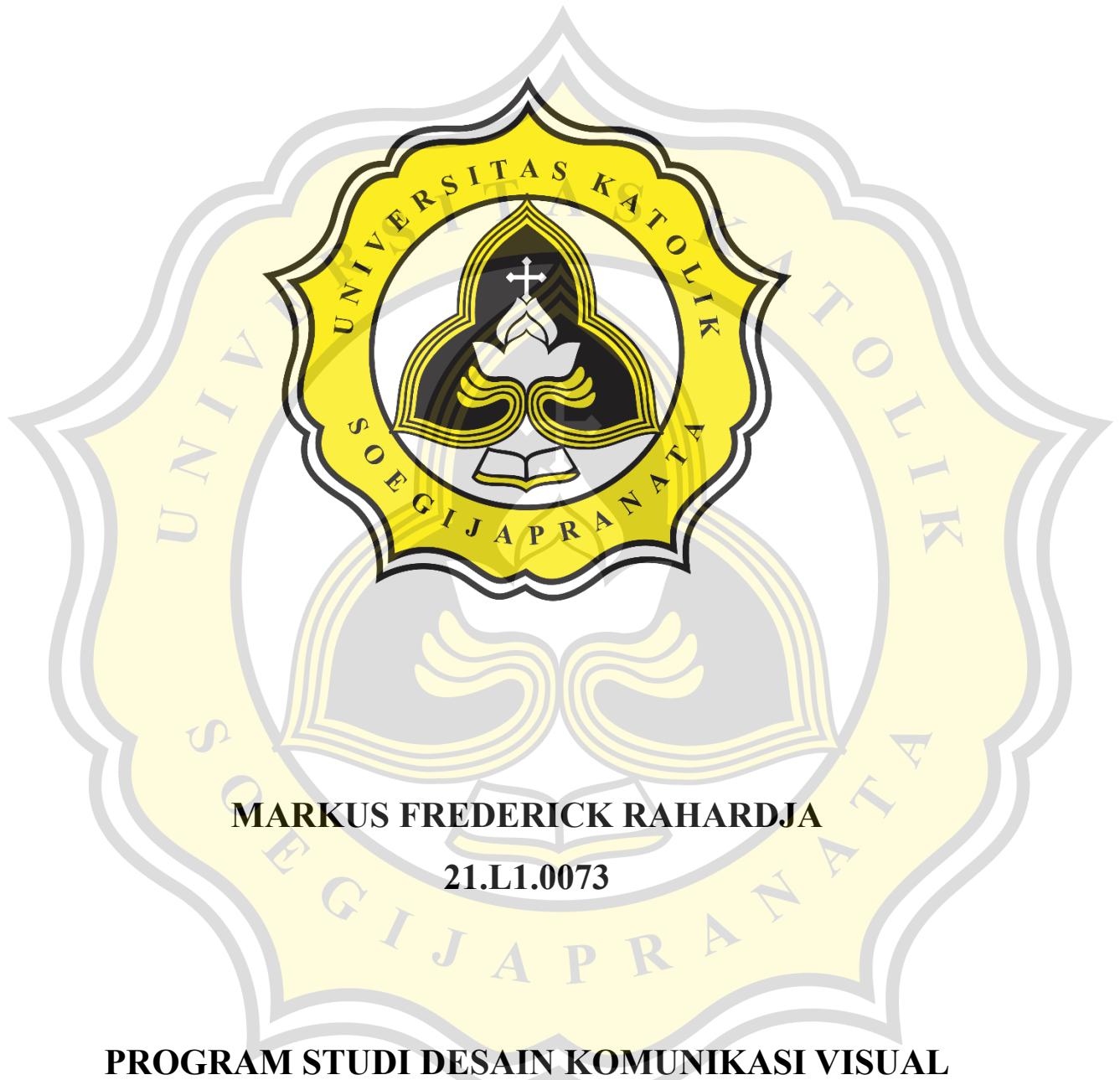


LAPORAN TUGAS AKHIR
PERANCANGAN DESAIN VISUAL APLIKASI UNTUK
PENDERITA OBESITAS PADA USIA DEWASA MADYA DI DKI
JAKARTA



PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG

2025

**LAPORAN TUGAS AKHIR
PERANCANGAN DESAIN VISUAL APLIKASI UNTUK
PENDERITA OBESITAS PADA USIA DEWASA MADYA DI DKI
JAKARTA**

**Diajukan dalam Rangka Memenuhi
Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Desain (S.Ds)**



MARKUS FREDERICK RAHARDJA

21.L1.0073

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2025

ABSTRAK

Obesitas merupakan permasalahan kesehatan yang semakin meningkat di kalangan masyarakat perkotaan, khususnya pada usia dewasa madya. Kondisi ini dipicu oleh gaya hidup sedentari, pola makan yang tidak seimbang, serta kurangnya kesadaran dan motivasi untuk berolahraga. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan dan hasil kuesioner, pekerja kantoran di DKI Jakarta berusia 40–47 tahun merupakan kelompok yang rentan terhadap obesitas, namun kurang memiliki informasi dan sarana yang mendukung perubahan gaya hidup sehat.

Oleh karena itu, perancangan ini bertujuan menciptakan aplikasi “To Do Fit” sebagai solusi visual interaktif untuk membantu mengatur pola makan, jadwal olahraga, dan pekerjaan dalam satu platform berbasis konsep to-do list. Metodologi yang digunakan dalam perancangan adalah Design Thinking yang mencakup proses empathize, define, ideate, prototype, dan test. Aplikasi ini juga didukung dengan fitur inovatif seperti gym portable (Sweat Truck), kalkulator IMT dan BMR, alarm intermittent fasting, serta komunitas daring untuk saling memotivasi. Diharapkan hasil rancangan ini dapat menjadi media edukatif dan praktis yang membantu pengguna menurunkan risiko obesitas serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kata kunci: Obesitas, Desain aplikasi, Gaya hidup sehat, Desain komunikasi visual.