

## ABSTRAKSI

Tubuh proporsional dengan tinggi dan berat badan ideal menjadi idaman hampir setiap orang. Namun, tidak semua orang terlahir dengan bentuk tubuh atau berat badan yang ideal. Hal ini mendorong orang-orang tersebut untuk melakukan program diet. Para remaja kerap kali melakukan program diet untuk menurunkan berat badannya yang mereka anggap tidak ideal. Yang perlu diketahui adalah, diet yang dilakukan dengan metode yang salah dapat berakibat buruk pada sang remaja. Hingga kemudian dikenallah metode diet sehat golongan darah.

Perancangan buku ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan seputar kesehatan, diet sehat, dan meningkatkan angka kesehatan remaja Indonesia. Untuk mendukung perancangan ini, metode pengumpulan data yang dipakai adalah dengan melakukan wawancara mendalam.

Melalui buku ilustrasi “Diet Sehat Golongan Darah”, pembaca akan disajikan informasi diet sehat dengan pendekatan visual yang menarik dan komunikatif.

Kata Kunci: Diet, sehat, golongan darah, Indonesia, Remaja