami gejala yang mengibaratkan butuh kita tidak sedang baik baik saja. Dan disini akan bibahas mengenai ciri ciri</p>



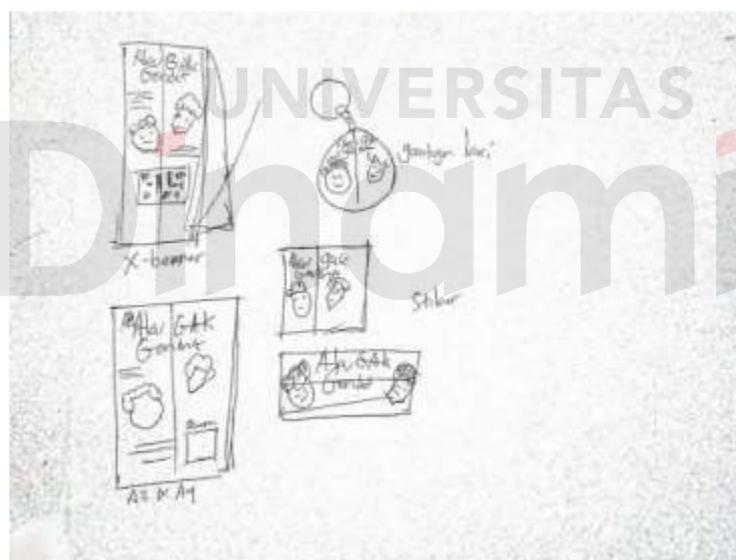
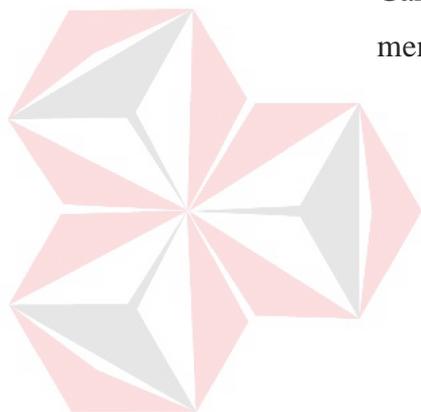
			<p>yang menandakan tubuh sedang obesitas.</p>
7		21-27	<p>Point kelima “bahaya dan dampak obesitas” Pada bagian ini akan membahas mengenai bahaya dan dampak dari obesitas. Disini akan membahas mengenai dampak jika obesitas tidak segera di tangani, dampak jangka panjang dari obesitas sering kali di remehkan dan tidak di perdulikan sehingga pada bagian ini akan membahas lebih lanjut dan berbagai penyakit yang akan mengintai para pengidap obesitas.</p>
8		28-30	<p>Point keenam”cara mengatasi obesitas dengan alami dan aman” Setelah pada bab sebelumnya membahas tentang bahaya dan dampak pada bagian ini akan membahas mengenai cara mengatasi obesitas secara alami dan aman sehingga bisa dilakukan</p>



			oleh semua orang tanpa menggunakan alat khusus.
9		31	Penutup Pada bagian ini adalah penutup dan kesimpulan dari seluruh <i>ebook</i> ini. Dan kesimpulannya adalah mengubah pola hidup yang tidak sehat menjadi sehat adalah kunci dari menangani obesitas.

3. Sketsa Media Pendukung

Media pendukung dari *ebook* ini adalah Brosur, Poster, X-benner, Gantungan kunci dan Stiker. Media pendukung ini berfungsi untuk menarik perhatian pembaca dan sebagai media promosi.

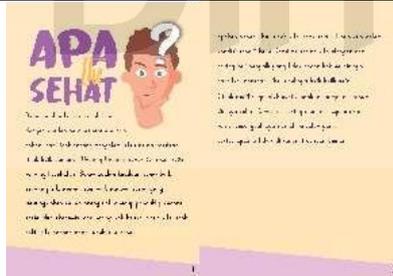


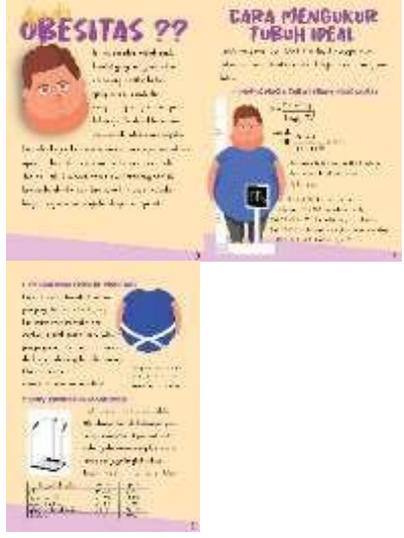
Gambar 4. 8 Sektsa Media Pendukung

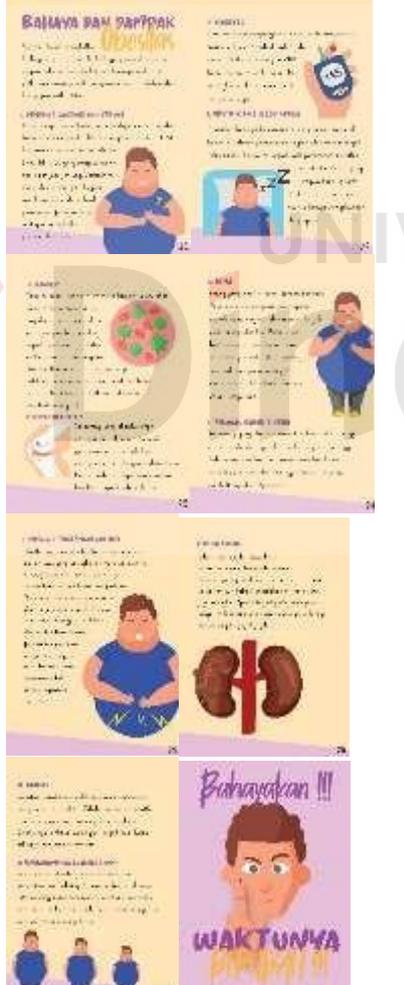
4.4.5 Implementasi Media

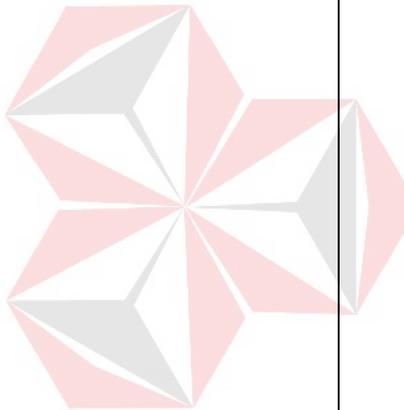
1. Media Utama

Tabel 4. 8 Layout Ebook

No	Media	Hal	Penjelasna
1		1	Cover Pada bagian cover diperlihatkan dua wajah antara seseorang yang obesitas dengan seseorang yang kondisi tubuh normal. Pada bagian cover ini diharapkan para remaja menjadi tertarik dan ingin membacanya
2		2-3	Pembuka dan daftar isi Pada bagian ini dijelaskan mengenai alasan pembuatam dari buku ini dan daftar ini buku ini. Diharapkan dengan ini pembaca mengerti tujuan dari buku ini
3		4-5	Point pertama "apa itu sehat" Disini akan dijelaskan mengenai sehat secara singkat dan lebih menjelaskan tentang kesadaran kondiri tubuh diharapkan pembaca mengerti dan dapat memahahi kondisi tubuhnya

4	 <p>The infographic is divided into two main sections. The top section, 'OBESITAS ??', discusses the health risks of obesity, including heart disease, diabetes, and high blood pressure. It features a cartoon illustration of an obese man. The bottom section, 'CARA MENGUKUR TUBUH IDEAL', provides instructions on how to measure body mass index (BMI) and waist circumference. It includes a diagram of a person standing on a scale and a diagram showing how to measure waist circumference. The text is in Indonesian.</p>	6-8	<p>Point kedua “apa aku obesitas” Dibagian ini akan lebih banyak membahas mengenai cara mengukur tubuh dan cara mengetahui apakah kita obesitas dengan cara yang sederhana dan dapat dilakukn sendiri. Di bangain ini diharapkan pembaca dapat mengklasifikasikan kondisi tubuhnya</p>
5	 <p>The infographic is divided into several sections. The top section, 'OBESITAS', discusses the causes of obesity, including genetics, diet, and lack of exercise. It features a cartoon illustration of an obese man. The middle section, 'NAPAK SUPAH TALKAN !!!', discusses the health risks of obesity, including heart disease, diabetes, and high blood pressure. It features a cartoon illustration of an obese man. The bottom section, 'HATI HATI !!!', discusses the importance of maintaining a healthy weight. It features a cartoon illustration of an obese man. The text is in Indonesian.</p>	9-15	<p>point ketiga “penyebab obesitas” Pada bagian ini diharapkan pembaca dapat mengetahui apasajakah penyebab obesitas dan dari sini pembaca dapat mendalami kondisi tubuhnya</p>

<p>6</p>		<p>16-23</p>	<p>Point keempat “ciri ciri obesitas” pada bagian ini akan menjelaskan tentang ciri-ciri dari obesitas, sehingga kita dapat memastikan apakah kita mulai mengalami obesitas dengan memahami ciri-cirinya</p>
<p>7</p>		<p>24-31</p>	<p>Point kelima “bahaya dan dampak obesitas” Pada bagian ini akan membahas tentang bahaya dan dampak obesitas, Diharapkan pembaca dapat menyadari jika obesitas jika tidak segera di tangani akan berbahaya bagi kesehatan kedepan</p>



UNIVERSITAS
Amika

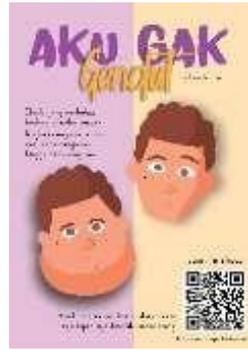
8		32-34	<p>Point keenam”cara mengatasi obesitas dengan alami dan aman” Pada bab ini akan menjelaskan tentang cara mengatasi obesitas dengan alami dan aman. Setekah kita mendalami tentang obesitas dan mengerti semua dampaknya di bagaian ini akan diajarkan cara mengatasinya dengan aman dan alami</p>
9		35	<p>Penutup pada bagian ini diharapkan pembaca dapat mengerti pentingnya menjaga hidup sehat dan merubah gaya hidup yang buruk.</p>

2. Media Pendukung

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



Gambar 4. 9 Poster



Gambar 4. 10 Brosur

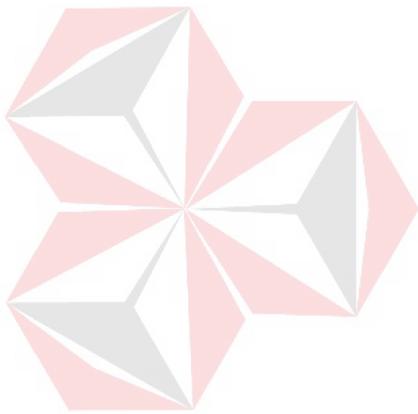


Gambar 4. 11 X-benner

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



Gambar 4. 12 Gantungan Kunci



Gambar 4. 13 Stiker

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



Gambar 4. 14 Instagram

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan, terbentuklah sebuah karya berupa *E-book* ilustrasi bahaya obesitas dengan judul “Aku Gak Gendut” yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja akan kesehatan tubuh mereka. Dalam *E-book* ini akan membahas mengenai obesitas. Mulai dari pengertian hingga ciri ciri hingga tata cara untuk menanggulangi obesitas. Konsep *keyword* “*Beneficial*” yang memiliki makna bahwa *e-book* ini bermanfaat dan berguna untuk remaja .buku ini dapat diakses dengan gratis dan dapat diakses dimana saja. Untuk media pendukung dari *e-book* ini berupa x-benner, brosur, poster, stiker dan gantungan kunci, serta ada juga aku Instagram yang memberikan informasi *e-book* ini dan seputar obesitas.

5.2 Saran

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

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Kusrianto. 2010. *Pengantar Tipografi*. Pt. Elex Media Komputindo
- Aini AN. *Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di perkotaan*. Unnes Journal of Public Health 2012
- Amin, T.T., A.I. Al-Sultan, dan A. Ali (2008), *Overweight and obesity and their relation to dietary habits and socio-demographic characteristics among male primary school children in Al-Hassa, Kingdom of Saudi Arabia*. European Journal of Nutrition, 47, 6, 310-318.
- Anna Pertiwi Afuwwa, Asidigisianti Surya Patiria. 2015. *Gambar Ilustrasi Sampul Novel Harry Potter Karya J.K Rowling: Studi Dan Makna*. Jurnal Pendidikan Seni Rupa. Vol 03. No. 02. ISSN: 2476-9266.
- Aprilia Kartini Streit, Clarenzia Stefanie. 2016. *Perancangan Buku Novel Fantasi Dengan Ilustrasi Sebagai Media Visualisasi The Goddess Teras*. Jurnal ruparupa. Vol. 5. No. 1. ISSN: 2549-2446.
- Barasi ME. 2007. *At a Glance ilmu gizi*. Jakarta.
- Bass, R., & Eneli, I. 2014. *Severe Childhood Obesity: An Under-Recognized and Growing Health Problem*. Postgraduate Medical Journal, 91(1081), 639- 645.
- Depkes.2010. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Jakarta.
- Dharsono Sony Kartika. 2004. *Seni Rupa Modern. Rekayasa Sains*. Bandung
- Dorland, W.A. Newman. 2012. *Kamus Kedokteran Dorland*; Edisi 28. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Elsa, s., huriatul , m., & rosdiana, d. (2015). *Angka Kejadian Obesitas Sentral Pada Masyarakat Kota Pekanbaru*. JOM FK volume 2, 16
- Freitag, Harry dan Prima Oktaviani. 2010. *Diet Seru Ala Remaja*. Jakarta : Galangpress Group.
- Gibson RS. 2015. *Principle of nutritional assessment*. New York: Oxford University Press.
- Hills, Andrew P, Lars Bo Andersen, Nuala M Byrne. 2014. *Physical activity and obesity in children*

- Prananta, I Gusti Agung Cahya. 2015. *Menghindari Obesitas Dengan Mengukur Indeks Masa Tubuh*, Bali : Pendidikan Kesehatan Rekreasi. Volume.1 ISSN: 2337-9561
- Kementrian Kesehatan RI. 2013. *Pedoman pelayanan gizi rumah sakit*. Jakarta.
- Misnadiarly. 2007. *Obesitas sebagai faktor risiko beberapa penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor Populer
- Moleong, J. Lexy. 2004. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Rosdakarya
- Nick Soedarso. 2014. *Perancangan Buku Ilustrasi Perjalanan Mahapatih GajahMada*. Jakarta: Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas BINUS Jakarta Barat. Vol. 5. No. 2. ISSN:561:570.
- saputra, g. j., & darmawan, s. (2019). *Buku Ilustrasi Pertempuran 5 hari 5 Malam Di Kota Palembang*. Palembang: Kementrian Riset, Teknologi Dan Pendidikan Tinggi Politeknik Palcomtech.
- Sediawan, R. (2015). *Analisis Dalam Menciptakan Kualitas Pelayanan Untuk Mengarah Pada Kepuasan Konsumen*.
- sesdiawan, m. (2015). *perancangan media buku pop-up sebagai upaya pencegahan perilaku anak usia 7-12 tahun berisiko obesitas*.
- Soedarso, Nick. 2014. *Perancangan Buku Ilustrasi Perjalanan Mahapatih Gajah Mada*. Vol.5 No.2 Oktober 2014: 561-570
- Sugihartono, Ryan Pratama. 2015. *Perancangan Buku Ilustrasi Manfaat Buah Dan Sayur Untuk Anak-Anak*. ISSN : 2355-9349. Jurnal e-Proceeding of Art&Design : Vol.2, No.3, Desember 2015: 1099-1108.
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Bisnis* . Bandung : Alfabeta
- Suwarno, Wiji. 2011. *Perpustakaan & Buku*. Jogjakarta: Ar – Ruzz media
- WHO. World Health Statistic Report 2015. Geneva: *World Health Organization*.
- Yuniarti, Indira. Sahid Maulana dan Siti Desintha. 2015. *Perancangan Buku Panduan Mengkonsumsi Kulit Buah Jeruk Keprok Untuk Usia 9-10 Tahun*. Jakarta : Universitas Telkom. e-Proceedings of Art & Design. ISSN : 2355-9349. Vol. 2 No. 3 : 1233.

Sumber Internet

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

[langkah-ke-depan.html](#)

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

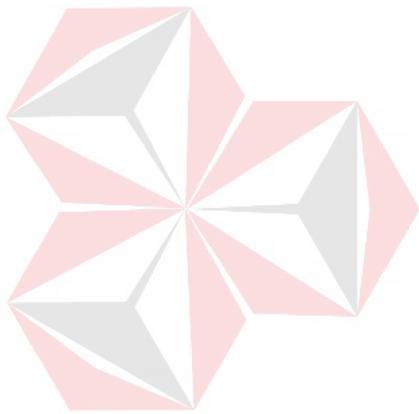
<https://www.guesehat.com/dampak-negatif-obesitas-terhadap-tubuh>

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

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

<https://id.wikipedia.org/wiki/Kegemukan>

<https://www.sampoernauniversity.ac.id/id/tipografi-adalah/>



UNIVERSITAS
Dinamika