

ABSTRAK

PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI KESEHATAN UNTUK

WANITA KARIR

Rutinitas masyarakat dalam bekerja dapat menjadikan kurangnya perhatian masyarakat terhadap pola hidup. Kurangnya aktivitas fisik, kebutuhan gizi yang belum terpenuhi, istirahat yang tidak teratur dan lainnya dapat menimbulkan gangguan kesehatan khususnya pada wanita serta mempengaruhi produktivitas dalam bekerja. Hal inilah yang akan dibahas dalam karya ini. Perancangan menggunakan buku kesehatan dalam mengajak kalangan pekerja menjalani hidup sehat. Konten dan ilustrasi disesuaikan agar dapat menyampaikan pola hidup sehat dengan menyenangkan. Metode matriks digunakan dalam menganalisis buku. Buku kesehatan ini diharapkan dapat mengajak masyarakat khususnya kalangan wanita karir untuk tetap menjaga pola hidupnya dengan baik sehingga dapat mengurangi resiko terkena penyakit dan dapat bekerja secara produktif.

Kata Kunci: Buku, Kesehatan, Gaya Hidup, Wanita Karir, Ilustrasi