

PERANCANGAN *E-BOOK* PENCEGAHAN SKOLIOSIS UNTUK REMAJA PEREMPUAN USIA 12-15 TAHUN

Angelita Silvia¹, Andrian Dektisa H.², Bernadette Dian Arini M.³

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain,
Universitas Kristen Petra Surabaya
E-mail: angelita.silvia@rocketmail.com

Abstrak

Masih banyak kaum perempuan yang belum mengetahui informasi tentang Skoliosis sebagai salah satu kelainan tulang belakang, perempuan sangat rentan terkena Skoliosis karena tulangnya yang lebih lunak dibandingkan pria. Penyebabnya bermacam-macam dan sebagai besar merupakan kebiasaan sehari-hari yang salah, seperti duduk, berdiri, tidur, dan kebiasaan membawa tas yang berat. Usia 12- 15 tahun yakni setara dengan siswi SMP dirasa usia yang pas untuk mereka mulai mempelajari dan membenahi kebiasaan mereka, pada usia itu pula remaja masih mengalami pertumbuhan sehingga masih mudah untuk memperbaiki struktur tulang mereka. Maka, dibuat suatu perancangan untuk mengedukasi remaja perempuan tentang Skoliosis dan apa saja yang dapat dilakukan untuk mencegah Skoliosis, menggunakan media digital *e-book*.

Kata kunci: perancangan e-book, Skoliosis dan pencegahannya, remaja perempuan

Abstract

There are still many women who don't know about Scoliosis, spinal abnormalities, women who are highly susceptible to scoliosis because of their brittle bone compare to men. Many things can cause Scoliosis, the most is wrong daily habits such as bad position at sitting, standing, sleeping and a habit of carrying heavy burden. Junior school girls aged 12-15 years old are the exact time to learn and improve their habits, beside they are still in growing period and it is easier to repair spinal structure. Therefore, this design made on purpose to educate adolescent girls about Scoliosis dan how to prevent Scoliosis using digital media, e-book.

Keywords: e-book design, Scoliosis and prevention, adolescent girls

Pendahuluan

Skoliosis merupakan salah satu kelainan tulang belakang, di mana tulang membentuk huruf 'c' atau 's' dengan derajat kemiringan tertentu. Masih banyak masyarakat Indonesia yang belum mengetahui tentang informasi ini, sehingga seringkali skoliosis dianggap remeh. Penyebab Skoliosis bermacam-macam dan salah satunya adalah kebiasaan sehari-hari yang salah, seperti postur saat tidur, duduk, berdiri dan berjalan. Menurut survey perempuan rentan terkena Skoliosis karena tulangnya yang lebih lentur. Fakta lainnya adalah, perempuan yang suka membawa tas kemana-mana demi kepentingan fashion dan lain-lain, tak jarang pula beban yang dibawa sangat berat sehingga secara tidak langsung salah satu sisi pundak yang sering digunakan terlihat lebih turun dan menyebabkan nyeri.

Selama ini informasi tentang Skoliosis dipelajari melalui buku-buku pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam

(IPA) pada saat di Sekolah Dasar dan Biologi pada saat menginjak Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan keduanya pun tidak diajarkan secara mendalam, hanya sebatas pengetahuan umum saja. Mereka belum mengetahui apa saja dampak berkepanjangan dari Skoliosis dan bagaimana kiat-kiat pencegahannya. Maka, untuk itulah Skoliosis perlu dikenali sejak dini sehingga dapat dicegah ataupun dapat diobati sejak dini. Usia 12- 15 tahun yakni setara dengan siswi SMP dirasa usia yang pas untuk mereka mulai mempelajari dan membenahi kebiasaan mereka, pada usia itu pula remaja masih mengalami pertumbuhan sehingga masih mudah untuk memperbaiki struktur tulang mereka.

Umumnya remaja perempuan kalangan menengah ke atas di usia tersebut sudah memiliki *gadget* (*smartphone, laptop, komputer*) atau paling tidak sudah fasih menggunakan *gadget*, entah itu untuk

eksis di media sosial, *browsing*, mengunggah gambar-gambar lucu, ataupun untuk bermain *games*. Maka, perancangan yang akan dibuat berisikan informasi tentang pengertian skoliosis, macam-macam skoliosis dan dampaknya serta kiat-kiat pencegahan skoliosis yang efektif dalam bentuk

Metode Penelitian

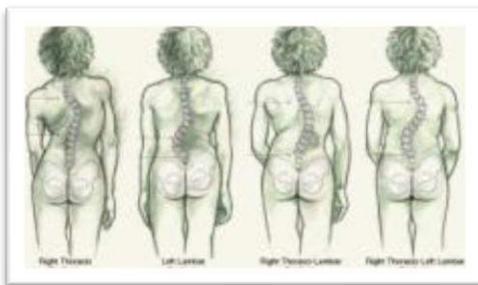
Objek penelitian ini adalah Skoliosis dan pencegahannya, dengan metode analisis kualitatif dengan pendekatan analisis 5W+1H. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang apa itu Skoliosis, apa saja penyebabnya, bagaimana proses pembentukannya, siapa saja mengalaminya, bagaimana cara mencegahnya. Dengan data yang aktual dan terperinci akan memudahkan untuk mengidentifikasi masalah dan menemukan solusi perancangan yang efektif.

Skoliosis

Manusia sudah memiliki tulang belakang dengan bentuk kelengkungan yang sempurna namun salah satu kelainan dari tulang belakang tersebut adalah Skoliosis yang merupakan perubahan lengkung struktur tulang menjadi bentuk 's' atau 'c' dengan derajat kemiringan tertentu. Semakin besar derajat kemiringannya, menyebabkan gangguan pada organ di dalam dada atau perut karena adanya tekanan dan menumbuhkan gejala sakit atau nyeri.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Dr. Susanto Rahardjo, B.Ortopedi, B.Chiro pada tanggal 25 Februari 2015, beliau menyatakan bahwa secara umum ada 3 jenis Skoliosis.

1. Skoliosis Cervical
Yakni Skoliosis yang terdapat pada leher.
2. Skoliosis Thoracic
Yakni Skoliosis yang terjadi pada tulang punggung yang bersangkutan dengan tulang dada dan penyangga utama tubuh.
3. Skoliosis Lumbar
Yakni Skoliosis yang terjadi pada daerah tulang panggul.



Gambar 1. Jenis skoliosis

Sumber : <<http://chironesia.com/?SKOLIOSIS>>

e-book yang mudah diakses siapa saja. Informasi yang ditampilkan juga akan menggunakan visual yang menyesuaikan dengan selera remaja perempuan saat ini.

Penyebab Skoliosis bermacam-macam, ada yang bawaan dari lahir dan banyak penelitian yang mengatakan bahwa penyebab Skoliosis tidak diketahui penyebab jelasnya namun sebenarnya masyarakat tidak sadar bahwa kebiasaan sehari-hari mereka yang salah itulah yang menyebabkan Skoliosis tersebut terbentuk (Skoliosis Idiopatik).

Berikut adalah kebiasaan masyarakat yang tidak disadari menjadi penyebab Skoliosis.

- Membawa beban berat dengan menggunakan sebelah tubuh, kebanyakan yang sering dilakukan oleh perempuan ketika membawa tas atau barang lainnya.
- Posisi berdiri dengan menyangga sebelah kaki.
- Posisi tidur yang seenaknya seperti meringkuk.
- Kasur yang terlalu empuk juga berpengaruh sehingga tulang bergerak dengan mudah.
- Porsi pekerjaan wanita khususnya yang tiada henti, sebagai ibu rumah tangga, mengurus dan menggondong anak, serta pekerjaan lainnya.
- Penggunaan sepatu *high heels* setiap hari bagi wanita mempengaruhi panggul yang lama-kelamaan maju ke depan dan miring.
- Pada remaja, perempuan khususnya kebiasaan duduk dengan mengangkat kaki atau dengan posisi yang menurut mereka nyaman namun tidak benar.
- Olahraga yang berlebihan juga dapat mempengaruhi struktur tubuh.
- Kebiasaan '*mengkretrek*' leher yang dilakukan terus menerus secara tidak sadar, bila hal ini dilakukan terus menerus akan menyebabkan ruas leher patah atau bergeser (dislokasi).

Kebanyakan penderita tidak menyadari gejala apa saja yang timbul, bisa saja mereka tidak merasakan gangguan apapun atau terkadang mereka merasakan nyeri di daerah punggung dan sekitar hanya sebagai pegal-pegal biasa setelah melakukan pekerjaan berat sehingga hanya digosok dengan balsam, dipijat biasa bahkan hanya istirahat saja, namun bisa saja hal itu merupakan tanda awal mereka adanya Skoliosis, bila hal tersebut dibiarkan terus menerus semakin lama gangguan yang dirasakan tidak hanya nyeri bahkan hingga migraine dan sesak nafas karena tidak lancarnya peredaran darah. Gejala Skoliosis antara lain:

- Posisi bahu dan telinga yang tidak sama tinggi.
- Ketidakseimbangan panggul yang mengalami dislokasi sehingga panggul ada yang terlihat lebih naik.
- Kaki kanan dan kiri yang tidak sama panjang.

- Munculnya tonjolan di daerah punggung.
- Tinggi tubuh berkurang karena tulang belakang yang semakin melengkung.
- Kesulitan untuk melakukan aktivitas tertentu karena tulang belakang yang tidak lentur lagi.
- Sering mengalami sesak nafas.
- Mudah lelah ketika melakukan aktivitas berat.

Skoliosis tidak dapat dihindari ataupun disembuhkan secara total namun ada cara-cara tertentu untuk memperbaiki struktur tulang atau mencegah bertambahnya derajat kemiringan, antara lain asupan kalsium yang cukup, aktivitas yang benar jangan memaksa bila memang tidak mampu, menghindari cedera, sering melakukan pemanasan sehingga tulang menjadi lentur, melakukan olahraga dengan benar seperti renang, senam dan pilates.

E-book

E-book merupakan kepanjangan dari *electronic book* atau buku elektronik dimana buku ini berguna untuk berbagi informasi dan salah satu alternatif belajar yang dapat diakses melalui komputer, laptop ataupun *gadget* lainnya seperti *smartphone*, *tablet*, *ipad*, dll.

Penyajian *e-Book* dapat bermacam-macam sesuai dengan kebutuhan target sasarannya, seperti berupa teks, gambar, bahkan dengan tambahan fitur lain seperti audio maupun video.

Adapun kelebihan dan kekurangan dari *e-book* dibandingkan dengan buku cetak sebagai berikut.

- Kelebihan :
 - Memberikan kesempatan bagi pembuat konten untuk berbagi informasi dengan lebih mudah, menarik, dan interaktif.
 - Melindungi informasi yang disampaikan karena buku yang berupa digital sehingga aman dari kerusakan secara fisik. Bila memang ada kerusakan, data tersebut dapat dicari lagi melalui internet.
 - Dengan perangkat *digital*, maka *e-book* ini mudah untuk diakses siapa saja, mudah dan cepat didapatkan, serta cepat untuk disebar luaskan juga.
 - Dalam perangkat *digital* ini pula, pengguna juga dapat memberikan catatan tertentu pada materi, mencari kata atau kalimat tertentu dalam materi, dan memiliki konten yang banyak sehingga membantu memahami materi ajar dengan lebih baik dan cepat.
- Kekurangan :
 - Karena pendistribusiannya melalui dunia maya atau via internet maka seringkali terjadi pelanggaran hak cipta. Orang lain hanya menjiplak *copy paste* kemudian ia *post* kembali dengan atas namanya.
 - Akses hanya dapat dilakukan bagi mereka yang memiliki *gadget* atau perangkat lainnya dan hanya dapat di *download* dengan signal internet yang optimal.

- Pengaksesan dengan internet membuat *e-book* ini hanya bisa diakses di daerah tertentu yang terjangkau internet.
- Hanya golongan tertentu yang dapat menggunakannya, menyangkut usia dan tingkat intelektual seseorang.

Konsep Media

Tujuan Media

Selama ini Skoliosis dikenal melalui buku-buku pelajaran yang disampaikan tidak secara mendalam pada saat SD hingga SMA, penjelasan yang diberikan hanya apa itu Skoliosis bagaimana bentuknya dan apa penyebabnya, kebanyakan juga menggunakan teks dengan bahasa yang formal. Maka perancangan ini bertujuan untuk membuat media informasi dan edukatif untuk menyadarkan masyarakat khususnya remaja perempuan tentang bahaya dan bagaimana kiat-kiat pencegahan Skoliosis menggunakan *e-book* yang cepat, praktis, dan mudah diakses.

Jika pada tampilan *e-book* biasanya hanya menggunakan teks saja, maka dalam perancangan ini informasi akan dikemas dalam bentuk cerita bergambar yang visualnya disesuaikan dengan karakteristik sasaran perancangan yakni remaja perempuan usia 12-15 tahun, hal ini dilakukan agar informasi yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diingat, mengingat remaja dengan usia demikian senang membaca buku dan memiliki tingkat kreatifitas yang tinggi serta daya tangkap melalui visual lebih kuat.

Karakteristik Sasaran Perancangan

Karakteristik dari sasaran perancangan adalah sebagai berikut:

- Demografis
 - Remaja Perempuan dengan usia 12 – 15 tahun
 - Duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP)
 - SES : A-B
- Geografis
 - Wilayah Surabaya
- Psikografis
 - Golongan menengah ke atas
 - *Life Style* : Suka dengan hal-hal yang berbau lucu, keren, cantik, suka menghabiskan waktu dengan *gadgetnya* entah untuk *chatting*, eksis di media sosial (*Instagram*, *Path*, *Line*), suka membaca novel yang bertema romantis atau komedi, suka bersenang-senang, sering *hangout* bersama teman-teman, mulai memperhatikan penampilan dan bertingkah layaknya perempuan dewasa.
 - Kepribadian : imajinasi tinggi, *easy going*, masih labil dan manja, suka berkelompok-kelompok atau membentuk *gank*.

- *Gadget* yang dimiliki sudah canggih, berkamera depan belakang, dan mengacu pada *gadget* terbaru (*Iphone, Android, Ipad, Tab*)
- Sebagian besar waktu dihabiskan di dalam kendaraan karena harus mengikuti berbagai kegiatan
- Suka narsis kemudian eksis di media sosial

Penggunaan Media

Media yang akan digunakan dalam perancangan dapat dibagi menjadi dua yakni media utama dan media penunjang. Karakteristik utama dalam media ini adalah media yang informatif dan edukatif namun tetap efektif, menarik dan mengutamakan visual.

1. *E-book*

E-book menggunakan basis HTML dengan hasil akhir berupa aplikasi mobile dengan cara di *download* QR *barcode*. Hal ini memudahkan sasaran untuk membacanya di manapun dan kapanpun. Dengan cara ini pula *e-book* lebih mudah disebarkan sehingga dapat dibaca oleh siapapun.

Perancangan *e-book* ini nantinya berupa cerita bergambar di mana ilustrasi lebih dominan dibandingkan teks. Ilustrasi yang menyesuaikan dengan selera remaja perempuan ini memiliki cerita yang berkesinambungan untuk menyampaikan pesan-pesan tentang Skoliosis. Beberapa objek dibuat dengan format .gif untuk mendukung pesan yang akan disampaikan.

2. Media Sosial

Saat ini media sosial juga sudah banyak digunakan oleh remaja perempuan, terutama *Instagram* karena merupakan salah satu media yang asyik untuk ‘pamer’ foto, momen-momen tertentu atau dengan istilah eksis. Maka untuk penyebaran *e-book* juga akan dilakukan melalui *Instagram*. Di dalam akun tersebut akan di *post* sepenggal informasi perancangan dan selengkapnya sasaran harus membuka *link e-book* yang telah dilampirkan.

3. *Merchandise*

Media penunjang lainnya adalah bonus *merchandise* untuk memikat sasaran perancangan. *Merchandise* yang dibuat juga menyesuaikan dengan konten perancangan *e-book* yakni tentang Skoliosis dan menggunakan barang-barang yang dekat dengan kehidupan sehari-hari sasaran.

- *Sticker*
- *Notes*
- Pembatas buku
- Kaos
- Botol minum
- Mug

Topik dan Tema Pembelajaran

Materi yang akan disampaikan dalam perancangan adalah informasi tentang pencegahan kelainan tulang belakang Skoliosis.

Sebelumnya akan diberi penjelasan mengenai apa itu Skoliosis, apa saja jenis-jenis Skoliosis, menjelaskan apa saja penyebab Skoliosis terutama yang disebabkan oleh aktivitas dan kebiasaan sehari-hari dan pengaruhnya terhadap struktur tulang belakang, dampak yang ditimbulkan Skoliosis, alternatif pengobatan yang dapat dilakukan. Setelah itu, pesan yang disampaikan merupakan kiat-kiat yang dapat dilakukan untuk mencegah terbentuknya Skoliosis atau yang dapat mengurangi bertambahnya derajat lengkung tulang belakang yang mengalami Skoliosis.

Gaya Penulisan Naskah

Selain menggunakan ilustrasi, setiap *scene* akan terdapat teks seperti layaknya buku cerita bergambar, namun karena sasaran perancangan adalah remaja perempuan usia 12-15 tahun sehingga bahasa yang digunakan tidak terlalu formal sehingga isi yang disampaikan lebih mudah dipahami, namun tidak juga seutuhnya menggunakan bahasa sehari-hari karena perancangan ini bersifat mengedukasi sehingga tetap terkesan serius.

Gaya Visual

Remaja perempuan menyukai hal-hal yang lucu namun tidak kekanak-kanakan, pada usia demikian mereka juga masih menyukai tokoh-tokoh atau figur tertentu, misal tokoh manusia yang dibuat secara chibi (kepala besar dengan tubuh kecil atau panjang). Tokoh dalam perancangan ini berfungsi untuk membawa keseluruhan alur cerita, untuk menyampaikan pesan-pesan tentang Skoliosis. Diharapkan dengan informasi dengan bentuk cerita bergambar mampu menarik sasaran perancangan tidak bosan membaca layaknya mereka sedang membaca komik.

Perancangan ini nantinya akan menggunakan gaya visual chibi dengan teknik vektor. Dengan gaya minimalis dan non-realis, visual dilengkapi dengan warna-warna cerah atau *vibrant* mencolok yang menggambarkan remaja yang kreatif dan penuh warna.

Judul *e-book*

Judul perancangan ini adalah “Diari Ollie”. Ollie merupakan tokoh utama dalam cerita ini, Ollie diambil dari bagian Oli dalam kata Skoliosis. Diari sendiri memiliki arti buku harian. Secara keseluruhan “Diari Ollie” berarti “Buku Harian Ollie”

Sinopsis

Ollie merupakan remaja perempuan yang berusia 14 tahun dan duduk di bangku kelas 2 SMP (Sekolah Menengah Pertama). Ollie sangat tertarik dengan dunia kesehatan dan senang mengamati orang-orang di sekitarnya termasuk teman-temannya sendiri. Ibu Ollie sendiri merupakan seorang Dokter Ahli Tulang Belakang yang mengatasi berbagai masalah kelainan tulang belakang termasuk Skoliosis.

Ollie memperhatikan mengapa banyak sekali perempuan dewasa yang menjadi bungkuk, tidak hanya itu bungkuk juga terjadi terhadap teman-teman perempuannya. Teman-temannya juga banyak yang sering mengeluh pegal-pegal dan sering pusing. Ollie mendapati bahwa gangguan-gangguan tersebut merupakan gejala awal Skoliosis karena kebiasaan-kebiasaan postur tubuh yang salah saat melakukan kegiatan.

Ollie dibantu ibunya dengan senang hati memberikan informasi tentang Skoliosis kepada teman-temannya. Ollie menjelaskan terlebih dahulu apa itu Skoliosis, bagaimana gejala-gejala awal yang dialami, tanda-tanda yang dapat dilihat, penyebab serta membenarkan kebiasaan-kebiasaan yang salah.

Ibu Ollie memberikan saran tentang bagaimana mengobatinya bagi mereka yang sudah terlanjur serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mencegah Skoliosis. Ollie mengajak teman-temannya untuk melakukan langkah-langkah tersebut. Akhir cerita, teman-teman Ollie melakukan saran-saran tersebut secara rutin dan mereka merasakan dampaknya bagi kesehatan mereka. Mereka menjadi lebih bugar dan terlihat bersemangat.

Deskripsi Karakter Utama dan Pendukung

Dalam perancangan ini terdapat 1 karakter utama, 1 karakter utama pembantu, dan 2 karakter sampingan.

• Karakter Utama

Ollie, merupakan karakter utama dalam perancangan ini. Ia adalah seorang remaja perempuan yang berusia 14 tahun dan sedang duduk di bangku SMP (Sekolah Menengah Pertama). Ia adalah remaja yang ceria, pandai dan ramah pada semua orang, walaupun masih muda ia sudah memperhatikan kesehatannya. Ollie digambarkan dengan sosok remaja perempuan berkulit kuning dengan pakaian sederhana yakni kaos dan rok terusan sebagai luarannya. Untuk menggambarkan remaja yang manis, Ollie memakai jepit pita di rambutnya. Matanya bulat, menggambarkan remaja yang cerdas.

• Karakter Utama Pembantu

Dr. Samantha, merupakan Ibu Ollie sendiri, beliau berprofesi sebagai dokter ahli kesehatan tulang

belakang (*orthopedi*). Di sini beliau membantu Ollie menjelaskan Skoliosis kepada teman-teman Ollie. Dr. Samantha digambarkan menggunakan kacamata dan senyum hangat. Walaupun seorang dokter beliau masih tetap memperhatikan penampilan seperti Ibu-Ibu pada umumnya. Beliau menggunakan kalung tiara, rambut pendek bergelombang yang sebelah sisi rambutnya disampirkan di belakang telinga.

- Chika, salah satu teman Ollie. Ia memiliki rambut panjang dan bergelombang serta bandana kelinci favoritnya, matanya menggunakan *softlense* sehingga tidak nampak sipit. Ia juga menggunakan rok terusan serta senang menggunakan tas di bahu kirinya.
- Rere, teman Ollie yang lain. Ia senang berolahraga sehingga memiliki kulit kecoklatan. Rere menyukai hal yang praktis sehingga rambutnya pun pendek seperti lelaki. Pakaianya hanya kaos dan celana pendek serta *sneaker* merah kesukaannya. Rere yang tomboy memiliki kepribadian yang cuek dan ceroboh, seringkali ia bertingkah laku seperti lelaki pada saat duduk ataupun tidur.

Tone Warna

Secara keseluruhan, warna yang dipakai adalah warna-warna *vibrant*, yakni warna-warna cerah namun mencolok. Warna-warna ini menggambarkan sifat remaja yang bebas dan penuh warna, masa muda yang kreatif dan penuh eksperimen. Warna ini dapat bersifat feminim dan dapat bersifat *boyish* atau tomboy, tergantung dari komposisi warna yang digunakan. Hal ini mendukung menggambarkan remaja yang beraneka ragam sifat dan karakternya.

Warna ini juga mendukung visual yang berbentuk vektor karena bersifat kontras. Diharapkan dengan warna cerah nan menonjol ini mampu menarik remaja perempuan untuk membaca informasi Skoliosis dalam bentuk *e-book* ini.

Tipografi

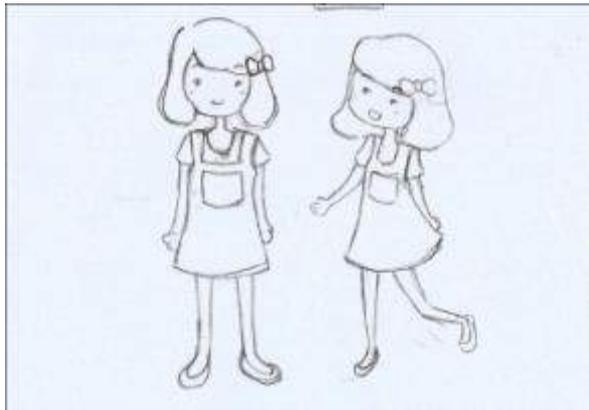
Selain unsur visual, perancangan ini juga menggunakan unsur teks dalam dialog setiap *scene* dan untuk penjelasan dalam informasi. Maka tipografi yang dibutuhkan adalah tipografi yang mudah dan nyaman untuk dibaca. Namun karena konsep *e-book* berupa diari maka menggunakan *handwriting font*.

Font : *Ruji's Handwriting Font*

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W
X Y Z

a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 . , ? / + - = ()

Thumbnail e-book



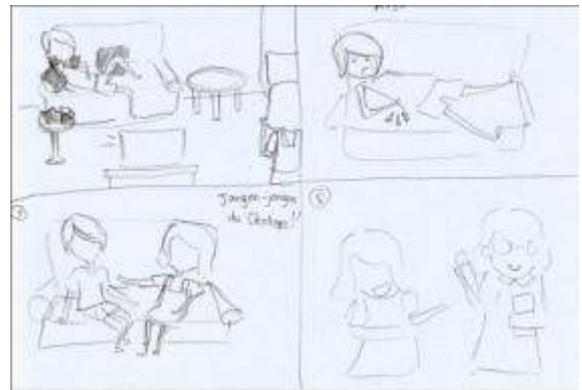
Gambar 2. Karakter utama



Gambar 5. Scene 1-4



Gambar 3. Karakter pendukung



Gambar 6. Scene 5-8



Gambar 4. Judul e-book

Tight Tissue



Gambar 8. Karakter Diari Ollie



Gambar 9. Layout background



Gambar 10. Layout e-book

Desain Final



Gambar 11. Cover e-book



Gambar 12. Halaman 1



Gambar 13. Halaman 2



Gambar 14. Halaman 3



Gambar 15. Halaman 4



Gambar 19. Halaman 8



Gambar 16. Halaman 5



Gambar 20. Halaman 9



Gambar 17. Halaman 6



Gambar 21. Halaman 10



Gambar 18. Halaman 7



Gambar 22. Halaman 11



Gambar 23. Halaman 12



Gambar 27. Halaman 16



Gambar 24. Halaman 13



Gambar 28. Halaman 17



Gambar 25. Halaman 14



Gambar 29. Halaman 18



Gambar 26. Halaman 15



Gambar 30. Halaman 19



Gambar 31. Halaman 20



Gambar 35. Halaman 24



Gambar 32. Halaman 21



Gambar 36. Halaman 25



Gambar 33. Halaman 22



Gambar 37. Halaman 26



Gambar 34. Halaman 23



Gambar 38. Halaman 27



Gambar 39. Halaman 28



Gambar 43. Halaman 32



Gambar 40. Halaman 29



Gambar 44. Halaman 33



Gambar 41. Halaman 30



Gambar 45. Halaman 34



Gambar 42. Halaman 31



Gambar 46. Halaman 35



Gambar 47. Halaman 36



Gambar 51. Halaman 40



Gambar 48. Halaman 37



Gambar 52. Halaman 41



Gambar 49. Halaman 38



Gambar 53. Halaman 42



Gambar 50. Halaman 39



Gambar 54. Halaman 43



Gambar 55. Halaman 44



Gambar 60. QR barcode e-book Diari Ollie



Gambar 56. Halaman 45



Gambar 57. Halaman 46



Gambar 58. Icon aplikasi mobile

Desain Final Media Pendukung

1. Notes

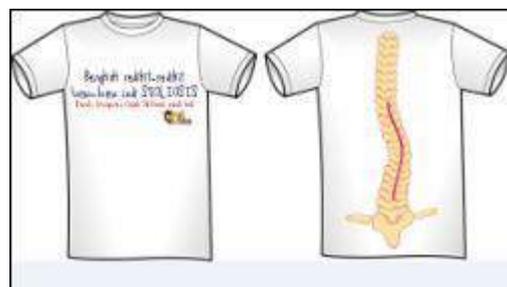
Notes berupa buku catatan kecil yang dilengkapi dengan selip pembatas dengan gambar kebiasaan sehari-hari yang salah. Kemudian di bagian belakang terdapat QR barcode e-book agar sasaran dapat mendownload dan membacanya.



Gambar 61. Notes Diari Ollie

2. Kaos T-Shirt

Kaos merupakan pakaian favorit setiap orang terutama remaja, apalagi bila kaos tersebut memiliki desain yang keren dan menarik. Maka, kaos dipilih sebagai salah satu media promosi berjalan dengan membawa pesan yang terdapat dalam desain kaos tersebut.



Gambar 61. Notes Diari Ollie

3. Botol Minum

Botol minum dipilih karena merupakan benda yang sering dibawa oleh remaja baik ke sekolah maupun ke tempat-tempat umum lainnya. Sehingga menjadi promosi perancangan berjalan.



Gambar 62. Penerapan *Sticker* pada Botol

4. Mug

Mug juga merupakan perangkat sehari-hari yang sering digunakan. Di luar mug terdapat pesan tentang salah satu pencegahan Skoliosis.



Gambar 63. Penerapan *Sticker* pada Mug

5. Pembatas Buku

Mengingat membaca buku adalah hobi dari remaja perempuan maka pembatas buku digunakan sebagai media pengingat sekaligus mengajak sasaran untuk *download QR barcode* yang dicantumkan juga dalam desain.



Gambar 64. Desain Depan dan Belakang Pembatas Buku

6. Media Sosial

Media sosial Instagram banyak digunakan oleh seluruh remaja maupun orang dewasa baik perempuan dan laki-laki. Sehingga melalui media ini dapat mendekati sasaran untuk mengenalkan Skoliosis secara sekilas kemudian sasaran diajak untuk *download e-book* melalui *QR barcode* yang dicantumkan.



Gambar 65. Penerapan Instagram

Kesimpulan

Skoliosis masih asing didengar di telinga masyarakat. Mereka belum sadar akan bahaya Skoliosis, terutama perempuan yang lebih rentan terkena Skoliosis karena tulangnya yang lebih rapuh. Penyebab Skoliosis sebagian besar berasal dari kebiasaan sehari-hari seperti postur tubuh yang salah pada saat duduk, berdiri, tidur, membawa tas, membawa beban berat, aktivitas berlebihan yang tidak diimbangi dengan olahraga dan asupan kalsium yang cukup. Selama ini gejala Skoliosis seperti pegal-pegal, pusing hanya dianggap sakit biasa. Mereka belum sadar bahwa gejala tersebut bisa menimbulkan dampak negatif jangka panjang.

Selama ini Skoliosis baru dikenal melalui buku-buku pelajaran Sekolah saja dan hanya dikenal sebagai kelainan tulang belakang tanpa banyak informasi tentang apa saja jenisnya, bagaimana pengobatan dan apa saja yang dapat dilakukan untuk mencegahnya. Informasi-informasi tersebut bisa didapat di buku-buku kedokteran atau bila seseorang *browsing* via internet, namun dengan bahasa kedokteran yang sulit dipahami orang awam. Untuk itu mengapa perancangan *e-book* ini perlu dibuat untuk memberikan informasi dimulai dari remaja khususnya perempuan, sehingga sejak dini mereka sudah mengenal, waspada dan mengubah kebiasaan yang salah menjadi benar untuk mencegah Skoliosis. Buku dibuat berupa digital karena *e-book* merupakan media baru dan praktis sebagai alternatif belajar. Dengan *e-book*, tidak hanya teks saja yang dapat dimasukkan namun dapat berupa gambar bahkan video dan audio. Hal ini tentu memudahkan sasaran untuk memahami pesan yang ingin disampaikan. Visual dari media ternyata merupakan hal yang penting bagi sasaran. Bentuk karakter yang non realis, minim teks namun padat berisi, warna-warna mencolok, gerakan-gerakan yang timbul (format .gif), mampu menarik sasaran untuk membacanya kemudian mudah untuk memahaminya. Karena usia remaja lebih mampu menerima pesan berupa visual dibandingkan dengan verbal.

Saran

Masih banyak masyarakat yang belum mengetahui informasi tentang Skoliosis terutama langkah-langkah apa saja yang dapat dilakukan untuk mencegah Skoliosis maka perancangan ini bertujuan untuk mengedukasi sasaran yakni remaja perempuan usia 12-15 tahun dengan media *e-book*. Sebaiknya perancang selanjutnya mengambil fokus permasalahan mengubah pola pikir masyarakat tentang Skoliosis dengan cara yang berbeda.

Ada baiknya sasaran perancangannya adalah orang tua, karena orang tua merupakan teladan dalam keluarga sehingga sejak masih kecil anak sudah

dibiasakan dengan kebiasaan-kebiasaan yang benar. Sebaiknya sasaran berasal dari kalangan menengah ke bawah karena masih banyak dari mereka yang belum sadar Skoliosis.

Media yang digunakan dapat berupa gerakan sadar Skoliosis melalui kampanye sosial atau berupa media non konvensional yang dapat berinteraksi dengan masyarakat secara langsung. Media yang digunakan nantinya harus disesuaikan dengan latar belakang dan karakter sasaran perancangan agar lebih efektif dalam menyampaikan pesan.

Daftar Pustaka

Ariotejo, Bima. "Skoliosis". *Bimaariotejo'sblog*. 2 Juli 2012
<<https://bimaariotejo.wordpress.com/2012/07/02/skoliosis/>>

Chaitow, Leon. *Osteopathy a Complete Helath-care System*. Britain: Thorsons Publishers Limited,1982.

Deegan, Marilyn dan Simon Tanner. *Digital Future*. London: Library Association Publishing, 2002.

Dieny, Fillah Fihtra. *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014.

Kamisa. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Kartika Surabaya, 1997.

"Kenali Skoliosis dan Cara Mengatasinya (1)." *Pesona*. 2012-2013. Femina.2012
<<http://www.pesona.co.id/sehat/kesehatan/kenali.skoliosis.dan.cara.mengatasinya.1/002/002/54>>

"Kenali Skoliosis dan Cara Mengatasinya (2)." *Pesona*. 2012-2013. Femina. 2012
<<http://www.pesona.co.id/sehat/kesehatan/kenali.skoliosis.dan.cara.mengatasinya.2/002/002/55>>

Lau, Kevin. *Program Pencegahan dan Penyembuhan Skoliosis*. Amerika Serikat: Kesehatan di Tangan Anda, 2010.

Luklukaningsih, Zuyina. *Anatomi Fisiologi dan Fisioterapi*. Yogyakarta: Nuha Medika. 2014.

"Teori Warna." *Satria Multimedia*. 12 Juni 2014
http://www.satriamultimedia.com/artikel_teorii_warna.html

Pengertian Kode QR dan Aplikasi HP untuk Membaca Kode QR. (n.d.). retrieved 2013 from <http://novicious.blogspot.com/2013/02/pengertian-kode-qr-dan-aplikasi-hp.html>

Rahardjo, Susanto. Interview. 25 Februari 2015

Rustan, Surianto. *Layout Dasar & Penerapannya*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2009.