

PERANCANGAN BUKU NARASI BERGAMBAR “AKU DAN PILIHAN MAKANANKU” SEBAGAI MEDIA EDUKASI PERILAKU MAKAN BAGI REMAJA USIA 17-22 TAHUN

Shafa Balqist Safinaja¹

¹Universitas Negeri Surabaya

email: 1shafasafinnaja24@gmail.com

Received:

14-05-2026

Reviewed:

21-05-2026

Accepted:

28-05-2026

ABSTRAK: Perilaku makan remaja saat ini menunjukkan pergeseran ke arah konsumsi makanan modern seperti fast food dan minuman manis sebagai pilihan makanan sehari-hari. Kondisi tersebut berkontribusi pada menurunnya minat remaja terhadap makanan real food, padahal jenis makanan ini mudah ditemukan dan banyak berasal dari makanan khas Indonesia yang bernilai gizi baik. Penelitian ini bertujuan untuk merancang buku narasi bergambar interaktif berjudul “Aku dan Pilihan Makananku” sebagai media edukasi terhadap perilaku makan remaja usia 17-22 tahun di Kota Jember. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah design thinking, yang meliputi tahapan empathize, define, ideate, prototype, dan test. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan studi literatur untuk memahami karakteristik, kebiasaan, serta preferensi remaja terhadap makanan. Hasil perancangan diwujudkan dalam bentuk buku narasi bergambar dengan interaktif QR Code dan tabel *Foodlog & Healthy Eating Challenge* yang disusun dengan mempertimbangkan aspek visual, bahasa, dan alur cerita yang sesuai dengan karakteristik remaja. Hasil uji kelayakan dengan persentase sebesar 98% menunjukkan bahwa buku narasi bergambar interaktif ini tergolong sangat layak digunakan sebagai media edukasi. Buku ini diharapkan mampu menjadi media ajakan yang efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja untuk mengubah perilaku makan dari konsumsi makanan modern menuju pilihan makanan real food sebagai bagian dari pola makan sehari-hari.

Kata Kunci: *Fast Food, Real food*, Buku Narasi Bergambar, Perilaku makan remaja.

ABSTRACT: *Adolescents' eating behavior today shows a shift toward the consumption of modern foods such as fast food and sweetened beverages as daily food choices. This condition contributes to the decreasing interest of adolescents in consuming real food, even though this type of food is easily found and largely derived from traditional Indonesian cuisine with good nutritional value. This study aims to design an interactive illustrated narrative book entitled “Aku dan Pilihan Makananku” as an educational medium to address the eating behavior of adolescents aged 17–22 years in Jember City. The method used in this study is design thinking, which includes the stages of empathize, define, ideate, prototype, and test. Data were collected through interviews, observations, and literature studies to understand adolescents' characteristics, eating habits, and food preferences. The design outcome is realized in the form of an illustrated narrative book equipped with interactive QR codes and a Foodlog & Healthy Eating Challenge table, developed by considering visual aspects, language, and storyline appropriate to adolescent characteristics. The feasibility test results, with a percentage of 98%, indicate that the interactive illustrated narrative book is classified as highly feasible as an educational medium. This book is expected to serve as an effective persuasive medium in increasing adolescents' awareness to shift their eating behavior from modern food consumption toward real food choices as part of their daily dietary patterns.*

Keywords: *Fast food, Real food, Illustrated Narrative Book, Adolescent eating behavior*

PENDAHULUAN

Setiap manusia memerlukan makanan untuk memenuhi kebutuhan asupan tubuh seperti vitamin, mineral, karbohidrat, gizi, dan protein. Pada zaman dahulu, manusia memakai sistem barter untuk memenuhi kebutuhan hidupnya seperti menukarkan makanannya dengan barang lain yang mereka miliki. Makanan zaman dahulu tidak memiliki keberagaman seperti zaman sekarang, yang dimana saat ini seiring berkembangnya zaman dan teknologi yang dapat membantu manusia untuk menemukan ide baru serta melakukan inovasi sehingga terciptanya hal-hal baru dalam berbagai bidang, khususnya kuliner (Wijayanti, 2017). Kekayaan sumber daya alam yang ada di Indonesia menjadikan salah satu hasil dari sumber daya makanan yang beragam seperti sayur, hewani, buah-buahan, kacang-kacangan dan rempah-rempah. Hasil alam tersebut menjadi penyumbang devisa negara karena ekspor untuk produk hortikultura yang banyak diminati oleh berbagai negara. Melihat tingginya hasil sumber daya alam dan pangan Indonesia di pasaran serta ekspor di beberapa negara, sangat berbanding terbalik dengan tingkat konsumsi masyarakat, khususnya para remaja terhadap produk hortikultura seperti buah, hewani dan sayur. (Saatdatul, 2018).

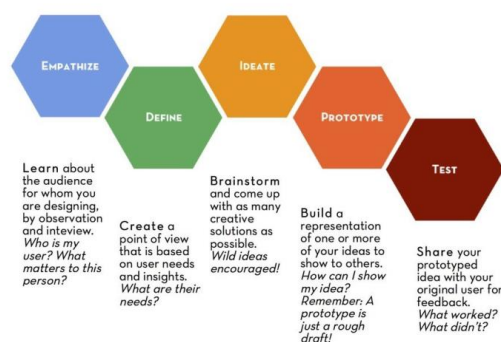
Faktanya, remaja masih terlihat lebih memilih mengkonsumsi makanan cepat saji, dan berfikir banyak makan asal kenyang tanpa melihat keseimbangan gizi. Masalah lain yang sering muncul pada 1 2 remaja seperti sering menghabiskan waktunya di luar rumah bersama teman sebaya dan cenderung melewatkan waktu makan dengan lebih sering mengkonsumsi

makanan ringan atau snack yang cepat, praktis dan nyaman, tetapi sering mengandung kalori dan lemak yang tinggi (Mardalena, 2017). Diperkuat juga dengan fakta yang terjadi di lapangan salah satunya di kota Jember, remaja saat ini lebih memilih mengkonsumsi makanan modern yang mengandung tinggi gula, tinggi lemak, dan kalori berlebihan namun rendah nilai gizi. Dibandingkan memilih makanan sehat seperti yang mudah kita dapatkan sehari-hari, remaja lebih memilih mengkonsumsi makanan instan, fast food dan ultra processed-food karena dinilai lebih simpel dan praktis. Hal ini dibuktikan dengan hasil kuesioner yang telah disebar oleh penulis dan didapatkan data bahwa sebanyak 64% responden menyatakan masih mengkonsumsi Ultra Processed Food (UPF), baik secara rutin maupun sesekali. Jenis makanan yang paling banyak dipilih adalah makanan yang digoreng, dengan minyak, minuman berwarna yang sangat manis, makanan cepat saji yang mengandung rendah gizi dan tinggi lemak.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini berfokus pada bagaimana konsep perancangan, proses perancangan, serta hasil visual dan penyampaian pesan dari buku narasi bergambar *Aku dan Pilihan Makananku* sebagai media edukasi yang mampu memberikan pemahaman mengenai perilaku makan sehat bagi remaja usia 17-22 tahun, sehingga media tersebut dapat menjadi sarana edukatif yang informatif, menarik, dan mudah dipahami oleh target audiens

METODE PENELITIAN (PENCIPTAAN/PERANCANGAN)

Menurut Sugiyono (2020:9), metode penelitian kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang berpijak pada filsafat positivisme atau interpretif, dan digunakan untuk mengkaji kondisi objek secara alami. Dalam perancangan buku narasi bergambar ini, pendekatan yang digunakan adalah metode Design Thinking. Pengumpulan data dilakukan melalui yakni kombinasi antara observasi, wawancara, kuesioner, studi literatur dan dokumentasi. Metode ini dipilih karena bersifat human centered dan memungkinkan proses perancangan yang berfokus pada kebutuhan pengguna, dalam hal ini remaja awal usia 17-22 tahun sebagai target sasaran. Design Thinking juga mendorong pendekatan kreatif dan solutif dalam menyelesaikan permasalahan, terutama dalam mengedukasi remaja awal mengenai pola konsumsi makanan mereka sehari-hari.



Gambar 1. Metode Design Thinking (Sumber: bergerakbersama.org, 2022)

Tahapan pertama adalah *Empathize* dengan memahami kebutuhan, kebiasaan, dan permasalahan yang dialami oleh target pengguna (dalam hal ini, target adalah remaja di usia 17-22 tahun di kota Jember). Dalam penelitian awal ini dilakukan dengan observasi sederhana dan wawancara terhadap anak-anak remaja usia 17-22 tahun. Selanjutnya tahap *define*, pada tahap ini berdasarkan data-data yang didapatkan dari tahap *Empathize* akan diolah, melalui

analisis 5W + 1H dilakukan identifikasi untuk merumuskan permasalahan pokok. Permasalahan yang ditemukan adalah kurangnya media edukatif yang mengenalkan pola kebiasaan konsumsi makanan sehat (*realfood*) kepada anak-anak usia remaja awal dengan cara yang menyenangkan dan mudah dipahami. Dilanjutkan dengan *ideate* yang merupakan tahap proses awal perancangan buku ilustrasi interaktif yang akan dibuat dengan mengumpulkan ide-ide kreatif yang diambil dari data hasil wawancara. Dalam tahap ini, dilakukan *brainstorming* untuk menentukan bentuk media yang paling efektif. Mulai dari pembuatan ide cerita, naskah, storyboard, sketsa, dsb. Langkah selanjutnya adalah *prototype* proses perancangan buku yang dilakukan dengan mengimplementasikan ke format digital terhadap sketsa yang sudah dibuat, kemudian dicetak dan di rakit menjadi buku narasi bergambar dan diakhiri dengan tahap test yaitu melibatkan uji coba terhadap remaja usia 17-22 tahun untuk mendapatkan masukan terhadap prototype yang telah dibuat. Observasi dilakukan untuk melihat apakah anak-anak tertarik dan mampu memahami isi buku, serta merespons elemen interaktif yang ada. Hasil uji coba ini digunakan untuk melakukan revisi dan penyempurnaan terhadap desain akhir buku sebelum proses produksi dilakukan.

KERANGKA TEORETIK

a. Buku Narasi Bergambar

Buku narasi bergambar adalah buku yang menampilkan cerita dan gambar menjadi satu. Buku narasi bergambar berisikan berbagai jenis gambar yang cocok untuk dijadikan media belajar atau edukasi sehingga dapat membuat pembaca tertarik saat membaca. Jika tema narasi dan gambar sesuai, faktor tersebut menjadi salah satu hal yang menarik untuk mengajak pembaca memahami isi pada buku. Media gambar juga membantu pembaca dalam memahami dan menghubungkan isi narasi yang ada didalam buku Seperti halnya karakter tokoh yang memiliki berbagai ekspresi pada gambar, pembaca dapat memahami tentang karakter tokoh. Pembaca juga dapat melihat warna, pakaian yang digunakan, dan perubahan gerak setiap karakter tokoh. Perkembangan kognitif pembaca dimulai dari yang nyata ke yang tidak nyata. Hal ini berarti cara berpikir pembaca masih dibantu oleh benda-benda yang konkrit, serta melalui kejadian yang dialami maupun dilihatnya (Hasanuddin (2021:9)). Buku narasi bergambar merupakan media yang digunakan untuk sarana edukatif pada pembaca agar pembaca dapat berpikir dari suatu hal nyata ke yang tidak nyata. Buku cerita bergambar lebih mudah digunakan dalam pengenalan kosakata baru dengan dibantu oleh ilustrasi gambar. Dengan begitu, pembaca bisa dengan mudah mengenal kata serta gambar secara lebih jelas (Abdul Wahid, 2022). Peranan buku narasi bergambar sangat penting, karena dapat membantu pembaca belajar tentang hal baru, untuk mengenal orang lain serta pengembangan perasaan dengan begitu, pembaca mampu memahami serta mampu menghubungkannya dengan pengalaman pribadi pembaca tersebut. Selain itu buku narasi bergambar dapat merangsang serta memperluas khayalan pembaca karena gambar dalam buku narasi mengandung cerita (Nurmayah, 2021).

b. Elemen Desain

Menurut Robin Landa (2014), sebuah desain memiliki berbagai elemen visual yang berfungsi sebagai pendukung dalam menyampaikan pesan dan informasi kepada audiens

secara lebih efektif. Elemen-elemen visual tersebut digunakan untuk membantu menciptakan komunikasi visual yang lebih menarik, mudah dipahami, serta mampu memberikan kesan tertentu kepada audiens. Adapun elemen-elemen dasar dalam desain meliputi garis, bentuk, warna, dan tekstur yang masing-masing memiliki fungsi dan karakteristik tersendiri dalam membangun sebuah komposisi visual yang harmonis dan komunikatif.

c. Media Edukasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, (KBBI), media dapat diartikan sebagai alat atau sarana komunikasi seperti halnya koran, majalah, radio, film, televisi, poster dan spanduk. Media merupakan serapan dari bahasa Latin yang berasal dari kata “medium” yang secara harfiah adalah “Perantara” atau “Penyalur”. Maka dari itu, media dapat diartikan sebagai sarana penyebaran informasi atau pesan. Media memiliki fungsi dan peran yang sangat penting bagi pembelajaran yaitu sebagai komponen sistem pembelajaran dan komponen yang dimuati pembelajaran untuk disalurkan kepada target 17 audiens. Pada penelitian ini, penulis merancang media edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. *Empathize*

Pada metode *Design Thinking* dalam penelitian ini, tahap awal yang dilakukan adalah *Empathize* melalui penyebaran kuesioner, wawancara, observasi, dan studi literatur untuk memahami pola makan remaja usia 17–22 tahun. Data yang diperoleh kemudian diolah menjadi isi buku narasi bergambar *Aku dan Pilihan Makananku*. Tahap ini bertujuan memahami kebutuhan, kebiasaan, dan pandangan remaja terkait konsumsi makanan sehari-hari agar media yang dirancang dapat menyampaikan pesan secara efektif. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih lebih memilih makanan cepat saji dibandingkan makanan sehat (*real food*), meskipun mereka mulai menyadari dampaknya terhadap kesehatan di masa depan. Salah satu narasumber, Nadia (19 tahun), menyampaikan bahwa kebiasaan memilih makanan sehat sebaiknya ditanamkan sejak dini dengan dukungan orang tua. Narasumber juga lebih tertarik pada buku dengan ilustrasi interaktif dan cerita yang relevan dibandingkan narasi yang terlalu panjang. Oleh karena itu, buku ini dirancang dengan ilustrasi menarik serta elemen interaktif seperti *QR Code* dan *food log* agar pesan mengenai pentingnya pola makan sehat dapat tersampaikan dengan lebih efektif dan tidak membosankan.

2. *Define*

Pada tahap *Define*, data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, kuesioner, dan studi literatur dianalisis untuk menemukan inti permasalahan serta kebutuhan target audiens terkait perilaku makan remaja usia 17–22 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dibandingkan makanan sehat karena faktor kepraktisan, lingkungan, dan kurangnya ketertarikan terhadap

media edukasi kesehatan yang bersifat formal. Oleh karena itu, dirumuskan solusi berupa perancangan buku narasi bergambar *Aku dan Pilihan Makananku* sebagai media edukasi yang mampu menyampaikan informasi mengenai pola makan sehat dengan cara yang lebih menarik, interaktif, dan mudah dipahami oleh remaja.

3. Ideate

Pada tahap *Ideate*, dilakukan pengembangan ide dan konsep kreatif berdasarkan hasil analisis pada tahap *Define*. Proses ini meliputi pencarian referensi visual, penentuan konsep cerita, gaya ilustrasi, warna, tipografi, serta elemen interaktif yang sesuai dengan target audiens remaja usia 17–22 tahun. Ide utama yang dikembangkan adalah menghadirkan buku narasi bergambar dengan pendekatan visual yang menarik, ringan, dan dekat dengan kehidupan sehari-hari remaja agar pesan mengenai pentingnya pola makan sehat dapat tersampaikan dengan lebih efektif. Buku ini tidak hanya menyajikan informasi mengenai makanan sehat secara teoritis, tetapi juga dikemas melalui cerita pengalaman seorang remaja yang menerapkan pola hidup tidak sehat dan mengonsumsi makanan dengan nilai gizi rendah sehingga menimbulkan dampak terhadap kesehatannya. Selain itu, buku ini menghadirkan ilustrasi dan narasi mengenai beragam pilihan makanan sehari-hari yang umumnya dikonsumsi masyarakat Indonesia, seperti soto, pecel, dan gado-gado, yang memiliki kandungan gizi seimbang, tetap lezat, dan menunjukkan bahwa pola makan sehat tidak selalu identik dengan makanan kukus atau makanan diet yang bersifat membatasi. Buku ini juga dirancang untuk memperkuat pemahaman remaja bahwa penerapan pola makan sehat dapat dilakukan secara realistis, dekat dengan kebiasaan sehari-hari dan selaras dengan budaya kuliner lokal, sehingga lebih mudah diterima dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

a. Gaya Ilustrasi

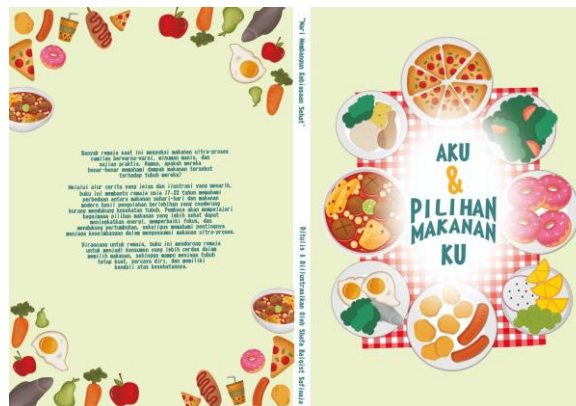


Gambar 2. Gaya Ilustrasi yang Digunakan (Sumber: Pinterest, Nickovertime)

Dari hasil observasi buku remaja di pasaran, sebagian besar buku remaja menggunakan ilustrasi dua dimensi. Hal tersebut juga didukung oleh hasil wawancara dengan dua

narasumber yang menunjukkan bahwa ilustrasi dua dimensi sangat diminati oleh remaja. Sebagian besar buku edukasi yang biasa mereka baca juga menggunakan gaya ilustrasi dua dimensi. Gaya ilustrasi dua dimensi dengan gabungan warna cerah, kontras dan pastel dinilai lebih disukai serta paling sesuai dengan karakteristik remaja, karena mampu menciptakan kesan visual yang menarik, ringan, dan mudah dipahami. Selain ilustrasi karakter, perancangan buku narasi ini juga memperhatikan ilustrasi objek, seperti beragam jenis makanan sehat, makanan modern, buah-buahan, sayuran, serta ilustrasi makanan olahan (ultra processed-food) yang disajikan secara menarik dan sesuai dengan selera visual 62 remaja. Pemilihan gaya ilustrasi disesuaikan dengan karakteristik target audiens agar pesan yang disampaikan dapat diterima secara efektif. Oleh karena itu, ilustrasi dua dimensi dipilih sebagai visual utama dalam perancangan buku ini.

b. Judul



Gambar 3. Judul Buku Narasi Bergambar (Sumber: Safinaja, 2026)

Judul buku yang digunakan dalam perancangan ini adalah “Aku dan Pilihan Makananku”. Pemilihan judul tersebut bertujuan untuk menarik rasa ingin tahu remaja melalui penggunaan kata “Aku” yang merepresentasikan pembaca sebagai subjek utama dalam cerita, sehingga tercipta kedekatan emosional antara buku dan audiens sasaran. Sementara itu, frasa “Pilihan Makananku” memberikan kesan informatif sekaligus reflektif terhadap jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Melalui judul ini, diharapkan remaja terdorong untuk lebih sadar dan bertanggung jawab terhadap pilihan makanan yang mereka konsumsi serta memahami bahwa setiap pilihan memiliki dampak terhadap kesehatan dan kualitas hidup mereka.

c. Gaya Bahasa

Gaya bahasa yang digunakan dalam buku ini disesuaikan dengan karakteristik remaja usia 17-22 tahun dengan menggunakan bahasa yang komunikatif, ringan, dan mudah dipahami. Penyampaian konten dikemas melalui narasi cerita yang dekat dengan kehidupan

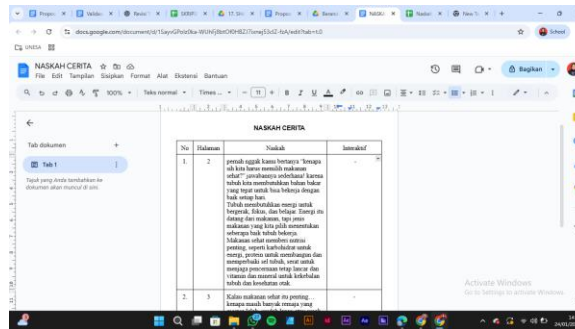
sehari-hari serta menggunakan bahasa sehari-hari yang tidak terlalu formal, sehingga pembaca dapat merasa lebih akrab dan terlibat dengan alur cerita. Meskipun demikian, pemilihan kata tetap diperhatikan agar pesan edukatif mengenai pola makan sehat dapat disampaikan secara jelas dan tepat. Istilah-istilah yang berkaitan dengan kesehatan dan pola makan dijelaskan melalui cerita dengan penjabaran yang sederhana serta dikaitkan dengan aktivitas maupun pengalaman yang sering dialami remaja dalam kehidupan sehari-hari, sehingga lebih mudah dipahami. Buku diharapkan mampu meningkatkan minat baca serta memperdalam pemahaman remaja mengenai pentingnya memilih makanan yang sehat dan bergizi.

d. Sinopsis Buku

Cerita dalam buku narasi bergambar *Aku dan Pilihan Makananku* berfokus pada tokoh utama seorang remaja bernama Rara. Rara merupakan remaja berusia 19 tahun yang masih duduk di bangku sekolah menengah atas. Ia memiliki kebiasaan mengunjungi berbagai kafe di kotanya yang menawarkan makanan kekinian, seperti minuman boba, mi pedas, donat dengan berbagai varian rasa, serta jenis makanan populer lainnya. Setiap kali terdapat kafe atau rumah makan baru, Rara cenderung tertarik untuk mengunjunginya dan mencoba berbagai menu yang tersedia. Kebiasaan tersebut juga didukung oleh lingkungan pertemanannya yang memiliki minat serupa, sehingga aktivitas mengunjungi kafe menjadi kegiatan yang menyenangkan bagi Rara. Seiring berjalannya waktu, kebiasaan tersebut berkembang menjadi bagian dari gaya hidup Rara. Ketika merasa lapar, Rara lebih memilih membeli makanan di luar sebagai makanan utama dibandingkan pulang ke rumah dan memakan masakan yang disiapkan oleh ibunya, meskipun makanan tersebut memiliki nilai gizi yang lebih seimbang dan sehat, Rara kurang meminati makanan yang sudah disiapkan oleh ibunya. Kebiasaan tersebut akhirnya menjadi rutinitas yang dilakukan Rara dalam kehidupan sehari-hari. Hingga pada suatu hari, saat mengikuti kegiatan belajar di sekolah, Rara mulai merasakan kelelahan, mudah mengantuk, sulit berkonsentrasi, dan tubuh terasa lemas. Kondisi tersebut membuat Rara menyampaikan keluhan yang ia rasakan kepada ibunya, terutama terkait penurunan fokus dan rasa lelah yang sering muncul selama proses pembelajaran. Ibu Rara kemudian menasehati bahwa makanan yang dikonsumsi juga memiliki pengaruh besar terhadap kondisi tubuh dan kesehatan, sehingga pemilihan makanan sehat merupakan salah satu bentuk kepedulian terhadap diri sendiri. Ibu Rara juga menjelaskan jenis-jenis makanan beserta kandungan gizinya, serta dampak yang dapat timbul apabila makanan tersebut dikonsumsi secara terus-menerus. Setelah mendengarkan penjelasan tersebut, Rara mulai menyadari bahwa pola makan yang selama ini ia terapkan belum sesuai dengan prinsip pola makan sehat. Rara kemudian bertekad untuk memperbaiki kebiasaan makannya secara bertahap. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan membuat tabel pencatatan “Apa yang Aku Makan Selama Satu Hari” sebagai bentuk penerapan disiplin terhadap pola makan. Tabel tersebut juga memuat batasan frekuensi konsumsi makanan kekinian atau makanan olahan tertentu dalam satu minggu. Cerita

ditutup dengan narasi yang menyampaikan pesan bahwa mengkonsumsi makanan kekinian diperbolehkan, namun tidak dianjurkan untuk dijadikan sebagai makanan utama dalam kehidupan sehari-hari.

e. Naskah Cerita



Gambar 4. Naskah Cerita (Sumber: Safinaja, 2026)

Setelah Sinopsis dan alur cerita selesai disusun, langkah selanjutnya adalah penataan naskah yang disusun secara terstruktur menggunakan Google Docs. Metode ini dipilih untuk mempermudah visualisasi cerita dan merancang kebutuhan ilustrasi serta elemen interaktif apa yang akan dimasukkan di beberapa halamannya. Kolom mencakup beberapa kategori yaitu nomor halaman, teks narasi, dan panduan elemen interaktif yang akan disisipkan pada halaman.

f. Warna yang Dipilih



Gambar 5. Warna yang Dipilih (Sumber: Safinaja, 2026)

Warna yang dipilih disesuaikan dengan minat remaja, dengan penggunaan warna cerah yang dipadukan dengan warna pastel untuk menciptakan kesan visual yang menarik, ceria, dan ramah bagi pembaca. Kombinasi warna tersebut bertujuan untuk meningkatkan daya tarik visual, menjaga kenyamanan mata, serta mendukung suasana positif sehingga pesan edukatif dapat tersampaikan secara lebih efektif kepada target audiens remaja. Berikut adalah

palette warna yang dipilih pada perancangan buku narasi bergambar “Aku dan Pilihan Makananku”.

g. Font yang Digunakan



Gambar 6. Font Corbel (Sumber: Adobefont.com, 2026)

Tipografi yang digunakan dalam perancangan ini terdiri atas dua jenis yang berbeda, yaitu tipografi untuk bagian isi buku dan tipografi pada bagian sampul (cover). Pada bagian isi, font yang digunakan dalam perancangan adalah Corbel karena memiliki visual dan karakter yang minimalis, bersih, terbuka dan mudah dibaca. Dengan karakteristik keterbacaan dan visualnya yang terbuka dapat memungkinkan pembaca memahami informasi dengan cepat. Jenis font Corbel yang digunakan terdiri dari bold, medium dan italic untuk membedakan antara headline dan text.



Gambar 7. Font DFPOP1-W9 (Sumber: Fontke.com, 2026)

Font DFPOP1-W9 digunakan sebagai tipografi utama pada bagian headline. Font ini memiliki karakter bentuk yang bulat, tebal, dan ekspresif sehingga dinilai sesuai dengan karakteristik remaja sebagai target audiens. Penerapan font DFPOP1-W9 dalam perancangan buku terdapat pada bagian judul dan subjudul pada sampul depan. Ukuran font yang digunakan untuk judul sampul adalah 39 pt dengan ketebalan medium, sedangkan pada judul subbab di dalam isi buku digunakan ukuran 24 pt. Selain itu, font ini juga diterapkan pada bagian pembatas setiap topik bab dan subbab dalam buku narasi bergambar yang dirancang.

4. Prototype



Gambar 8. Tissue Cover (Sumber: Safinaja, 2026)

Bagian cover dirancang dengan karakteristik visual yang mampu menarik perhatian remaja sehingga ketika pembaca melihat judul dan ilustrasi pada sampul buku, muncul ketertarikan untuk membaca isi buku. Cover disusun dengan layout yang menampilkan berbagai objek makanan sehat, makanan kurang sehat, buah-buahan, minuman manis dan lain sebagainya. Disusul dengan motif pattern taplak kotak berwarna merah yang memaknai sudut pandang dari atas meja makan. Begitupun bagian belakang, ilustrasi berbagai macam makanan, buah-buahan dan minuman dikumpulkan menjadi satu, diletakkan di sudut buku sebagai bingkai pada deskripsi yang diletakkan dibagian tengah.



Gambar 9. Desain Karakter Rara (Sumber: Safinaja, 2026)

Dalam perancangan buku ini, karakter utama bernama “Rara” direpresentasikan sebagai sosok remaja yang memiliki rasa ingin tahu tinggi terhadap hal-hal baru serta ketertarikan yang kuat terhadap proses belajar. Visual karakter Rara dirancang dengan proporsi tubuh yang relatif tinggi dan sedikit berisi, serta rambut panjang, menyesuaikan dengan representasi karakter remaja yang umum digunakan agar mudah dikenali dan relevan bagi target audiens.



Gambar 10. Desain Karakter Ibu Rara (Sumber: Safinaja, 2026)

Sedangkan untuk karakter “Ibu” yang merupakan orang tua dari Rara digambarkan sebagai sosok ibu penyabar, lembut, dan penuh kasih sayang. Visual karakter ibu Rara dirancang dengan proporsi tubuh yang tinggi, badan ramping, menggunakan pakaian yang kurang lebih mirip seperti Rara, menggunakan kacamata, dan memiliki rambut panjang dengan gaya yang mirip seperti Rara.



Gambar 11. Elemen Desain (Sumber: Safinaja, 2026)

Elemen desain pada ilustrasi buku ini menampilkan visual makanan sehat (*real food*) dan makanan *ultra processed food* (UPF) sebagai bentuk perbandingan perilaku konsumsi remaja sehari-hari. Penggunaan warna cerah dan kontras digunakan untuk menarik perhatian pembaca serta memperjelas perbedaan karakter antara makanan sehat dan makanan olahan cepat saji. Ilustrasi dibuat dengan gaya sederhana dan komunikatif agar mudah dipahami oleh

target audiens usia 17-22 tahun. Selain itu, elemen garis, bentuk, warna, dan tekstur diterapkan untuk menciptakan tampilan visual yang lebih menarik, interaktif, dan mampu menyampaikan pesan edukasi mengenai pentingnya memilih makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 12. *Mockup* Buku Narasi Bergambar (Sumber: Safinaja, 2026)

Pada bagian sampul, buku ini menggunakan jenis softcover dengan material art paper dengan ketebalan 310 gsm. Pemilihan teknik cetak menggunakan jilid perfect binding (jahit benang dan lem) karena teknik ini umum digunakan pada buku dan dinilai mampu merekatkan setiap halaman dengan kuat. Dengan teknik tersebut, halaman buku dapat menyatu dengan rapi sehingga buku lebih nyaman digunakan dan memiliki tampilan yang bersih serta profesional. Pada bagian sampul (cover) dilakukan revisi untuk ketebalan kertas. Hasil produk awal menggunakan art paper 260 gsm dan hasil revisi menggunakan art paper ketebalan 310 gsm.



Gambar 13. *Mockup* Notebook (Sumber: Safinaja, 2026)

Media pendukung yang digunakan dalam perancangan ini berupa notebook. Notebook tersebut dirancang sebagai sarana bagi remaja untuk melakukan refleksi diri setelah membaca buku narasi bergambar “Aku dan Pilihan Makananku”. Melalui media ini, remaja diarahkan untuk menuliskan pengalaman, pemikiran, serta perubahan yang dirasakan setelah berinteraksi dengan isi buku. Setelah memanfaatkan elemen interaktif berupa QR Code dan

mengisi Food Log & Healthy Eating Challenge dalam kurun waktu tertentu, remaja diharapkan mampu mendeskripsikan secara tertulis dampak yang dirasakan akibat perubahan pola konsumsi makanan yang dilakukan secara bertahap. Notebook ini berfungsi untuk membantu remaja menyadari proses perubahan kebiasaan makan, khususnya dalam memilih makanan sehat atau real food, sehingga proses pembelajaran tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga reflektif dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 14. *Mockup Pulpen* (Sumber: Safinaja, 2026)

Media pendukung lainnya yang digunakan adalah Pulpen. Pulpen ini berfungsi sebagai alat bantu bagi remaja untuk mengisi elemen interaktif yang tersedia dalam buku, khususnya pada bagian Food Log & Healthy Eating Challenge. Keberadaan pulpen sebagai media pendukung bertujuan untuk mempermudah pembaca dalam menuliskan catatan harian terkait pilihan makanan yang dikonsumsi, sehingga proses interaksi dengan buku dapat berjalan secara optimal dan konsisten.



Gambar 15. *Mockup Gantungan Kunci* (Sumber: Safinaja, 2026)

Media pendukung selanjutnya berupa gantungan kunci yang dirancang dengan ilustrasi beberapa jenis makanan sehat (real food) dan makanan tidak sehat. Gantungan kunci ini berfungsi sebagai pengingat visual bagi remaja terhadap pesan utama yang disampaikan dalam buku, yaitu pentingnya menyadari dan mempertimbangkan pilihan makanan sehari-hari. Dengan menampilkan perbandingan visual antara makanan sehat dan makanan tidak sehat, media ini diharapkan dapat menanamkan kesadaran secara sederhana namun

berkelanjutan. Gantungan kunci dipilih karena bersifat praktis, mudah dibawa, dan dekat dengan aktivitas remaja sehari-hari, sehingga pesan edukatif tetap dapat diingat meskipun pembaca tidak sedang berinteraksi langsung dengan buku.



Gambar 16. *Mockup Sticker* (Sumber: Safinaja, 2026)

Media pendukung lainnya yang digunakan dalam perancangan ini adalah stiker. Stiker dirancang sebagai elemen visual yang berfungsi sebagai penanda identitas dari buku narasi bergambar “Aku dan Pilihan Makananku”. Stiker ini bertujuan untuk memperkuat karakter visual dan konsep perancangan yang diusung, sehingga buku memiliki ciri khas yang mudah dikenali. Selain itu, stiker juga dapat digunakan oleh remaja sebagai bentuk ekspresi sekaligus pengingat terhadap pesan yang disampaikan dalam buku, baik ketika ditempel pada buku, alat tulis, maupun media pribadi lainnya.



Gambar 17. *Media Pendukung Box* (Sumber: Safinaja, 2026)

Media pendukung berupa box digunakan sebagai tempat atau wadah untuk menampung dan menyatukan seluruh media pendukung lainnya dalam satu kesatuan. Keberadaan box ini berfungsi untuk menjaga kerapian, keamanan, serta memudahkan penyimpanan dan pendistribusian media pendukung, sehingga seluruh elemen pendukung dapat digunakan secara lebih praktis dan terorganisir.

Hasil akhir yang telah melalui proses revisi berdasarkan masukan dari validator kemudian akan diolah dan dihitung menggunakan rumus penilaian untuk mengetahui tingkat kelayakan produk, selanjutnya hasil tersebut dimasukkan ke dalam kategori kelayakan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.

Tabel 1. Indikator Kelayakan

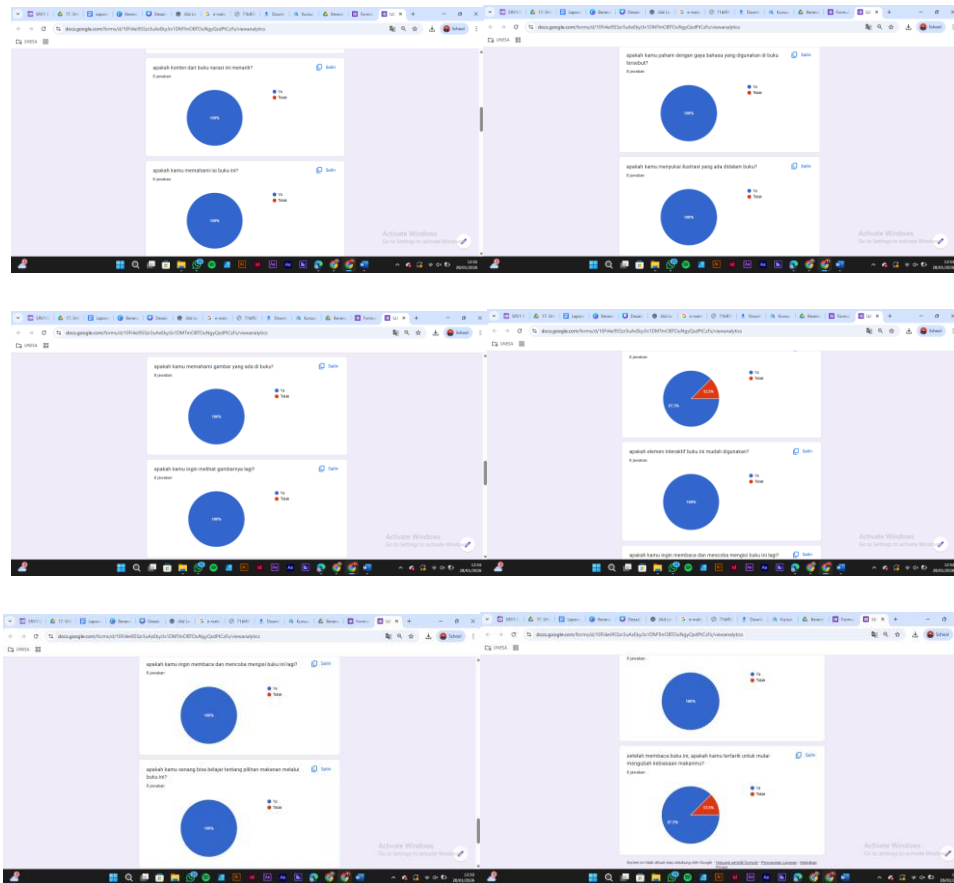
NO	Skor %	Kategori Kelayakan
1	0-25%	Sangat Kurang
2	26-50%	Kurang
3	51-75%	Baik
4	76-100%	Sangat Baik

$$\frac{113}{124} \times 100\% = 91,1\% = 91\%$$

Jumlah skor yang didapatkan pada validasi tahap 2 adalah 113 dari peluang 124. Presentasi menunjukkan 91,1% yang artinya produk dinyatakan layak digunakan tanpa revisi.

5. Test

Uji kelayakan merupakan tahap akhir dalam proses perancangan buku narasi bergambar interaktif “Aku dan Pilihan Makananku” yang dilakukan setelah tahap validasi. Uji kelayakan ini bertujuan untuk mengetahui apakah buku yang dirancang telah layak digunakan oleh target audiens, yaitu remaja usia 17-22 tahun. Pelaksanaan uji kelayakan dilakukan secara daring melalui media Zoom dan penyebaran kuesioner kepada target audiens. Uji coba melalui Zoom melibatkan dua kelompok responden, yaitu remaja berusia 19 tahun. Pada tahap ini, responden diminta untuk membaca buku narasi bergambar serta mencoba secara langsung elemen interaktif yang terdapat di dalam buku. Untuk mengetahui tanggapan dan penilaian responden, disusun angket kuesioner yang berisi Hasil beberapa pertanyaan dengan pilihan jawaban “Ya” dan “Tidak”. jawaban dari responden kemudian dikumpulkan dan direkap berdasarkan jumlah pilihan “Ya” dan “Tidak” pada setiap pernyataan sebagai dasar dalam menilai kelayakan buku yang dirancang.



Gambar 18. Hasil Kuesioner Buku Narasi Bergambar (Sumber: Safinaja, 2026)

Terdapat 12 total pertanyaan yang mewakili 4 aspek yaitu isi konten dan bahasa yang digunakan, ilustrasi visual isi buku, elemen interaktif dan keseluruhan buku. Jawaban terkumpul sebanyak 76 jawaban “ya” dari total peluang 77. Presentasi kelayakan terhitung 98,70%

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menghasilkan perancangan buku narasi bergambar *Aku dan Pilihan Makananku* sebagai media edukasi perilaku makan bagi remaja usia 17–22 tahun di Kota Jember. Buku dirancang menggunakan metode *Design Thinking* melalui tahapan *Empathize*, *Define*, *Ideate*, *Prototype*, dan *Test*.

Konsep buku menggabungkan ilustrasi menarik, cerita pengalaman remaja, serta elemen interaktif untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya memilih makanan sehat. Berdasarkan hasil uji coba dan validasi, buku dinilai layak digunakan sebagai media edukasi karena mampu memberikan pemahaman mengenai pola makan sehat dengan cara yang menarik dan mudah dipahami oleh remaja.

Remaja diharapkan dapat memanfaatkan buku ini sebagai media pendamping dalam membangun kebiasaan makan yang lebih sehat melalui penggunaan elemen interaktif secara konsisten. Bagi peneliti dan desainer selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan media edukasi yang lebih inovatif dan berbasis digital agar lebih sesuai dengan perkembangan teknologi dan kebiasaan remaja saat ini.

REFERENSI

- Anggarini, A. (2018). *Desain Layout*. PNJ Press, Politeknik Negeri Jakarta. ISBN: 978-623-7342-731
- Aprilia, Y. (2021). *Pengembangan buku cerita bergambar untuk pembelajaran membaca dan menulis permulaan kelas II sekolah dasar (Tesis, Universitas Muhammadiyah Malang)*. UMM Institutional Repository
- Arifin, S. (2023). *Mengenal apa itu layout: Pengertian, tujuan, manfaat, elemen dasar, dan prinsip pembuatannya*. Gamelab Indonesia.
- Arofah, N. (2017). *Desain Visual Buku Bergambar Anak Sekolah Dasar*. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 50.
- Darmalaksana, W. (2018). *Logbook penelitian: Teknis pencatatan input, proses, dan output*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Fadila, J. (2022, Jul 13). HUBUNGAN KONSUMSI ULTRA PROCESSED FOOD TERHADAP KEJADIAN BERAT BADAN LEBIH PADA REMAJA di SMPN 30 MAKASSAR.
- Faizah, U. (2009). *Pengembangan Literasi Anak melalui Buku Cerita Bergambar*. *Jurnal Pendidikan Anak*, 12(2).
- Farah Faza, dan Unun Fitry Febria Bafani., Idri Iqra Fikha. (2023, Mar 3). *Makanan Ultra-Proses Berperan sebagai Mediator Hubungan Ketahanan Pangan dengan Status Kelebihan Gizi atau Obesitas pada Dewasa: Literature Review*. *Journal of Universitas Airlangga*.
- Handayani, F. A., & Haryati, T. (2024). *Pemanfaatan media pembelajaran QR-Code sebagai upaya implementasi pendidikan sesuai kodrat zaman KHD di SMP Negeri 6 Semarang*. *Prosiding WPCGP UNNES*. Universitas Negeri Semarang.
- Hendarman, R. (2024). *Studi tentang roda warna dan interaksi warna dalam desain grafis*. *Jurnal Desain Komunikasi Visual*, 15(2), 45-52.
- Husnina, R. (2019). *Perancangan Buku Ilustrasi Anak dengan Teknik Watercolor*. Yogyakarta. Skripsi, Universitas Negeri
- Kadir, Kenny. (2017). *Perancangan Kampanye Sosial Pola Makan Clean Eating*. Universitas Multimedia Nusantara.
- Khairunnisa, Gusti Aisyah. (2023). *Pola Konsumsi Makanan Siap Saji Bagi Remaja Putri di Nipah Mall Makassar*. *Repository Universitas Hasanuddin*.
- Kusumaningtyas, Ester Anggun dan RR Annisa Rarasati. (2023, Des 03). *Strategi Narasi Visual Dalam Perancangan Picture Book Stress Management Untuk Usia 6-9 Tahun*. *Jurnal Desain & Seni Narada: Universitas Mercu Buana*.
- Lesmana, M. E. (2020). *Desain tata letak (layout) dalam buku*. Dalam *Tinjauan tentang layout sebagai elemen visual* (hlm. 23-30). Universitas Multimedia Nusantara.
- Maharani, Saatdatul Sarah. (2019, Okt 08). *Pengaplikasian Real Food sebagai Acuan Makan Masyarakat di Indonesia*. Universitas Brawijaya.

- Merlian D.G. (2024, Jun 13). Diambil kembali dari RRI.co.id: <https://www.rri.co.id/kesehatan/754779/pemberian-makanan-real-food-penting-untuk-kesehatan-anak>.
- Nainggolan, Juniwan Lorenzia. (2024). Gambaran Pola Makan Sehat Seimbang Dengan Status Gizi Remaja di SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024. STIKes Elisabeth Medan.
- Nugraha, D. (2015). Tahap Pengembangan dalam Mendesain Buku Cerita Legenda Lokal. *Jurnal Gandiwa*, 2(2), 45-54.
- Oktafiani, L. D. A., Astuti, N. F. W., & Ningtyias, F. W. (2025). Consumption patterns of Sugar Sweetened Beverages (SSB) and its relationship with the risk of excess sugar intake among adolescents. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 10(3), 584-593.
- Purnama, N. L. A. (2019). Perilaku makan dan status gizi remaja. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 9(2), 57-62. 10.54040/jpk.v9i2.172
- Puspita, Shinta Rahma. (2023). Perancangan Kampanye Sosial Sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Orang Tua Untuk Membentuk Pola Makan Yang Sehat Kepada Anak Usia 3-5 Tahun. UPN Veteran Jatim Repository.
- Ramadhani, Yovinka Putri dan Eunice Widyanti Setyaningtyas. (2021). Pengembangan Buku Cerita Bergambar Sebagai Media Pembelajaran Tema 4 "Hidup Bersih Dan Sehat" SD Kelas II. *e-journal.my.id*.
- Sihombing, D. (2017). *Tipografi dalam Desain Grafis*. Jakarta: Universitas Multimedia Nusantara.
- Sinaga, A. C. N., & Kusumandyoko, T. C. (2023). Perancangan buku ilustrasi interaktif sebagai media edukasi energi alternatif bioenergi untuk usia 7-12 tahun. *BARIK*, 5(1), 118-132. 10.26740/jdkv.v5i1.56164
- Siregar, N., Desniarti, D., Tampubolon, T. Y., Banjarnahor, W. C., Rambe, D., Purba, A. L., ... Azhari, V. (2025). Sosialisasi manfaat realfood bagi gaya hidup sehat sejak usia dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 14390-14397. 10.31004/jptam.v9i2.27597
- Syafnidawaty. (2020). Diambil Kembali dari ppmb@raharja.info: <https://raharja.ac.id/2020/11/08/data-primer/>
- Syahbani, A. R. (2021). Perancangan layout pada buku narasi bergambar: Pengaturan gambar dan isi tulisan. *Jurnal Desain Komunikasi Visual*, 12(1), 45-52
- Vashtianada, Adeline. (2023). Perbedaan Proporsi Konsumsi Ultra-Processed Food
- Veronica, M. T., Ilmi, I. M. B., & Octaria, Y. C. (2022). Very high sugar content is found in milk tea beverage with boba topping (Kandungan gula sangat tinggi dalam minuman teh susu dengan topping boba). *Amerta Nutrition*, 6(1SP), 171-176. 10.20473/amnt.v6i1SP.2022.171-176