



Perancangan Media Informasi Metode Diet Intermitten Fasting Bagi Orang Dewasa

Fathur Rahman Tsalis

ISI Padang Panjang, Sumatera Barat, Indonesia

Email: faturtsalis.stickearn@gmail.com

Article Info

Article history:

Received December 07, 2025

Revised December 18, 2025

Accepted December 30, 2025

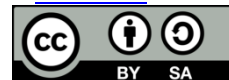
Keywords:

Intermittent Fasting, Motion Graphic, Educational Media

ABSTRACT

The increasing prevalence of obesity among adults has become a significant public health issue, including in Bukittinggi City, West Sumatra. Limited understanding of healthy dietary patterns and the widespread perception that dieting is restrictive and uncomfortable contribute to ineffective weight management practices. One dietary approach that has gained attention is intermittent fasting, yet public knowledge regarding its concept, rules, and health benefits remains limited. This condition indicates the need for an educational medium that can deliver health information in a clear, engaging, and accessible manner. The objective of this study is to design an informational medium based on motion graphics to educate adults about the intermittent fasting method as a healthy and sustainable lifestyle approach. The creation process employed qualitative methods, including observation, interviews with a nutritionist, literature studies, and questionnaires to identify audience needs and perceptions. The collected data were analyzed to determine appropriate communication strategies, visual concepts, and media selection. The results show that most respondents have limited understanding of intermittent fasting and perceive dieting as difficult. Motion graphic media was identified as the most effective format due to its ability to combine visuals, text, and audio dynamically, making complex health information easier to understand. The final outcome is an educational motion graphic supported by promotional media designed to enhance message retention. In conclusion, motion graphic-based educational media is effective in improving public understanding of intermittent fasting and encouraging positive behavioral change toward a healthier lifestyle among adults.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Article Info

Article history:

Received December 07, 2025

Revised December 18, 2025

Accepted December 30, 2025

Keywords:

Intermittent Fasting, Motion Graphic, Media Informasi

ABSTRAK

Meningkatnya angka obesitas pada orang dewasa menjadi permasalahan kesehatan yang cukup serius, termasuk di Kota Bukittinggi, Sumatera Barat. Rendahnya pemahaman masyarakat mengenai pola hidup sehat serta anggapan bahwa diet merupakan aktivitas yang menyiksa menyebabkan banyak orang dewasa menerapkan metode diet secara tidak tepat. Salah satu metode diet yang mulai dikenal adalah intermittent fasting, namun pemahaman masyarakat terhadap konsep, aturan, dan manfaatnya masih terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya media edukasi yang mampu menyampaikan informasi kesehatan secara jelas, menarik, dan mudah dipahami. Tujuan dari perancangan ini adalah untuk menghasilkan media informasi berbasis motion graphic yang dapat memberikan pemahaman kepada orang dewasa mengenai metode diet intermittent fasting sebagai upaya penerapan pola hidup sehat. Metode penciptaan yang digunakan meliputi observasi, wawancara dengan ahli gizi, studi pustaka, dan penyebaran kuesioner kepada masyarakat dewasa. Data yang diperoleh dianalisis untuk menentukan kebutuhan audiens, strategi komunikasi, serta konsep visual yang sesuai. Hasil perancangan menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki pemahaman yang rendah terhadap intermittent fasting dan memandang diet sebagai sesuatu yang sulit dijalani. Media motion graphic dinilai efektif karena mampu menyampaikan informasi secara ringkas, visual, dan komunikatif melalui penggabungan elemen gambar, teks, dan audio. Kesimpulannya, media informasi berbasis motion graphic efektif sebagai sarana edukasi untuk meningkatkan



pemahaman orang dewasa mengenai intermittent fasting serta mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup sehat.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Fathur Rahman Tsalis

ISI Padang Panjang

Email: faturtsalis.sticlearn@gmail.com

PENDAHULUAN

Kota Bukittinggi, Sumatera Barat, dikenal sebagai kota wisata sekaligus pusat kebudayaan yang memiliki karakter sosial yang cukup kompleks. Dengan luas wilayah sekitar 25,24 km², Bukittinggi merupakan kota kecil secara teritorial, namun memiliki kepadatan penduduk yang relatif tinggi karena sebagian besar wilayahnya digunakan untuk pemukiman, pasar, serta aktivitas publik lainnya. Kondisi tersebut menjadikan dinamika sosial masyarakat cukup padat dan beragam. Secara sosial, kota ini juga menghadapi berbagai tantangan kesejahteraan dan kemiskinan yang berdampak pada kualitas hidup masyarakat, termasuk pada aspek kesehatan (Badan Pusat Statistik Kota Bukittinggi, 2023). Berdasarkan publikasi Indikator Kesejahteraan Rakyat Kota Bukittinggi Tahun 2023 yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik Kota Bukittinggi, terdapat data mengenai persentase masyarakat yang tergolong miskin serta indikator sosial ekonomi yang berkaitan, seperti pendidikan, kesehatan, dan akses terhadap layanan publik. Dalam laporan tersebut disebutkan bahwa pada tahun 2023 sebanyak 10 dari 19 wilayah administratif di Kota Bukittinggi mengalami penurunan persentase penduduk miskin dibandingkan tahun sebelumnya (Badan Pusat Statistik Kota Bukittinggi, 2023). Meskipun demikian, kondisi tersebut belum sepenuhnya menghilangkan permasalahan kesejahteraan masyarakat, terutama yang berkaitan dengan pola hidup dan kesehatan.

Salah satu permasalahan kesehatan yang semakin nyata di Kota Bukittinggi adalah meningkatnya kasus obesitas. Berdasarkan Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi, obesitas menempati urutan prioritas ketiga penyakit tidak menular setelah hipertensi dan diabetes melitus, dengan skor sebesar 19,33. Posisi tersebut menunjukkan bahwa obesitas merupakan masalah kesehatan yang cukup serius dan memerlukan perhatian khusus dari pemerintah daerah maupun tenaga kesehatan (Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi, 2020). Jumlah kasus obesitas di Kota Bukittinggi juga tergolong tinggi. Penelitian pada tahun 2022 mencatat sebanyak 61.887 kasus obesitas pada penduduk usia di atas 15 tahun, dengan sebagian besar tergolong obesitas derajat I. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan mental dan kepercayaan diri individu. Kelebihan berat badan sering menimbulkan stigma sosial dan penurunan rasa percaya diri yang dapat memengaruhi kualitas hidup orang dewasa (Dewi & Ayuningtyas, 2023). Di tengah meningkatnya permasalahan obesitas, berbagai metode diet berkembang di masyarakat. Namun, tidak sedikit orang dewasa yang menerapkan pola diet ekstrem tanpa pemahaman yang



benar, sehingga berisiko menimbulkan gangguan kesehatan. Salah satu metode diet yang mulai banyak dikenal adalah intermittent fasting, yaitu pengaturan pola makan dengan membagi waktu antara periode puasa dan periode makan. Metode ini dilaporkan memiliki manfaat dalam penurunan berat badan, perbaikan metabolisme, serta peningkatan sensitivitas insulin apabila dilakukan secara tepat (Dong et al., 2020; Guo et al., 2021).

Pemahaman masyarakat terhadap konsep, aturan, dan manfaat intermittent fasting masih terbatas. Kurangnya media edukasi yang informatif dan mudah dipahami menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kesalahpahaman dalam penerapan metode diet ini. Oleh karena itu, diperlukan media informasi yang mampu menyampaikan pesan kesehatan secara jelas, menarik, dan komunikatif agar dapat meningkatkan kesadaran orang dewasa dalam menjalani pola hidup sehat secara aman dan berkelanjutan. Berdasarkan kondisi tersebut, perancangan media informasi mengenai metode diet intermittent fasting bagi orang dewasa di Kota Bukittinggi menjadi penting sebagai upaya edukatif. Media yang dirancang diharapkan mampu membantu masyarakat memahami metode diet yang benar, menghindari praktik diet ekstrem yang membahayakan, serta mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat secara bertahap dan realistis.

METODE PENELITIAN

Metodologi Penelitian Metodologi penelitian yang digunakan dalam perancangan media informasi tentang metode diet intermittent fasting bagi orang dewasa terdiri atas beberapa tahapan pengumpulan data yang saling berkaitan, yaitu sebagai berikut:

1. Observasi

Metode observasi dilakukan dengan cara pengamatan langsung di lapangan menggunakan pendekatan observasi partisipatif. Peneliti terlibat secara langsung dalam interaksi dengan masyarakat, khususnya orang dewasa yang merasa memiliki berat badan berlebih (overweight) dan kurang percaya diri terhadap kondisi tubuhnya. Observasi dilakukan untuk melihat kebiasaan pola hidup masyarakat, seperti pola makan, pola tidur, aktivitas fisik, serta tingkat pengetahuan mereka mengenai metode diet intermittent fasting. Selain itu, observasi juga dilakukan di Kota Bukittinggi dan Puskesmas Mandiangin Koto Selayan untuk memperoleh gambaran kondisi kesehatan masyarakat secara nyata sebelum perancangan media dilakukan.

Kuesioner disebar kepada 30 responden orang dewasa di Kota Bukittinggi. Hasil kuesioner menunjukkan beberapa temuan utama terkait tingkat pengetahuan, persepsi diet, serta kebutuhan media informasi mengenai metode diet intermittent fasting. Berdasarkan tingkat pengetahuan, sebanyak 21 responden (70%) menyatakan belum memahami metode diet intermittent fasting secara menyeluruh, sementara 9 responden (30%) mengaku pernah mendengar atau mengetahui istilah intermittent fasting, namun hanya sebatas pengertian umum. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman masyarakat terhadap aturan pelaksanaan, pembagian waktu makan dan puasa, serta manfaat kesehatan intermittent fasting masih tergolong rendah. Dari sisi persepsi terhadap diet, hasil kuesioner menunjukkan bahwa 19 responden (63%) memandang diet sebagai aktivitas yang menyiksa dan sulit dijalani, sedangkan 11 responden (37%) menganggap diet dapat dilakukan secara bertahap apabila disertai informasi yang benar. Persepsi negatif ini dipengaruhi oleh minimnya edukasi yang



mudah dipahami serta maraknya informasi diet ekstrem yang beredar di media digital. Terkait pengalaman menjalani diet, sebanyak 17 responden (57%) menyatakan pernah mencoba metode diet tertentu tanpa panduan yang jelas, dan 13 responden (43%) mengaku belum pernah menjalani diet secara teratur. Kondisi ini menunjukkan perlunya media edukasi yang mampu memberikan panduan diet sehat yang realistis, aman, dan mudah diterapkan oleh orang dewasa. Pada aspek kebutuhan media informasi, hasil kuesioner menunjukkan bahwa 20 responden (67%) memilih motion graphic sebagai media yang paling menarik dan mudah dipahami untuk menyampaikan informasi kesehatan. Sementara itu, 6 responden (20%) memilih media sosial berbasis visual statis seperti poster digital, dan 4 responden (13%) memilih media teks atau artikel. Motion graphic dinilai efektif karena mampu menggabungkan visual, teks, dan audio secara dinamis sehingga informasi kesehatan dapat disampaikan secara ringkas dan tidak membosankan. Berdasarkan hasil kuesioner tersebut, dapat disimpulkan bahwa masyarakat dewasa di Kota Bukittinggi membutuhkan media informasi berbasis motion graphic yang komunikatif dan edukatif untuk meningkatkan pemahaman mengenai metode diet intermittent fasting. Temuan ini menjadi dasar pemilihan motion graphic sebagai media utama dalam perancangan, guna menjawab kebutuhan audiens terhadap informasi diet sehat yang mudah dipahami dan aplikatif.

2. Wawancara

Metode wawancara dilakukan untuk memperoleh data yang lebih mendalam dan akurat dari narasumber yang kompeten. Wawancara dilakukan dengan Ahli Gizi Puskesmas Mandiangin Koto Selayan Kota Bukittinggi, yaitu Ibu Mesnaria Sipayung, S.Gz. Melalui wawancara ini diperoleh informasi mengenai pengertian intermittent fasting, manfaat kesehatan yang dapat diperoleh, serta kelompok yang tidak dianjurkan menjalankan metode diet tersebut, seperti anak-anak, ibu hamil, dan ibu menyusui. Data hasil wawancara digunakan sebagai landasan ilmiah agar informasi yang disampaikan dalam media perancangan bersifat edukatif, aman, dan tidak menyesatkan.

3. Studi Pustaka

Metode studi pustaka dilakukan dengan mengumpulkan dan mempelajari berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian. Sumber data diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, artikel kesehatan, serta penelitian terdahulu yang membahas obesitas, pola hidup sehat, dan metode diet intermittent fasting. Studi pustaka berfungsi untuk memperkuat data hasil observasi dan wawancara, sekaligus menjadi dasar teori dalam perancangan media informasi. Dengan adanya studi pustaka, materi yang disampaikan dalam media perancangan memiliki landasan ilmiah yang jelas dan dapat dipertanggungjawabkan.

4. Model Perancangan

a. Brainstorming

Tahap brainstorming dilakukan sebagai langkah awal untuk mengidentifikasi permasalahan utama yang dihadapi masyarakat dewasa terkait metode diet intermittent fasting. Pada tahap ini perancang mengumpulkan ide mengenai pesan utama yang akan disampaikan, tujuan perancangan, serta pendekatan komunikasi yang tepat. Brainstorming difokuskan pada rendahnya pemahaman masyarakat tentang intermittent fasting dan masih kuatnya persepsi bahwa diet merupakan aktivitas yang menyiksa.

b. Pengumpulan dan Analisis Data

Tahap ini dilakukan melalui observasi, wawancara, studi pustaka, dan kuesioner. Data yang diperoleh digunakan untuk memahami karakteristik audiens, tingkat pengetahuan masyarakat, serta kebutuhan media informasi. Hasil analisis data menjadi dasar dalam menentukan strategi komunikasi dan pemilihan media yang paling efektif.

c. Perumusan Konsep

Penciptaan Berdasarkan hasil analisis data, perancang merumuskan konsep penciptaan yang meliputi konsep pesan, konsep visual, dan konsep media. Pada tahap ini ditentukan gaya visual, penggunaan warna, tipografi, ilustrasi, serta tagline yang mampu mendukung penyampaian pesan hidup sehat melalui intermittent fasting.

d. Pra-Produksi

Tahap pra-produksi meliputi pembuatan naskah narasi dan storyboard. Storyboard digunakan untuk menentukan alur cerita visual, urutan penyampaian informasi, serta pembagian scene dalam motion graphic agar pesan dapat disampaikan secara runtut dan mudah dipahami.

e. Produksi

Tahap produksi merupakan proses pembuatan motion graphic secara digital. Aset visual dirancang menggunakan Adobe Illustrator, kemudian dianimasikan menggunakan Adobe After Effects. Pada tahap ini dilakukan penggabungan elemen visual, teks, dan audio untuk menghasilkan motion graphic yang informatif dan menarik.

f. Finishing dan Evaluasi

Tahap akhir meliputi penyempurnaan hasil motion graphic, pengaturan tempo, serta pengecekan kejelasan pesan. Evaluasi dilakukan untuk memastikan media yang dihasilkan sesuai dengan tujuan perancangan dan efektif sebagai media informasi bagi orang dewasa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karya Utama



Gambar 1. Hasil Karya Motion Graphic
(Foto: Fatur Rahman Tsalis, 2025)

Karya utama dalam perancangan ini berupa motion graphic yang berjudul “Ayo Kenali *Intermittent Fasting*”, dengan ukuran 1920 piksel x 1080 piksel. Karya utama berupa animasi dua dimensi, memuat informasi seperti fakta, dampak, edukasi dan nasehat. Animasi dua dimensi edukasi ini menggambarkan intermittent fasting sebagai cara mengatur pola makan

dan kebiasaan hidup sehat melalui visual yang sederhana, runtut, dan dekat dengan aktivitas sehari-hari. Tokoh diperlihatkan menjalani rutinitas harian sambil mengatur waktu makan, memilih makanan secukupnya, menjaga asupan air, serta memberi jeda bagi tubuh untuk beristirahat. Simbol jam, piring makanan, botol minum, dan perubahan ekspresi tubuh menjadi media utama penyampaian pesan. *Intermittent fasting* ditampilkan sebagai pengaturan waktu makan yang terencana, bukan pembatasan makan yang ekstrem, sehingga pesan yang muncul terasa realistis dan mudah diterapkan. Pemahaman penonton terhadap konsep *intermittent fasting* juga berkaitan dengan teori perkembangan kognitif Jean Piaget yang diperkenalkan pada tahun 1952. Piaget (1952) menjelaskan bahwa individu membangun pemahaman melalui pengalaman visual dan proses berpikir bertahap. Motion graphic membantu menyederhanakan konsep *intermittent fasting* melalui alur gambar yang jelas dan berurutan. Waktu makan dan waktu puasa divisualkan menggunakan jam dan perubahan aktivitas tokoh, sehingga penonton dapat memahami hubungan antara waktu, makanan, dan kondisi tubuh. Proses ini membantu penonton membentuk pola pikir baru mengenai diet sehat tanpa harus memahami istilah medis yang rumit.

2. Bauran Media

a. Media Sosial



Gambar 2. Hasil *Mockup* media sosial *Intermittent Fasting*
(Foto: Fatur Rahman Tsalis, 2025)

b. Poster

Media pendukung perancangan ini berupa poster fisik berukuran A2 yang digunakan sebagai sarana penyampaian pesan edukasi mengenai pola hidup sehat berbasis *intermittent fasting*. Poster dirancang untuk membantu audiens memahami isi animasi dua dimensi melalui tampilan visual yang ringkas dan langsung pada inti pesan. Informasi disusun melalui judul utama yang menonjol, teks penjelasan singkat, serta ilustrasi yang menggambarkan kebiasaan makan, pengaturan waktu, dan respons tubuh. Susunan elemen dibuat berurutan agar pembaca dapat mengikuti alur pesan hanya dengan melihat bagian atas hingga bagian bawah poster. Pemilihan warna pada poster difokuskan pada warna hijau, biru, dan kuning yang sering dikaitkan dengan kesegaran tubuh, aktivitas, dan keseimbangan. Warna tersebut digunakan secara berulang pada latar, ikon, dan ilustrasi agar tampilan poster terlihat menyatu dan tidak membingungkan mata. Tipografi menggunakan huruf tanpa ornamen rumit dengan ukuran berbeda antara judul dan isi, sehingga informasi utama mudah dikenali sejak pandangan pertama. Ilustrasi karakter dan simbol jam dibuat sederhana dengan gaya flat agar pesan dapat

dipahami tanpa gangguan detail berlebihan. Penggarapan poster menggunakan *Adobe Photoshop* dan *Adobe Illustrator* untuk mengatur komposisi, warna, tipografi, serta ilustrasi vektor. *Illustrator* digunakan untuk membentuk ilustrasi yang tegas dan mudah dikenali, sementara *Photoshop* membantu menyusun keseluruhan elemen visual menjadi satu tampilan yang utuh. Poster ini berfungsi sebagai penguat pesan animasi dengan cara menghadirkan informasi utama pada ruang fisik yang dapat dilihat berulang kali.



Gambar 3. Hasil *Mockup* Poster Informasi *Intermittent Fasting*
(Foto: Fatur Rahman Tsalis, 2025)



Gambar 4. Hasil *Mockup* Poster Ajakan *Intermittent Fasting*
(Foto: Fatur Rahman Tsalis, 2025)

c. *X-Banner*

X-Banner pada perancangan animasi dua dimensi edukasi *intermittent fasting* ini dibuat berukuran 60 x 160 cm dengan bahan albatros dan digunakan sebagai media promosi saat peluncuran karya kepada khalayak umum. Media ini dirancang untuk menarik perhatian secara cepat melalui tampilan vertikal yang mudah terlihat dari jarak tertentu. *X-Banner* berfungsi memperkenalkan judul animasi sekaligus menyampaikan gambaran awal mengenai pesan hidup sehat yang diangkat. Visual *X-Banner* menampilkan judul “*Intermittent Fasting*” dengan tipografi besar dan jelas, disertai ilustrasi karakter yang berdiri percaya diri sambil membawa simbol makanan dan jam. Jam digunakan sebagai penanda pengaturan waktu makan, sedangkan ilustrasi makanan menunjukkan bahwa *intermittent fasting* tidak menghilangkan aktivitas makan, tetapi mengatur waktunya. Warna hijau dan kuning mendominasi latar untuk menciptakan kesan segar, aktif, dan seimbang. Komposisi visual disusun memanjang ke bawah agar alur baca mengikuti arah pandang alami audiens saat berdiri di area peluncuran. Penggarapan *X-Banner* menggunakan *Adobe Photoshop* untuk pembuatan aset ilustrasi dan mockup, serta *Adobe Illustrator* untuk penyusunan layout dan tipografi. Ilustrasi dibuat

sederhana dengan gaya flat agar pesan dapat dipahami tanpa gangguan detail visual yang berlebihan. Teks pendukung ditampilkan singkat agar mudah dibaca tanpa harus berhenti lama.



Gambar 5. Hasil *Mockup* Karya *X-banner*

(Foto: Fatur Rahman Tsalis, 2025)

d. *Merchandise*

1) *T-Shirt*

Media pendukung perancangan animasi dua dimensi edukasi *intermittent fasting* ini juga diwujudkan melalui desain kaos sebagai media promosi sekaligus media pesan visual yang dapat digunakan sehari-hari. Kaos dirancang dalam dua pilihan warna, putih dan navy, dengan penempatan desain pada bagian depan dan belakang. Pemilihan kaos sebagai media bertujuan agar pesan hidup sehat dapat hadir pada aktivitas harian dan mudah dilihat oleh orang lain. Pada kaos warna putih bagian depan ditampilkan tulisan “Gerak Aja Dulu” dengan gaya tipografi santai yang mencerminkan ajakan sederhana untuk memulai kebiasaan sehat. Bagian belakang menampilkan ilustrasi aktivitas fisik ringan yang dipadukan dengan pesan visual mengenai keseimbangan tubuh dan pikiran. Ilustrasi tersebut menggambarkan bahwa hidup sehat tidak selalu dimulai dari hal besar, melainkan dari kebiasaan bergerak dan mengatur rutinitas harian. Warna ilustrasi dibuat cerah agar memberi kesan segar dan menyenangkan saat digunakan. Kaos warna navy menampilkan judul “*Intermittent Fasting*” pada bagian depan dengan ukuran lebih kecil sebagai identitas tema. Bagian belakang menampilkan ilustrasi karakter dan simbol jam yang dikombinasikan dengan teks ajakan hidup sehat. Jam berfungsi sebagai lambang pengaturan waktu makan, sementara karakter menunjukkan kondisi tubuh yang aktif dan berenergi. Komposisi visual dibuat seimbang agar desain tetap nyaman dipandang tanpa terlihat padat.



Gambar 2. Hasil *Mockup Karya T-shirt*
(Foto: Fatur Rahman Tsalis, 2025)

2) *Totebag*

Merchandise berikutnya pada perancangan animasi dua dimensi edukasi intermittent fasting berupa totebag yang menampilkan tulisan “Gerak Aja Dulu” sebagai pesan utama. *Totebag* dirancang sebagai media pakai yang dapat digunakan pada aktivitas harian, sehingga ajakan hidup sehat dapat tersampaikan secara sederhana melalui teks dan visual. Tulisan tersebut dipilih sebagai bentuk pesan yang ringkas dan mudah dipahami, menggambarkan ajakan untuk memulai kebiasaan bergerak dan menjaga rutinitas tubuh sebelum membahas pengaturan pola makan. Desain totebag dibuat dengan tipografi yang bersifat santai dan mudah dibaca, tanpa tambahan ilustrasi kompleks. Fokus visual diarahkan pada kekuatan pesan teks agar dapat langsung ditangkap oleh siapa pun yang melihatnya. Pemilihan warna tulisan disesuaikan dengan warna dasar *totebag* agar terlihat jelas dan tidak mengganggu kenyamanan visual. Kesederhanaan desain bertujuan agar totebag tetap nyaman digunakan tanpa kehilangan fungsi komunikasinya. Penggarapan totebag menggunakan *Adobe Illustrator* untuk menyusun layout tipografi dan mengatur komposisi tulisan, kemudian *Adobe Photoshop* digunakan pada proses pembuatan aset dan *mockup* agar tampilan desain dapat divisualisasikan secara nyata. Proses ini membantu memastikan ukuran tulisan, jarak, dan penempatan teks sesuai saat diaplikasikan pada media kain.



Gambar 3. Hasil *Mockup Karya Totebag*
(Foto: Fatur Rahman Tsalis, 2025)

3) Stiker

Merchandise berikutnya pada perancangan animasi dua dimensi edukasi *intermittent fasting* ini adalah stiker yang digunakan sebagai media pengingat dan penyebaran pesan hidup sehat. Stiker dirancang memuat judul utama terkait *intermittent fasting* serta ajakan singkat seperti “Gerak Aja Dulu” dan “*Healthy Body Healthy Life*” yang selaras dengan tema pengaturan pola hidup sehat. Visual stiker disajikan melalui ilustrasi karakter bergaya sederhana, simbol jam, serta elemen pendukung lain yang menggambarkan aktivitas tubuh dan pengaturan waktu makan. Stiker berfungsi sebagai media yang fleksibel karena dapat ditempel pada berbagai benda seperti botol minum, buku, atau tas, sehingga pesan dapat dilihat secara berulang pada aktivitas sehari-hari. Ukuran stiker dibuat ringkas agar mudah ditempatkan tanpa mengganggu fungsi benda yang ditemplei. Warna cerah dan bentuk visual yang menarik digunakan agar stiker mudah dikenali dan mampu menarik perhatian sejak pandangan pertama. Teks dibuat singkat agar pesan langsung tersampaikan tanpa memerlukan waktu lama untuk membaca. Penggarapan merchandise stiker menggunakan *Adobe Illustrator* pada proses penyusunan layout desain dan tipografi, sementara *Adobe Photoshop* digunakan untuk pembuatan aset ilustrasi dan mockup agar tampilan akhir dapat divisualisasikan secara nyata. Proses ini membantu memastikan keseimbangan antara teks dan ilustrasi tetap terjaga saat diaplikasikan pada ukuran kecil.



Gambar 4. Hasil *Mockup* Karya Stiker
(Foto: Fatur Rahman Tsalis, 2025)

4) Pin

Merchandise berikutnya pada perancangan edukasi *intermittent fasting* berupa pin/badge yang berfungsi sebagai media pendukung sekaligus pengingat visual mengenai penerapan pola hidup sehat. Pin dipilih karena bersifat praktis, mudah dikenakan pada tas, pakaian, atau aksesoris lain, sehingga pesan edukasi dapat ditampilkan secara personal dan dekat dengan keseharian pengguna. Media ini memungkinkan pesan disampaikan secara berulang melalui interaksi visual sederhana tanpa terkesan menggurui. Visual pada pin menampilkan teks ajakan “Ayo Kenali Intermittent Fasting” yang dirancang dengan tipografi tebal dan jelas agar mudah terbaca meskipun dalam ukuran kecil. Latar belakang berwarna hijau cerah dipadukan dengan ilustrasi ikon aktivitas fisik, peralatan olahraga, serta simbol pendukung gaya hidup sehat. Kombinasi elemen visual tersebut dimaksudkan untuk memperkuat pesan bahwa *intermittent fasting* tidak hanya berkaitan dengan pengaturan waktu makan, tetapi juga selaras dengan kebiasaan aktif dan sehat. Pemilihan warna kontras antara teks dan latar bertujuan menarik

perhatian sekaligus menjaga kenyamanan visual. Desain pin disesuaikan dengan bentuk lingkaran agar komposisi teks dan ilustrasi tetap seimbang dan fokus pada pesan utama. Tata letak dibuat terpusat sehingga pesan mudah dikenali dari satu arah pandang. Proses perancangan merchandise ini menggunakan Adobe Illustrator untuk pengolahan tipografi, ilustrasi ikon, dan penyusunan layout berbasis vektor agar hasil desain tetap tajam saat dicetak. Adobe Photoshop digunakan pada tahap pembuatan mockup pin untuk menampilkan visualisasi realistis tampilan depan dan belakang, sehingga dapat membantu evaluasi proporsi desain serta kesiapan sebelum diaplikasikan pada media cetak.



Gambar 5. Hasil *Mockup* Karya PIN
(Foto: Fathur Rahman Tsalis, 2025)

KESIMPULAN

1. Perancangan media informasi berbasis motion graphic mengenai metode diet intermittent fasting mampu menjadi sarana edukasi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman orang dewasa terhadap konsep, manfaat, serta penerapan diet yang sehat dan aman.
2. Proses penciptaan yang diawali dengan analisis permasalahan, pengumpulan data, hingga produksi media menghasilkan motion graphic yang komunikatif, visual menarik, dan mudah dipahami oleh target audiens.
3. Integrasi motion graphic dengan media pendukung mampu membantu mengubah persepsi negatif masyarakat bahwa diet selalu menyiksa, serta mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup sehat secara bertahap.

Saran

1. Masyarakat diharapkan dapat menggunakan media informasi berbasis motion graphic ini sebagai referensi awal dalam memahami metode diet intermittent fasting sebelum menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.
2. Perancang selanjutnya disarankan untuk mengembangkan media informasi ini dengan menambahkan variasi konten dan platform digital agar jangkauan audiens menjadi lebih luas.
3. Pihak terkait, seperti institusi kesehatan atau pemerintah daerah, diharapkan dapat memanfaatkan media motion graphic sebagai sarana edukasi kesehatan guna meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA



- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2018). Determinan aktivitas fisik orang dewasa pekerja kantoran di Jakarta tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 15–28.
- Agagundus, D., Nilufer, A. T., & Osman, B. (2021). Effect of intermittent fasting (18/6) on energy expenditure, nutritional status, and body composition in healthy adults. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021, 1–10.
- Anggraeni, S. N. (2018). *Desain komunikasi visual, dasar–dasar panduan untuk pemula*. Bandung: Penerbit Nuansa.
- Appel, L. J., Moore, T. J., Obarzanek, E., Vollmer, W. M., Svetkey, L. P., Sacks, F. M., Bray, G. A., Vogt, T. M., Cutler, J. A., Windhauser, M. M., Lin, P. H., & Karanja, N. (1997). A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. *New England Journal of Medicine*, 336(16), 1117–1124. <https://doi.org/10.1056/NEJM199704173361601>
- Arciero, P. J., Ormsbee, M. J., Gentile, C. L., Nindl, B. C., Brestoff, J. R., & Ruby, M. (2022). Increased protein intake and meal frequency reduces abdominal fat during energy balance and energy deficit. *Obesity*, 21(7), 1357–1366. <https://doi.org/10.1002/oby.20189>
- Ardianto, K., Komala, dkk. (2015). *Komunikasi massa, suatu pengantar*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Ariana, D. (2024, Januari 17). Survei Kementerian Kesehatan obesitas di Indonesia. Indonesia Baik. <https://indonesiabaik.id>
- Badan Pusat Statistik Kota Bukittinggi. (2023). Indikator kesejahteraan rakyat Kota Bukittinggi 2023. BPS Kota Bukittinggi. <https://bukittinggikota.bps.go.id/id/publication/2023/12/28/6f16d7ec3a5166fea57c2ef7/indikator-kesejahteraan-rakyat-kota-bukittinggi-2023.html>
- Çağiran, İ. H. (2025). Current diet practice: Intermittent fasting. *Journal of Midwifery and Health Sciences*, 8(2), 164–176. <https://doi.org/10.62425/esbder.1522715>
- Çukurovalı Soykurt, S., & Tekdemir, S. N. (2024). Intermittent fasting and its potential effects on health. *Cyprus Journal of Medical Sciences*, 9(4), 221–227. <https://doi.org/10.4274/cjms.2024.2023-109>
- Dewi, L., & Ayuningtyas, R. A. (2023). *AZ tentang obesitas*. UGM PRESS.
- Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi. (2023). Dokumen Environmental Health Risk Assessment (EHRA) Kota Bukittinggi 2023. Pemerintah Kota Bukittinggi. https://admin.bukittinggikota.go.id/storage/publikasi/2023_Dokumen%20EHRA.pdf



- Dinas Sosial Kota Bukittinggi. (2023, Desember 18). Bukittinggi kota tercepat turunkan angka kemiskinan di Sumbar 2023. Facebook. <https://www.facebook.com/dinsoskotabukittinggi/posts/1286888978897887>
- Dong, T. A., Sandesara, P. B., Dhindsa, D. S., Mehta, A., Arneson, L. C., Dollar, A. L., Taub, P. R., & Sperling, L. S. (2020). Intermittent fasting: A heart healthy dietary pattern? *American Journal of Medicine*, 133(8), 901–907. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2020.03.030>
- Fairuz, R. A., Absari, N. W., Utami, R. F., & Djunet, N. A. (2024). Pengaruh diet puasa (intermittent fasting) terhadap penurunan berat badan, perubahan metabolik, dan massa otot. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(1), 40–44.
- Guo, Y., Li, F., Ma, X., Cheng, X., Zhou, H., & Ma, W. (2021). Effects of intermittent fasting on metabolic syndrome: A randomized controlled trial. *Nutrition & Metabolism*, 18(1), 88. <https://doi.org/10.1186/s12986-021-00625-3>
- Hairuni, N., & Nugroho, P. S. (2019). Hubungan indeks masa tubuh (IMT) dan lingkar perut dengan kejadian diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Palaran Kota Samarinda tahun 2019. *Borneo Student Research*, 1(1), 561–566.
- Harahap, H., Kusdiyah, E., & Hasibuan, M. U. Z. (2024). The effect of intermittent fasting and light physical activity on body weight and blood glucose in overweight men. *Jambi Medical Journal*, 12(1), 39–43. <https://doi.org/10.22437/jmj.v12i1.23915>
- Indriani, R., & Putra, R. (2022). Modal sosial gerakan masyarakat sipil di Kota Bukittinggi. *Jurnal Perspektif*, 5(2), 109–122. <https://perspektif.ppj.unp.ac.id/index.php/perspektif/article/download/652/312>
- Irmaya, H., Yanti, Y., & Vionika, T. (2023). Application of intermittent fasting to changes in blood sugar levels in type 2 diabetes mellitus patients. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 5(3), 541–546. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v5i3.5757>
- Kunduraci, Y., & Ozbek, H. (2020). Effect of intermittent fasting diet on metabolic syndrome parameters and body composition in overweight individuals. *Journal of Nutrition and Health Sciences*, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.15744/2393-9060.7.102>
- Kusrianto, A. (2007). Pengantar desain komunikasi visual. Yogyakarta: C.V. Andi.
- Martínez-González, M. Á., & Sánchez-Villegas, A. (2016). The emerging role of Mediterranean diets in cardiovascular epidemiology: Monounsaturated fats, olive oil, red wine or the whole pattern? *European Journal of Epidemiology*, 16(7), 695–701. <https://doi.org/10.1023/A:1010920602772>
- Moleong, L. J. (2007). Metode penelitian kualitatif. Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya.



- Nain, S., Agrim, J., & Kaushalendra, K. (2020). Intermittent fasting (IF): An approach to a healthy body. *Journal of Biological Engineering Research and Review*, 7(1), 24–32.
- Nasrullah, M. (2018). *Khalayak media, identitas, ideologi, dan perilaku pada era digital*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Nurdin, A., & Yuliana, M. (2022). Hubungan obesitas dengan kecemasan sosial pada siswa SMA Negeri Kota Bukittinggi. *Ners Journal*, 6(2), 110–118. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/8343>
- Obermayer, A., Tripolt, N. J., & Sourij, H. (2023). Intermittent fasting in type 2 diabetes mellitus: A randomized controlled trial. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 201, 110-119. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2023.110119>
- Oktarina, S., & Fitriani, R. (2020). Analisis prioritas masalah penyakit tidak menular di Kota Bukittinggi. *Human Care Journal*, 5(3), 1013–1022. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/humancare/article/view/2196/0>
- Ornish, D., Scherwitz, L. W., Billings, J. H., Brown, S. E., Gould, K. L., Merritt, T. A., Sparler, S., Armstrong, W. T., Ports, T. A., Kirkeeide, R. L., Hogeboom, C., & Brand, R. J. (1998). Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease. *JAMA*, 280(23), 2001–2007. <https://doi.org/10.1001/jama.280.23.2001>
- Patterson, R. E., Laughlin, G. A., LaCroix, A. Z., Hartman, S. J., Natarajan, L., Senger, C. M., et al. (2015). Intermittent fasting and human metabolic health. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 115(8), 1–10.
- Prastowo, A. (2011). *Metode penelitian kualitatif: Dalam perspektif rancangan penelitian*. Yogyakarta: Arruz Media.
- Pribadi, M. A., & Benny, A. (2017). *Media dan teknologi dalam pembelajaran*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Putri, D. A., & Ramadhan, F. (2015). Hubungan obesitas dengan kejadian Diabetes Mellitus tipe II pada lansia di Puskesmas Mandiangin Kota Bukittinggi. *Jurnal Kesehatan Perintis Nusantara*, 2(1), 55–63. <https://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/index.php/JKPN/article/view/274>
- Rathomi, H. S., Sulaiman, et al. (2022). Praktik intermittent fasting di komunitas melalui pendekatan keagamaan untuk meningkatkan kesehatan metabolik. *Jurnal Integrasi Kesehatan dan Sains*, 4(2), 132. <https://doi.org/10.29313/jiks.v4i2.10187>
- Satija, A., & Hu, F. B. (2018). Plant-based diets and cardiovascular health. *Trends in Cardiovascular Medicine*, 28(7), 437–441. <https://doi.org/10.1016/j.tcm.2018.02.004>



- Suci, M., et al. (2024). Rasa percaya diri pada individu yang mengalami overweight (studi deskriptif). *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 3(4), 216.
<https://doi.org/10.35760/arjwa.2024.v3i4.13915>
- Sugiyono. (2010). Memahami penelitian kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Syafriani, E., & Anggraini, D. (2023). Analisis risiko dan kebijakan stunting di Kota Bukittinggi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 17(1), 45–54.
https://www.researchgate.net/publication/368668344_ANALISIS_RESIKO_DAN_KEBIJAKAN_STUNTING_DI_KOTA_BUKITTINGGI
- Tanjung, M. R., & Lestari, S. (2023). Analisis prioritas masalah penyakit menular di Kota Bukittinggi. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 22(1), 30–39.
https://www.researchgate.net/publication/368668284_ANALISIS_PRIORITAS_MASALAH_PENYAKIT_MENULAR_DI_KOTA_BUKITTINGGI
- Universitas Sriwijaya. (2023). Analisis faktor risiko gizi buruk balita di Kota Bukittinggi. Repositori Universitas Sriwijaya.
https://repository.unsri.ac.id/141359/2/RAMA_13211_10021281924088_0005059004_01_front_ref.pdf
- Westman, E. C., Yancy, W. S., Mavropoulos, J. C., Marquart, M., & McDuffie, J. R. (2020). The effect of a low-carbohydrate, ketogenic diet versus a low-glycemic index diet on glycemic control in type 2 diabetes mellitus. *Nutrition & Metabolism*, 5(1), 36.
<https://doi.org/10.1186/1743-7075-5-36>.