

**PERANCANGAN BUKU ILLUSTRASI BAHAYA MAKAN-MAKANAN  
*JUNK FOOD* BAGI ANAK**

**Rahmat Ferdian<sup>1</sup>, Hendra Afriwan<sup>2</sup>, Syafwan<sup>3</sup>**

**1. Universitas Negeri Padang**

**2. Universitas Negeri Padang**

**Email: [amstrongbrckle@gmail.com](mailto:amstrongbrckle@gmail.com)**

**ABSTRAK**

Tujuan perancangan buku ilustrasi bahaya makanan *junk food* bagi anak-anak sebagai media edukatif dan interaktif dalam upaya penyampaian akan bahaya dari makan-makanan *junk food* agar anak-anak mengurangi hingga menjauhi mengkonsumsi makan-makanan *junk food*. Metode analisis data pada Teknik 5W+1H adalah (what, where, who, why dan how) untuk menemukan solusi dari masalah yang dihadapi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode wawancara dan dokumentasi. Ilustrasi, tipografi, dan layout dirancang dengan menggunakan teori desain komunikasi visual, psikologi anak, media, buku, ilustrasi, warna, layout dan tipografi. Selain perancangan buku ilustrasi sebagai media utama, perancangan ini memiliki media pendukung seperti poster, *x-banner*, stiker, *coloring book*, *notebook*, *tote bag*, dan kotak bekal makanan

Kata Kunci: Buku Ilustrasi, Edukasi, *Junk Food*, Anak.

## ABSTRACT

The purpose of designing an illustrated book on the dangers of junk food for children as an educational and interactive media in the delivery of the dangers of junk food meals so that children reduce to avoid consuming junk food foods and prefer to eat healthy foods, vegetables and fruit that is useful for health and for the development and growth of children. This illustrated book was chosen as one of the educational media for children because it presents stories and illustrations of characters that make children enthusiastic to read it, so learning is more fun. The data analysis method in the 5W + 1H technique is (what, where, who, why and how) to find a solution to the problem at hand. Data collection was carried out using interview and documentation methods. Illustration, typography, and layout are designed using visual communication design theory, child psychology, media, books, illustrations, colors, layouts and typography. In addition to designing illustration books as the main media, this design has supporting media such as posters, x-banners, stickers, coloring books, notebooks, tote bags, and food supply boxes.

Keywords: Book, Illustration Education, Junk Food, Children

## A. Pendahuluan

Anak-anak membutuhkan vitamin dan gizi yang cukup untuk pertumbuhan tubuh. Vitamin dan gizi tersebut didapatkan dari makan makanan sehat, seperti sayuran, buah-buahan, daging, ikan dan susu. Pada zaman sekarang ini anak-anak memiliki banyak kegiatan/aktivitas yang membutuhkan energi untuk sekolah, bermain, belajar, olahraga dan lainnya. Mengonsumsi makanan sehat dapat memperoleh energi yang membuat anak-anak dapat beraktifitas dan juga dapat membatu kerja otak. Namun pada saat ini konsumsi anak-anak terhadap makanan 4 sehat 5 sempurna semakin berkurang. Hal itu di sebabkan pola makan yang tidak teratur, mudah merasa bosan dengan makanan, dan anak-anak memilih makanan yang ingin dimakan. Anak-anak tidak mementingkan gizi yang terkandung pada makanan, anak lebih menginginkan rasa yang lezat makanan.

Banyaknya anak-anak mengonsumsi *junk food* karena makanan *junk food* mudah di peroleh di lingkungan anak-anak seperti sekolah. Pada lingkungan sekolah banyaknya pedagang yang berjualan di pinggir jalan menjual makanan-makanan yang tidak sehat atau gizinya yang tidak terjamin karena makanan tersebut diolah dengan asal-asalan dengan cara memasukan penyedap rasa buatan dan pemanis buatan dalam takaran yang melebihi batas. Soziz, telur gulung, bakso bakar dan minuman minuman yang di jualan di pinggir jalan bisa di masukan ke dalam kategori *junk food* bila mengandung bahan bahan berbahaya jika di komsumsi.

Saat ini ketertarikan anak-anak untuk mengonsumsi makan- makanan sehat mulai berkurang. Anak-anak lebih memilih untuk makan makanan *junk food* dari pada makanan sehat. Hal itu disebabkan *junk food* memiliki rasa gurih dan enak yang membuat anak-anak ketagihan dan lebih menyukai makanan ini. *Junk food* tidak baik di konsumsi untuk kesehatan karena dapat berdampak buruk bagi kesehatan yaitu seperti gangguan pencernaan, obesitas, terganggunya pertumbuhan, dan banyak gangguan

kesehatan lainnya terutama bila dikonsumsi secara berlebihan terutama bagi anak-anak.

*Junk food* adalah sejumlah makanan yang kandungan garam, gula, lemak, dan kalorinya tinggi tetapi kandungan gizinya sedikit Akhmad (2016:81)

*Junk food* menurut Oetoro, S (2013) seorang Dokter Spesialis Gizi mengatakan “*Junk food* kerap dikenal sebagai makanan yang tidak sehat (makanan sampah). *Junk food* mengandung jumlah lemak yang besar, rendah serat, banyak mengandung garam, gula, zat aditif dan kalori tinggi tetapi rendah nutrisi, rendah vitamin, dan rendah mineral” sehingga dapat memicu segala macam penyakit berbahaya seperti obesitas, jantung dan kanker.

Sangatlah penting bagi anak-anak untuk mendapatkan asupan gizi yang sehat agar anak-anak terhindar dari penyakit. Diharapkan adanya peran orang tua dan kesadaran dari anak-anak dalam memilih makanan sehat, agar dapat mengurangi mengkonsumsi makanan tidak sehat seperti *burger*, *french fries*, *french chicken*, dan minuman bersoda. Tetapi kurangnya informasi yang di dapatkan orang tua mengenai *junk food*, dan bahaya makanan tidak sehat membuat anak-anak kurang terawasi dalam mengkonsumsi makanan.

Pentingnya anak-anak untuk mengetahui bahaya dari makanan *junk food* maka perlu diinformasikan melalui media yang simpel dan menarik yaitu dengan buku edukasi . Buku ini penulis rancang karena sejauh observasi penulis belum ditemukan buku edukasi kesehatan mengenai bahayanya makanan *junk food* untuk anak-anak. Karena media buku mudah dan praktis digunakan

Buku edukasi ini merupakan media yang praktis dan dirancang untuk memberikan informasi yang lengkap dan ilustrasi yang menarik agar disukai anak-anak agar memudahkan dalam mendapatkan informasi mengenai bahaya makanan *junk food*.

Supaya informasi mengenai bahaya makanan *junk food* ini tersampaikan ke anak-anak maka

dirancang buku edukasi bahaya makan

makanan *junk food*. Buku edukasi ini menggunakan jenis buku cerita bergambar yang dimana penggunaan elemen visual lebih ditonjolkan pada buku ini supaya anak-anak tertarik dan dibuat untuk menjelaskan bahaya dari makanan *junk food* Dengan visual menarik yang terdapat pada buku membuat anak-anak tertarik dan menyukai setiap halaman pada buku ini. Sehingga anak-anak dapat tertarik dan mudah menyerap informasi dan anak-anak menjadi sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit yang ditimbulkan makanan *junk food*. Untuk itu penulis tertarik dalam membuat perancangan ini maka penulis memberi judul karya akhir adalah **“Perancangan Buku Edukasi Bahaya Makanan Junk Food untuk Anak-anak”**.

## **B. Metode Perancangan**

### **1. Metode Perancangan**

Metode yang digunakan dalam proses perancangan ini adalah metode kotak kaca (*Glass Box Method*). Metode berpikir nyata yang objektif dan memiliki sistem untuk mempertimbangkan suatu hal secara logis.

### **2. Metode Pengumpulan Data**

Data yang digunakan dalam perancangan ini di peroleh melalui observasi ke SD Negeri 08 Tarok Dipo Bukittinggi dan melakukan wawancara kepada Ibu Sri Emawati.SPd. Data juga diperoleh dari hasil wawancara bersama ahli gizi yaitu Vanny Apriani, S.Gz.

### **3. Metode Analisis Data**

Untuk pengolahan data yang telah dikumpulkan, maka dibutuhkan analisa data sebagai pendukung perancangan. Analisa yang digunakan dalam perancangan “Buku Edukasi Bahaya Makanan-makanan

*Junk Food* ntuk Anak-anak” yaitu menggunakan analisa 5w+lh, yaitu *what* (apa), *who* (siapa), *where* (dimana), *when* (kapan), *why* (kenapa), *how* (bagaimana). Penggunaan 5W + 1H untuk menentukan dan memecahkan masalah yang ada dalam latar belakang dan mencari solusi dari masalah tersebut.

a. *What?* (Apa)

Masalah yang diangkat dalam perancangan buku ini adalah kurangnya media yang menginformasikan bahaya dari makan- makanan *junk food*.

b. *Who?* (Siapa)

Mengacu pada target *audience* dari perancangan buku edukasi bahaya makan-makanan *junkfood* untuk anak-anak. Target *audience* dari permasalahan dari adalah anak-anak usia 6-12 tahun yang mengalami permasalahan dalam makanan.

c. *Where?* (Dimana)

Masalah ini terjadi hampir di setiap daerah perkotaan, yang mana makan-makanan *junkfood* mudah di temui.

d. *Why?* (kenapa)

Anak-anak menganggap biasa pola perilaku mengkonsumsi makanan *junk food*, sehingga kurang menyadari bahaya yang ditimbulkan dari makanan *junk food*, maka dibutuhkan media edukasi yang dapat meningkatkan kesadaran anak-anak bahwa banyak ditimbulkan berbagai penyakit dari mengkonsumsi *junk food* dan beralih ke makanan sehat.

e. *When?* (kapan)

Masalah ini terjadi semenjak munculnya makanan *junk food* dan banyaknya ank-anak yang enggan makan makanan 4 sehat 5 sempurna.

f. *How?* (bagaimana)

Untuk menyelesaikan masalah diatas penulis menggunakan media menarik perhatian dan minat membaca buku maka dibuatlah ilustrasi menarik yang disukai anak-anak. Selain menarik buku ini juga menginformasikan kepada anak-anak bahaya dari makan-makanan *junk food*.

## C. Pembahasan

### 1. Tujuan Kreatif

Perancangan buku edukasi ini mengenai bahaya dari makanan *junk food* bagi anak anak untuk mengenalkan kepada anak-anak bahaya *junk food* dan meningkatkan semangat anak anak dalam belajar dengan ilustrasi yang menarik sehingga dengan mudah dimengerti dapat tersampaikan dengan efektif dan efisien khususnya untuk anak SD.

### 2. Strategi Kreatif

Strategi kreatif merupakan konsep dan penerapan desain, berdasarkan data-data yang telah diperoleh dari hasil riset seluruh aspek untuk memaksimalkan daya tarik visual. Dengan menggunakan ilustrasi yang menarik penggunaan warna, *layout* dua dimensi, dan juga tipografi, warna membuat pesan yang di visualkan di minati oleh anak-anak

### 3. Program Kreatif a. Pesan

#### Verbal

Dalam merancang Buku Edukasi Bahaya Makan-makanan *Junk Food* untuk Anak-anak menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh anak-anak. Bahasa verbal yang digunakan dalam buku bahaya makan- makanan *junk food* adalah bahasa yang ringkas tidak rumit dan mudah di

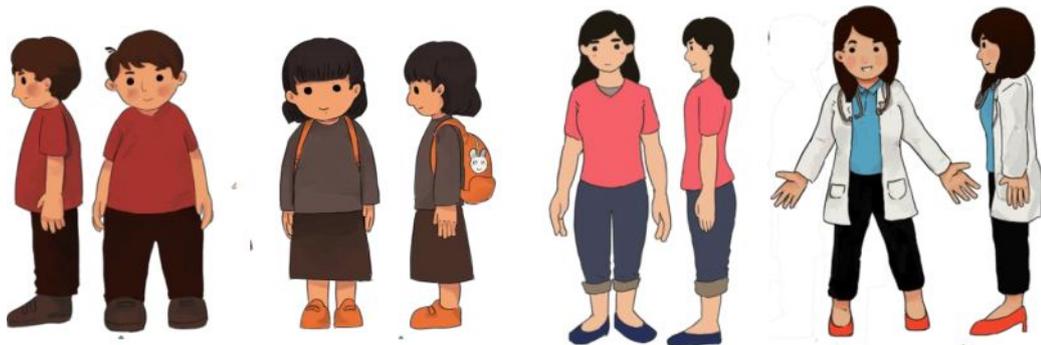
cema oleh anak-anak umur 6-12 dimana penggunaan bahasa yang jelas memudahkan anak-anak dalam perancangan ini.

## b. Pesan Visual

Target ilustrasi yang digunakan pada Perancangan Buku Bahaya Makan Makanan *Junk Food* yaitu dengan tekni *Digital Illustration* dengan gaya semi realis.

### 1) Ilustrasi

Pada perancangan buku bahaya makan makanan *junk food* terdapat 4

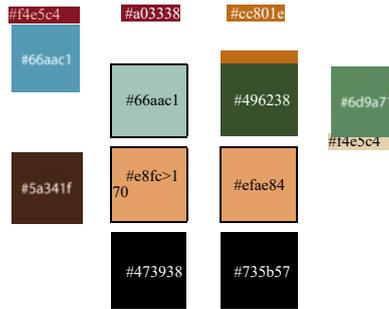


Gambar 1. Desain karakter Budi, Ani, Ibu dan Dokter Fani Sumber : Rahmat Ferdian 2019

karakter utama.

### 2) Warna

Dalam pemilihan warna, penulis memilih warna *pantone*, karena *pantone* memiliki sifat warna yang soft, pemilihan warna juga disesuaikan dengan karakter dan psikologi dari anak-anak. Selain itu warna dominan yang digunakan adalah merah, kuning, orange dan coklat. Metode warna yang digunakan pada perancangan yang akan diteraapkan pada media utama dan media pendukung



Gambar 5. Palet warna yang digunakan dalam perancangan buku *Bahaya Makanan Junk Food*

### 3) Tipografi

Tipografi adalah ilmu yang mempelajari tentang penempatan, penataan huruf untuk mendapatkan kesan tertentu agar pembaca bisa mendapat informasi secara maksimal (Hendratman, 2017:191) Pada perancangan buku edukasi bahaya makanan *junk food* untuk anak-anak menggunakan dua jenis font yang yaitu *Tropical Asian* dan *Dk Crayon Crumble*, font ini dipilih karena terkesan hangat, santai dan menyenangkan saat anak-anak membacanya.

**TROPICAL ASIAN**  
**TROPICAL ASIAN**  
**TROPICAL ASIAN**  
**TROPICAL ASIAN**

Gambar 6. *Font tropical Asian*

# Dk crayon crumble

## Dk Crayon Crumble

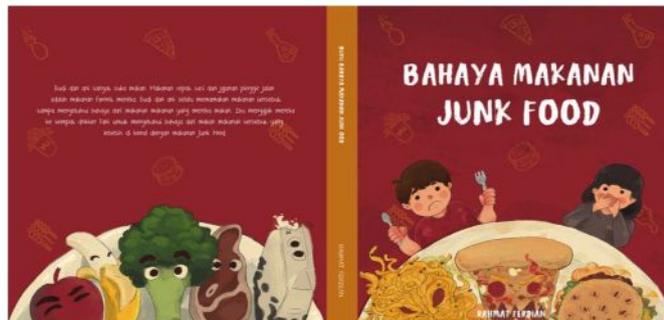
Dk crayon crumble  
Dk crayon crumble

Gambar 7. FontDK crayon Crumbl

### D. Final Desain 1.

#### Media Utama a.

#### Cover Buku



Gambar 8. Cover Buku

#### b. Isi Buku



Gambar 9 : Layout cover dalam dan halaman tentang penulis

Bucji cjan Aoi sqngqt sykq makan  
 qpqlagi mqqnqnyq enqk cjan gurih,  
 mqqnqn cepqt Saji cjanjqnqn pinggir  
 jalqn acjalahmqqnqn favorit merexq



Gambar 10. halaman 1-2



Kqrena terlaly sering mengkonsymsi mqqnqn cepqt sqji cjan mqqnqn  
 pinggiyalyn. kхайuair kepocja Bucji cjan Ani laly mengqtakqn kakw itu tkjqk  
 baik cjkonsumsi terlqly sering cjan tkjqk baik yntuk kesehatan

Ibu A.

Iby mengalak aycji <jqn AnijMj  
 yntuk menemyi cjokter  
 FqniyntuW<sup>o</sup> korvsytlasi mengenqi  
 pola makan were!

Mi ciao Ani tiejak percaya  
 kcjkju mqqnqn itu berbohayci baqi  
 kesehatan

Gambar 11. halaman 3-4



Gambar 12. halaman 7-8



Gambar 13 halaman 9 - 10



Gambar 14. halaman 15-16



lain cfokter Fani memberikan Tips 4an trik nntuk mengurangi mengkonsnmsi makanan jnnkfoocj



Biasakan sarapan pagi sebelum brangkat sekolqh

imbqngi komsijunk Foog <jengan makanan sehat b sehat. 5 sempurna yqitu buah, sayur, makanan pokok, lauk gan susu

Gambar 16. halaman 25-26

## 2. Media Pendukung



a. Kotak Bekal Makanan



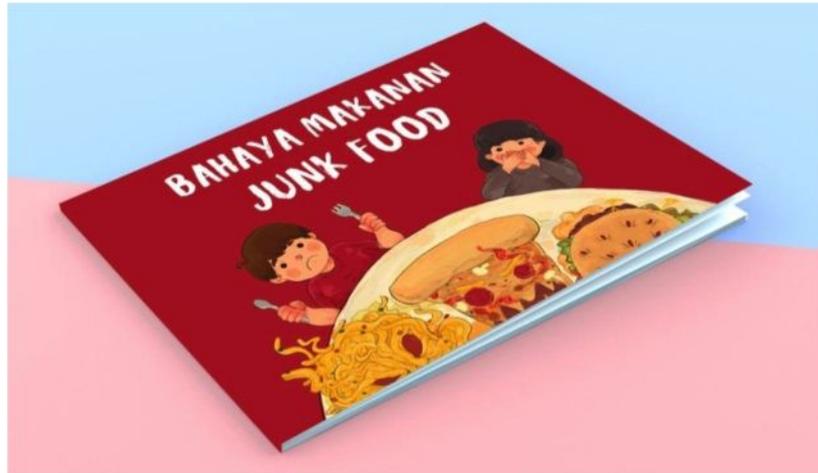
Gambar 18. *Layout* Final Kotak bekal makanan altematif 1,2 dan 3 b.

## Poster



Gambar 17. *Layout* Final poster

c. Buku Gamabar



Gambar 20. *Layout* Final Buku Gambar

cl. *X banner*



Gambar 19. *Layout* Final *X banner*

e. *Notebook*



Gambar 21. *Layout Final Notebook*

e. *Stiker*



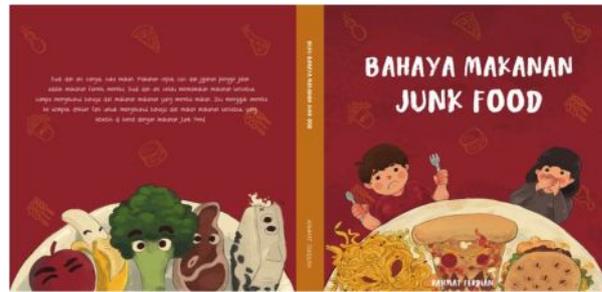
Gambar 22. *Layout Final sticker*

f. *Totebag*



Gambar 23. *Layout Final Totebag alternatif 1*

g. Ebook



Gambar 8. Ebook

### E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap minat target audiens (anak-anak) mengenai bahaya makanan *junk food* untuk anak-anak dapat disimpulkan masih banyak anak-anak yang mengonsumsi makanan pinggir jalan atau makanan *junk food*. Disebabkan karena anak-anak menyukai makanan *junk food* karena rasanya yang enak dan gurih membuat mereka ketagihan dan meninggalkan makanan enak. Selain itu belum adanya buku cerita bergambar yang mengenai bahaya dari makanan *junk food* untuk anak-anak dapat menarik perhatian anak-anak sehingga mereka mulai meninggalkan makanan *junk food*.

### F. Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan dari perancangan buku edukasi cergam mengenai bahaya dari makanan *junk food* untuk anak-anak penulis mengemukakan beberapa saran. :

1. Bahaya makanan *junk food* dapat dikenalkan dengan cara

- yang menyenangkan.
2. Berbagai macam dampak bahaya dari makanan *junk food*. Hal ini disampaikan melalui halaman perhalaman buku yang membahas *junk food*. Sehingga anak-anak lebih mengenal dampak dari makanan *junk food* itu.
  3. Belum ada penerbit buku yang menerbitkan buku berilustrasi yang membahas bahaya dari makanan *junk food*. Tingginya biaya yang dibutuhkan untuk memproduksi buku edukasi cergam. Diharapkan ada pihak-pihak yang bersedia untuk mensponsori produksi buku edukasi cergam ini, karena buku cergam yang menarik merupakan salah satu media yang menarik untuk anak-anak.

## DAFTAR RUJUKAN

- Akhmad, Eri Yanuar. 2016. *Diet Sehat dan Aman untuk Anak-anak*. Yogyakarta: Rapha Publishing
- HANIF, M. Z., Afriwan, H., Sn, S., & Kamal, M. N. (2018). RE-DESAIN BUKU PANDUAN PRAMUKA UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR. *DEKAVE: Jurnal Desain Komunikasi Visual*, 8(1).
- Hendratman, hendi. 2017. *Computer Graphic Design*. Bandung: Informatika
- IHSAN HUSANDI, H. A., & Riri Trinanda, S. P. (2018). PERANCANGAN KOMIK EDUKASI “RACHEL’S GUITAR ADVENTURE” SEBAGAI MEDIA MOTIVASI PENTINGNYA MEMILIKI CITA-CITA UNTUK REMAJA. *DEKAVE: Jurnal Desain Komunikasi Visual*, 8(1).
- MELISA PUTRIADI, D., Syafwan, M. S., & SyafrilR, M. S. (2015). PERANCANGAN KOMIK PERMAINAN TRADISIONAL SIPAK TEKONG DI KECAMATAN PATAMUAN KABUPATEN PADANG PARIAMAN. *DEKAVE: Jurnal Desain Komunikasi Visual*, 3(1).
- Oetoro, S., Parengkuan, E., Parengkuan, J. (2013). *Smart Eating: 1000 Jurusan makan pintar & hidup bugar*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.