

ABSTRAK

Delicia Prayoga (625140012)

PERANCANGAN BUKU JURNAL ILUSTRASI TENTANG DIET LOW-CARB UNTUK REMAJA PEREMPUAN

Kesehatan adalah suatu hal yang sangat penting bagi manusia. Salah satu cara untuk memiliki tubuh yang sehat dan ideal adalah dengan menjalani *lifestyle* yang baik dan teratur. Persepsi di era modern ini adalah wanita mempunyai bentuk tubuh yang ideal dengan postur tubuh yang langsing dan kurus. Kesalahan para remaja khususnya perempuan dalam mencapai bentuk tubuh yang ideal adalah menjalankan diet yang salah atau tanpa panduan. Banyak remaja perempuan menganggap bahwa melakukan diet adalah hanya untuk memperbaiki bentuk tubuh dan penampilan mereka dengan melakukan berbagai cara yang salah tanpa memikirkan kadar kalori serta gizi yang dibutuhkan oleh tubuh mereka. Kesalahan yang dilakukan akan diet tersebut berakhir dengan dampak negatif yang berkepanjangan atau serius yaitu seperti timbulnya penyakit yang bersifat permanen.

Melalui buku yang akan disajikan dengan menarik berupa buku jurnal ilustrasi tentang diet, khususnya diet *low-carb*. Buku jurnal ilustrasi ini diharapkan akan menjadi buku panduan akan diet yang baik dan benar serta sehat, dengan tampilan seperti buku jurnal atau *diary* yang diharapkan para remaja perempuan akan mendapatkan informasi mengenai diet *low-carb*, tips dan trik, resep-resep sehat, serta dapat mengisi progres perkembangan diet yang akan dijalani oleh para remaja perempuan sehari-hari dengan menyenangkan dan tidak membosankan. Diharapkan dengan buku jurnal ilustrasi ini para remaja perempuan akan memiliki kebiasaan dan juga pola hidup sehat kedepannya.

Kata kunci : buku, interaktif, diet, *low-carb*, sehat, remaja, perempuan