

# Perancangan Buku Visual Grafis tentang Pola Makan Food Combining

**Bie Karina Raditya<sup>1</sup>, Prayanto Widyo H.<sup>2</sup>, Adiel Yuwono<sup>3</sup>**

<sup>1,3</sup>Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain,  
Universitas Kristen Petra,

<sup>2</sup>Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa,  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta  
Email: karin.poring@yahoo.com

## Abstrak

Perancangan Buku Visual Grafis tentang Pola Makan Food Combining ini bertujuan untuk membuat sebuah buku visual yang mengangkat tema pola makan yang sehat. Buku ini menggunakan pendekatan visual yang bertujuan untuk memberikan arahan atau sekedar menjadi pendukung visual sehingga lebih menarik. Perancangan Buku Visual Grafis tentang Pola Makan Food Combining ini mencakup desain cover buku dan isi buku yang dirancang secara komunikatif. Dengan pendekatan komunikasi visual dalam sebuah buku tentang pola makan diharapkan dapat mempermudah pembaca untuk memahami dan menerima informasi dari buku tersebut.

Kata Kunci : Perancangan Buku Visual Grafis Pola Makan Food Combining, Pola Makan Sehat, Diet, Ilustrasi, Gaya hidup.

## Abstract

Visual Graphic Designing Books on Food Combining Diet

Visual Graphic Designing Books on Food Combining Diet aims to create a visual book with the theme of a healthy diet. This book uses a visual approach that aims to provide direction or just a supporter of making it more visually appealing. Visual Graphic Designing Books on Food Combining Diet include book cover design and book contents are designed communicatively, with the approach of visual communication in a book about the diet. It is expected to facilitate the reader to understand and receive information from the book.

Keywords: Visual Graphic design book Food Combining Diet, Healthy Diet, Diet, Illustration, Lifestyle.

## Pendahuluan

Di zaman yang semakin modern, gaya hidup yang serba cepat dan praktis mengakibatkan banyaknya ragam makanan instan yang ditawarkan, seperti produk sereal, sari buah, *margarine*, hingga aneka produk susu. Banyak orang yang tertarik untuk mengonsumsi makanan tersebut. Makanan yang dikonsumsi mengandung zat – zat gizi atau unsur – unsur yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, yang akan berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh (Almatsier, 1). Akan tetapi, asupan pola makan yang salah akan mengakibatkan berbagai macam penyakit seperti kebugaran menurun, sakit kepala / *migrain*, letih berkepanjangan, maag, kegemukan (*overweight*),

dan obesitas yang berpotensi menyebabkan penyakit degeneratif (Carper, 3).

Pola makan yang salah dan tidak seimbang, kebiasaan merokok, kurangnya berolahraga dan kurangnya tidur yang cukup. Konsumsi obat dengan bahan kimia yang berlebihan justru akan menambah penyakit dalam tubuh manusia (Carper, 11).

Perbaikan pola makan dan diet menjadi salah satu alternatif pengobatan untuk menyembuhkan penyakit – penyakit tersebut. Namun, sering muncul kesimpangsiuran tentang pola makan yang benar karena keterbatasan informasi sehingga menyebabkan orang memilih cara diet yang membahayakan bagi tubuhnya sendiri, seperti *force* diet atau diet yang

menginginkan hasil yang cepat dan instan, hingga menggunakan pil diet, obat – obatan pelangsing, hingga obat pencahar. (“Diet yang salah dapat menyebabkan osteoporosis”, 2005. P.26). Tidak heran banyak orang yang berdiet namun tidak berhasil, justru berat badan bertambah yang didapat.

Dalam buku *the pH Miracle* dikatakan bahwa pola makan bukan hanya menjadi kunci untuk merampingkan, tetapi juga untuk keseluruhan kesehatan dan kebugaran (Young, 10). Diantara banyaknya aturan pola makan dan diet yang beredar, ada satu panduan pola makan alami yaitu *Food Combining* yang dipopulerkan oleh Dr. William Howard Hay, seorang ahli bedah kenamaan pada tahun 1920-an di Amerika Serikat.

*Food Combining* pada dasarnya merupakan pola makan yang diselaraskan dengan mekanisme alamiah fungsi tubuh. Tubuh memiliki irama biologis yang terdiri dari tiga fungsi tubuh, yaitu menyerap (sari-sari makanan), mencerna (zat-zat makanan), dan membuang yang tak terpakai (sampah-sampah makanan). Meskipun ketiga stimulan ini aktif, setiap delapan jam sehari masing – masing lebih intensif daripada siklus yang lain. ( “Apa itu Food Combining”, 1999, p.12). Dengan *Food Combining*, kerja metabolisme tubuh menjadi lebih efisien dan proses pencernaan lebih lancar, sehingga terjadi keseimbangan dalam tubuh.

Melihat banyaknya orang yang terkena penyakit karena kebiasaan pola makan yang salah, maka diperlukan langkah konkrit untuk mengantisipasi hal tersebut. Salah satu langkah konkritnya adalah dengan pemberian informasi yang benar melalui buku. Masih sedikit buku tentang *food combining* yang beredar di Indonesia. Buku – buku tersebut juga masih kurang memperhatikan elemen visual di dalamnya. Maka dari itu, dengan perancangan buku visual grafis tentang *food combining*, diharapkan masyarakat di Surabaya dapat tertarik dan mulai meningkatkan tingkat kewaspadaannya terhadap pola makan yang dijalani guna meningkatkan kualitas hidup yang lebih sehat.

Target Perancangan adalah masyarakat Surabaya, wanita berusia 18 hingga 25 tahun. Karena pada *range* usia tersebut merupakan masa produktif dan berat badan, penampilan serta kesehatan menjadi pertimbangan yang serius. Kelas sosial menengah keatas dan mencakup pekerjaan sebagai mahasiswa, dan *business woman*, dll.

## Konsep Perancangan

Jenis buku ini termasuk dalam golongan buku populer ilmiah. Ciri mendasar dari buku populer ilmiah adalah bukan rekaan dan merupakan hal nyata, memiliki data – data dan fakta, menggunakan bahasa yang jelas serta tidak ambigu. Buku tentang pola

makan *Food Combining* ini dibuat untuk mengedukasi masyarakat tentang pola makan atau *diet* yang sehat dan aman, karena banyak orang yang menggunakan pil pelangsing atau suplemen untuk mencapai berat badan ideal tanpa memperhitungkan efek jangka panjangnya.

*Layout* buku ini dibagi menjadi bagian ilustrasi dan bagian teks sehingga muncul kesan rapi dan informatif. Gaya desain dan *layout simplicity* membuat perhatian pembaca terarah pada informasi dan gambar yang disampaikan, serta mempermudah audiens untuk membaca alur narasi dari buku. Gaya desain ilustrasi menggunakan teknik kartun dengan pewarnaan cat air.

*Layout* yang digunakan adalah *new simplicity*. Ciri khas yang dimiliki adalah penggunaan grid yang teratur, rapi dan banyak terdapat *white space*. Grid yang digunakan adalah gabungan antara *column grid*, *modular grid* dan *hierarchical grid*. Penggunaan *grid* tersebut akan disesuaikan dengan ilustrasi yang ada sehingga membuat kesan yang dinamis namun juga teratur.

Visualisasi dalam buku ini menggunakan ilustrasi gambar digital dan ilustrasi foto yang digabungkan untuk menonjolkan sisi keindahan dalam desain dan penjelasan akan pola makan *Food Combining* dengan tampilan dan *full colour*.

Isi buku yang menggunakan teknik fotografi adalah resep makanan. Untuk teknik pemotretan digunakan fotografi *still life*. Hasil foto akan diedit supaya tampak lebih menarik.

Gaya desain ilustrasi yang digunakan dalam buku ini adalah kartun dengan teknik pewarnaan cat air. Warna yang digunakan adalah warna – warna pastel yang terkesan lembut dan tidak terlalu matang. Alasan menggunakan gaya desain ini adalah disesuaikan dengan *target audience* yaitu remaja dan dewasa muda wanita berusia 18 – 25 tahun. Remaja wanita menyukai unsur *feminine* dan warna pastel merupakan lambang kelembutan.

Warna untuk tampilan *layout* buku dan ilustrasi buku ini menggunakan warna – warna *soft* dan warna *pastel*. Alasan menggunakan warna pastel agar menimbulkan kesan santai dan ringan. Selain itu, untuk menyesuaikan warna dari ilustrasi yang menggunakan pewarnaan cat air yang *soft* dan tidak pekat.

Dalam perancangan buku ini, juga terdapat beberapa media pendukung, seperti poster, x-banner, tote bag, notes, pin, dan pembatas buku.



Sumber : <http://www.books.google.com>

Gambar 1. Contoh Layout *New Simplicity*

## Metode Penelitian

Metode Analisis Data yang akan digunakan pada perancangan ini adalah metode kualitatif dan metode kuantitatif. Metode Kualitatif adalah metode yang bersifat deskriptif yaitu dengan meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa dengan tujuan untuk membuat deskripsi, gambaran mengenai fakta, sifat, dan hubungan terhadap fenomena yang diselidiki. Dengan mengolah data – data yang diperoleh maka akan dapat teridentifikasi tingkah laku apa saja yang mereka miliki dan bagaimana cara untuk melakukan pendekatan yang tepat dan efektif. Dengan metode ini maka akan diperoleh rincian data yang lebih kompleks tentang fenomena yang sulit diungkapkan oleh metode kuantitatif.

Sedangkan metode kuantitatif adalah ilmu dan seni yang berkaitan dengan tata cara (metode) pengumpulan data, analisa data, dan interpretasi hasil analisis untuk mendapatkan informasi guna penarikan kesimpulan dan pengambilan keputusan. Dalam perancangan ini, metode kuantitatif yang dilakukan berupa survey kepada target audience.

Metode Pengumpulan Data dalam perancangan ini dibagi menjadi 2, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer dilakukan dengan melakukan wawancara serta penyebaran angket dan kuesioner pada target audience. Wawancara akan dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan pada ahli gizi yang berkaitan dengan permasalahan ini untuk mendapatkan informasi secara langsung, juga wawancara kepada responden, yaitu *target audience* (Masyarakat Surabaya, wanita, dengan kisaran usia 18 hingga 25 tahun). Jawaban – jawaban dari responden dicatat atau direkam. Sedangkan untuk angket dan kuesioner, teknik pengumpulan datanya dengan menyerahkan atau mengirimkan daftar pertanyaan untuk diisi oleh responden yaitu *target audience* dari buku ini. Pertanyaan yang diajukan dalam angket seputar pengetahuan tentang *Food Combining* dan pola makan target audience selama ini.

Data Sekunder berupa hasil observasi studi kepustakaan baik dari buku, artikel dari media cetak dan internet, data – data lain dari *internet* maupun dari hasil dokumentasi yang digunakan sebagai penunjang dari data primer.

## Pembahasan

Pola makan atau diet adalah apa yang Anda makan dan minum setiap hari. Oleh karena itu termasuk diet normal Anda mengkonsumsi dan orang-orang *diet* mengkonsumsi dalam kelompok. *Diet* juga dapat dimodifikasi dan digunakan untuk orang sakit sebagai bagian dari terapi mereka. Kebiasaan pola makan yang dilakukan dengan benar akan mendatangkan manfaat bagi tubuh dan apabila dilakukan dengan salah akan mendatangkan sakit - penyakit.

Banyaknya masyarakat yang belum mengenali pola makan yang sehat membuat faktor pentingnya perancangan buku ini. Hal ini dapat dibuktikan dalam hasil statistik WHO bahwa angka kematian yang mendominasi di Indonesia adalah penyakit degeneratif dan penyakit kardiovaskular yang merupakan penyakit akibat gaya hidup yang salah dan kebiasaan buruk.

Hal ini disebabkan karena teknologi yang semakin lama semakin maju dan kebutuhan akan segala sesuatu yang serba cepat, banyak orang yang mengonsumsi makanan cepat saji atau *junk food*. Konsumsi makanan tinggi lemak dan rendah serat tersebut dapat menyebabkan berbagai penyakit degeneratif. Setelah terserang penyakit, banyak orang yang berlari menuju dokter dan mengonsumsi banyak obat. Padahal obat sendiri hanya berfungsi jangka pendek dan bila dikonsumsi terus menerus akan menjadi racun bagi tubuh. Sebenarnya, ada cara yang lebih sederhana dan alami untuk mengatasi berbagai penyakit tersebut. Pola makan yang benar dapat menjadi sebuah kunci kesehatan yang paling mendasar bagi tubuh manusia.

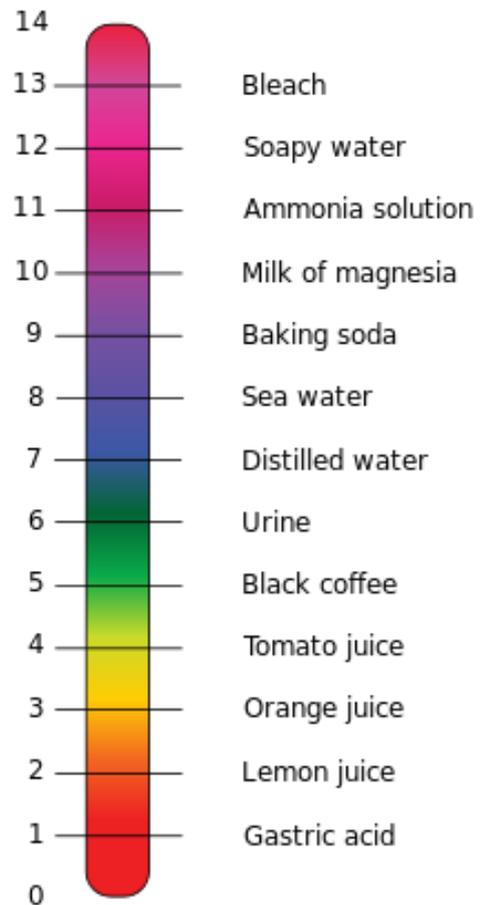
Salah satu pola makan yang alami dan aman adalah pola makan *Food Combining*. *Food combining* ini adalah pengaturan makanan yang disesuaikan dengan sistem pencernaan alamiah tubuh. Tujuan utama dari pola makan ini adalah membuat tubuh berada di PH darah yang netral antara asam-basa. Idealnya tubuh manusia memiliki PH antara 7,35 - 7,45. Pada PH tersebut tubuh berada pada kondisi ideal sehingga semua fungsi tubuh bisa berjalan sempurna. Sayangnya pola makan sebagian besar orang di zaman sekarang ini umumnya membuat tubuh bergerak ke arah asam (*acid*).

Asal – usul *Food Combining* berakar dari pola makan alamiah yang diterapkan oleh bangsa Esseni di Palestina sekitar 2000 tahun yang lalu. Ajaran bangsa tersebut adalah dengan tidak

menggabungkan roti dengan daging ataupun susu dengan daging; tidak makan darah, bangkai, dan binatang melata. Pola makan ini juga mengharuskan puasa atau yang dikenal dengan detoksifikasi tubuh secara berkala. (Gunawan 35). Selain itu, *Food Combining* juga didukung dengan kebudayaan *ayurveda* kuno, dimana *ayurveda* memperhatikan keseimbangan asam – basa yang dibutuhkan oleh tubuh, yang menjadi salah satu prinsip dasar *Food Combining*.

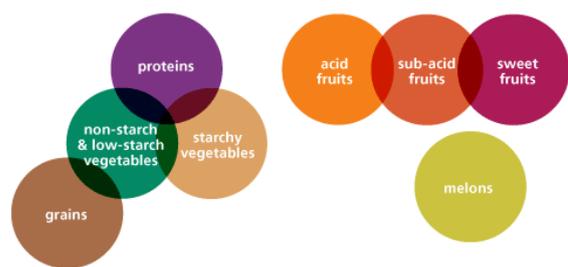
Pola makan merupakan kebiasaan sehari-hari yang tidak dapat dihindari oleh manusia karena setiap manusia memerlukan proses makan. Walaupun pola makan sudah menjadi rutinitas sehari – hari, namun banyak orang yang masih belum memperhatikan pola makan yang baik dan benar serta menganggap bahwa proses makan hanya untuk mengenyangkan perut. Masih banyak orang yang belum mengetahui bahwa pola makan dapat menjadi obat atau racun bagi tubuh. Pola makan yang dilakukan dengan baik dan benar akan menjadikan tubuh bugar dan sehat, sedangkan pola makan yang salah akan menjadikan tubuh lesu, tidak bersemangat dan menjadi akar dari banyak penyakit kronis yang lain.

Pola makan / diet *Food Combining* adalah metode pengaturan asupan makanan yang diselaraskan dengan mekanisme alamiah tubuh, khususnya yang berhubungan dengan sistem pencernaan. Efek atau manfaat dari pola makan ini adalah meminimalkan jumlah penumpukan sisa makanan dan metabolisme sehingga fungsi pencernaan dan penyerapan zat makanan menjadi lancar dan pemakaian energi tubuh menjadi efisien.



Sumber : <https://en.wikipedia.org/wiki/PH>

Gambar 2. Derajat asam – basa PH



Sumber :

[http://onesource4wellness.files.wordpress.com/2012/09/food\\_combining1.gif](http://onesource4wellness.files.wordpress.com/2012/09/food_combining1.gif)

Gambar 3. Golongan makanan yang serasi dan tidak serasi dalam Food Combining

Pencernaan manusia memiliki waktu cerna yang berbeda – beda dalam mencerna makanan yang dikonsumsi. Semakin kompleks makanan tersebut, maka semakin lama waktu yang dibutuhkan. Contohnya adalah untuk mencerna buah apel atau yang termasuk dalam golongan buah beri seperti

blackberry, raspberry, dll memerlukan waktu 30 hingga 45 menit. Sedangkan untuk daging yang termasuk dalam makanan berat, pencernaan manusia membutuhkan 8 hingga 12 jam. Maka dari itu, apabila cara kita mengonsumsi makanan yang salah terus dilakukan, akan terjadi pembusukan dalam tubuh manusia yang dapat mengakibatkan berbagai macam jenis penyakit, seperti lesu, badan tidak bersemangat, dan beberapa keluhan lainnya.

Food Category	Food Groups	Combine With	Avoid	Digestion Time	
Proteins	Soybeans	Barley	Non-starchy vegetables.	Acid fruits and starches.	3+ hours
	Nuts	Peas			
	Beans	Olives			
	Peanuts	Eggs			
	Meat	Fish			
	Poultry	Tofu			
	Cheese	Wheat			
	Tofu	Milk			
	Wheat Germ				
	Blue-Green Algae				
Fats (unsaturated)	Olive Oils	Fish Oils	Use in moderation to cook with or as a condiment.	Do not use as a portion of your meal.	3+ hours
	Vegetable Oil	Fish			
	Flaxseed Oil	Meats			
	Sesame Oil	Seeds			
	Peanut Oil	Nuts			
	Canola Oil	Soybeans			
	Wheat Germ	Avacado			
	Nut Butters				
Fats (saturated)	Margarine	Butter	Eat every once in a great while.	Do not use as a regular part of your diet.	3+ hours
	Safflower Oil	Dairy			
	Coconut Oil	Coconuts			
	Hard Cheese	Fat Meats			
	Cottonseed Oil				
	Palm Kernel Oil				
Sugars-Sweets	Rice Syrup	Soda	Non-starchy vegetables.	Proteins and 2-3 starches.	hours
	Maple Syrup	Fructose			
	Molasses	Sorghum			
	Barley Malt	Honey			
	White Sugar	Milk			
	Brown Sugar				
	Turbinado Sugar				
Starches	White Potato	Yams	Non-starchy	Acid fruits	2-3

Sumber : [www.docstoc.com](http://www.docstoc.com)

Gambar 4. Waktu cerna yang dibutuhkan oleh tubuh

Dalam *food combining*, proses metabolisme tubuh berlangsung terus menerus selama 24 jam, namun setiap 8 jam berlangsung satu siklus yang paling aktif atau paling optimal. Siklus pencernaan tersebut dibagi menjadi 3 siklus, yaitu :

1. Pukul 04.00 – 12.00 : siklus pembuangan sampah makanan
2. Pukul 12.00 – 21.00 : siklus pencernaan makanan
3. Pukul 21.00 – 04.00 : siklus penyerapan sari makanan dan asimilasi.

<p><b>ACID CEREALS:</b>  All flour products  Barley  Breads, all kinds  Buckwheat  Cakes  Cornflakes  Corn, cornmeal  Crackers, all  Doughnuts  Dumplings.  Noodles  Oatmeal  Pasta  Pies &amp; pastry  Rice  Rye</p>	<p><b>ACID VEGETABLES:</b>  Artichoke.  Asparagus tips, white  Beans, all dried  Brussels sprouts  Garbanzos  Lentils  Rhubarb</p>
<p><b>ACID DAIRY PROD.:</b>  Butter  Cheese, all  Cottage cheese  Cream, ice cream, ices  Custards  Milk all types (if pasteurised)</p>	<p><b>ACID MISC:</b>  All alcoholic beverages  Confectionery  Coca-Cola  Cocoa and chocolate  Coffee  Condiments -e.g. curry, pepper, salt, spices  Dressings and thick sauces  Drugs and aspirin  Eggs, especially whites  Flavourings  Ginger, preserved  Jams &amp; jellies.  Marmalades  Mayonnaise  Preservatives - e.g.</p>
<p><b>ACID FLESH FOODS:</b>  Beef  Lamb  Poultry  Pork, ham, bacon  Salamis etc  Beef tea  Fish, shellfish, all  Gelatine &amp; Gravies</p>	<p>Benzoate, Sulphur, Vinegar, Salt, Brine, Smoke.  Sago (starch)  Soda water  Tapioca (starch)  Tobacco, juice snuff, smoke  Vinegar  Lack of sleep  Overwork  Worry</p>
<p><b>ACID FRUITS:</b>  All preserved or jellied  Canned, sugared  Dried sulphured  Glazed fruits  Raw, with sugar  Bananas, if green tinge  Cranberries  Olives, pickled, green</p>	
<p><b>ACID NUTS:</b>  All nuts, esp roasted  Coconut, dried  Peanuts</p>	

Sumber : [www.healinghandsipswich.com.au](http://www.healinghandsipswich.com.au)

Gambar 5. Golongan makanan asam

<b>ALKALINE MISCELLANEOUS:</b> Agar Alfalfa products Coffee substitutes Ginger dried, unsweetened Honey Kelp (edible) Teas, unsweetened – all desert and mate, alfalfa, clover, mint, oat, oriental, sage, strawberry	<b>ALK. VEGES cont'd:</b> Sauerkraut (lemon only), Shallots Spinach Squash Taro, baked Turnips & tops Water chestnut Watercress
<b>ALK. VEGETABLES:</b> *VEGE-BROTH Artichokes Asparagus, ripe Bamboo shoots Beans, green, lima, string, sprouts Beets & tops Broccoli Cabbage, red and white Carrots Cauliflower, & Celery Cucumber Dandelion greens Dill Eggplant Endive Garlic Horseradish, fresh Jerusalem Artichoke Kale Kohlrabi Leek Legumes, except peanuts & lentils Lettuce *MUSHROOM Onions Parsley Parsnips Peppers green or red Potatoes (all vars.) Pumpkin Radish Rhubarb Swedes	<b>ALKALINE FRUIT:</b> Apples and cider Apricots Avocados Bananas (speckled only) Berries (all) Cantaloupe Carob, pod only Cherries *CRANBERRIES Cumquats Currants Dates Figs Grapefruit Grapes Guavas Lemons, ripe Limes Loquats Mangoes Melons, all Nectarines Olives, sun-dried Oranges Papayas Passion-fruit Peaches Pears Persimmons Pineapple, fresh if ripe *PLUMS Pomegranates *PRUNES & JUICE Quince Raisins Tamarind Tangerines (Mandarins) Tomatoes
	<b>NEUTRAL FOODS:</b> Oil: Olive, Corn, Soy, Sesame, Grape seed, etc.

Sumber : [www.healinghandsipswich.com.au](http://www.healinghandsipswich.com.au)

Gambar 6. Golongan makanan basa

Dr. Retno Asti Werdhani, M. Epid. Selaku staf pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia dalam artikel Tabloid Nova yang berjudul “Ibu Cermat, Keluarga Sehat” mengatakan bahwa

sebaiknya orang mulai mengenali dan memahami siklus hidup. Dengan memahami siklus hidup, maka akan tercipta pola hidup berkualitas secara fisik dan sosial.

Pada usia 13 hingga 18 tahun, terdapat beberapa risiko gangguan kesehatan seperti kenakalan remaja, krisis percaya diri, kehamilan remaja, disorientasi seksual, penyakit menular seksual, perilaku seks bebas dan tak aman, krisis kematangan dan kemandirian, juga ketergantungan alkohol dan narkoba.

Sedangkan pada usia 19 – 40 tahun, individu berada dalam proses menyeimbangkan antara keluarga dan karier. Beberapa risiko gangguan kesehatan yang rentan dialami adalah stres, obesitas, sindrom metabolik, ketidakstabilan jiwa, perubahan gaya hidup, komunikasi anak dan orangtua tidak lancar, ketidakmampuan adaptasi terhadap lingkungan luar rumah.

Dalam artikel tersebut juga dijelaskan beberapa aturan emas untuk mendapatkan kondisi prima, yaitu : Makan sehat dan seimbang, olahraga teratur, tidak merokok, menghindari konsumsi alkohol, hindari obat-obatan terlarang, hubungan seks yang baik dan setia, tidur nyenyak dan cukup, dan menanggapi stres.

Dengan perancangan buku dengan tema pola makan *Food Combining* ini, diharapkan banyak orang dapat menerima informasi yang terkandung di dalamnya dan mempraktekannya. Pola makan *Food Combining* ini sudah terkenal dan cukup aman untuk dilakukan karena tidak membatasi kalori, cukup mengkombinasikan makanan yang serasi dan mengatur jadwal makan.

Alasan pemilihan media buku adalah karena buku memiliki fungsi – fungsi seperti yang diungkapkan oleh Magdalena Sukartono, yaitu :

1. Buku sebagai media atau perantara

Buku dapat menjadi latar belakang bagi kita atau pendorong bagi kita untuk melakukan sesuatu. Buku dapat mengajak, mendorong, mengarahkan dan memberi pandangan serta penilaian terhadap sesuatu hal.

2. Buku sebagai properti

Buku adalah kekayaan yang sangat berharga, yang tak ternilai, karena merupakan sumber ilmu pengetahuan.

3. Buku sebagai pencipta suasana

Buku dapat menciptakan suasana akrab sehingga mampu mempengaruhi perkembangan dan karakter seseorang menjadi baik. Persahabatan dengan buku akan mampu memperluas pemikiran dan perasaan sehingga selalu menimbulkan suatu keinginan untuk selalu membaca dan membaca.

#### 4. Buku sebagai sumber untuk memperkaya diri

Buku dapat mendorong kreativitas setiap individu. Dengan membaca kita mencoba mendapatkan informasi dan mengolah atau memprosesnya menjadi sebuah pengetahuan. Pengetahuan itu sendiri akhirnya menjadi suatu dasar untuk dinamisasi kehidupan, memperlihatkan eksistensi, berjuang mempertahankan hidup, dan mengembangkannya dalam bentuk ilmu pengetahuan dan teknologi sebagai kebutuhan hidup manusia.

Dengan membaca buku, seseorang dapat menyelami dunia milik si penulis buku serta wawasan yang terkandung di dalam buku tersebut. Apabila pembaca dapat menangkap makna dari buku, maka buku dapat membantu membuka pikiran pembaca.

Gaya hidup manusia saat ini menjadi salah satu akar penyakit bagi tubuh. Banyak orang yang menganggap pola makan 4 sehat 5 sempurna adalah pola makan yang sehat. Sesungguhnya, pola makan 4 sehat 5 sempurna sudah tidak relevan lagi, karena setiap orang memiliki pekerjaan dan aktifitas yang berbeda. Orang dengan aktifitas rendah akan mengalami penumpukan lemak secara berkala apabila terus melakukan pola makan 4 sehat 5 sempurna.

Meningkatnya masalah gizi yang terjadi di Indonesia menjadikan buku ini sebuah alternatif, karena pola makan *Food Combining* bukan hanya menekankan pada turunnya berat badan ataupun mencapai bobot atau tubuhyang ideal. Pola makan ini memperbaiki kesehatan dengan bonus bobot ideal, karena tubuh yang sehat pasti akan mencari bobot yang ideal. Buku ini bermanfaat sebagai pemberi informasi dan motivasi bagi orang yang ingin merubah gaya hidupnya.

Dalam perancangan buku ini berarti memberi informasi tentang pola makan sehat untuk mencapai kesehatan yang lebih baik serta mendapatkan berat badan yang ideal.

### Final Desain Perancangan

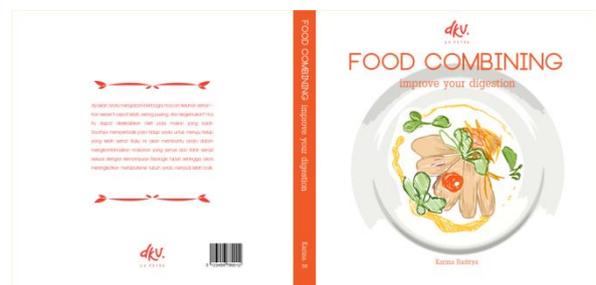
*Storyline* pada buku yang berjudul adalah :

1. Cerminan Diri: Menjelaskan tentang keluhan yang sering dihadapi target audience, seperti kulit kusam, kegemukan, dan berbagai penyakit lainnya.

2. Apa itu Food Combining? menjelaskan tentang apa itu *food combining*, bagaimana prinsip dan cara kerjanya?
3. Detoks?: menjelaskan apa itu detoks dan pentingnya melakukan detoks
4. Suplemen menjelaskan tentang suplemen dan baikkah suplemen bagi tubuh manusia?
5. Rubrik Resep: resep – resep ala *Food Combining*. Resep yang akan diberikan mayoritas resep minuman atau jus yang akan digunakan sebagai snack dalam program *Food Combining*.

Final desain perancangan merupakan desain akhir buku yang disesuaikan dengan konsep awal perancangan buku. Dibawah ini terdapat contoh desain perancangan buku *Food Combining : improve your digestion*.

Untuk desain *cover*, digunakan background berwarna putih agar muncul kesan bersih. Warna yang digunakan pada ilustrasi adalah warna – warna cerah seperti oranye, hijau, dan kuning agar menciptakan kesan kontras namun tetap harmonis.



Gambar 7. Desain cover buku



Gambar 8. Desain isi buku



Gambar 9. Desain isi buku



Gambar 10. Desain isi buku

Dalam perancangan buku ini, dibutuhkan juga beberapa media pendukung guna meningkatkan penjualan buku. Media – media pendukung yang digunakan adalah poster *launching*, *x-banner*, pembatas buku, *notes*, *tote bag*, poster konsep, dan pin.

Poster *Launching* berukuran A2 yaitu 42 x 59.4 cm. Poster ini mengajak para target audience untuk menghadiri *Launching* buku.



Gambar 11. Desain Poster *Launching*

*X- Banner* berukuran 60 x 160 cm. *X – banner* akan diletakkan di depan toko buku yang

bekerjasama dengan buku ini. *X – banner* berisi pemberitahuan bahwa buku *Food Combining : improve your digestion* ini terbit dan siap dijual di toko buku tersebut.



Gambar 12. Desain *X- Banner*

Pembatas buku berukuran 5 x 16 cm. Pembatas buku akan diberikan sebagai souvenir didalam buku.



Gambar 13. Desain Pembatas Buku

Notes berukuran 10 x 10 cm. Desain dalam notes sengaja tidak dibuat penuh agar para pembaca dapat memanfaatkan notes tersebut sesuai dengan kebutuhannya.



Gambar 14. Desain Notes



Gambar 16. Desain Tote Bag

Katalog berukuran 15 x 21 cm. Katalog ini berfungsi untuk menjelaskan tentang konsep dari buku ini. Dalam katalog juga terdapat gambar media utama dan media pendukung yang digunakan dalam promosi buku ini. Warna yang digunakan tidak jauh berbeda dengan isi buku dan media pendukung buku lainnya.

Poster Konsep berukuran A2, yaitu 42 x 59,4 cm. Dalam poster konsep ini terdapat penjelasan tentang konsep, judul, latar belakang, masalah, tujuan, dan solusi dari pembuatan buku ini. Dalam poster ini juga dijelaskan media utama dan media pendukung buku ini.



Gambar 15. Desain Katalog Depan



Gambar 13. Desain Poster Konsep



Gambar 15. Desain Katalog Belakang

Pin berukuran 4.5 cm x 4.5 cm. Pin akan diberikan kepada 250 pengunjung yang datang pertama.



Gambar 14. Desain Pin

## Kesimpulan

Perkembangan zaman saat ini merubah gaya hidup manusia menjadi serba praktis dan instan. Hal ini juga mempengaruhi pola makan manusia, seperti mengonsumsi makanan cepat saji atau *junk food*, *cereal instant*, dan produk – produk makanan serta minuman yang banyak mengandung zat kimia.

Pola makan yang sehat dapat mendukung keseimbangan metabolisme dalam tubuh manusia dan menjauhkan manusia dari obat – obatan dan sakit penyakit. Walaupun demikian, masih banyak masyarakat yang belum mengetahui pola makan yang sehat dan terus mengonsumsi obat – obatan. Untuk mengantisipasi hal tersebut, maka dibuatlah buku panduan tentang pola makan *Food Combining*. Buku ini didukung dengan tampilan ilustrasi dan fotografi agar mudah dipahami.

Media buku adalah media penyampaian informasi yang praktis dan sangat berguna bagi kehidupan manusia. Berkembangnya zaman yang semakin maju menyebabkan kebutuhan dari manusia bertambah, serta munculnya hal – hal baru yang dapat menambah wawasan masyarakat yang mana dari inovasi tersebut masyarakat dapat memperoleh referensi yang dapat menamahi ilmu pengetahuan mereka. Buku tentang pola makan *Food Combining* ini memberi informasi tentang salah satu alternatif pola makan sehat untuk mencapai kesehatan dan gaya hidup yang lebih baik. Media buku dipilih karena buku memiliki peranan sebagai sebuah media publikasi yang tidak pernah menghilang dari masyarakat. Buku memiliki fungsi utama sebagai media informasi dan komunikasi mengenai sebuah topik. Dengan perancangan buku visual grafis tentang *Food Combining* ini, diharapkan dapat memberi wawasan kepada para pembaca.

Saran yang berkaitan dengan perancangan buku visual grafis tentang pola makan *Food*

*Combining* adalah membaca banyak literatur dan data tentang tema yang bersangkutan karena buku pola makan merupakan buku ilmiah sehingga membutuhkan pemahaman yang dalam dan akurat. Hal – hal yang perlu dipahami dalam pola makan tersebut, seperti jenis makanan apa yang tidak serasi apabila dikombinasikan dengan jenis makanan lainnya.

Tujuan dari seluruh aspek tersebut adalah agar perancangan desain dapat tepat sasaran dan dapat berfungsi sesuai dengan tujuan perancangan buku tersebut. Selain itu kedepannya dapat dikembangkan dengan gaya ilustrasi yang berbeda sehingga dapat lebih merambah ke seluruh golongan masyarakat, baik dari remaja, dewasa muda, hingga golongan yang memiliki usia.

## Ucapan Terima Kasih

Atas berkat rahmat Tuhan Yang Maha Esa, penulis mengucapkan puji dan syukur atas bimbingan dan penyertaan-Nya, sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada orang – orang yang telah berperan dalam pembuatan buku ini baik secara langsung dan tidak langsung, antara lain :

1. Drs. Prayanto Widyo H., M.Sn dan Adiel S, Sn. Selaku dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II, yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan pengarahan dalam perancangan Tugas Akhir ini.
2. Cons. Tri Handoko, S.Sn, M.Hum dan Elizabeth Christine Y., S.sn, M.Hum selaku dosen penguji.
3. Ani Wijayanti, S.Sn. selaku Ketua urusan Desain Komunikasi Visual.
4. Papa dan mama tercinta yang telah memberikan dukungan secara moral, spiritual, dan material.
5. Kakak tercinta, Ignatius Raditya yang selalu memberikan dukungan dan sumbangan ide.
6. Teman – teman dan sahabat yang setia menemani dan membantu dalam suka dan duka.
7. Pihak – pihak lain yang telah memberikan bantuan secara langsung maupun tidak langsung dalam pembuatan Tugas Akhir ini, yang tidak dapat disebutkan satu – persatu.

Penulis menyadari bahwa perancangan Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka atas segala petunjuk, kritik, dan saran dari para pembaca untuk perbaikan penulisan yang akan datang.

Akhir kata, penulis mohon maaf yang sebesar – besarnya atas kekurangan dan kesalahan dalam penulisan serta perancangan Tugas Akhir ini. Penulis dengan senang hati menerima kritik dan saran

yang membangun dari pembaca. Penulis berharap agar karya Tugas Akhir ini dapat berguna dan menambah wawasan bagi para pembaca.

Surabaya, Juni 2013

## Daftar Pustaka

Almatsier, Sunita.(2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.

Asep Candra. “90 Persen Penyakit Akibat Pola Makan”. Kompas. 2010. 21 Agustus 2011 dalam <http://health.kompas.com/read/2010/08/09/09465236/www.kompas.com/>

Carper, Jean.(1993). *FOOD – Your Miracle Medicine*. United States of America : Harper Collins Publisher, Inc.

Courtney, Mary Moore.(1997). *Terapi Diet dan Nutrisi*. Jakarta : Mosby Year Book, Inc.

“ Food Combining : Langsing Tanpa Diet “. Nirmala Magazine edisi Mei 1999

Gunawan, Andang. (1999). “Food Combining – Kombinasi Makanan Serasi”. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.

Heller, Steven and Seymour Schwast. (1988). *Graphic Style*. London : Thomas and Hudson.Ltd.

“ Masalah Gizi adalah Masalah Global”. 18 Januari 2011 dalam <http://www.depkes.go.id/index.php/berita/press-release/1784-masalah-gizi-adalah-masalah-global.html/>

Mendelowitz, Daniel.M & Duane A Wakeham.(2003) *A Guide to Drawing (fifth edition)*. Florida : Holt, Rinehart and Winston Inc.

”Penyakit Degeneratif Rentan Dialami Masyarakat Kota”. 14 September 2012 dalam <http://health.okezone.com/read/2012/09/14/482/689776/penyakit-degeneratif-rentan-dialami-masyarakat-kota/>

Phaidon. *The Art Book*. (1994). London: Phaidon Press Limited.

Rya, Ade. N ( 2013, Maret 30). Ibu Cermat, Keluarga Sehat. Pesan disampaikan dalam <http://m.tabloidnova.com/Nova/Kesehatan/Umum/Ibu-Cermat-Keluarga-Sehat>

Shinya, Hiroshi, MD. (2009). *The Miracle of Enzyme*. Bandung : Penerbit Qanita.

Suhardjo dan Clara M. Kusharto. (1992). *Prinsip – prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta : Penerbit Kanisius.

White, Ellen G. (1976). *Membina Pola Makan dan Diet*. Bandung : Indonesia Publishing House.

Young, Robert O dan Shelley Redford Young,(2002) LMT. *The pH Miracle*. Jakarta : Hikmah Publishing House.