



O L E H DARNAH ANDI NOHE & NUR ALIAH

BOOKLET KARTU UCAPAN

Membuat kartu ucapan berisi pesan kesehatan :

Kumpulan tips mendesign kartu ucapan yang mudah dan menarik serta pemilihan pesan kesehatan yang tepat

Program Kerja KKN UMKM 146

Uniiversiitas Mullawarman



Kata PENGANTAR



Tahun ini, seperti yang kita tahu bahwa pandemi covid-19 masih berlanjut dan jumlah kasus terkonfirmasi positif yang terus meningkat. Hal ini mengakibatkan KKN dan program KKN yang dijalankan oleh Universitas Mulawarman sebagian besar dijalankan secara online untuk menghindari penyebaran virus covid-19. Oleh karena itu, kami dari Universitas Mulawarman yang menjalankan KKN Angkatan 47 pada UMKM "Buah Lokal Merdeka" membuat booklet dengan judul "Booklet Kartu Ucapan" sebagai bentuk kontribusi program kerja kami.

Booklet ini berisi tips membuat dan mendesign kartu ucapan menggunakan canva serta pemilihan pesan kesehatan pada kartu ucapan tersebut, yang diharapkan dapat memberikan informasi sehingga memudahkan masyarakat untuk membuat kartu ucapan yang mudah dan menarik serta membuat masyarakat untuk dapat memilih pesan kesehatan berisi informasi yang benar dan berasal dari sumber yang terpercaya.

Akhir kata, kami ucapkan terima kasih kepada Allah SWT dan seluruh pihak yang telah terlibat untuk jalannya program KKN ini. Semoga booklet ini bermanfaat dan kita semua selalu dalam lindungan dan rahmat-Nya. Aamiin.

greeting card

- 01 Cover
 - 02 Kata Pengantar
 - 03 Table of Contents
 - 04 Tips membuat dan mendesign kartu ucapan menggunakan canva
 - 05 Tips memilih pesan kesehatan
-

Table of CONTENTS



BAB 1



Tips membuat dan mendesign
kartu ucapan menggunakan
canva

GREETING CARD

Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan ketika sedang berada di rumah saja adalah membuat dan mendesign kartu ucapan sendiri

Terdapat banyak aplikasi maupun website yang dapat membantu untuk membuat dan mendesign kartu ucapan, salah satunya adalah canva, yang tersedia baik dalam bentuk website maupun aplikasi.



Berikut tips-tips membuat & mendesign kartu ucapan menggunakan canva

- 01 Manfaatkan template kartu ucapan menarik yang sudah tersedia di canva sesuai dengan tema yang ingin digunakan seperti misal tentang buah-buahan.
- 02 Jika ingin membuat design sendiri dapat menggunakan template yang sudah tersedia di canva sebagai referensi atau sebagai dasar yang kemudian dapat dikustomisasi sesuai dengan keinginan
- 03 Gunakan berbagai icon serta ilustrasi yang tersedia di canva agar designmu terlihat lebih menarik
- 04 Pastikan warna teks dan background tidak bertabrakan dan teks dapat terlihat dengan jelas

Toko Buah Lokal Merdeka

Salah satu manfaat semangka yaitu menjaga kesehatan jantung. Hal ini telah dibuktikan dari penelitian yg dimuat dalam The American Journal of Hypertension dimana para ahli dalam studi tersebut berpendapat bahwa ekstrak semangka berperan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien obesitas dengan hipertensi. Hal ini dikarenakan jumlah kalium dan magnesium pada semangka.

@tokobuahlokalmerdeka

BAB 2

Tips memilih pesan kesehatan



TOKO BUAH LOKAL MERDEKA

Penelitian yg dilakukan Dr. Christine Morand dari Food Research Department, menyatakan bahwa hesperidin dalam jeruk melindungi tubuh dari sel-sel kanker.

Hesperidin ini juga berdampak besar pada tekanan darah secara keseluruhan. Dengan mengonsumsi jeruk, peredaran darah menjadi teratur dan tubuh akan mengalami penurunan penyakit jantung.

@tokobuahlokalmerdeka

Toko Buah Lokal Merdeka

National Library of Medicine menerbitkan artikel yg menjelaskan bahwa kandungan resveratrol dalam anggur dapat membantu mencegah pertumbuhan sel kanker dalam tubuh. Resveratrol adalah salah satu jenis antioksidan yg bisa memperlambat pertumbuhan sel tumor & kanker. Terutama yg bertumbuh pada payudara, lambung, hati & getah bening



@tokobuahlokalmerdeka

GREETING CARD

Informasi kesehatan dapat dengan mudah ditemukan di internet, baik melalui media online seperti website; aplikasi; dan jurnal, maupun media offline seperti koran; majalah; dan buku. Kita tentu harus berhati-hati dalam memilih pesan yang akan dimasukkan ke dalam kartu ucapan yang nantinya akan diberikan kepada orang lain.



Hal ini dikarenakan jika informasi kesehatan yang kita bagikan kepada orang lain tersebut ternyata merupakan informasi yang salah, dapat membuat orang lain mempercayai informasi yang salah dan menerapkannya yang dapat menimbulkan risiko terjadinya hal yang tidak diinginkan, serta dapat membuat orang lain ini menyebarkan lebih luas informasi yang salah



Berikut tips-tips ketika memilih pesan kesehatan

- 01 Pastikan sumber informasi kesehatan yang akan dimasukkan ke dalam pesan kesehatan tersebut jelas dan terpercaya. Misalnya melalui situs berita ataupun jurnal
- 02 Jika mendapatkan informasi dari sumber yang tidak jelas atau tidak terpercaya seperti grup whatsapp, blogspot atau website yang tidak menyebutkan sumber dari informasi tersebut, maka sebaiknya mencari tahu lebih lanjut apakah informasi tersebut benar atau tidak melalui situs lain yang lebih terpercaya
- 03 Tidak mudah percaya atau terpengaruh dengan informasi yang didapat kecuali informasi tersebut memiliki sumber yang terpercaya
- 04 Pilih informasi kesehatan yang memiliki bahasa sederhana sehingga mudah dipahami oleh orang lain



Jangan pernah takut untuk mencoba!