

Perancangan Buku Panduan Interaktif Sebagai Media Pendamping Vegetarian Pemula

NADYA NISA PERMANA, INKO SAKTI DEWANTO

Institut Teknologi Nasional Bandung
Email: nadyanisa39@gmail.com

ABSTRAK

Menjadi sehat adalah dambaan setiap orang, dengan sehat setiap orang dapat menjalani kesehariannya dengan semangat tanpa keluhan fisik. Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk menjadi sehat, salah satunya menjalani gaya hidup vegetarian. Meskipun di Indonesia sudah banyak yang menjadi vegetarian, namun tidak sedikit pula yang menganggap menjadi vegetarian itu sulit. Ketidaktahuan vegetarian pemula mengenai tahapan proses adaptasi menuju vegetarian total menyebabkan kesulitan beradaptasi untuk konsisten menjadi vegetarian. Memulai gaya hidup baru dapat dimulai dari mengurangi konsumsi makanan berbahan daging. Tanpa proses tersebut, membuat tubuh kaget. Media informasi yang beredar tentang vegetarian hanya sebatas buku resep masakan. Maka dari itu diperlukan media informasi yang interaktif untuk mendampingi vegetarian pemulamenuju vegetarian total.

Kata kunci: vegetarian, buku panduan, interaktif

ABSTRACT

Being healthy is everyone's dream, with every healthy person able to provide their daily life with enthusiasm without physical complaints. There are many ways you can do to be healthy, one of which is the vegetarian lifestyle. Even though in Indonesia many have become vegetarians, not a few have become vegetarian. Ignorance of novice vegetarians about the process of adaptation to total vegetarianism makes it difficult to become vegetarian. Starting a new lifestyle can start from reducing the consumption of foods made from meat. Without this process, make the body startled. Media information that is conveyed about vegetarianism is limited to cookbooks. Therefore, an interactive information medium is needed to assist beginner vegetarians towards total vegetarianism.

Keywords: vegetarian, guide book, interactive

1. PENDAHULUAN

Menjadi sehat adalah dambaan setiap orang, dengan sehat setiap orang dapat menjalani kesehariannya dengan semangat tanpa keluhan fisik. Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk menjadi sehat, salah satunya menjalani gaya hidup vegetarian. Vegetarian adalah gaya hidup tidak mengonsumsi daging hewan, tetapi yang dikonsumsi adalah jenis tumbuh-tumbuhan, kacang-kacangan, dan olahannya. Banyak sekali manfaat yang didapatkan jika menjadi vegetarian. Sayur-sayuran, buah-buahan, serta kacang-kacangan yang dikonsumsi vegetarian mengandung serat yang tinggi, juga zat bioaktif yang menjaga fungsi tubuh dengan baik (Siahaan, 2015). Selain baik untuk kesehatan, menjadi vegetarian juga berdampak positif untuk lingkungan.

Jumlah vegetarian di Indonesia yang terdaftar pada Indonesia Vegetarian Society (IVS) saat berdiri pada tahun 1998 sekitar 5.000 anggota dan meningkat menjadi 60.000 anggota pada tahun 2000 (Siahaan, 2015). Tidak mudah untuk memulai menjadi vegetarian dan mempertahankan konsistensi sebagai vegetarian. 40 dari 75 vegetarian mengaku bahwa sulit menjadi vegetarian pemula dan 43 dari 75 vegetarian mengaku pernah gagal menjadi vegetarian pemula. Banyak faktor-faktor yang mempersulit vegetarian pemula menjalani kehidupannya, baik dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Menurut pengakuan Eva Celia (dalam Vice, 2017), ada dua faktor yang membuat fase awal vegetarian menjadi sulit yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Berdasarkan kuesioner yang disebar kepada 100 responden vegetarian baik semi vegetarian, vegetarian total maupun vegan, sebagian besar responden mengaku bahwa mereka memulainya gaya hidup vegetarian pada umur 17-22 tahun (72 responden) dan sisanya di atas 22 tahun. Dari 72 responden tersebut, alasan mereka menjadi vegetarian adalah ajaran agama (12 respon), ketidakadilan yang dialami hewan ternak (25 respon), kesehatan (18 respon) dan lingkungan (9 respon). Beberapa kendala yang dialami vegetarian pemula antara lain godaan makanan non vegetarian dan pengaruh dari lingkungan non vegetarian. Namun masalah yang paling banyak disebut adalah mereka merasa kebingungan untuk mencari pengganti protein yang ada pada daging. Sedangkan sebanyak 45 responden memilih buku interaktif sebagai media pendamping untuk vegetarian pemula.

Berdasarkan hasil wawancara kepada dua narasumber yang memiliki pengalaman gagal menjadi vegetarian, kesulitan yang mereka hadapi terletak pada pola makan terutama pada pengganti protein. Mereka tidak memiliki bekal pengetahuan tentang kebutuhan gizi untuk vegetarian. Kurangnya pembekalan pengetahuan tersebut mempengaruhi pemenuhan gizi mereka dan mengakibatkan kondisi tubuh yang kurang prima. Sangat disayangkan sekali jika vegetarian pemula tidak bisa konsisten dengan prinsip gaya hidupnya, mengingat banyak manfaat yang didapatkan jika menjadi vegetarian. Dalam permasalahan ini, sudah banyak media yang mengkampanyekan gaya hidup sehat vegetarian untuk masyarakat. Namun, belum ditemukan media informasi pendamping bagi para vegetarian pemula untuk mengatasi kendala dalam menjalani gaya hidup vegetarian.

2. METODE PENELITIAN

2.1 Teknik Pengumpulan Data

Kuesioner

Kuesioner berisikan beberapa pertanyaan singkat yang merujuk kepada alasan responden memutuskan untuk menjadi vegetarian, kesulitan yang dihadapi pada fase awal menjadi vegetarian, dan jenis media pendamping yang diminati oleh calon vegetarian khususnya pemula. Kuesioner ini disusun untuk merumuskan permasalahan umum vegetarian pemula pada tahap penelitian awal.

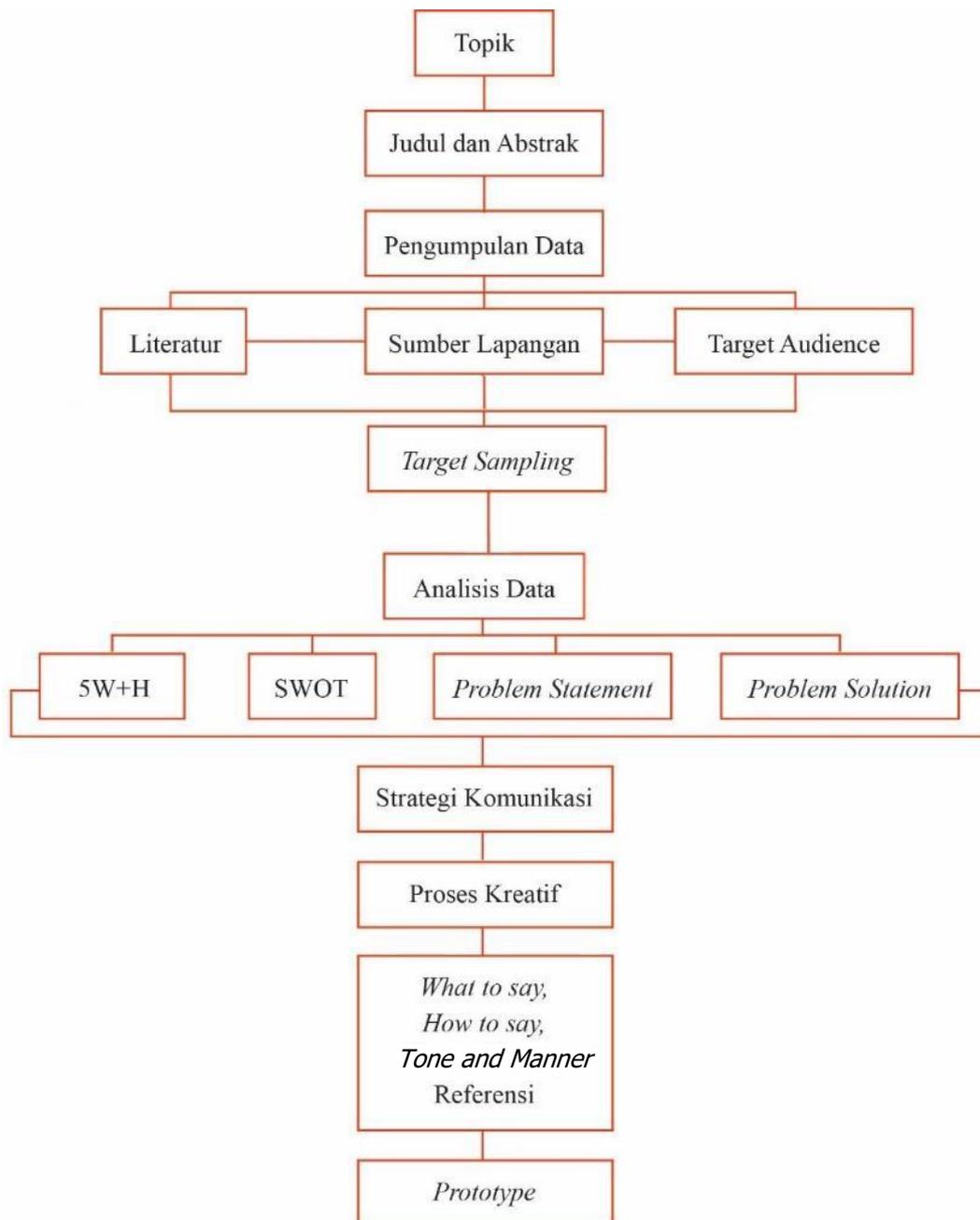
Wawancara

Wawancara dilakukan untuk mendapatkan data-data deskriptif yang lebih mendalam dengan menanyakan pertanyaan-pertanyaan tertentu kepada narasumber. Narasumber yang akan diwawancara adalah vegetarian total yang sudah melewati fase awal vegetarian dan mantan vegetarian. Hal-hal yang akan ditanyakan kepada narasumber vegetarian adalah pertanyaan seputar pengalamannya selama menjadi vegetarian. Yaitu tentang motivasi yang membuat vegetarian pemula konsisten menjadi vegetarian, serta hambatan/kendala yang diadapi. Dari wawancara tersebut akan didapatkan *insight* dari narasumber atau target audiens. Sedangkan pertanyaan-pertanyaan yang akan ditanyakan kepada ahli gizi dan ketua IVS seputar kebutuhan vegetarian pemula.

Sumber Data

Sumber data terbagi menjadi dua yaitu sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer yaitu para narasumber yang diwawancara. Beberapa di antaranya adalah vegetarian, vegetarian pemula berumur 17-22 tahun yang juga menjadi target audiens, ahli gizi, serta ketua dari IVS. Untuk sumber data sekunder, diperoleh dari buku-buku yang bertema vegetarian seperti "I am a Happy Vegetarian" karya Karina Padmasuri dan "Vegetarian untuk Kesehatan" yang ditulis oleh Eko Purwaningsih. Selain itu, penulis juga menggali data dari literatur terkait keilmuan DKV seperti buku "Tipografi dalam Desain Grafis" oleh Danton Sihombing, "Book Design" oleh Guan, B.A., dll. Selain buku, data sekunder juga diperoleh dari jurnal-jurnal penelitian yang sudah terbit, terutama yang terkait topik vegetarian dan desain, artikel online, serta beberapa video wawancara.

2.2 Kerangka Penelitian



Gambar 1. Kerangka Penelitian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Konsep Kreatif

Pendekatan Kreatif

Come And Play. Penggunaan pendekatan kreatif ini untuk memandu dan melibatkan langsung target audience agar melakukan petunjuk yang ada pada buku sebagai proses menuju vegetarian. Memberikan informasi dari sudut pandang baru dari sudut pandang yang mencakup kesehatan fisik dan pikiran, lingkungan serta makhluk hidup lainnya, mengingat beragamnya alasan vegetarian pemula dalam memutuskan untuk menjadi vegetarian dan merupakan pendekatan yang baru tidak melulu bincara dari sudut pandang kesehatan dengan bahasan yang sulit dimengerti untuk target audiens.

Gaya Bahasa

Semi Formal

Tone and Manner

Rapi, fun dan dinamis. Kesan yang ditampilkan dari desain buku panduan ini adalah Rapi, Klasik dan dinamis. Mulai dari layout dan unsur-unsur lainnya yang dibuat dengan Rapi dan didukung dengan Ilustrasi sebagai elemen visual untuk menambah kesan fun, dinamis dan tidak membosankan

Konsep Visual

• Font

Headline : **Poller One**

A B C D E F G H I J K L M N O
P Q R S T U V W X Y Z 1 2 3 4
5 6 7 8 9 0 . , ; " ' () < > ! ? [] { }
a b c d e f g h i j k l m n o p q
r s t u v w x y z 1 2 3 4 5 6 7
8 9 0

Bodytext : Futura

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R
S T U V W X Y Z 1 2 3 4 5 6 7 8 9
0 . , ; " ' () < > ! ? [] { }
a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v
w x y z 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

Decorative : Inconsolata

A B C D E F G H I J K L M N
O P Q R S T U V W X Y Z 1 2
3 4 5 6 7 8 9 0 . , ; " ' () < > ! ? []
{ }
a b c d e f g h i j k l m n
o p q r s t u v w x y z 1 2
3 4 5 6 7 8 9 0

Gambar 2. Font yang digunakan pada karya (Sumber: Pribadi)

• **Warna**

Untuk warna utama, ini warna yang mewakili warna bahan makanan yang dipantang dan diperbolehkan oleh vegetarian, dan nantinya warna-warna tersebut juga mewakili jenis-jenis vegetarian yang dijadikan tahap untuk menuju vegetarian total pada buku yang kedua.



Gambar 3. Palet Warna (Sumber: Pribadi)

Dimensi dan Sistem Grid Buku.

Judul Buku : Sebelum Makan-Makan

Ukuran Buku : 105 mm x 150 mm

Grid : Multicolumn Grid

Margin Atas : 10 mm

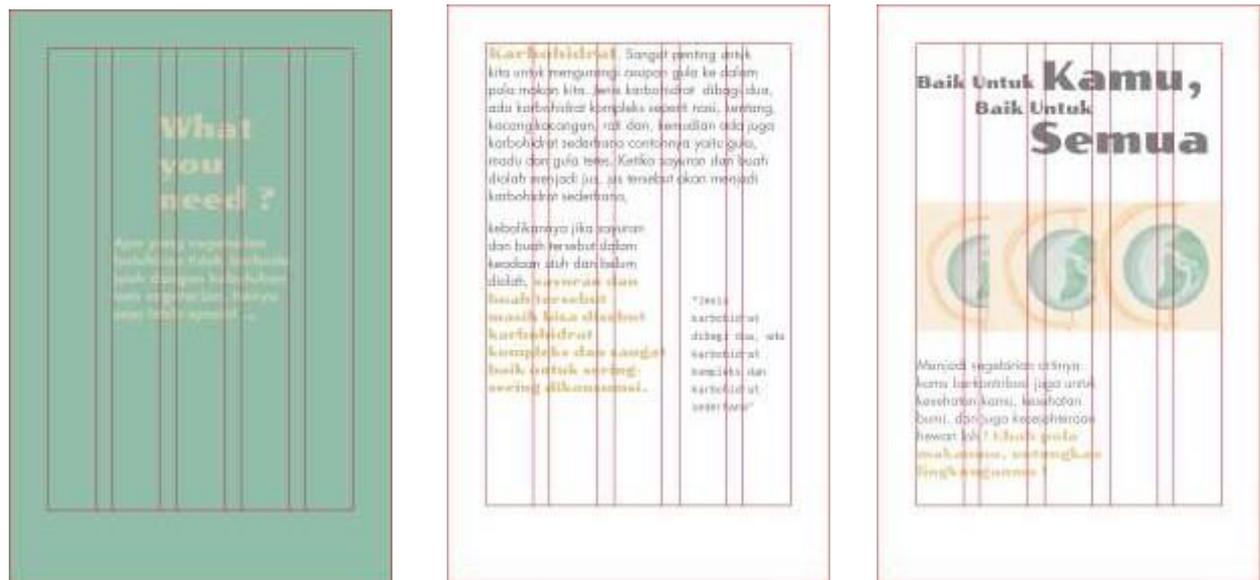
Margin Bawah : 20 mm

Margin Dalam : 10 mm

Margin Luar : 10 mm

Jumlah Kolom : 6 Gutter

Gutter : 5 mm



Gambar 4. Sistem Grid (Sumber Pribadi)

Judul Buku : Jurnal Makan-Makan
Ukuran Buku : 140 mm x 200 mm
Margin Atas : 10 mm
Margin Bawah : 25 mm
Margin Dalam : 20 mm
Margin Luar : 10 mm
Jumlah Kolom : 6
Gutter : 5 mm



Gambar 5. Sistem Grid (Sumber: Pribadi)

3.2 Hasil Karya



Gambar 6. Buku Jurnal dan Saku; Isi Buku (Sumber: Pribadi)



Gambar 7. Screenshot Mobile Apps (Sumber: Pribadi)

4. KESIMPULAN

Perancangan buku panduan interaktif ini diharapkan menjadi media pendamping yang efektif untuk vegetarian pemula supaya mampu beradaptasi dengan gaya hidup barunya. Lebih jauh lagi, mereka dapat konsisten menjadi vegetarian total untuk ke depannya. Perancangan media ini dibuat berdasarkan kebutuhan dari vegetarian pemula dan disajikan dengan konsep visual yang sesuai dengan preferensi target audiens.

DAFTAR RUJUKAN

- Associates, A. (2011). *The Best of Cover Design: Books, Magazines, Catalogs, and More*. Beverly: Rockport Publisher.
- Bhaskara, A.L.I. (2016). "Vegetarian kian Populer". Dipetik October 30, 2018, dari <https://tirto.id/vegetarian-yang-kian-populer-btyb>.
- Caldwell, C. (2014). *Editorial Design Digital and Print*. London: Laurence King Publishing Ltd.
- Coconut Jakarta. 2017. "Indonesia ranked as one of the most vegetarian-friendly countries in the world in travel index". Dipetik October 30, 2018, dari <https://coconuts.co/jakarta/food-drink/indonesia-ranked-one-vegetarian-friendly-countries-world-travel-index/>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. London: SAGE Publication Ltd.
- Daou, Douna. (2015). "Print like This Interactive Book", Dipetik October 30, 2018, dari <https://www.behance.net/gallery/25683489/Print-Like-This-Interactive-Book>
- Fanny Wiliyanto Oey, dll. (2013). *Perancangan Buku Interaktif Pengenalan dan Pelestarian Sugar Glider di Indonesia*. Universitas kristen Petra.
- Febriane, Sarie. (2008). " Santapan Vegan demi Bumi Kita ". Dipetik October 30, 2018, dari <https://nasional.kompas.com/read/2008/10/18/09340232/santapan.vegan.demi.bumi.kita>
- Ginta Siahaan, dll. (2018). *Indonesian Journal of Human Nutrition. Hubungan Asupan gizi dengan Trigliserida dan kadar Glukosa Darah pada Vegetaria*.

- Guan, B. A. (2012). *Book Design*. Liaoning: Liaoning Science & Technology Publishing House, Profession Design Press.
- Lintang, G. (2017). *Dinamika Menjadi Vegetarian*. Unika.
- Makriggiani, R. (2017). "A hybrid travel journal/travel guide", Dipetik October 30, 2018, dari <https://www.behance.net/gallery/47680177/The-Travellers-book-Hybrid-travel-journal>
- Padmasuri, K. (2015). *I Am a Happy Vegetarian*. Yogyakarta: Octopus Publisher House.
- Purwaningsih, E. (200). *Vegetarian untuk Kesehatan*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Risma. (2016). "VG-Guide aplikasi Vegetarian Pertama di Indonesia", Dipetik October 30, 2018, dari <https://jakartakita.com/2016/03/04/vg-guide-aplikasi-khusus-untuk-kaum-vegetarian-di-indonesia/>
- Sihombing, D. (2015). *Tipografi dalam Desain Grafis*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Vice Indonesia. (2018). "Eva Celia Tak Ragu Kehilangan Teman Demi Gaya Hidup Sehat: The Road", Dipetik October 30, 2018, dari https://www.youtube.com/watch?v=a1QMRB1N4DI_