

Perancangan Media Edukasi Terkait Pemahaman Tentang Perilaku Diet Ketat Yang Salah Pada Dewasa Muda

Hasna Adilla Rahmadanti¹, Siti Desintha² dan Arry Mustikawan³

^{1,2,3}Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No.1, Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257
hasnaadilla@student.telkomuniversity.ac.id, desintha@telkomuniversity.ac.id, arrysoe@telkomuniversity.ac.id



Abstrak : Dalam era modern ini, perilaku diet yang ketat merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian karena sudah menjadi fenomena yang semakin umum di kalangan dewasa muda. Perilaku tersebut dapat memicu berbagai masalah kesehatan, antara lain malnutrisi, gangguan makan, dan gangguan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media edukasi yang didedikasikan untuk memahami perilaku diet ketat yang tidak sehat. Kurangnya edukasi yang tepat dan terpercaya tentang diet yang sehat dan berkelanjutan menjadi faktor utama. Merancang media edukasi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman tentang bahaya diet ketat dan mendorong perilaku diet yang aman pada dewasa muda. Media yang dirancang diharapkan mampu memberikan informasi yang komprehensif dan mendorong perubahan perilaku menuju pola makan yang lebih sehat dan berkelanjutan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media edukasi interaktif dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran dewasa muda mengenai risiko kesehatan dari diet ketat yang salah, serta mempromosikan gaya hidup yang lebih sehat.

Kata kunci: Diet, Dewasa Muda, Media Edukasi

Abstract : *In this modern era, strict dieting behavior is a health issue that demands attention as it has become an increasingly common phenomenon among young adults. This behavior can trigger various health problems, including malnutrition, eating disorders, and psychological disorders. This study aims to develop educational media dedicated to understanding unhealthy strict dieting behavior. The lack of proper and reliable education about healthy and sustainable diet is a major factor. Designing effective educational media to enhance understanding of the dangers of strict dieting and encourage safe dieting behaviors in young adults. The designed media is expected to provide comprehensive information and encourage behavior change*

towards a healthier and more sustainable eating pattern. The research result showed that interactive educational media can improve young adults knowledge and awareness of the health risks of incorrect strict dieting and promote a healthier lifestyle.

Keywords: *Diet, Young Adults, Educational Media*

PENDAHULUAN

Diet sering kali diartikan sebagai upaya menurunkan berat badan dengan cara mengurangi porsi makan dan membatasi jenis makanan. Itu sebabnya banyak orang yang beranggapan bahwa diet hanya boleh dilakukan oleh orang yang kelebihan berat badan dan ingin langsing. Padahal, definisi diet seperti itu salah. Diet dalam arti sebenarnya lebih dari sekedar menurunkan berat badan. Diet adalah kata serapan dari bahasa Inggris dan secara harfiah berarti “makanan yang biasa anda makan”. Kata diet sendiri berasal dari bahasa Yunani kuno yang berarti “cara hidup”. Diet dalam arti murni juga dapat diartikan sebagai pola makan bergizi seimbang untuk mencapai tujuan yang berbeda-beda tergantung orangnya.

Kunci untuk menurunkan berat badan dan tetap sehat adalah memastikan pola makan seimbang dengan kebutuhan tubuh. Namun, jika pola makan dilakukan secara sembarangan, dampaknya bisa berakibat fatal, terutama bagi remaja dan dewasa muda yang sedang dalam masa pertumbuhan, karena kurangnya jenis dan jumlah nutrisi yang tepat dapat berdampak pada pertumbuhan dan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Meskipun diet adalah hal yang populer, para ahli mengatakan budaya diet lebih banyak merugikan daripada menguntungkan kesehatan fisik dan mental kita. Bertujuan untuk meningkatkan kesehatan melalui diet dan olahraga adalah tujuan yang baik, namun budaya diet bukanlah tentang apa yang dilihat di timbangan, pakaian, dan bagaimana mencapai target berat badan, menurut Laura Cordella (2024), seorang rawat jalan di Pusat Kesehatan Perilaku *New York-Presbyterian Westchester di White Plains, New York*. “Budaya diet menutupi nasihat kesehatan dan kebugaran, percaya bahwa semakin sedikit berat badan yang dimiliki, semakin sehat dan melakukan diet ketat agar tetap

sehat". Pesan di balik budaya diet pada dasarnya menstigmatisasi orang-orang yang berbadan besar dan berasumsi bahwa bertubuh besar secara otomatis membuat tidak sehat.

Pada tahun 2023 kemarin Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul menemukan ratusan remaja putri jenjang pendidikan SMP – SMA mengalami anemia. Anemia ini ditemukan karena remaja yang melakukan diet ketat. Hal ini dipengaruhi oleh pengaruh tren media sosial. (Ichsan Emerald Alamsyah. Republika, 03 Maret 2023).

Dewasa muda, yang sering disebut juga *young adulthood*, adalah sebuah fase perkembangan manusia yang terjadi setelah masa remaja dan sebelum memasuki masa dewasa yang merujuk pada seseorang antara usia 18-27 tahun. Di era digital ini dewasa muda merupakan kelompok usia yang paling rentan terhadap perilaku diet ketat yang salah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, tekanan sosial seperti keinginan akan bentuk tubuh ideal yang sering tergambar di media sosial, ditambah dengan pengaruh teman sebaya yang dapat mendorong orang mengikuti tren pola makan yang tidak sehat.

Contoh tren pola makan yang tidak sehat seperti terlalu banyak mengonsumsi makanan manis atau *cake*, karena dewasa muda cenderung sangat menyukai makanan yang manis. *Cake* umumnya mengandung kadar gula yang sangat tinggi, ditambah dengan tepung putih dan lemak jenuh, yang semuanya dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan jika dikonsumsi dalam jumlah besar dan secara teratur, konsumsi gula yang berlebihan seperti yang ditemukan dalam *cake* telah dikaitkan juga dengan peningkatan risiko obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung. Konsumsi *cake* berlebihan juga bisa membuat bertambahnya berat badan yang nantinya dapat mendorong dewasa muda melakukan diet ketat karena timbulnya perasaan tidak puas terhadap penampilan.

Selain itu faktor yang mempengaruhi diet ketat adalah banyak media sosial dan platform *online* yang sering kali menyebarkan informasi yang salah tentang diet ketat, hal ini menyebabkan banyaknya praktik diet tidak sehat yang menimbulkan risiko

kesehatan fisik dan mental, juga kurangnya media edukasi yang efektif karena sering kali tidak menarik dan sulit dipahami oleh dewasa muda. Selain itu, dewasa muda tidak memiliki pengetahuan yang cukup untuk memilih diet yang aman dan sesuai dengan kebutuhan mereka, terlalu banyak mitos dan informasi keliru tentang diet yang diyakini sebagai kebenaran. Kurangnya edukasi yang tepat tentang diet yang aman dan berkelanjutan menjadi masalah serius bagi kesehatan dan kesejahteraan dewasa muda. Perancangan media edukasi yang mudah dipahami sangatlah penting untuk membantu mereka membuat pilihan diet yang sehat dan bertanggung jawab, serta membangun hubungan positif dengan makanan dan tubuh.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan menggunakan metode kualitatif Metode yang digunakan untuk pengumpulan data adalah wawancara, kuesioner, studi pustaka yang dilanjut dengan analisis matriks perbandingan dan analisis SWOT. Pengumpulan data dilakukan sejak April hingga Mei 2024. Wawancara dewasa muda yang juga target *audiens* dan ahli kesehatan pada bulan April. Metode kuesioner yang dibagikan kepada target *audiens* pada bulan Mei 2024.

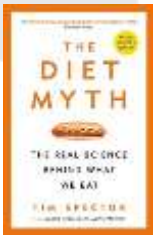

HASIL DAN DISKUSI

Komponen kunci diet sehat yang benar itu adalah dengan mengonsumsi berbagai macam makanan yang kaya akan nutrisi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Bukan membatasi makanan secara ekstrem. Karena diet yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan seseorang. Dampak jangka pendek diantaranya malnutrisi gangguan makan, penurunan fungsi organ tubuh, dan dampak jangka panjang yang bisa memicu penyakit kronis. Penting mengadopsi pola makan yang seimbang, mendengarkan tubuh, dan fokus pada kesehatan jangka panjang daripada hasil cepat yang tidak berkelanjutan. Kurangnya

bimbingan profesional juga mempengaruhi dewasa muda melakukan diet yang asal, tanpa konsultasi dengan ahli gizi, dokter atau tenaga medis, yang meningkatkan risiko melakukan diet yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka.

Kuesioner di penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengumpulkan informasi dan bahan analisis perihal perilaku diet ketat salah yang marak dilakukan oleh dewasa muda. Dari hasil kuesioner yang disebarakan kepada 30 responden dengan rentan usia 18-27 tahun penulis menemukan beberapa data yang dapat diidentifikasi bahwa (60%) responden pernah melakukan diet dan (63,3%) responden menjawab sangat perlu mendapatkan edukasi tentang bahaya diet ketat dan pola makan yang sehat. Merancang merupakan proses mengatur dan mempersiapkan segala sesuatu sebelum mengerjakan, merencanakan dan bertindak (Muhamad Ibrahim et al., n.d.). Oleh karena itu perancangan media edukasi sangat penting untuk membekali dewasa muda dengan pengetahuan yang benar tentang cara menjaga berat badan dan kesehatan secara umum, dengan pendekatan yang lebih sehat dan berkelanjutan. Menurut Allya Elvira Budi dan Desintha "Perancangan desain proses penyampaian pesan melalui pemanfaatan semiotika visual dan bahasa rupa. Dengan tujuan penyebaran informasi, persuasi, dan mempengaruhi pola pikir target audiens yang dituju" (Desintha et al. 2015).

Tabel 1 Analisis Matriks Perbandingan

Media Utama		
Tata Letak	Simetris	Simetris

Warna	Oranye dan putih	Warna putih dan warna cerah
Ilustrasi	Minim ilustrasi. Hanya memiliki ilustrasi di bagian <i>cover</i>	Menggunakan banyak ilustrasi, sebagai alat bantu visualisasi materi
Konten	Buku ini menganalisis efek berbagai macam pola makan dan kesalahpahaman seputar makanan juga memberikan saran diet yang bermanfaat	Buku ini memperbaiki dan menetralkan semua perasaan negatif mengenai perspektif diet dan tubuh yang sering menjadi akar masalah utama. Judul buku diambil dari judul sampulnya adalah "Saya Benci Diet : Saya Ingin Menurunkan Berat Badan Tanpa Diet atau Menderita".

Sumber: Dokumentasi penulis

Berdasarkan hasil analisis matriks perbandingan, dapat disimpulkan bahwa kedua buku tersebut mempunyai isi konten yang hampir sama, dengan cover buku "*The Diet Myth*" yang lebih terkesan rapi sedangkan buku "*I Hate Diet*" terlalu mempunyai banyak warna. Isi pada buku "*The Diet Myth*" sangat minim ilustrasi sehingga membuat pembaca cenderung bosan dan mungkin kurang cocok untuk dijadikan sebagai media edukasi untuk dewasa muda. Sedangkan isi pada buku "*I Hate Diet*" mempunyai banyak ilustrasi sebagai alat bantu visualisasi materi.

Tabel 2 Analisis SWOT

	<i>Opportunity</i>	<i>Threat</i>
	1. Perancangan media edukasi yang membahas tentang permasalahan diet ketat pada dewasa muda masih tergolong sedikit 2. Kurangnya pengetahuan pada dewasa muda tentang bahaya diet ketat dan konsumsi makanan manis	1. Pengaruh media sosial yang terus menyebarkan informasi yang salah 2. Media edukasi yang dianggap kurang memberikan manfaat dan membuang waktu karena dewasa muda lebih suka cara yang instan
<i>Strength</i>	<i>(S+O)</i>	<i>(S+T)</i>
1. Media edukasi yang memuat konten dan pembahasan yang menambah ilmu dan pengetahuan	1. Media edukasi yang mudah untuk diakses dan menyenangkan serta sesuai dengan target	1. Media edukasi yang modern untuk menarik minat target <i>audiens</i> untuk mempelajari

<p>2. Perancangan media edukasi yang modern dan menyesuaikan dengan gaya yang digemari oleh target audiens</p>	<p><i>audiens</i> yaitu dewasa muda mengenai permasalahan akibat diet ketat yang salah serta bahaya makanan manis yang mengancam kesehatan</p> <p>2. Media edukasi yang memberikan ilustrasi yang mendukung pembelajaran dan penyampaian pesan</p>	<p>negatifnya diet ketat dan konsumsi makanan manis yang berlebihan</p> <p>2. Pembuatan ilustrasi menarik agar target <i>audiens</i> paham tentang maksud dari konten yang dibahas dan tidak membosankan sehingga membuat minat baca dewasa muda tinggi</p>
<p>Weakness</p>	<p>(W+O)</p>	<p>(W+T)</p>
<p>1. 1. Isi media edukasi yang akan diberikan fokus kepada bahaya diet ketat dan konsumsi <i>cake</i> berlebihan dan</p>	<p>1. Pembahasan yang dimuat dalam media edukasi akan di jelaskan secara detail tetapi ringkas, jadi tidak terkesan</p>	<p>1. Perancangan media yang menarik bagi dewasa muda yang memiliki nilai tujuan yang penting dan</p>

tidak menyebar kemana-mana	membosankan karena banyaknya penggunaan teks. Sehingga target audiens juga paham tentang isi dan pesan dalam media edukasi	mendetail. Karena perancangan media edukasi merupakan salah satu cara yang efektif untuk memberikan edukasi bagi dewasa muda
-------------------------------	---	---

Tabel 3.2 Analisis SWOT

Berdasarkan hasil dari analisis SWOT di atas, dapat disimpulkan bahwa strategi yang akan diterapkan dalam perancangan media edukasi terkait pemahaman tentang perilaku diet ketat yang salah pada dewasa muda adalah sebagai berikut:

1. Perancangan media edukasi yang menyenangkan, modern dan mudah dipahami oleh target *audiens*
2. Minimnya media edukasi yang membahas tentang bahaya diet ketat pada dewasa muda

Komunikasi kadang-kadang membutuhkan dukungan visual untuk menarik perhatian dan membantu mendeskripsikan teks. Menurut buku teori dan Aplikasi Desain Komunikasi Visual, desain komunikasi visual adalah bidang ilmu yang mempelajari konsep komunikasi dengan menggunakan komponen visual dan mengeksplorasi metode dan media penyampaian untuk membuat informasi mudah dipahami dan menyenangkan bagi pembaca. Komunikasi visual menggabungkan

antara seni, lambang, tipografi, gambar, desain grafis, ilustrasi, dan warna dalam penyampaian pesan (Pertiwi et al., n.d.).

Konsep Pesan

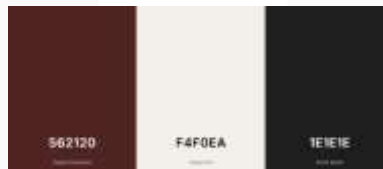
Pesan yang ingin disampaikan melalui perancangan ini menekankan bahwa kesehatan fisik dan mental harus menjadi fokus utama, bukan hanya penampilan atau angka di timbangan, serta mengedukasi pembaca tentang risiko dan efek negatif dari diet ketat, baik secara fisik maupun mental. Membuka mata pembaca terhadap realitas di balik tren diet ketat yang sering kali tampak menjanjikan, namun sebenarnya berbahaya. Menyoroti bagaimana efek yoyo dapat merusak metabolisme tubuh, yang membuat penurunan berat badan lebih sulit di masa depan. Selain itu, ditekankan bahwa perubahan berat badan yang berulang kali dapat berbahaya bagi kesehatan jantung dan fungsi tubuh secara keseluruhan. Mengungkap bahaya dibalik konsumsi *cake* berlebihan yang menjadi tren pola makan yang tidak sehat karena menjadi salah satu faktor keinginan untuk melakukan diet ekstrem. Perancangan media edukasi ini menginspirasi dan mengubah persepsi dewasa muda tentang diet ketat dan konsumsi makanan manis seperti *cake*. Perancangan ini bertujuan untuk memberi pembaca pengetahuan yang benar dan mendorong mereka untuk mengadopsi gaya hidup dan pola makan yang lebih sehat dan berkelanjutan dengan menggunakan pendekatan yang informatif dan empatik.

Konsep Kreatif

Pada perancangan buku ini dibutuhkan konten atau isi serta bentuk visual yang menarik sebagai alat bantu visualisasi berkaitan dengan diet dan sesuai dengan makna yang ingin ditampilkan. Penggunaan warna yang merepresentasikan pesan yang ingin disampaikan. Perancangan buku akan dilakukan secara digital, mulai dari ilustrasi, *layout* dan lain lain.

Konsep Visual

Moodboard digunakan sebagai dasar dari konsep visual yang akan dirancang, dengan kata kunci peringatan, sederhana, keseimbangan hidup. Salah satu unsur keindahan dalam desain adalah warna. Cahaya menerima sebagian atau seluruh warna yang didapat dari cahaya oleh benda yang dipantulkan. Contohnya benda berwarna kuning dapat terjadi ketika saat benda menerima cahaya warna kuning yang dipantulkan (Septiyani et al., n.d.). Tiga warna utama yang digunakan pada perancangan ini adalah merah, krem dan hitam. Karena merah bermakna peringatan dan bahaya sesuai dengan apa isi dan konten yang disampaikan pada buku perancangan terkait pemahaman tentang kesalahan diet ketat yang salah pada dewasa muda. Sedangkan warna krem melambangkan kesederhanaan serta warna hitam melambangkan ketegasan. Isi buku dengan visual yang menyertainya membuat buku terlihat sederhana karena dengan menyeimbangkan antara tulisan dengan elemen visual yang tidak terlalu ramai agar pembaca tetap fokus dengan edukasi dan pesan yang disampaikan.



Gambar 1 Warna
Sumber: colors.co

Montserrat termasuk pada jenis *font sans serif* dipilih karena mempunyai keterbacaan tinggi yang memudahkan menyampaikan pesan dengan baik dan jelas. *Font* ini memiliki bentuk yang halus dan proporsional, memberikan kesan modern dan terpercaya



Gambar 2 Montserrat Font
Sumber: wikipedia.org

Lora mempunyai kesan yang klasik dengan sentuhan modern. *Font serif* ini cocok digunakan karena membuat terlihat elegan dan mudah dibaca.



Gambar 3 Lora Font
Sumber: dafontfree.co

Konsep Media

Media Utama

Buku adalah jenis media yang memungkinkan penyajian informasi yang mendalam dan terorganisir. Dengan bab-bab yang disusun secara sistematis sehingga pembaca dapat mengikuti alur pemikiran dari pengenalan topik hingga solusi dan kesimpulan. Selain itu, buku ini memberi pembaca kesempatan untuk mempelajari topik yang kompleks seperti bahaya diet ketat dan kebiasaan makan yang tidak sehat. Media buku juga mendukung visualisasi untuk memperkuat pesan yang ingin disampaikan sehingga pembaca memahami konsep dengan lebih jelas. Buku sebagai media edukasi dipilih karena kemampuannya untuk menyampaikan

informasi secara mendalam, terstruktur, dan kredibel. Buku ini juga dapat digunakan sebagai alat untuk introspeksi, diskusi, dan rujukan, serta mendukung visualisasi yang membantu pembaca memahami risiko dan solusi terkait diet ketat pada dewasa muda. Pemilihan buku ini juga memungkinkan penyebaran pesan yang luas dan konsisten dalam jangka panjang.

Media Pendukung

Ilustrasi

Penggunaan ilustrasi mempunyai kelebihan seperti memanusiakan topik, membuat konten lebih menarik dan lebih dekat dengan pembaca. Seperti ilustrasi yang menarik menggambarkan orang dewasa muda dapat digunakan untuk menunjukkan masalah yang mereka hadapi, seperti tekanan sosial untuk mengikuti diet yang ketat. Mencakup semua elemen gambar yang digunakan, seperti ilustrasi, foto, ikon, dan pola. Ilustrasi dalam buku tidak hanya membuat buku lebih menarik, tetapi juga memberikan makna. Makan dari itu ilustrasi sangat berperan penting pada buku karena ilustrasi merupakan alat yang menjadi pendukung dalam pembuatan buku yang digunakan (Ramdhani et al., 2023).

Poster

Poster akan menjadi lebih efektif dalam menarik perhatian *audiens*, menyampaikan informasi secara singkat namun padat, dan mendorong *audiens* untuk memahami dan bertindak berdasarkan pesan yang disampaikan. Dengan memadukan media pendukung ini, poster akan menjadi lebih efektif. Seperti menyertakan kutipan dari ahli kesehatan atau kutipan yang mendorong gaya hidup sehat. Kutipan ini dapat menjadi pengingat yang baik tentang betapa pentingnya menjaga pola makan yang seimbang, kelebihan poster memiliki banyak makna dan menginspirasi *audiens*.

Media Sosial

Media sosial adalah alat yang dapat digunakan untuk komunikasi pemasaran, baik itu promosi maupun informasi. Instagram adalah *platform* media sosial yang digunakan untuk kampanye promosi, dengan menggunakan fitur Instagram yang sudah ada, seperti unggahan *feed*, *reels* dan *story* Instagram

Suvenir

Dengan menggunakan media pendukung souvenir, pesan yang terkandung dalam buku dapat diperkuat dan dimasukkan ke dalam kehidupan sehari-hari pembaca dan *audiens*. Souvenir ini berfungsi sebagai alat pengingat yang terus-menerus tentang pentingnya menjaga kesehatan dengan cara yang benar. Seperti *totebag*, *mug*, kartu pos, stiker, gantungan kunci dan *food jurnal*.

Hasil Perancangan

Cover



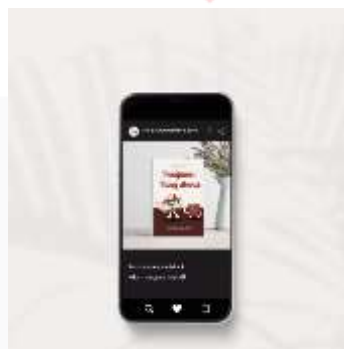
Gambar 4 Cover buku Penipuan Yang Manis
Sumber: Dokumentasi Penulis

Isi Buku



Gambar 5 Isi buku Penipuan Yang Manis
Sumber: Dokumentasi Penulis

Media Sosial Instagram



Gambar 6 Media Sosial Instagram
Sumber: Dokumentasi Penulis

Poster



Gambar 7 Penerapan pada Poster
Sumber: Dokumentasi Penulis

Totebag



Gambar 8 Penerapan pada Totebag
Sumber: Dokumentasi Penulis

Mug



Gambar 9 Penerapan pada Mug
Sumber: Dokumentasi Penulis

Kartu Pos



Gambar 10 Penerapan pada Kartu Pos
Sumber: Dokumentasi Penulis

Stiker



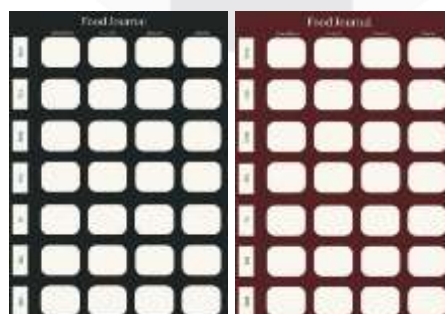
Gambar 11 Penerapan pada Stiker
Sumber: Dokumentasi Penulis

Gantungan Kunci



Gambar 12 Penerapan untuk Gantungan Kunci
Sumber: Dokumentasi Penulis

Food Jurnal



Gambar 13 Penerapan untuk Food Jurnal
Sumber: Dokumentasi Penulis

KESIMPULAN

Perancangan media edukasi terkait kesalahan diet ketat pada dewasa muda merupakan upaya yang penting dan mendesak untuk menanggulangi misinformasi yang banyak beredar mengenai pola makan yang ekstrem dan tidak sehat. Dalam era digital ini, banyak dewasa muda yang terjebak dalam pola diet ketat dengan harapan mencapai hasil yang instan tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan. Media edukasi yang dirancang harus mampu memberikan pemahaman mengenai risiko dan konsekuensi diet ketat serta menawarkan alternatif yang lebih sehat dan seimbang.

Memahami kekurangan dan keterbatasannya, buku perancangan media edukasi ini tentu dapat lebih disempurnakan lagi dalam segi materi dan isi. Keseimbangan antara pembahasan tentang permasalahan diet dan bahaya gula agar mudah dipahami dan tersampaikan oleh *audiens*. Selain itu penambahan narasumber serta penulis buku untuk pendalaman materi, diskusi pada hal kompeten seperti ahli gizi.

DAFTAR PUSTAKA

Izzah Nurul A., Angraini Isti D., Berawi Nisa K. (2022). Pengaruh Kepribadian terhadap Perilaku Diet Sehat atau Diet Tidak Sehat pada Remaja. *Tinjauan Pustaka*, 1-7.

Chai Carmen, (2024). (Wawancara dengan Laura Cordella, ahli diet rawat jalan di *New York-Presbyterian Westchester Behavioral Health Center di White Plains, New York*) *Diet culture: What It Is and 6 Ways to Cope With It*)

Alamsyah E.W. (2023). Diet Ketat Ikuti Idol K-Pop, Ratusan Remaja Putri Bantul Malah Kena Anemia. Diakses pada April 2024 dari <https://news.republika.co.id/berita/rqxp9i349/diet-ketat-ikuti-idol-kpop-ratusan-remaja-putri-bantul-malah-kena-anemia>

Budi Elvira, A., Desintha, S., Mustikawan, A. (2023). Perancangan Buku Interaktif Kata Sapaan Sunda “Halo, Hai, Sampurasun” Untuk Mahasiswa Perantau Di Telkom University. *eProceedings of Art & Design*, 10(6).

Muhamad Ibrahim, R., Desintha, S., & Wahab, T. (2021). Perancangan Website Rancangan Mengenai Manajemen Keuangan Berdasarkan Prinsip Ekonomi Syariah Bagi Remaja Di Kota Bandung. *eProceeding of Art & Design*, 8(6)

Pertiwi, A. A., Mustikawan, A., Siswanto, A., R. (2016). Perancangan Buku Interaktif Pentingnya Memilah Sampah Dalam Upaya Membentuk Kebiasaan Memilah Sampah Untuk Anak-Anak. *eProceeding of Art & Design*, 3(3)

Septiyani, A., Resmadi, I., & Hidayat, S. (2020). Perancangan Media Edukasi Untuk Pelestarian Nilai-nilai Permainan Tradisional Khas Sunda. *eProceedings of Art & Design*, 7(2).

Ramdhani, M. A., Kadarisman, A., & Soedewi, S. (2023). Perancangan Buku Ilustrasi Tentang Kesehatan Mental Dan Pencegahan Bullying Pada Era Digital Untuk Remaja Usia 12-15 Tahun Di Kota Bandung. *eProceeding of Art & Design* 10(6)