



Arty 6 (1) 2017

Arty: Jurnal Seni Rupa

<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/arty>

PENCIPTAAN KARYA ILUSTRASI SEBAGAI MEDIA EDUKASI FISIOTERAPI PADA AKUN *GET FIT WITH PHYSIO*

Aga Rahmadani[✉] Mujiyono.

Jurusan Seni Rupa, Prodi Seni Rupa Konsentrasi Desain Komunikasi Visual S1, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Jan 2017

Disetujui Jan 2017

Dipublikasikan Jan 2017

Keywords:

**physiotherapy,
illustration drawing,
education media**

Abstrak

Get Fit With Physio adalah sebuah *brand* dan nama akun resmi di media sosial pribadi milik Faizah Abdullah seorang fisioterapis sekaligus dosen Program Studi Fisioterapi, Program Vokasi Universitas Indonesia sejak tahun 2012 yang merangkap sebagai staf redaksi Majalah Fisioterapi Indonesia. *Physio* sendiri memiliki arti sebagai fisioterapis atau orang yang berprofesi sebagai fisioterapi dalam bahasa Inggris. Untuk logo *brand*, pemilik *brand* ini menggunakan logo dengan atas nama pribadinya yang menunjukkan bahwa *brand* tersebut dipertanggungjawabkan oleh dirinya sendiri. Beliau membuat akun *Get Fit With Physio* pada Facebook dan Instagram dengan nama akun @getfitwithphysio pada tanggal 2 Agustus 2015 yang bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang kesehatan fisioterapi dan memperkenalkan masyarakat tentang kesehatan fisioterapi. Proyek studi ini memilih karya akhir berupa ilustrasi sebagai media edukasi yang ditargetkan melalui media sosial dengan menggunakan akun *Get Fit With Physio*. Penulis menggunakan ilustrasi digital sebagai media peraga fisioterapi yang diunggah pada media sosial Instagram, Facebook dan Twitter melalui akun resmi klien *Get Fit With Physio*. Ilustrasi digital lebih efektif dan praktis karena tanpa proses scanning. Proyek studi ini telah menghasilkan 12 karya ilustrasi digital untuk klien *Get Fit With Physio* untuk memperkenalkan dan memberi edukasi kepada masyarakat tentang kesehatan fisioterapi yang bisa diterapkan sehari-hari.

Abstract

Get Fit With Physio is an official brand and personal media social account of Faizah Abdullah who is a physiotherapist and also a lecturer of physiotherapy study program, a vocation program of Universitas Indonesia since 2012 who also is a physiotherapy magazine's redaction staff. *Physio* means a physiotherapist or someone whose profession as a physiotherapist in English. For the brand's logo, the owner of this brand uses her name as the logo. It shows that she is responsible for the brand. She made *Get Fit With Physio* account on Facebook and Instagram using @getfitwithphysio at August 2nd 2015 to give information about physiotherapy and introduce healthy physiotherapy. This study project chooses digital illustration drawing as education media for *Get Fit With Physio* account because digital illustration drawing is more effective and practical without scanning process. The steps of making this illustration are searching for ideas, making sketches using pen, tablet and laptop with SAI Paint Tool Software, then the finishing touch is done using Adobe Photoshop. This study project produces 12 digital illustrations for *Get Fit With Physio* to introduce and give education to people about health physiotherapy that can be applied daily.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:
Gedung B5 Lantai 2 FBS Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: arahmadani@gmail.com

ISSN 2252-7516
E-ISSN 2721-8961

LATAR BELAKANG

Proyek studi ini memilih karya akhir berupa ilustrasi sebagai media edukasi yang ditargetkan melalui media sosial dengan menggunakan akun *Get Fit With Physio*. penulis menggunakan ilustrasi digital sebagai media peraga fisioterapi yang diunggah pada media sosial *Instagram*, *Facebook* dan *Twitter* melalui akun resmi klien *Get Fit With Physio*. Ilustrasi digital lebih efektif dan praktis karena tanpa proses *scanning*. Dengan proses pertama yaitu pencarian ide, mewujudkan sketsa dan gambar menggunakan *pen tablet* dan laptop menggunakan perangkat lunak (*software*) *SAI Paint Tool*, lalu sentuhan akhir dan editing menggunakan *Adobe Photoshop*. Ilustrasi digital memiliki beberapa kelebihan yaitu, gradasi warna yang jelas dan cerah, penerapan warna yang konsisten dan stabil, dengan proses perubahan (*editing*) yang sangat mudah dan mengurangi resiko kesalahan yang besar pada karya. Dan didukung oleh penguasaan aplikasi *software* desain grafis yang cukup. Hasil akhir adalah berupa ilustrasi digital non fisik atau *softfile* yang diunggah di media sosial dengan akun resmi *Get Fit With Physio*.

PEMBAHASAN

Pengertian Fisioterapi

Fisioterapi merupakan ilmu medis yang berhubungan dengan gerak dan fungsi tubuh. Fisioterapis merupakan sebutan bagi seseorang yang menjalankan profesi tersebut. Menurut Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.778 Tahun 2008 tentang Pedoman Pelayanan Fisioterapi di Sarana Kesehatan, fisioterapi adalah suatu pelayanan kesehatan yang ditujukan untuk individu dan atau kelompok dalam upaya mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan modalitas fisik, agen fisik, mekanis, gerak, dan komunikasi.

Fisioterapi dapat melatih pasien dengan olah raga khusus, penguluran dan bermacam-macam teknik dan menggunakan beberapa alat

husus untuk mengatasi masalah yang dihadapi pasien yang tidak dapat diatasi dengan latihan-latihan fisioterapi. Fisioterapi terdiri dari berbagai spesialisasi, yaitu :

Fisioterapi Muskuloskeletal, yang berhubungan dengan masalah pada otot dan tulang serta jaringan sekitarnya sebagai contoh patah tulang (fraktur), postur yang buruk (skoliosis), pengapuran sendi (osteoarthritis) dan pengeroposan tulang (osteoporosis).

Fisioterapi Neuromuskular, yaitu gangguan fungsi dan gerak yang berkaitan dengan kerusakan pada sistem saraf sebagai contoh penyakit stroke, parkinson, penjepitan saraf (hernia nukleus pulposus, HNP) dan vertigo. Penderita stroke mendapatkan fisioterapi dengan melatih gerakan bagian tubuh yang terkena kelumpuhan secara rutin oleh fisioterapis, sedangkan penderita penyakit vertigo dapat diatasi dengan cara memiringkan badan kekanan dan kiri dalam posisi duduk selama beberapa menit.

Fisioterapi Pediatri, layanan yang ditujukan pada pasien anak. Umumnya diberikan kepada anak dengan masalah berupa gangguan fungsi dan gerak akibat keterlambatan perkembangan gerak motorik baik kasar (gross motor) maupun motorik halus (fine motor). Sebagai contoh, kasus kelumpuhan otak (cerebral palsy) dan sindroma down (down syndrome), dimana anak dengan diagnosa tersebut mengalami keterlambatan perkembangan gerak dibandingkan dengan pola perkembangan normal.

Fisioterapi olahraga, berupa layanan yang diberikan pada bidang olahraga terutama bagi mereka yang mengejar prestasi (atlet). Layanan yang diberikan dapat berupa peningkatan performa dan mencegah terjadi cedera olahraga, juga dapat berupa usaha untuk mengembalikan kemampuan atlet untuk kembali bertanding setelah terjadinya cedera. Para atlet akan segera mendapatkan perawatan seperti kompres pada bagian tubuh yang terkena cedera.

Fisioterapi Kewanitaan (Women's Health), yaitu yang berhubungan dengan masalah kewanitaan. Merupakan layanan medis

pendukung dalam masalah-masalah kesuburan (fertility), kehamilan dan pasca melahirkan serta pemulihan pasca operasi organ kewanitaan seperti pada kanker payudara.

Fisioterapi Kardiovaskular, yaitu bidang fisioterapi yang berhubungan dengan kesehatan jantung dan paru-paru, terutama dalam masa sebelum dan setelah operasi rongga dada serta jantung.

Fisioterapi Geriatri, berhubungan dengan masalah-masalah yang berkaitan dengan penuaan. Diberikan pada pasien yang telah berusia lanjut yang memiliki penyakit tertentu seperti stroke, penyakit dalam seperti ginjal. Fisioterapi diberikan setelah operasi atau masa pemulihan dengan memberikan pelatihan gerakan ringan seperti berjalan, gerakan tangan, dll.

Fisioterapi Kulit Kecantikan dan Kebugaran, diberikan untuk meningkatkan kebugaran serta mendukung gaya hidup. Seperti sindrom Poshithis yaitu sindrom kebiasaan wanita yang membawa tas besar dengan satu lengan yang terlipat. Sepintas wanita merasa terlihat anggun, tetapi dengan muatan tas yang padat dan berat dapat membuat peredaran darah pada lengan terhambat dan menimbulkan nyeri. Nyeri ini akan memberikan efek penyakit yang berkepanjangan jika dialami beberapa kali di tempat yang sama.

Berdasarkan ruang lingkup pelayanan fisioterapi dan tuntutan kebutuhan masyarakat pada umumnya, dibagi menjadi 7 bagian. Pertama adalah fisioterapi kesehatan wanita yang dikhususkan untuk wanita segala usia seperti terapi memakai sepatu hak tinggi agar mengurangi resiko sakit di bagian tumit, cara menggunakan tas wanita agar menghindari gangguan pada punggung dan tangan. Kedua adalah fisioterapi tumbuh kembang anak, diperuntukkan untuk anak-anak seperti cara memakai dan memilih tas punggung yang baik agar menghindari gangguan pada punggung dan pertumbuhan anak yang aktif bersekolah.

Fisioterapi kesehatan dan keselamatan kerja, terapi dan penyuluhan pada orang dewasa yang aktif bekerja, seperti peregangan tubuh

bagi karyawan yang lebih banyak duduk di depan komputer atau meja kerja dengan cara peregangan terstruktur untuk menghindari gangguan pada punggung, kaki, dan syaraf. Ada pula fisioterapi yang dikhususkan untuk usia lanjut, terapi ini dilakukan berdasarkan keluhan dari pasien usia lanjut seperti stroke, diabetes, atau osteoporosis (gangguan tulang belakang). Biasanya terapi ini menggunakan metode terapi gerakan tangan dan kaki.

Bagi para atlet, fisioterapi olahraga sangat penting untuk menghindari terjadinya cedera karena salah gerakan atau posisi. Terapi juga dapat diterapkan ketika atlet mengalami kecelakaan di daerah ringan pada persendian atau terkilir. Fisioterapi kesehatan masyarakat secara umum untuk segala usia dengan segala aktifitas sehari-hari yaitu cara mengangkat barang berat, cara menggunakan smartphone atau gadget dengan baik agar mengurangi resiko penyakit. Dan yang terakhir adalah fisioterapi pelayanan medis, yaitu pengembangan pelayanan fisioterapi pelayanan medis didasari pada spesifikasi keluhan kesehatan pasien, seperti fisioterapi Muskuloskeletal (penyembuhan dan pemulihan gangguan anggota gerak tubuh terdiri dari otot, tulang, sendi, jaringan ikat), Fisioterapi Kardiovaskulopulmonal (penyembuhan dan pemulihan pada gangguan jantung, pembuluh darah, dan paru), Fisioterapi Neuromuskular (penyembuhan dan pemulihan pada gangguan sistem syaraf pusat dan sistem syaraf tepi), Fisioterapi Integument (penyembuhan dan pemulihan pada kecacatan fisik dan kulit).

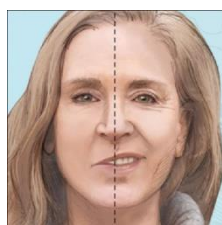
Ilustrasi Digital sebagai Media Edukasi Fisioterapi

Secara umum ilustrasi sebagai media edukasi atau pendidikan adalah ilustrasi yang digunakan sebagai pelengkap, peraga, dan alat komunikasi untuk memberi informasi pengetahuan dan pembelajaran kepada masyarakat (Mujiyono, 2015; Syakir, 2007). Menurut Ki Hajar Dewantari pendidikan adalah suatu tuntutan di dalam hidup tumbuhnya anak-anak. Maksudnya ialah bahwa pendidikan menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada peserta didik

Karakteristik Tokoh

1. Tokoh pendukung memiliki karakter yang berbeda- beda berdasarkan usia, gender, penyakit, dan latar belakang tempat. Misalkan, untuk terapi pencegahan kanker payudara diperankan oleh wanita. Sedangkan untuk terapi pemulihan dalam kecelakaan olahraga sepakbola diperankan oleh lelaki dewasa dengan kostum tim sepakbola.

Referensi



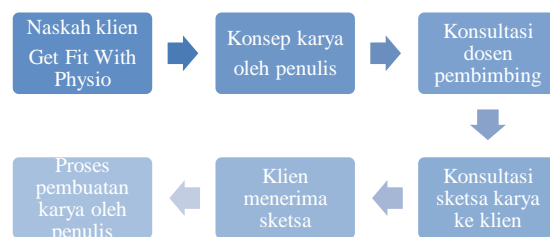
Konsep Karya



agar sebagai manusia dan anggota masyarakat dapat mencapai keselamatan dan kebahagiaan hidup yang setinggi-tingginya. Lingkup edukasi fisioterapi adalah memberikan informasi kesehatan yang berfokus pada fisioterapi. Edukasi kesehatan menurut Komite Bersama Pendidikan Kesehatan dan Promosi Terminologi Tahun 2001 mendefinisikan pendidikan kesehatan sebagai "kombinasi dari pengalaman belajar yang direncanakan berdasarkan teori suara yang memberikan individu, kelompok, dan masyarakat kesempatan untuk memperoleh informasi dan keterampilan yang dibutuhkan untuk membuat keputusan kesehatan yang berkua litas. Contoh edukasi fisioterapi yang dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari seperti fisioterapi olahraga yang disampaikan melalui ilustrasi digital sebagai petunjuk bagi masyarakat. Edukasi fisioterapi melalui ilustrasi digital membantu menanamkan pola pikir masyarakat tentang pentingnya kesehatan sejak dini untuk mencegah timbulnya penyakit, memberikan solusi masalah kesehatan tanpa harus mengkonsumsi obat- obatan.

Konsep Narasi

Dalam proyek studi ini karya yang dibuat mengikuti naskah yang berasal dari klien yaitu fisioterapis pemilik akun media sosial *Get Fit With Physio* dengan komponen karya yaitu tokoh, konsep naskah, pemilihan warna, dan narasi.



Gambar 2.8. Skema proses pembuatan karya (Sumber: www.google.co.id dan dokumen pribadi penulis, 2016)

Tokoh pendukung sebagai peraga terapi fisioterapi. Ilustrasi manusia ini memiliki bentuk yang berbeda-beda berdasarkan usia, gender, penyakit, dan latar belakang tempat. Misalkan, untuk terapi pencegahan kanker payudara diperankan oleh wanita. Sedangkan untuk terapi pemulihan dalam kecelakaan olahraga sepakbola diperankan oleh lelaki dewasa dengan kostum tim sepakbola.

Teks/tulisan bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat melalui informasi yang disampaikan dengan ilustrasi dan bahasa yang ringan. Berisikan tips-tips dalam menjaga kesehatan serta informasi mengenai penyakit dan cara pencegahannya. Pemilihan warna yang dipilih adalah warna terang agar menjadi pusat perhatian. Penggunaan gradasi yang minimalis sehingga audiens cepat menerjemahkan gambar dan menyerap inti naskah. Warna dasar dan latar belakang yang digunakan adalah warna biru, kuning, merah muda, dan putih sebagai identitas akun *Get Fit With Physio*. Warna latar belakang biru menekankan pada terapi khusus lelaki. Warna latar belakang merah muda memiliki simbol feminim yaitu menekankan pada terapi wanita,

warna latar belakang kuning digunakan sebagai warna terapi untuk umum tanpa ada batas gender seperti orang lanjut usia atau anak-anak.

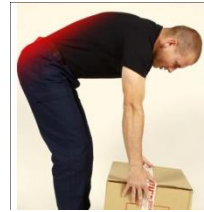
Pada proyek studi ini menggunakan naskah yang dirancang oleh klien *Get Fit With Physio*, setiap satu naskah tersusun oleh beberapa ilustrasi yang memperagakan gerakan berdasarkan poin-poin penting dalam naskah, terdapat 4 sampai 6 ilustrasi dalam 1 *frame*. Berikut contoh naskah Nyeri Punggung Bawah.

Prevalensi nyeri punggung bawah (*low back pain*) di masyarakat cukup tinggi dan tidak mengenal usia serta jenis kelamin. Masyarakat tidak terlalu menyadari hal ini, namun jika nyeri tersebut berulang akan mempengaruhi kesehatan secara berkepanjangan. Keluhan ini mengakibatkan terganggunya aktifitas yang dapat menurunkan tingkat produktivitas seseorang karena terdapat trauma pada bagian tubuh tertentu. Hal-hal sederhana seperti mengangkat barang dengan posisi yang salah dapat menjadi salah satu penyebab nyeri punggung bawah. Hindarilah posisi membungkuk saat mengangkat barang, karena posisi ini akan menyebabkan tekanan yang berlebihan pada otot-otot punggung serta tulang belakang. Saat akan mengangkat barang mulailah dengan posisi berjongkok, dekuplah barang yang akan diangkat lalu berdiri perlahan dengan posisi punggung tegak. Teknik ini akan mendistribusikan tekanan pada otot paha sehingga aman bagi punggung dan terhindar dari rasa sakit pada punggung.

Nyeri pada Punggung Belakang

1 Ilustrasi menunjukkan posisi yang salah . terlebih dahulu. Seorang pria dengan posisi akan mengangkat barang dengan cara membungkuk. Ini merupakan posisi membawa barang dengan cara yang salah, memicu rasa sakit pada punggung.

Referensi



Konsep Karya



2 Seorang pria yang akan mengangkat . barang dengan cara berjongkok dengan satu

kaki ke depan. Punggung tetap tegap, hal ini mengurangi resiko penyakit *low back pain*.

Referensi



Konsep karya



Gambar 2.10. Konsep dan narasi karya berdasarkan referensi

(Sumber: www.google.com dan dokumen pribadi penulis, 2016)

Karya ilustrasi yang dihasilkan akan diunggah pada beberapa media sosial. Berikut detail ukuran dan rancangan berdasarkan penempatannya pada media sosial :

1. *Instagram* dengan nama akun @getfitwithphysio.

Instagram adalah media sosial yang muncul pada tahun 2010 oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger berbasis *mobile* yang digunakan pada *smartphone* dan *tablet* berfungsi untuk berbagi (*sharing*) foto, video, dan berkomunikasi antar pengguna media sosial ini. Tidak hanya sebagai wadah untuk berekspresi antar pemakai, tetapi sebagai sarana promosi/ iklan dengan mengunggah foto produknya. *Instagram*

memiliki ukuran kotak 1:1 dengan ukuran pixel 500x500 hingga 2480x2480. Sehingga karya yang di unggah berbentuk persegi. Karya yang dibuat juga karya yang didominasi ilustrasi dengan tulisan yang sangat singkat. Penjelasan tema dan terapi di tulis detail dibawah ilustrasi.

2. Foto profil akun *Get Fit With Physio* pada *facebook*.

Ukuran foto profil juga 1:1 dengan ukuran pixel minimal 300x300. Dapat menggunakan logo *brand Get Fit With Physio*.

3. Foto sampul (*timeline*) akun *Get Fit With Physio* pada *facebook*.

Foto sampul pada *facebook* berukuran 851x315 pixel yang berisi logo dan tulisan *Get Fit With Physio*.

4. Karya ilustrasi berukuran A4 berbentuk artikel, dengan gambar dan tulisan yang memadai. Hampir seperti poster atau majalah yang dapat diunggah secara umum pada *facebook*, *twitter*, atau *blog*.

berjumlah 12 buah, karya tersebut dibagi menjadi 4 golongan atau tema yaitu promosi, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Tema dan judul seluruh karya ilustrasi merupakan permintaan dari klien.

Promosi Cara Tepat Memakai Tas Punggung (Ransel)



Gambar 4.1 Cara Tepat Memakai Tas Punggung (Ransel)

PROSES BERKARYA

Karya Ilustrasi Sebagai Media Edukasi Fisioterapi Pada Akun *Get Fit With Physio* dibuat dengan melalui beberapa tahapan yaitu sebagai berikut :

1. Pencarian Ide
2. Penetapan Tujuan
3. Analisis Khalayak Sasaran
4. Pengumpulan Data
5. Pra Produksi
6. Produksi
7. Pembuatan Sketsa
8. Pewarnaan
9. *Layout*
10. Pasca Produksi
11. Pameran

DESKRIPSI DAN ANALISIS KARYA

Pada bab ini akan dijelaskan karya ilustrasi yang telah dihasilkan dalam pembuatan proyek studi ini. Secara keseluruhan karya

Judul : Cara Tepat Memakai Tas Punggung (Ransel)

Tahun Pembuatan: 2016

Format : JPEG

Ukuran : 2480 x 2480 pixel

Mode warna : RGB

Media : Facebook dan Instagram

Software : SAI PaintTool dan Adobe Photoshop CS3

Sumber gambar : Penulis.

Aspek Estetis

Karya ilustrasi diatas memiliki beberapa unsur- unsur seni rupa yaitu unsur garis yang dipakai adalah garis lurus terutama dibagian paha dan lengkung dibagian tubuh dan kepala, adapun garis lengkung pada anotasi di tengah untuk menunjukkan arah. Bidang yang digunakan bidang dua dimensi yang cenderung berbentuk persegi seperti pada bentuk badan dan celana. Adapun bidang berbentuk lingkaran pada bagian kanan atas yang menjadi pusat

perhatian berbentuk logo klien pemilik akun *Get Fit With Physio* yang berguna sebagai tanda air/ *watermark* hak cipta. Bentuk lainnya adalah geometris yang diterapkan pada simbol anotasi silang dan centang dan bentuk organis pada tas yang dipakai oleh tokoh. Karya ilustrasi ini tidak memiliki tekstur, karena diterapkan pada media sosial berbentuk *softfile* format JPEG. Kesan ruang pada karya ilustrasi bersifat semu atau maya berbentuk *flat* atau pipih saja. Warna yang digunakan dalam ilustrasi ini sangat beragam, namun memiliki karakter warna yang sama yaitu warna pastel, menurut situs <http://www.grafis-media.website> warna pastel adalah warna yang cenderung muda atau tidak mencolok, perpaduan warna cerah dengan warna putih. Warna latar belakang pada karya ini adalah biru, salah satu dari 3 warna yang diterapkan pada karya yaitu kuning, biru, dan merah muda. Warna biru pada latar belakang menyimbolkan kesehatan, olah raga, serta aktivitas fisik sehari-hari. *Klien Get Fit With Physio* menggunakan warna biru untuk mewakili perawatan fisioterapi yang ringan dan bisa diterapkan sendiri di rumah. Warna kulit yang diterapkan pada seluruh tokoh adalah putih langsung, mewakili warna kulit asia. Warna baju yang dikenakan tokoh adalah putih dan biru, menyimbolkan baju seragam sekolah untuk tingkat Sekolah Menengah Pertama. Target dari naskah klien *Get Fit With Physio* adalah anak remaja muda berusia 12-14 tahun, karena usia tersebut adalah usia pertumbuhan optimal. Warna rambut pada tokoh adalah hitam pekat mewakili warna rambut orang asia, adapun warna putih pada bagian kepala dan celana untuk menampilkan volume dan gelap terang objek. Warna tulisan judul karya ilustrasi berwarna hitam untuk memberikan keseimbangan dan sebagai *point of interest* agar audiens mengerti tujuan dan arti karya ilustrasi yang dibuat. Warna coklat dan gradasi monokrom pada tas punggung tokoh dipilih agar tidak menjadi pusat perhatian audiens, bentuknya pun tidak terlalu detail. Warna anotasi simbol silang berwarna merah dan

centang hijau diadaptasi dari anotasi atau *sign system* internasional yang biasa digunakan pada lalu lintas atau panduan kota karena lebih familiar bagi audiens. Hampir tidak ada perpaduan gelap terang atau *shading* pada karya ini, hanya diwakilkan oleh satu warna yang lebih gelap dari warna dasar pada bagian tubuh dan benda.

Karya ilustrasi diatas memiliki prinsip-prinsip seni rupa yaitu irama dan keseimbangan, irama yang diterapkan yaitu pengulangan bentuk, warna, karakter tokoh dari kiri ke kanan. Keseimbangan karya ilustrasi ditunjukkan pada bagian kiri dan kanan memiliki tinggi yang sama, sedangkan pada bagian tengah memiliki tinggi yang lebih rendah. Penekanan atau kontras ditunjukkan pada warna anotasi simbol silang dan centang yang mencolok, untuk menarik perhatian audiens. Gradasi ditunjukkan pada gelap terang warna kulit, baju, celana, dan tas tokoh walau hanya satu perbedaan warna. Komposisi juga diperhatikan dalam karya ilustrasi untuk memberikan keselarasan, salah satunya adalah komposisi warna yang digunakan yaitu perpaduan warna primer dan sekunder dengan karakter warna pastel sehingga karya ilustrasi tetap menjadi pusat perhatian tanpa terlihat mencolok.

Aspek Pesan

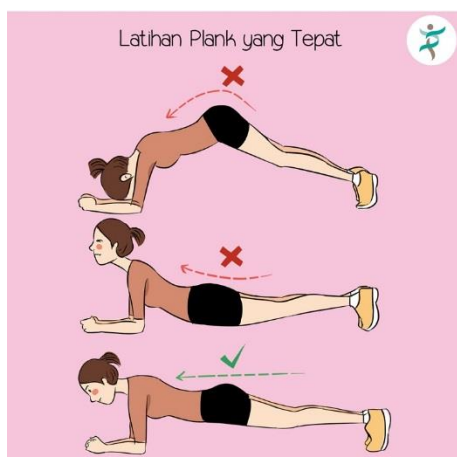
Ilustrasi dengan judul Cara Tepat Memakai Tas Punggung diharapkan mampu memberikan gambaran untuk audiens mengenai bagaimana cara untuk memakai tas punggung dengan baik dan benar.

Pada gambar pertama anak laki-laki tersebut memakai tas nya hanya pada satu bahunya saja, hal ini mempresentasikan bahwasanya membawa tas pada satu bahu akan menyebabkan berat tas tidak terdistribusi merata melainkan membebani sebelah sisi tubuh akibatnya akan timbul gangguan berupa muscle imbalance atau ketidakseimbangan kerja otot-otot. Hal ini dapat menimbulkan berbagai keluhan seperti nyeri pinggang dan gangguan postural berupa skoliosis.

Sedangkan pada gambar kedua seorang anak memakai tasnya dengan kedua bahunya, namun posisi tubuhnya membungkuk, hal ini mempresentasikan mengenai salah satu kesalahan lain yang sering dilakukan saat menggunakan tas punggung adalah membawa muatan terlalu berat yang menyebabkan bagian atas tubuh condong kedepan sebagai upaya untuk menyeimbangkan. Tentunya, kondisi ini juga memberikan kontribusi terhadap gangguan postur yaitu kifosis atau membungkuk. Jika dibiarkan dalam waktu lama akan memberikan efek berupa ketegangan otot, nyeri leher bahkan sakit kepala. Sedangkan pada gambar ketiga menggambarkan seorang anak laki-laki yang memakai tas dengan kedua bahu dengan posisi tegap hal ini mempresentasikan mengenai solusi yang dapat dilakukan adalah dengan menyesuaikan berat tas punggung tidak lebih dari 10-15% berat badan. Menggunakan tas di kedua bahu untuk mendistribusikan berat barang bawaan secara merata. Dan yang tidak kalah penting, mengatur panjang tali agar posisi tas berada tepat dipinggang.

Sementara tanda silang berwarna merah yang ada pada ilustrasi menunjukkan bahwasannya gerakan yang dilakukan adalah salah, dan centang dengan warna hijau mempresentasikan cara memakai tas punggung yang benar.

Latihan Plank yang Tepat



Gambar 4.2 Latihan Plank yang Tepat

Spesifikasi Karya

Judul : Latihan Plank yang Tepat
Tahun Pembuatan : 2016
Format : JPEG
Ukuran : 2480 x 2480 pixel
Mode warna : RGB
Media : Facebook dan Instagram
Software : SAI PaintTool dan Adobe Photoshop CS3
Sumber gambar : Penulis

Aspek Estetis

Ilustrasi Latihan *Plank* yang Tepat memiliki beberapa unsur- unsur dan prinsip-prinsip seni rupa, yaitu unsur garis lurus dan lengkung yang terdapat pada ilustrasi. Bidang yang digunakan adalah lingkaran pada logo klien *Get Fit With Physio* disebelah kanan atas, berfungsi sebagai tanda air atau *watermark* untuk menunjukkan kepemilikan dan hak cipta karya ilustrasi. Bentuk yang digunakan pada ilustrasi ini adalah bentuk organis pada ilustrasi manusia dan bentuk geometris pada logo dan simbol anotasi silang dan centang. Tekstur dan gelap terang pada karya ilustrasi ini hampir tidak ada, hanya ada satu warna yang lebih gelap pada kulit ilustrasi manusia untuk menunjukkan posisi kaki. Unsur ruang pada ilustrasi ini bersifat dimensi maya dengan penampakan yang datar atau searah. Ilustrasi ini menggunakan latar belakang atau *background* merah muda yang berarti ini merupakan ilustrasi yang ditujukan khusus untuk kesehatan fisioterapi wanita, walaupun juga dapat dimanfaatkan sebagai edukasi fisioterapi umum untuk semua kalangan. Warna rambut adalah coklat mewakili warna rambut orang asia pada umumnya, warna baju coklat maroon muda, dan celana warna hitam blok agar dapat menunjukkan posisi bokong secara kontras. Warna sepatu olah raga dibuat kontras berwarna kuning dan putih dengan warna lainnya sebagai pusat perhatian audiens untuk memperlihatkan perbedaan pose tubuh. Penambahan simbol anotasi arah berbentuk anak panah dengan garis putus- putus merah untuk menunjukkan posisi tubuh yang salah.

Sedangkan tanda centang warna hijau menunjukkan posisi yang benar dan sangat disarankan. Warna tulisan judul karya ilustrasi berwarna hitam untuk memberikan keseimbangan dan sebagai *point of interest* agar audiens mengerti tujuan dan arti karya ilustrasi yang dibuat. Prinsip kesatuan terdapat pada karya ilustrasi ini dengan menampilkan posisi ilustrasi manusia cenderung di tengah, tidak menjorok kekanan atau kekiri. Posisi ini berfungsi untuk memandu audiens agar membacanya dari arah atas ke bawah. Keselarasan dan keseimbangan dapat dilihat dari warna tokoh ilustrasi yang sama, secara teratur di posisikan sejajar. Terdapat irama perulangan pada ilustrasi yang ditunjukkan pada posisi badan tokoh, Pada bagian atas menjorok keatas, bagian tengah menjorok kebawah, sedangkan bagian bawah setara atau seimbang. Hampir tidak ada gradasi warna pada karya ini, hanya ada satu perbedaan warna gelap terang untuk menunjukkan posisi. Penekanan atau tampilan kontras pada karya ini ditunjukkan ilustrasi tokoh pada bagian paling bawah, dengan posisi, ekspresi wajah, dan anotasi yang berbeda dari 2 ilustrasi diatasnya.

Aspek Pesan

Ilustrasi cara melakukan plank dengan benar bertujuan untuk memberikan informasi kepada audience bagaimana cara untuk melakukan *plank* yang baik dan benar, pada ilustrasi terdapat symbol yang digunakan untuk menjelaskan bagaimana cara yang benar untuk gerakan *plank*. Penulis menggunakan symbol X berwarna merah di atas gerakan-gerakan plank yang salah sedangkan tanda \checkmark berwarna biru digunakan untuk gerakan *plank* yang benar, warna merah sering digunakan untuk simbol-simbol peringatan dan larangan sedangkan warna hijau digunakan karena warna hijau sering digunakan untuk simbol-simbol yang boleh untuk dilakukan. Komponen dari ilustrasi dibuat sedemikian rupa agar ilustrasi mudah untuk dipahami, dengan menggunakan simbol-simbol tersebut diharapkan audiens langsung

memahami bagaimana gerakan plank yang baik dan benar untuk dilakukan.

Bebas Cidera Saat Lari



Gambar 4.3 Bebas Cidera Saat Lari

Spesifikasi Karya

Judul : Bebas Cidera Saat Lari
Tahun Pembuatan: 2016
Format : JPEG
Ukuran : 2480 x 2480 pixel
Mode warna : RGB
Media : Facebook dan Instagram
Software : SAI PaintTool dan Adobe Photoshop CS3
Sumber gambar : Penulis

Aspek Estetis

Karya ilustrasi diatas memiliki beberapa unsur- unsur seni rupa yaitu unsur garis yang dipakai adalah garis lurus terutama dibagian baju dan lengkung sebagai *outline* ilustrasi. Bidang yang digunakan bidang dua dimensi yang cenderung berbentuk persegi sebagai bentuk dasar pada bagian torso atau badan. Adapun bidang berbentuk lingkaran pada bagian kanan atas yang menjadi pusat perhatian berbentuk logo klien pemilik akun *Get Fit With Physio* yang berguna sebagai tanda air/ *watermark* hak cipta, dan bentuk lingkaran merah transparan pada poin- poin cidera. Karya ilustrasi ini tidak memiliki tekstur, karena

diterapkan pada media sosial berbentuk *softfile* format JPEG. Kesan ruang pada karya ilustrasi bersifat semu atau maya berbentuk *flat* atau pipih saja. Warna yang digunakan dalam ilustrasi ini sangat beragam, namun memiliki karakter warna yang sama yaitu warna pastel, menurut situs <http://www.grafis-media.website> warna pastel adalah warna yang cenderung muda atau tidak mencolok, perpaduan warna cerah dengan warna putih. Warna latar belakang pada karya ini adalah biru, salah satu dari 3 warna yang diterapkan pada karya yaitu kuning, biru, dan merah muda. Warna biru pada latar belakang menyimbolkan kesehatan, olah raga, serta aktivitas fisik sehari-hari. Klien *Get Fit With Physio* menggunakan warna biru untuk mewakili perawatan fisioterapi yang ringan dan bisa diterapkan sendiri di rumah. Warna kulit yang diterapkan pada seluruh tokoh adalah putih langsung, mewakili warna kulit asia. Warna baju yang dikenakan tokoh adalah biru dan hitam, menyimbolkan baju khas dari maskot *Get Fit With Physio*. Pada bagian celana terdapat garis lengkung putih untuk menunjukkan arah atau jalur bentuk kaki, adapun alasan celana olah raga yang dikenakan pendek adalah untuk menampilkan bentuk asli paha, betis, dan kaki. Warna rambut pada tokoh adalah coklat mewakili warna rambut orang asia, adapun warna putih pada bagian kepala dan celana untuk menampilkan volume dan gelap terang objek. Warna tulisan judul karya ilustrasi dan nama cedera berwarna hitam untuk memberikan keseimbangan dan sebagai *point of interest* agar audiens mengerti tujuan dan arti karya ilustrasi yang dibuat. Anotasi bulat berwarna merah transparan dipilih sebagai simbol atau petanda posisi cedera, dibuat transparan agar tidak menutupi objek atau bagian. Hampir tidak ada perpaduan gelap terang atau *shading* pada karya ini, hanya diwakilkan oleh satu warna yang lebih gelap dari warna dasar pada bagian tubuh dan benda.

Karya ilustrasi diatas memiliki prinsip - prinsip seni rupa yaitu keseimbangan yang ditunjukkan pada posisi ilustrasi dibagian

tengah. Nama- nama cedera juga dibagi menjadi 2 posisi yaitu pada bagian kanan dan kiri objek utama.

Aspek Pesan

Beberapa tahun ini, olahraga lari sangat diminati oleh berbagai kalangan. Namun, tidak sedikit yang mengalami cedera saat berlari dan akhirnya menjadi tidak bersemangat untuk terus berolahraga. Persiapan yang kurang, teknik yang salah, serta sepatu yang kurang tepat dapat menjadi penyebab terjadinya cedera. Memahami kebutuhan fisik dalam melakukan olahraga merupakan kunci untuk mencegah cedera. Maka, penting untuk memperhatikan beberapa hal berikut:

1. *Warming-up* dan *Cooling-down*

Biasa dilakukan dalam kombinasi gerakan stretching dengan tujuan untuk menjaga panjang optimal dan relaksasi otot sehingga mengurangi ketegangan di area tungkai.

2. *Cardio*

Kelelahan merupakan faktor utama yang dapat memicu cedera. Latihan endurance dan kebugaran kardiovaskular sangat penting untuk menjaga ketahanan tubuh saat berlari terutama dalam jarak yang panjang.

3. *Flexibility*

Berlari menyebabkan otot terus berkontraksi dan menyebabkan otot menjadi kaku. Otot yang kaku rentan terhadap cedera. Untuk itu perlu dijaga kelenturan otot dengan menggunakan foam roller atau sport massage

4. *Strengthening*

Latihan penguatan diperlukan untuk meningkatkan kekuatan otot dan performa saat berlari yang juga meminimalisir resiko cedera

5. *Balance*

Keseimbangan atau balance sangat diperlukan saat berlari. Melakukan latihan keseimbangan dapat membuat tubuh tetap siaga saat berlari.

Cara Mengangkat Bayi Dengan Tepat



Gambar 4.4 Cara Mengangkat Bayi yang Tepat

Spesifikasi Karya

Judul : Cara Mengangkat Bayi Dengan Tepat
Tahun Pembuatan: 2016
Format : JPEG
Ukuran : 2480 x 2480 pixel
Mode warna : RGB
Media : Facebook dan Instagram
Software : SAI PaintTool dan Adobe Photoshop CS3

Aspek Estetis

Ilustrasi Cara Mengangkat Bayi dengan Tepat memiliki beberapa unsur- unsur dan prinsip- prinsip seni rupa, yaitu unsur garis lurus dan lengkung yang terdapat pada ilustrasi. Bidang yang digunakan adalah lingkaran pada logo klien *Get Fit With Physio* disebelah kanan atas, berfungsi sebagai tanda air atau *watermark* untuk menunjukkan kepemilikan dan hak cipta karya ilustrasi. Bentuk yang digunakan pada ilustrasi ini adalah bentuk organis pada ilustrasi manusia dan bentuk geometris pada logo dan simbol anotasi silang dan centang. Tekstur tidak ada dalam karya ilustrasi ini karena diteapkan pada media sosial dalam bentuk *softfile* JPEG dan gelap terang pada karya ilustrasi ini hampir tidak ada, hanya ada satu warna yang lebih gelap pada kulit ilustrasi manusia untuk menunjukkan posisi bagian tubuh. Unsur ruang pada ilustrasi

ini bersifat 2 dimensi maya dengan penampakan yang datar atau searah dari depan saja. Ilustrasi ini menggunakan latar belakang atau *background* merah muda yang berarti ini merupakan ilustrasi yang ditujukan khusus untuk kesehatan fisioterapi wanita, walaupun juga dapat dimanfaatkan sebagai edukasi fisioterapi umum. Warna rambut adalah coklat mewakili warna rambut orang asia pada umumnya, warna baju tosca mewakili warna logo dan celana warna hitam blok agar dapat menunjukkan posisi kaki secara jelas. Warna coklat maroon muda pada sepatu yang dikenakan tokoh diterapkan mewakili salah satu dari warna logo. Penambahan simbol anotasi arah berbentuk anak panah dengan garis lengkung putus-putus merah untuk menunjukkan posisi tubuh yang salah, garis vertikal hijau putus- putus mengarah keatas dengan anak panah menunjukkan posisi tubuh yang benar. Warna baju pada anak berwarna kuning kontras dari warna lainnya, sebagai objek yang penting. Warna tulisan judul karya ilustrasi berwarna hitam untuk memberikan keseimbangan dan sebagai *point of interest* agar audiens mengerti tujuan dan arti karya ilustrasi yang dibuat. Prinsip kesatuan dan keseimbangan terdapat pada karya ilustrasi ini dengan menampilkan posisi ilustrasi manusia cenderung di tengah, tidak menjorok kekanan atau kekiri. Posisi ini berfungsi untuk memandu audiens agar membacanya dari kiri ke kanan. Keselarasan dapat dilihat dari warna dan karakter tokoh ilustrasi yang sama. Terdapat irama perulangan pada ilustrasi yang ditunjukkan pada posisi badan tokoh. Perulangan garis juga dapat dilihat pada anak panah merah sebelah kiri yang melengkung mengikuti tokoh begitu juga dengan anak panah hijau lurus mengikuti tokoh yang berdiri lurus.

Aspek Pesan

Ilustrasi dengan judul cara tepat mengangkat bayi ini dapat memberikan informasi yang dapat diterima dengan mudah oleh target audiens. Pada ilustrasi pertama pesan yang ingin disampaikan yakni hindarilah

membungkuk dan mengubah posisi badan secara mendadak saat akan mengangkat bayi karena gerakan berputar yang mendadak dapat menyebabkan cedera pada punggung.

Sementara pada ilustrasi kedua pesan yang ingin disampaikan yakni mulailah dengan berjongkok serta kencangkan otot perut. Usahakan jarak ibu dan bayi cukup dekat, lalu berdiri perlahan dengan posisi punggung tetap tegak. Jika ingin mengubah posisi tubuh, hindari berputar dengan menggunakan panggul sebaiknya berputarlah dengan kaki untuk mengurangi tekanan pada struktur penyusun tulang belakang.

Preventif Sindrom Poshitis (kebiasaan membawa tas dengan siku terlalu lama)



Gambar 4.5 Sindrom Poshitis

Spesifikasi Karya

Judul : Sindrom Poshitis (kebiasaan membawa tas dengan siku terlalu lama)
Tahun Pembuatan: 2016
Format : JPEG
Ukuran : 2480 x 2480 pixel
Mode warna : RGB
Media : Facebook dan Instagram
Software : SAI PaintTool dan Adobe Photoshop CS3

Aspek Estetis

Ilustrasi Sindrom Poshitis (kebiasaan membawa tas dengan siku terlalu lama) memiliki beberapa unsur- unsur dan prinsip-prinsip seni rupa, yaitu unsur garis lurus dan

lengkung yang terdapat pada ilustrasi. Bidang yang digunakan adalah lingkaran pada logo klien *Get Fit With Physio* disebelah kanan atas, berfungsi sebagai tanda air atau *watermark* untuk menunjukkan kepemilikan dan hak cipta karya ilustrasi. Bentuk yang digunakan pada ilustrasi ini adalah bentuk organis pada ilustrasi manusia, bentuk geometris pada logo, pakaian, dan anotasi bulat merah transparan. Tekstur tidak ada dalam karya ilustrasi ini karena hasil akhir atau eksekusi diterapkan pada media sosial dalam bentuk *softfile* JPEG. Terdapat gelap terang pada karya ilustrasi ini untuk menuncukkan volume pada objek ilustrasi, dapat dilihat pada bagian tubuh seperti leher dan kaki tokoh ilustrasi. Unsur ruang pada ilustrasi ini bersifat 2 dimensi maya dengan penampakan yang datar atau searah. Ilustrasi ini menggunakan latar belakang atau *background* merah muda yang berarti ini merupakan ilustrasi yang ditujukan khusus untuk kesehatan fisioterapi wanita, walaupun juga dapat dimanfaatkan sebagai edukasi fisioterapi umum untuk semua gender dan kalangan. Warna rambut kuning dengan gradasi merah mewakili atau menyimbolkan tren warna rambut remaja terkini berdasarkan sumber dari beberapa selebriti media sosial. Warna baju merah menyimbolkan pribadi pemakai yang percaya diri dan berani, menurut Surianto Rustan: 2009. Warna hitam pada bagian rok sebagai penghias atau pelengkap estetis. Anatomi manusia yang digambar hanya sebatas paha saja, agar audiens fokus pada pose badan bagian atas terutama posisi tangan. Warna tulisan judul karya ilustrasi berwarna hitam untuk memberikan keseimbangan dan sebagai *point of interest* agar audiens mengerti tujuan dan arti karya ilustrasi yang dibuat. Prinsip kesatuan terdapat pada karya ilustrasi ini dengan menampilkan warna tulisan judul dan nama cedera yang sama. Keselarasan dan keseimbangan dapat dilihat dari posisi ilustrasi tokoh yang menjorok kekiri, sedangkan di sampingnya terdapat anotasi, dan nama cedera di sebelah kanan. Terdapat irama perulangan pada ilustrasi yang ditunjukkan. Hampir tidak

ada gradasi warna pada karya ini, hanya ada satu perbedaan warna gelap terang untuk menunjukkan posisi. Penekanan atau tampilan kontras pada karya ini ditunjukkan ilustrasi tokoh pada bagian paling bawah, dengan posisi, ekspresi wajah, dan anotasi yang berbeda dari 2 ilustrasi di atasnya.

ini memakai *background* merah muda yang berarti ini merupakan ilustrasi yang ditujukan khusus wanita. Unsur garis yang dipakai adalah penggabungan garis lurus dan lengkung. Suasana warna yang dipilih bersifat feminin dan gaya berpakaian tokoh dibuat *stylish*. Lingkaran merah merupakan petunjuk area yang rawan sakit beserta terdapat garis yang mengarah pada keterangan jenis sakit yang dapat diderita. *Point of interest* dari ilustrasi ini adalah pada bagian kiri atau pada tokoh wanita yang digambarkan.

Aspek Pesan

Ilustrasi dengan judul Sindrom Poshitis memperpresentasikan seorang wanita dengan gaya *stylish* seperti Posh yang membawa tas beserta akibat dari cara wanita tersebut dalam membawa tas. Hal ini bertujuan untuk memberikan informasi bahwa cara memegang tas yang salah dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti rasa nyeri pada bahu dan tangan, hal ini banyak disebabkan oleh tangan yang menekuk terlalu lama dan beban tas yang terlalu berat.

Empat Langkah Deteksi Stroke



Gambar 4.6 Empat Langkah Deteksi Stroke Karya ilustrasi dengan judul Empat Langkah Deteksi Stroke menampilkan sosok laki-laki, kerutan terlihat pada kening tokoh ilustrasi

tersebut, ekspresi dan posisi laki-laki tersebut menggambarkan tanda stroke yang dituliskan di sekitar gambar laki-laki tersebut, pada masing masing tulisan menggunakan inisial berukuran lebih besar.

Spesifikasi Karya

Judul : Bebas Cidera Saat Lari
Tahun Pembuatan: 2016
Format : JPEG
Ukuran : 2480 x 2480 pixel
Mode warna : RGB
Media : Facebook dan Instagram
Software : SAI PaintTool dan Adobe Photoshop CS3

Aspek Estetis

Karya ilustrasi diatas memiliki beberapa unsur- unsur seni rupa yaitu unsur garis yang dipakai adalah garis lurus terutama dibagian baju dan lengkung sebagai *outline* ilustrasi. Bidang yang digunakan bidang dua dimensi yang cenderung berbentuk persegi sebagai bentuk dasar pada bagian torso atau badan. Adapun bidang berbentuk lingkaran pada bagian kanan atas yang menjadi pusat perhatian berbentuk logo klien pemilik akun *Get Fit With Physio* yang berguna sebagai tanda air/ *watermark* hak cipta, dan bentuk lingkaran merah transparan pada poin- poin cidera. Karya ilustrasi ini tidak memiliki tekstur, karena diterapkan pada media sosial berbentuk *softfile* format JPEG. Kesan ruang pada karya ilustrasi bersifat semu atau maya berbentuk *flat* atau pipih saja. Warna yang digunakan dalam ilustrasi ini sangat beragam, namun memiliki karakter warna yang sama yaitu warna pastel, menurut situs <http://www.grafis-media.website> warna pastel adalah warna yang cenderung muda atau tidak mencolok, perpaduan warna cerah dengan warna putih. Warna latar belakang pada karya ini adalah biru, salah satu dari 3 warna yang diterapkan pada karya yaitu kuning, biru, dan merah muda. Warna biru pada latar belakang menyimbolkan kesehatan, olah raga, serta aktivitas fisik sehari-hari. Klien *Get Fit With Physio* menggunakan

warna biru untuk mewakili perawatan fisioterapi yang ringan dan bisa diterapkan sendiri di rumah. Warna kulit yang diterapkan pada seluruh tokoh adalah putih langsung, mewakili warna kulit asia. Warna baju yang dikenakan tokoh adalah biru dan hitam, menyimbolkan baju khas dari maskot *Get Fit With Physio*. Pada bagian celana terdapat garis lengkung putih untuk menunjukkan arah atau jalur bentuk kaki, adapun alasan celana olah raga yang dikenakan pendek adalah untuk menampilkan bentuk asli paha, betis, dan kaki. Warna rambut pada tokoh adalah coklat mewakili warna rambut orang asia, adapun warna putih pada bagian kepala dan celana untuk menampilkan volume dan gelap terang objek. Warna tulisan judul karya ilustrasi dan nama cidera berwarna hitam untuk memberikan keseimbangan dan sebagai *point of interest* agar audiens mengerti tujuan dan arti karya ilustrasi yang dibuat. Anotasi bulat berwarna merah transparan dipilih sebagai simbol atau petanda posisi cidera, dibuat transparan agar tidak menutupi objek atau bagian. Hampir tidak ada perpaduan gelap terang atau *shading* pada karya ini, hanya diwakilkan oleh satu warna yang lebih gelap dari warna dasar pada bagian tubuh dan benda.

Karya ilustrasi diatas memiliki prinsip - prinsip seni rupa yaitu keseimbangan yang ditunjukkan pada posisi ilustrasi dibagian tengah. Nama- nama cidera juga dibagi menjadi 2 posisi yaitu pada bagian kanan dan kiri objek utama ini menggunakan *background* berwarna kuning yang berarti melambangkan tindakan fisioterapi serius dan harus benar-benar diperhatikan. Unsur garis yang dipakai adalah penggabungan garis lurus dan lengkung. Warna coklat dipilih untuk memperjelas usia tokoh yang terkesan tua. Di sekitar tokoh terdapat 4 kata yang masing masing memiliki huruf kapital yang dibuat lebih besar sebagai petunjuk bahwa 4 kata tersebut merupakan sebuah singkatan, warna hitam dan *gaya font* yang *bold* pada tulisan itu dipilih agar dapat terekam dengan baik oleh otak audiens. *Point of interest* ilustrasi ini adalah di tengah.

Aspek Pesan

Aspek pesan yang ingin disampaikan ialah memberikan informasi mengenai bagaimana cara mendeteksi stroke melalui empat langkah yang disingkat menjadi FAST, yaitu *Face drooping* (wajah terlihat jatuh) *Arm weakness* (kelumpuhan pada tangan) *Speech difficulty* (kesulitan berbicara) dan *Time* (waktu/merujuk pada kesegeraan dalam menanggapi pertanda struk), hal ini menunjukkan informasi yang penting dan untuk memudahkan audiens untuk mengingat 4 tanda tersebut maka masing-masing dari inisial tersebut berukuran lebih besar dibandingkan dengan ukuran teks penejelas dibawahnya.

Tips Menggunakan Smartphone Dengan Baik



Gambar 4.7 Tips Menggunakan *Smartphone* dengan Baik

Spesifikasi Karya

Judul : Tips Menggunakan Smartphone Dengan Baik
 Tahun Pembuatan: 2016
 Format : JPEG
 Ukuran : 2480 x 2480 pixel
 Mode warna : RGB
 Media : Facebook dan Instagram
 Software : SAI PaintTool dan Adobe Photoshop CS3

Aspek Estetis

Karya ilustrasi diatas memiliki beberapa unsur- unsur seni rupa yaitu unsur garis yang dipakai adalah garis lurus terutama dibagian baju dan lengkung sebagai outline

ilustrasi. Bidang yang digunakan bidang dua dimensi yang cenderung berbentuk persegi sebagai bentuk dasar pada bagian torso atau badan, bagian persegi lainnya adalah kotak putih pada kanan dan kiri objek ilustrasi. Adapun bidang berbentuk lingkaran pada bagian kanan atas yang menjadi pusat perhatian berbentuk logo klien pemilik akun *Get Fit With Physio* yang berguna sebagai tanda air/ watermark hak cipta, dan bentuk kotak putih disisi kanan kiri ilustrasi utama. Karya ilustrasi ini memiliki kesan tekstur pada bagian wajah, diwakilkan oleh garis-garis lengkung menyerupai kerutan kulit manula. Kesan ruang pada karya ilustrasi bersifat semu atau maya berbentuk flat atau pipih saja. Warna yang digunakan dalam ilustrasi ini sangat beragam, namun memiliki karakter warna yang sama yaitu warna pastel, menurut situs <http://www.grafis-media.website> warna pastel adalah warna yang cenderung muda atau tidak mencolok, perpaduan warna cerah dengan warna putih. Warna latar belakang pada karya ini adalah kuning, salah satu dari 3 warna yang diterapkan pada karya yaitu kuning, biru, dan merah muda. Warna kuning dipilih oleh klien *Get Fit With Physio* pada latar belakang menyimbolkan kesehatan fisioterapi yang bersifat serius dengan penanganan fisioterapis atau tenaga medis profesional. Warna kulit yang diterapkan pada seluruh tokoh adalah putih langsung, mewakili warna kulit asia. Warna baju yang dikenakan tokoh coklat maroon pastel berbentuk sweater atau baju hangat. Warna rambut pada tokoh adalah coklat mewakili warna rambut orang asia, adapun warna putih pada bagian rambut menunjukkan helai rambut yang memutih/ beruban. Warna tulisan judul karya ilustrasi dan nama penyakit berwarna hitam untuk memberikan keseimbangan dan sebagai point of interest agar audiens mengerti tujuan dan arti karya ilustrasi yang dibuat. Ukuran dari tulisan yang digunakan bervariasi. Pada beberapa huruf besar dibuat sebagai akronim atau singkatan kata/istilah agar mudah diingat oleh audiens. Hampir tidak ada perpaduan gelap terang atau

shading pada karya ini, hanya diwakilkan oleh satu warna yang lebih gelap dari warna dasar pada bagian tubuh dan benda.

Karya ilustrasi diatas memiliki prinsip - prinsip seni rupa yaitu keseimbangan yang ditunjukkan pada posisi ilustrasi manusia dibagian tengah. Tanda-tanda penyakit dibagi menjadi 2 posisi yaitu pada bagian kanan dan kiri. Hampir tidak ada gradasi warna pada karya ini, hanya ada satu perbedaan warna gelap terang untuk menunjukkan posisi. Penekanan atau tampilan kontras pada karya ini ditunjukkan oleh huruf besar sebagai akronim dari nama nama penyakit. Prinsip kesatuan pada karya ini ditunjukkan pada garis lurus anotasi yang mengarahkan tanda penyakit pada anggota bagian tubuh penderita. Irama pengulangan ditunjukkan pada kotak putih yang membingkain beberapa huruf agar audiens mudah mengingatnya..

Aspek Pesan

Ilustrasi Tips Menggunakan Smartphone dengan Baik mempresentasikan bagaimana sebaiknya posisi tubuh saat menggunakan Smartphone. Pada gambar wanita yang telah diberi tanda silang menunjukkan punggung wanita tersebut membungkuk ketika menggunakan smartphone yang berakibat kelelahan pada otot leher dan punggung yang disertai rasa pegal. Sedangkan gambar wanitra yang diberi tanda centang menunjukkan cara menggunakan smartphone yang baik karena otot pada bagian leher dan punggung menjadi lebih rileks. Gambar seorang laki-laki yang sedang menggunakan smartphone ketika makan diberi tanda silang karena posisi leher yang agak menekuk kedepan dapat memberikan efek pegal dan nyeri dibagian leher, pada gambar laki-laki yang diberikan tanda centang merupakan cara menggunakan smartphone yang baik dimana posisi leher tegap dan posisi pinggang yang lurus, data yang didapatkan dari studi pada usia dewasa muda di UK sekitar 84% peserta penelitian mengeluhkan nyeri punggung akibat membungkuk dalam periode yang lama saat

menggunakan smartphone, tablet, dan komputer(sumber: naskah klien). menggunakan smartphone dan mempresentasikan bahwasanya memperbaiki postur saat menggunakan *gadget* dapat mengurangi berbagai keluhan kram, pegal-pegal pada jari-jari serta otot lengan bawah, kesemutan pada jari manis dan kelingking akibat menekuk siku dalam waktu yang lama. Cobalah untuk menggenggam smartphone sejajar dengan mata Anda alih-alih membungkuk. Selain itu, lakukanlah peregangan pergelangan tangan dan juga otot-otot leher Anda untuk mengurangi ketegangan pada otot-otot tersebut.

Nyeri pada Punggung Belakang (*low back pain*)



Gambar 4.8 Cara Mengangkat Barang dengan Benar

Spesifikasi Karya

Judul : Nyeri pada Punggung Belakang (*low back pain*)
 Tahun Pembuatan: 2016
 Format : JPEG
 Ukuran : 2480 x 2480 pixel
 Mode warna : RGB
 Media : Facebook dan Instagram
 Software : SAI PaintTool dan Adobe Photoshop CS3

Aspek Estetis

Warna *background* biru dari ilustrasi ini menandakan tindakan fisioterapi ringan, berkaitan dengan olah raga dan gerak tubuh.

Unsur garis yang dipakai adalah penggabungan garis lurus dan lengkung. Irama pada ilustrasi ini dibuat mengarah dari kiri ke kanan. Kotak berwarna coklat mewakili warna kardus. Tanda silang merah dan centang hijau menunjukkan salah atau benarnya cara mengangkat barang yang diilustrasikan. *Point of interest* dari ilustrasi ini berada pada bagian kiri di mana terdapat ilustrasi cara mengangkat barang yang dapat menimbulkan sakit pinggang.

Aspek Pesan

Aspek pesan yang ingin disampaikan dari ilustrasi di atas ialah memberikan informasi mengenai bagaimana cara mengangkat barang dengan baik dan benar, pada gambar wanita yang diberi tanda silang menunjukkan bahwa wanita tersebut mengangkat barang dengan tumpuan pada pinggang yang bisa menyebabkan sakit pinggang yang terjadi akibat perubahan pada pusat tumpuan tubuh. Sedangkan gambar wanita yang diberi tanda centang menunjukkan cara yang benar dalam mengangkat barang dengan menggunakan kaki sebagai tumpuan karena pada saat tubuh berdiri untuk mengangkat barang titik berat badan dinaikkan sehingga tidak bertumpu pada satu titik dibagian tubuh yang kemudian dapat berakibat cedera otot.

Kuratif

Cara Mengatasi Sakit Vertigo di Rumah



Spesifikasi Karya

Judul : Cara Mengatasi Sakit Vertigo di Rumah
Tahun Pembuatan: 2016
Format : JPEG
Ukuran : 2480 x 2480 pixel
Mode warna : RGB
Media : Facebook dan Instagram
Software : SAI PaintTool dan Adobe Photoshop CS3

Aspek Estetis

Ilustrasi ini memakai *background* berwarna kuning yang berarti melambangkan tindakan fisioterapi serius dan harus benar-benar diperhatikan. Unsur garis yang dipakai pada ilustrasi ini adalah perpaduan garis lurus dan lengkung. Bentuk pakaian sweater dipilih untuk memperjelas kondisi tokoh yang sedang sakit. Irama yang tercipta dari ilustrasi ini dimulai dari tengah, ke kiri lalu ke kanan, hal ini tercipta oleh pemakaian gambar repetitif beserta arah panah berwarna hijau yang ada di bagian kanan dan kiri tokoh. *Point of interest* dari karya ini berada di tengah gambar.

Aspek Pesan

Pesan yang ingin disampaikan melalui ilustrasi tersebut yakni memberikan informasi bagaimana cara mengatasi vertigo. Laki-laki yang digambarkan sedang duduk tegap dengan posisi kepala lurus keatas berfungsi untuk memberikan asupan oksigen agar mengalir ke otak kecil yang merupakan penyebab dari vertigo karena dasar keseimbangan yang dikendalikan oleh otak kecil sehingga ketika terjadi gangguan pada otak yang diakibatkan karena kurangnya asupan oksigen sehingga keseimbangan tubuh terganggu, sedangkan gambar laki-laki yang merebahkan badan kearah kiri dan kanan memiliki fungsi untuk merileksasi tubuh untuk mengurangi ketegangan dan mengembalikan keseimbangan pada tubuh.

Tips Mengurangi Keluhan Nyeri Haid



Gambar 4.10 Tips Mengurangi Keluhan Nyeri Haid

Spesifikasi Karya

Judul : Tips Mengurangi Keluhan Nyeri Haid
Tahun Pembuatan: 2016
Format : JPEG
Ukuran : 2480 x 2480 pixel
Mode warna : RGB
Media : Facebook dan Instagram
Software : SAI PaintTool dan Adobe Photoshop CS3

Aspek Estetis

Warna merah muda pada background dan keseluruhan gambar yang terkesan feminim menunjukkan bahwa ini merupakan ilustrasi yang ditujukan khusus untuk wanita. Unsur garis yang dipakai adalah perpaduan garis lurus dan lengkung. Irama yang tercipta dari ilustrasi ini merupakan irama yang tak beraturan karena penempatan gambar yang disusun sedemikian rupa agar seimbang dengan tidak memperhatikan urutan yang membuat *point of interest* dari ilustrasi ini ada di keseluruhan gambar.

Aspek Pesan

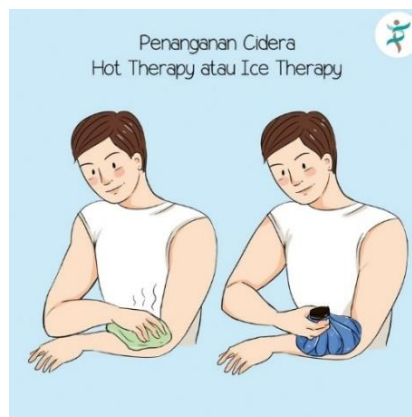
Setiap wanita memiliki masalah yang berbeda ketika menghadapi siklus menstruasi setiap bulannya. Dismenore merupakan keluhan saat menstruasi yang ditandai dengan adanya rasa sakit yang luar biasa yang bersifat spasmodik (kram). Pada sebagian wanita dismenore menyebabkan gangguan dalam melakukan aktivitas. Gejala yang mungkin terjadi berupa rasa nyeri pada paha bagian dalam atau perut bawah, mual-mual hingga muntah, sakit kepala dan pusing.

Nyeri haid ini disebabkan oleh aktifitas zat prostaglandin. Pada saat menstruasi, lapisan rahim yang rusak dikeluarkan dan digantikan yang baru, senyawa molekul yang disebut prostaglandin dilepaskan. Senyawa ini menyebabkan otot-otot rahim berkontraksi. Ketika terjadi kontraksi otot rahim, maka suplai darah ke lapisan dalam rahim (endometrium) berkurang hal inilah yang menyebabkan rasa sakit saat menstruasi.

Berikut tips yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri haid:

1. Memperbanyak konsumsi buah-buahan dan sayuran.
2. Lakukan pengompresan dengan handuk hangat atau botol air panas pada perut dan punggung bawah atau mandi dengan air hangat untuk memberikan efek relaksasi yang tentunya akan membantu meredakan nyeri.
3. Olahraga ringan mampu meningkatkan produksi hormon endorfin yang dapat menurunkan stres sehingga secara tidak langsung juga mengurangi nyeri.
4. Cukup tidur, karena kurang tidur menyebabkan kelelahan sehingga lebih sensitif terhadap rasa sakit.

Rehabilitatif Penanganan Cidera Hot Therapy atau Ice Therapy



Gambar 4.11 Penanganan Cidera Hot Therapy atau Ice Therapy

Spesifikasi Karya

Judul : Penanganan Cidera Hot Therapy atau Ice Therapy

Tahun Pembuatan: 2016

Format : JPEG

Ukuran : 2480 x 2480 pixel

Mode warna : RGB

Media : Facebook dan Instagram

Software : SAI PaintTool dan Adobe Photoshop CS3

Aspek Estetis

Warna biru pada *background* menunjukkan bahwa ini merupakan tindakan fisioterapi ringan, berkaitan dengan olah raga dan gerak tubuh. unsur garis yang dipakai pada ilustrasi ini adalah perpaduan antara garis lurus dan lengkung selain itu juga menggunakan gaya gambar repetitif sehingga menciptakan irama dari kiri ke kanan. *point of interest* dari ilustrasi ini berada ditengah apabila dihitung dari bagian atas ke bawah atau pada kedua gambar tokoh.

Aspek Pesan

Pesan yang ingin disampaikan melalui ilustrasi tersebut yakni memberikan informasi manfaat dari hot therapy dan ice therapy, hot therapy menggunakan metode air hangat bermanfaat untuk mengobati cidera ringan dengan mengembalikan otot yang bergeser

ketempat semula dan meningkatkan kadar endorfin yang dapat mengurangi stres, sedangkan ice therapy dengan cara berendam dalam air yang dicampur es batu atau dengan menempelkan es batu yang dibungkus pada bagian badan yang pegal bermanfaat untuk mengendurkan otot yang tegang dan memberikan rileks pada tubuh dan meningkatkan energi.

Lima Langkah Atasi Cidera



Gambar 4.12 Lima Langkah Atasi cidera

Spesifikasi Karya

Judul : Bebas Cidera Saat Lari
Tahun Pembuatan: 2016
Format : JPEG
Ukuran : 2480 x 2480 pixel
Mode warna : RGB
Media : Facebook dan Instagram
Software : SAI PaintTool dan Adobe Photoshop CS3

Aspek Estetis

Warna kuning pada ilustrasi ini menandakan bahwa ini merupakan tindakan fisioterapi serius dan harus benar-benar diperhatikan. unsur garis yang dipakai adalah perpaduan antara garis lurus dan lengkung. *Point of interest* berada di tengah di mana terdapat tokoh yang cedera dan sedang ditangani oleh seorang fisioterapis. Di sekitar gambar terdapat 5 kata yang masing-masing terdapat huruf awal yang ditulis lebih besar dan dengan memakai *font* tebal, kal ini bertujuan

untuk memperjelas bahwa kata itu merupakan kepanjangan dari sebuah singkatan dan *font* tebal berwarna hitam menunjukkan ketegasan agar pesan terekam dengan baik oleh audiens.

Aspek Pesan

Ilustrasi menggambarkan langkah-langkah untuk mengatasi cidera dengan Metode PRICE, metode PRICE merupakan cara yang efektif dalam penanganan awal cidera, semakin cepat diterapkan maka akan semakin efektif hasil yang didapat. Oleh karena itu pada masing-masing gambar yang ada pada lingkaran terdapat huruf inisial dengan ukuran besar dibandingkan dengan teks keterangan yang ada dibawahnya. Masing masing huruf yakni P mempresentasikan (*Protection*) yakni melindungi bagian yang mengalami cidera untuk mencegah kerusakan jaringan yang lebih hebat dengan menggunakan bidai (*splint*), mitela (*sling*) ataupun penopang seperti tongkat. Perlindungan juga dibutuhkan saat seseorang mengalami luka terbuka untuk menghindari terjadi infeksi ataupun penularan penyakit. Jika ingin menolong seseorang yang mengalami cidera, pastikan Anda melindungi diri dengan menggunakan sarung tangan dan masker. R untuk mempresentasikan (*Rest*) yakni istirahatkan bagian yang cidera. I untuk (*Ice*) es merupakan penanganan dalam cidera akut. Kompres dingin area yang mengalami cidera. Gunakan es batu yang dimasukkan ke dalam kantong plastik (*zipper bag*), sementara C untuk (*Compression*), area yang mengalami cidera diperban menggunakan perban (*bandage*) elastis dan E untuk mempresentasikan (*Elevation*) - Bagian yang mengalami cidera ditinggikan melebihi jantung dengan tujuan untuk mengurangi bengkak.

SIMPULAN

Proyek studi ini telah menghasilkan 12 karya ilustrasi digital untuk klien *Get Fit With Physio* untuk memperkenalkan dan memberi edukasi kepada masyarakat tentang kesehatan fisioterapi yang bisa diterapkan sehari-hari.

Karya yang dibuat adalah ilustrasi fisioterapis berjumlah 12 karya. Didukung oleh beberapa *merchandise* seperti *tumbler*, *notebook*, *sticker*, dan beberapa poster penerapan dan proses karya. Semua karya yang dihasilkan menggunakan beberapa referensi dari berbagai sumber dan buku materi fisioterapi.

Secara keseluruhan dalam pembuatan proyek studi ini tidak ada kendala yang dialami, proses bimbingan dengan dosen pembimbing dan konsultasi dengan klien berjalan dengan baik.

Dengan adanya ilustrasi pada materi fisioterapi *Get Fit With Physio* yang telah dibuat oleh penulis diharapkan dapat memberikan informasi edukatif dan dapat mewakili naskah dengan baik sehingga audiens dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Kusmiati, Artini R dkk. 1999. *Teori' Dasar Desain Komunikasi Visual*. Jakarta: Djambatan.
- M. Suyanto. 2004. *Aplikasi Desain Grafis Untuk Periklanan*. Yogyakarta: Andi Nusantara.
- Mujiyono, 2015, "Menggambar Realistik melalui Pengoptimalan Kerja Belahan Otak Kanan", *Imajinasi*, Volume IX, No 1 Januari 2015 (31-30)
- Salam, Sofyan. 1993. *"Apakah Ilustrasi Itu"*. Pandang: FBS IKIP.
- Sunaryo, Aryo. 2002. *Nirmana I*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Syakir. 2006. "Seni Ilustrasi". Hand Out. Jurusan Seni Rupa, FBS UNNES.
- Rustan, Suriyanto. 2009. *Mendesain Logo*. Jakarta: Pustaka Utama.
- Abigdon, MD. *The Stroke Network*. www.strokeawarness.org. (Diakses pada hari Rabu, tanggal 23 November 2016, pukul 09.00 WIB).
- Disneyanimation.com*. Diakses pada hari Rabu, tanggal 23 November 2016, pukul 09.00 WIB.
- Harvard Health Topics*. <http://www.drugs.com/health-guide>. Diakses pada hari Rabu, tanggal 23 November 2016, pukul 09.00 WIB.
- Pengertian Warna Pastel dan Contohnya. <http://www.grafis-media.website/2016/07/pengertian-warna-pastel-dan-contohnya.html>. Diakses pada hari Senin, tanggal 19 Juni 2017, Pukul 07:00 WIB
- Physio Therapy eXercises*. <http://www.physiotherapyexercises.com>. Diakses pada hari Rabu, tanggal 23 November 2016, pukul 09.00 WIB.
- See color theory in Action*. www.colorwheelpro.com. Diakses pada hari Rabu, tanggal 23 November 2016, pukul 09.00 WIB.
- Teori Warna Sebagai Unsur Penting Dunia Desain. <https://www.dumetschool.com/blog/Teori-Warna-sebagai-Unsur-Penting-Dunia-Desain>. Diakses pada hari Senin, tanggal 19 Juni 2017, Pukul 07:00 WIB
- Waang, Albert. 1970. https://en.wikipedia.org/wiki/Digital_art. Diakses pada hari Rabu, tanggal 23 November 2016, pukul 09.00 WIB.
- www.google.co.id. Diakses pada hari Rabu, tanggal 23 November 2016, pukul 09.00 WIB.