

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Simpulan

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.

Namun, informasi mengenai diet *intermittent fasting* sendiri masih sangat minim. Hal tersebut dapat disimpulkan dari hasil wawancara bersama narasumber ahli yang merupakan seorang pakar gizi dan dari hasil penyebaran kuesioner yang telah dilakukan penulis sebelumnya. Karena itu, perancangan media informasi mengenai diet *intermittent fasting* untuk remaja akhir perempuan berusia 17-20 tahun diperlukan.

Metode pengumpulan yang digunakan dalam perancangan adalah metode *hybrid* yang memadukan metode kualitatif dan kuantitatif, melalui wawancara dengan narasumber ahli dan objek, studi eksisting terhadap media-media yang sudah ada sebelumnya, dan juga penyebaran kuesioner. Kemudian metode perancangan *Human Centered Design* dipilih untuk digunakan dalam perancangan website. Metode ini terdiri dari tiga tahapan, yaitu *inspiration, ideation, dan implementation*.

Pada tahapan *inspiration*, penulis melakukan pengumpulan data secara lebih menyeluruh. Selain itu, penulis juga menentukan target primer dan juga sekunder dari perancangan. Sedangkan pada tahap *ideation*, penulis melakukan penentuan konsep perancangan dengan membuat mindmap. *Mindmap* berfungsi untuk membantu penulis ketika menentukan *keywords, big idea, dan tone of voice*.

Kemudian pada tahap ini, penulis juga melakukan pembuatan *information architecture*, *sitemap*, dan *user flow*. Setelah itu, masuk ke perancangan visual dari website dengan menentukan *moodboard* visual

Pada fase *implementation*, dilakukan uji coba *website* terhadap target sasaran dengan melakukan Alpha Test dan Beta Test. Pertanyaan yang diajukan kepada pengguna setelah mencoba *prototype* mengacu pada aspek visual, *user experience*, dan konten informasi dalam *website*. Menurut pengguna, keseluruhan aspek visual, *user experience*, dan konten informasi sudah baik. Namun, perlu dilakukan sedikit perbaikan dalam hal *flow website*. Setelah mendapatkan *feedback* dan saran terkait dengan *prototype*, penulis pun melakukan revisi terhadap *website*.

## 5.2 Saran

Dalam proses memperdalam pencarian informasi mengenai diet *intermittent fasting*, perancangan *website*, dan penulisan laporan, penulis juga mengalami beberapa kendala. Karena itu, penulis ingin memberikan saran bagi mahasiswa lain yang ingin mengambil topik ataupun memilih jenis media informasi yang sama dengan penulis:

- 1) Memastikan jika topik yang diambil *relate* dengan permasalahan yang terjadi di masyarakat sekarang ini. Hal ini akan mempermudah ketika ingin mengumpulkan data yang kredibel.
- 2) Menghubungi narasumber dari jauh-jauh hari untuk mendapatkan lebih banyak waktu untuk menentukan pertanyaan yang ditanyakan kepada narasumber.
- 3) Memanfaatkan waktu sebaik mungkin dengan membuat skala prioritas mengenai hal yang harus diutamakan. Hal ini berguna ketika nantinya *deadline* pengumpulan laporan maupun *Prototype Day* sudah dekat.
- 4) Perlu dilakukan riset dan pengumpulan data yang menyeluruh mengenai topik yang diambil agar data-data yang dijadikan konten informasi dalam perancangan bersifat kredibel dan akurat.
- 5) Dalam proses visual, perlu dilakukan pembuatan *moodboard* secara mendetail agar mempermudah ketika proses perancangan.

Berdasarkan sidang akhir yang dilaksanakan, diperoleh beberapa saran dari dewan sidang, seperti rentang usia dalam perancangan disarankan untuk diperlebar. Sebelumnya, perancangan ditujukan bagi target sasaran berusia 17 hingga 20 tahun, dengan rentang usia yang hanya berjumlah tiga tahun. Sehingga perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk memperlebar rentang usia target perancangan. Selain itu, terdapat beberapa saran lainnya mengenai karya *website* yang perlu ditambahkan unsur kebaruan seperti *diet calculator* untuk seseorang yang menerapkan metode diet *intermittent fasting*, dan juga penggunaan *alarm* yang dijadikan sebagai pengingat mengenai jam makan ataupun jam puasa.

UMMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA