

ABSTRAK

Renaldy Gunawan (625170039)

PERANCANGAN BUKU KESEHATAN MENGENAI LATIHAN KEBUGARAN DAN MENAIKKAN MASSA OTOT

Keadaan pandemi membuat masyarakat semakin mementingkan kebugaran dan kesehatan tubuh. Tanpa disadari aktivitas sehari-hari membuat pola hidup menjadi tidak sehat. Untuk menjaga kesehatan diperlukan makanan yang sehat dan olahraga yang teratur. Berdasarkan fenomena diatas, perlu adanya bimbingan khusus dalam menjaga kebugaran tubuh yang biasanya dibimbing oleh personal trainer. Keterbatasan waktu dan tempat pada masa pandemi memerlukan sesuatu yang dapat menggantikan peran personal trainer, salah satunya adalah buku kesehatan. Buku kesehatan dengan arahan yang tepat membantu setiap orang untuk melatih kebugaran tubuh. Pada pembuatan buku metode yang digunakan dengan brainstorming, pembuatan moodboard, kemudian eksekusi visual. Dari tahapan tersebut dihasilkan 4 artwork yaitu gaya realis, gaya lineart, gaya block art, dan fotografi model. Selain itu ditentukan margin 1.5 1.8 2 1.5, grid pada verso 1x1 dan recto 3x4, warna dengan hex #152128 sebagai warna subordinate dan #ED1C24 sebagai warna aksen. Buku kesehatan dibagi ke dalam 4 bab besar yaitu bab 1 berisikan pengenalan anatomi dan struktur tubuh, bab 2 berisikan gerakan-gerakan yang dapat dilakukan dirumah, bab 3 berisikan program latihan yang dianjurkan, bab 4 berisikan perhitungan kalori harian dan kalori pada makanan.

Kata Kunci: *Buku Kesehatan, Otot, Kebugaran, Program Latihan*

ABSTRACT

Renaldy Gunawan (625170039)

DESIGN OF HEALTH BOOK ON FITNESS TRAINING AND INCREASING MUSCLE MASS

The pandemic state makes people more concerned with fitness and body health. Without realizing it, daily activities make life patterns unhealthy. Maintaining health requires a healthy diet and regular exercise. Based on the above phenomena, it is necessary to have special guidance in maintaining body fitness which is usually guided by a personal trainer. Limited time and place during a pandemic requires something that can replace the role of a personal trainer, one of which is a health book. Health book with proper directions helps everyone to train the body. In making the book, the methods used were brainstorming, making moodboards, then visual execution. From these stages, 4 works of art are produced, namely realist style, line art style, block art style, and photographic model. In addition, a margin of 1.5 1.8 2 1.5 is determined, a grid on the verso 1x1 and recto 3x4 versions, a color with hex # 152128 as the subordinate color and # ED1C24 as the accent color. The health book is divided into 4 major chapters, namely chapter 1 contains an introduction to anatomy and body structure, chapter 2 contains movements that can be done at home, chapter 3 contains recommended exercise programs, chapter 4 contains calculations of daily calories and calories in food.

Kata Kunci: *Healthy Book, Muscle, Fitness, Exercise Program*