

Perancangan Video Promosi “Stetes” Sebagai Pola Hidup Sehat Kalangan Remaja Akhir

Muhammad Kharismatul Izzah^{1*}, Rifki Risandhy²

^{1,2}Program Studi Desain Komunikasi Visual, Universitas Pembangunan Jaya
Tangerang Selatan, Banten 15413, Indonesia

¹muhammad.kharismatulizzah@student.upj.ac.id

²rifki.risandhy@upj.ac.id

*muhammad.kharismatulizzah@student.upj.ac.id

Abstract — *Indonesia is a country with a high population level. Various groups of people in Indonesia have their own problems, one of which is health problems among late adolescents. Health problems among late adolescents are caused, in part, by unhealthy lifestyles, so research is needed to maintain health from future illnesses. This research uses descriptive qualitative methods with data collection techniques in the form of documentation, journals or articles, literature studies, and questionnaires. The aim of this research is to provide information and motivation to late teens about the importance of a healthy lifestyle and preventing the body from getting sick in the future. It is hoped that the research carried out will produce results in the form of motivation for young people to adopt a healthy lifestyle starting from a healthy eating pattern with "stetes" products as well as maintaining sleep patterns and exercising so that their body's health is maintained from various diseases.*

Keywords: *Healthy lifestyle, Disease, Late adolescence, Health*

Abstrak — Indonesia merupakan negara dengan tingkat kependudukan yang tinggi. Berbagai kalangan yang berpenduduk di Indonesia memiliki permasalahan dikalangan masing-masing, salah satunya permasalahan kesehatan dikalangan remaja akhir. Permasalahan kesehatan dikalangan remaja akhir disebabkan salah satunya oleh pola hidup yang tidak sehat sehingga diperlukan penelitian untuk menjaga kesehatan dari penyakit yang akan datang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa dokumentasi, jurnal atau artikel, studi literatur, dan kuesioner. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan informasi dan motivasi kepada remaja akhir akan pentingnya pola hidup sehat dan mencegah tubuh agar terhindar dari penyakit kedepannya. Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat membuahkan hasil berupa motivasi kepada para remaja akhir agar menerapkan pola hidup sehat mulai dari pola makan yang sehat dengan produk “stetes” serta menjaga pola tidur dan berolahraga sehingga kesehatan tubuh tetap terjaga dari berbagai macam penyakit.

Kata Kunci: Pola Hidup Sehat, Penyakit, Remaja Akhir, Kesehatan

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan suatu hal yang menjadi prioritas utama dalam kehidupan seseorang. Permasalahan yang menjadi salah satu masalah utama di Indonesia adalah masalah kesehatan. Faktor dari masalah kesehatan bisa dimulai dari fasilitas kesehatan hingga perilaku gaya hidup masyarakat yang kurang sehat. Kurangnya perilaku gaya hidup sehat dikarenakan kurangnya informasi dan motivasi seseorang dalam melakukan perilaku tersebut.

Pola hidup yang tidak sehat meningkatkan resiko akan timbulnya penyakit atau gangguan kesehatan pada manusia (Fadli, 2022). Berbagai macam penyakit yang muncul dapat meningkatkan resiko kematian di Indonesia. Peringkat penyakit yang menyebabkan kematian dengan jumlah tertinggi di Indonesia adalah stroke pada posisi pertama, penyakit jantung pada posisi kedua, dan diabetes pada posisi ketiga (IHME, 2019). Pengidap diabetes di Indonesia sendiri berada di peringkat nomor 5 dunia sebagai pengidap terbanyak (Afifah, 2023). Penyakit tersebut dapat terjangkau ke berbagai kalangan masyarakat mulai dari remaja, dewasa, hingga lansia. Kesadaran akan menjalankan pola hidup sehat masih cukup rendah dikalangan masyarakat Indonesia, hal tersebut merupakan salah faktor penyebab tingginya angka kematian yang disebabkan oleh penyakit stroke, serangan jantung, dan diabetes.

Pencegahan bisa dilakukan agar mengurangi angka penyakit-penyakit tersebut. Salah satu cara mencegahnya adalah menerapkan gaya hidup sehat sejak dini. Pola hidup sehat yang dilakukan sejak awal dapat membantu untuk meningkatkan kesehatan tubuh kedepannya. Kalangan remaja akhir sudah seharusnya memiliki kesadaran untuk melakukan pola hidup sehat. Hal ini dapat membantu agar mereka terhindar dari penyakit-penyakit yang akan datang ketika dewasa. Kebiasaan untuk melakukan pola hidup sehat terdiri dari aktivitas fisik seperti olahraga, kemudian pola makan yang teratur serta istirahat atau tidur yang cukup (Makarim, 2022).

Pemahaman dan kesadaran akan pentingnya hal tersebut harus ditingkatkan di kalangan remaja awal agar bisa menjadi sebuah tindakan preventif. Salah satunya dengan menjaga pola makan serta asupan nutrisi yang baik. Pada saat ini generasi muda sangat gemar mengonsumsi makanan dan minuman kekkinian yang manis (Indriani, 2023). Konsumsi makanan dan minuman dengan gula berlebih dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan (Rondonuwu, 2022). Tindakan preventif diperlukan untuk memberikan informasi dan motivasi kepada kalangan remaja akhir dalam menjaga asupan nutrisi.

Pemberian informasi dan motivasi ini dapat dilakukan melalui berbagai cara salah satunya adalah menampilkan cerita inspiratif dari pengalaman nyata seseorang yang dikemas kedalam bentuk video promosi. Video tersebut bertamakan pola hidup sehat kalangan remaja akhir dengan mempromosikan produk "Stetes". Produk tersebut merupakan pemanis alami yang berasal dari ekstrak daun stevia (*Stevia rebaudiana*). Pemanis alami ini tidak memiliki kandungan akan tetapi memiliki tingkat kemanisan hingga 300 kali lipat dari gula tebu sehingga lebih sehat dikonsumsi (STETES, 2022). Video promosi produk "Stetes" dapat menjadi salah satu cara dalam melakukan perubahan positif terhadap gaya atau pola hidup yang sehat terutama dalam asupan nutrisi yang baik. Penggunaan media audio visual berupa video merupakan salah satu cara yang efektif dalam melakukan suatu penyampaian informasi, hal tersebut didukung dengan beberapa jurnal yang membahas tentang penggunaan video sebagai cara menyampaikan suatu informasi. Salah satu jurnal tersebut adalah jurnal Asmi, F, N., & Lestari, W. (2023). Pelatihan Pola Konsumsi Jajanan dan Gaya Hidup Sehat Menggunakan Video Edukasi pada Remaja. *MARTABE : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Hasil yang didapat dari penelitian ini adalah meningkatnya pengetahuan remaja setelah pemberian edukasi menggunakan metode video dibandingkan sebelum pemberian edukasi ini. Para remaja juga dapat menghitung dan mengklasifikasikan sendiri status gizi masing-masing setelah pemberian edukasi sehingga hal tersebut dapat diterapkan sendiri di kehidupan sehari-hari.

Perbandingan yang terdapat dari jurnal ini dengan penelitian penulis adalah jurnal ini melakukan edukasi gaya hidup sehat yang memfokuskan kepada jenis makanan atau pola makan saja, sedangkan penelitian atau proyek tugas akhir ini membahas pola hidup sehat yang mencakup dari segi olahraga, pola makan, dan pola istirahat yang baik.

Pola hidup sehat dapat dimulai dari pola makanan yang baik, istirahat yang cukup serta berolahraga. Latar belakang diatas menunjukkan beberapa rumusan masalah yang harus ditemukan solusinya. Rumusan masalah yang terdapat adalah bagaimana membuat perancangan video promosi pola hidup sehat dengan menghubungkan produk "Stetes" sebagai bagian dari pola hidup tersebut. Rumusan masalah lainnya adalah bagaimana cara membuat media pendukung untuk perancangan video promosi pola hidup sehat dengan produk "Stetes". Permasalahan yang terdapat pada penelitian ini harus diatasi dengan metode atau cara yang sesuai sehingga masalah bisa terselesaikan. Metode yang tepat dan cara penyelesaian masalah yang baik akan mendukung untuk tercapainya tujuan dari penelitian ini.

Tujuan dari penulisan ini adalah memberikan informasi mengenai produk "Stetes" akan kegunaan serta manfaat dari produk tersebut, mendorong gaya hidup sehat sebagai bagian dari kehidupan bukan hanya sebagai sesuatu yang dilakukan seaneh, serta memotivasi kalangan anak muda agar memulai perubahan positif sejak dini. Sistematika penulisan yang digunakan pada penelitian ini terbagi menjadi empat bagian yaitu pendahuluan, metode pelaksanaan, hasil dan pembahasan, serta kesimpulan. Setiap bagian penulisan merupakan hal yang menjadi inti atau struktur dari penelitian ini.

METODE PELAKSANAAN

Lokasi Studi

Lokasi studi penelitian ini dilakukan pada beberapa tempat. Tempat pertama adalah di Universitas Pembangunan Jaya, penulis melakukan observasi disini untuk mencari karakteristik sampel kebiasaan atau perilaku kalangan remaja akhir. Tempat kedua adalah daerah sekitaran Bintaro yang dimana lokasi ini digunakan sebagai tempat untuk mencari data terkait sampel pengetahuan masyarakat akan informasi produk "Stetes. Kedua lokasi tersebut merupakan lokasi yang sesuai dengan target audiens yang dituju yaitu kalangan remaja akhir.

Analisis Data

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kualitatif sehingga pengumpulan data didapat dari studi literatur, observasi, jurnal atau artikel, dan dokumentasi. Penggambaran data dituliskan dengan bentuk tulisan sebagaimana dengan jenis metode yang digunakan. Studi literatur dan jurnal mencatat bahwa terdapat persentase kasus diabetes melitus mengalami peningkatan dari 6,9% pada tahun 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018, sementara persentase kejadian obesitas dalam periode yang sama meningkat dari 14,8%

menjadi 21,8% (Maulida, 2020). Sebuah penelitian juga menyatakan bahwa sebanyak 51,2% anak SMA sering konsumsi fastfood (Alfiraizy, 2023).

Observasi yang sudah dilakukan di beberapa tempat digunakan untuk melihat seberapa tertariknya audiens terhadap produk "Stetes" dan menolak ukur audiens mengenai pengetahuan mereka terkait informasi dari pada produk ini. Hasil daripada observasi ini menunjukkan bahwa banyak atau mayoritas audiens di tempat observasi tersebut belum mengetahui apa itu "Stetes" stevia. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa sebagian besar kalangan remaja akhir penasaran atau mempunyai rasa ingin tahu terkait produk "Stetes" setelah mereka mencoba produk tersebut secara langsung.

Analisa data yang selanjutnya dilakukan dari dokumentasi video terkait daun stevia yang terdapat pada dokumentasi seorang scientist bernama Felix Zuhendri Ph.d pada media sosialnya. Beliau menggunakan beberapa *research paper* terkait daun stevia salah satunya adalah *research paper* yang dirilis oleh *Elsevier* mengenai penggunaan pemanis alami stevia bagi tubuh. Felix dalam videonya mengatakan bahwa data yang dirilis oleh *Elsevier* menunjukkan penggunaan pemanis alami stevia bagi manusia tidak menaikkan kadar gula darah tubuh sehingga sangat aman untuk dikonsumsi terutama bagi penderita diabetes.

Research paper lainnya ditunjukkan oleh beliau mengenai konsumsi "Stetes" Stevia secara rutin pada manusia yang dirilis oleh *Sains Malaysiana*. Data tersebut menunjukkan bahwa perbandingan penggunaan gula pasir dengan "Stetes" Stevia terkait gula darah pada manusia. Penggunaan gula pasir secara rutin dapat menaikkan gula darah pada manusia sedangkan penggunaan "Stetes" Stevia menunjukkan tidak adanya peningkatan gula darah. Hal ini menunjukkan bahwa kandungan yang ada pada pemanis alami stevia lebih sehat dibanding dengan kandungan gula pada umumnya.

Pola hidup tidak sehat yang dijalani dapat menimbulkan berbagai penyakit dikemudian hari, dan baru terdeteksi beberapa tahun kemudian. Salah satu penyakit yang tidak langsung terdeteksi adalah diabetes, selain karena jarang beraktivitas pola makan yang tidak baik juga merupakan salah satu penyebabnya terutama terlalu banyak mengkonsumsi gula. Penggunaan gula berlebih memang dapat menyebabkan berbagai penyakit apabila menjadi suatu kebiasaan. Hasil atau kesimpulan berdasarkan data dari *research paper* yang sudah dianalisa diatas menunjukkan bahwa gula darah tubuh akan meningkat secara terus menerus apabila manusia mengkonsumsi gula secara berlebih.

Data yang sudah dikumpulkan lalu menemukan titik permasalahan sehingga pemecahan daripada masalah tersebut adalah harus dilakukan peningkatan pola hidup sehat dikalangan remaja akhir demi mengurangi angka penyakit dimasyarakat terutama penyakit diabetes. Penyakit diabetes merupakan penyakit yang timbul dengan bertahap dan membutuhkan waktu bertahun-tahun untuk terkena penyakit tersebut berjalan seiring dengan pola hidup orang tertentu. Pemecahan masalah berupa peningkatan pola hidup sehat maka perlu dilakukan dikalangan remaja akhir. Pengurangan penderita diabetes bisa dilakukan dengan mengurangi konsumsi gula berlebih, hal tersebut berhubungan erat dengan pola hidup seseorang. Solusi untuk mengurangi gula berlebih adalah dengan menjaga pola makan dan mengurangi asupan gula. Produk "Stetes" stevia merupakan salah satu pemecahan masalah yang dapat menjadi solusi untuk mengurangi atau menjaga asupan gula dalam tubuh. Penggunaan pemanis alami berupa produk tersebut bisa menjadi pemecahan masalah daripada data terkait yang sudah dikumpulkan dengan teknik metodologi riset ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari analisa data kemudian dilanjutkan kedalam pembahasan sebagai solusi dari permasalahan dengan data yang mendukung. Pembahasan solusi berupa video promosi "Stetes" sebagai pola hidup sehat dirancang dengan metode kreatif yaitu *design thinking*. Metode ini yang nantinya akan menjadi struktur dasar dalam pembuatan suatu solusi yang berupa karya. Metode ini juga mencakup tahap-tahap yang terus berlangsung, termasuk pembuatan sketsa, pengembangan prototipe, pengujian, dan eksplorasi berbagai konsep dan ide (Swarnadwitya, 2020). *Design Thinking* memiliki lima tahap yaitu *Empathize, Define, Ideate, Prototype, dan Test*. Kelima tahap tersebut dilakukan secara berulang-ulang dan linear. Artinya tahap tersebut tidak harus dilakukan secara berurutan, namun desainer dapat kembali ke tahap sebelumnya untuk menggali lebih banyak data (Mukhtaromin, 2022).

Design Thinking memiliki manfaat yang signifikan dalam menangani masalah-masalah yang blm ditemukan solusinya. Pendekatan ini melibatkan pembentukan kembali permasalahan dengan fokus pada aspek manusia, menghasilkan beragam ide melalui sesi brainstorming, serta menerapkan metode langsung dalam pembuatan prototipe dan pengujian (Swarnadwitya, 2020). Tahapan pertama adalah *emphatize* merupakan tahapan dimana pengumpulan data terkait latar belakang suatu kejadian atau peristiwa yang menjadi topik penelitian. Penulis mengumpulkan data terkait resiko kematian yang diakibatkan oleh penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup. Penyakit yang muncul oleh gaya hidup yang tidak sehat terdeteksi dengan kurun waktu yang lama atau tidak secara langsung, salah satunya adalah diabetes. Diabetes merupakan penyakit yang datang karena kebiasaan pola hidup sehari-harinya kurang baik mulai dari konsumsi gula berlebih hingga jarang beraktivitas. Diabetes sendiri di Indonesia merupakan penyakit dengan pengidap terbanyak serta masuk kealam peringkat 5 dunia (Afifah, 2023).

Penyakit tersebut dapat terjangkau ke berbagai kalangan masyarakat mulai dari remaja, dewasa, hingga lansia. Diabetes juga bisa terjangkau sejak remaja tanpa menunjukkan gejala-gejala yang signifikan.

Tahapan kedua adalah *define* yang merupakan bagian identifikasi data atau informasi yang sudah diperoleh terutama mengenai pola hidup sehat. Latar belakang serta identifikasi masalah yang terdapat pada tahap *Emphatize* kemudian dilanjutkan dengan simpulan permasalahan yang terkait dengan data. Beberapa kesimpulan yang dihasilkan mengenai permasalahan ini adalah Pemahaman masyarakat mengenai hubungna pola hidup terkait kesehatan tubuh dikemudian hari masih kurang, Kurangnya edukasi dan motivasi masyarakat akan pentingnya melakukan pola hidup melalui pola makan agar terhindar dari diabetes, dan informasi mengenai pemanis alami yang dapat menjadi dukungan dalam pencegahan diabetes sejak remaja masih kurang diketahui oleh kalangan remaja akhir.

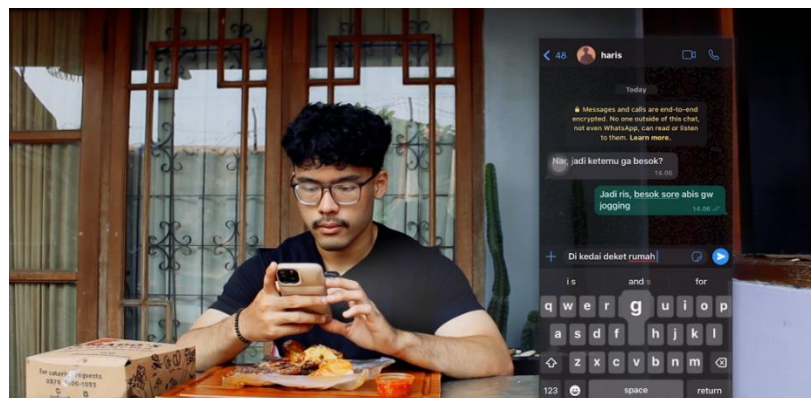
Tahapan ketiga adalah *ideate* yang merupakan penemuan solusi dari identifikasi data dan permasalahan pada tahapan *define*. Pencarian solusi menggunakan beberapa *brainstorming* sehingga memunculkan beberapa ide yang dapat dijadikan solusi untuk menyelesaikan suatu permasalahan. Penemuan ide-ide tersebut akan menjadi konsep dasar dalam pengembangan *prototype* sehingga perancangan dapat dibuat dengan baik dan terstruktur.

Tahapan yang keempat adalah *prototype* yang merupakan pembentukan hasil desain yang kemudian akan dieksplorasi kembali dalam menemukan bentuk yang bisa menjadi solusi. Hal ini bertujuan untuk menyelidiki solusi terhadap masalah yang muncul pada tahap sebelumnya. Tujuannya adalah mengidentifikasi solusi terbaik untuk setiap masalah yang terdeteksi selama tiga tahap awal. Solusi-solusi tersebut diimplementasikan dalam prototipe, dan satu per satu, mereka dieksplorasi, dievaluasi, diperbaiki, dan diperiksa ulang berdasarkan pengalaman pengguna sebelum akhirnya diterima atau ditolak pada tahapan berikutnya yaitu *test*.

Tahapan yang terakhir yaitu *test* yang dimana dimana hasil daripada *prototype* yang sudah dibuat akan dilakukan uji coba. Hasil dari pada uji coba ini akan dilihat dari segi keefektifannya dalam menyelesaikan masalah dan peninjauan berupa evaluasi yang dilakukan jika perlu.

Penggunaan metode tersebut kemudian menghasilkan solusi berupa karya video promosi yang dapat menyampaikan pesan untuk mengajak kalangan remaja akhir menjalani pola hidup sehat dengan didukung produk “Stetes”. Video promosi yang dihasilkan juga memiliki cara penyampaian yang sesuai dengan target audiens dengan penggunaan gaya komunikasi yang terkesan tidak baku. Penggunaan aktor pada video juga disesuaikan sebagaimana dengan target audiens yaitu kalangan remaja akhir. Berikut merupakan salah satu contoh gambar dari hasil video yang sudah dibuat.

Premis dan *storyline* dibuat sedemikian rupa agar menyesuaikan dengan kebiasaan kalangan remaja akhir akan tetapi tetap dengan tujuan yang mengarah kepada pola hidup sehat dengan “Stetes”. Sinopsis dari cerita video promosi ini adalah terdapat seorang mahasiswa bernama Danar merupakan youtuber mukbang yang suka membuat konten mengkonsumsi makanan dan minuman dalam jumlah tidak biasa. Kegiatan Danar sehari-hari selain membuat konten adalah berolahraga rutin dan menjaga pola hidupnya. Danar merupakan youtuber mukbang akan tetapi tetap memiliki badan yang ideal karena rutin menjalankan pola hidup sehat. Danar juga menggunakan produk “Stetes” sebagai pendukung pola hidup sehatnya sehingga bisa mengkonsumsi makanan manis dengan rendah kalori. Pola hidup yang dilakukan Danar berhasil membuat ia untuk tetap memiliki tubuh yang ideal walaupun ia sering mengkonsumsi makanan dan minuman dalam jumlah yang banyak. Temannya yang bernama Haris ingin bertemu dengan Danar untuk membahas suatu kerja sama. Saat mereka bertemu Haris kaget melihat perubahan tubuh Danar sehingga ia bertanya-tanya bagaimana Danar bisa melakukannya. Danar pun menceritakan mengenai pola hidup sehatnya dan memperkenalkan produk “Stetes” stevia yang asing bagi Haris. Sinopsis berikut kemudian dikembangkan kedalam beberapa adegan atau *storyboard* serta ditambah dengan dialog antar tokoh yang sesuai dengan gaya bicara kalangan remaja akhir. Berikut merupakan contoh gambar pada video promosi yang sudah dibuat.



Gambar 1. Contoh Adegan pada Hasil Video Promosi

Video promosi yang sudah dibuat tentunya didukung oleh beberapa media pendukung. Media-media tersebut digunakan sebagai pendukung agar media utama lebih dapat ter-*highlight*. Media pendukung dibuat dengan desain atau gaya komunikasi yang tertuju atau mengarah kepada media utama. Beberapa media pendukung tersebut adalah video *teaser*, iklan media sosial, iklan *web banner*, Poster, *Flyer*, *Merchandise*, serta X banner. Berikut contoh beberapa media pendukung tersebut.



Gambar 2. Contoh Beberapa Media Pendukung

Video utama bisa diakses melalui kode QR ataupun link berikut https://youtu.be/_RPLNf3ysaY atau melalui kode QR yang ada pada salah satu media pendukung.

KESIMPULAN

Masyarakat Indonesia menderita berbagai macam jenis penyakit baik yang ringan maupun berat. Salah satunya adalah diabetes yang merupakan penyakit dimana berkembang secara bertahap dan dipengaruhi oleh pola hidup seseorang selama bertahun-tahun. Solusi untuk mengatasi masalah ini diperlukan perubahan pola hidup sehat, terutama di kalangan remaja akhir agar bisa terhindar sejak dini dan tidak menyesal dikemudian hari. Salah satu langkah penting adalah mengurangi konsumsi gula berlebih, yang merupakan bagian penting dari pola hidup yang sehat. Produk "Stetes" stevia disebut sebagai salah satu solusi untuk mengurangi asupan gula, dengan menggunakan pemanis alami ini sebagai alternatif.

Penyampaian informasi mengenai "Stetes" Stevia harus tepat agar maksud dan pesan dapat tersampaikan dengan baik ke target audiens. Perancangan media audio visual merupakan sebagai strategi yang efektif untuk memperkenalkan produk baru seperti "Stetes" stevia kepada masyarakat, khususnya kalangan remaja akhir. Video promosi produk ini diyakini cocok dengan pola hidup sehat dan dapat memberikan dukungan bagi mereka yang ingin menjalani gaya hidup yang lebih baik. Kesimpulan dari perancangan penelitian ini adalah permasalahan yang ada berupa kurangnya pola hidup sehat yang dilakukan oleh kalangan remaja akhir dapat memicu berbagai macam penyakit terutama penyakit diabetes dikemudian hari yang diakibatkan oleh konsumsi gula berlebih dan kurang beraktivitas. Perancangan video promosi produk "Stetes" Stevia merupakan sebuah solusi yang dapat diterapkan kepada kalangan remaja akhir karena "Stetes" Stevia merupakan pemanis alami sebagai alternatif pengganti gula serta penggambaran pola hidup sehat pada video tersebut juga dapat mendukung kalangan remaja akhir untuk menjalankan pola hidup sehat dan mengurangi angka penderita diabetes dimasa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, M. N. (2023, June 11). Indonesia Ranking ke-5 Diabetes Dunia, Apa Penyebab Utamanya? Retrieved from Kompas.com: <https://health.kompas.com/read/23F11060100268/indonesia-ranking-ke-5-diabetes-dunia-apa-penyebab-utamanya>
- Alfiraizy, N. (2023). Hubungan Promosi Makanan pada Aplikasi Pemesanan Makanan Online terhadap Pola Konsumsi Fastfood Remaja di SMA PGRI 1 Kota Bekasi. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 4(1).
- Fadli, d. R. (2022). *Gaya Hidup Tidak Sehat*. Retrieved from halodoc: <https://www.halodoc.com/kesehatan/gaya-hidup-tidak-sehat>
- IHME. (2019). *Institute for Health Metrics and Evaluation*. Retrieved from Healthdata.org: <https://www.healthdata.org/research-analysis/health-by-location/profiles/indonesia>
- Indriani. (2023, January 11). *Dokter ingatkan remaja perlu kurangi jajanan tinggi gula*. Retrieved from Antaranews: <https://www.antaranews.com/berita/3344868/dokter-ingatkan-remaja-perlu-kurangi-jajanan-tinggi-gula>
- Makarim, d. F. (2022, April 28). *Gaya Hidup Sehat*. Retrieved from Halodoc: <https://www.halodoc.com/kesehatan/hidup-sehat>
- Maulida, R. (2020, August 21). Minuman Manis Kepung Remaja Indonesia, Saatnya Ada Cukai Gula. Retrieve from Kompas.com: <https://www.kompas.com/sains/read/2020/08/21/180700623/minuman-manis-kepung-remaja-indonesia-saatnya-ada-cukai-gula?page=all>

- Mukhtaromin, W. (2022, November 20). Mengenal Design Thinking. Retrieved from Balai Diklat Keuangan Pontianak: <https://bppk.kemenkeu.go.id/balai-diklat-keuangan-pontianak/artikel/mengenal-design-thinking-278789>
- Rondonuwu, M. R. (2022, September 27). Konsumsi Gula Berlebih, Waspadai Risikonya. Retrieved from SehatNegeriku: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/riilis-media/20220927/2841159/konsumsi-gula-berlebih-waspada-risikonya/#:~:text=Direktur%20Jenderal%20Pencegahan%20dan%20Pengendalian,%2C%20obesitas%2C%20dan%20diabetes%20melitus.>
- STETES. (2022). Apa itu Stetes Stevia? Retrieved from Stetes.id: <https://stetes.id/tentang-produk/>
- Swarnadwitya, A. (2020, March 17). Design Thinking: Pengertian, Tahapan dan Contoh Penerapannya. Retrieved from sis.binus.ac.id: <https://sis.binus.ac.id/2020/03/17/design-thinking-pengertian-tahapan-dan-contoh-penerapannya/>