

# Perancangan Buku Pengetahuan Populer Tentang *Raw Food*

Yessica Octavia Santosa<sup>1</sup>, I Nengah Sudika Negara<sup>2</sup>, Aristarchus Pranayama Kuntjara<sup>3</sup>

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain

Universitas Kristen Petra

Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya

Email: chassy\_gril@yahoo.com

## Abstrak

Perancangan ini dibuat untuk memberikan informasi kepada masyarakat Indonesia, khususnya Surabaya tentang pola hidup sehat dengan pola makan *raw food*. Hal ini dikarenakan gaya hidup kebanyakan masyarakat saat ini tidak sehat, yang menjadi salah satu faktor terbesar timbulnya berbagai penyakit berbahaya seperti kanker. *Raw Food* dapat dijadikan salah satu cara untuk memulai gaya hidup sehat karena *raw food* mudah dilakukan oleh siapa saja dan dimana saja serta tidak memerlukan biaya yang mahal. Perancangan ini dibuat dengan gaya bahasa Indonesia yang lebih ringan dan menarik agar pembaca dapat mengenali buah dan sayur yang dimaksudkan. Selain itu, menggunakan *layout* yang simple dengan *white space* agar memudahkan pembaca untuk membaca informasinya.

**Kata kunci:** Perancangan, Buku Pengetahuan Populer, *Raw Food*.

## Abstract

**Title:** *Popular Science Book Design About Raw Food*

*This design project aims to give information to Indonesian People, especially in Surabaya about healthy life style with raw food diet. This is because some people have unhealthy life style which become one of the biggest factors for incidence of a disease, like cancer. Raw food can be used as one way to start a healthy life style because raw food is easy to prepare by anyone, anywhere, and does not require much cost. This book uses a simple and interesting Indonesian language so it easier to understand. It also has ilustrations with vector art to help the reader recognize the corresponding fruits and vegetables. And then, using a simple layout with white space, eases the reader in reading the information.*

**Keywords:** *Design, Popular Science Book, Raw Food.*

## Pendahuluan

Istilah *raw food* mungkin masih asing ditelinga masyarakat Indonesia. *Raw food* sebenarnya sudah sejak lama diterapkan dalam kehidupan sehari-hari salah satunya yaitu lalapan dalam masyarakat Jawa. Namun banyak masyarakat Indonesia yang belum mengetahui manfaat dari makanan *raw food*. Banyak masyarakat Jawa menjadikan lalapan sebagai makanan pendamping dan hanya dikonsumsi beberapa kali saja. Di lain sisi, pada zaman sekarang sekarang ini banyak orang yang memiliki gaya hidup yang kurang baik. Hal ini menjadi salah satu faktor timbulnya penyakit-penyakit berbahaya yang paling banyak ditemui, seperti kanker, stroke, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, *raw food* dapat dijadikan salah satu alternatif untuk memulai gaya hidup sehat.

*Raw food* merupakan pola makan buah dan sayur segar tanpa diolah. *Raw food* terdiri dari sayuran, buah-buahan serta kacang-kacangan mentah. Di dalam sayuran mentah terdapat enzim, suatu substansi yang dibutuhkan tubuh untuk mencerna makanan. Ketika dimasak pada suhu di atas 45 derajat Celcius, nutrisi pada sayuran masih akan tersisa. Namun enzim yang seharusnya menjadi unsur penting bagi pencernaan tubuh justru rusak. Sementara itu makanan yang tak mengandung enzim, ketika masuk ke dalam tubuh akan dikenali sebagai benda asing. *Raw food* mempunyai beberapa manfaat antara lain (Hestianingsih, par. 6):

- Sayur dan buah mentah masih mengandung serat yang tinggi. Serat membantu mengurangi risiko penyakit jantung dan diabetes.
- Membantu membersihkan usus, memberi nutrisi 'listrik' (karena masih mengandung enzim)

sehingga tubuh jadi terasa bugar. Listrik dibutuhkan manusia untuk bergerak dan itu hanya bisa di dapat dari makanan hidup.

- Mencegah kegemukan. Sayur dan buah mentah kaya akan nutrisi namun rendah kalori. Selain itu juga lebih mudah dicerna oleh tubuh sehingga lebih cepat juga mengeluarkan toksin lewat tinja.
- *Raw food* yang terdiri dari sayur dan buah memenuhi tiga unsur makanan sehat. Pertama, memiliki nutrisi tinggi seperti vitamin, mineral. Kedua, tinggi serat sehingga bisa menyapu semua kotoran di tubuh. Ketiga, tidak meninggalkan jejak di dalam tubuh. Tiga unsur tersebut akan sangat bermanfaat memelihara kesehatan tubuh.
- Membantu melangsingkan tubuh. Menurut pakar diet dr. Phaidon L. Toruan, *raw food* sangat membantu pelangsingan karena ada satu efek yang sangat efektif dalam membantu proses pembakaran lemak. Ketika kita makan buah-buahan dan sayur-sayuran (mentah), serat dalam makanan tersebut memiliki efek mem-*block* lemak sehingga lemak yang masuk ke dalam tubuh tidak terlalu banyak.

Dari segi gizi, berdasarkan wawancara dengan ahli gizi Nathalia Sri P., B.A., *Raw food* juga bagus untuk kulit terutama pada buah dan sayuran yang berwarna seperti tomat dan wortel. Seratnya yang masih segar dan lebih banyak memiliki manfaat yang lebih efektif serta baik untuk gigi.

Manfaat lain dari *raw food* menurut Sung-Joo (Sung Joo 175):

- *Raw food* mengandung zat antioksidan yang mampu menangkal radikal bebas, dimana radikal bebas ini merupakan salah satu penyebab tumbuhnya sel kanker dalam tubuh. Karena itu, *raw food* dikenal luas sebagai makanan pencegah kanker, makanan pencegah kambuhnya kanker, dan makanan penderita kanker.
- Mencegah penyakit dan kelelahan. *Raw food* dapat memulihkan kondisi tubuh yang kurang sehat. Mengonsumsi *raw food* secara teratur selama 3 bulan akan mengoptimalkan kembali kondisi tubuh.
- Membantu pengobatan penyakit, seperti diabetes, alergi pada saluran pernapasan atas, tekanan darah tinggi, *hiperlipemia* (berlebihnya kadar lemak dalam darah), gangguan perut, dan radang hati. Jika penderita mengonsumsi *raw food* secara teratur selama 3 bulan saja, khasiatnya sudah dapat terlihat. Terapi menggunakan *raw food* memang memerlukan waktu yang cukup lama karena lingkungan yang baik dalam tubuh harus diciptakan terlebih dahulu guna mendukung proses penyembuhan penyakit. *Raw food* tidak mengobati penyakit secara langsung. Proses penyembuhan yang baik harus disesuaikan dengan kondisi tubuh pasien dan menangani sumber masalahnya, bukan

sekedar mengatasi penyakit yang timbul akibat masalah tersebut.

- Membantu pertumbuhan. *Raw food* merupakan makanan yang cocok bagi remaja dan anak-anak yang sering terserang penyakit. Selain merangsang pertumbuhan, sehingga baik bagi anak-anak dengan pertumbuhan badan yang lambat, *raw food* juga dapat menguatkan fungsi kekebalan tubuh.
- Cocok untuk lansia. *Raw food* dapat mencegah *demensia* dan mempertahankan daya pikir. *Raw food* bahkan dilaporkan dapat menumbuhkan kembali rambut hitam dan memperbaiki penglihatan.

Menurut praktisi medis dr. Tan Shot Yen, “Radikal bebas itu bisa diatasi dengan antioksidan. Antioksidan itu masih kaya dengan sayur dan buah, yang tidak diapa-apakan, tidak direbus, tidak dimasak, tidak diasinkan, tidak dimaniskan, jadi betul-betul yang masih *fresh*, namun kita harus memperhatikan faktor infeksi, karena tidak semua makanan yang kita tabrak mentah itu sehat secara natural. Kita kalau makan sambal saja, kalau tak bersih sudah diare, apalagi kalau semuanya kita makan mentah, resiko infeksi kayaknya bertambah.” Jadi jika dijalankan secara baik dan seimbang, pola makan *raw food* dapat melindungi kesehatan manusia dari serangan radikal bebas (Antara, par. 14,17-18). Selain merupakan cara yang mudah untuk dilakukan oleh siapa saja dan dimana saja, pola makan *raw food* ini dapat membantu menjaga kesehatan dari penyakit-penyakit yang cukup mematikan dan yang tinggi tingkat pengidapnya.

Dari hasil wawancara dengan *target audience* yang berusia antara 21-40 tahun, sebagian besar diantaranya belum pernah mengetahui tentang pola makan *raw food* dan manfaatnya. Hal ini sangat disayangkan mengingat banyaknya manfaat dari *raw food* bagi kesehatan tubuh. Selain itu, buku-buku tentang pola makan *raw food* yang ada saat ini masih jarang, terutama yang berbahasa Indonesia, kebanyakan buku-buku tersebut berbahasa Inggris sehingga tidak banyak masyarakat yang tertarik untuk membacanya baik karena tidak memahami bahasa Inggris maupun malas untuk menerjemahkannya. Oleh karena itu, perancangan ini dibuat untuk memberi informasi yang mudah dimengerti kepada masyarakat Indonesia, terutama warga kota Surabaya akan manfaat *raw food* bagi kesehatan dan bagaimana pelaksanaannya yang benar.

Rumusan masalah dari perancangan ini adalah bagaimana merancang buku pengetahuan tentang *raw food* yang informatif dan menarik? Dan tujuan dari perancangan ini adalah untuk dapat merancang buku pengetahuan tentang *raw food* yang informatif dan menarik.

## Metode Perancangan

Data-data yang dibutuhkan terbagi menjadi dua, antara lain:

- Data Primer : Wawancara pakar atau ahli atau dokter gizi, observasi tentang buah dan sayur yang dapat dan cocok dikonsumsi oleh orang Indonesia, data target perancangan (demografis, behavioural, psikologis, geografis).
- Data Sekunder : Buku-buku referensi tentang *raw food*, data pustaka atau studi pustaka (teori dan referensi tentang perancangan buku, baik dari literatur (buku) maupun internet).

## Tinjauan Tentang Raw Food

*Raw Food* adalah salah satu pola makan buah, sayuran dan kacang mentah (tanpa diolah). Pola makan ini dipercaya menyehatkan tubuh karena didalam buah dan sayur mentah masih terdapat *enzim* yang baik bagi tubuh. Selain itu, dalam makanan mentah terdapat zat-zat yang tidak tahan panas yang akan rusak jika diolah, terlebih jika dipanaskan.

*Raw food* merupakan makanan yang dapat membantu meningkatkan kekebalan tubuh dan hal ini sudah dibuktikan melalui berbagai penelitian. Pada tahun 2007, tim ilmuwan Universitas Konkook melaporkan hasil sebuah percobaan untuk mengetahui pengaruh *raw food* pada sistem kontrol kekebalan tubuh yang bekerja pada usus. Pemberian *raw food* terbukti dapat membantu menormalkan kembali kerja sistem kontrol usus pada hewan percobaan, bahkan manfaat peningkatan fungsi kekebalan tersebut juga terjadi pada bagian tubuh lainnya (Sung-Joo 273-274).

*Raw food* merupakan makan alami yang mudah diperoleh dan telah dikenal akrab oleh tubuh manusia. Penyakit-penyakit yang kita takuti, termasuk kanker, hampir selalu dipicu atau dipengaruhi oleh makanan kita (Sung-Joo 274). namun perlu yang diperhatikan dalam mengkonsumsi makanan mentah adalah kebersihan dan kesegaran dari makanan tersebut, karena jika tidak diperhatikan bukannya menjadi makanan yang baik bagi tubuh, justru membuat sakit perut atau diare.

*Raw food* memang memiliki banyak manfaat, namun tidak semua makanan (buah dan sayuran) bisa dan baik dimakan mentah, misalnya jamur tidak disarankan untuk dimakan mentah karena memiliki racun *hydrazines* yang bisa hancur jika terkena suhu panas, dan jamur jenis shiitake dan maitake yang sudah dimasak dapat menjadi sumber *polysaccharides* yang dapat melawan kanker.

Beberapa buah dan sayur yang bisa dimakan dalam keadaan mentah, antara lain ("Cara", par. 3 ; Trip B, par. 2 ; Adnamazida, par. 2):

- Bawang Putih  
Bawang putih mentah bekerja sebagai antibiotik, dan beberapa senyawa sulfur lebih potensial bila bawang putih disantap mentah. Bawang putih mengandung bahan kimia yang mampu merelaksasi pembuluh darah dan membantu melindungi dari serangan jantung. Memasak bawang putih mengurangi jumlah bahan kimia penting, maka akan lebih baik menikmati bawang putih mentah.
- Brokoli dan Kol  
Kedua sayuran mentah ini mengandung enzim yang disebut *myrosinase* yang terurai menjadi *sulforaphane* atau senyawa sulfur yang dapat menyerang kanker; sehingga akan lebih potensial bila dimakan mentah.
- Tomat  
Tomat mentah mengandung lebih banyak vitamin c, tetapi *lycopene*, antioksidan yang dapat melawan kanker, ikut larut saat dimasak.
- *Bit*  
*Bit* sebaiknya dimakan mentah. *Bit* kehilangan lebih dari 30 persen kandungan gizinya jika dimasak.
- Cabai merah  
Cabai merah sebaiknya dimakan mentah. Cabai merah mengandung banyak vitamin C yang akan rusak saat dimasak, terutama di atas suhu 370 derajat. Seperti diketahui, vitamin C larut dalam air, jadi merebusnya pun tak akan menguntungkan dari sisi menjaga kandungan nutrisi.
- Wortel  
Wortel sebaiknya dikonsumsi mentah. Bahan kimia dengan sifat antioksidan dalam wortel mengurangi risiko kanker dan penyakit jantung. *Polifenol* dalam wortel akan rusak setelah dimasak, juga vitamin C yang dikandungnya. Wortel juga mengandung beta-karoten yang mampu mengkonversi antioksidan menjadi vitamin A.
- Selada  
Menambahkan selada ke dalam salad bisa memberikan nutrisi, seperti zat besi, vitamin B12, dan serat yang tinggi.
- Bawang Bombai  
Bawang bombai memiliki flavonoid yang berfungsi sebagai detoksifikasi bagi tubuh. Manfaat lain dari makan bawang bombai mentah adalah mencegah penyakit kardiovaskular yang disebabkan karena penyumbatan pembuluh darah.
- Paprika  
Paprika merupakan jenis sayuran yang rendah kalori namun kaya akan antioksidan yang ampuh melawan kanker. Nutrisi lain dalam paprika adalah vitamin A dan C. Sayangnya nutrisi tersebut akan mudah hilang jika terkena panas, sehingga cara terbaik menikmati paprika adalah memakannya mentah-mentah.

Berdasarkan wawancara dengan Nathalia Sri P., B.A, sebaiknya pilih sayur atau buah-buahan ketika

musimnya tiba karena selain jumlahnya banyak, juga dapat memilih yang baik dan segar, disamping harganya yang juga lebih murah. beberapa sayur yang bisa dimakan mentah, antara lain:

- Pare  
Pare mengandung Vitamin A, Vitamin B5, Vitamin B6, Vitamin C, folat, kalsium, magnesium, besi, fosfor. Pare dapat digunakan untuk menurunkan gula darah, untuk mencegah kanker, obesitas, dan juga dapat menghambat pertumbuhan virus HIV-Aids.
- Selada Air dan Selada Bistik  
Mengandung vitamin B12 dan serat yang tinggi.
- Kacang Panjang  
Kacang panjang merupakan sumber protein yang baik, vitamin A, thiamin, riboflavin, besi, fosfor, kalium, vitamin C, folat, magnesium, dan mangan. Dapat berfungsi sebagai antibakteri, antivirus, dan antioksidan.
- Terong Belanda  
Terong pada umumnya bisa dimakan mentah, namun yang paling banyak manfaatnya ada pada terong belanda. Terong belanda mengandung provitamin A, Vitamin C, dan serat yang tinggi, sehingga bagus untuk kesehatan mata.
- Kecambah  
Kecambah banyak mengandung Karbohidrat, Protein, Asam folat, Fosfor, Kalium, Zat besi, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C, Serat. Jika dimasak dapat merusak Vitamin C sebanyak 20% sampai 60%. Kandungan proteinnya 19% lebih banyak daripada biji aslinya.
- Petai Cina  
Petai cina mengandung kalsium, fosfor, zat besi, Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin C. petai cina bermanfaat untuk penderita diabetes melitus, dan cacangan.
- Seledri  
Seledri dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi.
- Daun Kemangi  
Daun kemangi dapat digunakan untuk mengurangi batuk berdahak, karena dapat membantu mengeluarkan dahak.
- Okra  
Okra bagus untuk penderita diabetes, karena dapat menurunkan kadar gula dalam darah. Selain itu, dapat juga untuk membersihkan usus sehingga pencernaan dapat lancar.

Untuk pengolahan *raw food* yang perlu diperhatikan adalah proses pencuciannya sebelum dimakan. Berdasarkan wawancara dengan Ayu Dyah K., Sst,Gz. Dan Tria M., Amd,Gz., sebaiknya buah dan sayur dicuci dengan semacam sabun anti kuman yang aman untuk makanan dengan air mengalir dan disiram dengan air panas sebelum dipotong-potong dan dimakan. Sebisa mungkin makanan langsung dimakan setelah dicuci sehingga masih segar.

## Konsep Perancangan

### Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran yang dikehendaki dari perancangan buku ini adalah :

- Pria dan wanita
- Usia 21-40 tahun
- Wilayah Surabaya dan sekitarnya

### Strategi Kreatif

Berdasarkan observasi yang sudah dilakukan, buku-buku yang membahas tentang *raw food* terutama yang berbahasa Indonesia masih sedikit. Buku-buku yang ada saat ini lebih banyak membahas tentang pola hidup sehat secara umum. Dari buku-buku tersebut, hanya menemukan satu yang membahas pola makan *raw food*, itu pun materi yang dibahas tidak banyak.

Oleh karena itu, perancangan buku ini dibuat untuk memberikan informasi yang berfokus pada *raw food* dengan menggunakan bahasa yang sederhana dan menarik, sehingga lebih mudah dipahami oleh orang awam. Visualisasi yang digunakan dalam perancangan ini menggunakan ilustrasi untuk membantu mengenali bentuk atau jenis buah dan sayuran serta untuk dapat lebih menarik orang saat membaca buku.

### Judul Utama Buku

Perancangan buku pengetahuan populer tentang *raw food* ini diberi judul “*Raw Food, Cara Mudah Hidup Sehat*”.

### Sub-Sub Judul

Perancangan buku pengetahuan populer tentang *raw food* ini memiliki sub judul:

- Penjelasan dan manfaat *raw food*
- Buah yang bisa dimakan mentah dan manfaatnya
- Sayuran yang bisa dimakan mentah dan manfaatnya
- Cara pengolahan dan metode pelaksanaan pola makan *raw food* yang benar

### Tema Cerita

Tema rancangan menceritakan mengenai pengetahuan tentang *raw food*, mulai dari manfaat, macam-macam jenis buah dan sayuran yang bisa dimakan mentah, cara pengolahan hingga metode pelaksanaannya yang benar. Pemilihan tema ini dikarenakan gaya hidup kebanyakan masyarakat zaman sekarang yang kurang baik menjadi salah satu faktor timbulnya beraneka ragam penyakit berbahaya yang paling banyak ditemui. Sehingga pola makan *raw food* dapat menjadi salah satu alternatif untuk memulai gaya hidup sehat yang mudah untuk dilakukan oleh siapa saja dan dimana saja dengan biaya yang relatif murah. Selain itu, sedikitnya buku pengetahuan tentang *raw food* yang berbahasa Indonesia juga mendukung perancangan ini.

### Bentuk Penyajian dan Variasi Tampilan

Informasi dalam perancangan buku ini disajikan dalam bahasa Indonesia. Hal ini dikarenakan masih jarang nya buku mengenai *raw food* dalam bahasa Indonesia, dan juga target perancangannya adalah orang Indonesia sehingga akan lebih mudah untuk dipahami.

Sedangkan dalam tampilan *layout*, akan ditampilkan beberapa variasi tampilan *layout* yang berbeda. Baik itu dalam pengaturan teks maupun gambar ilustrasinya, sehingga tidak terkesan monoton, tetapi masih dalam satu kesatuan. Komposisi gambar dan tulisan dibuat dengan kesan *simple* namun fungsional, dengan penambahan beberapa variasi pendukung seperti ornamen dan gambar yang mendukung untuk memberikan variasi pada komposisi *layout*.

Gambar ilustrasi disesuaikan dengan informasi yang diberikan untuk mempermudah pembaca dalam memahami informasi yang disampaikan. Gambar-gambar ilustrasi akan dibuat dalam bentuk vektor untuk kualitas gambar yang lebih baik.

### Ukuran dan Jumlah Halaman

Ukuran buku : 15 cm x 19 cm

Jumlah halaman : 53 Halaman

Format : 2 sisi, *full color* (CMYK)

### Konsep Dasar Gaya Desain

Perancangan buku ini menggunakan beberapa ilustrasi yang dapat menunjang informasi yang diberikan. Pendekatan gaya desain yang digunakan untuk ilustrasi adalah realis, karena menggunakan vektor yang bentuk dan warnanya mirip dengan aslinya.

Sedangkan untuk *layout*, digunakan jenis *layout* yang *simple* dan rapi, serta beberapa menggunakan permainan *white space*, agar informasi dapat tersampaikan dengan baik. Dengan kombinasi teks dan gambar ilustrasi, *layout* akan dibuat lebih variatif sehingga lebih menarik dan tidak terkesan monoton.

### Konsep Warna

Konsep warna yang digunakan pada perancangan buku pengetahuan *raw food* ini adalah warna-warna natural sesuai dengan warna buah dan sayuran aslinya, agar pembaca tidak kesulitan mengenali buah dan sayuran yang dimaksudkan. Untuk *background* digunakan warna-warna bernuansa alam seperti hijau, coklat dan putih, karena agar kesan alaminya lebih terasa.

### Konsep Ilustrasi

Konsep ilustrasi yang digunakan pada perancangan buku ini adalah bergaya realis dengan *vector art* memakai teknik gambar dan pewarnaan komputer. Penggunaan vektor dikarenakan gambar vektor memiliki kualitas yang lebih baik. Selain itu tidak digunakan foto karena beberapa objek buah dan sayuran akan sulit didapat jika tidak pada musimnya,

dan juga mungkin memerlukan beberapa tahap editing yang nantinya akan lebih memakan waktu.

### Konsep Font

Jenis huruf utama yang digunakan sebagai teks dalam buku ini adalah Brig Maven. Huruf ini digunakan karena memiliki lengkungan pada ujungnya sehingga lebih terkesan tidak kaku atau tidak terlalu formal dan juga memiliki sisi elegan. Huruf ini akan dipakai untuk judul utama buku.

ABCDEFGHIJKLM  
NOPQRSTUVWXYZabcdef  
ghijklmnopqrstuvwxyz

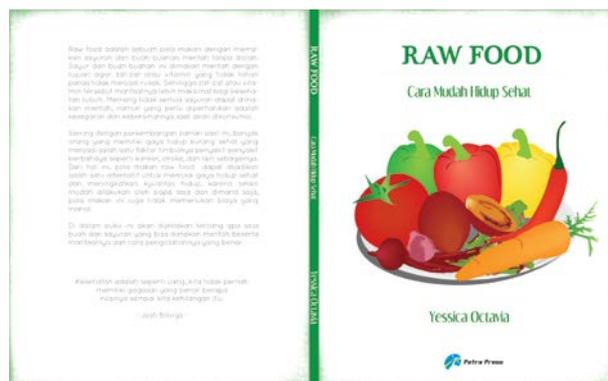
Untuk font sub judul *cover* dan sub judul isi yang digunakan pada buku pengetahuan *raw food* adalah Dreams Orphans. *Font* ini dipilih karena memiliki tingkat *readability* yang baik sehingga memudahkan untuk dibaca.

ABCDEFGHIJKLMNQRST  
UVWXYZabcdefghijklm  
nopqrstuvwxyz  
1234567890..?!@#%&()\_ =

*Font text* atau *bodycopy* yang digunakan pada buku pengetahuan *raw food* adalah Quicksand. *Font* ini dipilih karena memiliki tingkat *readability* yang lebih baik dan juga stroke yang tipis sehingga memudahkan pembacanya untuk membaca informasi yang diberikan.

ABCDEFGHIJKLMNQRST  
UVWXYZabcdefghijklm  
nopqrstuvwxyz  
1234567890.,?!@ \$%&()\_ =

### Desain Final



Gambar 1. Cover Buku



Gambar 2. Jaket Buku

Manfaat Tomat

- 1. Sayur dan buah-buahan mentah mengandung asam yang tinggi. Untuk membatasi pengaruhnya, bisa dipakai perasan jeruk nipis.
- 2. Manfaatnya membuat darah lancar, membantu menurunkan kolesterol, meningkatkan energi, dan membantu tubuh untuk beristirahat dengan baik.
- 3. Meningkatkan kekebalan tubuh. Sayur dan buah mentah kaya akan vitamin, terutama vitamin C, yang membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
- 4. Buah-buahan yang kaya serat dan lemak baik membantu menurunkan kolesterol dan meningkatkan kesehatan jantung.
- 5. Manfaatnya meningkatkan energi, membantu menurunkan kolesterol, meningkatkan energi, dan membantu tubuh untuk beristirahat dengan baik.

- 1. Buah-buahan yang kaya serat dan lemak baik membantu menurunkan kolesterol dan meningkatkan kesehatan jantung.
- 2. Manfaatnya meningkatkan energi, membantu menurunkan kolesterol, meningkatkan energi, dan membantu tubuh untuk beristirahat dengan baik.
- 3. Meningkatkan kekebalan tubuh. Sayur dan buah mentah kaya akan vitamin, terutama vitamin C, yang membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
- 4. Buah-buahan yang kaya serat dan lemak baik membantu menurunkan kolesterol dan meningkatkan kesehatan jantung.
- 5. Manfaatnya meningkatkan energi, membantu menurunkan kolesterol, meningkatkan energi, dan membantu tubuh untuk beristirahat dengan baik.

Gambar 5. Halaman 3 dan 4

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, dengan rahmat dan hidayah Tuhan Yang Maha Esa, buku ini dapat diterbitkan. Buku ini merupakan hasil dari penelitian dan pengamatan langsung di lapangan. Buku ini diharapkan dapat memberikan informasi yang akurat dan bermanfaat bagi pembaca. Buku ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya konsumsi sayur dan buah-buahan mentah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah-Nya. Terima kasih juga kepada keluarga, teman-teman, dan rekan-rekan yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam proses penulisan buku ini. Terima kasih juga kepada penerbit yang telah bersedia menerbitkan buku ini.



Gambar 3. Halaman Kata Pengantar dan Ucapan Terima Kasih

- 1. Manfaatnya meningkatkan energi, membantu menurunkan kolesterol, meningkatkan energi, dan membantu tubuh untuk beristirahat dengan baik.
- 2. Meningkatkan kekebalan tubuh. Sayur dan buah mentah kaya akan vitamin, terutama vitamin C, yang membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
- 3. Buah-buahan yang kaya serat dan lemak baik membantu menurunkan kolesterol dan meningkatkan kesehatan jantung.
- 4. Manfaatnya meningkatkan energi, membantu menurunkan kolesterol, meningkatkan energi, dan membantu tubuh untuk beristirahat dengan baik.
- 5. Meningkatkan kekebalan tubuh. Sayur dan buah mentah kaya akan vitamin, terutama vitamin C, yang membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

- 1. Buah-buahan yang kaya serat dan lemak baik membantu menurunkan kolesterol dan meningkatkan kesehatan jantung.
- 2. Manfaatnya meningkatkan energi, membantu menurunkan kolesterol, meningkatkan energi, dan membantu tubuh untuk beristirahat dengan baik.
- 3. Meningkatkan kekebalan tubuh. Sayur dan buah mentah kaya akan vitamin, terutama vitamin C, yang membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
- 4. Buah-buahan yang kaya serat dan lemak baik membantu menurunkan kolesterol dan meningkatkan kesehatan jantung.
- 5. Manfaatnya meningkatkan energi, membantu menurunkan kolesterol, meningkatkan energi, dan membantu tubuh untuk beristirahat dengan baik.



Gambar 6. Halaman 5 dan 6

1	Manfaat Buah yang Dimakan Mentah
2	
3	Manfaat Makan Buah Mentah
4	

Gambar 4. Halaman Daftar Isi

Manfaat Makan Buah Mentah

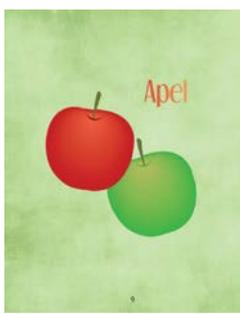


Gambar 7. Halaman 7 dan 8

Apa Itu Raw Food?



Raw food adalah makanan yang tidak dimasak dengan menggunakan api. Makanan ini biasanya terdiri dari sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Makanan ini dianggap lebih sehat karena tidak mengandung lemak, gula, dan garam tambahan. Makanan ini juga kaya akan serat, vitamin, dan mineral.



Manfaatnya meningkatkan energi, membantu menurunkan kolesterol, meningkatkan energi, dan membantu tubuh untuk beristirahat dengan baik. Meningkatkan kekebalan tubuh. Sayur dan buah mentah kaya akan vitamin, terutama vitamin C, yang membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Buah-buahan yang kaya serat dan lemak baik membantu menurunkan kolesterol dan meningkatkan kesehatan jantung.

Gambar 5. Halaman 1 dan 2

Gambar 8. Halaman 9 dan 10



**Jeruk**

**Manfaat Jeruk**

Jeruk kaya akan vitamin C yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu, jeruk juga mengandung serat yang baik untuk pencernaan. Buah ini juga mengandung flavonoid yang dapat melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan.

**Manfaat Jeruk**

Manfaat jeruk adalah sebagai berikut:

- 1. Meningkatkan daya tahan tubuh.
- 2. Baik untuk pencernaan.
- 3. Menjaga kesehatan kulit.
- 4. Menjaga kesehatan gigi.
- 5. Menjaga kesehatan mata.
- 6. Menjaga kesehatan jantung.
- 7. Menjaga kesehatan otak.
- 8. Menjaga kesehatan paru-paru.
- 9. Menjaga kesehatan ginjal.
- 10. Menjaga kesehatan tulang.

**Manfaat Jeruk**

Manfaat jeruk adalah sebagai berikut:

- 1. Meningkatkan daya tahan tubuh.
- 2. Baik untuk pencernaan.
- 3. Menjaga kesehatan kulit.
- 4. Menjaga kesehatan gigi.
- 5. Menjaga kesehatan mata.
- 6. Menjaga kesehatan jantung.
- 7. Menjaga kesehatan otak.
- 8. Menjaga kesehatan paru-paru.
- 9. Menjaga kesehatan ginjal.
- 10. Menjaga kesehatan tulang.

**Manfaat Jeruk**

Manfaat jeruk adalah sebagai berikut:

- 1. Meningkatkan daya tahan tubuh.
- 2. Baik untuk pencernaan.
- 3. Menjaga kesehatan kulit.
- 4. Menjaga kesehatan gigi.
- 5. Menjaga kesehatan mata.
- 6. Menjaga kesehatan jantung.
- 7. Menjaga kesehatan otak.
- 8. Menjaga kesehatan paru-paru.
- 9. Menjaga kesehatan ginjal.
- 10. Menjaga kesehatan tulang.

3

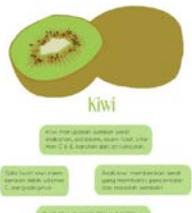
Sayuran yang Bisa Dimakan Mentah dan Manfaatnya

Gambar 9. Halaman 11 dan 12

Gambar 13. Halaman 19 dan 20

**Manfaat Kiwi**

Kiwi kaya akan vitamin C yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu, kiwi juga mengandung serat yang baik untuk pencernaan. Buah ini juga mengandung flavonoid yang dapat melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan.



**Kiwi**

Manfaat kiwi adalah sebagai berikut:

- 1. Meningkatkan daya tahan tubuh.
- 2. Baik untuk pencernaan.
- 3. Menjaga kesehatan kulit.
- 4. Menjaga kesehatan gigi.
- 5. Menjaga kesehatan mata.
- 6. Menjaga kesehatan jantung.
- 7. Menjaga kesehatan otak.
- 8. Menjaga kesehatan paru-paru.
- 9. Menjaga kesehatan ginjal.
- 10. Menjaga kesehatan tulang.

**Bawang Putih**



**Bawang Putih**

Manfaat bawang putih adalah sebagai berikut:

- 1. Meningkatkan daya tahan tubuh.
- 2. Baik untuk pencernaan.
- 3. Menjaga kesehatan kulit.
- 4. Menjaga kesehatan gigi.
- 5. Menjaga kesehatan mata.
- 6. Menjaga kesehatan jantung.
- 7. Menjaga kesehatan otak.
- 8. Menjaga kesehatan paru-paru.
- 9. Menjaga kesehatan ginjal.
- 10. Menjaga kesehatan tulang.

**Brokoli & Kembang Kol**



**Brokoli & Kembang Kol**

Manfaat brokoli dan kembang kol adalah sebagai berikut:

- 1. Meningkatkan daya tahan tubuh.
- 2. Baik untuk pencernaan.
- 3. Menjaga kesehatan kulit.
- 4. Menjaga kesehatan gigi.
- 5. Menjaga kesehatan mata.
- 6. Menjaga kesehatan jantung.
- 7. Menjaga kesehatan otak.
- 8. Menjaga kesehatan paru-paru.
- 9. Menjaga kesehatan ginjal.
- 10. Menjaga kesehatan tulang.

Gambar 10. Halaman 13 dan 14

Gambar 14. Halaman 21 dan 22

**Manfaat Alpukat**

Alpukat kaya akan lemak sehat yang dapat meningkatkan kesehatan jantung. Selain itu, alpukat juga mengandung serat yang baik untuk pencernaan. Buah ini juga mengandung vitamin E yang dapat melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan.



**Alpukat**

Manfaat alpukat adalah sebagai berikut:

- 1. Meningkatkan daya tahan tubuh.
- 2. Baik untuk pencernaan.
- 3. Menjaga kesehatan kulit.
- 4. Menjaga kesehatan gigi.
- 5. Menjaga kesehatan mata.
- 6. Menjaga kesehatan jantung.
- 7. Menjaga kesehatan otak.
- 8. Menjaga kesehatan paru-paru.
- 9. Menjaga kesehatan ginjal.
- 10. Menjaga kesehatan tulang.

**Bit**



**Bit**

Manfaat bit adalah sebagai berikut:

- 1. Meningkatkan daya tahan tubuh.
- 2. Baik untuk pencernaan.
- 3. Menjaga kesehatan kulit.
- 4. Menjaga kesehatan gigi.
- 5. Menjaga kesehatan mata.
- 6. Menjaga kesehatan jantung.
- 7. Menjaga kesehatan otak.
- 8. Menjaga kesehatan paru-paru.
- 9. Menjaga kesehatan ginjal.
- 10. Menjaga kesehatan tulang.

**Manfaat Mangrove**



**Manfaat Mangrove**

Manfaat mangrove adalah sebagai berikut:

- 1. Meningkatkan daya tahan tubuh.
- 2. Baik untuk pencernaan.
- 3. Menjaga kesehatan kulit.
- 4. Menjaga kesehatan gigi.
- 5. Menjaga kesehatan mata.
- 6. Menjaga kesehatan jantung.
- 7. Menjaga kesehatan otak.
- 8. Menjaga kesehatan paru-paru.
- 9. Menjaga kesehatan ginjal.
- 10. Menjaga kesehatan tulang.

Gambar 11. Halaman 15 dan 16

Gambar 15. Halaman 23 dan 24

**Manfaat Buah Pepaya**

Pepaya kaya akan enzim yang dapat membantu pencernaan. Selain itu, pepaya juga mengandung serat yang baik untuk pencernaan. Buah ini juga mengandung vitamin A yang dapat melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan.



**Pepaya**

Manfaat pepaya adalah sebagai berikut:

- 1. Meningkatkan daya tahan tubuh.
- 2. Baik untuk pencernaan.
- 3. Menjaga kesehatan kulit.
- 4. Menjaga kesehatan gigi.
- 5. Menjaga kesehatan mata.
- 6. Menjaga kesehatan jantung.
- 7. Menjaga kesehatan otak.
- 8. Menjaga kesehatan paru-paru.
- 9. Menjaga kesehatan ginjal.
- 10. Menjaga kesehatan tulang.

**Wortel**



**Wortel**

Manfaat wortel adalah sebagai berikut:

- 1. Meningkatkan daya tahan tubuh.
- 2. Baik untuk pencernaan.
- 3. Menjaga kesehatan kulit.
- 4. Menjaga kesehatan gigi.
- 5. Menjaga kesehatan mata.
- 6. Menjaga kesehatan jantung.
- 7. Menjaga kesehatan otak.
- 8. Menjaga kesehatan paru-paru.
- 9. Menjaga kesehatan ginjal.
- 10. Menjaga kesehatan tulang.

**Cabai Merah**



**Cabai Merah**

Manfaat cabai merah adalah sebagai berikut:

- 1. Meningkatkan daya tahan tubuh.
- 2. Baik untuk pencernaan.
- 3. Menjaga kesehatan kulit.
- 4. Menjaga kesehatan gigi.
- 5. Menjaga kesehatan mata.
- 6. Menjaga kesehatan jantung.
- 7. Menjaga kesehatan otak.
- 8. Menjaga kesehatan paru-paru.
- 9. Menjaga kesehatan ginjal.
- 10. Menjaga kesehatan tulang.

Gambar 12. Halaman 17 dan 18

Gambar 16. Halaman 25 dan 26



Gambar 17. Halaman 27 dan 28



Gambar 21. Halaman 35 dan 36



Gambar 18. Halaman 29 dan 30



Gambar 22. Halaman 37 dan 38



Gambar 19. Halaman 31 dan 32



Gambar 23. Halaman 39 dan 40



Gambar 20. Halaman 33 dan 34



Gambar 24. Halaman 41 dan 42

# 4

## Cara Pengolahan dan Metode Pelaksanaan yang Baik

Terdapat beberapa jenis buah-buahan yang dapat dikonsumsi sebagai makanan sehari-hari. Buah-buahan tersebut mengandung vitamin, mineral, serat, dan zat-zat gizi lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Buah-buahan juga mengandung antioksidan yang dapat melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas. Oleh karena itu, konsumsi buah-buahan secara teratur dapat membantu meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh.

Salah satu jenis buah-buahan yang populer adalah apel. Apel mengandung serat yang tinggi, terutama serat larut yang dapat membantu menurunkan kolesterol dan gula darah. Selain itu, apel juga mengandung antioksidan yang dapat melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas. Oleh karena itu, konsumsi apel secara teratur dapat membantu meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh.

Salah satu metode pelaksanaan yang baik adalah dengan mencuci buah-buahan dengan air mengalir sebelum dikonsumsi. Hal ini dapat membantu menghilangkan kotoran dan bakteri yang mungkin ada di permukaan buah-buahan. Selain itu, penting juga untuk memilih buah-buahan yang matang dan segar.

Gambar 25. Halaman 43 dan 44

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Mardiana, R. (2018). *Keberhasilan dan Kegagalan dalam Pelaksanaan Program Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

2. Sari, D. (2019). *Keberhasilan dan Kegagalan dalam Pelaksanaan Program Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

3. Sari, D. (2019). *Keberhasilan dan Kegagalan dalam Pelaksanaan Program Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

4. Sari, D. (2019). *Keberhasilan dan Kegagalan dalam Pelaksanaan Program Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

5. Sari, D. (2019). *Keberhasilan dan Kegagalan dalam Pelaksanaan Program Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Gambar 26. Halaman 45 dan 46

Keberhasilan dan Kegagalan dalam Pelaksanaan Program Kesehatan Masyarakat

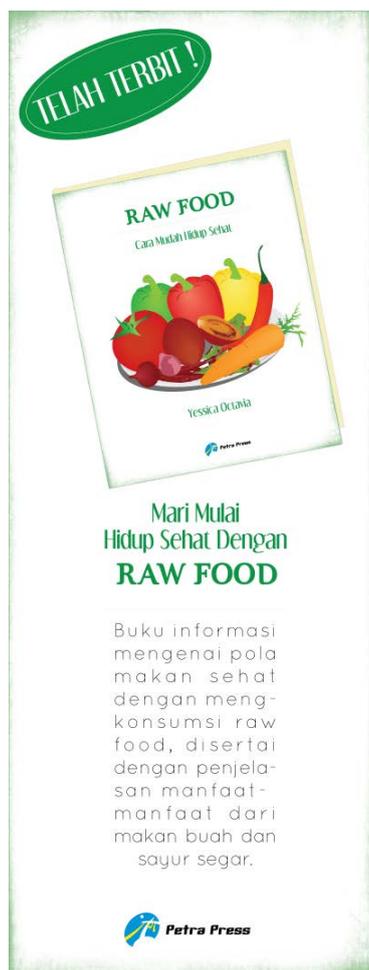
Gambar 27. Halaman 47



Gambar 28. Pembatas Buku



Gambar 29. Media Poster Promosi



Gambar 30. X-Banner

## Simpulan

Saat ini, dengan perkembangan zaman, banyak masyarakat memiliki gaya hidup yang kurang sehat. Gaya hidup yang kurang sehat menjadi salah satu faktor yang banyak menimbulkan masalah penyakit serius, seperti kanker yang berbahaya bagi tubuh. Salah Satu cara yang mudah untuk memulai gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan pola makan *raw food* karena selain mudah dilakukan oleh siapa saja dan dimana saja, pola makan ini tidak membutuhkan biaya mahal.

Namun masih banyak masyarakat Indonesia yang belum mengetahui manfaat dari *raw food* yang baik bagi kesehatan. Selain itu, buku-buku yang ada saat ini sedikit dan jarang yang membahas tentang *raw food* terutama yang berbahasa Indonesia. Buku-buku yang ada lebih banyak membahas tentang pola hidup sehat secara umum.

Untuk menjawab masalah tersebut, dibuatlah buku pengetahuan populer tentang *raw food*. Buku ini dibuat dengan gaya bahasa yang ringan dan menarik sehingga pembacanya lebih mudah memahami

informasi yang disampaikan. Selain itu, didukung dengan gambar-gambar ilustrasi yang membantu pembaca mengenali buah dan sayur yang dimaksudkan.

## Ucapan Terima Kasih

Puji dan syukur kepada Tuhan yang Maha Esa, karena berkat dan rahmat-Nya, perancangan buku pengetahuan populer tentang *raw food* ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam proses perancangan dan penyelesaian laporan tugas akhir sehingga dapat terselesaikan dengan baik, antara lain :

1. Nathalia Sri P., B.A., yang telah bersedia menjadi narasumber utama.
2. Ayu Dyah K., Sst,Gz., dan Tria M., Amd,Gz., yang telah membantu memberi beberapa informasi terkait pengolahan *raw food* yang benar.
3. Drs. I Nengah Sudika Negara, M.Erg., selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing dan memberi saran-saran yang membangun.
4. Aristarchus Pranayama Kuntjara, B.A.,M.A., selaku dosen pembimbing II dan Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing dan memberi saran-saran yang membangun.
5. Maria Nala D, S.Sn, M.Hum selaku Koordinator Tugas Akhir Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Kristen Petra Surabaya.
6. Segenap dosen dan staff pengajar Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Kristen Petra Surabaya.
7. Keluarga dan teman-teman penulis yang telah memberi dukungan.

Demikian perancangan ini dibuat, penulis mohon maaf bila ada kesalahan dalam penulisan dan perancangan tugas akhir ini, serta penulis dengan senang hati menerima kritik dan saran yang membangun. Semoga tugas kahir ini dapat bermanfaat untuk menambah wawasan dan wacana bagi rekan-rekan mahasiswa. Terima kasih.

## Daftar Pustaka

- Adnamazida, Rizqi. "5 Sayuran Terbaik yang Bisa Dimakan Mentah". *Merdeka*. 20 Juli 2012. 4 Maret 2014.  
<<http://www.merdeka.com/sehat/5-sayuran-terbaik-yang-bisa-dimakan-mentah.html>>

- Ahira, Anne. "Buku Pengetahuan Populer". Anne Ahira.com. 6 Maret 2014.  
<<http://www.aneahira.com/buku-pengetahuan-populer.htm>>
- Alfi. "Sejarah Perkembangan Buku di Dunia dan Indonesia". *Catatan Sejarah*. 13 November 2011. 27 Februari 2014.  
<<http://www.catatansejarah.com/2011/11/sejarah-perkembangan-buku-di-dunia-dan.html>>
- Antara, Lucky R. "Meminimalisasi Kanker dengan Raw Food". *Metro Tv News*. 4 Februari 2013. 16 November 2013.  
<<http://www.metrotvnews.com/lifestyle/read/2013/02/04/913/128508/Meminimalisasi-Kanker-dengan-Raw-Food>>
- "Cara Tepat Mengolah Sayur". *Pondok Herbal Indonesia*. 4 Maret 2014.  
<<http://www.pondokherbalindonesia.com/artikel/41-artikel-kesehatan/168-cara-tepat-mengolah-sayur.html>>
- Dyah, Ayu, Tria M. Wawancara. Malang. 24 Maret 2014.
- Hestianingsih. "5 Manfaat Kesehatan dengan Mengonsumsi Makanan Mentah". *WolipopDetik*. 12 Oktober 2012. 16 November 2013.  
<<http://wolipop.detik.com/read/2012/10/12/095930/2060911/849/5-manfaat-kesehatan-dengan-mengonsumsi-makanan-mentah>>
- Sung-Joo, Hwang. *The Miracle of Raw Food*. Bandung : Qanita. 2013.
- Sri, Nathalia P. Wawancara Ahli Gizi. Malang. 2 Februari 2014.
- TRIP B. "Sayuran Ini Sebaiknya Dimasak Atau Dimakan Mentah?". *Tempo*. 03 November 2013. 4 Maret 2014.  
<<http://www.tempo.co/read/news/2013/11/03/060526760/Sayuran-Ini-Sebaiknya-Dimasak-atau-Dimakan-Mentah>>