

## Perancangan Media Edukasi Pola Makan Sehat Melalui Komik Strip Bergaya Kartun Indonesia

Samantha Triana Putri<sup>1</sup>, Ratih Mahardika<sup>2</sup>

Desain Komunikasi Visual, Fakultas Sains, Teknik, dan Desain, Universitas Trilogi  
E-mail: putrisamantha06@gmail.com<sup>1</sup>, ratihmahardika@trilogi.ac.id<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Makanan merupakan salah satu kebutuhan utama semua makhluk hidup dan terdapat aturan tertentu dalam mengkonsumsinya. Edukasi tentang konsumsi makan makanan sehat biasanya telah sejak dini diberikan baik secara formal maupun non-formal. Namun tercatat sejumlah penyakit diantaranya yaitu obesitas, diabetes, dan anemia yang ternyata sering dialami oleh remaja usia 10-14 tahun (remaja awal) akibat dari pola makan yang tidak sehat. Usia tersebut merujuk pada usia anak sekolah pendidikan dasar dan pendidikan menengah pertama. Hal tersebut disebabkan oleh masih banyaknya remaja tidak sarapan, kurang konsumsi sayur dan buah, sering mengonsumsi makanan manis dan berlemak berlebihan, kurang aktivitas fisik dan lainnya. Oleh sebab itu perlu metode penyampaian edukasi melalui alternatif media, salah satunya dengan komik strip digital. Alasan menggunakan komik strip digital karena komik memiliki gambar ilustrasi dengan alur cerita tidak biasa dan sistematis, tidak terkesan formal, dan mudah dibaca dimana pun sehingga informasi yang disampaikan mudah dipahami. Dalam pembuatan ilustrasi digunakan gaya kartun khas Indonesia yang diterapkan dalam perancangan komik strip. Gaya kartun seperti salah satu komik Indonesia yang terkenal yaitu Si Juki yang memiliki gaya kartun sederhana, memiliki *line art* tebal, dan mata lingkaran. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode design thinking jenis *double diamond* yang dimana memiliki 4 tahap penelitian yaitu *Discover* (tahap mencari data permasalahan), *Define* (mencari konsep Perancangan), *Develop* (Tahap pengembangan konsep perancangan), dan *Deliver* (tahap penyelesaian perancangan).

**Kata kunci :** *komik, sehat, remaja*

### ABSTRACT

*Food is one of the main needs of all living creatures and there are certain rules for consuming it. Education about consuming healthy food is usually provided from an early age, both formally and non-formally. However, a number of diseases have been recorded, including obesity, diabetes and anemia, which are often experienced by teenagers aged 10-14 years (early teenagers) as a result of unhealthy eating. This age refers to the age of primary and junior high school. This is caused by the fact that many teenagers not eat breakfast, not consume enough vegetables and fruit, often consume too much sweet and fatty foods, lack of physical activity and other. Therefore, there is a need for a method of delivering education through alternative media, one of which is digital comic strips. The reason for using this media is because the comics have illustrated images with unusual and systematic storylines, don't have a formal impression, and are easy to read anywhere so that the information is easy to understand. The illustrations in this designing comic strips, is used with a characteristic Indonesian cartoon style. The style used is like one of the famous Indonesian comics, that is Si Juki, which has a simple style, thick line art and circle eyes. This research was carried out using the double diamond type design thinking method which has 4 research stages, That is the Discover (searching problem), Define (planning concepts), Develop (developing concepts), and Deliver (finishing design).*

**Keyword :** *comic, health, teenager*

## 1. PENDAHULUAN

Mengonsumsi makanan merupakan sesuatu yang paling dibutuhkan semua orang karena sebagai salah satu sumber energi orang-orang untuk bisa melanjutkan aktivitas dan orang-orang tersebut salah satunya adalah remaja awal. Pada usia remaja awal dibutuhkan makanan yang bergizi dan memiliki nutrisi yang cukup juga teratur untuk memperlancar masa pertumbuhan dan perkembangan remaja. Studi menunjukkan bahwa asupan makanan yang kurang sehat atau berlebihan akan menjadi salah satu pemicu gizi yang buruk di kalangan remaja awal (Direktorat Sekolah Dasar, 2022). Seperti yang terjadi dari kasus yang dimana saat ini menjadi perhatian utama pemerintah yang disebutkan dari Kompas.com 8 November 2022, Kemenko PMK mencatat dari berbagai pemeriksaan yang dilakukan di sekolah di berbagai daerah ditemui kasus anak usia sekolah yang 26% mengalami anemia dan sekitar 8 % yang obesitas sentral.

Hal ini diakibatkan dari asupan gizi yang belum optimal dan perilaku sehat yang belum baik dimulai dari dalam hal sarapan sebanyak 65% anak-anak usia 10-14 tahun tidak sarapan, 97% kurang konsumsi sayur dan buah, serta aktivitas fisik mereka yang kurang sebanyak 64,4%. Untuk konsumsi makanan dan minuman tidak sehat terpantau lebih dari 61% minuman manis, lalu 50,4% makanan manis, makanan asin, makanan berlemak, makanan instan, dan makanan berpenyedap rasa. Terkait kebersihan, sebanyak 45% anak-anak tidak cuci tangan dengan benar. (ESTER LINCE NAPITUPULU, 2022).

Kemudian terdapat kasus juga akibat dari gaya hidup serta pola makan anak yang tak terkendali. Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) dikutip dari cnbcindonesia.com 2 Februari 2023 menjelaskan di tahun 2023, kasus

diabetes dengan korban anak bertambah sampai 70 kali lipat dari 2010. lalu, data yang ada dari IDAI tercatat anak Indonesia sekitar 1.645 telah terkena diabetes dan anak-anak tersebut berasal dari beberapa kota di Indonesia terutama Jakarta dengan jumlah terbanyak yaitu 46 % pasien diabetes di usia 10 tahun sampai 14 tahun (Linda Hasibuan, 2023). Dilihat dari dari kasus yang sudah dijelaskan dimana timbulnya banyak permasalahan kesehatan dan gizi yang dialami remaja awal akibat dari kurangnya mengatur pola makan yang sehat. Penulis melihat adanya urgensi untuk perlunya edukasi lebih dalam tentang pentingnya mengatur pola makan yang sehat.

Kemudian untuk memberikan edukasi penting nya pola makan yang sehat kepada remaja awal dibutuhkan media komunikasi visual untuk menyampaikan informasi tersebut Media komunikasi visual cukup banyak tetapi menurut penelitian (Eka dkk., 2021) media yang cocok untuk remaja awal adalah komik. Alasannya adalah komik sebagai salah satu media yang membuat remaja tertarik untuk belajar karena komik memiliki gambar ilustrasi dengan alur cerita tidak biasa dan sistematis, sehingga hal yang ingin diajarkan mudah dipahami melalui komik (Eva et al., 2020).

Lalu jenis komik yang cocok untuk anak remaja awal menurut penelitian (Eka dkk., 2021) adalah komik strip. Alasannya adalah Komik strip sudah dibuktikan menjadi yang bisa mengkomunikasikan secara baik karena menggunakan bahasa yang biasa digunakan orang dan memiliki tulisan juga gambar untuk mudah dipahami orang-orang. Selain itu bentuk visual nya lebih diutamakan sehingga terbentuk media yang baik dibandingkan media lain nya yang mirip. Selain itu, komik strip memiliki kesan tidak tegang dan tidak terlalu memiliki banyak panel seperti jenis komik lainnya. Juga karena jika

digunakan untuk pembelajaran, remaja awal akan merasa tidak pembelajaran yang mengancam atau bacaan yang dipaksakan.

Kemudian, alasan lain penulis menggunakan media komik sebagai media edukasi pentingnya pola makan sehat untuk remaja awal adalah menurut penelitian yang dilakukan oleh Tarigan dkk (2022) media ini terbukti cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang cara mengatur pola makan, menentukan makanan yang sehat, juga pendidikan gizi melalui cerita dan gambar yang ada pada komik. Dikarenakan media komik dapat mempermudah pemahaman dan memperkuat ingatan, sehingga informasi lebih mudah dan jelas diterima dengan baik melalui cerita dan gambar untuk remaja awal.

Lalu bentuk komik yang cocok untuk remaja awal saat ini adalah komik digital karena menurut penelitian, bentuk komik yang sering dibaca remaja awal adalah komik berbentuk digital, karena mudah diakses di mana pun dan dalam waktu kapan pun. (Azizah dkk., 2020) Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang ditayangkan dari dataindonesia.id 13 Juni 2022, menyebutkan yang paling sering menggunakan internet adalah remaja. Tercatat angka pengguna 99,16% penggunanya adalah usia 13 tahun sampai 18 tahun sedangkan untuk 5-12 tahun sebesar 62,43% pada 2021-2022. (Bayu, 2022)

Kemudian untuk pendukung menyebarkan informasi tentang perancangan yang dilakukan ini adalah media sosial Instagram yang dimana memiliki jumlah pengguna 97,17 juta di Indonesia menurut data dari Napoleon Cat yang disiarkan dari dataindonesia.id 31 Januari 2023. (Mustajab, 2023) Alasan menggunakan media sosial ini karena menurut penelitian yang dilakukan oleh (Saputra, 2021) Instagram adalah salah satu media sosial yang biasa

digunakan untuk pembelajaran oleh remaja awal di sekolah ataupun rumah sehingga mudah dijangkau untuk penyampain informasi kepada remaja awal. Karena Instagram sendiri salah satu media pendukung proses pembelajaran yang memiliki fitur-fitur untuk diabadikan supaya bisa dipelajari lagi dan mendapatkan informasi yang bermanfaat seperti fitur instastory, reels, postingan berupa Foto atau video yang diunggah juga fitur like dan komentar sebagai bentuk dihargai nya karya atau tugas yang dibuat oleh remaja awal.

Jadi berdasarkan hal-hal yang telah dijelaskan sebelumnya, penulis memutuskan membuat penelitian yang berjudul “Perancangan Media Edukasi Pola Makan Sehat Melalui Komik Strip Bergaya Kartun Indonesia”. Perancangan ini sebagai salah satu cara mengajarkan untuk mengatur pola makan yang sehat dan membangun kesadaran terutama pada remaja awal.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana konsep perancangan media edukasi pola makan sehat melalui komik strip bergaya kartun Indonesia? dan bagaimana proses perancangan media edukasi pola makan sehat melalui komik strip bergaya kartun Indonesia yang baik?. Kemudian tujuan masalah ini adalah menghasilkan konsep perancangan media edukasi pola makan sehat melalui komik strip bergaya kartun Indonesia dan menghasilkan proses perancangan media edukasi pola makan sehat melalui komik strip bergaya kartun Indonesia yang baik.

## **2. LANDASAN TEORI**

### **Teori Komik Strip**

Menurut Sudjana dan Rivai (2020) dalam penjelasan (Susanto dkk., 2022) komik adalah beberapa gambar diam yang tersusun sehingga terbentuk suatu cerita dalam seni. adalah jenis komik yang terdiri dari panel dengan

jumlah sedikit dan lebih sering dengan 4 panel, biasa ditemukan di surat kabar atau halaman majalah juga bisa ditemukan di media sosial seperti instagram. kemudian layout yang digunakan pada Komik strip adalah "Multi Panel Layout" atau disering dikenal sebagai "Comic-Strip Layout" yang dimana merupakan layout yang dibagi menjadi beberapa panel tema ke dalam bentuk yang banyak. Setiap panelnya memiliki isi yang berbeda atau sesuai kebutuhan. (Arjuna & Sulaiman, 2022)

Komik memiliki unsur-unsur yaitu (1) Panel, merupakan tempat yang berisi gambar dan teks dalam komik biasa berbentuk kotak atau lainnya; (2) *Gutter/Parit*, adalah Ruang kosong diantara satu panel komik dengan panel selanjutnya yang berfungsi untuk memisahkan satu gambaran yang ada pada panel dengan gambaran panel berikutnya; (3) Balon Kata adalah tempat penggunaan dialog dalam komik yang membawakan teks percakapan antara karakter didalamnya dan biasanya berbentuk lingkaran juga kotak; (4) *Sound Effect* merupakan bunyi yang menggambarkan dalam bentuk tulisan pada sebuah adegan atau gerakan; (5) Ilustrasi adalah Bagian yang sangat utama dari suatu komik dan gambaran visualisasi akan adegan dalam komik.

### **Teori Pola Makan Sehat**

Menurut Rachmi dkk (2019) Salah satu penyakit akibat kurang makan yaitu Obesitas merupakan penyakit lemak bertumpuk berlebihan di dalam tubuh, Diabetes yang disebabkan seperti orang yang kurang gerak, berat badan lebih, atau sering makan Manis, Anemia diakibatkan dari zat besi yang kurang (Utami, 2019). Sehingga penekanan pada ketiga penyakit tersebut menjadi hal yang menarik diangkat ke dalam perancangan komik strip sebagai salah satu informasi

dan pengetahuan yang penting untuk disampaikan kepada remaja awal

### **Teori Psikologi Remaja Awal**

Pada usia sekitar 10-15 tahun, remaja mulai ada perubahan dimana dapat memperluas pemikiran baru, banyak lawan jenis, dan mudah terangsang (Ichsanudin & Gumantan, 2020). Lalu jika disentuh lawan jenis akan berkhayal hal dewasa. Sensitive yang berlebihan ini disebabkan oleh untuk mengendalikan "ego" turun. (Yuliandra & Fahrizqi, 2020). fase ini menjelaskan bahwa remaja sedang dalam fase sensitive berlebihan. Jadi kata hal yang diletakkan merupakan salah satu kunci dalam perancangan komik ini

Selain itu, pada usia tersebut senang memiliki kawan yang banyak dan suka pada mereka karena sangat butuh teman (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Kemudian lebih sering suka pada diri sendiri dan sepemikiran. Juga, pada usia remaja awal tidak memilih kondisi yang sedang terjadi (Nugroho & Yuliandra, 2021). Mulainya fase bebas dari Oedipus complex (rasa sayang ppada ibu ketika anak-anak) dengan lebih sering bersama kelompok lawan jenis (Agus & Fahrizqi, 2020) fase ini menjelaskan bahwa remaja membutuhkan hiburan dengan cara mencari teman banyak. Jadi kata hiburan merupakan salah satu kunci dalam perancangan komik ini.

Pada teori perkembangan kognitif Piaget dalam John W. Santrock menjelaskan bahwa remaja mulai berfikir secara logis dengan cara menyusun rencana secara sistematis untuk menguji menemukan solusi permasalahan. Istilah Piaget penalaran hipotetis-deduktif menjelaskan tentang remaja dapat menyusun hipotesis untuk cara memecahkan masalah dan menemukan kesimpulan secara sistematis. Pada fase remaja awal mulai mencari-cari kegiatan yang baru juga membandingkan normalitas dengan teman seumuran yang

jenis kelaminnya sama dengan mereka (Pratama & Puspita Sari, 2021). fase ini menjelaskan bahwa remaja mencari hal yang berbeda dari yang lain atau baru. Jadi kata berbeda dari yang lain merupakan salah satu kunci dalam perancangan komik ini.

### **Teori Ilustrasi**

Muharrar (2003) dalam penjelasan (Enggo & Mahardika, 2023) menjelaskan bahwa “illustration” (inggris) atau “illustrate”(latin) awal dari kata ilustrasi artinya terang atau jelas. Ilustrasi adalah gambaran untuk menerangkan informasi yang akan disampaikan dengan bentuk dua dimensi Kemudian Soedarso juga berpendapat bahwa ilustrasi merupakan seni yang digambar seperti menjelaskan sebuah pengertian yang ada pada cerita pendek di suatu majalah (dosenpendidikan, 2023). Oleh sebab itu, ilustrasi sebagai unsur utama dalam pembuatan komik.

### **Teori Tipografi**

Rustan (2011) berpendapat bahwa Tipografi merupakan salah satu bahasa pada desain grafis yang butuh banyak dukungan. Tipografi berhubungan dengan bidang lain seperti komunikasi, teknologi, psikologi dan lainnya. Kemudian menurut Danton Sihombing (2001) berpendapat bahwa Tipografi adalah gambaran dari suatu bentuk komunikasi tulisan juga alat mengvisualkan (Valentino dkk., 2019). Jadi Tipografi merupakan unsur penting pada desain komunikasi visual terutama pada media komik untuk bisa mengkomunikasikan kepada Audience yang dituju.

## **3. METODOLOGI**

Metodologi yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *double diamond* oleh *british design council* yang

dimana berisikan 4 tahap dalam penelitian yaitu *discover*, *define*, *develop*, *deliver*. Tahap *discover* yaitu sebagai tahap untuk mencari data permasalahan Tahap *define* sebagai penentuan konsep perancangan seperti membuat *mind map* dan *moodboard*. *develop* sebagai tahap pengembangan dari konsep-konsep yang dilakukan di tahap *define* seperti membuat strategi komunikasi dan strategi visual. Untuk strategi komunikasi menentukan target audience, genre cerita, platform. Untuk strategi visual menentukan seperti apa visual yang ditentukan untuk perancangan komik ini, menentukan karakter, tipografi untuk judul komik dan isi komik, proses komik seperti sketsa, line art, pewarnaan, dan pengisian dialog. terakhir adalah *deliver* sebagai hasil akhir dari perancangan yang telah dilakukan dan sudah siap disebarkan kepada target audiens.

## **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan metode desain yang sudah dijelaskan pada metodologi maka tahapan tersebut dijelaskan lebih dalam sebagai berikut:

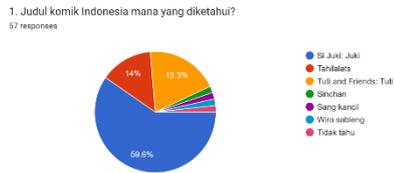
### **Discover**

#### **a. Studi Literatur**

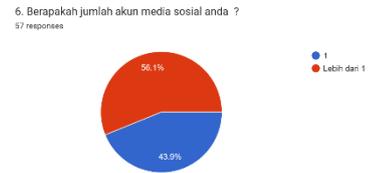
Cara ini berbentuk mencari data yang tidak langsung pada hasil data yang digunakan dimana berasal dari berbagai sumber seperti website di internet, artikel online, dan jurnal ilmiah.

#### **b. Kuesioner**

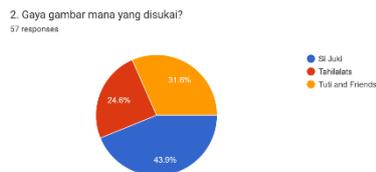
Cara ini untuk mengumpulkan data yang valid dengan memberikan pertanyaan kepada responden berusia 10-14 tahun dan hasil kuesioner penelitian adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Judul Komik Yang Dikenal



Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian Jumlah Akun Sosial Media



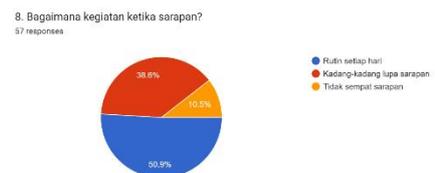
Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Gaya Visual



Gambar 7. Diagram Hasil Penelitian Penggunaan Platform



Gambar 3. Diagram Hasil Tipografi Isi Komik



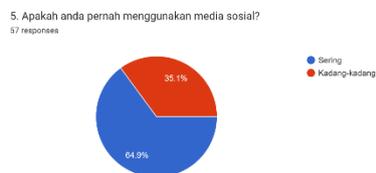
Gambar 8. Diagram Hasil Penelitian Kegiatan Sarapan



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Tipografi Judul Komik



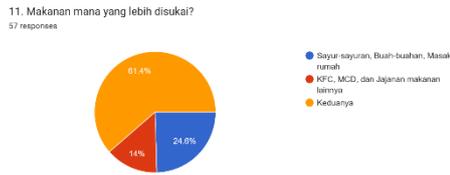
Gambar 9. Diagram Hasil Penelitian Kegiatan Cuci Tangan



Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Penggunaan Media Sosial



Gambar 10. Diagram Hasil Penelitian Kegiatan Minum Air Putih



Gambar 11. Diagram Hasil Penelitian Makanan Kesukaan



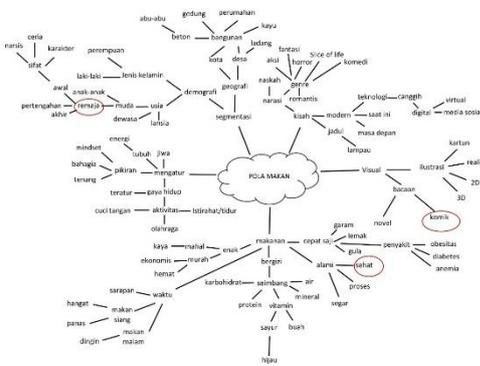
Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Kualitas Makanan

**Define**

Tahap ini sebagai menentukan konsep yang akan dirancang pada penelitian dimulai dengan membuat mindmap, moodboard, menentukan konsep cerita dan karakter berdasarkan data yang sudah dirumuskan.

**a. Mind Map**

Pada tahap ini menggunakan mind mapping untuk mencari kata kunci untuk tahap pembuatan moodboard Lalu kata kunci yang terpilih adalah komik, sehat, dan remaja.



Gambar 13. Mind Map

**b. Moodboard**

Moodboard ini digunakan sebagai acuan penentuan konsep dan warna pada perancangan komik dengan topik kesehatan dan karakter. Kata kunci yang terpilih sebagai acuan perancangan ini yaitu komik, sehat, dan remaja.



Gambar 14. Moodboard  
Sumber: Pixabay Dan Data Pribadi

**Develop**

Tahap ini sebagai proses pengembangan konsep dari perancangan ini untuk menjadi salah satu solusi yang memungkinkan. Dimulai dengan mengumpulkan ide dan referensi yang dibutuhkan untuk menentukan strategi komunikasi.

**Strategi Komunikasi**

Strategi Komunikasi, dibagi menjadi 2 bagian yaitu:

**a) Strategi verbal**

1. karakter dan nama yang digunakan pada perancangan ini diambil dari salah satu sayur dan buah pencegah penyakit Obesitas, Diabetes, Anemia yaitu Apel, Stroberi, Brokoli. Lalu nama karakter yang ditentukan adalah (1) Hero A si Pahlawan Apel; (2) Riri si Stroberi; (3) Roro si stroberi; (4) Rika si Brokoli.

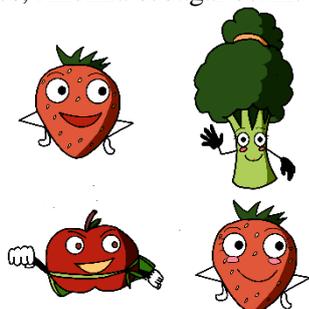
2. konten setiap episode yang dirancang ini menggunakan Genre cerita *Slice Of life* dan Komedi melalui *Platform* perancangan adalah Instagram dan *WhatsApp*.

3. Bahasa yang digunakan untuk dialog komik ini adalah Bahasa Indonesia umum sehingga mudah dibaca oleh semua daerah di Indonesia.

b) Strategi non-verbal/Strategi Visual

1. Gaya Ilustrasi

Visual pada perancangan ini memperhatikan bentuk visual yang dibutuhkan. Bentuk-bentuk visual yang akan dibuat memperhatikan bentuk-bentuk yang sederhana dan familiar dengan anak-anak (khususnya usia remaja awal) tentang makanan sehari-hari (Mahardika, 2019) Selain itu, menggunakan gaya kartun dengan referensi komik si Juki dan desain karakter referensi salah satu sayur dan buah pencegah penyakit Obesitas, Diabetes, Anemia sebagai berikut:



Gambar 15.Karakter

2.Gaya Tipografi

Tipografi komik ini untuk judul dan isi komik adalah Berlin SANS FB Demi dan Wildword Font.

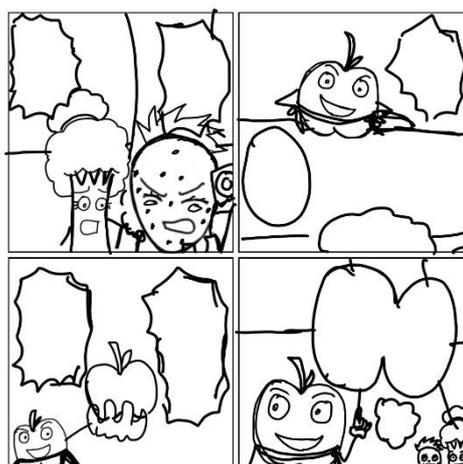


Gambar 16.Font Berlin SANS FB Demi

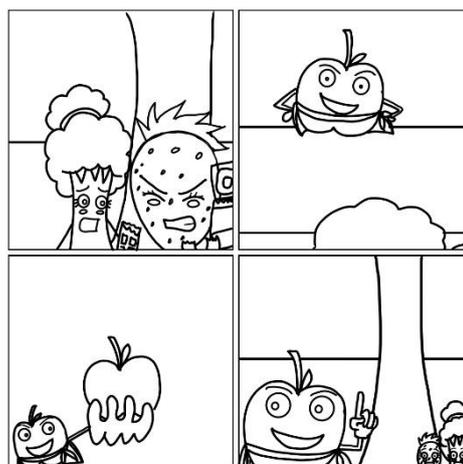


Gambar 17. Wildword Font

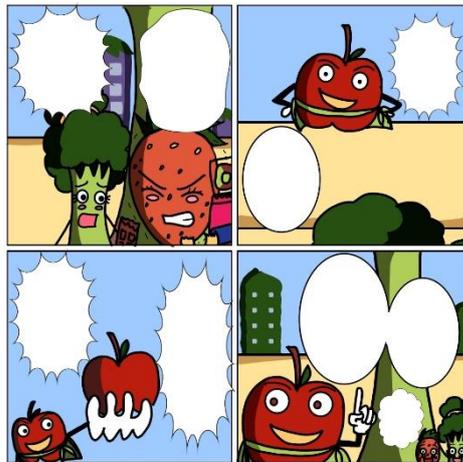
Berikut adalah bagian dari proses dan hasil dari Perancangan Media Edukasi Pola Makan Sehat Melalui Komik Strip Bergaya Kartun Indonesia dengan proses Sketsa, *Line Art*, *Coloring*, dan Pengisian dialog:



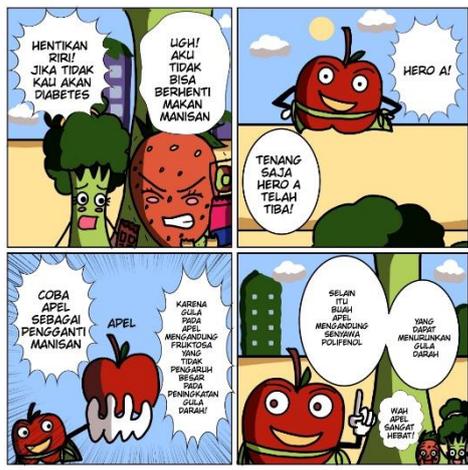
Gambar 18.Sketsa Komik



Gambar 18.Line Art Perancangan



Gambar 19. Coloring Perancangan



Gambar 20. Pengisian Dialog

## 5. KESIMPULAN

Siapapun membutuhkan makanan bergizi dan cukup nutrisi, terutama remaja awal, agar dapat memperlancar masa pertumbuhan dan perkembangan. Jika konsumsi makanan tersebut kurang atau berlebihan maka akan menyebabkan gizi buruk dan menimbulkan beberapa penyakit diantaranya: obesitas, diabetes, ataupun anemia. Oleh karena itu dengan adanya perancangan komik strip dalam penelitian ini dapat menjadi salah satu media alternatif untuk memberikan edukasi dan membangun kesadaran pola makan sehat bagi remaja awal.

Konsep pada perancangan ini disesuaikan dengan selera target audience yaitu remaja awal yang dimana media nya adalah komik strip, gaya visualnya adalah kartun, dan genre nya *slice of life* dan komedi. Proses pada perancangan ini dilakukan dengan tahap-tahap yang sudah dilakukan dimulai dari mencari data topik penelitian, menentukan konsep perancangan dengan narasi dan *mind map* serta *mood board*, menentukan strategi komunikasi dan visual, pembuatan perancangan media komik, dan penyebaran media komik dengan platform Instagram supaya penyampaian informasi penelitian ini dapat tersampaikan dengan baik.

Kemudian saran pada penelitian ini semoga bisa digunakan dan dapat membantu peneliti selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arjuna, D., & Sulaiman, Y. A. (2022). ANALISIS ILUSTRASI DAN ELEMEN PENDUKUNGNYA PADA BUKU “YUK BERHIJAB” KARYA FELIX SIAUW. Dalam *UNIVERSITAS NUSA PUTRA* (Vol. 4).
- Azizah, N., Anshori, D. S., & Abidin, Y. (t.t.). (2020). *Seminar Internasional Riksa Bahasa XIV TEKNIK CLUSTERING BERBANTUAN MEDIA KOMIK STRIP DIGITAL DALAM PEMBELAJARAN MENULIS TEKS EKSPANASI*. <http://proceedings.upi.edu/index.php/riksabahasa>
- Bayu, D. (2022, Juni 13). *Remaja Paling Banyak Gunakan Internet di Indonesia pada 2022*. dataindonesia.id. <https://dataindonesia.id/internet/detail/remaja-paling-banyak-gunakan-internet-di-indonesia-pada-2022>
- Direktorat Sekolah Dasar. (2022, Januari 26). *Persiapkan Anak-anak Berprestasi Melalui Asupan Makanan Bergizi*. ditpsd.kemdikbud.go.id. <https://ditpsd.kemdikbud.go.id/artikel/detail/persiapkan-anak-anak-berprestasi-melalui-asupan-makanan-bergizi>
- dosenpendidikan. (2023, Februari 21). *Ilustrasi: Pengertian, Teknik, Unsur*,

- Contoh Dan Gambar.*  
dosenpendidikan.co.id.  
<https://www.dosenpendidikan.co.id/ilustrasi-adalah/>
- Eka, O. ;, Mahendra, R., & Siantoro, G. (2021). *PENGEMBANGAN KOMIK PENDIDIKAN SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN DAN PENGARUHNYA TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA.*
- Enggo, R., & Mahardika, R. (2023). *Perancangan Buku Ilustrasi Cerita Rakyat Pulau Kemaro dari Palembang.* <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/issue/archive>
- Linda Hasibuan. (2023, Februari 2). *Kasus Diabetes Anak Meningkat 70 Kali Lipat, Kenali Gejalanya.* <https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20230202091237-33-410301/kasus-diabetes-anak-meningkat-70-kali-lipat-kenali-gejalanya>
- Mahardika, Ratih. (2019). *PELATIHAN PEMBUATAN ALAT PERMAINAN EDUKATIF PENGENALAN MAKANAN BERGIZI UNTUK ORANG TUA ANAK USIA DINI.* Prosiding Seminar Nasional: Seni, Teknologi, dan Masyarakat #4. Volume 2. Surakarta: LPPM ISI Surakarta
- Mustajab, R. (2023, Januari 31). *Indonesia Miliki 97,17 Juta Pengguna Instagram hingga Akhir 2022.* [dataindonesia.id. https://dataindonesia.id/internet/detail/indonesia-miliki-9717-juta-pengguna-instagram-hingga-akhir-2022](https://dataindonesia.id/internet/detail/indonesia-miliki-9717-juta-pengguna-instagram-hingga-akhir-2022)
- Pratama, D., & Puspita Sari, Y. (2021). *KARAKTERISTIK PERKEMBANGAN REMAJA.* Dalam *Edukasimu.org* (Vol. 1, Nomor 3).
- Saputra, W. F. (2021). *PEMANFAATAN INSTAGRAM SEBAGAI MEDIA ALTERNATIF IPA DALAM MASA PEMBELAJARAN JARAK JAUH (PJJ).* Dalam *Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan* (Vol. 2, Nomor 2). [www.instagram.com](http://www.instagram.com).
- Susanto, I. A., Alit, D., Putra, D., & Prajama, A. M. (2022). *PERANCANGAN KOMIK WEBTOON TENTANG PENTINGNYA AIR BERSIH SAAT BENCANA.*
- Tarigan, N., Poltekkes, J. G., & Medan, K. (2022). *PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA TENTANG MAKANAN JAJANAN SEHAT YANG DIBERI PENDIDIKAN GIZI KOMIK DAN BOOKLET.* 11(1).
- Utami, S. H. (2019, Juli 15). *10 Penyakit Akibat Gaya Hidup Buruk, Yuk Peduli Kesehatan dari Sekarang.* [suara.com. https://www.suara.com/health/2019/07/15/120733/10-penyakit-akibat-gaya-hidup-buruk-yuk-pedulikesehatan-dari-sekarang?page=1](https://www.suara.com/health/2019/07/15/120733/10-penyakit-akibat-gaya-hidup-buruk-yuk-pedulikesehatan-dari-sekarang?page=1)
- Valentino, D. E., Lp3i, P., & Pekanbaru, K. K. (2019). *PENGANTAR TIPOGRAFI* (Vol. 6, Nomor 2).