

**PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI RESEP DIET SEHAT SEBAGAI
EDUKASI REMAJA DI FITOSA CLUB**

OLIVIA JASMIN
42320110035

ABSTRACT

In this modern era, diet and healthy lifestyle trends are increasingly popular among teenagers, driven by awareness of health risks from unhealthy eating habits, sedentary lifestyles, and social media influences. However, misinformation and extreme diets have led to health issues such as anemia, especially among teenagers. Proper education and information about diet are crucial for teenagers to engage in healthy and appropriate dieting. Effective and relevant media are needed for disseminating this information among teenagers. Therefore, an illustration book of healthy diet recipes was designed with input from Fitosa Club nutritionists to educate teenagers about healthy dieting. This book combines appealing visuals with light, informative, and interactive content, providing a comprehensive guide to balanced nutrition and safe dieting practices. It is hoped that this book will be an affordable and effective solution in guiding teenagers to practice healthy dieting.

Keywords: Diet, Healthy lifestyle, Teenagers, Anemia, Illustration book, Balanced nutrition

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI RESEP DIET SEHAT SEBAGAI EDUKASI REMAJA DI FITOSA CLUB

OLIVIA JASMIN
42320110035

ABSTRAK

Di era modern ini, tren diet dan gaya hidup sehat semakin populer di kalangan remaja, dipicu oleh kesadaran akan risiko kesehatan dari pola makan yang tidak sehat, gaya hidup kurang gerak, dan pengaruh media sosial. Namun, informasi yang simpang siur dan diet ekstrem menyebabkan masalah kesehatan seperti anemia, terutama di kalangan remaja. Edukasi dan pembekalan informasi yang tepat tentang diet sangat dibutuhkan agar remaja dapat melakukan diet dengan sehat dan tepat. Dalam penyampaian informasi ini dibutuhkan media yang tepat dan relevan di kalangan remaja. Oleh sebab itu, dirancanglah buku ilustrasi resep diet sehat dengan campuran ahli gizi Fitosa Club untuk mengedukasi remaja akan diet sehat. Buku ini menggabungkan visual menarik dengan konten informatif ringan serta konten interaktif, memberikan panduan komprehensif tentang nutrisi seimbang dan praktik diet yang aman. Diharapkan buku ini menjadi solusi yang terjangkau dan efektif dalam membimbing remaja untuk melakukan diet sehat.

Kata Kunci: Diet, Gaya hidup sehat, Remaja, Anemia, Buku ilustrasi, Nutrisi seimbang

UNIVERSITAS
MERCU BUANA