

## ABSTRAK

Adelia Regita (625150036)

### PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI TENTANG PROGRAM DIET ATKINS UNTUK REMAJA BERUSIA 18-21 TAHUN

Diet merupakan hal yang tidak asing lagi bagi remaja di era modern seperti saat ini. Diet didefinisikan sebagai kegiatan membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan. Penurunan berat badan yang dilakukan remaja sering kali salah dan pada akhirnya menyebabkan penyakit. Remaja rentan mengalami gangguan makan karena mereka sedang melalui tahap pembentukan identitas diri. Diet Atkins diprakarsai oleh seorang dokter bernama Robert C. Atkins. Diet Atkins adalah pola diet tinggi asupan lemak dan protein, namun rendah karbohidrat.

Dari permasalahan diatas, penulis memutuskan untuk merancang sebuah buku ilustrasi dengan tujuan mengajak para remaja berusia 18 sampai 21 tahun untuk berdiet yang baik dan benar melalui program Diet Atkins. Alasan memilih Diet Atkins karena diet ini masih belum banyak diketahui masyarakat di Indonesia dan menurut *review*, Diet Atkins dinilai sebagai diet yang cukup menyenangkan. Perancangan buku ilustrasi ini dibuat melalui berbagai penelitian seperti studi pustaka, observasi, kuesioner, dan wawancara guna untuk melengkapi data-data.

**Kata kunci :** Berat Badan, Diet Atkins, Diet Lemak, Rendah Karbohidrat