

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Website*

Menurut Anamisa (2020, h.2), *website* merupakan kumpulan dari berbagai halaman yang menjadi sebuah domain yang digunakan untuk memberikan informasi kepada para target secara menyeluruh dan luas. Dalam suatu *website*, umumnya terdapat berbagai jenis aset dan informasi, mulai dari teks, gambar, ilustrasi, suara dan lainnya. Kombinasi dari penggunaan jenis aset dan informasi ini memudahkan para target untuk lebih mudah memahami informasi yang disampaikan pada *website*.

Mobile Website merupakan kumpulan dari berbagai halaman dalam bentuk sebuah *mobile*. *Mobile website* memiliki karakteristik yang sama dalam menggunakan aset dan informasinya namun dalam bentuk sebuah *mobile*, sehingga lebih memudahkan para pengguna untuk mengakses informasi yang dibutuhkan.

2.1.1 *User Interface*

User Interface adalah elemen-elemen desain pada media digital yang berfokus pada tampilan dan visual, dan bukan kepada pengalaman pengguna. (Filipiuk, 2021, h.13)

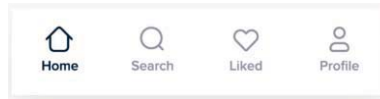
A. *Navigation*

Navigasi adalah salah satu bagian terpenting dari perancangan *mobile website*. Navigasi membuat pengguna dapat lebih mudah menemukan apa yang mereka cari.

1. *Visible Navigation*

Navigasi terlihat biasanya berupa beberapa tab dengan ikon yang mengandung beberapa halaman penting dari halaman *website* yang ditampilkan. Navigasi ini biasanya memiliki tempat

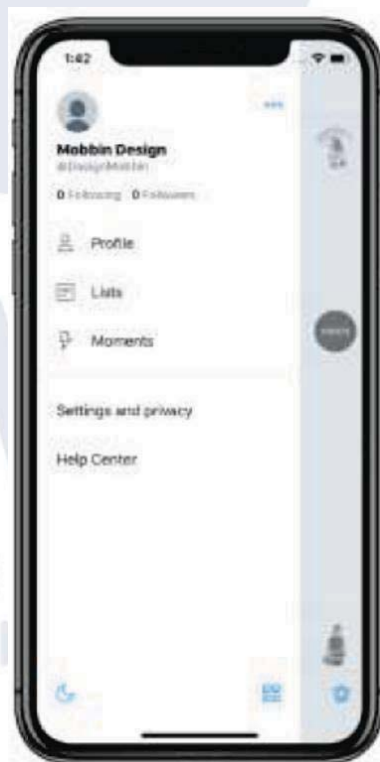
yang statis sehingga tetap berada pada posisinya saat *discroll*. (Filipiuk, 2021, h.253)



Gambar 2.1 *Visible Navigation*
Sumber: Filipiuk (2021)

2. *Invisible Navigation*

Navigasi tersembunyi membutuhkan pengguna untuk melakukan *click* pada suatu fitur agar navigasi tersebut muncul ke permukaan. Kelebihannya dibanding navigasi terlihat adalah navigasi tersembunyi dapat memiliki lebih banyak *menu tab* atau *dropdown* untuk digunakan. (Filipiuk, 2021, h.254)



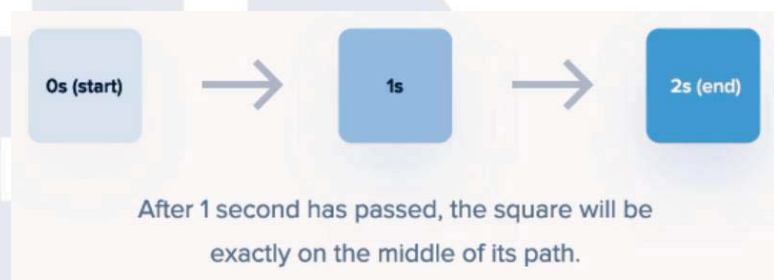
Gambar 2.2 *Invisible Navigation*
Sumber: Filipiuk (2021)

B. Microinteractions

Mikrointeraksi merupakan respons visual yang muncul setelah pengguna melakukan suatu tindakan interaktif.

1. Linear

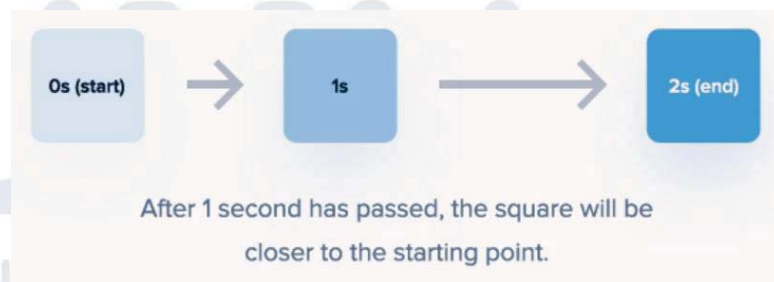
Objek dalam transisi linear bergerak dalam kecepatan yang sama selama proses animasi. (Filipiuk, 2021, h.285)



Gambar 2.3 *Linear Transition*
Sumber: Filipiuk (2021)

2. Ease In

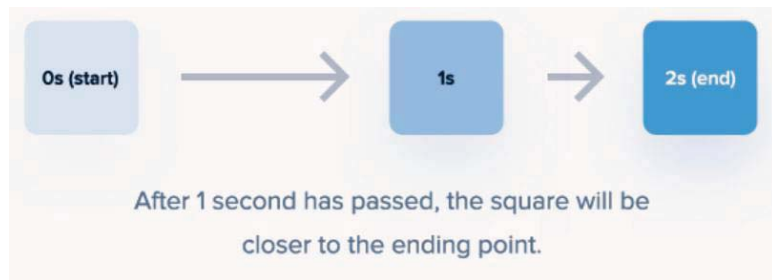
Objek dalam transisi *ease in* mulai bergerak dalam kecepatan yang rendah selama proses animasi. (Filipiuk, 2021, h.285)



Gambar 2.4 *Ease In Transition*
Sumber: Buku Filipiuk (2021)

3. Ease Out

Objek dalam transisi *ease out* mulai bergerak dalam kecepatan yang cepat selama proses animasi lalu berhenti perlahan. (Filipiuk, 2021, h.285)



Gambar 2.5 *Ease Out Transition*
Sumber: Filipiuk (2021)

2.1.2 User Experience

User Experience merupakan perancangan yang berfokus pada kebutuhan pengguna dan memahami aktivitas yang dibutuhkan dalam suatu media digital seperti *mobile website*. Dalam melakukan perancangan, desainer UX melakukan berbagai riset, mulai dari *user persona*, *wireframe*, *useflow*, hingga *low fidelity mobile website*. (Chipman, 2021)

Berdasarkan teori yang telah dijelaskan, *mobile website* terdiri dari berbagai halaman yang mencakup aspek *user interface* maupun *user experience*. *User interface* berfokus pada elemen-elemen desain serta tampilan visual, sedangkan *user experience* berfokus pada pengalaman pengguna saat menggunakan *mobile website*. Oleh karena itu, pada perancangan ini penulis memutuskan untuk menggunakan *invisible navigation* karena dapat menampung lebih banyak menu atau tab yang dapat diakses oleh pengguna. Selain itu, penulis juga menggunakan mikrointeraksi berupa *ease-in* sehingga pergerakan objek dimulai dengan kecepatan yang rendah.

2.2 Desain Komunikasi Visual

2.2.1 Gambar

Gambar merupakan unsur penting dalam sebuah *website*. Gambar yang terdapat pada *website* merupakan aset desain atau dokumentasi yang membantu para target memahami informasi yang disampaikan. Gambar yang terdapat pada *website* terdiri dari Ilustrasi dan Fotografi.

2.2.1.1 Ilustrasi

Menurut Filipiuk (2021), ilustrasi merupakan sebuah visualisasi yang merupakan cara dari menyajikan sebuah ide. Dalam *website*, penggunaan ilustrasi ditujukan agar visualisasi dari pesan ide konsep yang telah disusun dapat tersampaikan dengan baik kepada target pembaca. Ilustrasi juga dapat menyederhanakan informasi yang sulit disampaikan menjadi lebih mudah.



Gambar 2.6 Ilustrasi
Sumber: <https://magnific.com...>

Oleh karena itu, penggunaan ilustrasi dalam *website* akan sangat membantu *audiens* untuk lebih memahami informasi yang ingin disampaikan.

2.2.1.2 Fotografi

Menurut Harsanto (2019), Fotografi merupakan media yang kuat dan strategis untuk menyampaikan pesan. Dalam *website*, penggunaan foto seringkali digunakan untuk menggantikan fungsi text. Foto digunakan agar target dapat lebih memahami penjelasan dari text atau paragraf yang tertulis, sehingga target pembaca tidak hanya membayangkan namun dapat melihat secara langsung.



Gambar 2.7 Fotografi
Sumber: <https://jagofoto.com...>

A. Komposisi

Terdapat beberapa macam komposisi dalam fotografi yang digunakan untuk menentukan *Point Of Interest* dari keseluruhan foto:

1. *Center of Interest*

Center of Interest adalah komposisi yang menempatkan objek atau warna ditengah-tengah bingkai foto sebagai *point of interest*.

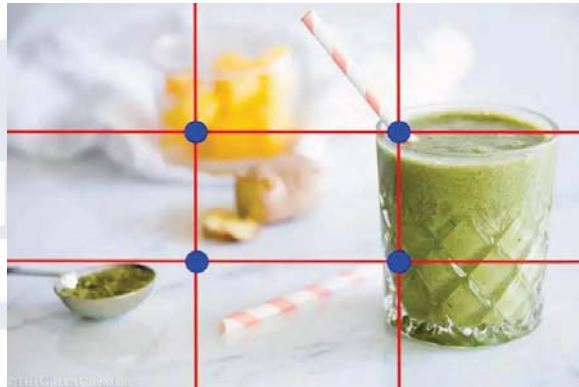


Gambar 2.8 Foto *Center of Interest*
Sumber: <https://d28clw9klscyzj.cloudfront.net/legacy...>

Penempatan tersebut dilakukan dengan menonjolkan detail objek agar perhatian audiens terfokus pada elemen yang ditampilkan. (Malik, 2023, h.113)

2. Rule of Third

Rule of Third adalah komposisi yang membagi bingkai foto menjadi 9 kotak yang sama besar 3 x 3 dengan peletakkan *point of interest* pada titik atau garis.



Gambar 2.9 Foto Rule of Third

Sumber: <https://images.ctfassets.net/h81st780aesh...>

Komposisi ini merupakan komposisi yang sangat dikenal dari seluruh komposisi. Dari pembagian bingkai foto, terdapat *interesting line* yang terdiri dari 2 garis horizontal dan 2 garis vertikal. (Malik, 2023, h.113)

3. Diagonal

Diagonal adalah komposisi yang menempatkan elemen visual dalam garis yang seolah-olah memotong dari sudut hingga sudut persegi panjang maupun secara melintang.



Gambar 2.10 Foto Diagonal

Sumber: <https://shotkit.com/wp-content/uploads/2021...>

Elemen dengan garis diagonal dalam foto memberikan kesan mendalam, dinamis dengan perspektif yang tegas. (Malik, 2023, h.114)

B. Sudut Pengambilan Gambar (*Angle of View*)

Dalam fotografi, terdapat beberapa sudut pengambilan gambar yang digunakan untuk memberikan kesan tertentu dalam foto yang diinginkan, antara lain:

1. *Birds Eye View*

Birds eye view merupakan sudut pengambilan gambar dengan pandangan mata burung yang memiliki posisi mengarah ke bawah.



Gambar 2.11 Foto Birds Eye View

Sumber: <https://digital-photography-school.com/collection...>

Sudut ini menunjukkan kesan bahwa objek terlihat kecil, rendah dan pendek sehingga cocok untuk foto dengan kesan pandangan yang luas. (Harsanto, 2019)

2. *High Angle*

High angle merupakan sudut pengambilan gambar yang menempatkan kamera dengan posisi yang lebih tinggi daripada objek yang di foto. (Sanny, 2016, h.26)



Gambar 2.12 Foto High Angle
Sumber: <https://s.studiobinder.com/wp-content...>

3. *Eye Level View*

Eye level view merupakan sudut pengambilan gambar dengan pandangan sejajar dengan mata.



Gambar 2.13 Foto Eye Level View
Sumber: <https://i.pining.com/originals...>

Sudut ini menunjukkan kesan yang normal atau biasa seperti mata saat melihat objek. (Harsanto, 2019)

4. *Low Angle*

Low angle merupakan sudut pengambilan gambar yang menempatkan kamera dengan posisi yang lebih rendah daripada objek yang difoto.



Gambar 2.14 Foto Low Angle
Sumber: <https://i.pinimg.com/236x/27/b9...>

Sudut ini cocok digunakan untuk foto arsitektur bangunan agar terkesan kokoh, megah dan menjulang maupun seorang model agar terkesan elegan dan anggun. (Sanny, 2016, h.26)

5. *Frog Eye View*

Frog eye view merupakan sudut pengambilan gambar dengan pandangan mata katak yang memiliki posisi sejajar dengan tanah dan tidak mengarah ke atas.



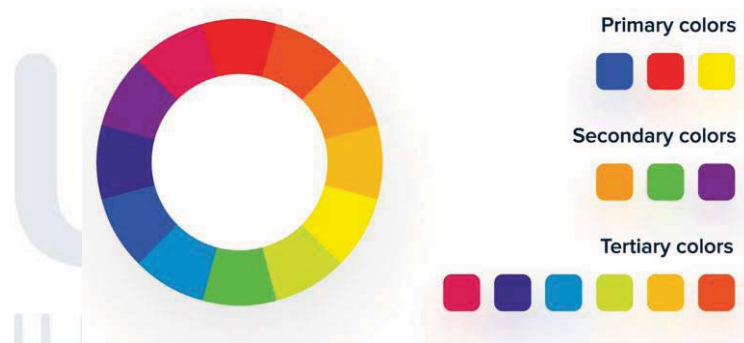
Gambar 2.15 Foto Frog Eye View
Sumber: <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images...>

Sudut ini cocok digunakan untuk foto flora dan fauna. (Harsanto, 2019)

Maka dalam perancangan *mobile website* ini dibutuhkan foto agar pesan yang ingin disampaikan dapat dilihat secara langsung oleh *audiens* beserta dengan penjelasan sehingga lebih mudah untuk dipahami. Dalam perancangan ini, komposisi yang akan digunakan adalah *center of interest* dengan sudut pengambilan gambar *high angle*.

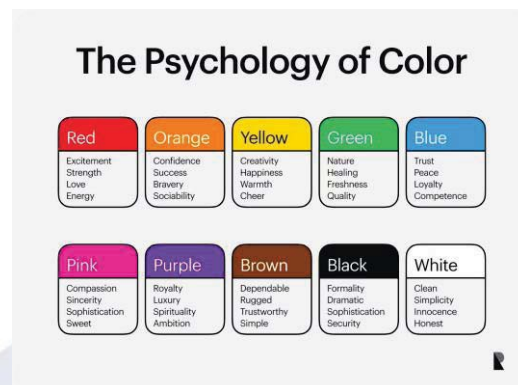
2.2.2 Warna

Menurut Fine (2021), warna merupakan suatu fenomena yang berada di persimpangan antara pikiran dan tubuh, kesadaran dan realitas eksternal, serta sains dan teologi. Oleh karena itu, warna tidak bisa didefinisikan karena pemahamannya mencakup berbagai pandangan, baik dari segi fisik, psikologis maupun filosofis (h.5). Dari segi psikologi, masing – masing warna memiliki makna tersendiri. Untuk menjelaskan psikologi warna, diperlukan pemahaman mengenai *color wheel*.



Gambar 2.16 *Color Wheel*
Sumber: Filipiuk (2021)

Menurut Filipiuk (2021), *color wheel* terdiri atas warna primer, warna sekunder dan warna tersier yang tersusun secara sistematis. Warna sekunder dan warna tersier merupakan hasil dari pencampuran warna dasar secara sistematis. Melalui *color wheel* penulis dapat menentukan kombinasi warna yang sesuai dan tetap harmonis sesuai dengan pesan dan kesan yang ingin disampaikan.



Gambar 2.17 Psikologi Warna
Sumber: <https://ramotion.com...>

Warna kuning paling baik digunakan untuk makanan, perjalanan, dan kreativitas karena menggambarkan kehangatan, optimis namun juga frustrasi dan kemarahan. Warna hijau paling baik digunakan untuk perbankan, kesehatan, makanan, hidup sehat karena menggambarkan kesehatan, alam, ketenangan, relax, dan perkembangan. (Filipiuk, 2021)

2.2.3 Tipografi

Menurut Cullen (2012), tipografi merupakan sebuah proses dari keahlian yang dapat membuat sebuah bahasa dapat lebih mudah dikomunikasikan secara estetik. Dalam penggunaan *website*, tipografi merupakan hal krusial yang menentukan pengalaman pengguna dan keefektivitasan informasi yang ingin disampaikan (TALU, 2025, h.764). Oleh karena itu, pemilihan *typeface* dan ukuran yang tepat dapat memberikan kesan dan tingkat keterbacaan yang tepat bagi target pembaca.

2.2.3.1 Klasifikasi Huruf

Klasifikasi huruf terbagi menjadi beberapa tipe, namun terdapat 2 tipe yang paling sering digunakan, yaitu huruf serif dan huruf sans serif.

A. Huruf Serif

Serif adalah huruf yang memiliki ekstensi kecil di ujung gorengan huruf. Huruf ini memberikan kesan yang lebih tradisional dan formal pada sebuah teks. (TALU, 2025, h. 764)



Gambar 2.18 Klasifikasi Huruf Serif
Sumber: Lupton (2025)

B. Huruf Sans Serif

Sans Serif adalah huruf yang tidak memiliki ekstensi kecil di ujung goresan huruf. Huruf ini memberikan kesan yang lebih modern dan bersih pada sebuah teks. Sans Serif seringkali digunakan pada teks dalam bentuk digital. (TALU, 2025, h. 764)



Gambar 2.19 Klasifikasi Huruf Sans Serif
Sumber: Lupton (2025)

2.2.4 Layout dan Grid

Layout atau tata letak merupakan susunan dari elemen-elemen visual. *Layout* berhubungan dengan ruang yang diisi berdasarkan keseluruhan halaman. Hal ini dilakukan agar target pembaca dapat dengan mudah menerima dan memahami informasi yang disampaikan. (Anggarini, 2021)

1. Prinsip Layout

Dalam membuat susunan *layout*, terdapat beberapa prinsip yang perlu diperhatikan dan diterapkan agar *layout* tetap tertata.

a. Sequence

Sequence adalah urutan dari alur baca saat pembaca melihat sebuah *layout*. Elemen yang disusun dalam *layout* harus sesuai dengan skala prioritas agar informasi yang ingin

disampaikan dapat tersampaikan dengan baik. (Anggarini, 2021, h.11)

b. Emphasis

Emphasis adalah penekanan di bagian-bagian tertentu sehingga memberikan fokus tertentu pada pembaca. Keberadaan dari emphasis dapat berpengaruh kepada *sequence*. (Anggarini, 2021, h.12)

c. Keseimbangan

Keseimbangan pada *layout* dibagi menjadi dua jenis, yaitu keseimbangan simetris dan asimetris. Keseimbangan simetris adalah keseimbangan dimana kedua sisi yang berbeda memiliki ukuran yang sama dengan letak yang sama. Sehingga penekanan pada keseimbangan simetris berada pada tengah *layout*. Sedangkan keseimbangan asimetris adalah keseimbangan dimana kedua sisi yang berbeda tidak memiliki ukuran yang sama, letak yang tidak sama bahkan gaya yang berbeda. Walau demikian, penataan elemen pada asimetris tetap perlu diperhatikan agar tetap terjaga keseimbangannya. (Anggarini, 2021, h.13)

d. Unity

Unity pada *layout* adalah kesatuan dari keseluruhan elemen yang terdapat pada *layout*. Hal ini tercipta dari keharmonisan warna dan gaya. Terdapat beberapa cara untuk menghasilkan *unity* seperti dengan menentukan konsep/tema, menggunakan kombinasi dua hingga tiga jenis *typeface* dan memilih beberapa warna utama yang digunakan secara repetitif pada *layout*. (Anggarini, 2021, h.15)

2. Sistem Grid

Sistem grid merupakan kerangka yang digunakan untuk membantu menentukan peletakan dan elemen grafis (Anggarini, 2021, h.37). Sistem grid terdiri dari dua elemen, yaitu

a. *Margin*

Margin merupakan garis yang berada antar pinggir halaman dengan dengan ruang halaman yang akan diisi oleh elemen *layout* atau aset (Anggarini, 2021, h.38-39). Margin pada *layout mobile website* digunakan untuk mencegah terjadinya tata letak yang menyebabkan elemen terpotong ataupun kurang menarik secara estetika bila dilihat dari sisi *audiens*.

b. *Grid*

Grid merupakan garis-garis bantu yang digunakan untuk mempermudah dalam menentukan tata letak elemen-elemen *layout*. Bila didasarkan pada margin, suatu grid dapat dibedakan menjadi grid simetris dan grid asimetris (Anggarini, 2021, h.40). Penggunaannya perlu disesuaikan dengan elemen dan aset yang akan digunakan sehingga menghasilkan tata letak yang estetik.

3. Anatomi Grid

Grid memiliki beberapa anatomi yang perlu diperhatikan dalam penggunaannya:

a. *Margins*

Margin adalah ruang negatif antar sisi batas luar konten dengan isi konten (Filipiuk, 2021). Sehingga dalam pengaplikasiannya pada *mobile website* perlu disesuaikan dengan ukuran dan ratio.

b. Modules

Modul adalah ruang unit blok yang terbangun dari dasar grid yang dipisahkan oleh interval yang teratur. (Filipiuk, 2021)

c. Columns

Kolom adalah modul yang tersusun dalam barisan vertikal. Semakin banyak kolom yang digunakan maka akan semakin fleksibel penggunaan layoutnya. (Filipiuk, 2021)

d. Rows

Baris adalah modul yang tersusun dalam barisan horizontal. (Filipiuk, 2021)

e. Gutters

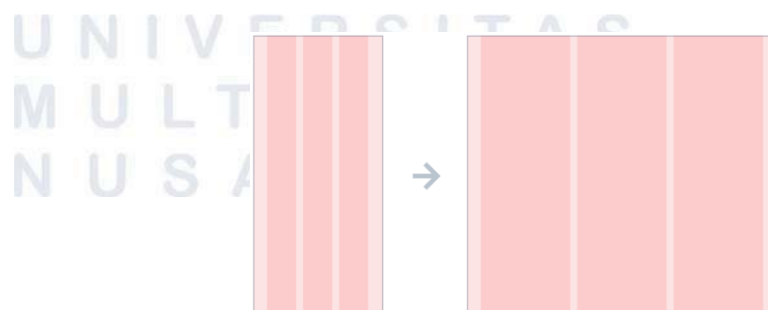
Gutters adalah jarak yang memisahkan antar kolom maupun baris. (Filipiuk, 2021)

4. Jenis – Jenis Grid

Terdapat 2 jenis grid yang dapat digunakan dalam merancang sebuah website:

a. Fluid Grid

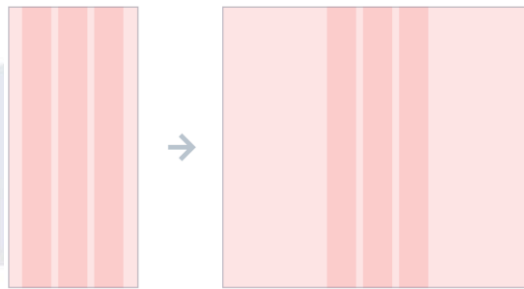
Fluid Grid adalah grid yang dimana lebar kolom berubah menyesuaikan tampilan layar, dengan lebar yang tetap dari margin dan gutter. (Filipiuk, 2021, h.37)



Gambar 2.20 *Fluid Grid*
Sumber: Filipiuk (2021)

b. Fixed Grid

Fixed Grid adalah jenis grid yang memiliki lebar tetap dari kolom maupun *gutter*, dengan lebar margin yang berubah sesuai dengan tampilan layar. (Filipiuk, 2021, h.39)



Gambar 2.21 *Fixed Grid*
Sumber: Filipiuk (2021)

Berdasarkan teori yang telah dijelaskan, terdapat beberapa elemen yang digunakan dalam perancangan mobile website, yaitu ilustrasi dan fotografi, warna, tipografi, serta *layout* dan grid. Oleh karena itu, pada perancangan ini penulis memutuskan untuk menggunakan fotografi dengan komposisi *center of interest* dan sudut pengambilan gambar *high angle*. Selain itu, warna yang digunakan adalah warna kuning dan hijau, serta tipografi berupa huruf *serif* dan *sans-serif* agar *mobile website* memiliki kesan formal, namun tetap modern dan bersih. Penulis juga menerapkan prinsip *layout* serta menggunakan jenis grid berupa *fixed grid*, yang memiliki lebar kolom dan *gutter* yang tetap sehingga menghasilkan tata letak yang lebih konsisten.

2.3 Kolesterol

Kolesterol merupakan senyawa lemak kompleks yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pembentukan asam empedu dan hormon. Kolesterol yang dibutuhkan oleh tubuh dalam sehari adalah sebanyak 1g dan tubuh dapat mensintesis kebutuhan kolesterolnya sendiri. (Saragih, 2011)

2.3.1 Jenis Kolesterol

Lemak dalam darah secara umum terbagi menjadi kolesterol, trigliserida, fosfolid, dan asam lemak bebas. Namun 3 unsur lemak membutuhkan protein yang membungkusnya untuk membawa kolesterol

kedalam darah yang disebut lipoprotein (Astuti, 2015). Sehingga secara kompleks dapat dibagi menjadi 5 kelompok yang berbeda berdasarkan ukuran dan peningkatan densitas, yaitu:

1. Jenis Kolesterol

Berikut merupakan penjabaran dari 5 jenis kolesterol yang berdasarkan ukuran dan peningkatan densitas, yaitu:

a. Kilomikron

Kilomikron merupakan jenis lipoprotein yang memiliki berat terbesar yang sebagian besar kandungannya merupakan jenis lemak trigliserida dengan kandungan 80-95% yang tersalurkan kepada jaringan lemak dan otot rangka. (Astuti, 2015, h.18)

b. Lipoprotein Densitas Sangat Rendah (VLDL)

VLDL merupakan lipoprotein yang terbentuk dari asam lemak bebas dihati dengan kandungan trigliserida sebanyak 55-80% dan kolesterol sebanyak 5-15%. (Astuti, 2015, h.18)

c. Lipoprotein Densitas Sedang (IDL)

IDL merupakan lipoprotein yang sering disebut sebagai VLDL sisa yang mengandung lemak trigliserida sebanyak 20-50% dan kolesterol sebanyak 20-40%. (Astuti, 2015, h.18)

d. Lipoprotein Densitas Rendah (LDL)

LDL merupakan lipoprotein yang sering disebut sebagai “kolestrol jahat” karena memiliki efek aterogenik yang mudah melekat pada dinding pembuluh darah sehingga menimbulkan penumpukan lemak yang menyempitkan pembuluh darah (aterosklerosis). LDL mengandung kolesterol terbanyak, yaitu sebanyak 40-50%. (Astuti, 2015, h.18)

e. Lipoprotein Densitas Tinggi (HDL)

HDL merupakan lipoprotein yang sering disebut sebagai “kolesterol baik” karena memiliki efek antiaterogenik. Lipoprotein

ini mengandung trigliseridan sebanyak 5-10% dan kolesterol sebanyak 15-25%. (Astuti, 2015, h.18)

2. Kolesterol Pangan

Kolesterol dalam tubuh dibutuhkan dan diproduksi oleh hati dalam membentuk asam empedu untuk membantu mencerna makanan dalam sistem pencernaan. Hati memproduksi sekitar 80% dari seluruh jumlah kolesterol darah, sehingga tubuh kita hanya membutuhkan 20% kolesterol dari makanan yang kita konsumsi. Kandungan kolesterol dalam makanan sangatlah beragam sehingga patut diketahui untuk menghindari konsumsi makanan dengan jumlah kolesterol yang tinggi agar terhindar dari kadar kolesterol tinggi atau hiperkoles. (Saragih, 2011)

a. Kandungan Kolesterol dalam Bahan Pangan

Dalam bahan pangan, setiap makanan memiliki kandungan kolesterol yang berbeda-beda sehingga dapat dibedakan berdasarkan tingkat kadarnya. Berikut merupakan pengelompokan kandungan kolesterol pada makanan yang umum dikonsumsi sehari-hari, mulai dari kadar rendah hingga sangat tinggi.

1) Kandungan Kolesterol Rendah

Dalam makanan sehari-hari, terdapat beberapa makanan yang mengandung kadar kolesterol yang rendah. Berikut merupakan daftar tabel makanan yang mengandung kadar kolesterol rendah. (Saragih, 2011)

Tabel 2.1 Makanan Kadar Kolesterol Rendah

Makanan	Porsi	Kadar Kolesterol (mg)
Putih Telur	1 Butir	0
Minyak Jagung	100 gram	0

2) Kandungan Kolesterol Sedang

Dalam makanan, terdapat beberapa makanan yang mengandung kadar kolesterol yang sedang. Berikut merupakan daftar tabel makanan yang mengandung kadar kolesterol sedang. (Saragih, 2011)

Tabel 2.2 Makanan Kadar Kolesterol Sedang

Makanan	Porsi	Kadar Kolesterol (mg)
Daging Asap (Ham)	-	98
Iga Sapi	-	100
Daging Sapi Pilihan Tanpa Lemak	-	105
Burung Dara	-	110
Ikan Bawal	-	120
Daging Sapi Berlemak	-	125

3) Kandungan Kolesterol Cukup Tinggi

Dalam makanan, terdapat beberapa makanan yang terkategori kadar kolesterol cukup. Berikut merupakan daftar tabel makanan yang mengandung kadar kolesterol cukup tinggi. (Saragih, 2011)

Tabel 2.3 Makanan Kadar Kolesterol Cukup Tinggi

Makanan	Porsi	Kadar Kolesterol (mg)
Sosis Daging	-	150
Kepiting	-	150
Udang	-	160

Makanan	Porsi	Kadar Kolesterol (mg)
Kerang & Siput	-	160

4) Kandungan Kolesterol Tinggi

Dalam makanan, terdapat beberapa makanan yang memiliki kadar kolesterol tinggi. Sehingga perlu diperhatikan porsi dalam mengonsumsinya. Berikut merupakan daftar tabel makanan yang mengandung kadar kolesterol tinggi. (Saragih, 2011)

Tabel 2.4 Makanan Kadar Kolesterol Tinggi

Makanan	Porsi	Kadar Kolesterol (mg)
Coklat/Cacao	-	290
Mentega & Margarin	-	300
Jeroan Sapi	-	380
Kerang Putih, Remus & Tiram	-	450
Telur Ayam	-	500
Jeroan Kambing	-	610

5) Kandungan Kolesterol Sangat Tinggi

Dalam beberapa makanan, terdapat makanan yang memiliki kadar kolesterol sangat tinggi. Sehingga perlu dihindari dan sangat diperhatikan frekuensi dalam mengonsumsinya. Berikut merupakan daftar tabel makanan yang mengandung kadar kolesterol sangat tinggi. (Saragih, 2011)

Tabel 2.5 Makanan Kadar Kolesterol Sangat Tinggi

Makanan	Porsi	Kadar Kolesterol (mg)
Cumi-Cumi	-	1700
Kuning Telur Ayam	-	2000
Otak Sapi	-	23000
Telur Burung Puyuh	-	3640

b. Kandungan Kolesterol Makanan Cepat Saji

Makanan cepat saji merupakan makanan yang melalui proses pengolahan yang bertujuan agar cepat dan mudah untuk disajikan. Namun kandungan kolesterol dalam makanan cepat saji cukup bervariasi sehingga perlu diperhatikan. Berikut tabel makanan cepat saji beserta kadar kolesterolnya: (Saragih, 2011)

Tabel 2.6 Makanan Kadar Kolesterol dalam Makanan Cepat Saji

Makanan	Porsi	Kadar Kolesterol (mg)
Mcdonald's Cheeseburger	119 gram	45
Mcdonald's Chicken Nugget	72 gram	35
Mcdonald's Big Mac	215 gram	85

2.3.2 Kolesterol Tinggi

Kondisi dimana kolesterol dalam darah meningkat melebihi ambang batas normal yang umumnya ditandai dengan meningkatnya kadar LDL dan kolesterol total pada darah disebut juga sebagai Hiperkolesterolemia. Faktor-

faktor penyebabnya dapat disebabkan oleh faktor-faktor keturunan, diet atau pola makan sehari-hari, penyakit sekunder (diabetes, hipotiroid, infeksi ginjal menahun) dan bahkan terkadang sejak lahir. (Saragih, 2011)

2.3.3 Hubungan Diet dengan Kadar Kolesterol Tinggi

Diet memiliki hubungan dengan kadar kolesterol baik. Oleh karena itu, dapat dijelaskan penyebab dan pencegahan kadar kolesterol tinggi melalui diet.

1. Penyebab Kadar Kolesterol Tinggi dengan Diet

Kolesterol tinggi umumnya dikorelasikan dengan diet atau pola makan lemak tinggi dari bahan pangan hewani. Faktor dari hiperkolesterolemia tidak hanya dipengaruhi oleh jumlah dari lemak yang dikonsumsi namun juga jenis dari lemak tersebut. Salah jenis lemak yang memberikan kontribusi dalam meningkatnya kadar kolesterol dalam darah adalah tingkat konsumsi asam lemak jenuh (*Saturated Fat*). (Saragih, 2011)

2. Pencegahan Kadar Kolesterol Tinggi dengan Diet

Kolesterol tinggi dalam darah dapat diturunkan dengan tingkat konsumsi asam lemak tidak jenuh majemuk (*Polyunsaturated Fat*). Asam ini dapat diperoleh dari sumber bahan pangan sehari-hari, yaitu nasi, buah-buahan, sayur-sayuran dan daging. (Saragih, 2011)

Berdasarkan teori yang telah dijelaskan, dapat dikatakan bahwa kolesterol merupakan salah satu jenis lemak yang dibutuhkan oleh tubuh dengan kebutuhan sekitar 1g per hari. Berdasarkan ukuran dan tingkat densitasnya, kolesterol terbagi menjadi beberapa jenis. Selain itu, kolesterol juga dapat ditemukan pada berbagai bahan pangan yang dikelompokkan berdasarkan tingkat kadar kolesterolnya, mulai dari rendah, sedang, cukup tinggi, tinggi, hingga sangat tinggi. Oleh karena itu, kadar kolesterol yang berlebihan dapat menyebabkan kolesterol tinggi yang dapat dicegah melalui penerapan pola makan yang sehat.

2.4 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan salah satu metode dalam memperdalam penelitian ini agar dapat menghasilkan suatu kebaruan yang efektif dan relevan dengan target.

Tabel 2.7 Penelitian yang Relevan

No	Judul Penelitian	Penulis	Hasil Penelitian	Kebaruan
1	Perancangan dan Implementasi UI/UX Website Edukasi Kesehatan Balita Menggunakan Metode Design Thinking	Mufadhal Faraz Addhifa, Taufik Nur Adi, Elvira Lailatuth Thohiroh	<i>Website</i> ini meningkatkan pemahaman orang tua dalam menjaga kesehatan balita mereka dan berpartisipasi aktif melalui fitur yang disediakan pada <i>website</i>	Penggunaan metode <i>Design Thinking</i> pada pembuatan <i>Website</i> Edukasi membuat peningkatan pemahaman dan partisipasi orang tua dari penyerderhanaan desain, kemudahan penggunaan serta interaktivitas yang tersedia berupa fitur tambahan seperti: panduan gizi, lokasi pelayanan kesehatan dan layanan konsultasi.

No	Judul Penelitian	Penulis	Hasil Penelitian	Kebaruan
2	Perancangan Desain UI/UX Aplikasi Mobile Defisit Kalori Menggunakan Metode Design Thinking	Metty Wuisang, Joe Yuan Mambu, Raissa Maringka	Aplikasi ini meningkatkan pengalaman pengguna secara signifikan dan mengatasi masalah serta solusi terhadap manajemen kalori.	Penggunaan metode <i>Design Thinking</i> pada pembuatan Aplikasi <i>Mobile</i> telah meningkatkan interaktivitas pengguna serta efektif dalam memperbaiki umpan balik antarmuka yang sebelumnya menurun akibat keterlibatan pengguna dan efektivitas berkurang, navigasi yang kompleks, dan umpan balik yang tidak memadai.
3	Pengaruh Media Audio Visual (Video) Kombinasi Dumbell Weight Training Dan	Virgianti Nur Faridah, Rizky Asta Pramestirin i, Nia	Kombinasi latihan angkat beban dan senam yoga efektif dalam menurunkan kadar kolesterol pada	Penggunaan media Audio Visual (Video) kombinasi latihan angkat beban dan senam yoga

No	Judul Penelitian	Penulis	Hasil Penelitian	Kebaruan
.	Senam Yoga Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterolemia Di Desa Betiting Gresik	Islamita Hapsari	penderita hiperkolesterolemi a.	memberikan pengaruh yang signifikan dalam membantu penurunan kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterolemia

Berdasarkan penelitian relevan yang ditemukan, penggunaan metode *design thinking* terbukti efektif dalam mengatasi masalah dan menghadirkan solusi yang tepat dengan kebutuhan pengguna. Selain itu, desain dan sistem navigasi yang sederhana, kemudahan penggunaan serta interaktivitas pada media digital dapat meningkatkan pemahaman dan partisipasi dari interaktivitas pengguna. Penggunaan sebuah dari sebuah media juga memberikan pengaruh dalam membantu menjaga kadar kolesterol di masyarakat.

Oleh karena itu, pada perancangan ini penulis akan lebih berfokus dalam memberikan informasi terkait kadar kolesterol dalam makanan melalui *mobile website* bagi remaja yang praktis dan juga interaktif dari segi visual maupun *user interface*. Dalam hal ini, pendekatan dalam desain dan *user experience* juga akan disesuaikan dengan target remaja.