

ABSTRAK

Mayoritas masyarakat Indonesia memiliki pola makan yang tidak sehat mulai dari sering memakan gorengan, *fastfood*, memakan mie instan bersamaan dengan nasi, memakan jeroan, dan sejenisnya. Tanpa disadari bahwa pola makan tersebut jika dilakukan terus-menerus tanpa adanya kesadaran dapat menimbulkan penyakit-penyakit buruk dimasa depan salah satunya adalah diabetes. Per Tahun 2020 Indonesia sudah menjadi peringkat ke-7 dari 10 negara dengan kasus diabetes terbanyak di dunia, terutama pada kota Bandung. Open Data Bandung telah mencatat bahwa jumlah penderita diabetes terdapat sebanyak 22.996 penderita. Dengan adanya masalah ini perlu adanya sebuah solusi guna mencegah penderita diabetes terus berkembang, salah satu solusi yang dapat diterapkan sejak dini yaitu metode *plant-based diet*, yang dimana pola makan fokus mengonsumsi produk nabati, namun dari beberapa kasus masyarakat sulit untuk memulai *plant-based diet* dikarenakan beberapa alasan, mulai dari pengetahuan akan metode *plant-based diet* itu sendiri, bingung memilih makanan pengganti daging, hingga bingung cara memulai untuk mengurangi konsumsi daging secara bertahap, maka dari itu dirancanglah sebuah media informasi edukatif dan interaktif yang berisikan pedoman program *plant-based diet*, penelitian ini bertujuan untuk mempermudah masyarakat memulai *plant-based diet*. Pada penelitian ini proses pengumpulan data menggunakan metode kuantitatif meliputi wawancara kepada ahli gizi dan ahli desain grafis, serta melakukan penyebaran kuisioner kepada target user, yang kemudian data tersebut akan dikumpulkan dan dianalisa sehingga mendapatkan solusi yang tepat bagi masyarakat yang ingin memulai *plant-based diet*, serta memberikan manfaat baik bagi tubuh kini dan masa depan.

Kata kunci : *Plant-based diet*, Buku Jurnal, Diabetes, Pola makan sehat