

Desain Website Gaya Hidup Sehat Menggunakan Metode *Design Thinking*

Faila Nadhifatul Aryza*, Djuniadi Djuniadi*, Ahmad Fashiha Hastawan*

* Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer, Universitas Negeri Semarang

Article Info

Article history:

Received Jun 12th, 2026

Revised Jul 22th, 2026

Accepted Aug 29th, 2026

Keyword:

Design

Healthy Lifestyle

Website

ABSTRACT

Healthy lifestyles are in the spotlight in the modern era. This activity is an effort to balance human needs and environmental sustainability. However, public awareness of their contribution in adopting a healthy lifestyle is still lacking. Lack of education and access to information could be the main reason. Based on this problem, the researcher created a healthy lifestyle website design as a medium of education to the community. The target of this media includes three generations, namely millennials, Z, and Alpha. These three generations are potential agents of change in encouraging a healthy lifestyle. The creation of this design uses the design thinking method. The method includes five stages, namely empathise, define, ideate, design, and test. After the website design was created, the researcher validated the design using the System Usability Scale (SUS) method. The results of the SUS score calculation from 35 respondents obtained a value of 65.86. The score above is still far from the maximum score of 100. Therefore, the design of the healthy lifestyle website still needs improvement.

Corresponding Author:

Faila Nadhifatul Aryza,

Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer,

Universitas Negeri Semarang,

Jl. Raya Banaran, Sekaran, Kec. Gunung Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah 50229.

Email: failaarz10@students.unnes.ac.id

1. INTRODUCTION

Gaya hidup sehat semakin menjadi sorotan di era modern ini [1]. Perubahan iklim, peningkatan limbah, dan eksploitasi SDA yang tidak bertanggung jawab menjadi motivasi penting untuk mempromosikan pola hidup yang ramah lingkungan [2]. Dalam hal ini, perubahan pola hidup sehat sangat mendesak [3].

Namun, terdapat kendala signifikan dalam mengubah pola hidup yang sehat. Kesadaran masyarakat tentang kontribusi mereka terhadap perubahan iklim dan lingkungan masih rendah [4]. Selain itu, minimnya akses informasi dalam memahami dan mempraktikkan gaya hidup sehat, masyarakat seringkali tidak memiliki pemahaman yang memadai tentang dampak langsung dari gaya hidup sehat [5].

Dalam mengatasi permasalahan di atas, maka diperlukan media edukasi yang menarik. Media edukasi merupakan sarana untuk menyampaikan informasi, pengetahuan, dan konsep-konsep edukatif dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan [6]. Media edukasi tersebut dapat diletakkan dalam satu wadah bernama *website*. *Website* adalah kumpulan *web page* yang saling tersambung dengan jalur internet [7]. *Website* dapat diakses secara universal dan fleksibel selama terkoneksi internet [8]. Perancangan *website* gaya hidup sehat dapat menjadi solusi dalam menyediakan informasi [9]. *Website* sangat sesuai untuk memberikan edukasi tentang pedoman gaya hidup sehat kepada khalayak yang luas.

Penelitian ini bertujuan untuk mendesain *website* gaya hidup sehat yang *user friendly*. Figma dipilih sebagai platform desain karena memiliki beberapa keunggulan, seperti kemudahan penggunaan, fitur kolaborasi yang real-time, dan pustaka template yang kaya [10]. Desain *website* yang baik, tidak hanya menarik pengunjung saja, namun pengunjung juga dapat merespon tujuan dari *website* tersebut dan mau berkunjung kembali [11].

Target audiens dari desain *website* gaya hidup sehat adalah generasi milenial (lahir antara tahun 1977-1994), generasi Z (lahir diantara tahun 1995-2009), serta generasi Alpha (lahir mulai tahun 2010 hingga saat

ini) [12]–[14]. Generasi milenial dan Z umumnya berusia antara 20 dan 40 tahun, sedangkan generasi Alpha masih berusia di bawah 15 tahun. Penelitian ini menasar hingga tiga generasi untuk menjangkau audiens yang lebih luas. Tidak hanya itu, tiga generasi tersebut merupakan agen perubahan yang berpotensi dalam mengimplementasikan gaya hidup sehat [15]–[17]. Kebaruan penelitian ini terletak pada perancangan website gaya hidup sehat yang mengintegrasikan tiga fitur utama, yaitu tips dan edukasi gaya hidup sehat, rekomendasi produk ramah lingkungan, serta resep makanan sehat dalam satu platform terpadu. Lain dengan penelitian sebelumnya yang berfokus pada penyediaan informasi edukatif mengenai gaya hidup sehat [18], [19], penelitian ini mengombinasikan aspek edukasi, dukungan implementasi, dan rekomendasi tindakan praktis yang dapat diterapkan pengguna dalam kehidupan sehari-hari. Pembuatan desain tersebut diharapkan dapat membantu pengguna dalam memahami gaya hidup sehat dan implementasinya dalam kehidupan sehari-hari.

2. RESEARCH METHOD

Data penelitian ini bersumber dari kajian kepustakaan untuk mengumpulkan referensi yang relevan. Studi literatur dipilih untuk menghemat waktu dan mencapai audiens yang lebih luas. Setelah pemahaman kebutuhan tercapai, dilakukan *brainstorming* untuk mencari solusi terhadap permasalahan audiens, sehingga menghasilkan ide konseptual. Ide tersebut kemudian dikembangkan menjadi desain *website* menggunakan Figma. Setelah pembuatan desain, tahap *testing* dilakukan untuk mendapatkan umpan balik terhadap desain *website* gaya hidup sehat.



Gambar 1. Tahap metode *design thinking*

Penelitian ini menggunakan metode *design thinking*. Metode tersebut adalah pendekatan strategis untuk memperoleh alternatif solusi dari permasalahan yang berfokus pada audiens [20], [21]. Permasalahan yang akan dipecahkan yaitu bagaimana membuat desain *website* yang mudah digunakan untuk sarana edukasi. Metode ini terdiri dari lima langkah yakni *empathize*, *define*, *ideate*, *design*, dan *test* [22], [23]. Setiap tahapan dari metode ini tentunya dibuat sesuai kebutuhan dari target audiens.

2.1. Empathize

Tahap pertama dalam metode *design thinking* yaitu tahap *empathize*. Tujuannya untuk mengidentifikasi serta memahami permasalahan yang dihadapi oleh target audiens [24]. Tahap *empathize* dilakukan melalui studi literatur terhadap berbagai penelitian dan sumber ilmiah yang membahas gaya hidup sehat, perilaku masyarakat, serta kebutuhan edukasi terkait penerapan gaya hidup sehat. Selain itu, peneliti juga melakukan diskusi informal dengan beberapa calon pengguna untuk memperoleh gambaran awal mengenai kebutuhan dan preferensi pengguna terhadap media edukasi gaya hidup sehat. Namun, penelitian ini belum melibatkan wawancara atau survei terstruktur yang mencakup seluruh kelompok target audiens karena keterbatasan waktu dan sumber daya, sehingga identifikasi kebutuhan pengguna masih didominasi oleh temuan dari studi literatur.

2.2. Define

Define merupakan tahapan berfokus dalam mengartikulasikan permasalahan berdasarkan *insight* yang diperoleh dari tahap *empathize* [22]. Aktivitas yang terkait dengan tahap *define* melibatkan analisis mendalam terhadap kebutuhan dan preferensi target audiens. Analisis ini memungkinkan desainer untuk mengidentifikasi fitur, fungsi, dan elemen-elemen yang diperlukan dalam perancangan sistem. Dengan demikian, tahap *define* tidak hanya mengarahkan dalam merumuskan masalah yang harus diselesaikan. Tetapi, juga memberikan arahan yang jelas untuk proses perancangan yang akan dilakukan selanjutnya.

2.3. Ideate

Dalam tahap ini, peneliti melakukan sesi *brainstorming*, di mana setiap ide yang dihasilkan dianggap berharga. Langkah *brainstorming* ini memungkinkan peneliti untuk berpikir secara bebas dan out of the box. Hal ini dilakukan tanpa batas untuk menciptakan eksplorasi yang baru dan segar [22].

2.4. Design

Tahap ini befokus dalam membangun desain *website* yang sederhana. Desain yang dibuat tidak perlu sempurna, asalkan bisa mengomunikasikan ide-ide pada tahap sebelumnya. Dalam membangun desain sangat penting untuk memperhatikan UI/UX yang *user friendly*.

2.5. Test

Tahap ini menitikberatkan pada uji atau evaluasi desain *website* oleh target audiens. Evaluasi dilakukan dengan metode *usability*. Kuesioner penilaian disebarkan kepada sejumlah target audiens. Analisis data menggunakan *System Usability Scale* (SUS). SUS mencakup 10 soal yang telah ditetapkan sebagai alat uji dan skala Likert dari 1-5. Angka 1 artinya “sangat tidak setuju”, 2 “tidak setuju”, 3 “netral”, 4 “setuju”, dan 5 “sangat setuju”. Metode SUS dikenal sebagai alat pengujian *usability* yang efektif dan tidak membutuhkan sampel yang banyak, sehingga dapat memangkas biaya dan waktu yang diperlukan dalam proses pengujian (Brooke, 1996). Berikut merupakan tabel instrumen penilaian SUS [25].

Tabel 1. Instrumen Penilaian

No.	Instrumen	Skala Likert
1	Saya bersedia menggunakan sistem ini secara rutin bila diperlukan	1 - 5
2	Saya merasa sistem ini memiliki tingkat kerumitan yang tinggi	1 - 5
3	Saya dapat mengoperasikan sistem ini dengan mudah	1 - 5
4	Saya memerlukan bantuan dari seseorang yang memiliki keahlian teknis agar dapat menggunakan sistem ini	1 - 5
5	Saya merasa fungsi-fungsi dalam sistem ini terintegrasi dengan baik	1 - 5
6	Saya merasa terlalu banyak ketidakkonsistenan dalam sistem ini	1 - 5
7	Saya yakin Sebagian besar pengguna dapat mempelajari sistem ini dalam waktu singkat	1 - 5
8	Saya menilai sistem ini cukup membingungkan	1 - 5
9	Saya merasa sangat percaya diri dalam menggunakan sistem ini	1 - 5
10	Saya perlu belajar banyak hal sebelum dapat menggunakan sistem ini	1 - 5

Responden diminta untuk memberikan penilaian desain *website* secara subjektif. Di bawah ini adalah rumus menghitung skor *System Usability Scale* [26].

$$SUS\ Score = \{(S1 - 1) + (5 - S2) + (S3 - 1) + (5 - S4) + (S5 - 1) + (5 - S6) + (S7 - 1) + (5 - S8) + (S9 - 1) + (5 - S10)\}$$

3. RESULTS AND ANALYSIS

Penelitian ini menghasilkan sebuah produk desain *website* gaya hidup sehat. Newtures merupakan nama dari *website* gaya hidup sehat. Nama tersebut merupakan singkatan dari new dan natures yang berarti kebaruan yang bersifat alami. Desain ini dirancang menggunakan metode *design thinking*. Berikut pembahasan pada setiap tahapnya.

3.1. Empathize

Dalam proses ini, peneliti melakukan *literature review* untuk menganalisis studi-studi yang relevan tentang gaya hidup sehat. Oleh karena itu, pada tahap ini diperoleh permasalahan-permasalahan yang menjadi panduan untuk membuat desain *website* gaya hidup sehat.

Tabel 2. Studi Literatur Mengenai Gaya Hidup Sehat

Peneliti	Judul	Permasalahan
[27]	Peningkatan gaya hidup berkelanjutan melalui peduli lingkungan di sekolah menengah atas	Kesadaran siswa tentang gaya hidup sehat dan pengaruh setiap tindakan pada lingkungan.
[1]	Gaya Hidup berkelanjutan Melalui Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila	Konsumsi makanan organik dan berbagi gaya hidup sehat.
[28]	Gaya Hidup Berkelanjutan Di Era 5.0	Kurangnya Peserta Didik dalam menunjukkan gaya hidup sehat. Pengetahuan Masyarakat yang kurang mengenai pola hidup sehat dan keadaan lingkungan. Para remaja tidak tahu bagaimana mengimplementasikan pola hidup sehat dan ramah lingkungan

3.2. Define

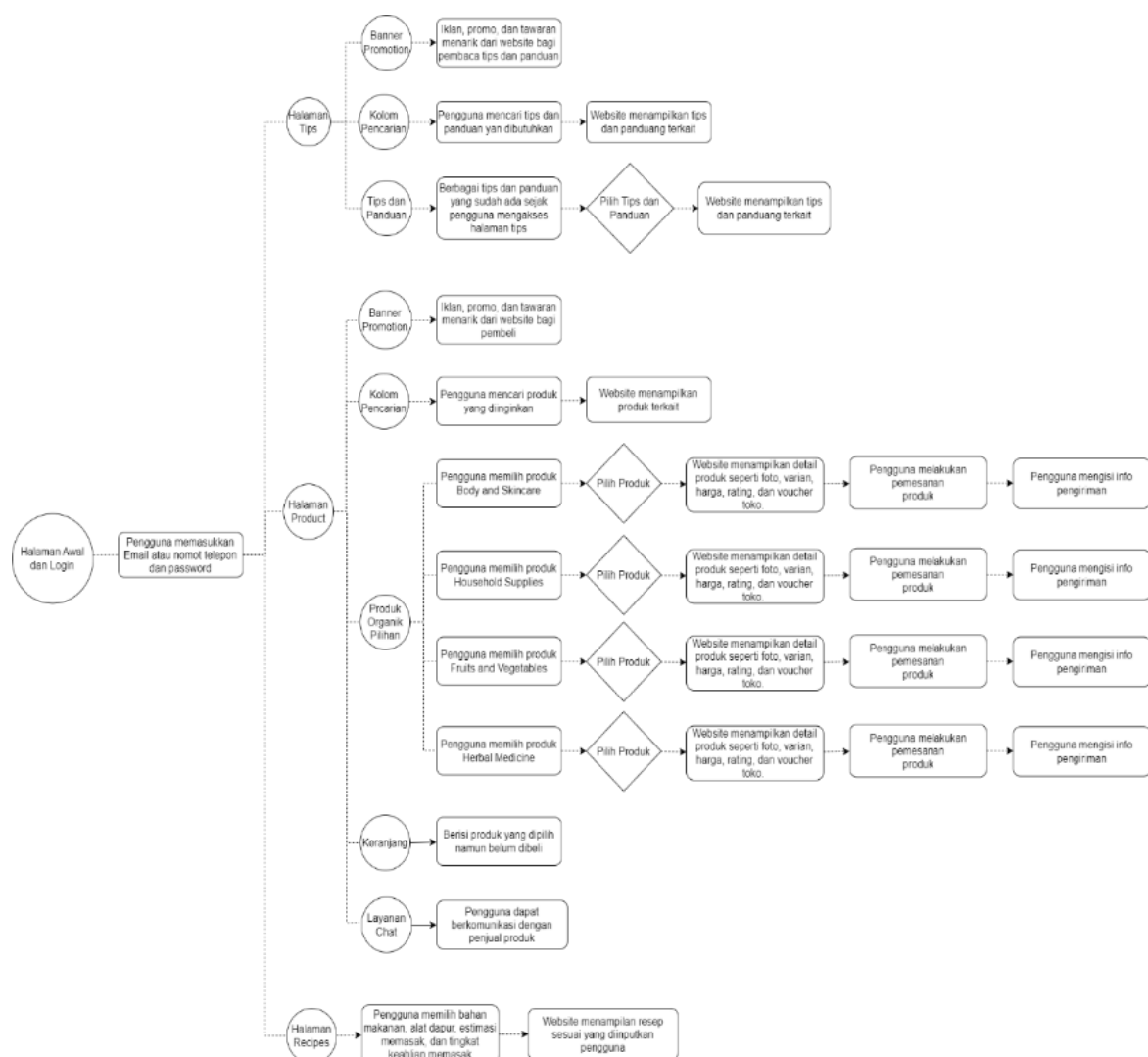
Define ialah proses identifikasi yang akan membantu menyelesaikan permasalahan pengguna sesuai tahap *empathize*. Tahap ini juga berguna dalam memahami kebutuhan pengguna *website* gaya hidup sehat. Kebutuhan tersebut disusun menghasilkan ide dalam merancang *website*.

Tabel 3. Pendefinisian Masalah dari Sudut Pandang Pengguna

Permasalahan	Kebutuhan
Kurangnya kesadaran untuk menerapkan gaya hidup sehat	Fitur untuk memberikan edukasi tentang gaya hidup sehat
Konsumsi produk organik	Fitur promosi seperti e-commerce yang menjual produk-produk organik dan ramah lingkungan
Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang tindakan-tindakan yang dapat dilakukan untuk mengadopsi gaya hidup sehat dan ramah lingkungan.	Fitur yang mendukung pola hidup sehat dan ramah lingkungan

3.3. Ideate

Pada Dalam tahap ini, peneliti dapat menghasilkan ide-ide sebagai solusi. Ide yang dihasilkan akan dituangkan dalam sebuah user flow. *User flow* adalah representasi visualisasi alur interaksi pengguna saat mengakses *website* tentang gaya hidup sehat. *User flow* berfungsi mempermudah peneliti dalam merancang desain supaya navigasi yang dibuat tidak rumit [29].



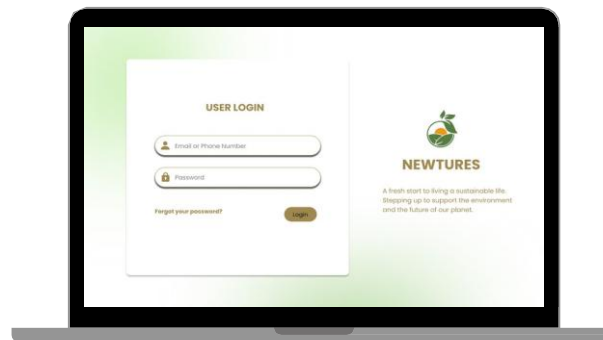
Gambar 2. User flow website Newtutes

3.4. Design

Setelah selesai mengumpulkan permasalahan, solusi, dan ide, tahap selanjutnya adalah membuat desain *website* gaya hidup sehat. *Tools* yang digunakan untuk membuat desain yaitu Figma. Desain *website*

menggunakan kombinasi warna hijau supaya selaras dengan gaya hidup sehat. Secara psikologis, warna hijau dapat memberikan efek segar, damai, dan menenangkan.

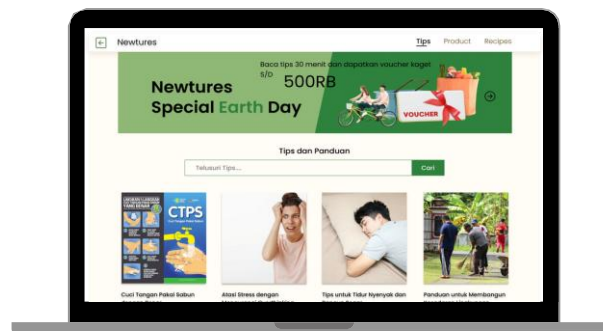
3.4.1. Halaman Login



Gambar 3. *Mockup* Halaman Login

Di sebelah kanan halaman login, terdapat identifikasi visual berupa logo dan nama *website* yaitu Newtures. Di bawahnya, terdapat deskripsi singkat mengenai *website* tersebut. Sedangkan, di sebelah kiri pengguna akan diminta untuk mengisi *email* atau nomor telepon serta *password* untuk melanjutkan ke halaman berikutnya. Terakhir, terdapat pilihan bantuan jika pengguna lupa *password* serta *button* login untuk memulai proses login.

3.4.2. Halaman Tips

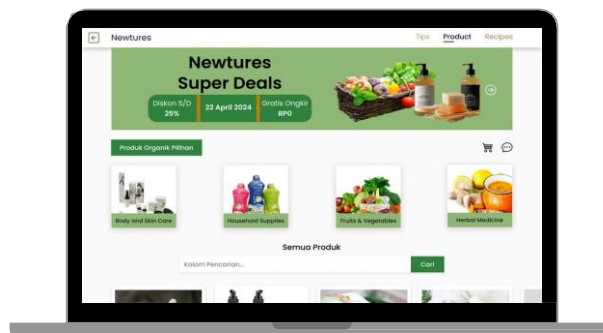


Gambar 4. *Mockup* Halaman Tips

Setelah sukses login, pengguna akan dibawa ke halaman Tips. Halaman ini terdiri dari *navigation bar*, *banner promotion*, kolom pencarian, serta kategori tips dan panduan untuk kehidupan sehat yang bisa diikuti dan dipraktekkan oleh pengguna. *Navigation bar* meliputi *button* back yang akan membawa pengguna kembali ke halaman login, nama *website*, menu utama Tips, Product, dan Recipes.

Fitur tersebut dirancang untuk menjawab kebutuhan pengguna akan akses informasi dan edukasi terkait gaya hidup sehat. Berdasarkan hasil identifikasi pada tahap *empathize* dan *define*, rendahnya kesadaran serta pemahaman masyarakat mengenai implemtasi gaya hidup sehat dalam sehari-hari. Oleh karena itu, fitur ini menyediakan berbagai panduan dan informasi praktis yang dapat membantu pengguna meningkatkan pengetahuan sekaligus mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat.

3.4.3. Halaman Product

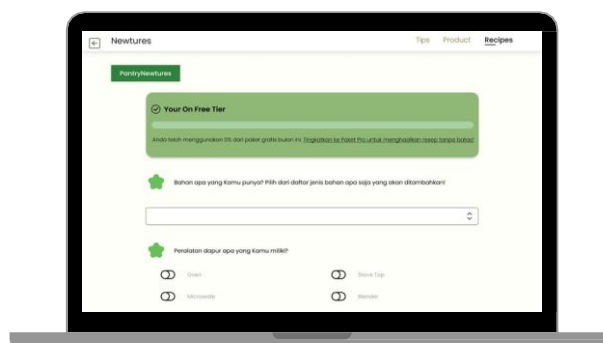


Gambar 5. Mockup Halaman Product

Halaman Product ini dibuat seperti *mini e-commerce* dalam rangka mendukung gaya hidup sehat. Halaman tersebut menampilkan beberapa fitur, seperti *banner promotion*, keranjang belanja, layanan *chat*, produk organik pilihan, dan kolom pencarian untuk menemukan produk yang diinginkan. Pengguna dapat melakukan pemesanan produk yang mereka inginkan di halaman ini.

Fitur Product dikembangkan untuk pengguna dalam mengakses produk yang mendukung gaya hidup sehat dan ramah lingkungan. Kehadiran fitur ini didasarkan pada kebutuhan pengguna terhadap kemudahan memperoleh produk organik dan berkelanjutan yang telah diidentifikasi pada tahap *define*. Penyediaan fitur pencarian dan pemesanan produk dalam satu platform bertujuan supaya pengguna dapat lebih mudah mengimplementasikan gaya hidup sehat secara nyata.

3.4.4. Halaman Recipes



Gambar 6. Mockup Halaman Recipes

Halaman utama terakhir yaitu halaman Recipes. Di sini, pengguna bisa menemukan resep makanan sehat sesuai dengan alat dan bahan yang tersedia. Halaman ini berhubungan erat dengan halaman sebelumnya. Misalnya, jika pengguna membeli bahan makanan melalui halaman Product, mereka langsung bisa mendapatkan resep makanan di halaman Recipes. Pada halaman ini, pengguna diminta untuk memasukkan bahan makanan, alat dapur, estimasi, serta tingkat keahlian memasak yang dimiliki. Selanjutnya, sistem akan secara otomatis menghasilkan resep makanan sehat berdasarkan *input* pengguna.

Fitur Recipes dirancang sebagai pendukung implementasi gaya hidup sehat melalui penyediaan rekomendasi resep berdasarkan bahan makanan yang dimiliki pengguna. Fitur ini menjawab kebutuhan pengguna akan panduan praktis dalam menerapkan pola konsumsi yang lebih sehat. Integrasi antara fitur Product dan Recipes juga memungkinkan pengguna memperoleh rekomendasi yang lebih relevan, sehingga proses penerapan gaya hidup sehat tidak berhenti pada tahap edukasi, tetapi dapat langsung diterapkan dalam aktivitas sehari-hari.

3.5. Test

Tahap terakhir dalam metode ini adalah *test*. Pengujian berguna untuk memvalidasi desain *website* gaya hidup sehat. Validasi dilakukan dengan *System Usability Scale* (SUS). Kuesioner penilaian disebarkan kepada sejumlah target audiens. Target audiens ini mencakup 35 responden yang terdiri dari 6 dari generasi millennial, 19 dari generasi Z, dan 10 dari generasi Alpha. Hasil kuesioner dihitung menggunakan rumus yang telah ditetapkan pada bagian metode. Skor rata-rata SUS yang diperoleh dari 35 responden untuk desain

- Alfa Di Era Industri 4.0,” *Focus J. Pekerj. Sos.*, vol. 2, no. 2, pp. 178–186, 2019, doi: 10.24198/focus.v2i2.26235.
- [14] D. Noviani, Mustafyanti, Zaimuddin, Aidah, and Hilmin, “Sosialisasi Urgensi Pendidikan Karakter Terhadap Remaja Millennial Generasi Z di Era Society 5.0,” *ADM J. Abdi Dosen dan Mhs.*, vol. 1, no. 2, pp. 119–124, 2023, [Online]. Available: <https://dx.doi.org/10.0000/adm>
- [15] A. M. Saman and D. Hidayati, “Pola Asuh Orang Tua Milenial dalam Mendidik Anak Generasi Alpha di Era Transformasi Digital,” *J. Basicedu*, vol. 7, no. 1, pp. 984–992, 2023, doi: 10.31004/basicedu.v7i1.4557.
- [16] N. Evita, “Generasi Z Dalam Pemilu: Pola Bermedia Generasi Z Dalam Pencarian Informasi Politik,” *Tata Kelola Pemilu Indones.*, vol. 5, no. 1, pp. 47–66, 2023, [Online]. Available: www.journal.kpu.go.id
- [17] S. D. Khansa and D. A. Dewi, “Generasi Milenial Sebagai Penerus Bangsa Dalam Perspektif Nilai-Nilai Pancasila,” *J. Kewarganegaraan*, vol. 6, no. 1, pp. 1024–1031, 2022, [Online]. Available: <https://journal.upy.ac.id/index.php/pkn/article/view/2667>
- [18] M. H. Rusydi, I. Nuryasin, P. Informatika, U. M. Malang, and K. Lowokwaru, “Perancangan Ui / Ux Aplikasi Hidup Sehat Berbasis Mobile,” *J. Inf. Syst. Informatics Eng.*, vol. 8, no. 1, pp. 54–64, 2024.
- [19] N. I. Ambariyono *et al.*, “Implementasi Design Thinking Dalam Desain Ui/Ux Aplikasi Healthcare Mobile,” *J. Inf. Syst. Informatics Eng.*, vol. 9, no. 2, pp. 293–305, 2025, [Online]. Available: <https://doi.org/10.35145/joisie.v9i2.4777>
- [20] S. Soedewi, A. Mustikawan, and W. Swasty, “Penerapan Metode Design Thinking Pada Perancangan Website Umkm Kiriuhuci,” *Desain Komun. Vis. UNIKOM*, vol. 10, no. 2, pp. 79–96, 2022, doi: 10.34010/visualita.v10i02.5378.
- [21] M. R. AlAzhari, R. Indrawan, D. W. Soewardikoen, and D. Yunidar, “Application of the Design Thinking Method in UI/UX Design Model for the Daur Minyak Application,” *J. Appl. Multimed. Netw.*, vol. 8, no. 2, pp. 13–22, 2024, doi: 10.30871/jamn.v8i2.8897.
- [22] M. L. Baskoro and B. N. Haq, “Penerapan Metode Design Thinking Pada Mata Kuliah Desain Pengembangan Produk Pangan,” *J. IKRA-ITH Hum.*, vol. 4, no. 2, pp. 83–93, 2020.
- [23] R. Bertuah Sikumbang and F. Suandi, “Analisis Dan Perancangan User Interface Website Pt. Acw Tour and Travel Dengan Metode Design Thinking,” *J. Appl. Multimed. Netw.*, vol. 9, no. 2, pp. 19–29, 2025, doi: 10.30871/jamn.v9i2.10679.
- [24] T. B. Ayu and N. Wijaya, “Penerapan Metode Design Thinking Pada Perancangan Prototype Aplikasi Payoprint Berbasis Android,” in *2ND MDP STUDENT CONFERENCE (MSC)*, 2023, pp. 68–75. [Online]. Available: <https://www.payoprint.id/>.
- [25] Welda, D. M. D. U. Putra, and A. M. Dirgayusari, “Usability Testing Website Dengan Menggunakan Metode System Usability Scale (Sus)s,” *Int. J. Nat. Sci. Eng.*, vol. 4, no. 3, pp. 152–161, 2020, doi: 10.23887/ijnse.v4i2.28864.
- [26] E. Kurniawan, N. Nofriadi, and A. Nata, “Penerapan System Usability Scale (Sus) Dalam Pengukuran Kebergunaan Website Program Studi Di Stmik Royal,” *J. Sci. Soc. Res.*, vol. 5, no. 1, pp. 43–49, 2022, doi: 10.54314/jssr.v5i1.817.
- [27] A. Al Karim, G. A. Wibowo, I. M. S. Utomo, and A. A. Aswagata, “Peningkatan gaya hidup berkelanjutan melalui peduli lingkungan di sekolah menengah atas,” *J. Pembelajaran Pemberdaya. Masy.*, vol. 4, no. 1, pp. 291–299, 2023, doi: 10.33474/jp2m.v4i1.20199.
- [28] H. Rian, Bakri, Nasril, R. Estiana, and H. Gustiawan, “Gaya Hidup Berkelanjutan Di Era 5.0,” *J. Abdimas Plj*, vol. 3, no. 2, pp. 74–79, 2023, doi: 10.34127/japlj.v3i2.989.
- [29] W. Wulandari and A. D. Y. Widianoro, “Design Data Flow Diagram for Supporting the User Experience in Applications,” *Int. J. Comput. Internet Manag.*, vol. 25, no. 2, pp. 14–20, 2017.