

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bulan Ramadhan adalah bulan saat umat muslim harus menjalankan ibadah puasa dari terbit hingga terbenam nya fajar (Kurniadi, 2021). Selama bulan Ramadhan, banyak faktor yang berubah seperti perubahan aktivitas fisik, kebutuhan hidrasi dan juga pola makan (Adhyka, 2025). Perubahan tersebut kerap menimbulkan gejala pada tubuh seperti dehidrasi, penurunan fungsi kognitif, dan juga energi tubuh yang menurun (Fernanda, dkk, 2023). Mahasiswa merupakan salah satu yang terkena dampak dari perubahan ini, terutama mahasiswa yang tinggal mandiri. Mahasiswa yang tinggal mandiri atau jauh dari orang tua nya, cenderung menghadapi berbagai batasan seperti finansial, waktu dan juga kurangnya pengetahuan perihal pola makan sehat (Prasetya, dkk, 2025). Selain itu, mahasiswa juga kerap kali menghadapi kesulitan saat mengatur pola makan dikarenakan jadwal akademik yang padat (Hemas, dkk, 2025).

Dikarenakan faktor tersebut, saat bulan Ramadhan mahasiswa cenderung menyantap makanan dengan kadar nutrisi dan kebersihan yang kurang jelas, sehingga dapat mengancam kesehatan (Fardian, dkk, 2025). Mahasiswa akan mengalami penurunan konsentrasi dan juga kurang bersemangat saat mengikuti perkuliahan (Mufidah, 2023). Data tersebut dapat ditunjang oleh pra-wawancara yang telah penulis lakukan dengan para mahasiswa muslim indekos, di mana penulis mendapatkan data bahwa mahasiswa mengalami kurang fokus, sedikit pusing, dan juga mengantuk, yang disebabkan oleh perubahan pola makan selama menjalani puasa Ramadhan.

Remaja dengan tubuh yang kurang ter hidrasi dapat mengalami penurunan fungsi kognitif (Indriani, 2024). Selain penurunan fungsi kognitif, penyakit gastritis juga dapat timbul akibat dari kebiasaan pola makan yang tidak teratur (Bela, dkk, 2022). Pola makan mengacu kepada kontrol jumlah dan juga

tatanan makan, meliputi jenis makanan, porsi yang dimakan, dan juga frekuensi makan dari seseorang dalam rentang waktu tertentu (Rifai, dkk, 2026). Berdasarkan informasi yang telah dikumpulkan, ditemukan bahwa mahasiswa kesulitan untuk mengatur pola makan sehat, maka dari itu menjaga pola makan sehat sangatlah penting dan dibutuhkan sebuah usaha agar para remaja dapat merencanakan pola makan mereka di bulan Ramadhan.

Hal ini dapat dibantu dengan media informasi yang memumpuni, seperti media informasi mengenai perencanaan makan yang terstruktur. Apalagi di era digital ini, sudah banyak media digital menyangkut kesehatan (Santoso, Sumantiawan, 2025) salah satunya aplikasi. Aplikasi kesehatan atau *mobile health* digunakan karena mudahnya akses dalam mencari informasi kesehatan sesuai dengan yang diinginkan (Jannah, dll, 2021) sehingga dapat menunjang perilaku pemantauan kesehatan pada pengguna nya. Sudah banyak aplikasi penyusunan menu makan yang beredar, akan tetapi aplikasi perencanaan makan yang beredar kurang mempertimbangkan perubahan jadwal makan selama bulan Ramadhan seperti aplikasi Samsung food dan juga Gofasting, dan aplikasi tersebut hanya menyajikan perencanaan makan secara umum. Maka dari itu, melalui panduan perencanaan makan untuk bulan Ramadhan, diharapkan target dapat menjalani puasa dengan lebih maksimal.

Persiapan makan atau *meal prep* merupakan kegiatan di mana seseorang membuat perencanaan makan untuk beberapa hari ke depan, dan menyiapkannya terlebih dahulu. Sehingga dapat mengurangi banyak faktor yaitu menghemat waktu, energi dan juga biaya (Ezanetti, 2023). Selain itu, *meal prep* dapat menggerakkan seseorang untuk melakukan pemantauan mandiri. Pemantauan mandiri juga teruji dapat memancing perilaku pemberdayaan kesehatan dari pelaku nya (Krukowski, dkk, 2024). Berdasarkan perancangan desain yang disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa selama bulan Ramadhan, Aplikasi *meal prep* di bulan Ramadhan dapat menjawab solusi dari permasalahan tersebut. Maka dari itu dibutuhkan sebuah rancangan aplikasi persiapan makan Ramadhan yang dapat menuntun mahasiswa ke pola makan yang lebih baik dan terstruktur selama bulan Ramadhan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, berikut ini merupakan masalah yang ditemukan oleh penulis, yaitu:

1. Perubahan jadwal yang lumayan signifikan saat bulan Ramadhan membuat *time management* berantakan, padahal Ramadhan dapat membawakan banyak manfaat jika dijalankan dengan tepat.
2. Hal ini diperparah dengan kondisi mahasiswa, di mana mereka diharapkan memiliki asupan gizi seimbang untuk kelancaran proses belajar mengajar.
3. Perubahan jadwal makan dan juga frekuensi makan selama bulan Ramadhan belum menjadi fokus pada aplikasi perencanaan makan yang beredar saat ini.

Berdasarkan rangkuman di atas, maka berikut adalah rumusan masalah yang dapat penulis ajukan: Bagaimana perancangan Aplikasi *Meal Prep* di bulan Ramadhan untuk remaja akhir?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini ditujukan kepada remaja akhir mahasiswa/I muslim yang tinggal mandiri, SES B-C, berdomisili di Jabodetabek, dengan melalui metode perencanaan makan yang terstruktur. Ruang lingkup perancangan akan mencakup desain aplikasi yang dapat menyiapkan perencanaan makan praktis yang hemat dan juga tertata untuk meningkatkan pola makan sehat selama bulan Ramadhan.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan penulis adalah untuk membuat perancangan aplikasi *Meal Prep* di bulan Ramadhan untuk remaja akhir.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Berdasarkan tujuan tugas akhir yang telah dipaparkan, manfaat pengerjaan tugas akhir ini dibagi menjadi dua bagian: manfaat teoretis dan praktis. Berikut merupakan isi dari kedua manfaat yang telah penulis rancang:

1. Manfaat Teoretis:

Penelitian ini diharapkan menjadi aset dalam ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual ke depannya, khususnya membahas materi terkait mengatur gaya hidup mulai dari pola makan teratur dan juga olahraga ringan saat berpuasa melalui aplikasi yang informatif. Diharapkan perancangan ini dapat membantu sesama mahasiswa/i Universitas Multimedia Nusantara untuk menjadi inspirasi dalam proses tugas akhir yang dikerjakan.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan menjadi aset ilmu pengetahuan dan menambah wawasan penulis sendiri serta memenuhi tugas akhir yang di mana merupakan syarat kelulusan. Selain itu, Aplikasi yang dirancang dapat memandu para mahasiswa agar mereka dapat mengatur gaya hidup mereka dengan lebih baik menjalankan aktivitas mereka dengan lebih maksimal serta memiliki pedoman mengenai pola makan dan juga aktivitas yang tepat selama bulan Ramadhan. Laporan perancangan ini diharapkan dapat membimbing remaja akhir agar dapat mengatur gaya hidup juga aktivitas mereka menjadi lebih sehat selama bulan Ramadhan.

