

ABSTRAK

Pola hidup masyarakat saat ini cenderung tidak memperhatikan pola hidup yang sehat, terutama kalangan remaja, karena mereka beranggapan bahwa tubuh mereka masih sehat dan kuat maka mereka bebas mengikuti pola hidup seperti apa yang mereka mau. Dari pikiran yang seperti itu, muncullah masalah kegemukkan atau obesitas yang mengincar mereka. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 terdapat 8,8 persen penduduk berusia 15 tahun keatas yang mengalami berat badan berlebih dan 10,3 persen mengalami obesitas. Pertanyaan penelitian adalah bagaimana merancang buku diet nutrisi yang tepat dan dapat membuat kalangan remaja untuk ikut melakukan diet dan hidup dengan pola hidup sehat? Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, survey, wawancara dan studi pustaka. Hasilnya adalah buku Dietary (akronim dari kata diet dan diary), buku diet ini membahas tentang pengenalan gizi dan cara diet nutrisi, kemudian akan ada tips – tips dalam menjalani diet nutrisi, halaman untuk dijadikan tempat menulis *diary*, dan beberapa *flip-up* didalam buku. Tema yang akan digunakan adalah *chic* agar terkesan elegan, *fashionable* dan dinamis. Manfaat dari penelitian ini diharapkan dengan buku Dietary, pembaca dapat tertarik untuk ikut melakukan diet dengan cara pola hidup yang sehat, serta paham tentang kebutuhan kalori yang dibutuhkan oleh tubuh dalam setiap harinya khususnya kalangan remaja.

Kata kunci: Desain, buku, diet, nutrisi, dietary