

PERANCANGAN APLIKASI HEALTHYU SEBAGAI MEDIA EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT BAGI DEWASA MUDA DI BANDUNG

DESIGN OF HEALTHYU APPLICATION AS A HEALTHY LIFESTYLE EDUCATION MEDIA FOR YOUNG ADULTS IN BANDUNG

Muhammad Ibrahim Raganata¹, Novian Denny Nugraha²

¹Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi - Ters.
Buah Batu Bandung 40257 Indonesia

¹ibrahimr@student.telkomuniversity.ac.id, ²dennynugraha@telkomuniversity.ac.id

Abstrak (11pt): Makanan adalah salah satunya kebutuhan utama manusia untuk bisa melakukan suatu aktivitas berat atau ringan, namun tidak semua makanan mengandung nutrisi yang tepat untuk memberikan energi sehingga bisa beraktivitas, makanan yang jika sering dikonsumsi sehari-hari yang tidak mengandung nutrisi sehat untuk badan manusia dan bisa menyebabkan penyakit adalah *junk food*. *Junk food* merupakan makanan yang sangat diketahui oleh semua orang karena dengan harga terjangkau dan rasanya yang enak maka sebagian orang sering memilih makanan *junk food* sebagai makan siang dan makan malamnya dan dengan banyak pilihan pun memudahkan selera untuk memilih. Walaupun begitu, bahan-bahan yang dibuat untuk *junk food* merupakan *fats* dan *sugar* di mana jika dikonsumsi terlalu sering dengan jumlah yang banyak maka bisa menimbulkan penyakit pada badan, penyakit seperti diabetes, dan obesitas adalah contohnya. Melalui media edukasi maka materi mengenai nutrisi yang terdapat pada *junk food* dan dampaknya dapat disampaikan dengan cara yang menyenangkan dan pengguna bisa mendapat informasi secara efektif.

Kata kunci: *Junk food*, Penyakit, Media Edukasi, Kesehatan

Abstract (11 pt): Food is one of the main human needs to be able to carry out a heavy or light activity, but not all foods contain the right nutrients to provide energy so that they can do activities, foods that are consumed daily often do not contain healthy nutrients for the human body and can cause disease is *junk food*. *Junk food* is a food that is well known to everyone because it is affordable and tastes good, so some people often choose *junk food* for lunch and dinner and with many choices it makes it easy for the taste buds to choose. Even so, ingredients that are made for *junk food* are *fats* and *sugar* which if consumed too often in large quantities can cause disease in the body, diseases such as diabetes, and obesity are examples. Through



educational media, material regarding nutrition contained in junk food and its impact can be conveyed in a fun way and users can get information effectively.

Keywords: : *Junk food, Disease, Media Education, Health*

PENDAHULUAN

Makanan adalah salah satu kebutuhan utama manusia yang dikonsumsi dan diperlukan setiap harinya untuk bisa beraktivitas. Dengan makanan yang dikonsumsi maka badan mampu untuk melakukan kegiatan yang berat ataupun kegiatan yang ringan. Menurut Prasetyono (2009), makanan sehat adalah campuran berbagai jenis makanan yang seimbang sehingga memenuhi kebutuhan gizi tubuh secara fisik dan mental. Namun tidak semua jenis makanan mengandung nutrisi yang baik untuk badan manusia, yaitu makanan cepat saji atau bisa dikenal juga dengan junk food dan fast food.

Junk food menurut Oetoro.S (2013) junk food adalah makanan yang tidak sehat (makanan sampah). Junk food mengandung jumlah lemak yang besar, rendah serat, banyak gula, zat aditif dan kalori yang tinggi tetapi rendah dengan nutrisi, vitamin dan mineral yang bisa menyebabkan penyakit jika dimakan keseringan. Junk food lebih disukai oleh banyak orang karena persiapannya tidak lama dan memiliki rasa yang enak, namun dibalik rasa yang enak itu lebih baik jika junk food dihindari karena bahan dari junk food itu sendiri tidak memenuhi kebutuhan tubuh seperti nutrisi, protein, dan serat sehingga dapat mengurangi konsentrasi, kekurangan energi, peningkatan kolesterol, penyakit jantung dan, masalah pernapasan (Shaik Ali Hassan et al, 2020 : 58)

Junk food mengandung lebih banyak lemak, garam dan lemak termasuk kolesterol dan hanya sedikit mengandung serat, alasan keluarga dan individu memilih untuk makan junk food dikarenakan disajikan dengan

Nama Penulis Utama, Nama Penulis Pendamping, Nama Penulis Pendamping
JUDUL ARTIKEL TIDAK LEBIH DARI 15 KATA, 1 - 20

waktu yang cepat, biaya yang murah dan, rasanya yang lezat. Sebagian besar konsumen yang sering memakan junk food adalah remaja yang tinggal di perkotaan mengonsumsi makanan cepat saji sekitar 1-10 kali dalam waktu sebulan karena adanya keterbatasan waktu dan fasilitas yang kurang untuk menyiapkan makanannya untuk sendiri, selain itu mengonsumsi junk food juga sudah menjadi bagian dari gaya hidup (Widyantara dkk, 2013 : 78)

Kebutuhan remaja pada umumnya memiliki kebutuhan gizi yang berbeda (Shaik Ali Hassan , Sumit Bhateja , Geetika Arora , Francis Prathyusha, 2020) berbeda dari sisi biologis dan psikologis. Secara biologis kebutuhan nutrisi remaja harus menyesuaikan dengan aktivitas yang dilakukannya. Dengan mengonsumsi protein, vitamin dan mineral yang lebih banyak. Dari sisi psikologi para remaja tidak terlalu memperhatikan faktor kesehatan namun lebih memperhatikan pada faktor lainnya yaitu dengan budaya hedonistik dan lingkungan sosial. Kebutuhan gizi pada remaja perlu diperhatikan, apabila remaja kurang mengonsumsi makanan maupun secara kualitas ataupun kuantitas maka bisa menyebabkan gangguan proses metabolisme tubuh yang bisa mengarah pada risiko penyakit. (Pamelia, 2018 : 145)

Pada tahun 2008 pertumbuhan industri makanan di Indonesia mencapai 19,4% dengan begitu konsumen makanan junk food dan fast food makin meningkat setiap tahunnya. Hasil data survei pada tahun 2007 mengatakan bahwa 28% masyarakat

Indonesia mengonsumsi junk food sekitar satu minggu sekali, diantaranya mengonsumsi junk food untuk makan siang. Dengan hasil data ini Indonesia telah menjadi negara ke 10 yang paling banyak masyarakatnya mengonsumsi makanan junk food (Damopolii dkk, 2013 : 3)



Makanan junk food memiliki kandungan lemak dan kalori yang tinggi, jika dikonsumsi setiap hari dengan jumlah yang tinggi maka bisa menyebabkan obesitas atau kegemukan. Makanan cepat saji diartikan sebagai makanan tidak bergizi atau makanan sampah. Hal ini dikarenakan tidak adanya nilai nutrisi yang menguntungkan bagi tubuh dan bisa merusak kesehatan seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, stroke, kanker, dan lain sebagainya. Makanan cepat saji maupun junk food bisa populer karena waktu penyajian yang sebentar, tersedia secara luas, mudah diperoleh dan rasa yang enak sehingga anak-anak, remaja dan dewasa pun menyukainya. (Pamela, 2018 : 146)

METODE PENELITIAN

1. Bagian Desain Komunikasi Visual

Menurut Kusrianto, Adi dalam buku pengantar Desain Komunikasi Visual (2007:2), Desain komunikasi visual adalah suatu ilmu yang bertujuan untuk mempelajari konsep komunikasi dan ungkapan kreatif melalui media untuk menyampaikan pesan dan gagasan secara visual, warna, komposisi, dan layout kepada target yang dituju.

2. User Interface

Menurut Lastiansah (2012), *user interface* adalah cara program dan pengguna melakukan suatu interaksi. Istilah *user interface* bisa digunakan sebagai pengganti istilah *Human Computer Interaction* (HCI) yang semua aspek dari interaksi antara pengguna dan komputer. *User interface* berfungsi untuk menghubungkan dan menerjemah informasi antara pengguna dan sistem sehingga komputer dapat digunakan. Dengan begitu, *user interface* bisa diartikan sebagai sebuah mekanisme yang interelasi dari perangkat keras

dan lunak untuk membentuk pengalaman komputer. (Wilbert O. Galitz, 2002: 4).

3. User Experience

User Experience atau yang lebih dikenal dengan sebutan *UX* adalah bagaimana pengguna merasa saat menggunakan suatu produk dan memegang produk, rasa kepuasan yang dapat dihasilkan itulah saat di mana terjadinya *user experience*. Persepsi seseorang yang dihasilkan dari penggunaan suatu produk, sistem atau layanan (ISO, 2010).

4. Perancangan

Menurut (Mulyadi, 2007) perancangan adalah sebuah fase yang diawali dengan beberapa alternatif rancangan suatu sistem yang dilanjutkan dengan penyiapan spesifikasi rancangan yang berorientasi kepada pengguna tertentu dan diakhiri dengan pengajuan rancangan. Dengan begitu bisa disimpulkan bahwa perancangan adalah suatu proses perencanaan, pembuatan sistem baru atau mengembangkan suatu sistem yang sudah ada.

5. Media Edukasi

Pada media edukasi diperlukannya alat yang bertujuan untuk membantu memudahkan pemberi informasi kepada penerima informasi. Menurut Mubarak (2007), media dapat menyalurkan pesan, merangsang pikiran dan perasaan audiens hingga menarik perhatiannya untuk memunculkan kemauan dalam belajar dan menerima informasi yang disampaikan. Berdasarkan fungsinya, media ini dibagi menjadi tiga menurut Machfoedz dan Suryani (2009), yaitu media cetak, media elektronik, dan media papan.

6. Mobile Apps

Pressman dan Bruce (2014:9) istilah *apps* telah berevolusi dari waktu ke waktu menjadi perangkat lunak yang khusus dibuat untuk digunakan pada



platform seluler seperti contohnya IOS, Android atau Windows Mobile. Pada *mobile apps* juga memfokuskan terhadap *user interface* untuk mengambil keuntungan dari mekanisme interaksi unik yang bervariasi yang telah disediakan oleh platform tersebut.

HASIL DAN DISKUSI (Capital, Bold, 12pt)

1. Konsep Pesan

Pesan yang ingin disampaikan oleh media yaitu berupa informasi serta edukasi mengenai menjadi lebih sehat, seperti resep-resep makanan yang sehat, olahraga yang bisa dilakukan sesuai dengan tingkat kemudahan dan kesulitan, hitungan kalori dalam makanan, sehingga pengguna dapat mengikuti goals kesehatan dengan mudah.

2. Konsep Kreatif

Konsep kreatif pada aplikasi ini melibatkan elemen-elemen grafis dan unsur-unsur desain komunikasi visual yang akan diterapkan dalam mendesain aplikasi, elemen yang digunakan seperti tipografi, warna, layout, dan elemen lainnya bisa membuat aplikasinya terlihat menarik dan mudah dipakai oleh pengguna.

3. Konsep Media

Media utama yang dijadikan perancangan aplikasi ini adalah aplikasi yang pengguna bisa mendapatkan informasi mengenai menjaga Kesehatan dari mencari tahu jumlah kalori pada makanan, melakukan olahraga yang menyesuaikan dengan kebutuhan, dan resep-resep makanan yang lebih sehat.

4. Konsep Visual

Perancangan visual pada aplikasi menyesuaikan dengan target audiens yaitu dewasa muda, tema visual aplikasi ini merupakan desain yang sederhana namun terlihat modern dengan menggunakan layout yang minimalis sehingga pengguna mudah menggunakan aplikasi ini.

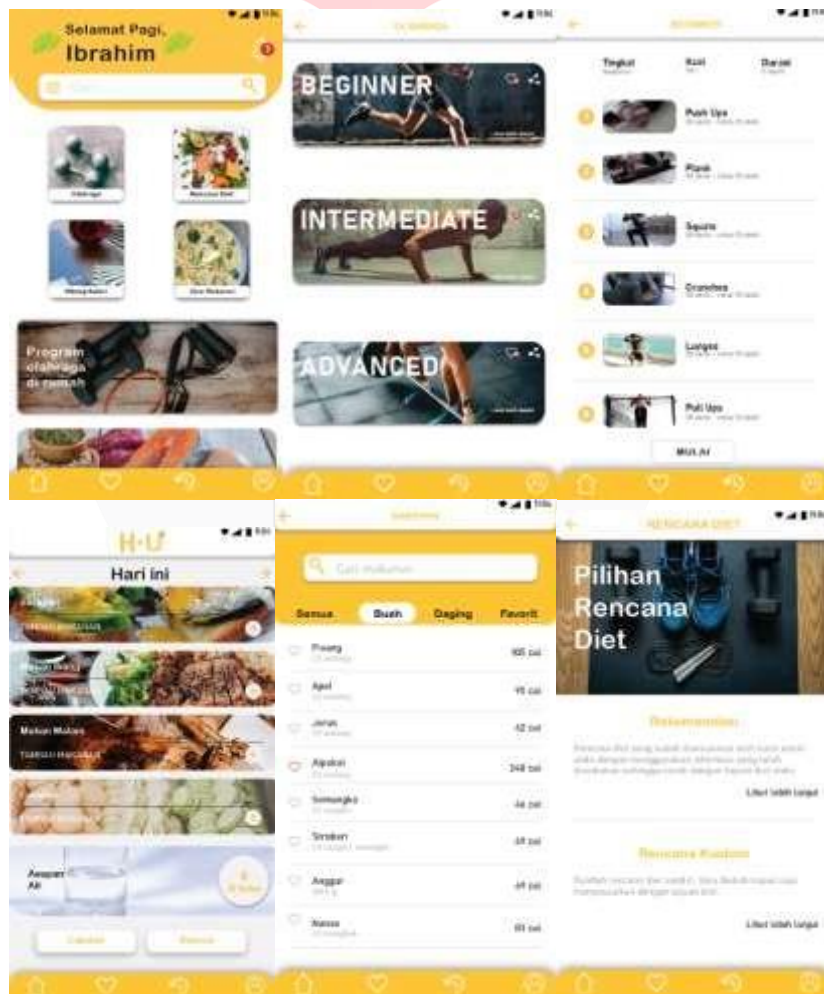
Nama Penulis Utama, Nama Penulis Pendamping, Nama Penulis Pendamping
JUDUL ARTIKEL TIDAK LEBIH DARI 15 KATA, 1 - 20

5. Hasil Perancangan
a. Logo

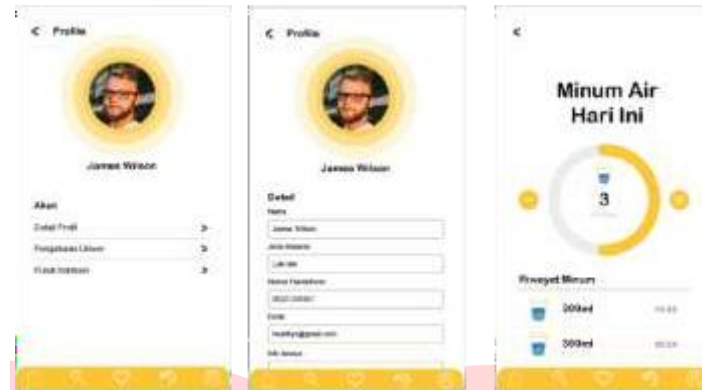


Gambar Logo 'HealthyU'
Sumber : Dokumentasi Penulis

b. Tampilan Aplikasi







Gambar Tampilan 'HealthyU'
Sumber: Dokumentasi Penulis

KESIMPULAN (Capital, Bold, 12pt)

Berdasarkan hasil pengamatan dan perancangan Tugas Akhir yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Perancangan aplikasi media edukasi HealthyU diperlukan positioning yang berbeda dari aplikasi lainnya yang serupa. Dengan menggunakan fitur yang tersedia diperlukan suatu hal yang bisa menarik para pengguna agar informasi bisa tersampaikan dengan mudah dipahami. Dalam perancangan media ini perlu diperhatikan banyak aspek agar sesuai dengan target audiens yang dituju.

Media edukasi dibutuhkan agar dewasa muda mendapatkan ilmu dan informasi yang dibutuhkannya dari sumber yang berbeda agar pengguna tidak merasa bosan dengan media ini. Berdasarkan proses perancangan media ini, tugas akhir ini masih ada kekurangan dalam berbagai aspek hingga masih ada ruang untuk perancangan ini dikembangkan. Media edukasi ini yang dalam bentuk aplikasi hanya salah satu dari sekian banyaknya media edukasi yang lainnya.

Nama Penulis Utama, Nama Penulis Pendamping, Nama Penulis Pendamping
JUDUL ARTIKEL TIDAK LEBIH DARI 15 KATA, 1 - 20

DAFTAR PUSTAKA

Adi Kusrianto, R. W. (2009). *Pengantar Desain Komunikasi Visual*. Yogyakarta: Andi Offset.

Pamelia, I. (2018). PERILAKU KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA REMAJA DAN DAMPAKNYA . 145.

Rpger S. Pressman, B. R. (2014). *Software Engineering A Practitioner's Approach*. New York: McGraw-Hill Education.

Samuel Oetoro, E. P. (2013). *Smart Eating 1000 Jurus Makan Pintar dan Hidup Buger*. Gramdeia Pustaka Utama.

Sena, L. (2012). *Pengertian User Interface* . Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Shaik Ali Hassan , Sumit Bhateja , Geetika Arora , Francis Prathyusha. (2020). Impact of Junk Food on Health. *Journal of Management Research and Analysis*,, 57-59.

Widyantara KIS, Zuraida R , Wahyuni A. (2013). *The Relation of Fast Food Eating Habits, Physical Activity And Nutrition Knowledge With The Nutritional Status of First Year Medical Student of University of Lampung 2013*. Lampung.

Winarsi Damopolii, N. M. (2013). *Hubungan Konsumsi Fastfood Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak SD Di Kota Manado*. Manado: ejournal keperawatan (e-Kp).

