

# Perancangan Buku Panduan Interaktif Cara Menjaga Kesehatan Mata Melalui Olahraga Senam Mata Untuk Anak Usia 6 – 12 Tahun

Natalia Devara<sup>1</sup>, Cokorda Alit Artawan<sup>2</sup>, Anang Tri Wahyudi<sup>3</sup>

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain Universitas Kristen Petra Surabaya,  
Jl. Siwalankerto 121-131 Surabaya  
Email: Devaranatalia@gmail.com

## Abstrak

Menjaga kesehatan mata dinilai sebagai unsur penting yang perlu dibangun sejak dini. Mengingat mata merupakan salah satu organ tubuh yang memiliki fungsi penting yang digunakan untuk menunjang kegiatan beraktivitas sehari-hari. Perancangan Buku Panduan Interaktif Cara Menjaga Kesehatan Mata Melalui Olahraga Senam Mata Untuk Anak Usia 6 – 12 Tahun ini dibuat untuk mengajak anak lebih menjaga kesehatan mata mereka. Dengan metode interaktif, diharapkan dapat menarik minat anak dalam belajar dan mempermudah anak dalam menyerap informasi yang diberikan.

**Kata Kunci:** Buku Interaktif, Anak, Kesehatan Mata, Olahraga, Senam Mata

## Abstract

**Title:** *Interactive Guide Book Design About Eye Care Using Eye Exercises Method for Children Age 6-12*

*Caring for the eyes is a very important habit, and it should start as young as possible. The eyes are one of the most important sense organs, and they play a significant role in day to day activities. This Interactive guide book about eye care using eye exercises method for children is created to persuade kids to take care of their eyes more. The use of interactive method is expected to increase the children's interest, as well as making it easier for them to learn.*

**Keyword:** *Interactive Book, Children, Eye Health, Exercises, Eye Exercises*

## Pendahuluan

Mata adalah salah satu organ dalam tubuh manusia yang memiliki fungsi penting bagi manusia yakni sebagai indera penglihatan serta unsur estetis dalam tubuh untuk unsur kepercayaan diri. Hampir semua aktivitas manusia memerlukan organ mata seperti membaca, menonton film, belajar dan sebagainya. Mata membuat dapat membedakan gelap dan terang serta mengenal warna. Bila mata sehat apapun aktivitasnya dapat dikerjakan, begitu pentingnya kesehatan mata terutama saat akan beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

Namun seiring berjalannya perkembangan zaman akan kehadiran teknologi, kinerja organ mata pada tubuh manusia semakin dipaksakan sehingga mengakibatkan adanya penurunan daya penglihatan. Salah satu gangguan mata yang paling umum dialami

orang modern adalah mata lelah dan mata kering akibat penggunaan gadget yang terlalu sering. Efek buruk penggunaan gadget yang terlalu sering ini bukan hanya dialami oleh orang dewasa, tapi juga anak-anak, terlebih gadget kini sudah menjadi mainan anak. Lebih dari 90 persen anak-anak yang lulus sekolah di kota-kota besar Asia mengalami *miopia* atau mata rabun. peningkatan tajam masalah ini karena para siswa terlalu banyak belajar di sekolah dan di rumah. Saat senggang, para siswa juga lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain komputer dan menonton televisi di rumah. (Candra, Mei 6, 2012)

Sejak beberapa tahun terakhir, banyak anak berusia tujuh tahun yang menderita *miopi* (rabun dekat atau mata minus) sehingga harus mengenakan kacamata.

Belakangan, usia anak berkacamata semakin muda. (Arwan, Agustus 5, 2015). Hal tersebut tentunya perlu ditindak lanjuti dengan adanya bimbingan dari orang tua untuk lebih menjaga kesehatan mata pada anak sejak dini. Bila anak sejak awal telah diletakkan diatas rel yang benar dan didorong untuk tetap disana hingga mereka terbiasa dengannya atau menyadari mengapa hal itu paling baik, maka kecil kemungkinannya kelak mereka akan beralih ke rel yang salah. (Lickona, 2012, p.28).

Ada banyak hal yang dapat dilakukan orang tua untuk ikut menjaga kesehatan mata pada anak mereka. Selain banyak makan buah dan sayur, serta melakukan pemeriksaan mata ke dokter hal yang dapat diajarkan orang tua kepada anak adalah melakukan olahraga senam mata. Dalam *Journal of American Medical Association* tidak ada obat yang sekarang atau masa depan akan dipakai, yang menjanjikan dengan pasti akan memberikan dan mempertahankan kesehatan lebih baik dari pada kebiasaan hidup yang senantiasa berolahraga (Jonathan & Liwijaya, 1992, p. 105). Sebagian orang sering beralasan tidak punya banyak waktu luang, malas, atau tidak berolahraga karena tidak ada teman yang menemaninya. Padahal olahraga senam mata tidak memerlukan waktu yang lama untuk dilakukan dan dapat dilakukan seorang diri maupun bersama-sama.

Berdasarkan keterangan dari dr. Surya Utama selaku spesialis mata Eka Hospital prinsip utama mengatasi mata lelah adalah dengan beristirahat. Istirahat dengan olahraga senam mata merupakan salah satu aktivitas yang sederhana tapi sangat bermanfaat. Dengan melakukan senam mata membuat sirkulasi darah menjadi lancar dan otot-otot pada mata menjadi elastis. Sehingga sehabis melakukan senam mata, mata menjadi segar kembali dan penglihatan menjadi terang. Olahraga senam mata sendiri dapat dilakukan kapanpun disaat mata mulai terasa lelah dan pusing. Pastinya dengan membiasakan diri melakukan gerakan olahraga senam mata dapat membantu penglihatan dan kesehatan mata secara keseluruhan. (Nurdiana, Agustus 21, 2014)

Atas permasalahan diatas dan kurangnya media yang memberikan edukasi untuk menjaga kesehatan mata khususnya dalam bentuk buku mengundang perhatian dari peneliti untuk membuat perancangan buku panduan interaktif yang menjaga kesehatan mata. Membaca merupakan proses pembelajaran yang paling populer, karena saat membaca otak mengulang apa yang kita baca sehingga informasi akan lebih mudah diingat. Dan tentunya radiasi serta cahaya yang berlebihan tidak terdapat dalam buku yang membuat membaca buku langsung jauh lebih sehat.

Sehingga buku dirasa masih efektif digunakan untuk sarana pemberian edukasi.

## Rumusan Masalah

Bagaimana merancang buku panduan tentang cara menjaga kesehatan mata melalui olahraga senam mata untuk anak usia 6 – 12 tahun yang dibuat secara efektif agar tersampaikan pada masyarakat

## Tujuan Perancangan

Merancang buku panduan yang mampu membimbing dalam menjaga kesehatan mata melalui olahraga senam mata pada anak usia 6 – 12 tahun.

## Batasan Lingkup Perancangan

- 1) *Target Audience* : Anak - Anak
  - Demografis : Sasaran adalah anak usia 6-12 tahun, jenis kelamin perempuan dan laki-laki, berada ditingkat pendidikan kelas 1- 6 Sekolah dasar, dengan kelas ekonomi menengah dan menengah ke atas (SES A-B) . Sasaran mencakup semua suku dan agama.
  - Geografis : Berlokasi di wilayah Indonesia, khususnya di salah satu kota besar yang ada di Indonesia seperti kota Surabaya. Bertempat tinggal di daerah perkotaan yang modern.
  - Behavioral : Anak yang banyak bertanya dan aktif beraktivitas. Masih senang bermain, membaca dan melakukan aktivitas sesuai dengan dirinya.
  - Psikografis :Terbiasa mengikuti *trend* disekitarnya dan memiliki rasa pengetahuan yang tinggi, Aktif dan semangat. Anak yang belum sepenuhnya mandiri namun ingin belajar.
- 2) *Target Market* : Orang Tua *Target Audience*
  - Demografis : Orang tua yang memiliki anak perempuan atau laki-laki rentang usia 6-12 tahun, ayah maupun ibu, dengan kelas ekonomi menengah dan menengah keatas (SES A-B).
  - Geografis : Berlokasi di wilayah Indonesia, khususnya di salah satu kota besar yang ada di Indonesia seperti kota Surabaya. Bertempat tinggal di daerah perkotaan yang modern.
  - Behavioral : Orang tua yang memperhatikan perkembangan anaknya namun merasa sulit untuk membicarakan hal-hal tertentu dengan anaknya.Orang tua yang mengikuti perkembangan zaman serta terbuka terhadap hal-hal yang baru.
  - Psikografis : Peka dan peduli terhadap perkembangan anaknya. Selalu ingin memperluas pengetahuan.

## Metode Penelitian

### Data Primer

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah wawancara (*interview*), dan pengamatan (*observation*).

### Data Sekunder

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah studi pustaka dan internet.

### Metode Analisis Data

Metode analisa data yang digunakan dalam perancangan buku ini adalah metode kualitatif dimana metode ini merupakan metode pengumpulan data dengan menggunakan penelitian kualitatif, dan hasilnya berupa sebuah kesimpulan. Penjabaran data secara rinci akan menggunakan 5W + 1H

- *What*  
Pesan yang ingin disampaikan dari penelitian ini supaya anak kisaran usia 6 – 12 tahun lebih menjaga kesehatan mata salah satunya melalui olahraga senam mata.
- *Who*  
Ditujukan kepada para orang tua anak usia 6 - 12 tahun yang menempati jenjang pendidikan SD.
- *Why*  
Dikarenakan semakin meningkatnya jumlah penderita rabun jauh pada usia dini.
- *Where*  
Dilakukan dikota Surabaya yang merupakan salah satu kota besar yang ada di Indonesia. Dimana anak-anak di Surabaya banyak yang menggunakan teknologi dalam waktu yang berlebihan.
- *When*  
Diterbitkan pada akhir tahun saat musim liburan sekolah anak-anak menjelang libur natal dan tahun baru, Dimana sebagian besar anak banyak menghabiskan waktu liburan mereka untuk bermain komputer/ *gadget* serta menonton tv.
- *How*  
Penyampaian pesan diwujudkan dengan mencetak buku panduan cara menjaga kesehatan mata melalui olahraga senam mata untuk anak-anak.

## Teori

### Tinjauan Tentang Buku Interaktif

Buku menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia Online* adalah lembar kertas yang berjilid, berisi

tulisan atau kosong. Sedangkan pengertian interaktif menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah bersifat saling melakukan aksi, antar-hubungan, saling aktif. Sehingga dapat diambil kesimpulan buku interaktif adalah lembar kertas yang berjilid dimana berisi tulisan yang dapat memberikan interaksi dan ikut aktif terhadap pembaca yang membacanya.

Menurut Wiliyanto (2013) serta hasil observasi buku-buku interaktif yang beredar di pasaran, bentuk-bentuk buku interaktif dapat dibedakan menjadi:

- Buku interaktif *pop up*  
Jenis buku interaktif berupa lipatan gambar yang terlihat tiga dimensi dengan menggunakan teknik lipatan kertas. Biasanya lipatan tersebut akan muncul ketika membuka halaman yang terdapat lipatan gambar tersebut.



**Gambar 1. Buku interaktif *pop up***

Sumber :

<http://sahabatmembaca.org/2015/12/09/jenis-picture-book-untuk-anak/>

- Buku interaktif *pull tab*  
Merupakan jenis buku interaktif berupa kertas yang dapat ditarik keluar dari suatu halaman buku.



**Gambar 2. Buku interaktif *pull tab***

- Buku interaktif *hidden objects*  
Buku interaktif yang mengajak anak untuk menemukan objek yang telah disembunyikan dalam ilustrasi di tiap halaman sesuai dengan cerita yang diangkat.



**Gambar 3. Buku interaktif *hidden object***

Sumber : [https://www.alibaba.com/product-detail/Wonderful-flashlight-hide-see-book-full\\_60718271997.html?spm=a2700.7724838.2017115.2.58be3fd9zTQwUl&s=p](https://www.alibaba.com/product-detail/Wonderful-flashlight-hide-see-book-full_60718271997.html?spm=a2700.7724838.2017115.2.58be3fd9zTQwUl&s=p)

- Buku interaktif *play a sound*  
Jenis buku interaktif yang dilengkapi dengan beberapa tombol yang apabila ditekan akan mengeluarkan bunyi berupa lagu maupun suara yang berhubungan dengan cerita didalamnya.



**Gambar 4. Buku interaktif *play a sound***

- Buku interaktif *touch and feel*  
Buku interaktif yang bertujuan untuk mengembangkan minat anak mengenai macam tekstur, melalui buku interaktif ini anak juga dapat merasakan dan menyentuh tekstur secara langsung.



**Gambar 5. Buku interaktif *touch and feel***

- Buku interaktif *participation*  
Buku interaktif dimana berisi penjelasan atau cerita yang disertai dengan tanya-jawab atau instruksi untuk melakukan suatu kegiatan yang berkaitan dengan isi buku.



**Gambar 6. Buku interaktif *participation***

- Buku interaktif *games*  
Jenis buku interaktif dimana terdapat permainan di dalamnya baik tanpa alat maupun menggunakan alat bantu.



**Gambar 7. Buku interaktif *games***

Sumber : <https://agungrangga.com/2015/07/21/buku-pertama-bagian-akhir/>

- Buku interaktif *peek a boo*  
Buku interaktif *peek a boo* merupakan jenis buku interaktif yang halaman bukunya bisa dibuka untuk mengetahui kejutan di balik halaman tersebut. Buku interaktif *peek a boo* juga bisa disebut dengan buku interaktif *lift a flap*.



**Gambar 8. Buku interaktif *peek a boo***

Sumber :

<https://www.tokopedia.com/gurupandashop/buku-mandarin-buku-import-anak-wo-yao-la-baba-flip-the-flap>

## Tinjauan Tentang Mata

Jannah (2016) mendefinisikan mata adalah alat pancaindra pada muka manusia atau binatang yang digunakan untuk melihat atau indra untuk melihat dan penglihatan. Lensa dalam sebuah kamera dapat diibaratkan seperti mata. Dimana mata mendeteksi, menangkap dan merekam visualisasi suasana dan cahaya terhadap apa yang menjadi fokus objek penglihatannya. Hal ini diawali dengan adanya proses

sinar yang masuk ke mata dan kemudian dilanjutkan dengan beberapa pembiasan hingga akhirnya sampai pada retina mata. Sebagaimana lensa kamera di mana dapat menangkap cahaya yang dipantulkan oleh benda dan kemudian menghasilkan gambar. Dari keterangan diatas dapat diambil kesimpulan mata berfungsi sebagai alat pancaindra yang digunakan untuk melihat dan mendeteksi adanya cahaya yang nantinya akan divisualisasikan oleh mata.

### **Teori Psikologi Anak**

Masa anak (1 - ±12 - 14 tahun), Masa ketika kehidupan anak meningkat. Seluruh aspek perkembangan mengalami perubahan besar, dari lingkungan hidup orang tua, kelompok anak-anak sampai kelompok sosial yang lebih luas. Dari proses-proses berpikir yang banyak didominasi oleh khayalan-khayalan, sampai proses-proses berpikir obyektif dan riil. Karena berlangsung lama maka masa ini sering dibagi lagi menjadi masa anak-anak permulaan, masa anak-anak pertengahan, masa anak-anak akhir (Ayuningsih, 2010, p.13). Berikut pembahasan dari setiap masa perkembangan anak :

- Masa anak-anak permulaan (1 - 6 tahun), masa ini merupakan masa di mana anak-anak memiliki aktifitas yang sangat banyak sehingga membuat orang dewasa takjub akan energi luar biasa yang dikeluarkan oleh anak. Anak pada usia ini dipenuhi oleh pertanyaan seperti “mengapa?” dan “untuk apa?”. Anak juga suka meniru tanpa mengetahui baik atau buruknya hal tersebut. Anak pada masa ini lebih menikmati permainan aktif dibandingkan bercanda, serta menikmati cerita-cerita.
- Masa anak-anak pertengahan (7 - 9 tahun), Anak-anak pada masa pertengahan cenderung aktif seperti pada masa anak usia dini, namun pada masa ini aktifitas mereka lebih terkendali serta termotivasi dengan adanya tujuan. Selain cerita khayalan, anak juga sudah menginginkan cerita yang benar-benar terjadi. Pada masa ini anak lebih membutuhkan teman dari pada bermain sendiri.
- Masa anak-anak akhir (9 - 12 tahun), pada masa ini anak diharapkan untuk mendapatkan pengetahuan dasar yang dipandang penting sebagai bentuk persiapan dan penyesuaian diri terhadap kehidupan dimasa remaja dan dewasa. Anak diharapkan untuk memperoleh keterampilan-keterampilan tertentu, antara lain keterampilan membantu diri sendiri, keterampilan sekolah, keterampilan bermain, dan juga keterampilan sosial.

### **Perkembangan Teknologi**

*Gadget* merupakan barang canggih yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan

berbagai media berita, jejaring sosial, hobi, bahkan hiburan. *Gadget* memberikan berbagai kemudahan berinteraksi dan mengakses internet, membuat perilaku masyarakat modern bergeser, dari menggunakan komputer beralih ke alat yang lebih kecil dan sangat mobile. Saat ini *gadget* layaknya sarana yang sangat *multitasking*, lebih dari sekedar berbicara. Dari sisi fisik semakin kecil, semakin berisi dan merupakan komputer yang memiliki kelebihan yang dapat mengakses internet dimana saja. Indonesia merupakan salah satu negara yang ikut terlibat dalam kemajuan media informasi dan teknologi. Dari hasil data Manumpil, Ismanto & Onibala (2015) dalam survey yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) yang bekerja sama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), mencatat bahwa pengguna internet di Indonesia hingga akhir tahun 2013 mencapai 71,19 juta orang, survei ini dilakukan pada 78 kabupaten/kota dan 33 provinsi. Jumlah tersebut mengalami kenaikan di bandingkan dengan hasil survei tahun 2012 yaitu sebanyak 63 juta orang.

Manumpil, Ismanto & Onibala (2015) mencatat pada *Sains Journal* tahun 2013 membahas tentang penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak buruk untuk kesehatan, seperti :

- Mata kering, Sinar biru yang berasal dari *gadget* bisa membuat mata menjadi kering. Kondisi mata kering ini akan sangat mengganggu, bila sudah semakin parah mungkin akan merasakan beberapa gejala lain seperti mata yang terasa gatal hingga panas.
- Gangguan tidur, memberikan *gadget* pada anak di malam hari berdampak terhadap tumbuh kembangnya. Permainan *game* di dalam *gadget* biasanya membuat anak lebih asik sehingga waktu tidurnya terganggu.
- Sakit pada leher, posisi tubuh yang buruk dalam jangka waktu lama menjadi penyebab cedera pada leher, bahu, punggung dan pergelangan tangan. Ketika seseorang duduk menunduk sambil memegang *gadget* atau elektronik lainnya dalam jangka waktu lama maka terjadi beban yang berlebih pada tulang belakang. Berat kepala harus ditopang oleh tulang dan otot leher.
- Obesitas, anak-anak yang terlalu asik bermain *gadget* sangat beresiko mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Hal ini terjadi karena anak-anak cenderung kurang gerak sehingga terjadi penumpukan lemak tubuh yang mempercepat kenaikan berat badan secara berlebihan.

### **Pengertian Senam Mata**

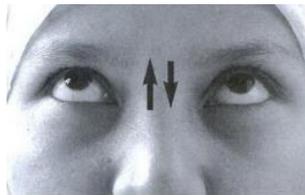
Latihan ini menuntut kontraksi dari suatu otot dan persendian serta menolong untuk membangun otot dan tenaga. Senam mata bisa dilakukan dalam posisi

berdiri, duduk, berbaring, maupun dalam kondisi mata terpejam. Senam mata bisa dilakukan oleh siapa saja yang ingin melatih matanya, dari usia anak-anak sampai orang tua, lelaki maupun perempuan. Senam mata mempunyai banyak manfaat( Oei, G.D, 2006, p. 59). Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut :

- Mengurangi atau menghilangkan penyakit mata.
- Mencegah timbulnya tumor dibelakang mata dan dikelenjar hipofisis (pituitari).
- Menghilangkan lingkaran dan bengkak dibawah mata atau menghilangkan kantong mata.
- Mengurangi keriput di sekitar mata.
- Membuat otot-otot mata dan sekitarnya menjadi elastis dan kuat.
- Mempertajam penglihatan.

Adapun cara-cara melakukan senam mata sebagai berikut :

- Kepala tegak, mata melihat ke atas (langit-langit), kemudian melihat ke lantai. Ulangi 5-10 kali.



**Gambar 9. Olahraga senam mata langkah 1**

Sumber : Oei, G.D. (2006, p.59)

- Gerakan Bola mata kekanan dan kekiri. Usahakan seperti ingin melihat telinga. Ulangi gerakan sebanyak 5-10 kali.



**Gambar 10. Olahraga senam mata langkah 2**

Sumber : Oei, G.D. (2006, p.60)

- Gerakan bola mata ke atas. Tahan bola mata di atas, kemudian gerakan ke kiri atas dan ke kanan atas. Ulangi gerakan sebanyak 5-10 kali .



**Gambar 11 Olahraga senam mata langkah 3**

Sumber : Oei, G.D. (2006, p.60)

- Gerakan bola mata ke bawah dan tahan dibawah, kemudian gerakkan bola mata ke kiri

bawah dan ke kanan bawah. Ulangi gerakan sebanyak 5-10 kali.



**Gambar 12. Olahraga senam mata langkah 4**

Sumber : Oei, G.D. (2006, p.60)

- Gerakan bola mata ke atas dan ke bawah pada sudut-sudut yang berlawanan (selang-seling), dimulai dari pojok kiri atas ke pojok kanan bawah. Ulangi gerakan sebanyak 5 - 10 kali.



**Gambar 13. Olahraga senam mata langkah 5**

Sumber : Oei, G.D. (2006, p.60)

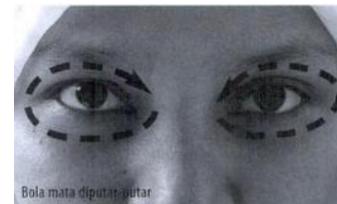
- Gerakan bola mata seperti pada gerakan sebelumnya, tetapi dimulai dari pojok kiri bawah ke pojok kanan atas.



**Gambar 14. Olahraga senam mata langkah 6**

Sumber : Oei, G.D. (2006, p.61)

- Putar bola mata ke kiri searah jarum jam sebanyak 5-10 kali. Kemudian, putar bola mata ke kanan- berlawanan dengan arah jarum jam sebanyak 5-10 kali.



**Gambar 15. Olahraga senam mata langkah 7**

Sumber : Oei, G.D. (2006, p.61)

## Pembahasan

### Tujuan Kreatif

Tujuan dari pembelajaran yaitu agar anak-anak usia 6-12 tahun mengerti tentang pentingnya fungsi organ mata serta penyebab kesehatan mata terganggu, sehingga mereka juga memahami akan pentingnya menjaga kesehatan mata terutama pada saat masa pertumbuhan dengan cara olahraga senam mata. Selain itu, untuk jangka panjang adalah diharapkan menjaga kesehatan mata bisa menjadi kebiasaan anak hingga dewasa nantinya.

### Strategi Kreatif

Buku ini akan berisi tentang pengertian dan fungsi organ mata, kegiatan aktivitas yang dapat mengganggu kesehatan mata serta cara menjaga kesehatan mata melalui olahraga senam mata yang disajikan dengan menggunakan metode interaktif yang menarik bagi *target audience*.

### Format Desain Media Pembelajaran

Format buku dibuat dengan ukuran 21 cm x 21 cm, dengan *hardcover* yang isinya akan menggunakan teknik campuran interaktif, yaitu *pull tab*, *games* dan *peek a boo*.

### Tone Colour

Tone warna yang digunakan adalah warna dengan karakteristik ceria dan cerah sesuai dengan *target audience*. Warna tersebut dipilih agar sesuai dengan anak usia 6-12 tahun yang lebih tertarik dengan warna cerah dibanding warna gelap yang monoton. Warna-warna ceria membuat anak-anak bersemangat, juga dapat memotivasi kemauan belajar mereka.



Gambar 16. Contoh *tone colour* cerah

### Design Type

*Typeface* yang akan digunakan adalah jenis *sans serif* yang terkesan *playful*, *typeface* dipilih berdasarkan unsur keterbacaan kualitas-kualitas huruf apakah bisa dibaca atau tidak (*legibility*). Penggunaan *typeface* juga bertujuan untuk memberikan kesan sederhana dan *modern* sehingga anak-anak tidak bosan ketika membaca buku.

- *Typeface* untuk judul:

**Kids Corner Bold**  
ABCDEFGHIJKLMN OPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
1234567890

- *Typeface* untuk *body text*:

Robaga Rounded  
ABCDEFGHIJKLMN OPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
1234567890

### Design Style

Gaya desain yang digunakan untuk buku perancangan adalah gaya desain *modern* minimalis dan *cheerful*. Gaya *modern* minimalis dan *cheerful* menggambarkan bentuk yang disederhanakan. Gaya ini tidak terlalu banyak motif atau detail lainnya, serta tanpa latar belakang yang berat. Penekanannya adalah pada kesederhanaan, dengan warna yang cerah dan mencolok. Digunakan gaya desain ini agar buku memiliki tingkat keterbacaan yang sesuai dengan anak dan tidak membuat anak bosan ketika membaca.



Gambar 17. Contoh gaya desain *modern minimalis*  
Sumber : [www.pinterest.com](http://www.pinterest.com)

### Illustration Visual Style

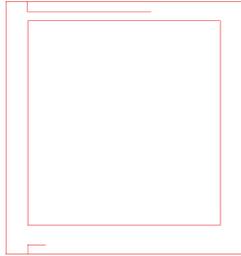
Buku ini akan menggunakan gaya ilustrasi kartun untuk menggambarkan cerita dan pembelajarannya. Gaya ilustrasi kartun dipilih karena anak-anak usia tersebut cenderung menyukai gambar kartun. Kartun memiliki bentuk yang lucu sehingga lebih menarik minat dan lebih mudah untuk dipahami bagi anak.



Gambar 18. Contoh *illustration visual style* yang digunakan  
Sumber : [www.pinterest.com](http://www.pinterest.com)

## Page Layout Style

Page layout style yang digunakan adalah *manuscript grid layout*. Merupakan *grid* yang paling *simple* dan sederhana. Struktur dasarnya dibentuk dari area persegi yang lebar.



Gambar 19. Struktur *manuscript grid layout*  
Sumber : [www.pinterest.com](http://www.pinterest.com)

## Judul Buku

Judul utama dari perancangan buku panduan interaktif berjudul “Jaga Mata yuk!”. Judul tersebut dipilih dikarenakan bersifat mengajak *target audience* untuk menjaga kesehatan mata dan cukup efektif untuk menyampaikan informasi yang ada di dalam buku kepada *target audience*.

## Sinopsis

Sudahkah kamu merawat matamu dengan baik? Dalam buku ini kamu akan diajak oleh Johan dan Becca untuk mengetahui bagaimana mencegah mata lelah, makanan apa saja yang menyehatkan mata, serta cara menjaga kesehatan mata melalui olahraga senam mata lho. Yuk jaga matamu agar sehat selalu!

## Tokoh Karakter

Tokoh karakter kakak beradik ini mencerminkan sebuah cerita kartun yang disukai anak-anak kebanyakan, sebuah cerita ringan tentang kekeluargaan atau pertemanan. Dengan tokoh kakak bernama Johan usia 10 tahun dan tokoh adik Becca usia 6 tahun.



Gambar 20. Tokoh karakter

## Hasil Final Buku Panduan Interaktif



Gambar 21. Final artwork cover depan dan belakang



Gambar 22. Final artwork halaman 1 - 2



Gambar 23. Final artwork halaman 3 - 4



Gambar 24. Final artwork halaman 5 - 6



Gambar 25. Final artwork halaman 7 - 8



Gambar 26. Final artwork halaman 9 – 10



Gambar 27. Final artwork halaman 11 – 12



Gambar 28. Final artwork halaman 13 – 14



Gambar 29. Final artwork halaman 15 – 1



Gambar 30. Final artwork halaman 17 – 18



Gambar 31. Final artwork halaman 19 – 20



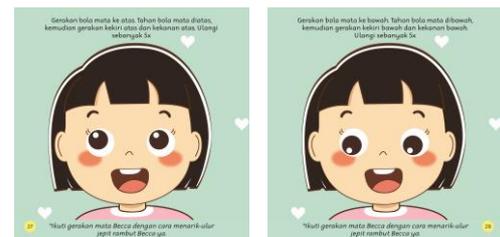
Gambar 32. Final artwork halaman 21 – 22



Gambar 33. Final artwork halaman 23 – 24



Gambar 34. Final artwork halaman 25 – 26



Gambar 35. Final artwork halaman 27 – 28



Gambar 36. Final artwork halaman 29 – 30



Gambar 37. Final artwork halaman 31 – 32



Gambar 42. Tempat pensil



Gambar 38. Final artwork halaman 33 – 34



Gambar 43. Botol minum



Gambar 39. Final artwork halaman 35 – 36



Gambar 44. Alat peraga

**Media Pendukung**

Desain *merchandise* dirancang sebagai media penunjang dari buku sekaligus untuk mengingatkan pembaca tentang pentingnya menjaga kesehatan mata.



Gambar 40. Pin



Gambar 45. Gantungan kunci



Gambar 41. Buku catatan



Gambar 46. Pembatas buku



Gambar 47. Tas sekolah

## Kesimpulan

Masalah kesehatan mata seperti mata malas, mata lelah dan rabun jauh memang bukan masalah baru dan banyak dialami oleh sebagian masyarakat. Namun seiring berkembangnya teknologi, terutama kemunculan *gadget* dan *tablet* usia penderita gangguan mata seperti rabun jauh semakin dini. Menjaga kesehatan mata dinilai sebagai unsur penting yang perlu dibangun sejak dini. Mengingat mata merupakan salah satu organ tubuh yang memiliki fungsi penting yang digunakan untuk menunjang kegiatan beraktivitas sehari-hari.

Buku interaktif dianggap sebagai salah satu media yang paling tepat dalam upaya pengajaran pada anak. Buku interaktif selain memberikan informasi tetapi juga bisa beraktivitas dengan sasaran perancangan sehingga, pembelajaran secara teori dapat lebih menyenangkan sekaligus pesan dapat disampaikan dengan jelas dan lebih mudah diingat oleh sasaran. Berdasarkan hasil Evaluasi uji coba buku “Jaga Mata Yuk!”, anak-anak membaca buku menjadi dengan penuh antusias dan mempraktekan isi interaktif buku yang ada kepada diri mereka sendiri. Sehingga, diharapkan adanya buku “Jaga Mata Yuk!” anak-anak akan sadar bahwa pentingnya menjaga kesehatan mata sejak dini. Serta, dapat mencegah terjadinya rabun jauh pada mata.

## Saran

Saran untuk perancang yang akan merancang media pembelajaran interaktif berbasis media cetak adalah sebaiknya melakukan uji coba terlebih dahulu terhadap media interaktif yang dibuat sebelum dicetak

dalam jumlah banyak. Disarankan juga melakukan pemilihan kertas yang sesuai kebutuhan sehingga tidak mudah sobek mengingat jenis interaktif menggunakan media kertas.

## Daftar Pustaka

- Arwan. (2015, Agustus 5). Lekat dengan gadget dan kurang vitamin a, umur 4 tahun sudah berkacamata. *Jawa Pos*. Retrieved from <https://www.jawapos.com/entertainment/life-style/05/08/2015/lekatdengan-gadget-dan-kurang-vitamin-a-umur-4-tahun-sudah-berkacamata>
- Ayuningsih, D. (2010). *Psikologi perkembangan anak*. Yogyakarta: Pustaka Larasati.
- Candra, A. (2012, Mei 6). Meningkatkan tajam, siswa penderita mata rabun di Asia. *Kompas*. Retrieved from <https://nasional.kompas.com/read/2012/05/06/17171473/meningkat.tajam.siswa.penderita.mata.rabun.di.asia>
- Jannah, R. (2016). *Gangguan kesehatan mata*. Bogor: Guepedia.
- Jonathan, K., & Liwijaya, K., (1992). *Olahraga sumber kesehatan*. Bandung: Advent Indonesia.
- Kamus besar bahasa Indonesia online*. (2012). Buku. Retrieved 7 Mei 2019 from <https://www.kbbi.web.id/buku>
- Lickona, T. (2012). *Character matters ( persoalan karakter )*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Manumpil, Ismanto, & Onibala. (2015). *Hubungan Penggunaan gadget dengan tingkat prestasi siswa di SMA negeri 9 Manado*. Universitas Sam Ratulangi, Manado.
- Nurdiana, A. (2014, Agustus 21). *Dr Oz Indonesia - kesehatan mata*[video file]. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=boP7iChziHg>
- Oei, G.D. (2006). *Terapi mata dengan pijat dan ramuan*. Jakarta: Penebar plus+
- Wiliyanto, F. (2013). *Perancangan buku interaktif pengenalan dan pelestarian satwa sugar glider di Indonesia bagi anak usia 7 – 12 tahun*. Petra Christian University, Surabaya.