

Perancangan Komik Digital sebagai Media Edukasi Pola Makan Sehat bagi Mahasiswa

Della Fransiska¹, Puri Sulistiyawati²

^{1,2}Desain Komunikasi Visual, Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Dian Nuswantoro
114202103670@mhs.dinus.ac.id¹, puri.sulistiya@dsn.dinus.ac.id²

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel :

Diterima : 21 Desember 2025

Disetujui : 28 Desember 2025

Kata Kunci :

Komik Digital, Edukasi, Pola Makan Sehat, Mahasiswa, Desain Komunikasi Visual.

ABSTRAK

Mahasiswa seringkali kesulitan menerapkan pola makan sehat akibat jadwal yang padat, tekanan akademik, dan keterbatasan biaya. Kondisi ini menurunkan kesadaran gizi seimbang dan berdampak buruk pada kesehatan fisik, mental, serta prestasi akademik para mahasiswa. Penelitian ini bertujuan merancang komik digital sebagai media edukasi yang menarik dan efektif. Komik digital dipilih karena dapat menyajikan informasi gizi secara visual dan menghibur, sehingga mendorong perubahan perilaku mahasiswa. Perancangan menggunakan pendekatan kualitatif, dengan data dari jurnal dan survei untuk memastikan pesannya sesuai kebutuhan mahasiswa. Dengan hasil komik digital yang fokus pada edukasi pola makan sehat, yang relevan dengan kehidupan mahasiswa Indonesia.

ARTICLE INFO

Article History :

Received : 21 December 2025

Accepted : 28 December 2025

Keywords:

Digital Comic, Education, Healthy Eating Pattern, Students, Visual Communication Design.

ABSTRACT

University students often face challenges in adopting healthy eating habits due to demanding schedules, academic pressure, and financial constraints. These conditions contribute to a decline in awareness of balanced nutrition and lead to deteriorations in students' physical health, mental well-being, and academic performance. This study aims to design a digital comic as an engaging and effective educational medium. The digital comic format was selected for its ability to present nutritional information in a visually appealing and entertaining manner, thereby encouraging behavioral change among students. The design process employed a qualitative approach, utilizing data from academic journals and surveys to ensure that the messaging aligns with students' needs. The resulting digital comic focuses on promoting healthy eating habits through content relevant to the everyday lives of Indonesian university students.

1. PENDAHULUAN

Pola makan merupakan perilaku memilih dan mengonsumsi makanan yang mengandung semua unsur gizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh. Menurut *World Resources Institute* (2023), pola makan sehat meliputi asupan protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan air dari bahan makanan alami, serta pengaturan waktu makan yang tepat melalui sarapan, makan siang, dan makan malam. Komposisi gizi yang ideal setiap kali makan mencakup setengah piring buah dan sayur ($\frac{1}{3}$ buah, $\frac{2}{3}$

sayur) dan setengah piring lainnya berupa karbohidrat dan protein. Selain itu, dianjurkan konsumsi sayuran berdaun hijau, biji utuh, kacang-kacangan, sumber protein hewani atau nabati, buah, serta produk susu, dan menghindari makanan olahan tinggi gula atau lemak jenuh (*World Resources Institute*, 2023).

Dinas Kesehatan Yogyakarta (2018) menambahkan bahwa frekuensi dan waktu makan bisa disesuaikan dengan kebutuhan individu. Standar untuk orang dewasa adalah makan utama tiga kali sehari. Pada kondisi lambung sensitif, pola makan dapat diubah menjadi sedikit tetapi sering misalnya setiap 2–3 jam diselingi camilan sehat seperti buah, roti gandum, atau kacang-kacangan. Makan malam sebaiknya tidak terlambat dan porsiya dikendalikan agar pencernaan cukup waktu sebelum tidur (*Dinkes Yogyakarta*, 2018).

Pola makan sehat sangat penting untuk semua kelompok usia dari balita hingga lanjut usia. Namun, bagi kelompok usia remaja hingga dewasa muda termasuk mahasiswa pola makan sehat menjadi lebih penting, karena mereka rentan terhadap pola makan tidak sehat seperti melewatkan makan, konsumsi makanan instan, dan jajan sembarangan (*Sumidawati*, 2024). Mahasiswa sangat membutuhkan pola makan seimbang untuk mendukung aktivitas fisik dan mental. Studi menunjukkan bahwa pola makan sehat dapat meningkatkan konsentrasi, daya ingat, performa akademik, serta menjaga kesehatan fisik dan mental (*Rahmi*, 2020). Laman *STIKES Husada Borneo* (2023) juga menekankan bahwa pola makan teratur tiga kali sehari dengan kombinasi karbohidrat, lemak sehat, protein, serta konsumsi buah, sayur, dan hidrasi, serta menghindari makanan cepat saji, mendukung kesehatan fisik, konsentrasi, dan produktivitas akademik mahasiswa.

Faktanya, banyak mahasiswa belum menerapkan pola makan sehat. Survei *Jakpat Insight* (2015) menunjukkan bahwa hanya 25% mahasiswa Indonesia yang rutin mengonsumsi sayuran dan buah setiap hari—padahal asupan tersebut penting untuk nutrisi pendukung pertumbuhan, kesehatan fisik, mental, daya ingat, dan pencegahan penyakit. Faktor penyebab antara lain jadwal perkuliahan yang padat (sehingga sering terlambat atau melewatkan makan), stres akademik yang mempengaruhi nafsu makan, dan keterbatasan ekonomi yang membatasi akses mahasiswa terhadap makanan sehat (*Diantha*, 2023).

Berdasarkan survei yang dilakukan terhadap 50 mahasiswa menunjukkan bahwa hanya 38% yang memahami dengan jelas konsep pola makan sehat dan gizi seimbang; 28% tidak tahu sama sekali, dan 34% hanya pernah mendengar istilah tanpa memahami secara menyeluruh. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai pola makan sehat. Salah satu pendekatan yang potensial adalah penggunaan media komik digital. Komik memiliki kekuatan narasi visual yang menyampaikan informasi secara sederhana, menarik, dan mudah dipahami. Media ini juga sesuai dengan karakteristik mahasiswa generasi digital yang terbiasa mengakses informasi melalui perangkat elektronik. Komik digital mampu menggabungkan teks, ilustrasi, serta alur cerita yang dekat dengan kehidupan mahasiswa, sehingga pesan edukasi tentang pola makan sehat dapat diterima dengan lebih efektif.

Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan komik digital edukatif yang efektif dalam menyampaikan pesan mengenai pentingnya pola makan sehat kepada mahasiswa. Komik yang dirancang bukan hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media edukasi yang interaktif, menarik, dan mudah dipahami.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif karena memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam fenomena pola makan sehat di kalangan mahasiswa, serta mengeksplorasi efektivitas media komik digital sebagai sarana edukasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Indonesia, sedangkan sampel penelitian ditetapkan sebanyak 50 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Jumlah tersebut memenuhi kriteria minimal penelitian deskriptif eksploratif menurut Gay & Diehl (1992),

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik yang saling melengkapi, yaitu wawancara dengan pihak Dinas Ketahanan, survei daring yang dilakukan melalui Google Form yang disebar

kepada mahasiswa lintas jurusan dan perguruan tinggi, dengan indikator pertanyaan terkait pola makan, pengetahuan gizi, dan studi pustaka dari berbagai literatur. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis framing Entman (2004), yang menekankan pada proses bagaimana isu diberi bingkai (frame) sehingga mempengaruhi pemaknaan audiens. Analisis ini mencakup empat elemen utama, yaitu: *define problems* (pendefinisian masalah), *diagnose causes* (diagnosis penyebab), *make moral judgement* (pembuatan penilaian moral), dan *treatment recommendation* (rekomendasi penyelesaian). Tahap perancangan komik dilakukan dalam tiga fase, yaitu pra-produksi, produksi, dan pasca-produksi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada sub bab ini, peneliti memaparkan hasil pengolahan data yang diperoleh melalui kuesioner serta didukung oleh temuan data terkait pola makan sehat pada mahasiswa. Berdasarkan hasil pengumpulan data, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih kurang memiliki kesadaran (awareness) terhadap pentingnya pola makan sehat. Hal ini terlihat dari temuan bahwa mayoritas responden hanya mengetahui sebagian dampak dari pola makan yang tidak sehat, sedangkan sebagian lainnya bahkan tidak memiliki pemahaman yang memadai terkait konsekuensi yang dapat ditimbulkan. Kondisi ini menandakan bahwa pola konsumsi mahasiswa masih dipengaruhi oleh keterbatasan pengetahuan serta gaya hidup praktis yang cenderung mengabaikan aspek kesehatan. Proses penciptaan karya melalui tiga tahap utama, yaitu pra-produksi, produksi, dan pasca-produksi.

3.1 Pra-Produksi

Pada tahap ini dilakukan pengumpulan data berupa literatur tentang gizi seimbang dan pola makan sehat. Selain itu, dilakukan pula observasi terhadap kebiasaan makan mahasiswa. Dari hasil observasi diperoleh bahwa mahasiswa cenderung lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji karena alasan kepraktisan. Tahap ini juga mencakup perancangan karakter, pemilihan gaya visual, warna, tipografi, serta penyusunan naskah cerita.

a). Studi Visual dan Latar

Karakter pada komik ini dirancang dengan gaya visual perpaduan manhwa dan chibi untuk menghadirkan kesan imut, bersahabat, namun tetap relevan dengan kehidupan mahasiswa. Proporsi wajah yang ekspresif, pose fleksibel, dan warna cerah dipilih agar pesan edukasi dapat tersampaikan secara ringan dan menarik. Seluruh latar tempat menggunakan lingkungan kampus, kelas, kos, serta warung sekitar kampus agar pembaca merasa dekat secara emosional maupun pengalaman.

1). Adeline Maharani (Adel)

Adel digambarkan sebagai tokoh manis, anggun, dan cerdas yang menjadi representasi mahasiswa panutan. Ia memahami gizi seimbang dan kerap mengingatkan teman-temannya untuk menjaga pola makan. Visualnya dibuat rapi dan lembut untuk mempertegas karakter peduli dan suportif.

2). Sarasvati Ayuningtyas (Sasa)

Sasa memiliki kepribadian aktif, ambisius, namun cenderung cuek dalam menjaga pola makan. Ia digambarkan dengan pakaian kasual, hoodie, dan tas ransel, menyesuaikan karakter mahasiswa akhir yang sibuk skripsi. Gaya visualnya lebih playful dan ekspresif.





3). Reynandika Adinata (Rey)

Rey berperan sebagai karakter humoris yang santai dan sedikit absurd. Proporsi wajah dan ekspresinya dibuat lebih komikal untuk menambah unsur hiburan dalam komik, sekaligus menjadi penyeimbang narasi edukasi.

4). Arjuna Paradipta (Juna)

Juna digambarkan sebagai mahasiswa atletis, tinggi, dan ramah, namun memiliki kebiasaan makan junk food. Visualnya dibuat sporty dengan ciri pakaian kasual-aktif untuk menunjukkan gaya hidup mahasiswa yang sibuk dengan aktivitas fisik.

Tabel 1. Sketsa Karakter

Adeline Maharani	Sarasvati Ayuningtyas	Reynandika Adinata	Arjuna Paradipta
			

b). Studi Tipografi

Pemilihan tipografi berperan penting dalam mendukung gaya visual komik digital. Font Anime Ace BB digunakan karena memiliki bentuk huruf yang ekspresif, ringan, dan mudah dibaca, sehingga sesuai dengan karakter komik bergaya manhwa-chibi. Tipografi ini efektif untuk dialog, narasi, maupun efek suara (SFX), serta memberikan kesan profesional karena umum digunakan dalam produksi komik digital. Penggunaan Anime Ace BB membantu memperkuat mood cerita dan menjaga konsistensi visual keseluruhan.

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
QRSTUVWXYZABCDEFGHIJKL
HIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
0123456789
.,:;'"!/?@#\$%&*~</\>~

Gambar 1. Font Anime Ace BB

c). Studi Warna

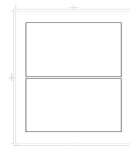
Pada komik digital ini digunakan palet warna pastel untuk menghadirkan nuansa ringan, ceria, dan bersih, sesuai dengan tema pola makan sehat bagi mahasiswa. Warna-warna soft dipilih agar nyaman dilihat dan menarik bagi pembaca muda, sementara aksent warna yang sedikit lebih kontras diterapkan pada karakter untuk menambah dinamika visual dan memperkuat fokus pada pesan edukatif.



Gambar 2. Palet Warna

d). Studi Layout

Komik dirancang menggunakan 1 hingga 4 panel per slide, dengan pendekatan layout vertical (*grid* atau *column-based*) yang menyesuaikan rasio 4:5 (1080 x 1350 px) dengan resolusi 300 DPI (*Dots per Inch*).











Gambar 3. Palet Warna

e). Sketsa Komik

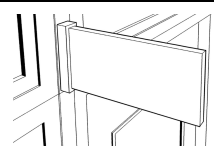





Berikut merupakan sketsa komik pada Episode 1 hingga 3 dengan metode Storyboard yang disusun dari atas ke bawah.







Tabel 2. Sketsa Komik Episode 1

Episode	Panel	Sketsa	Naskah Dialog
1	1		Rey: “Pulang kuliah itu enakya... Ayam geprek level 5a! dan Esteh manis jumbo!”
1	2		Rey memegang dagu sambil melihat isi yang terdapat di sepiring ayam geprek “Hmm... Seimbang kok, ada karbonya, protein, serat.”
1	3		Adel muncul “Walau kelihatannya seimbang, ini tidak sesuai pedoman gizi!”
1	4		Adel menjelaskan dengan gaya chibi di samping “Gak ada sayur, gak ada buah, minumannya full gula. Itu bukan ‘Isi Piringku’, tapi ‘Isi Pelampiasanku’”. Kalau terus terusan begini, kamu bisa beresiko: <ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi menurun - Gangguan pencernaan - Gula darah naik Berat badan gak stabil!
1	4		Rey di samping mengomentari “apakah asam lambungku sering kumat karena itu?”
1	5		Adel menjelaskan di samping “Bisa jadi! apalagi pedas, berminyak dan digoreng, termasuk pemicu umum kambuhnya asam lambung! coba mulai ubah dari.. <ul style="list-style-type: none"> $\frac{2}{3}$ piring isi makanan pokok $\frac{2}{3}$ piring sayuran $\frac{1}{3}$ piring lauk pauk $\frac{1}{3}$ piring buah-buahan Minum air putih, bukan es teh manis terus”








Episode	Panel	Sketsa	Naskah Dialog
1	6		Adel melanjutkan. “Kita mahasiswa, otak kita kerja terus setiap hari, kalau bahan bakarnya asal-asalan, hasilnya juga asal-asalan. Yuk coba untuk mulai makan sehat!
1	7		Rey memegang piring yang sudah mengikuti pedoman Isi Piringku dan berkata “ternyata makan sehat nggak seburuk yang aku kira!”




Tabel 3. Sketsa Komik Episode 2

Episode	Panel	Sketsa	Naskah Dialog
2	1		Menunjukkan coworking space dimana tempat Sasa dan Adel mengerjakan skripsi.
2	2		Menunjukkan Laptop yang sedang mengerjakan skripsi.
2	3		Sasa tampak tidak fokus.
2	4		Sasa mulai melantur “Aduh, laper, gak fokus.”
2	5		Adeline bertanya “Kamu skip sarapan lagi ya Sa?”
2	6		Sasa menghela nafas, “Dari kemarin dikejar revisi, jadi lupa sarapan. Sekalian makan siang aja kali ya?”

Episode	Panel	Sketsa	Naskah Dialog
2	7		Adel memegang kepala, “Semakin sibuk, kamu makin butuh sarapan Sa, Otak kamu butuh bahan bakar juga.”
2	8		Adel menerangkan dengan gaya chibi di samping papan tulis. “Orang yang rutin sarapan punya konsentrasi dan daya ingat lebih baik, tapi kalau kamu terus terusan begini, lama-lama bisa: a. Cepat lelah b. Susah Fokus c. Asam lambung naik d. Bisa gampang sakit
2	9		Sasa menanggapi di pojok kanan kecil, “Iya juga ya, akhir-akhir ini sering pusing dan lemas.”
2	10		“Coba atur makan seperti ini Sa!” Adel membuka catatan, dengan tulisan: I. Sarapan sebelum jam 9 II. Makan siang sebelum jam 2 III. Camilan sehat di sore hari, seperti yogurt, buah, atau kacang IV. Makan malam maksimal jam 7 atau 8 malam Hindari makan berat tengah malam, itu bikin metabolisme ngaco
2	11		Sasa Chibi di samping, “berarti selama ini.. aku bukan sibuk, tapi nyiksa diri”
2	12		Adel memberikan bekal makan sehat berupa <i>sandwich</i> sehat dan buah. “Yuk sarapan dulu... Sandwich ini sehat dan penuh gizi, ada roti gandum, sayuran segar, telur, daging, bikin kenyang, siap mengisi energi untuk hadapi skripsi maupun kuliah! Sasa memakan <i>sandwich</i> tersebut.

Tabel 4. Sketsa Komik Episode 3

Episode	Panel	Sketsa	Naskah Dialog
3	1		Juna menoleh lantaran ada yang memanggil yaitu Sasa “Jun!”
3	2		Sasa dan Adel sedang bersama dan tampak senang ketika bertemu Juna di pagi hari
3	3		Tiba tiba wajah Sasa terlihat sedikit kaget dan wajah Adel yang tampak tersenyum miris.
3	4		Sasa: “Pagi pagi langsung trabas junkfood sama boba nih? serius Jun?”
3	4		Juna: “Tenang, tenang. Tadi udah lari 5km ditambah GYM. Jadi bebas dong makan apa aja!”
3	5		Adel: “Junaaaaa, Olahraga memang bagus, tapi bukan berarti bebas makan sembarangan secara terus menerus, gak semua kalori bisa ditukar sesimpel itu” Sasa mengangguk setuju Juna “Lho, bukannya kalori keluar=kalori masuk?”
3	6		Adel di papan tulis, “Gak segampang itu, kualitas kalori juga penting, olahraga itu sangat bermanfaat, tapi tidak sepenuhnya menghilangkan dampak buruk pola makan seperti konsumsi gula dan <i>junk food</i> berlebihan setiap hari. Itu bisa beresiko: Figure 1. diabetes Figure 2. penyakit jantung Figure 3. gangguan metabolisme Figure 4. berat badan naik hingga obesitas Figure 5. mood swing karena gula darah tidak stabil lemas

			saat beraktivitas
3	6		Juna mengomentari di pojok kanan dengan gaya chibi memelas, “pantes aku cepat lelah saat beraktivitas”
3	7		<p>“Sebagai mahasiswa, kita perlu menjaga pola makan yang sehat. manfaat olahraga bisa optimal kalau:</p> <ol style="list-style-type: none"> ¹ Makan teratur dan seimbang (ikuti Isi Piringku) ² Kurangi gorengan dan makanan tinggi gula ³ Minum air putih cukup, bukan minuman manis terus <p>Tidur cukup dan gak begadang tiap hari”</p>
3	8		<p>Juna “Jadi bukan cuma angkat beban, tapi juga harus tahan godaan”</p> <p>Juna lanjut “makan sehat ternyata seru dan enak!”</p>

3.2 Produksi

a). Outline Komik Digital

Tahap outline atau lineart dilakukan setelah storyboard dan sketsa awal selesai. Pada tahap ini, sketsa kasar diperjelas menjadi garis bersih dan konsisten untuk menetapkan bentuk akhir karakter, latar, dan elemen visual lainnya. Lineart berfungsi sebagai struktur utama sebelum proses pewarnaan, sehingga ketelitian dalam proporsi, ekspresi, dan dinamika gerak sangat diperlukan agar visual komik terlihat jelas dan mudah dibaca.



Gambar 4. Outline Komik Digital

b). Pewarnaan Komik Digital

Tahap pewarnaan dilakukan setelah lineart selesai, dimulai dengan pemberian base color sesuai palet yang telah ditentukan. Pewarnaan kemudian dilanjutkan dengan penambahan shading

dan highlight untuk memberi dimensi, memperkuat suasana, serta membuat visual komik lebih hidup dan menarik.

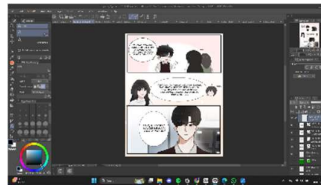


Gambar 5. Pewarnaan Komik Digital

Setelah base color diterapkan, proses dilanjutkan dengan penambahan shading dan lighting untuk menciptakan kedalaman visual. Shading memberikan volume pada objek, sedangkan lighting menegaskan arah cahaya dan membantu memperkuat ekspresi serta suasana dalam setiap panel.

c). Proses Finishing Komik Digital

Pada proses ini, dilakukan penambahan background, pemberian teks, memberikan balon kata, efek suara, dan penempatan hingga pemilihan efek yang sesuai dengan ekspresi dan gaya cerita.



Gambar 6. Finishing Komik

d). Proses sketsa media pendukung





Sketsa media pendukung dibuat sebagai rancangan awal sebelum proses digitalisasi dan produksi. Tahap ini memastikan komposisi, proporsi, dan penempatan elemen visual sesuai dengan karakter masing-masing media. Seluruh desain disesuaikan dengan gaya komik utama meliputi karakter, palet warna, tipografi, dan slogan edukasi agar tampil konsisten pada berbagai produk seperti X-banner, stiker, keychain, totebag, dan tumbler.

3.3 Pasca Produksi:

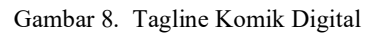
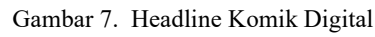
a). Visualisasi Media Utama

1). Visualisasi Karakter

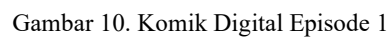
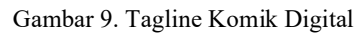
Tabel 5. Visualisasi Karakter

Adeline Maharani	Sarasvati Ayuningtyas	Reynandika Adinata	Arjuna Paradipta
			

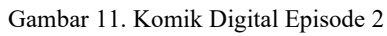
2). Headline dan Tagline Komik Digital



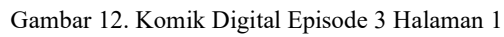
4). Komik Digital
a. Episode 1



b. Episode 2



c. Episode 3



5). Visualisasi Media Pendukung

a. X-banner



Gambar 13. X-Banner

b. Merchandising



Gambar 14. Mug dan thumbler



Gambar 15. Sticker



Gambar 16. Magnet Kulkas



Gambar 17. Totebag

4. PENUTUP

4.1. Kesimpulan

Mahasiswa sering kali mengabaikan pola makan sehat karena kesibukan akademik, stres, dan keterbatasan biaya, yang berujung pada kebiasaan makan tidak teratur, kurangnya konsumsi buah dan sayur, serta lebih sering mengonsumsi makanan instan atau cepat saji. Hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan fisik dan mental, seperti penurunan konsentrasi, gangguan pencernaan, risiko obesitas dan penyakit kronis lainnya.

Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai pola makan sehat. Oleh karena itu, diperlukan media edukasi yang menarik dan efektif untuk menjangkau target audiens mahasiswa. Perancangan ini mengusulkan komik digital sebagai solusi, karena media ini dinilai ringan, mudah dipahami, menghibur, dan sesuai dengan karakteristik generasi muda yang akrab dengan konten visual dan interaktif. Komik digital ini dirancang dengan gaya ilustrasi sederhana yang relevan bagi mahasiswa dan menggunakan platform media sosial seperti Instagram untuk meningkatkan keterlibatan pembaca.

4.2. Saran

Setelah melakukan perancangan, berikut adalah beberapa saran yang dapat diambil dari perancangan komik digital adalah pemanfaatan media yang lebih luas: Selain Instagram, komik digital dapat dikembangkan di platform lain yang populer di kalangan mahasiswa, seperti Webtoon atau aplikasi komik lainnya, untuk menjangkau audiens yang lebih luas. Saran disusun berdasarkan temuan penelitian yang telah dibahas; Pengembangan konten interaktif: Konten edukasi dapat dibuat lebih interaktif dengan menambahkan kuis, survey, atau sesi tanya jawab langsung dengan ahli gizi melalui fitur-fitur yang ada di media sosial; Kerja sama dengan pihak terkait: Jalin kerja sama dengan organisasi mahasiswa, institusi kesehatan, atau influencer yang fokus pada gaya hidup sehat untuk meningkatkan jangkauan dan kredibilitas pesan; Dan Studi efektivitas pasca-implementasi: Setelah komik digital diluncurkan, lakukan evaluasi untuk mengukur sejauh mana efektivitasnya dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku pola makan sehat pada mahasiswa.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Buku Saku Gizi*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta.
- Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta. (2018, 6 November). *Jam makan: Sarapan, makan siang, makan malam—jam berapa sebaiknya kita makan?* Dinas Kesehatan DIY. Diakses dari <https://dinkes.jogjaprov.go.id/berita/detail/jam-makan-sarapan-makan-siang-makan-malam-jam-berapa-sebaiknya-kita-makan>

- Jakpat Insight. (2015, 9 Maret). *Pola makan mahasiswa Indonesia*. Insight Jakpat. Diakses dari <https://insight.jakpat.net/pola-makan-mahasiswa-indonesia/>
- Nurmana, A. H. B. (2022, 14 Desember). *Menyusun paneling komik yang baik dan menarik*. Program Studi Desain Komunikasi Visual, Universitas STEKOM. Diakses dari <https://desain-komunikasi-visual-s1.stekom.ac.id/artikel/menyusun-paneling-komik-yang-baik-dan-menarik>
- Saeni, E. (2025). *Analisis framing Robert N. Entman*. *Jurnal STIKES Bogor Husada*, 2(1), 31–45. Diunduh dari [https://repository.bsi.ac.id/repo/files/394866/download/Jurnal-2\(1\)--Analisis-Framing-Robert-N.-Entman-31-45---Eni-Saeni.pdf](https://repository.bsi.ac.id/repo/files/394866/download/Jurnal-2(1)--Analisis-Framing-Robert-N.-Entman-31-45---Eni-Saeni.pdf)
- Telkom University. (n.d.). *Dasar-dasar desain komunikasi visual*. BVCD Telkom University. Diakses dari <https://bvcd.telkomuniversity.ac.id/dasar-dasar-desain-komunikasi-visual/>
- Tessier, A.-J., Wang, F., Korat, A. A., Eliassen, A. H., Chavarro, J., Grodstein, F., Li, J., Liang, L., Willett, W. C., Sun, Q., Stampfer, M. J., Hu, F. B., & Guasch-Ferré, M. (2025, March 24). Optimal dietary patterns for healthy aging. *Nature Medicine*, 31(5), 1644–1652. <https://doi.org/10.1038/s41591-025-03570-5>
- Wijaya, A. (2017). *Pola makan mahasiswa berdasarkan Healthy Eating Plate*. *Jurnal Kedokteran Gigi UNPAD*, Mei 2017. Diunduh dari <https://jurnal.unpad.ac.id/jkg/article/viewFile/22894/13250>