

PERANCANGAN POSTER INFOGRAFIS DIGITAL UNTUK EDUKASI KONSUMSI MAKANAN SEHAT BAGI MAHASISWA DKV UNESA

Edy Susanto

Universitas Negeri Surabaya

email: edyafat26@gmail.com

Received:

08-07-2026

Reviewed:

08-07-2026

Accepted:

09-07-2026

ABSTRAK : Perancangan ini bertujuan untuk merancang sebuah media edukasi visual berupa poster infografis digital yang informatif dan menarik untuk meningkatkan kesadaran pola konsumsi makanan sehat bagi mahasiswa DKV UNESA. Metode perancangan yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan menerapkan pendekatan *Design Thinking* melalui lima tahapan: *empathize*, *define*, *ideate*, *prototype*, dan *test*. Hasil analisis data dari observasi, wawancara, dan kuesioner yang dilakukan pada target audiens menunjukkan adanya kecenderungan pola makan tidak sehat, sehingga media visual ini dirancang sebagai solusi. Secara visual, poster infografis digital ini mengusung gaya desain *flat illustration* modern dengan palet warna cerah dan energik, serta hierarki visual yang bersih dan terstruktur untuk menonjolkan data-data dan informasi penting. Elemen-elemen desain komunikasi visual seperti tipografi sans-serif yang modern dan ikonografi yang intuitif dikombinasikan secara estetis agar media ini mudah dipahami dan cepat menarik perhatian audiens secara efisien. Evaluasi terhadap hasil perancangan melalui validasi ahli dan uji coba audiens menunjukkan bahwa media poster infografis digital ini sangat layak dan efektif untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi mahasiswa dalam menerapkan kebiasaan konsumsi makanan sehat.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, Makanan Sehat, Mahasiswa, Poster Infografis Digital.

ABSTRACT : *This design aims to create an informative and attractive visual educational medium in the form of a digital infographic poster to raise awareness of healthy food consumption patterns among DKV students at Universitas Negeri Surabaya (UNESA). The design method used is descriptive qualitative by applying the Design Thinking approach through five stages: empathize, define, ideate, prototype, and test. Data analysis from observations, interviews, and questionnaires conducted on the target audience indicates a tendency toward unhealthy eating habits, which led to the development of this visual medium as a solution. Visually, this digital infographic poster features a modern flat illustration design style with a bright and energetic color palette, as well as a clean and structured visual hierarchy to highlight crucial data and information. Visual communication design elements, such as modern sans-serif typography and intuitive iconography, are aesthetically combined to ensure the medium is easily understood and efficiently captures the audience's attention. Evaluation of the design through expert validation and audience trials demonstrates that this digital infographic poster is highly feasible and effective in enhancing students' knowledge, awareness, and motivation to adopt healthy food consumption habits.*

Keywords: *Digital Infographic Poster, Health Education, Healthy Food, Students.*

PENDAHULUAN

Kondisi pola makan remaja Indonesia, khususnya kelompok mahasiswa, semakin memprihatinkan seiring dengan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji (instan) dan tinggi gula yang tidak sehat. Makanan yang kurang bergizi ini memberikan dampak negatif yang signifikan bagi kesehatan remaja, seperti gangguan metabolisme, obesitas, hingga peningkatan risiko penyakit kronis tidak menular di masa depan. Sebagai kelompok generasi muda yang berada pada fase usia produktif, mahasiswa sangat rentan mengalami masalah gizi akibat kecenderungan memilih makanan yang praktis, memiliki akses mudah, serta citra sosial makanan cepat saji yang dinilai modern dan bergengsi. Fenomena ini diperkuat oleh riset sebelumnya yang mengidentifikasi adanya korelasi kuat antara pola makan tidak teratur serta frekuensi konsumsi makanan instan yang tinggi dengan kejadian obesitas pada mahasiswa (Adriani dkk., 2024). Jika kebiasaan ini terus berlanjut hingga usia dewasa dan menikah, masalah gizi kurang maupun gizi lebih tidak hanya mengancam kesehatan individu tersebut, melainkan juga berisiko memengaruhi kesehatan janin yang akan dikandung di masa depan (Dwimawati, 2020).

Secara teoritis, konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan di kalangan remaja dipicu oleh multi-faktor, meliputi tingkat pemahaman gizi, kenyamanan tempat berkumpul, pengaruh teman sebaya, rasa yang sedap, hingga harga yang ekonomis

(Laksono dkk., 2022). Bagi mahasiswa, tuntutan aktivitas akademik yang padat, jadwal kuliah pagi, serta kegiatan laboratorium sering kali menjadi alasan utama mereka melewatkan sarapan dan beralih ke *fast food* sebagai menu makan siang demi efisiensi waktu (Ranggayuni & Aini, 2021). Pola hidup yang berantakan ini diperparah oleh minimnya aktivitas fisik akibat kenyamanan teknologi serta kebiasaan begadang (Nathaniel dkk., 2020). Berdasarkan hasil kuesioner awal yang dilakukan terhadap mahasiswa Desain Komunikasi Visual Universitas Negeri Surabaya (DKV UNESA), ditemukan bahwa mayoritas responden memiliki potensi pola makan yang kurang sehat dari segi frekuensi konsumsi maupun ketidakaturan waktu makan. Namun, di sisi lain, para mahasiswa sebenarnya menyadari dampak buruk tersebut terhadap konsentrasi belajar mereka dan menilai bahwa edukasi mengenai makanan sehat sangatlah penting. Ketika digali mengenai preferensi media, mayoritas mahasiswa memilih poster infografis digital sebagai solusi edukatif visual yang paling menarik bagi mereka.

Kesenjangan atau *gap* yang terjadi saat ini adalah tingginya kesadaran mahasiswa akan pentingnya kesehatan tidak sebanding dengan perilaku konsumsi sehari-hari akibat kendala kepraktisan, harga, dan minimnya pilihan makanan sehat di lingkungan kampus. Masalah ini diperkuat oleh rendahnya literasi gizi seimbang yang menjadi dasar esensial dalam menentukan keputusan konsumsi pangan (Sitoayu dkk., 2020). Guna mengatasi kesenjangan tersebut, diperlukan sebuah program intervensi edukasi gizi. Sejumlah penelitian terdahulu telah berupaya melakukan kampanye kesehatan, seperti penggunaan media sosial Instagram (Sekarwulan & Purwanto, 2020) atau strategi komunikasi kampanye kesehatan berskala nasional (Candrasari & Kurniasari, 2021). Terdapat pula penelitian edukasi gizi berbasis kebijakan publik untuk penanganan stunting (Hamidah & Sophia, 2024) serta analisis pendidikan kesehatan masyarakat umum di era digital (Alysa dkk., 2024). Meskipun demikian, penelitian-penelitian terdahulu tersebut masih memiliki keterbatasan karena belum ada yang secara spesifik merancang media edukasi visual individual yang disesuaikan dengan karakteristik psikografis dan kebutuhan praktis mahasiswa desain di lingkungan kampus.

Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menawarkan solusi berupa perancangan poster infografis digital sebagai media edukasi konsumsi makanan sehat yang praktis, visual, dan mudah diakses. Fokus dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan konsep perancangan, serta menguraikan proses dan hasil dari Perancangan Poster Infografis Digital untuk Edukasi Konsumsi Makanan Sehat bagi Mahasiswa DKV UNESA. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu Desain Komunikasi Visual dalam mempermudah penyampaian informasi kesehatan serta memperkaya teori pembelajaran visual terkait aplikasi elemen gambar, warna, grafik, dan tipografi (APA Style). Secara praktis, media yang dihasilkan diharapkan mampu meningkatkan kesadaran mahasiswa serta membantu lembaga universitas dalam mendorong civitas akademika untuk menerapkan pola hidup sehat secara berkelanjutan.

METODE PENELITIAN (PERANCANGAN)

Perancangan media edukasi ini menggunakan rancangan penelitian dan perancangan berbasis metode *Design Thinking* yang diadaptasi dari model David Kelley (2025). Metode ini dipilih karena berfokus pada proses kreatif dan inovatif yang berpusat pada manusia (*human-centered design*) guna memahami kebutuhan pengguna serta merancang solusi visual yang solutif. Ruang lingkup dan objek dalam perancangan ini dibatasi pada pembuatan poster infografis digital sebagai media edukasi konsumsi makanan sehat bagi mahasiswa. Sasaran penelitian ini secara spesifik adalah mahasiswa aktif Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Negeri Surabaya (DKV UNESA) sebagai subjek penelitian sekaligus target audiens utamanya. Lokasi penelitian bertempat di lingkungan kampus UNESA, dengan waktu pelaksanaan pengumpulan data awal hingga pengujian media yang dijadwalkan secara terstruktur selama periode riset berjalan. Bahan dan alat utama yang digunakan dalam perancangan ini meliputi kuesioner digital (*Google Form*), lembar panduan wawancara, serta perangkat keras komputer dan perangkat lunak grafis digital untuk memproduksi aset visual.

Secara operasional, alur perancangan dilaksanakan melalui lima tahapan linear yang saling berkaitan sesuai skema *Design Thinking*. Tahap pertama adalah *Empathize* (Empati), yang bertujuan memahami kebutuhan, kebiasaan, dan permasalahan riil yang dialami target pengguna. Teknik pengumpulan data pada tahap ini menggunakan observasi dan wawancara sederhana terhadap mahasiswa DKV UNESA guna menelusuri pemahaman dan interaksi mereka mengenai makanan sehat. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan metode *Empathy Map* yang terdiri atas enam kuadran, yaitu *Think, Feel, See, Say, Do*, serta *Pain and Gain*. Tahap kedua adalah *Define* (Merumuskan Masalah), di mana seluruh himpunan data dari tahap empati diolah lebih lanjut dengan teknik analisis kebutuhan 5W + 1H untuk mengidentifikasi dan merumuskan inti permasalahan inti yang dihadapi mahasiswa di lapangan.

Tahap ketiga adalah *Ideate* (Menghasilkan Ide), yaitu proses pengembangan gagasan kreatif melalui *brainstorming* untuk menentukan konsep visual, pemilihan palet warna, tipografi, serta konten pesan yang menarik. Hasil dari tahap ini berupa sketsa kasar (*thumbnail sketch*), tata letak (*layout*), dan papan acuan visual (*moodboard*). Tahap keempat adalah *Prototype* (Pembuatan Prototipe), yang mengonversi ide konseptual ke dalam bentuk produk visual nyata. Pada tahap ini, pembuatan desain poster infografis digital dieksekusi menggunakan perangkat lunak grafis dengan menyelaraskan elemen ilustrasi dan isi informasi gizi seimbang yang sesuai dengan karakter mahasiswa. Tahap terakhir adalah *Test* (Uji Coba), yang merupakan proses pengujian efektivitas dan daya tarik prototipe poster kepada beberapa mahasiswa DKV UNESA sebagai responden. Teknik pengumpulan data uji coba menggunakan kuesioner dan wawancara singkat untuk mengukur aspek estetika desain, kejelasan informasi, dan keterbacaan pesan. Teknik analisis data hasil uji coba ini dilakukan secara deskriptif kualitatif untuk mendapatkan umpan balik (*feedback*) berharga sebagai dasar revisi dan penyempurnaan desain akhir agar media edukasi yang dihasilkan menjadi lebih efektif.

KERANGKA TEORETIK

Edukasi Kesehatan dan Media Promosi Visual

Edukasi kesehatan merupakan strategi instruksional yang bertujuan mentransformasi pengetahuan, kesadaran, dan kemandirian masyarakat dalam mengadopsi perilaku hidup sehat (Deshinta dkk., 2025). Intervensi edukasi terbukti efektif memicu perubahan sikap audiens secara signifikan apabila dikemas melalui strategi komunikasi yang tepat (Julianto dkk., 2025). Di era digital, implementasi promosi kesehatan menuntut pemanfaatan media edukasi visual yang mampu menyederhanakan data medis yang rumit menjadi pesan yang praktis dan persuasif (Ira dkk., 2024).

Poster dan infografis digital merupakan representasi media komunikasi visual yang unggul dalam menarik atensi dan mempermudah retensi memori audiens melalui perpaduan teks, ilustrasi, serta tata letak yang sistematis (Fuji dkk., 2021; Julailanajmi, 2024). Penggunaan infografis mampu mengonversi data kuantitatif ataupun prosedural menjadi tampilan informasional yang komunikatif, yang secara empiris terbukti dapat meningkatkan pemahaman gizi masyarakat secara signifikan (Aruni dkk., 2023; Putu dkk., 2025). Melalui platform digital dan jejaring sosial, jangkauan diseminasi informasi kesehatan menjadi lebih luas, efisien, serta tidak terbatas oleh batasan geografis konvensional (Rayna dkk., 2022; Safika 2025).

2. Pola Konsumsi Pangan dan Perilaku Makan Mahasiswa

Pola konsumsi pangan mencerminkan kecenderungan individu dalam mengatur kuantitas, jenis, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi secara periodik (Hetty dkk., 2024). Kelompok mahasiswa, khususnya yang memasuki fase dewasa awal, memiliki karakteristik pola makan yang rentan dan cenderung tidak teratur akibat implikasi gaya hidup, kesibukan aktivitas akademik, kondisi finansial, serta keterbatasan waktu (Ikha dkk., 2023; Muhammad dkk., 2025). Perubahan lingkungan sosial dan tinggal terpisah dari keluarga (indekos) turut mendorong preferensi mahasiswa terhadap konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang dinilai praktis, murah, dan modern (Harleli dkk., 2025; Raden dkk., 2023).

Dampak akumulatif dari perilaku makan yang maladaptif ini memicu gangguan metabolisme tubuh, kelelahan fisik, obesitas, hingga penurunan daya konsentrasi belajar mahasiswa (Dewi dkk., 2025; Karimah, 2025). Guna meminimalisasi risiko klinis tersebut, literasi mengenai prinsip gizi seimbang perlu diintegrasikan ke dalam aktivitas sehari-hari mahasiswa. Pemenuhan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan zat gizi mikro (vitamin, mineral, serat) harus dikonsumsi secara beragam, higienis, serta dalam porsi yang cukup sesuai dengan kebutuhan biologis tubuh (Brilian dkk., 2024; Hilda dkk., 2025; Wisda dkk., 2024).

3. Prinsip Desain Komunikasi Visual dalam Perancangan Media

Desain Komunikasi Visual (DKV) berperan penting sebagai instrumen problem-solving untuk mengomunikasikan gagasan kesehatan secara estetik dan fungsional (Sharon dkk., 2024). Efektivitas sebuah poster infografis ditentukan oleh pengolahan elemen desain yang meliputi penentuan palet warna untuk stimulus psikologis (Made dkk., 2020), tipografi yang memiliki keterbacaan tinggi (Galih, 2022), ilustrasi yang memperjelas substansi pesan (James, 2024), serta ikonografi sebagai simbol komunikasi verbal yang tangkas (Maysitha, 2022).

Pengorganisasian elemen visual tersebut wajib mengimplementasikan lima prinsip desain utama:

- **Keseimbangan (Balance):** Pengaturan stabilitas visual baik secara simetris maupun asimetris (Made dkk., 2020).
- **Kontras (Contrast):** Penonjolan perbedaan dimensi, bentuk, atau warna untuk membedakan elemen penting (James, 2024).
- **Hierarki Visual (Visual Hierarchy):** Penyusunan urutan baca guna mengarahkan alur pandang pembaca secara sistematis (Galih, 2022).
- **Kesatuan (Unity):** Keselarasan hubungan antarkomponen desain sehingga menghasilkan harmoni visual (Maysitha, 2022).
- **Penekanan (Emphasis):** Pembuatan pusat perhatian (*center of interest*) untuk mengunci fokus audiens pada pesan inti (Kinasih, 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses penciptaan media edukasi ini dilaksanakan secara komprehensif dengan mengadopsi lima tahapan linear metode *Design Thinking*. Berdasarkan investigasi awal pada tahap *Empathize* (Januari–Maret 2026) melalui observasi lapangan, kuesioner kepada 20 responden, dan wawancara mendalam terhadap 7 mahasiswa Desain Komunikasi Visual Universitas Negeri Surabaya (DKV UNESA), ditemukan fenomena riil bahwa seluruh informan memiliki pola konsumsi pangan yang tidak teratur. Mahasiswa cenderung memilih pangan praktis berisiko tinggi seperti makanan cepat saji (*fast food*), gorengan, makanan tinggi tepung, serta minuman tinggi gula. Perilaku konsumsi yang maladaptif ini didorong oleh keterbatasan waktu akibat padatnya jadwal perkuliahan, kebiasaan begadang, rendahnya minat memasak, hingga faktor ekonomi mahasiswa.

Kondisi tersebut selaras dengan karakteristik sosiologis-ekonomis mahasiswa kos yang diidentifikasi oleh Raden dkk. (2023) serta Harleli dkk. (2025), di mana kemudahan akses terhadap *fast food* dan keterbatasan finansial memicu pergeseran pola makan ke arah instan tanpa mempedulikan keseimbangan gizi. Data kualitatif dari temuan lapangan ini kemudian dipetakan secara terstruktur ke dalam enam kuadran *Empathy Map* guna memahami kebutuhan psikografis target audiens secara mendalam.

Tabel 1

Kuadran	Temuan Mahasiswa DKV UNESA
Says	“Sering makan nggak teratur karena tugas banyak”; “Makanan sehat itu mahal dan ribet”; “Kalau informasinya panjang, malas baca.”
Thinks	Ingin hidup lebih sehat tetapi sulit; menganggap fast food lebih efisien; menyukai konten visual yang simpel langsung ke poin utama.
Does	Sering mengonsumsi mi instan dan gorengan; jarang memasak; mengakses

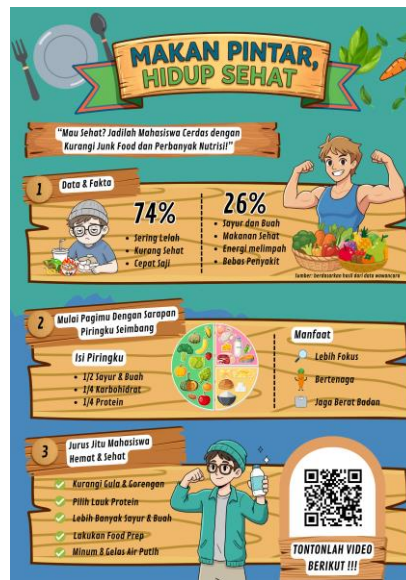
	smartphone dengan durasi tinggi untuk bersosial media.
Feels	Merasa malas menyiapkan makanan; merasa dikejar tenggat waktu tugas perkuliahan sehingga mengabaikan sarapan.
Pain	Siklus makan berantakan; rendahnya literasi gizi praktis; keterbatasan biaya.
Gain	Membutuhkan tips menu sehat murah harian; menghendaki media edukasi visual yang interaktif, ringkas, dan tidak membosankan.

Pada tahap *Define*, analisis kebutuhan dirumuskan menggunakan pendekatan 5W+1H untuk menajamkan sasaran perancangan (*What, Why, Who, Where, When, How*). Masalah utama (*What*) yang diangkat adalah urgensi diseminasi literasi gizi seimbang untuk menekan risiko penyakit metabolik pada usia produktif mahasiswa. Alasan krusial perancangan ini (*Why*) dipicu oleh absennya media informasi gizi di lingkungan Fakultas Bahasa dan Seni (FBS) UNESA (*Where*) yang dikemas sesuai dengan preferensi estetika mahasiswa seni. Target audiens (*Who*) difokuskan secara demografis pada usia remaja akhir dan dewasa muda (18–25 tahun) yang secara geografis tinggal di area urban Surabaya dengan paparan restoran cepat saji yang masif.

Melalui visualisasi data yang scannable, media ini dirancang untuk menjembatani kesenjangan pengetahuan praktis mahasiswa gizi di lingkungan kampus. Hal ini sejalan dengan teori diseminasi informasi kesehatan dari Salasya dkk. (2025) yang menegaskan bahwa infografis yang mengombinasikan teks ringkas dan data visual terstruktur mampu meningkatkan pemahaman kesehatan secara signifikan daripada teks konvensional.

Memasuki tahap *Ideate*, tujuan kreatif difokuskan pada penyusunan konsep verbal dan visual yang kontekstual. Konsep verbal diwujudkan melalui judul utama "**Makan Pintar, Hidup Sehat**" dengan gaya bahasa informal, persuasif, dan komunikatif. Konten yang diangkat tidak bersifat teoretis-ilmiah yang kaku, melainkan menyajikan solusi aplikatif seperti dampak buruk penumpukan lemak trans, trik sarapan tangkas, panduan memilah hidangan di kantin, hingga visualisasi porsi ideal "Isi Piringku".

Pesan motivasional dikunci dengan slogan penutup: "*Mau Sehat? Jadilah Mahasiswa Cerdas dengan Kurangi Junk Food dan Perbanyak Nutrisi!*". Target media ditetapkan dalam format vertikal (*portrait*) berskala A1 (59,4 cm x 84,1 cm) beresolusi tinggi 300 dpi (format PNG/PDF) agar luwes didistribusikan pada media sosial (Instagram) maupun dicetak fisik pada mading kantin kampus.



Gambar 1. Poster Infografis Digital "Makan Pintar, Hidup Sehat" (Sumber: Susanto).

Poster dirancang menggunakan gaya ilustrasi **flat design** dengan pemilihan warna hijau, biru, oranye, dan cokelat yang merepresentasikan kesehatan, kesegaran, energi, dan nuansa alami. Tata letak disusun menggunakan prinsip **hierarki visual** sehingga informasi utama dapat dibaca secara bertahap mulai dari judul, data fakta, panduan isi piringku, hingga tips sederhana dalam menerapkan pola makan sehat.

Informasi pada poster dibagi menjadi tiga bagian utama. Bagian pertama menampilkan data dan fakta mengenai kebiasaan konsumsi makanan mahasiswa berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan kuesioner. Bagian kedua berisi edukasi mengenai komposisi **Isi Piringku** beserta manfaat menerapkan pola makan sehat. Bagian ketiga memuat tips praktis yang dapat diterapkan mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengurangi konsumsi gula dan gorengan, memperbanyak sayur dan buah, memilih sumber protein, melakukan *food preparation*, serta memenuhi kebutuhan air minum harian.

Validasi Ahli dan Uji Kelayakan

Untuk mengetahui tingkat kelayakan produk berdasarkan hasil uji validasi, dilakukan perhitungan skor pada setiap butir penilaian. Hasil perhitungan kemudian diubah ke dalam bentuk persentase dan diinterpretasikan sesuai kriteria kelayakan yang telah ditetapkan menggunakan rumus berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Nilai Rata-Rata Keterangan:

P: Presentasi

F: Jumlah Skor Nilai

N: Jumlah Skor Maksimal

Tabel 2. Kriteria Validasi (Sumber: Edy, 2026)

Aspek	Indikator	Penilaian
Kesesuaian Konten dengan Tujuan Edukasi	Informasi yang disajikan akurat dan sesuai dengan prinsip gizi seimbang	3
	Materi mudah dipahami oleh mahasiswa DKV	4
	Poster memuat pesan edukasi yang jelas dan spesifik	3
Kejelasan Visual	Tata letak elemen grafis rapi dan tidak membingungkan	3
	Penggunaan warna mendukung keterbacaan dan menarik perhatian	3
	Font, ukuran, dan tipografi mudah dibaca	3
	Ikon, ilustrasi, dan gambar mendukung pesan yang ingin disampaikan	3
Keterbacaan dan Bahasa	Bahasa yang digunakan jelas, lugas, dan bebas dari istilah yang membingungkan	3
	Teks ringkas tapi informatif	3
	Struktur teks memudahkan pembaca menangkap informasi utama	3
Daya Tarik dan Estetika	Desain visual menarik perhatian target audiens (mahasiswa DKV)	3
	Kombinasi warna, ikon, dan ilustrasi harmonis	4
	Poster terlihat profesional dan konsisten dengan prinsip desain DKV	3
Fungsionalitas Media Digital	Poster kompatibel dengan platform digital (misal Instagram, website, e-learning)	3
	File poster mudah diakses dan ukuran sesuai untuk distribusi digital	4

	Elemen interaktif (jika ada) 3 bekerja dengan baik
Efektivitas Penyampaian Pesan	Poster mampu 3 menimbulkan kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan sehat
	Informasi yang diberikan 3 memotivasi audiens untuk bertindak (misal memilih makanan sehat)
	Pesan utama mudah diingat 3 setelah melihat poster

$$P = \frac{60}{76} \times 100\%$$

$$P = 78,9$$

Validasi ahli materi dilakukan oleh M. Rois Abidin, S.Pd., M.Pd. selaku dosen DKV UNESA terhadap poster infografis digital, diperoleh total skor sebesar 60 dari skor maksimal 76. Setelah dihitung menggunakan rumus persentase kelayakan, diperoleh nilai sebesar 78.9%. Berdasarkan hasil tersebut, media poster infografis digital termasuk dalam kategori “Sangat Layak” untuk digunakan sebagai media edukasi konsumsi makanan sehat bagi mahasiswa UNESA.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan rangkaian proses perancangan yang berbasis pada metode *Design Thinking* (*empathize, define, ideate, prototype, test*), dapat disimpulkan bahwa perancangan poster infografis digital "Makan Pintar, Hidup Sehat" berhasil diwujudkan sebagai media edukasi kesehatan yang efektif dan kontekstual bagi mahasiswa UNESA. Perancangan ini berhasil menjawab akar permasalahan riil mahasiswa yang mayoritas mengadopsi pola konsumsi tidak sehat—seperti ketidakteraturan jam makan serta tingginya konsumsi *fast food* dan gorengan—akibat tekanan aktivitas akademik, keterbatasan waktu, serta tarikan gaya hidup praktis. Pendekatan komunikasi visual lewat format infografis terbukti menjadi solusi yang tepat karena mampu mereduksi teks medis yang panjang menjadi struktur informasi yang ringkas, komunikatif, dan mudah dipindai (*scannable*). Sinergi elemen visual yang meliputi penggunaan warna segar, ilustrasi bertema *healthy eating*, tipografi modern, serta visualisasi data persentase gizi seimbang terbukti secara empiris mampu meningkatkan atensi dan pemahaman audiens. Validasi ahli dan uji kelayakan klinis menyimpulkan bahwa media ini sangat layak digunakan untuk meningkatkan kesadaran (*awareness*) gizi mahasiswa serta adaptif terhadap preferensi dan perilaku digital kelompok remaja akhir di lingkungan universitas.

Guna mengoptimalkan impak dari luaran penciptaan ini, sejumlah saran strategis dapat diajukan sebagai pedoman pengayaan ke depan. Pertama, diseminasi promosi kesehatan ini sebaiknya dikembangkan secara kontinu dengan memanfaatkan platform digital interaktif yang lebih luas, seperti produksi video pendek (TikTok/Reels) dan aset animasi dinamis agar

jangkauan informasinya makin tak terbatas. Kedua, substansi konten infografis berikutnya perlu diperluas dengan mengintegrasikan variabel gaya hidup sehat yang multidimensi, seperti manajemen waktu makan, pola aktivitas fisik (*sedentary behavior*), serta korelasinya dengan kesehatan mental mahasiswa. Ketiga, untuk penelitian selanjutnya, disarankan melakukan evaluasi dampak intervensi media dalam jangka waktu yang lebih panjang (*longitudinal study*) guna mengukur secara presisi sejauh mana stimulus visual dari poster infografis digital ini mampu mengubah perilaku (*behavioral change*) konsumsi riil mahasiswa. Terakhir, aspek estetika visual media edukasi dituntut untuk selalu adaptif terhadap perkembangan tren desain digital masa kini agar tetap relevan, serta dapat dijadikan acuan metodologis bagi mahasiswa Desain Komunikasi Visual (DKV) dalam merancang rekayasa komunikasi sosial yang informatif, estetis, dan berbasis kebutuhan publik.

REFERENSI

- Adriani, F., Suryani, L., Dahlan, M., & Angraeni, N. (2024). Studi Pengetahuan Mahasiswa Tentang Dampak Makanan Cepat Saji di Universitas Almarisah Madani. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 8(2), 83–90.
- Afina, R. N., Abidin, Y. Z., & Muhaemin, E. (2022). Pengaruh Bahasa Visual Infografis @tirtoid terhadap Minat Mahasiswa dalam Memperoleh Informasi. *An-Naba: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Sosiologi*, 5(2). <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/annaba/article/view/28495/11553>
- Al Rahmad, A. H., Sofyan, H., Usman, S., Mudatsir, M., & Firdaus, S. B. (2023). Pemanfaatan Leaflet dan Poster Sebagai Media Edukasi Gizi Seimbang terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di Aceh Besar. *Jurnal Manajemen dan Pelayanan Kesehatan (Journal of Health Management and Services)*, 10(2). <https://jurnal.polkesban.ac.id/index.php/jmp2k/article/view/1863/973>
- Anisah, N., Sartika, M., & Kurniawan, H. (2021). Penggunaan Media Sosial Instagram dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan pada Mahasiswa. *Jurnal Peurawi: Media Kajian Komunikasi Islam*, 4(2), 94–112.
- Apipah, F., Adri, H. T., & Ichsan, M. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Poster Terhadap Tingkat Pemahaman Hasil Belajar Siswa Pada Materi Daur Hidup Makhluk Hidup Dalam Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar. *Al-Kaff: Jurnal Sosial Humaniora*, 3(1). <https://ojs.unida.info/index.php/al-kaff/article/view/18131/7545>
- Arisandy, D., & Raflesia, R. P. (2025). Perancangan Infografis Sebagai Media Edukasi untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Work Life Balance Bagi Pegawai PT Batu Besi Mandiri. *Jurnal Ilmiah Rumpun Komunikasi*, 2(1). <https://bajangjournal.com/index.php/IIRK/10890>
- Candrasari, S., & Kurniasari, N. (2021). Strategi Komunikasi Kampanye Kesehatan Marisza Cardoba Foundation (MCF) Pada Program Nasional Senyum Indonesiaku. *AGUNA: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1), 1–15.
- Dwimawati, E. (2020). Gambaran Status Gizi Berdasarkan Antropometri Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Promotor: Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 50–55.

- Fuji, S. R., & Ratih, K. (2021). Efektivitas Media Poster dan Media Video Animasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Mengenai Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(2). <https://jurnal.uym.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/203/126>
- Hamidah, H., & Sophia, E. (2024). Kampanye Komunikasi Kesehatan dalam Percepatan Penanganan Stunting di Kabupaten Kota (Studi Kasus: Bidang Kesehatan Biro Kesejahteraan Rakyat Provinsi Jawa Barat). *Jurnal Komunikasi Pembangunan*, 22(1).
- Harleli, H., & Edihar, M. (2025). Edukasi Kesehatan: Bahaya Fast Food Pada Mahasiswa Menggunakan Media Infografis. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Hemas, D. R. A., Tsaqif, F. F., Kusumawardani, M. R., Arifin, Z. C., Setyaningrum, V., Sifai, R. A., & Burhan, J. S. (2025). Perbandingan Dampak Pola Makan Teratur dan Tidak Teratur Terhadap Kesehatan Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Ilmiah Analisis Kesehatan*, 4(1). <https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/analisis/article/view/1458/1099>
- Hasibuan, I. S. M., Humaira, A., Siregar, M. S., & Harahap, R. D. (2024). Literatur Review Penggunaan Poster Sebagai Media Komunikasi Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 7(2). <https://www.jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS/article/view/5895/4422>
- Iballa, B. D. M. M., Islami, D., & Ramadhan, W. (2024). Efisiensi Penerapan Gizi Seimbang Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Farmasi Ikasari Dharma Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2).
- Ikha, R., & S., L. (2023). Pola Makan dan Karakteristik Mahasiswa Terhadap Gangguan Dispepsia. *Jurnal Keperawatan*, 11(1). <https://jurnal.stikesht-tpi.ac.id/index.php/jurkep/article/view/121>
- Julianto, Siregar, N., Lismawati, & Pasaribu, Y. A. (2025). Edukasi Kesehatan dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penanganan Pertama Keracunan Makanan Di Huta III Kabupaten Simalungun. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1). <https://gudangjurnal.com/index.php/gjpm/article/view/1342/1297>
- Jurnal Kesehatan Gizi. (2024). Tren dan Isu Kesehatan Gizi. <https://aksi.co/2024/09/28/jurnal-kesehatan-gizi-2024/>
- Kelley, D. (2025). *The Essentials of Design Thinking Methodologies*. UK: Routledge.
- Kinanti, K. P., & Widiyawati, A. (2021). Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Frekuensi Makan Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Remaja Kabupaten Lumajang. *Jurnal Harena: Jurnal Gizi*, 2(1). <https://publikasi.polije.ac.id/harena/article/view/2972>
- Koniah, R., Hendratno, & Sukartiningsih, W. (2025). Kevektifan Media Poster Sebagai Sarana Penyampaian Informasi: Studi Literatur Tinjauan Multi Perspektif. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 14(1). <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/js/article/view/64841>
- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Pada Mahasiswa Program Studi "X" Perguruan Tinggi "Y". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 35-39.
- Lidiawati, M. (2023). Penyuluhan Tentang Pola Makan Sehat di Kalangan Masyarakat Blang Preh Kecamatan Simpang Tiga. *Jurnal Abdimas Abulyatama*, 7(1). <https://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/Abdimas/article/view/6239>
- Matingo, S. D. G., & Pertiwi, R. (2024). Media Komunikasi Visual Penerapan Prinsip Desain Dalam Buku Cerita Bergambar Aku Ingin Hidup Untuk Anak Sekolah

- Minggu Umur 7-9 Tahun. *Visart: Jurnal Desain Komunikasi Visual*, 3(1).
<https://ejournal.lapad.id/index.php/visart/article/view/784/650>
- Mulfiyanti, E. K., Musdalifah, S., Rate, S., Yusuf, K., & Mustary, M. (2022). The Relationship of The Application Of Balanced Nutrition Principles to Nutritional Status During The Covid-19 Pandemic. *Indonesian Journal of Health Sciences*, 6(2).
- Nitami, M., Situngkir, D., & Wahidin, M. (2022). Promosi Kesehatan Media Poster Membuang Sampah yang Baik dan Benar untuk Mengendalikan Penyakit Berbasis Lingkungan Jakarta Utara Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2).
<https://journal-stiayappimakassar.ac.id/index.php/jppmi/article/view/435/437>
- Pradika, M. D. A., Swandi, I. W., & Mudra, I. W. (2020). Kajian Ilustrasi, Tipografi, Dan Warna Dalam Media Edukasi Promosi Kesehatan. *Jurnal Desain*, 8(1).
- Putri, C. M. P. M., Aristi, D., Alkaff, R. N., Desita, U. K., Meilani, H., Sabrina, S., & Maulidia, R. D. J. (2025). Literasi Kesehatan Mental dan Perilaku Diagnosis Diri pada Mahasiswa. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 6(2), 7–15.
- Putri, D. A. A., & Yudanari, Y. G. (2025). Pendidikan Kesehatan dengan Media Infografis Interaktif Meningkatkan Pengetahuan Remaja Mengenai Diabetes Mellitus. *Journal of Health and Human Sciences*, 4(1).
<https://e-abdimas.unw.ac.id/index.php/jhhs/article/view/589/316>
- Putrianti, W. A., Giftarina, B., Batari, A. N. A. P., Ferdinan, L. F., Putri, I. D. A., Setiawan, Y., & Chaidir, L. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan Melalui Media Visual Poster di Posyandu Jatinangor Terkait Penyakit Tuberkulosis pada Anak. *Jurnal Kontribusi Sosial*, 2(1).
<https://jurnal.ciptamediaharmoni.id/index.php/kontribusi/article/view/412/214>
- P., R. V. I., & R., T. A. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Inovasi Gizi*, 1(2).
<https://prin.or.id/index.php/jig/article/view/1345/1378>
- Ranggayuni, E., & Aini, N. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa di Institusi Kesehatan Helvetia Medan. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(3), 278–285.
- Rifdi, F. (2025). Dasar-Dasar Gizi dan Kulinari. *Gizi Kulinari*, 1(1), 1–12.
- Risalah, A. H., & Iryanti. (2023). Pengaruh Media Infografis Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Makan Gizi Seimbang. *Jurnal Kesehatan Sosial*, 11(1).
<https://jurnal.polkesban.ac.id/index.php/jks/article/view/1019/707>
- Rosadha, G. P. (2022). Infografis Mitigasi Bencana Kebakaran Hutan Dan Lahan Pada Media Sosial Pemerintah Daerah Provinsi Riau. *Jeskovsia: Jurnal Teknologi Komunikasi dan Visual*, 6(2).
<https://jurnal.asia.ac.id/index.php/jeskovsia/article/download/768/377/2903>
- Safika, Arsyad, A. W., Sary, K. A., & Boer, K. M. (2025). Indonesia Virtual Tour Sebagai Media Komunikasi Digital Untuk Mempromosikan Pariwisata Indonesia. *Jurnal Komunikasi Digital*, 3(1).
<https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jumin/article/view/5239/3328>
- Safitri, A. L. K., & Fuad, A. (2025). Perancangan Media Poster Sebagai Sarana Promosi dan Informasi pada Website Kopi Es Tak Kie Menggunakan Metode Design Thinking. *Jurnal Komunikasi Visual*, 4(1).
<https://journal.asdkvi.or.id/index.php/Abstrak/article/view/908/953>

- Sekarwulan, A., & Purwanto, H. (2020). Peran Instagram @p2ptmkemenkesri Sebagai Media Kampanye Kesehatan. *Communications*, 2(1), 1–15.
- Sitoayu, L., Putri, V. H., Lutfiani, W., & Rumana, N. A. (2020). Makan Bergizi dan Hidup Penuh Prestasi. *Jurnal Abdimas*, 6(2), 93–97.
- Sofaria, N. R., & Musniati, N. (2023). Efektivitas Media Leaflet dan Poster Terhadap Pengetahuan dan Sikap Penyakit Hipertensi pada Masyarakat di Puskesmas Kecamatan Cilodong Depok Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 3(2).
<https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/jphi/article/view/858/669>
- Sudewi, P. W., Putri, A. M. J., & Imansari, N. (2025). Implementasi Infografis sebagai Media dan Pendukung Pembelajaran Bahasa Inggris. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(1).
<https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/PPM/article/view/23691/4339>
- Sutawijaya, J. V. (2024). Kesesuaian Visual Ilustrasi, Warna, Dan Tipografi Pada Isi Buku Cerita Bergambar Dengan Tema Edukasi Anak Mengenai Food Waste. *Tuturrupe: Jurnal Desain Komunikasi Visual*, 6(1).
<https://journal.unika.ac.id/index.php/tuturrupe/article/view/11313>
- S., H. G., S., S., P., M., & G., H. L. (2024). Pola Konsumsi Junk Food dan Soft Drink sebagai Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Hipertensi pada Remaja. *Jurnal Lingkungan dan Kesehatan*, 4(2).
<https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH/article/view/5216>
- Tambuwun, C. Y., Malonda, N. S. H., & Punuh, M. I. (2021). Gambaran Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Pemuda di Desa Pinasungkulan Kecamatan Modinding Kabupaten Minahasa Selatan Saat Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 10(4).
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/32256>
- Tanjung, J. H. L., & Lubis, F. (2024). Penggunaan Infografis Sebagai Media Pembelajaran Terhadap Kemampuan Menulis Teks Deskripsi. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 13(2).
- Widiastuti, W., Zulkarnaini, A., Mahatma, G., & Darmayanti, A. (2024). Pengaruh Pola Asupan Makanan Terhadap Risiko Penyakit Diabetes. *Jurnal Kesehatan dan Gizi*, 5(1).
- Y. K., M. M., R., G., & S. A., M. (2025). Waktu dan Ekonomi: Pola Habitualitas Mahasiswa Dalam Konsumsi Mie Ayam. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 14(1).
<https://jurnal.uny.ac.id/index.php/dimensia/article/view/81486/23883>
- Zahra, M. F. A., & Priyadi, D. T. (2022). Peran Profesi Desain Komunikasi Visual Pada Dunia Industri Kreatif Di Era Pasca Pandemic. *Jurnal Industri Kreatif*, 6(2).