

Perancangan Buku Informasi Mengenai Tata Cara Merawat
Kesehatan Jantung Sejak Usia Dini
*The Design Of The Book: How To Taking Care Of The
Heart From Early Age*

Faris Luthfi Permana¹, Novian Denny Nugraha., S.Sn ., M.Sn ²

¹. Mahasiswa Prodi S1 Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom

². Dosen Prodi S1 Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom

¹farisasuu@gmail.com, ²dennynugraha@telkomuniversity.ac.id,

Abstrak:

ABSTRAK

Berdasarkan hasil Survei Sample Registration System (SRS) kementerian kesehatan (Kemenkes) di informasikan pada tahun 2017. Menyatakan penyakit jantung adalah penyakit yang menyebabkan kematian tertinggi di Indonesia pada semua umur setelah penyakit stroke, yaitu sebesar 12,9%. Kemenkes memberitahukan masyarakat agar melakukan cek kesehatan secara bertahap. Lalu bisa menerapkan pola hidup sehat seperti: menghindari merokok dan perokok, rajin beraktifitas fisik seperti olahraga, diet yang sehat serta seimbang, istirahat yang cukup dan mengelola stres untuk mengendalikan faktor risiko terkena penyakit jantung. Sama dengan hasil survey Kemenkes. Data dikumpulkan dari sampel yang mewakili Indonesia, yaitu 41.590 kematian selama tahun 2014. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode pengumpulan data Studi pustaka, Observasi, Wawancara, dan Kuisisioner untuk mengumpulkan data mengenai tata cara merawat kesehatan jantung sejak dini. Pemanfaatan data yang telah terkumpul penulis merancang sebuah buku sebagai media informasi yang berisikan cara-cara merawat kesehatan jantung sejak dini. Bertujuan agar masyarakat Indonesia dapat merawat jantungnya sejak awal serta menyadari bahwa jantung merupakan aset berharga dalam tubuh dan juga mengurangi angka kematian.

Kata Kunci : Jantung, Buku, Kesehatan

Abstract:

ABSTRACT

Based on the result of the Sample from Survey Registration System (SRS) from Minister of Health (Kemenkes) informed from www.depkes.go.id in 2017, state that heart disease is one of the leading cause of death in Indonesia in all ages after Stroke, with 12.9%. Kemenkes said to the citizens to do health check regularly. In parallel, they being told to have a healthy life such as; avoid smoking and smokers, do physical activity on regular basis, do health and balance diet, do an aduqate rest and stress management to minimize the risk of getting a heart disease. The data is being collected from the sample that represent all indonesians, that consist of 41.590 deaths along 2014. This research used the data collection with study case method, observation, interview and questionnaire to collect the data about how to taking care the health of the heart early on. This book is expected to educate all Indonesia to be able to taking care their heart health early on and realized that heart is valuable asset in their body and can help to reduce the death rate.

Keyword: Heart, Book, Health.

1. Pendahuluan

Latar Belakang

Kesehatan itu merupakan aset yang sangat berharga pada seseorang. Tanpa adanya kesehatan yang baik, segala kegiatan atau aktivitas kita akan terganggu. Kesehatan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya keturunan, lingkungan dan perilaku. Agar tubuh menjadi sehat kita harus benar menjaga lingkungan serta perilaku kita sehari-hari, karena perilaku yang sehat pasti akan membuat dampak yang baik. Kebiasaan hidup bersih dan sehat sangat perlu sedini mungkin karena kebiasaan-kebiasaan tersebut akan terbawa sampai dewasa kelak (Depdikbud, 1986:6) ^[1].

Oleh karena itu, waktu yang paling tepat dalam menerapkan perilaku hidup sehat pada seseorang adalah saat usia dini. karena anak-anak berusia dini terkadang belum tau apa yang harusnya dilakukan dan belum paham apa yang harusnya baik dan tidak untuk dirinya. Di Indonesia banyak penyakit yang bisa menjadikan kematian bagi yang mengidapnya, seperti influenza, penyakit paru paru, TBC, Stroke, dan Penyakit Jantung. Salah satu contoh adalah penyakit jantung. Jantung ialah salah satu organ yang sangat penting bagi diri manusia dan gunannya sangat penting bagi manusia, semua orang pasti tau apabila kalau jantung itu adalah organ paling penting bagi manusia, apabila manusia tidak memiliki jantung atau jantungnya berhenti untuk bekerja pasti manusia itu akan meninggal. Penyakit jantung adalah penyakit yang mematikan nomor satu di dunia dan paling banyak diderita oleh semua kalangan masyarakat. Maka dari itu, mulailah peduli akan kesehatan jantung sejak dini, karena pencegahan lebih baik daripada mengobati.

Berdasarkan hasil Survei Sample Registration System (SRS) kementerian kesehatan pada tahun 2017. Menyatakan bahwa penyakit jantung adalah penyakit yang menyebabkan kematian tertinggi di Indonesia pada semua umur setelah penyakit stroke, yaitu sebesar 12,9% Faktor penyebab terjadinya penyakit jantung merupakan faktor sepele, contohnya pola makan yang tidak teratur, kurang menggerakkan tubuh/ kurangnya aktivitas fisik, merokok, gampang stress dan juga jarang berolahraga. Untuk usia di 18-24 tahun masih banyak ditemukan perilaku yang buruk seperti kurang berolahraga, merokok, makan makanan junkfood dan itu adalah pola hidup yang kurang baik

Identifikasi Masalah

Dengan melihat dan menganalisa permasalahan pada latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Bahwa penyakit jantung adalah salah satu penyakit penyebab kematian tertinggi di Indonesia pada semua umur setelah stroke, yakni sebesar 12,9%
2. Ketidaktahuan masyarakat tentang kondisi kesehatan jantungnya yang apabila tidak merawatnya, akan menimbulkan dampak negatif di dirinya
3. Kurangnya kesadaran orangtua dalam memperhatikan kesehatan jantung anaknya.
4. Dampak negatif yang ditimbulkan dari kurangnya merawat kesehatan jantung, bisa menimbulkan kematian
5. Kurangnya edukasi tentang hal-hal apa saja yang bisa menjadikan jantung kita tidak sehat, yang dapat menimbulkan dampak negatif dikemudian hari.

Tujuan

Tujuan dari perancangan ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana cara yang tepat untuk menginformasikan kepada masyarakat khususnya generasi muda mengenai dampak negatif yang dapat ditimbulkan apabila tidak merawat kesehatan jantung sejak usia dini?
2. Bagaimana perancangan media informasi yang sesuai dengan visual yang menarik untuk menginformasikan bahwa merawat kesehatan jantung sejak usia dini adalah hal yang cukup penting untuk dilakukan?

Metode Penelitian

Metode pengumpulan data yang digunakan untuk pengumpulan data pada tugas akhir ini adalah sebagai berikut :

1. Observasi
Observasi adalah pengamatan langsung pada lapangan. Penulis melakukan observasi untuk survey lingkungan fisik dan pengamatan terhadap berbagai kegiatan yang ada di lingkungan rumah sakit jantung Harapan Kita untuk mendukung penulis melengkapi data dalam merancang strategi yang efektif untuk

mengedukasi bagaimana cara yang tepat agar masyarakat ingin tau tentang cara-cara merawat kesehatan jantungnya sejak dini

2. Wawancara

Wawancara adalah kegiatan tanya jawab yang dilakukan pihak yang dianggap lebih tau ataupun instansi yang bersangkutan dengan permasalahan dengan harapan mendapatkan data yang akurat. Penulis mewawancarai narasumber yang terkait yaitu Penulis bersama Prof. Dr. dr. Idris Idham, SpJP (K) dan Dr. Doni Yugo, SpJP selaku orang yang ahli di bidang kedokteran khususnya jantung Studi Kepustakaan

3. Studi Literatur

Cara mengumpulkan data dengan mempelajari buku-buku, penelitian dan artikel yang didalamnya terdapat teori dan berita yang sesuai dengan objek penelitian

Metode Analisis Data

Analisis Matrix Perbandingan

Analisis matrix perbandingan merupakan membandingkan suatu objek dengan objek lainnya, dengan cara menjajarkannya sehingga dapat terlihat perbedaannya (Soewardikoen, 2013:50) ^[2].

2. Dasar Teori

2.1. Media

Media yang berasal dari bahasa Latin yaitu “medius” yang berarti tengah. Sehingga media dapat diartikan sebagai bentuk yang sifatnya menyampaikan informasi (pesan) antara pihak pertama kepada pihak kedua. Dengan kata lain, media dapat disebut juga sebagai perantara. Pada dasarnya media dapat memperluas kemampuan manusia dalam merasakan, melihat, serta bisa mendengarkan dalam batas ruang serta waktu pada saat tertentu. (Pujiyanto, 2013 : 63)^[3]

2.2. Ilustrasi

Komunikasi adalah sesuatu yang sangat penting untuk seseorang, karena komunikasi dapat menghubungkan antara manusia ke manusia yang lain dan bahkan bukan hanya antara manusia ke manusia melalui ke yang lain. Bagaimana manusia membuat kesan tentang apa yang ia lihat, komunikasi adalah sarana untuk manusia mengespresikan dan dapat mempengaruhi orang yang lain. (Ruben & Stewart, 1998)^[4].

2.3. Layout

Layout adalah seni meletakkan elemen desain melalui bidang dalam sebuah medium yang sudah ditentukan, yang nantinya diharapkan mampu mendukung konsep atau pesan yang dibawa. Dapat disimpulkan juga bahwa dengan cara memperhatikan layout atau tata letak dari setiap elemen yang terdapat pada suatu karya, nantinya diharapkan mampu membuat pesan dan konsep yang telah dirancang sedemikian rupa dapat tersampaikan dengan baik. (Suriyanto Rustan, 2008:1) ^[5]

2.4. Psikologi Remaja

Orang dewasa adalah individu yang siap untuk menerima kedudukan dalam masyarakat dengan individu dewasa lainnya (Elizabeth B. Hurlock, 2002:246). ^[6]

2.5. Desain Komunikasi Visual

Desain komunikasi visual adalah suatu disiplin ilmu yang bertujuan mempelajari konsep-konsep komunikasi serta ungkapan kreatif melalui berbagai media untuk menyampaikan pesan dan gagasan secara visual dengan mengelola elemen-elemen grafis yang berupa bentuk dan gambar, tatanan huruf, serta komposisi warna serta layout

(tata letak atau perwajahan). Dengan demikian, gagasan bisa diterima oleh orang atau kelompok yang menjadi sasaran penerima pesan (Kusrianto Adi,2007:2)^[7].

2.6. Teori mengenai Desain

Tipografi

Tipografi adalah proses menyusun huruf, menyusun yang dimaksud ialah perancangan meliputi huruf-huruf dalam sebuah komposisi yang tepat untuk memperoleh efek tampilan yang diinginkan. Tipografi mempunyai peran yang penting bagi sebuah karya desain grafis Danton Sihombing (2015:190)^[8].

Layout

Layout adalah tataletak elemen desain pada suatu bidang tertentu sebagai pendukung pesan yang ingin kita bawakan (Suriyanto Rustan, 2009).^[9].

Warna

Definisi warna terdiri dari dua sudut pandang yaitu subyektif dan obyektif. Secara subyektif, warna merupakan salah satu bagian dari pengalaman indra penglihatan. (Soewignjo, Santosa 2013 : 2)^[10].

3. Pembahasan

3.1 Data Khalayak

Adapun segementasi dalam Tugas Akhir ini adalah sebagai berikut :

- | | |
|---------------|---|
| a. Demografi | |
| Usia | : 18-24 tahun |
| Jenis Kelamin | : Laki-laki dan Perempuan |
| Pendidikan | : SMA-Mahasiswa |
| b. Psikografi | |
| Gaya Hidup | : Generasi milenial yang senang akan hal-hal baru, bergantung pada teknologi dan sangat mengikuti perkembangan zaman. |
| Kalangan | : Menengah ke atas |
| Kepribadian | : Aktif, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi |
| c. Geografis | |
| Kota | : DKI Jakarta |
| Kondisi | : Salah satu daerah yang ada di DKI Jakarta |

3.2 Konsep Perancangan

3.2.1 Konsep Pesan

Konsep pesan dalam perancangan buku ilustrasi yang menarik, berisikan informasi tentang hal-hal apa saja yang membuat jantung kita tidak sehat, hal-hal yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya sakit jantung di usia muda .Jadi, konsep pesannya adalah bahwa kesehatan jantung itu perlu untuk dirawat.

3.2.2 Konsep Kreatif

Konsep kreatif yang digunakan melalui pendekatan dengan buku ilustrasi yang nantinya bisa di nikmati oleh anak-anak muda agar anak-anak muda mau untuk tau tentang bahayanya tidak merawat kesehatan jantung. Tidak hanya anak yang belajar tentang kesehatan jantung, orangtuanya pun bisa untuk belajar agar sadar kesehatan anaknya. Dengan buku ini, anak-anak muda lebih tertarik karena buku ini hadir dengan gambar yang menarik perhatian

3.2.3 Konsep Media

Adapun konsep media perancangan buku ilustrasi berdasarkan konsep kreatif dan konsep media yang disesuaikan dengan target audiensnya yaitu :

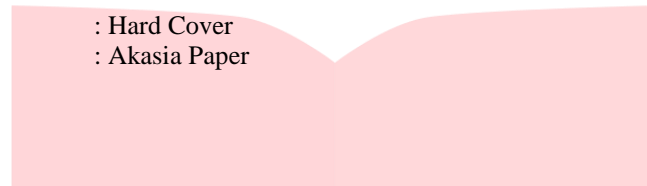
- a. Fisik Buku
 - Judul Buku : Perncangan Buku Ilustrasi Mengenai Tata Cara Merawat Kesehatan Jantung Sejak Usia Dini
 - Ukuran : 18 x 18 cm
 - Cover : Menampilkan ilustrasi dan *Full color*
 - Teknik Jilid : Hard Cover
 - Halaman : 20 Halaman

- b. Material Buku
 - Cover : Hard Cover
 - Isi : Akasia Paper

3.2.4 Konsep Visual

Konsep visual yang dipakai dalam buku ilustrasi ini Warna yang digunakan ini menggunakan warna popart, kenapa? karena warna-warna ini sangat mendeskripsikan anak-anak muda. dengan warna yang cerah diharapkan bisa menarik untuk dilihat dan dibaca oleh anak-anak muda serta pengayaanya menggunakan gesture manusia sehingga dapat mudah di mengerti.

1. Tipografi
2. Warna-yang dipakai ialah warna-warna pop art, dimana pengayaan warna popart sedang digandrungi oleh anak-anak muda.



a. Hasil Perancangan
Isi

+ VENTRIKEL KIRI



Ventrikel berfungsi untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Ventrikel kiri adalah salah satu dari empat bilik jantung. Ini terletak pada sisi bawah jantung dibawah atrium kiri, dipisahkan oleh katup mitral.

Paling tebal dari semua bilik, ventrikel kiri berupaya untuk memompa darah dari atrium kiri dan memompanya ke aorta. Aorta membawa dan mendistribusikan darah yang kaya oksigen ke seluruh tubuh.

+ VENTRIKEL KANAN



Ventrikel kanan adalah salah satu dari empat bilik jantung dan terletak di bagian kanan bawah jantung dibawah atrium kanan dan sebaliknya dari ventrikel kiri.

Ventrikel kanan adalah ruang jantung yang bertanggung jawab untuk memompa darah beroksigenasi ke paru-paru saat darah beroksigenasi mengalir ke atrium kanan, melewati katup trikuspid dan ventrikel kanan, yang memompa darah melalui katup paru dan melalui arteri pulmonalis dan ke paru-paru.

+ BERAT BADAN BERLEBIH



Sebagian besar orang besar karena kegemukan, yang biasanya merupakan orang itu tidak pede. Terlihat lagi anak muda. Tidak hanya itu, tetapi gemuk juga bisa menimbulkan berbagai penyakit, termasuk penyakit jantung. Jadi,ayo kita jaga berat badan kita maka dari sekarang!

+ Solusinya?

Melakukan aktifitas fisik, jika jumlah energi yang dikonsumsi sama dengan energi yang dikeluarkan maka berat badan tidak akan berubah, jika energi yang masuk lebih banyak dibandingkan energi yang dikeluarkan maka berat badan akan naik, begitu juga sebaliknya, berat badan akan turun jika energi yang dikeluarkan melebihi energi yang dikonsumsi, jadi yuk kita berolahraga!

+ YUK OLAHRAGA!



Dengan berolahraga, banyak manfaat olahraga yang bisa langsung kita dapatkan. Selain itu, olahraga juga manfaat olahraga yang bisa kita dapatkan.

Olahraga merupakan suatu gerakan dan tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan dan dapat meningkatkan kebugaran tubuh juga kesehatan jantung kita, contohnya:

1. Menurunkan tekanan darah.
2. Menurunkan berat badan.
3. Membantu meningkatkan kebiasaan makan.
4. Memperkuat jantung dan paru-paru.
5. Mengendalikan atau memperlambat perkembangan diabetes.
6. Menurunkan risiko penyakit jantung koroner.

+ MENJAGA POLA MAKAN



- Sumber energi
- Meningkatkan mood
- Meningkatkan energi
- Dapat mengatur kadar gula darah
- Meningkatkan kebugaran jantung
- Baik untuk kesehatan jantung

Makanan buah bisa mencegah terjadinya penyakit, memelihara kesehatan saraf otak tubuh kita baik untuk otak dan kesehatan jantung. Beberapa buah seperti apel, bisa membantu menurunkan tekanan darah tinggi, mengendalikan kadar kolestrol agar tetap normal, dimana itu bisa mencegah terjadinya terkena penyakit jantung.

Jika kalian enggan untuk makan nasi, cobalah untuk memakan sayur, dalam seperti sayuran itu, headband gigi yang sangat lengkap banyak karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan zat-zat lainnya. Selain itu juga akan dengan sebutan one dish meal. Karena gigi dalam gigi dalam satu porsi sayur adalah dengan sayur makan besar untuk satu kali makan.

+ SESAK NAFAS



Sesak nafas menjadi salah satu dampak yang terjadi akibat penderita masalah jantung. Itu itu terdapat masalah jantung yang bocor, jantung yang bergolak, ataupun jantung koroner. Karena ketika jantung beres-beres dengan masalah pernapasan tidak jantung juga beres-beres dapat dengan paru-paru.

Karena jantung maupun paru-paru sama-sama mengangkut darah yang mengandung oksigen. Tidak heran membawa dampak sesak nafas pada penderita yang kerap mengonsumsi rokok.

4. Kesimpulan

Berdasarkan data yang telah penulis kumpulkan, dapat disimpulkan bahwa masyarakat khususnya anak-anak muda sekarang ini kurang sadar akan kesehatan jantungnya, karena kebanyakan dari mereka tidak mengerti dan memahami bagaimana merawat kesehatan jantung mereka dengan cara yang tepat agar kesehatan jantung mereka tetap sehat. Selain itu kesedaran dari masyarakat khususnya anak-anak muda masih sangat kurang, masih banyak dari mereka yang tidak peduli akan kesehatan jantungnya sendiri, seperti masih ditemukan kebanyakan anak-anak muda itu merokok bahkan lebih parahnya lagi asap rokok yang dihasilkan dari merokok itu bisa juga membuat orang-orang sekitarnya ikut terkena paparan asap rokok, dan apabila terkena asap rokok itulah yang bisa menyebabkan penyakit pada jantung. Dari kesimpulan diatas dapat disimpulkan bahwa banyak dari masyarakat terkhususnya anak-anak muda yang membutuhkan suatu media informasi yang nantinya dapat mengedukasi anak-anak muda agar merawat kesehatan jantungnya sejak usia dini yang berupa buku informasi tentang merawat kesehatan jantung dan nantinya diharapkan dapat memberi tahu anak-anak muda mengenai pentingnya merawat kesehatan jantung mereka sejak usia dini serta dapat mengurangi tingkat kematian dini di Indonesia akibat penyakit jantung.

Daftar Pustaka

- [3]Pujianto, (2013) Iklan Layanan Masyarakat. Yogyakarta : Andi
- [5]Rustan, Suriyanto.(2009) . Layout dan Penerapannya Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- [6]Hurlock, Elizabeth. (1980) . Psikologi Pengembangan . Jakarta : Erlangga.
- [7]Kusrianto, Adi. (2009) . Pengantar Desain Komunikasi Visual, Yogyakarta: CV. Andi Offset
- [8]Sihombing Danton. (2015) . Tipografi Dalam Desain Grafis. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- [10]Soewignjo, Santoso (2013). Seni Mengatur Komposisi Warna Digital. Yogyakarta : TAKA Publisher

Sumber lain

- [1]<http://www.depkes.go.id/article/view/17073100005/penyakit-jantung-penyebabkematian-tertinggi-kemenkes-ingatkan-cerdik-.html>