

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



**MARKUS FREDERICK RAHARDJA**

**21.L1.0073**

**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.