



PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI MEMASAK MAKANAN SEHAT
UNTUK PEREMPUAN USIA 16-20 TAHUN

ILGA GRIFITS K.P.

10.13.0010

PROGRAM STUDI

DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG 2014

HALAMAN PENGESAHAN

Judul:
PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI MEMASAK MAKANAN SEHAT
UNTUK PEREMPUAN USIA 16 - 20 TAHUN

Nama : Ilga Grifits Krisha Putri
NIM : 10.13.0010
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Arsitektur dan Desain
Universitas : Universitas Katolik Soegijapranata

Semarang, Juli 2014

Menyetujui,

Dekan Fakultas Arsitektur dan Desain

Kaprodi Desain Komunikasi Visual

Koordinator Proyek Akhir

Ir. Tri Hesti Mulyani, M.T.
NIDN. 0611086201

Ir. Robert Rianto Widjaja, M.T.
NIDN. 0627066701

Ir. Robert Rianto Widjaja, M.T.
NIDN. 0627066701

HALAMAN PENGESAHAN

Judul:
PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI MEMASAK MAKANAN SEHAT
UNTUK PEREMPUAN USIA 16 - 20 TAHUN

Nama : Ilga Grifits Krisha Putri
NIM : 10.13.0010
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Arsitektur dan Desain
Universitas : Universitas Katolik Soegijapranata

Semarang, Juli 2014

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Ir. IGN. Dono Sayoso, M.SR.
NIDN. 0608075601

Lilian, S.Sn
NPP. 058.5.2009.219

Penguji I

Penguji II

Penguji III

Ir. Robert Rianto Widjaja, M.T.
NIDN. 0627066701

Drs. Sumbo Tinarbuko, M.Sn.
NIP. 19960404 1992031002

Ir. IGN. Dono Sayoso, M.SR.
NIDN. 0608075601

PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama : Ilga Grifits Krisha Putri
NIM : 10.13.0010

Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Arsitektur dan Desain
Universitas : Universitas Katolik Soegijapranata

Judul:
PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI MEMASAK MAKANAN SEHAT
UNTUK PEREMPUAN USIA 16 - 20 TAHUN

Menyatakan bahwa proyek akhir ini adalah hasil karya saya sendiri serta telah mengikuti peraturan akademik dalam melakukan kutipan. Apabila di kemudian hari ditemukan adanya bukti plagiasi, manipulasi, dan/atau pemalsuan data maupun bentuk-bentuk kecurangan yang lain, saya bersedia menerima sanksi dari Program Studi Desain Komunikasi Visual, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Demi kepentingan akademis, maka saya bersedia dan menyetujui bentuk publikasi dari karya ilmiah ini.

Semarang, Juli 2014

Ilga Grifits K.P.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur yang sebesar-besarnya kepada Tuhan yang Maha Esa, atas kasih dan karunianya sehingga proyek ahir dengan judul " Perancangan Buku Ilustrasi Memasak Makanan Sehat Untuk Wanita Usia 16 - 20 tahun " telah dapat di selesaikan dengan baik.

Proyek akhir ini disusun guna untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Desain Komunikasi Visual Fakultas Arsitektur dan Desain Unika Soegijapranata Semarang.

Dalam penyusunan proyek akhir ini, penulis menyadari bahwa semuanya tidak dapat berjalan dengan lancar tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini, antara lain kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang sebagai sahabat setia dan selalu mendukung dalam tangan kasihNya yang begitu besar.
2. Bapak Ir. Robert Rianto Widjaja, MT.IAI, selaku Dekan Fakultas Arsitektur dan Desain Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang
3. Ibu Lilian, S.Sn, selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran, waktu, tenaga, pengetahuan yang berharga untuk selalu membimbing dalam penyelesaian proyek akhir ini.
4. Semua dosen dan staf-staf yang bekerja di Unika.
5. Orang tua, adik, dan pacar yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, bantuan yang begitu besar serta dukungan doanya.
6. Teman-teman dan sahabat seperjuangan di Unika yang selalu menemani dan berbagi suka duka serta memberikan dorongan.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah ikut membantu dan memberikan segala saran dari awal hingga terselesaikannya proyek akhir ini.

Demikian kata pengantar dari saya dan semoga proyek akhir ini dapat berguna bagi pembaca.

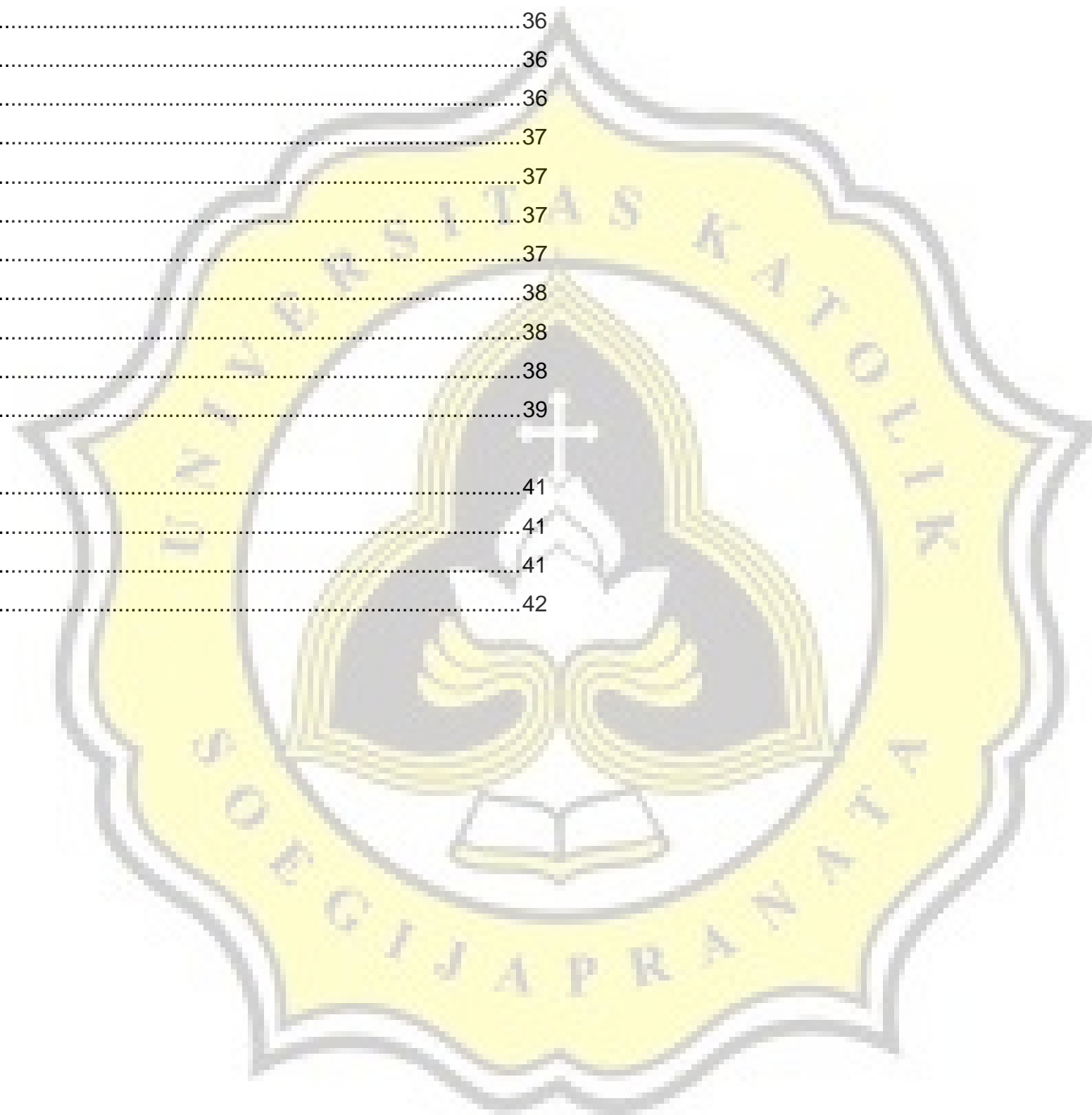
Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i	II.2.7. Tumpeng Gizi Seimbang	10
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii	II.2.8. Teori SWOT.....	12
KATA PENGANTAR.....	iv	II.2.9. Teori AISAS.....	12
ABSTRAK.....	v	II.2.10. <i>Smart, Healthy, adn Beautiful</i>	13
DAFTAR ISI.....	vi	II.2.11. Teori Buku	13
DAFTAR GAMBAR.....	viii	II.3. Kajian Pustaka	13
		II.3.1. Lemak.....	13
BAB I. PENDAHULUAN	1	II.3.2. <i>Fast Food</i>	13
I.1 Latar Belakang Masalah.....	1	II.3.3. Siklus Hidup Benar dan Sehat.....	14
I.1.1. Kesehatan Masyarakat Indonesia	1	II.3.4. Kegiatan Memasak.....	14
I.1.2. <i>Junk Food</i>	2	II.3.5. Kebutuhan Gizi Untuk Remaja	14
I.1.2.1. Asal Mula <i>Junk Food</i>	2	II.3.6. Mengatur Makanan Pada Usia Remaja.....	15
I.1.2.2. Kandungan Dalam <i>Junk Food</i> dan Dampak Buruknya.....	3	II.3.7. Perempuan Lebih Cenderung Mengonsumsi <i>Junk Food</i> Saat Depresi	16
I.1.2.3. Kaum Wanita Lebih Banyak Mengonsumsi <i>Junk Food</i>	4	II.4. Studi Komparasi	16
I.2. Identifikasi Masalah	5		
I.3. Pembatasan Masalah.....	5	BAB III. STRATEGI KOMUNIKASI.....	19
I.4. Perumusan Masalah.....	5	III.1. Analisis	19
I.5. Tujuan Penelitian.....	5	III.1.1. Profil Penyelenggara	19
I.6. Manfaat Penelitian.....	6	III.1.2. Profil Sponsor	20
I.7. Metode Penelitian.....	6	III.1.3. Hasil Wawancara Ahli Gizi	22
I.8. Sistematika Penulisan	6	III.1.4. Hasil Kuesioner	23
		III.1.5. Analisa Teori SWOT.....	27
BAB II. TINJAUAN UMUM.....	7	III.2. Sasaran Khalayak	28
II.1. Kerangka Berpikir.....	7	III.3. Strategi Komunikasi.....	29
II.2. Landasan Teori.....	7	III.3.1. Buku Resep Masakan Sehat	29
II.2.1. Teori <i>Layout</i>	7	III.3.1.1. Detail Buku	29
II.2.2. Teori Warna.....	7	III.3.1.2. <i>USP</i>	29
II.2.3. Teori Tipografi	8	III.3.1.3. <i>Positioning</i>	29
II.2.4. Teori Fotografi	8	III.3.2. Strategi Promosi.....	29
II.2.5. Teori Ilustrasi.....	8		
II.2.6. <i>Junk Food</i> dan Dampak Buruknya	9	BAB IV. STRATEGI KREATIF.....	33

IV.1. Konsep Visual	33
IV.2. Konsep Verbal.....	35
IV.3. Visualisasi Desain	36
IV.3.1. Poster <i>Event</i>	36
IV.3.2. Desain <i>Mitt Oven</i>	36
IV.3.3. Desain <i>Celemek</i>	37
IV.3.4. Desain <i>Simple Bag</i>	37
IV.3.5. Desain <i>Shelbi File Box</i>	37
IV.3.6. Desain <i>Notes</i>	37
IV.3.7. Desain <i>POP Masak</i>	38
IV.3.8. Desain <i>POP Buku</i>	38
IV.3.9. <i>Media Interaktif</i>	38
IV.3.10. Desain <i>Seluruh Layout Buku</i>	39
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	 41
V.1. Kesimpulan	41
V.2. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Grafik Obesitas Menurut Kelompok Usia.....	1	Gambar 3.18. Presentase Waktu yang Mau diluangkan untuk Masak	24
Gambar 1.2. Grafik Presentase Obesitas Menurut Kelompok Gender	2	Gambar 3.19. Presentase Hal yang Disukai Saat Memasak.....	25
Gambar 2.1. Kerangka Berpikir	7	Gambar 3.20. Presentase Hal yang Tidak Disukai Saat Memasak	25
Gambar 2.2. Tumpeng Gizi Seimbang	11	Gambar 3.21. Presentase Tahu/Tidak Mengenai Bahaya Junk Food	25
Gambar 2.3. Matriks SWOT	12	Gambar 3.22. Presentase Tahu/Tidak Mengenai Kebutuhan Gizi Per Hari	25
Gambar 2.4. Kandungan Lemak, Lemak Jenuh, Kolesterol, Garam	15	Gambar 3.23. Presentase Seberapa Penting Penampilan	26
Gambar 2.5. AKG pada usia remaja.....	15	Gambar 3.24. Presentase Dasar Memilih Makanan.....	26
Gambar 2.6. Kampanye <i>Say No to Junk Food, Yes Mama's Food</i>	16	Gambar 3.25. Presentase Seberapa Sering ke Toko Buku.....	26
Gambar 2.7. Kampanye Anti <i>Fast Food Internasional</i>	17	Gambar 3.26. Presentase Alasan tertarik Pada Sebuah Buku Resep	26
Gambar 2.8. Kampanye Kurangi Makan <i>Junk Food</i> di Jakarta	17	Gambar 3.27. Presentase Gaya Ilustrasi yang Cocok untuk Buku Resep	27
Gambar 2.9. Kampanye <i>Eat Less Junk Food</i> pada halaman <i>Facebook</i>	17	Gambar 3.28. Gambar 3 Macam Gaya Ilustrasi	27
Gambar 2.10. Cover Depan Buku <i>Eat To Live Cookbook</i>	18	Gambar 3.29. Presentase Tahu/Tidak Dampak Buruk Junk Food Memperparah PMS	27
Gambar 2.11. Cover Depan dan Belakang Buku Makan Enak untuk Hidup Sehat, Bahagia, dan Awet Muda.....	18	Gambar 3.1. Kebiasaan Target SMA	29
Gambar 3.1. Struktur Organisasi Kementerian Kesehatan RI	20	Gambar 3.2. Kebiasaan Target Mahasiswa	29
Gambar 3.2. <i>Spatula Stainless Steel</i>	21	Gambar 3.3. Timeline <i>Event</i> Promosi.....	31
Gambar 3.3. <i>Cutlery Set with Hanger & Cover</i>	21	Gambar 3.4. Anggaran	31
Gambar 3.4. <i>Butterfly Knife Set</i>	21	Gambar 4.1. Cover Buku Edisi 1	33
Gambar 3.5. <i>Thermos Eco Air Pot</i>	21	Gambar 4.2. Maskot Shelbi	33
Gambar 3.6. <i>Master Standing Mixer</i>	21	Gambar 4.3. Contoh <i>Layout</i> Isi Buku	34
Gambar 3.7. <i>Classic Cookware Set</i>	21	Gambar 4.4. Contoh <i>Layout</i> Isi Buku	34
Gambar 3.8. Logo Oxone	22	Gambar 4.5. Contoh <i>Layout</i> Isi Buku	34
Gambar 3.9. Tampilan Website Oxone	22	Gambar 4.6. Warna Edisi Minggu 1	35
Gambar 3.10. Anjuran Kecukupan Gizi untuk Perempuan 16-20tahun	22	Gambar 4.7. <i>Font Singer Mears</i>	35
Gambar 3.11. Tumpeng Gizi Seimbang	22	Gambar 4.8. <i>Font Simple Kind of Girl</i>	35
Gambar 3.12. Nutrisi Penting Di Pagi Hari	23	Gambar 4.9. Poster <i>Event</i>	36
Gambar 3.13. Presentase Bisa Masak	23	Gambar 4.10. Desain <i>Mitt Oven</i>	36
Gambar 3.14. Presentase Tertarik untuk Masak	23	Gambar 4.11. Celemek Masak.....	37
Gambar 3.15. Presentase Pernah Membantu di Dapur.....	24	Gambar 4.12. <i>Simple Bag</i>	37
Gambar 3.16. Presentase Waktu Membantu di Dapur	24	Gambar 4.13. <i>File box</i>	37
Gambar 3.17. Jenis Masakan yang Disukai	24	Gambar 4.14. Notes	37
		Gambar 4.15. POP <i>Event</i>	38

Gambar 4.16. POP Buku..... 38
Gambar 4.17. Media Interaktif 38



ABSTRAK

Junk Food merupakan salah satu penyebab fenomena obesitas di Indonesia saat ini. Industri dari *junk food* juga semakin meluas, dan menjadikan gaya hidup masyarakat menjadi salah. Fakta menunjukkan bahwa angka obesitas tertinggi dialami oleh kaum perempuan remaja, karena perempuan lebih cenderung mudah depresi yang mendorong untuk mengonsumsi makanan *junk food*. Padahal *junk food* sendiri mempunyai dampak buruk bagi perempuan. Target yang mempunyai karakter masih sangat peduli dengan penampilan dan kecantikan belum menyadari akan bahaya *junk food* bagi mereka. Kebiasaan pola makan yang masih keliru karena terlalu sering makan *junk food* pada perempuan remaja menyebabkan asupan gizi yang diterima oleh tubuh mereka juga menjadi tidak seimbang, ada yang kelebihan dan ada yang kekurangan gizi. Sehingga, perlunya dilakukan pemecahan masalah dengan perancangan sebuah *life style* baru agar para perempuan remaja dapat menghilangkan kebiasaan mengonsumsi *junk food*.

Tujuan dari proyek akhir ini adalah merancang komunikasi visual dalam sebuah buku ilustrasi memasak makanan sehat yang disertai dengan informasi-informasi mengenai dampak buruk *junk food* yang salah satunya dapat membuat wajah perempuan remaja menjadi terlihat lebih tua dari usianya. Diharapkan mereka dapat segera beralih ke alternatif menu makanan yang sehat dan bergizi seimbang untuk masa depan yang lebih baik.

Metode yang digunakan yaitu metode observasi, kuesioner, wawancara dan studi pustaka sebagai landasan perancangan buku ilustrasi memasak makanan sehat ini. Hasil yang diperoleh terlihat bahwa masih banyak perempuan remaja yang belum mengetahui mengenai dampak buruk *junk food* bagi wanita dan dasar dari kebiasaan mereka memilih makanan belum memperhatikan kandungan gizi seimbangnya, sehingga angka obesitas di Indonesia mengalami kenaikan sebesar 20 persen per tahunnya.

Oleh karena itu, proyek akhir ini merancang buku ilustrasi yang di kenalkan melalui event dalam empat tahap AISAS melalui event demo masak sehat, media cetak dan media sosial. Teknik ilustrasi yang digunakan dalam buku ini merupakan ilustrasi semi realis yang dibuat dengan bantuan *computer graphic*. Kata Kunci : *Junk Food*, Ilustrasi, Gizi Seimbang

Junk Food is one of the causes of the phenomenon of obesity in Indonesia at the moment. Junk food industry is also increasingly widespread, and makes the community a wrong life style. The fact remains that the highest obesity rate experienced by adolescent women, because women are more likely to ease his depression that drive to consume food junk food. When junk food has a bad impact for women. Target has a character still very concerned with looks and beauty have not been aware of the dangers of junk food for them. Dietary habits are still wrong because too often eat junk food on nutritional intake causes teenage woman who was accepted by the body they also become unbalanced, there are pros and there's a nutritional deficiency. Thus, the need for problem solving is done by designing a new life style for the ladies teen can eliminate the habit of consuming junk food.

The purpose of this final project is designed visual communication in a book illustration of cooking healthy meals accompanied by information about the harms of junk food that one can make a teen woman's face into a look older than her age. Hopefully they can immediately switch to an alternative menu foods that are healthy and nutritious balanced for a better future.

The methods used are methods of observation, questionnaires, interviews and qualitative design book illustration as a foundation of cooking healthy meals. The results obtained are seen that there are still many female teenagers who haven't learned about the impact of junk food bad for women and their from the habit of selecting basic foods have yet to pay attention to nutrient content, so that the share of obese figures in Indonesia increased by 20 percent annually.

Therefore, this final project design book illustrations in the recommend through the event in the four-stage event through AISAS healthy cooking demonstrations, print and social media. Illustration of the technique used in this book is a realist who spring illustration created with help of computer graphic.

Keywords: Junk Food, Illustration, Balanced Nutrition