

PERANCANGAN KARAKTER UNTUK FILM ANIMASI 2D “Her Morning” MENGUNAKAN KARAKTERISTIK VEGAN

DESIGNING CHARACTERS FOR 2D ANIMATION FILM “Her Morning” USING VEGAN CHARACTERISTICS

Dhivia Al Mughni¹, Aris Rahmansyah², dan Tiara Radinska Deanda³

^{1,2,3}S1 Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No. 1, Terusan Buahbatu - Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 40257
dhiviaalmughni@student.telkomuniversity.ac.id, arisrahmansyah@telkomuniversity.ac.id,
tiaradinska@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: Vegan saat ini sudah mulai cukup dikenal di Indonesia. Gaya hidup yang menerapkan pola makan dengan sumber utama dan satu-satunya adalah tumbuhan ini, telah menjadi pola makan yang berkembang di Indonesia terutama dijadikan sebagai pola makan untuk melakukan diet, dalam menjalankan gaya hidup vegan yang benar dan sesuai tentu membutuhkan suatu proses. Dengan memanfaatkan kemajuan teknologi dan media, maka proses dalam menjalani gaya hidup vegan dapat disampaikan melalui media animasi. Tujuannya adalah untuk memberikan gambaran mengenai proses menjalani gaya hidup vegan dan juga rekomendasi makanan yang bisa dicoba untuk dimasak dirumah. Untuk pengumpulan data, metode yang digunakan adalah studi pustaka, wawancara, dan studi dokumentasi. Dalam perancangan ini dibuat karakter yang perancangannya berangkat dari analisis dan pemahaman dari data narasumber dan data yang berkaitan dengan topik perancangan. Melalui perancangan ini, dapat disimpulkan penyampaian informasi proses menjalani gaya hidup vegan secara efektif melalui media animasi dan karakter desain.

Kata kunci: Animasi, Desain Karakter, Proses, Vegan

Abstract: Vegan is now starting to be quite well known in Indonesia. A lifestyle that applies as a diet with the main and only source from plants, has become a growing diet in Indonesia, especially as a lifestyle for dieting, in carrying out a correct and appropriate vegan lifestyle, of course requires a process. By utilizing advances in technology and media, the process of living a vegan lifestyle can be conveyed through animated media. The aim is to provide an overview of the process of living a vegan lifestyle as well as food recommendations that can be tried to cook at home. For data collection, the methods used are literature study, interviews, and documentation studies. In this design, characters are made whose design departs from the analysis and understanding of resource data and data related to the topic. Through this design, it can be concluded that the delivery of information on the process of living a vegan lifestyle effectively through animation media and character designs.

Keywords: Animation, Character Design, Process, Vegan

PENDAHULUAN

Vegan yang merupakan pola makan yang paling ketat, sebab pola makan ini meniadakan konsumsi produk hewani seperti daging, ikan, unggas, telur, susu, dan produk olahan hewani lainnya (Nareza, Meva. alodokter.com, 2021). Namun, walaupun hanya mengonsumsi produk dari nabati atau sayur-sayuran, seorang vegan tetap mengatur kebutuhan gizi harian selayaknya orang yang mengonsumsi makanan pada umumnya, namun adanya miskonsepsi mengenai gaya hidup vegan seperti makanan vegan yang mahal, sulit dicari dan diolah, dan tidak memberikan nutrisi cukup (Simon Laturiuw, Theo Yonathan, 6 Maret, 2018). Pada rentang usia sekitar 19 -25 tahun merupakan usia dewasa awal, pada usia ini memiliki ketertarikan dalam mencoba hal baru (Jahja, Yudrik. 2011: 246-247), oleh sebab itu seiring perkembangan zaman, maka penulis ingin memberikan gambaran mengenai proses menjalani gaya hidup vegan dan pengolahan makanannya dengan bentuk penyampaian informasi yang dapat menyesuaikan dengan perkembangan media informasi di era digital saat ini, dan animasi merupakan salah satu bentuk media yang dijadikan pilihan tepat untuk menyampaikan informasi yang telah berkembang di era digital saat ini yang dimana industri animasi di Indonesia cukup berkembang, sehingga oleh pemerintah termasuk dalam bagian dan program pembangunan Nasional (Jurnal, Super. 2019: 2). Dengan mengangkat urgensi mengenai proses gaya hidup vegan dan pengolahan makanannya, maka penulis meneliti perempuan vegan dengan rentang usia 19-25 tahun, dengan mengenali karakteristik dari cerita animasi "*Her Morning*", dan melakukan pemahaman dengan data dan referensi yang dikumpulkan untuk membantu dalam proses.

TEORI-TEORI DASAR PERANCANGAN

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif, yang menurut Moh. Isa Pramana Koesoemadinata (2013), bahwa metode kualitatif dapat sinkron dengan penelitian yang berkaitan dengan teks seni dan budaya, serta diterapkan interpretasi terhadap data-data yang telah didapat. Penelitian kualitatif ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis suatu fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, dan pemikiran manusia baik itu secara individu maupun kelompok. Untuk analisis, penulis menganalisis dengan metode studi dokumen, yang

merupakan salah satu metode pengumpulan data secara kualitatif yang dimana dilakukan dengan cara melihat dan menganalisis dokumen-dokumen (Herdiansyah, Haris. 2019: 18). Kemudian metode wawancara, yang merupakan metode pengumpulan data dengan tanya jawab agar mendapatkan informasi atau data (Widodo, 2017:74).

Dalam perancangannya, teori yang digunakan ada teori animasi, yang menurut Andrew Selby (2013:06), animasi adalah bentuk ekspresi dari audio-visual yang menarik dan dapat beradaptasi dengan mudah serta efektif dalam menyatukan gambar bergerak dan suara secara bersamaan sehingga dapat menceritakan kisah dan menyampaikan ide. Kemudian teori desain karakter, yang dikutip dari buku *21 Draw* dari buku berjudul *The Character Designer* (2019:02), sebagai seorang karakter desainer, tugas pertama adalah menyampaikan tujuan dari karakter kepada audiens. Agar dapat melakukannya secara efektif, sebagai seniman maka perlu berhati-hati dalam membuat keputusan. Selain itu, terdapat teori eksplorasi perancangan yang menurut Tony White (2009:235), terdapat beberapa aspek penting yang perlu diperhatikan ketika membuat desain karakter yaitu *style*, kepribadian, sikap atau *attitude*, proporsi, *head height*, *siluet*, dan detail. Kemudian teori studi visual yang berarti mempelajari visualisasi dari sumber visual yang ditentukan, untuk kemudian dijadikan sebagai bahan perancangan dalam karya yang dirancang (Safanayong, Yongky, 2006:24).

HASIL DAN DISKUSI

Target dari perancangan ini yaitu dewasa muda dengan rentang usia 19 hingga 25 tahun, dengan *gender* baik laki-laki dan perempuan, dengan status ekonomi menengah keatas, pemilihan khalayak sasar yang berada di Indonesia karena perkembangan gaya hidup vegan di Indonesia sudah cukup berkembang, terutama pada masa pandemi. Melalui survei menunjukkan bahwa terdapat 90% masyarakat Indonesia mulai mencoba menjalani gaya hidup *plant-based* dengan tujuan meningkatkan imunitas tubuh (Handayani, Indah. Investor.id. 2021). Tercatat mencapai 62% masyarakat lebih rajin membeli sayur dan buah, kemudian layanan pesan antar makanan sehat telah meningkat mencapai 7,4% (Handayani, Indah. Investor.id. 2021). Meningkatkan perkembangan gaya hidup vegan di Indonesia juga terlihat dengan perkembangan usaha tempat makan berbasis vegan di Indonesia. Menurut Susianto dikutip dari kompas.com, meningkatkan jumlah vegan dapat diketahui dengan semakin banyaknya tempat makan

vegan di Indonesia yang telah meningkat hingga 40 kali (Aisyah, Yuharrani. Kompas.com. 2021), dan memiliki minat ingin mengetahui mengenai proses gaya hidup vegan, cara memasak makanan vegan, dan menonton animasi.

HASIL PERANCANGAN

a. Konsep Pesan

Perancangan animasi ini berfokus pada episode pertama, yang memiliki cerita yaitu Lia merupakan seorang perempuan dengan rentang usia dewasa awal atau dewasa muda, ia memutuskan untuk mengubah gaya hidupnya dan pilihannya jatuh pada mencoba gaya hidup vegan, perkembangan gaya hidup vegan yang sedang meningkat ditambah rasa ingin tahunya, membuat ia mencari tahu mengenai gaya hidup ini, kemudian timbul rasa empatinya yang membuatnya kemudian yakin untuk mencoba menjalani gaya hidup vegan. Awal mula menjalani gaya hidup baru bukanlah suatu yang mudah, Lia mengalami lika-liku dalam prosesnya, ia mengalami ups and down ketika menjalani prosesnya, salah satunya adalah dalam pola makannya, sulit rasanya, namun Lia bukanlah pribadi yang menyerah, ia teguh pendirian walau ia juga orang yang ceroboh, setiap prosesnya membentuk suatu hasil, hingga pelan-pelan membuat Lia terbiasa, termasuk ketika menyiapkan makanannya. Walau tinggal sendirian, Lia mendapatkan dukungan dari ibu dan kakaknya, hingga pada akhirnya Lia merasakan manfaatnya baik itu untuk fisiknya, psikologisnya, maupun *lifestyle*-nya, dan Lia berhasil, ia merasa menjadi dirinya dengan versi lebih baik.

b. Konsep Media

Perancangan karakter yang dilakukan merupakan untuk kebutuhan animasi pendek 2D dengan durasi kurang lebih 2 menit 30 detik, dan memiliki resolusi 1920x1080 *pixel*, serta animasi ini merupakan serial animasi pendek yang berisi 5 episode, yang dimana tiap episode nya memiliki durasi minimal yaitu 2 menit 30 detik.

c. Konsep Kreatif

Animasi pendek 2D yang berjudul *“Her Morning”* ini berfokus pada tokoh utama yang bernama Lia. Pada tokoh Lia ia digambarkan sebagai tokoh yang memiliki karakteristik sedikit pemalu, tenang, ceroboh, tidak sabaran, dan cukup pemalas.





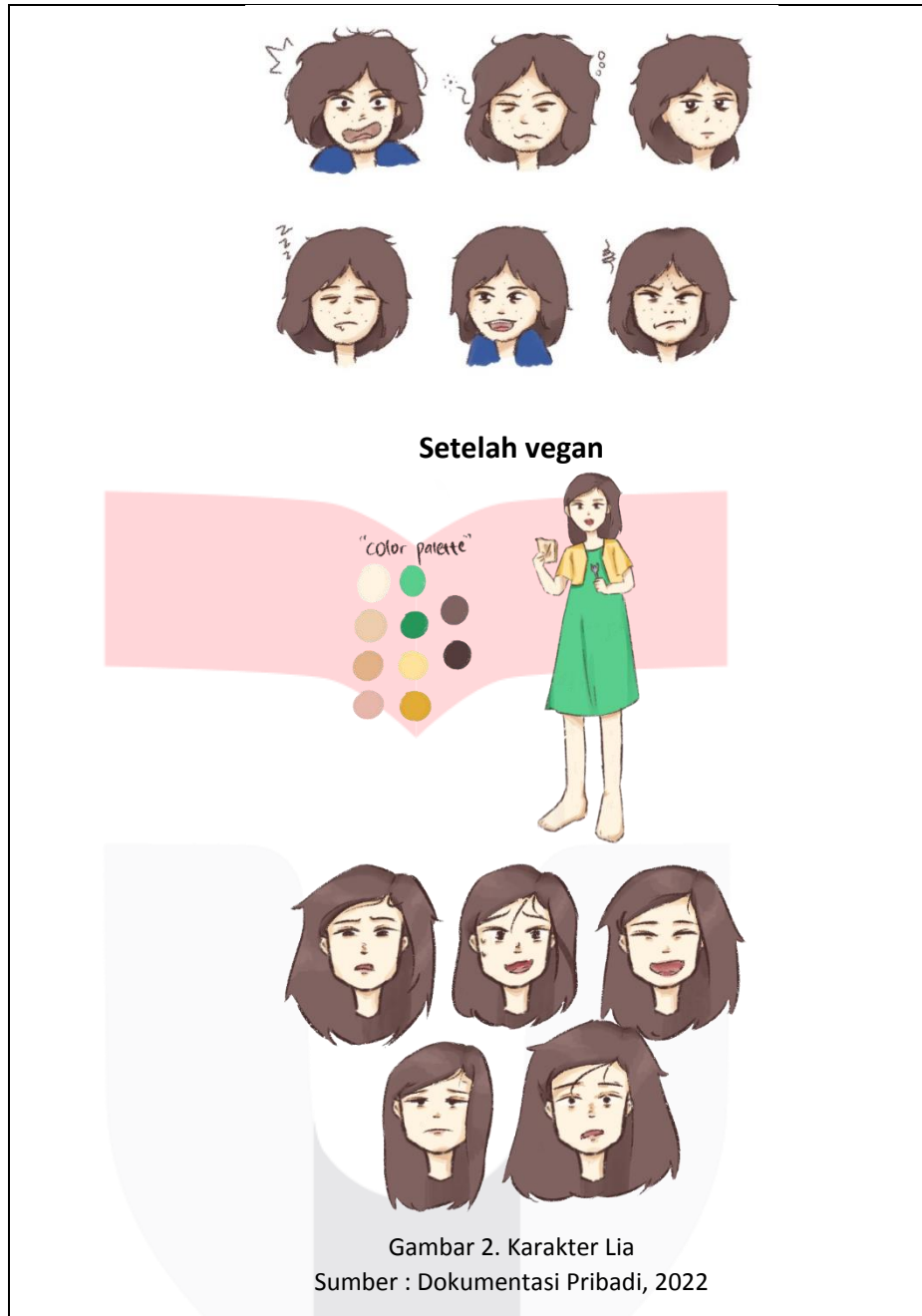
Gambar 1. Visual Karakter Lia
 Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2022

d. Konsep Visual

Perancangan karakternya menggunakan pengayaan semi realistis. Pada perancangan kakak dan ibu Lia dibuat untuk sebagai latar belakang dari tokoh Lia, yang mana menyatakan Lia adalah tokoh yang memiliki keluarga. Namun, berdasarkan cerita animasinya, dalam perjalanan karakter dan ceritanya, tokoh dari kakak dan ibu Lia tidak dimasukkan sebagai bagian dari animasi karena mengalami perkembangan dan perubahan cerita yang menjadikan Lia sebagai tokoh yang berperan dalam menjalankan cerita animasinya.

Tabel 1. Konsep Karakter Lia

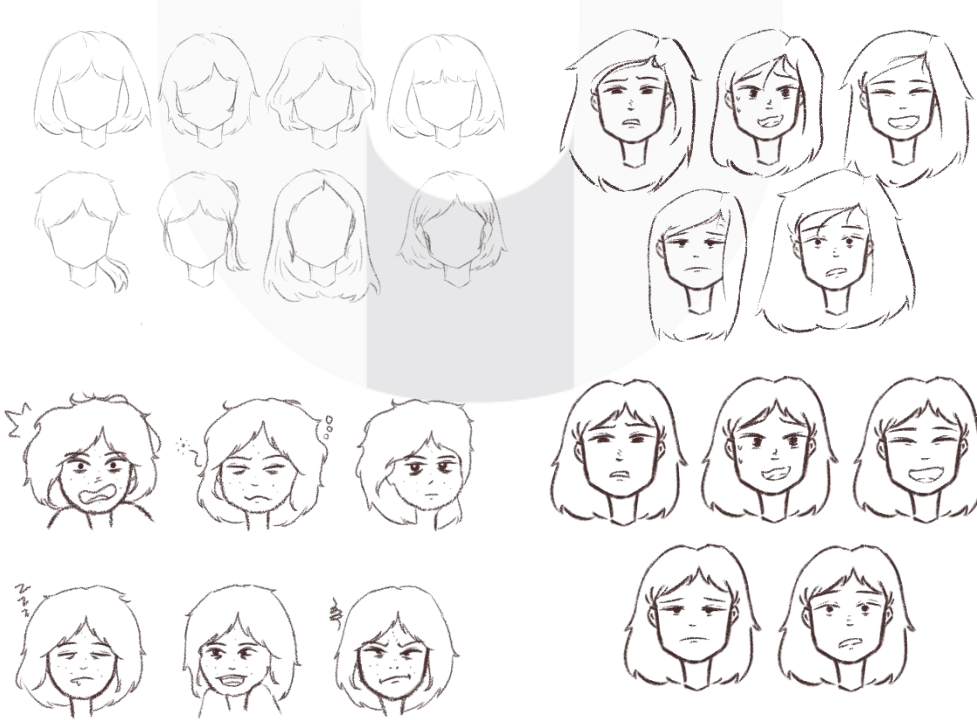
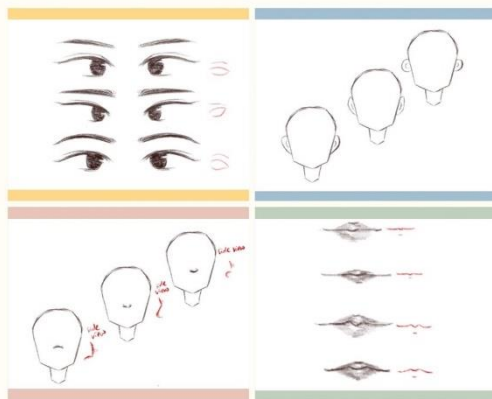
Aralia/Lia	
Sebelum vegan	
<p>Aralia (Lia)</p> 	<p>"color palette"</p> 



Gambar 2. Karakter Lia
 Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2022

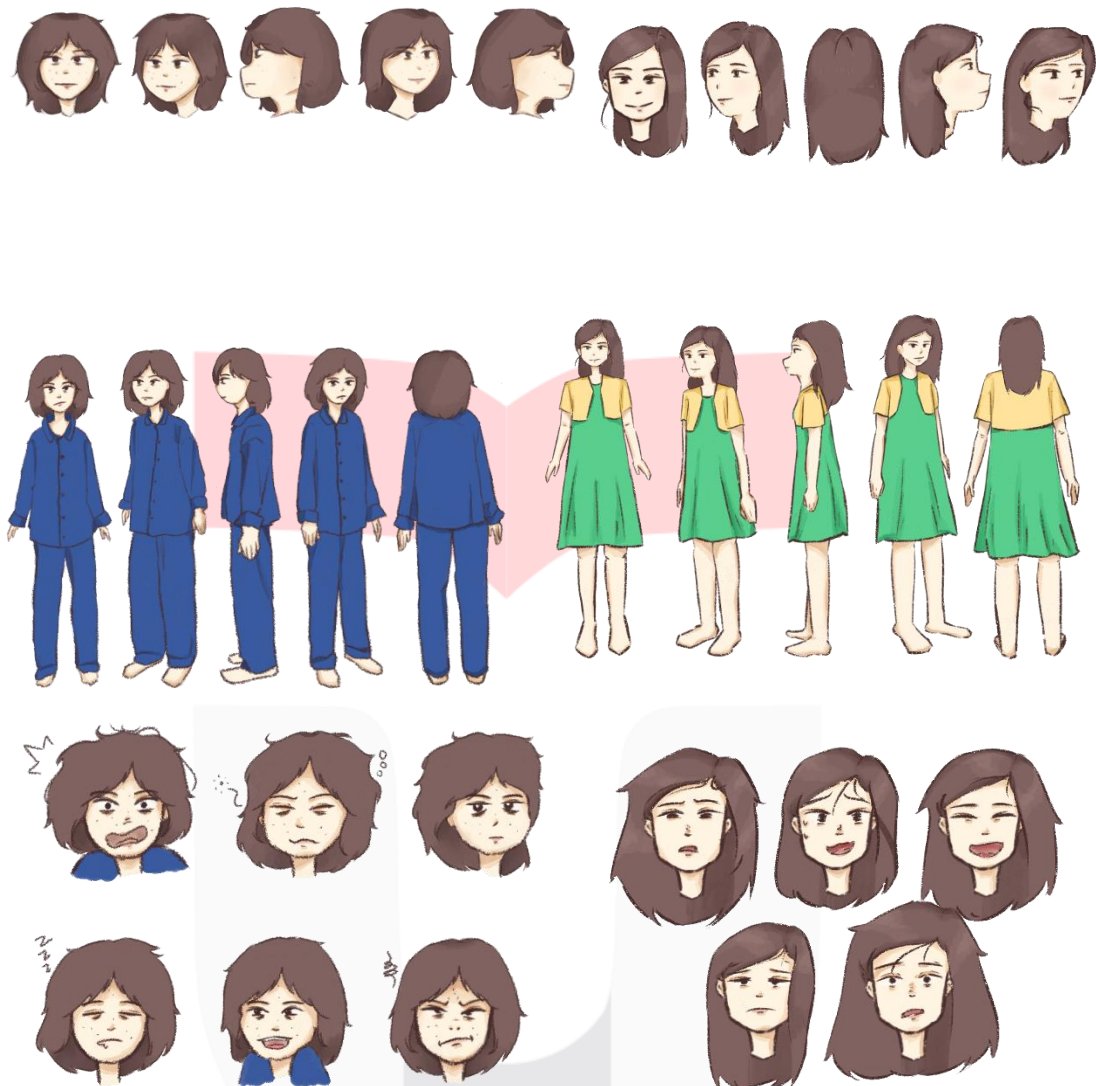
Karakteristik	Deskripsi Perancangan
<p>Sebelum vegan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ceroboh • Mudah kesal • Tidak sabaran • Pemalas • Mageran • Mudah mengantuk • Suka bergadang • Suka sosmed 	<ul style="list-style-type: none"> • Mata Memiliki mata bulat, bentuk monolid, dan memiliki lingkaran gelap dibawah matanya. • Alis Lurus dengan ujung melengkung. • Hidung Mancung, dengan ujung

<p>Setelah vegan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenang • <i>Mindful</i> • Lebih peduli kesehatan • Percaya diri • Minimalis • Cerah 	<p>yang bulat, serta tidak terlalu lebar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mulut Tipis dan tidak terlalu lebar. • Kepala Memiliki bentuk kepala <i>diamond</i>. • Rambut Berwarna coklat, dengan bentuk lurus, dan ujung rambut lumayan bergelombang, serta panjang sekitar sebahu.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------





Gambar 3. Eksplorasi Perancangan
Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2022



Gambar 4. Hasil Perancangan Karakter Lia
Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2022

KESIMPULAN

Berdasarkan dari pembahasan diatas, maka kesimpulan yang dapat disampaikan Serangkaian proses seseorang dalam menjalani gaya hidup vegan yang tidak selalu mulus, kondisi fisik juga tidak langsung berubah cepat menjadi apa yang di inginkan, dalam serangkaian proses tersebut, makanan juga perlu diperhatikan, untuk menjalani gaya hidup vegan maka menjaga asupan makanan dan bahkan kandungan makanan adalah penting, namun walau dibatasi hanya menggunakan tumbuhan sebagai bahan makanan, makanan vegan masih bisa diolah dengan nikmat seperti makanan pada umumnya. Desain karakter merupakan sarana efektif dalam media animasi dalam

menyampaikan informasi berupa gambaran untuk menyampaikan gaya hidup vegan, karakter tersebut menjadi representatif yang dirancang dalam menjalani gaya hidup vegan, yang kemudian dapat menyampaikan proses menjalani gaya hidup vegan sebagai informasi kepada target audiens secara efektif dan menarik.

PERNYATAAN PENGHARGAAN

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak berikut yang senantiasa menjadi narasumber untuk membantu dalam proses penulisan laporan maupun perancangan karya yaitu Michelle Sukendro, Ivonne Setiawati, Sylvia Monica, Luisa Andrea, Vivian Amelia, dan Indi Sugar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, d. K. (2020, Desember 2). *Kenali Perbedaan Vegan dan Vegetarian*. Diambil kembali dari alodokter: <https://www.alodokter.com/kenali-perbedaan-vegan-dan-vegetarian>
- Aldiza, J. (2021). *PERANCANGAN KARAKTER ANIMASI 2D DARI CERITA RAKYAT JAWA BARAT "SI LEUNGLI"*. Bandung: Telkom University.
- Almanshur, M. D. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Daerah Istimewa Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Andrew. (t.thn.). *Teori Warna Menurut Para Ahli & Color Wheel*. Diambil kembali dari Gramedia: <https://www.gramedia.com/literasi/teori-warna/>
- Animal, S. (n.d.). *Membongkar Sembilan Mitos sebagai Vegan*. Retrieved from Sinergia Animalia Indonesia: <https://www.sinergiaanimalindonesia.org/single-post/membongkar-sembilan-mitos-sebagai-vegan>
- Aris Rahmansyah S.Sn., A. E. (2015, Agustus). *PERANCANGAN GAME SIMULASI "SAPI KERAP SEBAGAI UPAYA*. *e-Proceeding of Art & Design*, 702. Retrieved from Open Library Publication Telkom University: <https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/artdesign/article/viewFile/4697/4646>
- Astuti, N. F. (2020, September 10). *Pengertian Pola Hidup Sehat Menurut Para Ahli, Perhatikan Manfaat dan Penerapannya*. Diambil kembali dari Merdeka.com:

<https://www.merdeka.com/jabar/pengertian-pola-hidup-sehat-menurut-para-ahli-perhatikan-manfaat-dan-penerapannya-klm.html>

(2013). *BAB III METODE PENELITIAN*. Semarang: EPrints Walisongo.

BAB IV Studi Visual dan Proses Perancangan. (2015). *digilib.isi.ac.id*, 59.

Canva. (n.d.). *Color Wheel*. Retrieved from Canva: <https://www.canva.com/colors/color-wheel/>

Canva. (n.d.). *Teori Warna*. Retrieved from Canva: https://www.canva.com/id_id/belajar/teori-warna/

Dewi, F. L. (2019, Maret 28). *Dikenal Menenangkan, Ini 8 Sifat Baik Pecinta Warna Biru*. Retrieved from IDN Times: <https://www.idntimes.com/life/inspiration/fajar-laksmi-dewi/8-sifat-baik-pecinta-warna-biru/7>

Dr. Fenti Hikmawati, M. S. (2017). *Metodologi Penelitian*. Depok: Rajawali Pers.

Dr. Ibrahim, M. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Drs. Salim, M. d. (2012). *Metodologi Penelitian*. Bandung: Citapustaka Media.

Gorvett, Z. (2020, Februari 26). *Mengapa lebih banyak perempuan menjadi vegan?* Retrieved from BBC News Indonesia: <https://www.bbc.com/indonesia/vert-fut-51633226#:~:text=Ternyata%20%2D%20di%20hampir%20setiap%20bagian,Secara%20anekdot%2C%20ini%20bisa%20dilihat.>

Handayani, I. (2021, April 27). *Gerakan Pola Makan Plant-Based Meningkat*. Retrieved from Investor.id: <https://investor.id/lifestyle/246339/gerakan-pola-makan-plantbased-meningkat>

Hanifa, E. (2011). *Cara Hidup Sehat*. Jakarta Timur: Sarana Bangun Pustaka.

Hartanto, Y. (2017). *Panduan Vegan Untuk Pemula*. Asosiasi Internasional Maha Guru Ching Hai.

Hasibuan, L. (2021, Januari 20). *Wajib Tahu, Ini Konsep Hidup Sehat Menurut WHO*. Diambil kembali dari CNBC Indonesia: <https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20210120153741-33-217480/wajib-tahu-ini-konsep-hidup-sehat-menurut-who>

- Heidyana, d. A. (2020, April 28). *Vegetarian dan Vegan, Apa Bedanya?* Retrieved from Klik dokter: <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3124971/vegetarian-dan-vegan-apa-bedanya>
- Indonesia, K. B. (n.d.). *Sehat*. Retrieved from Kamus Besar Bahasa Indonesia: <https://kbbi.web.id/sehat>
- Indonesia, M. (2007). *Vegetarian Hidup Ekologis*. Mojokerto: Pusat Pendidikan Lingkungan Hidup (PPLH).
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta Timur: Kencana Divisi PRENADAMEDIA Group.
- Khaira, N. (2020). *PERANCANGAN KARAKTER DALAM FILM ANIMASI PENDEK 2D TENTANG UCING SUMPUT BERJUDUL "HONG"*. Bandung: Telkom University.
- Khotob, Z. (2013). Malang: Universitas Islam Muhammadiyah Malang.
- Koesoemadinata, M. I. (2013). Wayang Kulit Cirebon: Warisan Diplomasi Seni Budaya Nusantara. *ITB J. Vis. Art & De*, 144.
- Kurniawan, A. (2021, Desember 28). *Pengertian Wawancara*. Diambil kembali dari Gurupendidikan.com: <https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-wawancara/>
- Landasan Perancangan. (2013). *Library Binus*, <http://library.binus.ac.id/eColls/eThesiscoll/Bab2/2013-2-02173-DS%20Bab2001.pdf>.
- Laturiuw, T. Y. (2018, Maret 6). *3 Alasan Lambatnya Pertumbuhan Gaya Hidup Vegetarian di Indonesia*. Retrieved from Wartakota Live: <https://wartakota.tribunnews.com/2018/03/06/2-alasan-lambatnya-pertumbuhan-gaya-hidup-vegetarian-di-indonesia?page=all>
- Loish, T. B. (2019). *21 Draw The Character Designer*. Sweden: 21D Sweden AB.
- Ma'as, A. (2022, Januari 13). *Dikenal Punya Pembawaan yang Tenang, Inilah 7 Karakter Penyuka Warna Biru #AkuBacaAkuTahu*. Retrieved from Kids Grids Id: <https://kids.grid.id/read/473092937/dikenal-punya-pembawaan-yang-tenang-inilah-7-karakter-penyuka-warna-biru-akubacaakutahu?page=all>

- Masyarakat, K. K. (2018, Januari 1). *Hidup Sehat*. Retrieved from Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat: <https://promkes.kemkes.go.id/hidup-sehat>
- Maulana, R. A.-F. (2021). *DESAIN KARAKTER GAME “NGABENDUNG” ADAPTASI CERITA RAKYAT ASAL USUL KOTA BANDUNG*. 2021: Telkom University.
- Mulia, H. L. (2009, Oktober). *Hidup Lebih Mulia Melalui Pola Hidup Vegetarian*.
- Nareza, d. M. (2020, Mei 3). *Gaya Hidup Sehat Bisa Anda Mulai Sekarang*. Retrieved from alodokter: <https://www.alodokter.com/gaya-hidup-sehat-bisa-anda-mulai-sekarang>
- Nareza, d. M. (2021, Februari 25). *Pola Makan Vegetarian yang Sehat*. Retrieved from alodokter: <https://www.alodokter.com/pola-makan-vegetarian-yang-sehat>
- Putri, A. (2019, Juli 22). *Salah! Diet Vegan Tak Bikin Seseorang Kurang Nutrisi*. Diambil kembali dari detikHealth: <https://health.detik.com/diet/d-4634034/salah-diet-vegan-tak-bikin-seseorang-kurang-nutrisi>
- Rachmawati, D. Y. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Riset Keperawatan*. Jakarta Pusat: Rajawali Pers.
- Safanayong, Y. (2006). *Desain Komunikasi Visual Terpadu*. Jakarta Barat: Arte Intermedia.
- Selby, A. (2013). *Animation*. London: Laurence King Publishing.
- Setiawan, S. (2021, Desember 8). *Studi Kepustakaan Adalah*. Retrieved from Gurupendidikan.com: <https://www.gurupendidikan.co.id/studi-kepuustakaan/>
- Tillman, B. (2011). *Creative Character Design*. United Kingdom: Elsevier Inc.
- Tiofani, K. (2021, November 6). *Kenapa Pola Makan Vegan Makin Populer di Indonesia?* Retrieved from Kompas.com: <https://www.kompas.com/food/read/2021/11/06/173700475/kenapa-pola-makan-vegan-makin-populer-di-indonesia-?page=all>
- Tysara, L. (2021, Januari 27). *Media Adalah Alat untuk Menyampaikan Pesan dan Informasi, Ketahui Jenis-jenisnya*. Retrieved from Liputan 6:

<https://hot.liputan6.com/read/4467850/media-adalah-alat-untuk-menyampaikan-pesan-dan-informasi-ketahui-jenis-jenisnya>

Ubay, F. (2016, Februari 19). *Bentuk dan Makna Tersembunyi Dari Komponen Dalam Logo*. Diambil kembali dari klopidea.com: <http://klopidea.com/bentuk-dan-makna-tersembunyi-dari-komponen-dalam-logo/>

White, T. (2013). *How to Make Animated Films*. Waltham, Massachusetts: Focal Press Book.

Widiyarti, Y. (2022, Januari 12). *Diet, Kunci Kualitas Tidur yang Lebih Baik*. Retrieved from Tempo.co: <https://gaya.tempo.co/read/1549304/diet-kunci-kualitas-tidur-yang-lebih-baik/full&view=ok>

Widodo, D. (2017). *Metodologi Penelitian Populer & Praktis*. Jakarta: Rajawali Pers.

Yaniawati, R. P. (2020). Penelitian Studi Kepustakaan (Library Research). *Penelitian Studi Kepustakaan*, 12.

Yasa, G. P. (2019). Analisis Wacana Rencana Pengembangan Animasi Indonesia 2015-2019. *Seminar Nasional Sandyakala 2019*, 81-85.

Yosa Fiandra, M. S. (2020, Desember 2). PERANCANGAN GRAFIS LINGKUNGAN. *KREATIF(Jurnal Karya Tulis, Rupa, Eksperimental dan Inovatif)*, 10. Retrieved from Google Scholar: https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=VNMOqwMAAAAJ&citation_for_view=VNMOqwMAAAAJ:Tyk-4Ss8FVUC

Yuda, A. (2020, Juli 25). *7 Manfaat Menerapkan Pola Hidup Sehat, Baik untuk Fisik dan Mental*. Retrieved from bola.com: <https://www.bola.com/ragam/read/4314625/7-manfaat-menerapkan-pola-hidup-sehat-baik-untuk-fisik-dan-mental>

Yunus, S. (2020). Target Audience. *Target Audience*, 2 & 7-10.