

Buku Ilustrasi Tentang Pemenuhan Gizi Melalui Bahan Pangan Alternatif untuk Kalangan Usia Produktif

Nur Azizah Susetyaningsih¹, Mahimma Romadhona², Masnuna³

^{1,3} Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Arsitektur dan Desain,
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jawa Timur
Jln. Rungkut Madya No. 1 Surabaya

18052010050@student.upnjatim.ac.id, 2mahimma.dkv@upnjatim.ac.id,

3masnuna.dkv@upnjatim.ac.id

Abstrak

Kasus tentang ketidakseimbangan konsumsi gizi di kalangan anak dan remaja dalam masa pertumbuhan yang berdampak pada saat dewasa dan lanjut usia masih banyak dijumpai. Faktor penyebab hal tersebut umumnya dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang nutrisi yang terkandung dalam jenis pangan yang dikonsumsi. Dari permasalahan tersebut maka para remaja perlu mengetahui informasi tentang jenis-jenis sayuran untuk memenuhi gizi. Informasi tentang jenis sayuran tersebut baiknya dituangkan dalam media yang mudah didapatkan para remaja seperti buku. Namun buku tersebut harus bisa menarik perhatian para remaja agar informasi dapat tersampaikan dengan baik. Buku yang mampu menarik perhatian adalah buku yang dilengkapi gambar Ilustrasi tentang pemenuhan gizi melalui bahan pangan alternatif. Metode yang digunakan untuk mewujudkan buku ini adalah kuantitatif dan kualitatif deskriptif. Sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuisioner dan wawancara mendalam tentang gizi yang dapat mempengaruhi kesehatan. Dengan metode tersebut maka buku ilustrasi tentang pemenuhan gizi bagi remaja bisa menghasilkan desain buku yang mampu menarik perhatian target segment, sehingga permasalahan tentang ketidakseimbangan gizi bisa teratasi.

Kata kunci— Gizi, Pangan, Buku, Sayuran, Ilustrasi

Abstract

Cases of imbalance in nutritional consumption among children and adolescents during their growth period which have an impact on adults and the elderly are still common. The factor causing this is generally a lack of knowledge about the nutrients contained in the type of food consumed. From these problems, teenagers need to know information about the types of vegetables to meet their nutrition. Information about these types of vegetables should be poured into media that are easily accessible to teenagers, such as books. However, the book must be able to attract the attention of teenagers so that the information can be conveyed properly. Books that can attract attention are books that are equipped with illustrations about fulfilling nutrition through alternative food ingredients. The methods used to realize this book is quantitative and qualitative descriptive. Meanwhile, data collection techniques were carried out through questionnaires and in-depth interviews about nutrition that can affect health. With this method, illustrated books on nutrition fulfillment for teenagers can produce book designs that can attract the attention of the target segment, so that problems regarding nutritional imbalances can be resolved.

Keywords— Nutrition, Food, Book, Vegetables, Illustration

1. PENDAHULUAN

Ketahanan pangan banyak mengalami krisis penurunan, dimana penduduk di kota besar umumnya cenderung memenuhi kekurangan variasi bahan pangan konvensional dalam berbelanja dengan bahan pangan impor dengan harga yang dapat melebihi anggaran belanja rumah tangga untuk masyarakat kota perbatasan atau pedesaan. Pasokan pangan mempengaruhi kejadian gizi kronis yang seringkali disebabkan oleh ketahanan pangan di dalam rumah tangga yang merupakan masalah yang sudah lama dihadapi, namun semakin bertambah parah dengan adanya pandemi yang terjadi (Sanggalorang et al., 2021). Dalam mengantisipasi penurunan aktivitas yang berlanjut dikarenakan ketentuan-ketentuan baru selama pandemi, masyarakat mulai mencari cara baru untuk memenuhi kebutuhan, terutama di sektor pangan. Bahan pangan alternatif menjadi salah satu langkah menuju pemenuhan gizi yang tepat dan sederhana, dimana hal ini terikat dengan topik diversifikasi pangan.

Situasi pangan di Indonesia yang cukup unik tak hanya disebabkan oleh kondisi geografis Indonesia yang merupakan kepulauan, tetapi juga karena adanya keragaman sosial, ekonomi, kesuburan tanah, dan potensi daerah, sehingga memungkinkan munculnya konsep diversifikasi pangan (Hasan, 1994). Suhardjo dan Martianto (1992) secara lebih tegas menyatakan bahwa dimensi diversifikasi konsumsi pangan tidak hanya terbatas pada diversifikasi konsumsi makanan pokok, tetapi juga makanan pendamping. Pada tahun 1974, pemerintah juga merancang kebijakan diversifikasi untuk lebih menganeekaragamkan jenis pangan dan meningkatkan mutu gizi makanan masyarakat melalui Intruksi Presiden (Inpres) No. 14 dan disempurnakan pada Inpres No. 20 tahun 1979. Pemerintah pun mengembangkan program dalam menyalurkan bantuan baik bantuan finansial langsung, tetapi juga dalam bantuan materil. Tiap keluarga pun didukung untuk secara mandiri menerapkan bentuk usaha ketahanan pangan, karena jika pangan masih tersedia, resiko kelaparan dan masalah sosial ekonomi lanjutan dapat berkurang drastis (Saragih, Bernathan, 2020). Karena sejarah kasus yang hampir serupa tersebut, permasalahan yang muncul pada masa kini dapat ditemukan. Mempertimbangkan jangkauan lingkup bidang keahlian Desain Komunikasi Visual dalam penciptaan solusi, buku ilustrasi “Belajar Gizi dengan Bahan Pangan Pengganti” hadir sebagai media edukasi simpel tentang kandungan zat gizi yang baiknya dipenuhi masyarakat, melalui beberapa alternatif bahan pangan yang terjangkau dan mudah didapatkan.

2. METODE PENELITIAN

Metode dalam merancang buku ilustrasi menggunakan data kuantitatif dan kualitatif deskriptif. Perancangan dengan metode kuantitatif merupakan salah satu jenis metode yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga penciptaan elemen desainnya.

Perancangan melalui dua metode ini dipilih menyesuaikan tujuan untuk pengumpulan data terkait kesadaran responden terkait urgensi pemenuhan gizi dan sejauh mana pengetahuan khalayak mengenai keragaman hayati dari bahan pangan alternatif. Selain itu, diperlukan juga data tambahan melalui perspektif profesional tentang topik yang dikaji. Penelitian ini diawali dengan mengkaji teori-teori yang sudah ada dari artikel hingga buku sejenisnya, sehingga muncul sebab permasalahan.

Permasalahan yang ditemukan kemudian diuji untuk mengetahui respon penerimaan atau penolakannya berdasarkan data yang diperoleh. Adapun data yang diperoleh dari lapangan yang bersifat kuantitatif, berupa skor jumlah mayoritas maupun jumlah minoritas terkait pembuatan buku ilustrasi. Data yang bersifat kualitatif diperoleh melalui wawancara dengan narasumber terpilih, kemudian pilihan dan masukan tersebut

diimplementasikan pada buku ilustrasi mulai dari elemen verbal hingga elemen visual. Sebelum merancang buku ilustrasi pun diperlukan segmentasi target dari buku ilustrasi yang akan dibuat.

2.1. Segmentasi dan Sampling

Melalui penentuan sampel, penelitian hingga proses pencarian data untuk pembuatan buku ilustrasi menjadi lebih mudah. Sampel target audiens buku ilustrasi mengenai urgensi pemenuhan gizi selama pandemi melalui bahan pangan alternatif diambil melalui kuisisioner yang disebar secara *online* melalui media sosial untuk diakses target audiens dengan kriteria dan jumlah sebagai berikut.

1. Usia : 18 – 26 tahun
2. Jenis Kelamin : Perempuan dan Laki-laki
3. Kewarganegaraan : WNI
4. Kelas sosial : Semua kalangan
5. Target responden : 50 responden

Sampel yang diambil adalah individu aktif berkegiatan dalam kisaran usia produktif yang memperhatikan ataupun mempertimbangkan kesehatannya.

2.2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data perancangan dipilih berdasarkan kaidah-kaidah ilmiah, yaitu obyektif, terukur, rasional, konkrit, dan sistematis. Mengutip dari Miles, M. B., & Huberman, M. (1992), data kualitatif yang diambil berasal dari pernyataan yang sesuai dengan keadaan sebenarnya. Data kuantitatif pada penelitian ini disajikan berupa analisis deskriptif menggunakan data jumlah angka.

Metode ini dipilih untuk mengumpulkan data dari narasumber tentang perancangan media buku ilustrasi, kesadaran responden terkait urgensi pemenuhan gizi dan sejauh mana pengetahuan khalayak mengenai keragaman hayati berupa bahan pangan alternatif yang diketahui. Penelitian ini diawali dengan mengkaji teori-teori yang sudah ada dari artikel hingga buku sejenisnya, sehingga muncul sebab permasalahan. Permasalahan yang ditemukan kemudian diuji untuk mengetahui respon penerimaan atau penolakannya berdasarkan data yang diperoleh. Adapun data yang diperoleh dari lapangan bersifat kuantitatif, karena berupa skor jumlah mayoritas maupun jumlah minoritas terkait perancangan buku ilustrasi pemenuhan gizi lewat bahan pangan alternatif.

2.3. Wawancara

Wawancara mendalam dilakukan untuk mempelajari sudut pandang terkait peran gizi dari sisi kesehatan yang merupakan bidang ahli narasumber yang merupakan seorang dokter umum bernama dr. Nur Indah Prasetyowati. Tujuan dilaksanakannya wawancara ini adalah untuk menggali informasi mengenai kondisi gizi dan permasalahan yang ditemui di lapangan kesehatan sebagai acuan topik yang akan dimuat dalam buku ilustrasi.

2.4. Kuisisioner

Pengumpulan data primer untuk membangun buku ilustrasi mengenai edukasi pemenuhan gizi melalui bahan pangan alternatif untuk kalangan usia produktif menggunakan media kuisisioner berbentuk *google form* yang disebar secara *online* lewat *platform* media sosial dengan target 50 orang responden.

Tujuan dari penyebaran kuisisioner adalah untuk memperoleh data terkait jangkauan pengetahuan masyarakat akan variasi bahan pangan alternatif yang ada dalam konsumsi makanan sehari-hari, mengukur minat masyarakat terkait media buku ilustrasi sebagai

sarana edukasi, juga pemilihan elemen-elemen yang akan membangun rancangan buku ilustrasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Pengumpulan Data

3.1.1. Wawancara

Wawancara dilakukan dengan seorang dokter umum yang saat ini menangani Instalasi Gawat Darurat (IGD) di Rumkitban (Rumah Sakit Bantuan) DKT Gubeng Surabaya bernama dr. Nur Indah Prasetyowati. Berikut poin – poin yang telah dirangkum dari hasil wawancara tersebut.

1. Masih sering dijumpai pasien dengan gangguan kesehatan yang dipengaruhi gizi. Ciri yang timbul marak ditengah masyarakat, seperti perawakan tubuh yang terlalu gemuk ataupun terlalu kurus, terlepas dari kalangan usia maupun kalangan sosial.
2. Sejauh yang dipahami oleh beliau, penanganan kelebihan/kekurangan gizi adalah permasalahan yang multifaktorial, sehingga perlu penanganan yang meliputi banyak faktor juga. Pada dasarnya, kasus gizi membutuhkan pengendalian dan penyeimbangan konsumsi makanan dan minuman. Kondisi ini memiliki istilah defisit kalori, dimana penyeimbangan dilakukan bertahap untuk mengurangi imbas berlebih pada tubuh, dan membutuhkan penyesuaian dengan masing-masing individu.
3. Banyak tenaga kesehatan yang sepakat bahwa konsumsi gizi seimbang sejak kecil membantu mengurangi risiko penyakit di masa mendatang, terutama penyakit yang terkait keseimbangan makanan dan metabolik, seperti diabetes, hipertensi, dan sebagainya.
4. Edukasi gizi harusnya bisa diakses setiap orang, terlepas dari kelas sosial ekonomi dan lain sebagainya. Mungkin pengetahuan gizi ahli terbatas pada taraf tertentu, namun pengetahuan gizi dasar seharusnya diketahui seluruh masyarakat, untuk kepentingan masyarakat itu sendiri. Pengetahuan gizi yang memadai tentu sangat membantu mengurangi beban masalah kesehatan, terutama di tengah pandemi yang masih berlanjut hingga saat ini.
5. Maka dari itu, pembuatan media edukasi gizi yang dapat memfasilitasi target pembaca usia produktif akan bermanfaat. Namun diharapkan, unsur kesederhanaan tetap dipertahankan, sehingga menarik dibaca berbagai usia, dan tidak hanya berupa bacaan yang didominasi narasi saja sehingga kaum dengan tingkat edukasi rendah pun bisa memahami isi buku.

3.1.2. Kuisisioner

Berdasarkan data dari 50 orang responden hasil kuisisioner berbentuk *google form* yang telah disebar secara *online* lewat *platform* media sosial, penulis menyimpulkan fenomena banyaknya masyarakat dalam rentang usia produktif masih kurang mengetahui tentang ragam jenis bahan pangan alternatif sebagai sumber gizi yang telah ditemui sehari – hari, walaupun telah mengetahui manfaat dan pentingnya gizi. Adapun beberapa hal yang dapat digaris bawahi sebagai permasalahan yang ditemukan dari kumpulan data kuisisioner adalah sebagai berikut.

1. Masyarakat dalam rentang usia produktif yang dituju berpendapat bahwa regulasi gizi penting bagi kelangsungan hidup yang berkualitas.
2. Bagi masyarakat dalam rentang usia produktif, gizi dinilai penting namun dirasa tak memerlukan pantauan ketat untuk konsumsi dalam kesehariannya.
3. Pengetahuan mengenai diversifikasi bahan pangan alternatif didapati masih kurang sehingga mayoritas suara mendukung penciptaan media edukasi buku untuk topik tersebut.

3.2. Konsep Verbal

Dalam pembuatan buku ilustrasi mengenai edukasi pemenuhan gizi melalui bahan pangan alternatif untuk kalangan usia produktif, strategi dalam penyampaian materi terkait membutuhkan pendekatan yang ringkas, informatif dan edukatif untuk menyesuaikan dengan preferensi baca dari target audiens dalam jangkauan usia 18 –26 tahun dan kata kunci yang terbentuk, yaitu “Bahan Pangan Alternatif yang Bergizi dan Praktis”.

3.2.1. Judul Buku

Judul buku ditentukan dengan mengacu dari *keyword* yang didapatkan, yaitu “Bahan Pangan Alternatif yang Bergizi dan Praktis”, yang dapat diartikan sebagai upaya pengenalan rangkaian gizi seimbang yang dapat dipenuhi bahkan melalui bahan pangan alternatif sekalipun. Untuk mencapai hal tersebut, judul buku yang penggunaannya dapat mewakili ekspresi tujuan tersebut adalah “Belajar Gizi dengan Bahan Pangan Pengganti”.

3.2.2. Sinopsis Buku

Konsumsi gizi merupakan hal penting yang terkadang masih dipandang sebelah mata. Padahal, untuk menjaga dan mempertahankan kondisi tubuh yang sehat tak hanya sekedar “makan” yang dibutuhkan dalam rangka mengumpulkan energi, namun juga “makan” untuk memenuhi keseimbangan gizi bagi tubuh selama beraktifitas. Meski begitu, pemenuhan nutrisi dari gizi tak selalu menyulitkan dan tak hanya bergantung pada bahan pangan konvensional. Oleh karena itu, bahan pangan alternatif menjadi solusinya. Namun apa saja yang diketahui sebagai bahan pangan alternatif? Apa saja yang menjadi keuntungannya?. Buku ini diharapkan dapat membahas jawaban seputar topik – topik tersebut dengan ringkas dan jelas.

3.3. Konsep Visual

3.3.1. Ilustrasi

Gaya ilustrasi yang akan digunakan dalam pembuatan buku ilustrasi mengenai edukasi pemenuhan gizi melalui bahan pangan alternatif untuk kalangan usia produktif yaitu semi-realis *digital illustration* yang mengadopsi konsep ilustrasi *Vignette* dan ilustrasi karya sastra sebagai pendamping dari narasi dan juga menyeimbangkan komposisi *layout* buku dengan memanfaatkan *white space* (Downs, J. 2020).



Gambar 1. Gaya Ilustrasi Semi-realis (Terpilih)

3.3.2. Tipografi

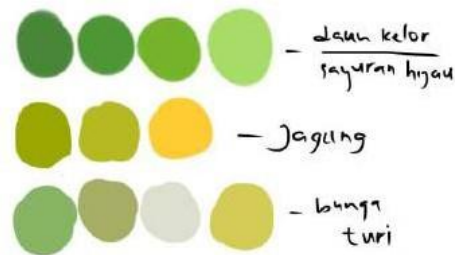
Penggunaan tipografi yang memiliki nilai *readability* dan *legibility* memadai merupakan salah satu elemen penting dalam membangun buku ilustrasi, karena dengan memilih jenis *font* yang mendukung minat baca dan nyaman dilihat akan mempengaruhi efektifitas media yang akan dibuat.

Belajar Gizi
dengan
Bahan Pangan
Pengganti

Gambar 2. Kombinasi jenis *font* yang digunakan

3.3.3. Warna

Warna yang akan digunakan dalam buku ilustrasi ini adalah warna hangat dengan nuansa alam dan kehijauan untuk merepresentasikan topik dari materi yang akan diulas dalam buku ilustrasi mengenai edukasi pemenuhan gizi melalui bahan pangan alternatif, yaitu gizi dan bahan pangan alternatif yang didominasi jenis sayur – sayuran dengan contoh acuan visual.



Gambar 3. Warna Ilustrasi



Gambar 4. Warna terpilih untuk layout

3.4. Konsep Media

Selain memuat pentingnya peran gizi dalam kehidupan sehari – hari, buku ilustrasi mengenai edukasi pemenuhan gizi melalui bahan pangan alternatif untuk kalangan usia produktif ini pun akan membahas secara ringkas bahan – bahan pangan alternatif yang dapat memenuhi takaran kandungan gizi. Implementasi ilustrasi akan mengambil konsep ilustrasi *vignette* dan ilustrasi karya sastra yang berperan untuk mempertegas maksud dari narasi dan juga menyeimbangkan komposisi layout buku dengan memanfaatkan *white space*. Sebagai tambahan, berikut penjelasan mengenai perencanaan anatomi buku ilustrasi yang akan diterapkan.

1. Penjilidan buku akan menggunakan model *softcover* mengingat konsep ekonomis yang juga diadopsi dalam model dan biaya percetakan.
2. Konten dari buku akan memuat narasi dan ilustrasi yang berkaitan dengan gizi dan bahan pangan alternatif dengan rasio penempatan yang seimbang dengan penggunaan ruang kosong. Susunan bab konten sebagai berikut.
 - a. Cover depan, memuat judul buku dan ilustrasi bahan pangan alternatif.
 - b. Halaman editorial, memuat informasi mengenai nama penerbit, tahun terbit, editor, desainer dan lain sebagainya.
 - c. Daftar Isi, memuat susunan semua bab dan subbab beserta nomor halaman untuk memudahkan pencarian suatu bagian atau topik dalam buku.
 - d. Bagian Isi, memuat informasi mengenai beragam jenis kandungan gizi yang diperlukan tubuh manusia agar dapat berfungsi secara optimal dan makanan apa saja yang dapat memenuhi kebutuhan tersebut, tak terkecuali bahan pangan alternatif. Tak hanya itu, buku ini pun akan menjelaskan keuntungan dan tips pengolahan beberapa variasi bahan pangan alternatif agar dapat disesuaikan

- dengan masing – masing pembaca.
- e. Profil penulis, memuat biodata singkat penulis buku ilustrasi.
 - f. Cover belakang, berisi sinopsis buku dan ilustrasi.
 - 1) Buku ilustrasi ini dicetak dengan ukuran 15,5 x 23 cm, menyesuaikan dengan jangkauan ukuran standar cetakan buku, dengan posisi *portrait*.
 - 2) Halaman buku sejumlah 40 halaman.
 - 3) Menggunakan kertas *art paper* dengan gramatur yang disesuaikan untuk lembaran *cover* dan halaman isi agar buku tak mudah rusak.

3.5.Final Desain

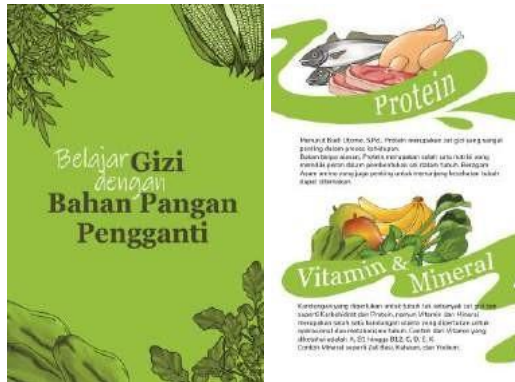
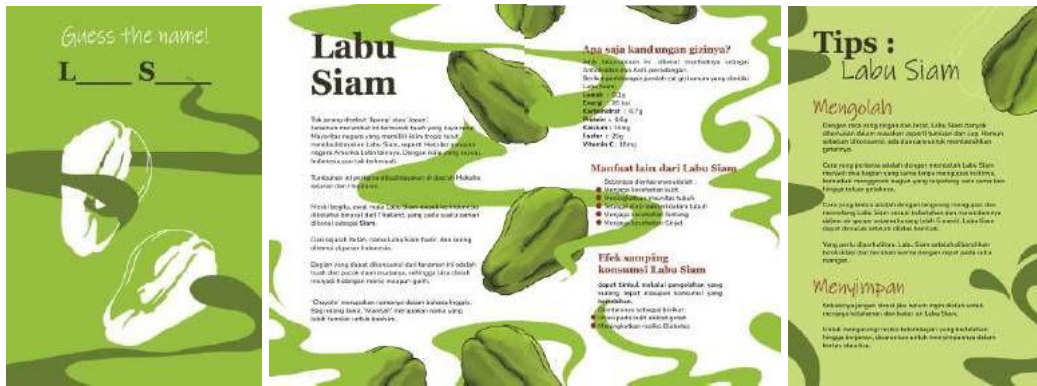


Gambar 5. Desain cover terpilih bagian depan (kiri) dan belakang (kanan)

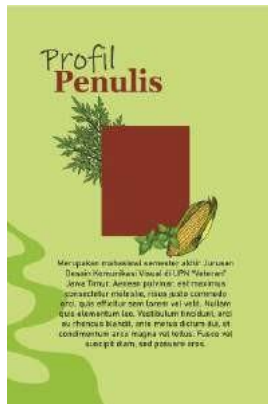


Gambar 6. Tampak halaman editorial (kiri), halaman kata pengantar (tengah), dan halaman daftar isi (kanan)





Gambar 7. Halaman Pembahasan Isi



Gambar 8. Halaman Profil Penulis

4. KESIMPULAN

Penyusunan buku ilustrasi ini disusun dengan pengumpulan data ilmiah melalui metode penelitian kuantitatif dan kualitatif, namun masih jauh dari kata sempurna. Buku ilustrasi “Belajar Gizi dengan Bahan Pangan Pengganti” ini bertujuan sebagai media edukasi pentingnya kandungan gizi dan peran bahan pangan alternatif yang didapati kurang dikenal oleh beberapa kalangan masyarakat; terutama bagi kalangan usia produktif. Penulis pun berupaya mendorong minat baca audiens melalui buku ilustrasi ini dengan mengadopsi konsep literasi simpel berupa *handbook*, yang dikenal sebagai media baca singkat.

5. SARAN

Perancangan buku ilustrasi ini telah mencapai tujuan utamanya yaitu sebagai media edukasi. Hasil penyusunan konsep kreatif pada perancangan buku ini diharapkan dapat menarik perhatian para remaja dalam menggali informasi tentang pemenuhan gizi, karena

konsep kreatif telah disesuaikan dengan selera dan kebutuhan target audiens. Dalam rangka meningkatkan kualitas, perancangan ini masih memerlukan kritik dan saran yang dapat dikembangkan dalam perancangan selanjutnya. Perancangan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi seluruh masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tak lupa saya ucapkan banyak terima kasih kepada pihak – pihak yang telah berpartisipasi dalam pengumpulan data bagi buku ilustrasi, serta prodi Desain Komunikasi Visual UPN "Veteran" Jawa Timur.

DAFTAR PUSTAKA

- Downs, J. (2020, Oktober 8). *White space design: 20 striking examples and best practices*. Retrieved Oktober 15, 2021, from justinmind: <https://www.justinmind.com/blog/white-space-design/>
- Harys. (2020, Agustus 11). *Prosedur Penelitian*. Retrieved Desember 30, 2021, from JOPGlass: <https://www.jopglass.com/prosedur-penelitian/>
- Kiedayat. (2020, April). *Mengenal Elemen-Elemen Desain Grafis Beserta Contohnya*. Retrieved Oktober 11, 2021, from kiedayat.com: <https://www.kiedayat.com/2020/04/mengenal-elemen-elemen-desain-grafis.html>
- Miles, M. B., & Huberman, M. (1992). *Analisis Data Kualitatif : Buku Sumber tentang Metode-Metode Baru*. (T. R. Rohidi, Trans.) Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Noviadji, B. R., & Hendrawan, A. (2021, Januari). Perancangan Buku Ilustrasi Sebagai Media Pengenalan Bidang Keilmuan Desain. *Jurnal Desain*, 8.
- Soetiarso, T. A. (2010). Sayuran Indigenous Alternatif Sumber Pangan Bernilai Gizi Tinggi. *Iptek Hortikultura*.