

## **ABSTRAK**

### **Perancangan Aplikasi Pola Makan Sehat**

Ilham Ramadhan Habibie Feni

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Ilmu Seni dan

Sastra Universitas Pasundan

Penelitian ini dilatarbelakangi dari banyaknya masyarakat yang masih mengabaikan pentingnya pola makan sehat dan teratur. Kondisi ini menyebabkan tingginya angka kasus gangguan pencernaan. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bandung angka kasus gangguan pencernaan mencapai 67,671 kasus. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan agar dapat membantu masyarakat dalam memperbaiki pola makan mereka. Dengan membuat suatu media yang dapat mengingatkan masyarakat untuk mulai menerapkan pola makan yang baik dan teratur setiap harinya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yaitu menggunakan pengumpulan data melalui hasil wawancara pada target, kuesioner, observasi, dan pendekatan literatur. Penelitian ini juga menggunakan analisis 5w + 2h untuk dapat menganalisa masalah yang sedang diteliti berdasarkan data - data yang telah di dapatkan. Selain analisis 5w + 2h, analisis swot juga digunakan untuk menganalisa mengevaluasi kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman guna untuk menentukan strategi dan arah media perancangan yang akan dibuat. Pada hasil penelitian peneliti menemukan masih banyak masyarakat yang belum menjaga pola makanya, dibuktikan dari hasil wawancara dan kuesioner yang didapatkan 60 responden 55% mengatakan mempunyai masalah pencernaan berupa sakit maag yang faktor penyebab terbanyak nya adalah pola makan yang kurang teratur. Penelitian ini menemukan bahwa pola makan sehat merupakan kunci untuk mencegah gangguan pencernaan. Sebagai solusi, peneliti merancang sebuah aplikasi pola makan sehat yang bertujuan untuk mengajak masyarakat mulai melakukan pola makan sehat dan teratur terlebih lagi yang telah memiliki masalah gangguan pencernaan seperti maag, hal ini menjadi penting karena jika tidak masalah pencernaan tersebut akan semakin memburuk. maka dari itu dibutuhkannya juga media pendukung untuk memberikan informasi dari berbagai media untuk dapat mengedukasi dan menginformasikan kepada masyarakat untuk mulai menerapkan pola makan yang sehat dan teratur.

**Kata Kunci** : Pola Makan, Gangguan Pencernaan, Aplikasi, Makan Tepat Waktu

## **ABSTRACT**

### ***Healthy Diet App Design***

Ilham Ramadhan Habibie Feni

*Visual Communication Design Study Program, Faculty of Arts and Letters,  
Pasundan University Literature, Pasundan University*

*This research is motivated by the fact that many people still ignore the importance of a healthy and regular diet. This condition causes a high number of cases of digestive disorders. Based on data from the Bandung City Health Office, the number of cases of digestive disorders reached 67,671 cases. Therefore, this research aims to help people improve their diet. By creating a media that can remind people to start implementing a good and regular diet every day. This research uses qualitative research methods, namely using data collection through interviews with targets, questionnaires, observations, and literature approaches. This research also uses 5w + 2h analysis to be able to analyze the problem being studied based on the data that has been obtained. In addition to the 5w + 2h analysis, swot analysis is also used to analyze evaluate strengths, weaknesses, opportunities, and threats in order to determine the strategy and direction of the design media to be made. In the results of the research, researchers found that there are still many people who have not maintained their diet, as evidenced by the results of interviews and questionnaires obtained by 60 respondents, 55% said they had digestive problems in the form of stomach ulcers, the most common contributing factor being an irregular diet. This study found that a healthy diet is the key to preventing digestive disorders. As a solution, researchers designed a healthy diet application that aims to invite people to start doing a healthy and regular diet, especially those who already have digestive problems such as ulcers, this is important because otherwise the digestive problem will get worse. therefore it also needs supporting media to provide information from various media to be able to educate and inform the public to start implementing a healthy and regular diet.*

**Keywords:** *Diet, Digestive Disorders, Apps, Eat on Time*