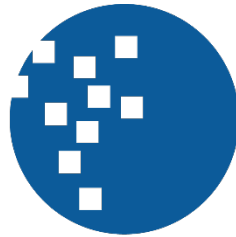


**PERANCANGAN WEBSITE MENGENAI DIET  
INTERMITTENT FASTING BAGI REMAJA AKHIR  
PEREMPUAN**



**UMN**  
UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**MARIA JOSCELYN PRABOWO  
00000035931**

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL  
FAKULTAS SENI DAN DESAIN  
UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA  
TANGERANG  
2023**

**PERANCANGAN WEBSITE MENGENAI DIET  
INTERMITTENT FASTING BAGI REMAJA AKHIR  
PEREMPUAN**



**LAPORAN TUGAS AKHIR**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Desain (S.Ds.)

**Maria Joscelyn Prabowo  
00000035931**

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL  
FAKULTAS SENI DAN DESAIN**

**UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA  
TANGERANG**

**2023**  
UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA

## HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Dengan ini saya,

Nama : Maria Joscelyn Prabowo

Nomor Induk Mahasiswa : 00000035931

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Tugas Akhir dengan judul:

### PERANCANGAN WEBSITE MENGENAI DIET INTERMITTENT FASTING BAGI REMAJA AKHIR PEREMPUAN

merupakan hasil karya saya sendiri bukan plagiat dari karya ilmiah yang ditulis oleh orang lain, dan semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk, telah saya nyatakan dengan benar serta dicantumkan di Daftar Pustaka.

Jika di kemudian hari terbukti ditemukan kecurangan/penyimpangan, baik dalam pelaksanaan skripsi maupun dalam penulisan laporan skripsi, saya bersedia menerima konsekuensi dinyatakan TIDAK LULUS untuk Tugas Akhir yang telah saya tempuh.

Tangerang, 7 Juni 2023



(Maria Joscelyn Prabowo)

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA



## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul

### PERANCANGAN WEBSITE MENGENAI DIET INTERMITTENT

### FASTING BAGI REMAJA AKHIR PEREMPUAN

Oleh  
Nama : Maria Joscelyn Prabowo  
NIM : 00000035931  
Program Studi : Desain Komunikasi Visual  
Fakultas : Seni dan Desain

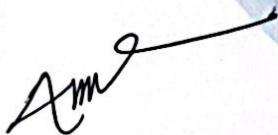
Telah diujikan pada hari Jumat, 23 Juni 2023

Pukul 14.30 s.d 15.15 dan dinyatakan

**LULUS**

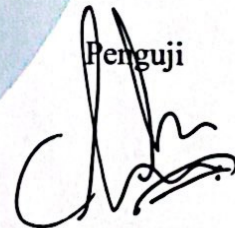
Dengan susunan penguji sebagai berikut.

Ketua Sidang



Dr. Anne Nurfarina, M.Sn.  
0416066807/E069425

Penguji



Clemens Felix Setiyawan, S.Sn., M.Hum.  
0305117504/E051860

Pembimbing



Dr.Sn. Yusup Sigit Martyastiadi, S.T., M.Inf.Tech.  
0319037807/E023902

Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual



Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A.  
0311099302/E043487

## HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas academica Universitas Multimedia Nusantara, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maria Joscelyn Prabowo  
NIM : 00000035931  
Program Studi : Desain Komunikasi Visual  
Fakultas : Seni dan desain  
JenisKarya : \*Tesis/Skripsi/Tugas Akhir

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Multimedia Nusantara Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul.

### PERANCANGAN WEBSITE MENGENAI DIET INTERMITTENT FASTING BAGI REMAJA AKHIR PEREMPUAN

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Multimedia Nusantara berhak menyimpan, mengalihmediakan/mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Tangerang, 5 Juli 2023

Yang menyatakan,



(Maria Joscelyn Prabowo)

## KATA PENGANTAR

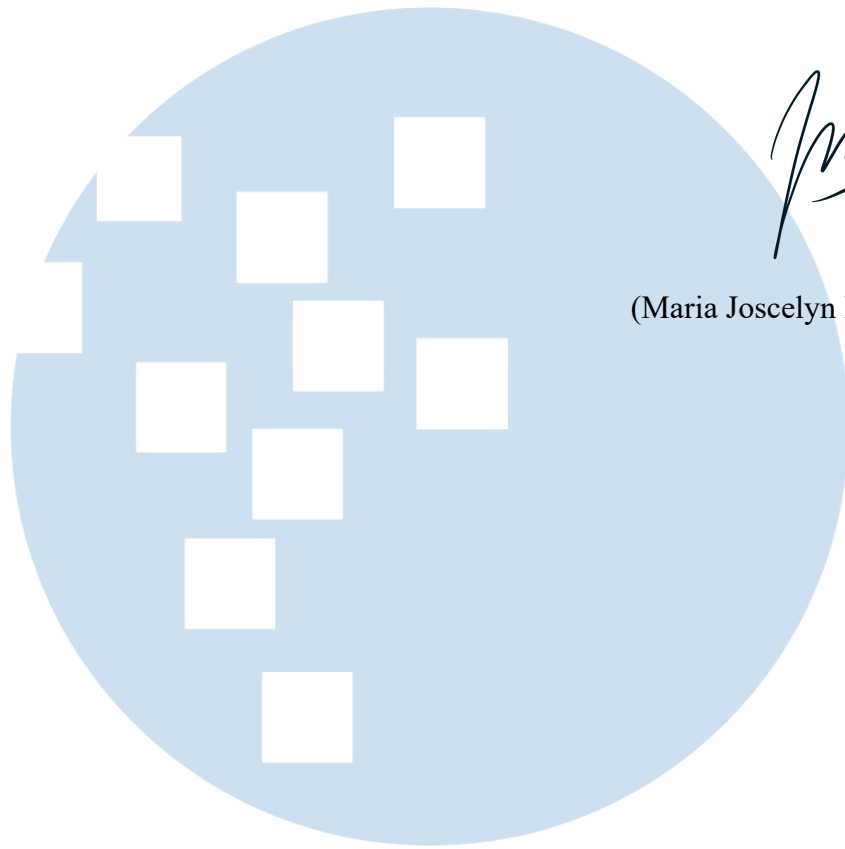
Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Perancangan Website Mengenai Diet *Intermittent Fasting* bagi Remaja Akhir Perempuan” sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana. Penulis juga menyadari informasi-informasi baru yang didapatkan selama penulisan proposal ini yang berguna bagi diri penulis.

Karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ninok Leksono, M.A., selaku Rektor Universitas Multimedia Nusantara.
2. Muhammad Cahya Mulya Daulay, S.Sn., M.Ds., selaku Dekan Fakultas Seni dan Desain Universitas Multimedia Nusantara.
3. Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A., selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Multimedia Nusantara.
4. Dr.Sn. Yusup Sigit Martyastiadi, S.T., M.Inf.Tech., sebagai Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi atas terselesainya tugas akhir ini.
5. Dr. Marudut Sitompul, B.Sc., MPS., sebagai narasumber ahli yang telah memberikan informasi akurat terkait metode diet yang baik.
6. Keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Retha, Tania, Lulu, Helen, Ninis, Poppy, dan teman-teman lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang senantiasa memberikan dukungan moral dan penyemangat untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari jika karya tulis ini tidak sepenuhnya sempurna terkait dengan keterbatasan ilmu yang dimiliki. Namun, penulis berharap agar karya ilmiah ini tidak hanya berguna untuk diri penulis sendiri, melainkan juga bagi orang lain.

Tangerang, 5 Juli 2023



(Maria Joscelyn Prabowo)

UMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA



# PERANCANGAN WEBSITE MENGENAI DIET INTERMITTENT FASTING BAGI REMAJA AKHIR

## PEREMPUAN

(Maria Joscelyn Prabowo)

### ABSTRAK

Diet *intermittent fasting* merupakan suatu pengaturan pola makan dan minum seseorang dengan melakukan puasa di jam-jam tertentu. Mark Mattson, seorang pakar saraf di Johns Hopkins Medicine menyatakan jika *intermittent fasting* dapat membantu meningkatkan kondisi kesehatan seseorang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jannah dan Muniroh (2019), terdapat 80% responden remaja perempuan yang melakukan diet dengan cara yang kurang sesuai. Sehingga menimbulkan rendahnya asupan energi dan berdampak secara langsung pada kondisi kesehatannya. Hal ini menjadi penting karena kesehatan remaja akhir menjadi suatu hal yang perlu diperhatikan terkait dengan padatnya mobilitas. Namun, informasi mengenai diet *intermittent fasting* sendiri masih sangat minim. Perihal tersebut juga dinyatakan oleh narasumber ahli yang merupakan seorang pakar gizi dan dari hasil penyebaran kuesioner. Karena itu, perancangan media informasi mengenai diet *intermittent fasting* untuk remaja akhir berusia 17-20 tahun diperlukan. Metode yang digunakan dalam perancangan adalah metode *hybrid* yang memadukan metode kualitatif dan kuantitatif, melalui wawancara, studi eksisting, dan penyebaran kuesioner. Perancangan media informasi akan berbentuk *website* dengan menggunakan metode *human centered design*. Diharapkan perancangan media informasi ini dapat memberikan pemahaman mengenai metode diet *intermittent fasting*, serta manfaatnya bagi kesehatan.

**Kata kunci:** *Intermittent Fasting*, Diet, Kesehatan, *Website*

U N I V E R S I T A S  
M U L T I M E D I A  
N U S A N T A R A



## DESIGNING WEBSITE REGARDING INTERMITTENT

### FASTING FOR LATE FEMALE ADOLESCENTS

(Maria Joscelyn Prabowo)

#### ***ABSTRACT (English)***

*Intermittent fasting is a diet consisting of fasting for a specific length of time. According to Johns Hopkins Medicine neurologist Mark Mattson, a person's health would be greatly improved through intermittent fasting. As per research by Jannah and Muniroh (2019), 80% of female adolescents engaged in improper dieting. As a result, it immediately affects their well-being as they consume less energy. The importance of the topic is highlighted by the fact that late adolescents' health must be taken into account in light of their packed schedules. Yet, there is still relatively little knowledge on intermittent fasting itself. Thus, it is necessary to create informational media about intermittent fasting for late adolescents between 17 and 20 years old. The research utilizes a hybrid method that combines qualitative and quantitative techniques, including interviews, existing research, and questionnaires. Using human centered design method,, the information media itself will take the form of a website. It is intended that informational media will help users to comprehend the intermittent fasting diet method and its benefits.*

***Keywords:*** *Intermittent Fasting, Diet, Health, Website*

UMMN

UNIVERSITAS

MULTIMEDIA

NUSANTARA

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	vii
<i>ABSTRACT (English)</i> .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Batasan Masalah .....	4
1.4 Tujuan Tugas Akhir .....	4
1.5 Manfaat Tugas Akhir .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
2.1 Media Informasi .....	6
2.2 Desain <i>Website</i> .....	8
2.3 Interaktivitas .....	19
2.4 <i>Intermittent Fasting</i> .....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN</b> .....	30
3.1 Metodologi Penelitian .....	30
3.1.1 Metode Kualitatif .....	30
3.1.2 Metode Kuantitatif .....	41
3.1.3 Studi Eksisting .....	46
3.1.4 Studi Referensi .....	51
3.1 Metodologi Perancangan .....	54
<b>BAB IV STRATEGI DAN ANALISIS PERANCANGAN</b> .....	59
4.1 Strategi Perancangan .....	59
4.1.1 Fase <i>Inspiration</i> .....	59
4.1.2 Fase <i>Ideation</i> .....	66

4.1.3	<b>Fase <i>Implementation</i></b> .....	101
4.2	<b>Analisis Alpha</b> .....	101
4.2.1	<b>Analisis Visual</b> .....	103
4.2.2	<b>Analisis <i>User Experience</i></b> .....	105
4.2.3	<b>Analisis Konten Informasi</b> .....	106
4.2.4	<b>Hasil Perbaikan</b> .....	108
4.3	<b>Analisis Beta</b> .....	113
4.3.1	<b>Analisis Desain</b> .....	114
4.3.1.1	<b>Analisis Desain Media Sekunder</b> .....	127
4.3.2	<b>Analisis Beta Test</b> .....	130
4.4	<b><i>Budgeting</i></b> .....	135
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP</b> .....	137
5.1	<b>Simpulan</b> .....	137
5.2	<b>Saran</b> .....	138
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	xvi
<b>LAMPIRAN</b>	.....	xx

UMMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data Populasi Remaja Perempuan .....	41
Tabel 3. 2 Tabel SWOT Webinar .....	47
Tabel 3. 3 Tabel SWOT Fastic.....	48
Tabel 3. 4 Tabel SWOT Video Edukasi.....	50
Tabel 3. 5 Tabel SWOT website Siloam Hospital .....	52
Tabel 3. 6 Tabel SWOT website Intermittent Fasting Success.....	53
Tabel 4. 1 Tabel Frame Your Design Challenge.....	60
Tabel 4. 2 Tabel Timeline Perancangan.....	64
Tabel 4. 3 Tabel Create Insight Statements .....	67
Tabel 4. 4 Tabel Fitur Website.....	72
Tabel 4. 5 Tabel Interval .....	102
Tabel 4. 6 Tabel Analisis Visual.....	103
Tabel 4. 7 Tabel Analisis User Experience.....	105
Tabel 4. 8 Tabel Analisis Konten Informasi .....	107
Tabel 4. 9 Tabel Analisis Visual Beta Test.....	131
Tabel 4. 10 Tabel Analisis User Experience Beta Test.....	132
Tabel 4. 11 Tabel Analisis Konten Informasi Beta Test.....	134
Tabel 4. 12 Tabel Budgeting.....	135

UMMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Keseimbangan Simetris.....	10
Gambar 2. 2 Keseimbangan Asimetris.....	11
Gambar 2. 3 Warna Primer .....	12
Gambar 2. 4 Warna Sekunder .....	13
Gambar 2. 5 Warna Tersier.....	13
Gambar 2. 6 Warna Netral .....	14
Gambar 2. 7 Penerapan Konsep Bayangan.....	15
Gambar 2. 8 Macam-Macam Grid .....	16
Gambar 2. 9 Font Serif.....	17
Gambar 2. 10 Font San Serif.....	17
Gambar 2. 11 Font Serif.....	18
Gambar 2. 12 Nodal Plot.....	22
Gambar 2. 13 Modulated Plot .....	23
Gambar 2. 14 Open Plot.....	23
Gambar 3. 1 Wawancara Bersama Dr. Marudut Sitompul, B.Sc., MPS.....	34
Gambar 3. 2 Wawancara Bersama Margaretha Silalahi .....	38
Gambar 3. 3 Wawancara Bersama Tania El Mahrunissa.....	40
Gambar 3. 4 Metode Diet yang Dilakukan oleh Responden.....	42
Gambar 3. 5 Tujuan dari Diet yang Dilakukan oleh Responden .....	43
Gambar 3. 6 Perilaku dari Metode Diet Intermittent Fasting.....	44
Gambar 3. 7 Thumbnail Webinar.....	46
Gambar 3. 8 Tampilan Aplikasi Fastic .....	48
Gambar 3. 9 Thumbnail Video Edukasi.....	50
Gambar 3. 10 Website Siloam Hospital.....	52
Gambar 3. 11 Website Intermittent Fasting Success .....	53
Gambar 4. 1 Skematika Strategi Perancangan.....	59
Gambar 4. 2 User Persona Target Primer .....	62
Gambar 4. 3 User Persona Target Sekunder .....	63
Gambar 4. 4 Mindmap .....	70
Gambar 4. 5 Information Architecture.....	74
Gambar 4. 6 Sitemap.....	74
Gambar 4. 7 User Flow .....	75
Gambar 4. 8 User Journey Map .....	76
Gambar 4. 9 Moodboard Layout.....	77
Gambar 4. 10 Moodboard Warna.....	78
Gambar 4. 11 Color Palette Warna Primer .....	78
Gambar 4. 12 Color Palette Warna Sekunder.....	79
Gambar 4. 13 Color Palette Warna Tersier.....	79
Gambar 4. 14 Moodboard Typeface .....	80
Gambar 4. 15 Kombinasi Typeface .....	81
Gambar 4. 16 Proses Pembuatan Button Metode Intermittent Fasting.....	81
Gambar 4. 17 Penerapan Button Warna Lain .....	82



Gambar 4. 18 Button Next .....	82
Gambar 4. 19 Proses Pemberian Rounded pada Garis Tanda Panah.....	83
Gambar 4. 20 Button pada Testimoni .....	83
Gambar 4. 21 Button pada Mini Quiz.....	84
Gambar 4. 22 Moodboard Maskot Sebelum Revisi .....	84
Gambar 4. 23 Sketsa Alternatif Maskot.....	85
Gambar 4. 24 Moodboard Maskot Setelah Revisi .....	86
Gambar 4. 25 Studi Referensi Maskot .....	86
Gambar 4. 26 Maskot Timi .....	87
Gambar 4. 27 Supergraphic Buah dan Sayur .....	88
Gambar 4. 28 Proses Perancangan Ilustrasi Dr. Marudut Sitompul, B.Sc., MPS.	88
Gambar 4. 29 Proses Perancangan Ilustrasi Dr. Mark Mattson .....	89
Gambar 4. 30 Proses Perancangan Ilustrasi Dr. Thomas Gaziano.....	89
Gambar 4. 31 Sketsa ilustrasi metode diet intermittent fasting .....	89
Gambar 4. 32 Ilustrasi Metode Intermittent Fasting .....	90
Gambar 4. 33 Sketsa Ilustrasi Metode Eat-Stop-Eat dan Metode Overnight .....	90
Gambar 4. 34 Ilustrasi Metode Eat-Stop-Eat dan Metode Overnight.....	91
Gambar 4. 35 Sketsa Organ Tubuh .....	91
Gambar 4. 36 Ilustrasi Organ Tubuh.....	91
Gambar 4. 37 Penerapan Modular Grid .....	94
Gambar 4. 38 Halaman Scrolling Homepage .....	95
Gambar 4. 39 Animasi Hover Pada Menu Atas .....	95
Gambar 4. 40 Button Pada Kondisi Awal.....	96
Gambar 4. 41 Button Setelah di-Hover.....	96
Gambar 4. 42 Komponen Hover .....	96
Gambar 4. 43 User Flow Pada Prototype.....	97
Gambar 4. 44 Digital Web Banner.....	98
Gambar 4. 45 Tampilan Digital Web Banner Pada Situs Web .....	98
Gambar 4. 46 Tampilan Digital Web Banner Pada Youtube.....	99
Gambar 4. 47 Desain Lanyard .....	99
Gambar 4. 48 Tampilan Desain Mug.....	100
Gambar 4. 49 Mockup Gelas Mug.....	101
Gambar 4. 50 Tampilan Menu Atas Sebelum Perbaikan.....	109
Gambar 4. 51 Tampilan Menu Atas Setelah Perbaikan .....	109
Gambar 4. 52 Margin Menu Atas Sebelum Perbaikan .....	110
Gambar 4. 53 Margin Menu Atas Setelah Perbaikan.....	110
Gambar 4. 54 Button Pendapat Ahli Sebelum Perbaikan .....	111
Gambar 4. 55 Button Pendapat Ahli Setelah Perbaikan .....	111
Gambar 4. 56 Button Grilled Chicken Breast Sebelum Perbaikan .....	112
Gambar 4. 57 Button Grilled Chicken Breast Sebelum Perbaikan .....	113
Gambar 4. 58 Tampilan Landing Page .....	114
Gambar 4. 59 Tampilan Halaman Penjelasan Diet Intermittent Fasting .....	115
Gambar 4. 60 Tampilan Menu Awal Metode Diet Intermittent Fasting.....	117
Gambar 4. 61 Tampilan Metode Daily Time Restricted.....	118
Gambar 4. 62 Tampilan Awal Metode Diet Intermittent Fasting .....	120
Gambar 4. 63 Tampilan Utama Manfaat Diet Intermittent Fasting .....	121

Gambar 4. 64 Tampilan Menu Awal Rekomendasi Makanan Sehat.....	123
Gambar 4. 65 Tampilan Resep Banana Pancake .....	124
Gambar 4. 66 Tampilan Her Story .....	125
Gambar 4. 67 Tampilan Write My Story .....	126
Gambar 4. 68 Tampilan Analisis Desain Digital Web Banner .....	127
Gambar 4. 69 Tampilan Analisis Desain Lanyard .....	128
Gambar 4. 70 Tampilan Analisis Desain Mug.....	129
Gambar 4. 71 Tampilan Mockup Mug.....	130



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A – Form Bimbingan.....	xx
Lampiran B – Hasil Turnitin.....	xxii
Lampiran C – Transkrip Wawancara Ahli.....	xxvi
Lampiran D – Transkrip Wawancara Objek 1.....	xxxiv
Lampiran E – Transkrip Wawancara Objek 2.....	xxxviii
Lampiran F – Hasil Kuesioner Awal.....	xli
Lampiran G – Hasil Alpha Test.....	xlvi
Lampiran H – Hasil Beta Test.....	lii



# UMMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA