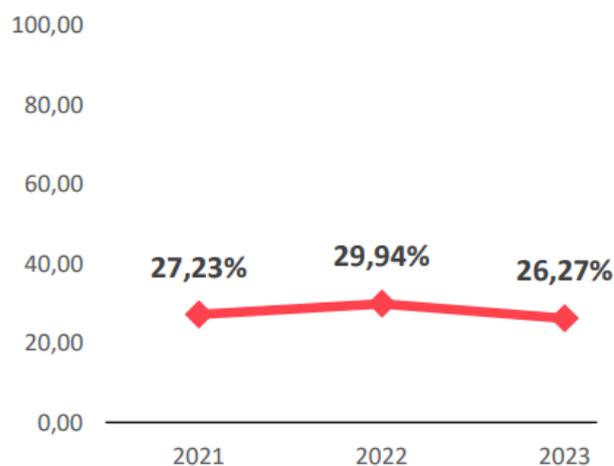


BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada saat ini masyarakat menjadi acuan mengenai keluhan kesehatan dan angka sakit, hal ini sebagai pandangan mengenai kesehatan masyarakat Indonesia. Tidak hanya mengenai masalah mental saja, yang paling utama adalah mengenai penyakit yang tidak menular sebagai contoh: obesitas, hipertensi, dan penyakit degeneratif lainnya. Banyak faktor yang membuat seseorang menjadi obesitas, seperti gaya hidup, pola makan, kurang waktu tidur, lingkungan dan pekerjaan yang hanya banyak duduk (Prasetya, 2022). Permasalahan harus diatasi dengan cara pendekatan pencegahan dan edukasi kesehatan menjadi urgensi yang bertujuan mengurangi angka penyakit kronis di Indonesia. Dari informasi edukasi yang diberikan kepada masyarakat akan mendorong partisipasi masyarakat dalam program mengenai pencegahan dan menjaga kesehatan yang dapat dipantau. Berdasarkan data Susenas menyatakan bahwa 26 dari 100 penduduk Indonesia mempunyai keluhan berkenaan mengenai kesehatan pada sebulan terakhir pada tahun 2023 sebagai berikut (Hardianto et al., 2023 : 5)



Gambar 1. 1 Persentase penduduk yang mempunyai keluhan kesehatan

Sumber : (Hardianto et al., 2023)

Terdapat program latihan yang sesuai mengenai permasalahan diatas, salah satunya adalah latihan fisik dan latihan angkat beban. Jika dengan tujuannya adalah memiliki badan yang sehat maka program latihan adalah *body building*. Program *body building* berhubungan dengan manfaat kesehatan, seperti kekuatan, fleksibilitas, dan kebugaran badan secara umum (Nasrulloh, 2012 : 90). Gym adalah tempat kebugaran yang dapat dijangkau oleh segala lapisan masyarakat, banyak masyarakat yang menjadi pelanggan di gym tersebut memiliki tujuan membentuk otot serta menjaga berat badan agar tetap ideal dengan melakukannya secara rutin (Saragih et al., 2022). Beberapa pelanggan baru memiliki permasalahan mengenai pengguna alat pada gym tersebut. Maka dari permasalahan tersebut, penting bagi masyarakat untuk menjaga kesehatan salah satunya menjaga berat badan. Salah satu golongan masyarakat yang mengalami obesitas adalah remaja dewasa dengan rentang usia 19-60 tahun (Arifani & Setiyaningrum, 2021), kebanyakan remaja dewasa yang ingin menjaga kesehatan dikarenakan tidak percaya diri dengan *body image* mereka, dan terus begadang diakibatkan oleh tugas maupun pekerjaan (Burychka et al., 2021).

Kesehatan merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk manusia karena berpengaruh terhadap aktivitas. Banyak orang merasakan bahwa dengan badan yang sehat dan bugar maka aktivitas dapat berjalan lancar. Hal ini bisa dilihat dari kegiatan masyarakat yang gemar melakukan aktivitas olahraga sehari-hari dengan berbagai jenis olahraga yang dilakukan sesuai dengan hobi masing-masing. Sehingga dapat mencapai tubuh yang sehat. Kesehatan merupakan suatu hal yang penting untuk diri sendiri, dapat dikatakan sehat itu penting. Gaya hidup sehat menjaga dari penyakit dan menjaga kebugaran fisik. Selain itu, menjaga kebiasaan pola hidup sehat berguna untuk menghindarkan diri kita dari berbagai penyakit kronis maupun akut, serta terlibat dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Pembiasaan pola hidup sehat dengan cara memakan makanan yang bergizi seperti, buah-buahan, sayur dan menjaga kebersihan diri dan sekitar (Atmaja et al., 2021 : 129).

Dalam data kuisioner yang disebarakan kepada 50 responden dengan rata-rata usia 19-23 tahun pelanggan The Seven Gym mengenai kesehatan, sebanyak 48 responden menyatakan penting menjaga kesehatan sedangkan 2 responden menyatakan tidak penting. Data kuisioner mengenai pentingnya menjaga berat badan ideal sebanyak 50 responden menyatakan bahwa pentingnya menjaga berat badan ideal. Mengatur dan menjaga pola makan sebanyak 49 reponden mengatakan penting. Sebanyak 36 responden menyatakan penting dalam memperhatikan kalori harian. Hasil kuisioner ini menunjukkan bahwa aspek kesehatan itu penting.

Pola hidup adalah mereka yang memperhatikan badan, makan, dan jam tidur untuk meningkatkan kesehatan badan yang baik, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pada diri seseorang. Pemeliharaan kesehatan perlu dengan disiplin yang kuat, disiplin memerlukan sikap dan mental yang konsisten. Maka dengan menerapkan pola hidup sehat akan meningkatkan kualitas fisik dan mental (Septianto et al., 2020 : 57). Data kuisioner yang disebarakan kepada 50 responden pelanggan The Seven Gym sebanyak 41 responden memiliki kebiasaan begadang, dan sebanyak 40 responden mengetahui penyebabobesitas yang mencangkup gaya hidup, pola makan, kurang waktu tidur dan faktor lingkungan atau pekerjaan yang memiliki kebiasaan kebanyakan duduk.

Aktifitas fisik begitu penting dalam menjaga pola hidup sehat, sehingga dapat terwujudnya kebugaran fisik. Kebugaran fisik adalah dimana suatu kondisi seseorang dapat tampil secara dinamis, bersemangat dan terciptanya produktifitas kerja yang baik. Kebugaran fisik adalah suatu kondisi tubuh mampu melakukan perkerjaan fisik setiap hari tanpa adanya kelelahan yang berterusan. Maka untuk mengamati hal tersebut perlu pengingat dan acuan dengan perancangan desain pada aplikasi. Perancangan pada desain aplikasi ini berkaitan dengan dengan kebiasaan para remaja dewasa yang menggunakan *smartphone* hampir setiap hari terutama mudahnya mengakses internet serta banyaknya aplikasi yang dapat menunjang aktivitas mereka terutama mahasiswa. *Smartphone* dapat mempermudah meraih informasi sertamudahnya berkomunikasi jarak jauh (Daeng et al., 2017 : 13).

Pada data kuisisioner yang disebarakan kepada 50 responden pelanggan The Seven Gym memilih berolahraga karena pelanggan merasa percaya diri ketika *body image* yang terlihat terkesan baik dimata orang tersebut maupun orang lain, sebanyak 45 responden mengatakan iya. Sebanyak 37 reponden memiliki tujuan untuk membentuk otot dan sebanyak 13 reponden tidak memiliki tujuan demikian. Hasil kuisisioner ini menunjukkan bahwa pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran jasmani. Pemilik gym yaitu Anik Candra Perwita dalam wawancara dengan penulis menjelaskan bahwa terdapat pelanggan baru mengalami kesulitan dalam pengguna alat pada gym sehingga membutuhkan informasi berkenaan pengguna alat tersebut. Selain hal tersebut pemilik gym menyatakan dengan harga yang dapat bersaing dengan gym lain diharapkan bisnis gymnya dapat berjalan dengan lancar. Fasilitas yang ditawarkan oleh pemilik cukup lengkap. Dalam wawancaranya pemilik menyatakan membangun rasa kekeluargaan kepada setiap pelanggan gym tersebut.

Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada pemilik gym, penulis menyebarkan kuisisioner kepada 50 responden pelanggan gym, didapatkan 44 responden menyatakan bahwa para karyawan pada gym tersebut ramah. Dan sebanyak 29 responden saat menjadi pelanggan baru mengalami kesulitan dalam pengguna alat pada gym tersebut. Sebanyak 39 responden menyatakan murah. Sebanyak 47 responden menyatakan fasilitas pada gym tersebut dapat membantu tujuan para pelanggan.

Ahli gizi Amira Salsabil A.Md.Gz menyatakan status gizi 4 aspek yaitu berat badan, aktivitas fisik, pola makan, dan ilmu yang diperoleh, maka dalam wawancara dengan ahli gizi menyatakan bahwa pentingnya menjaga kesehatan untuk mencegah tubuh terserang penyakit. Hal ini senada yang disampaikan oleh Mochammad Fahmi Ilmi A.Md.Gz dalam wawancara menjelaskan bahwa menjaga kesehatan dengan memperhatikan aktivitas fisik, jumlah kalori dan memakan makanan yang dominan sayur dan buah akan berpengaruh positif terhadap kesahatan. Dari kedua narasumber menjelaskan dengan memperhatikan kualitas pola hidup seseorang dapat meningkatkan hal positif secara fisik dan mental untuk menghadapi problematika kehidupan. Hal ini dapat mengatasi obesitas yang terjadi pada

masyarakat pada belakangan ini. Dengan adanya permasalahan berkaitan dengan user dan kesehatan, menunjukkan perlunya evaluasi dari setiap permasalahan tersebut.

Dengan adanya permasalahan yang berkaitan dengan pelanggan dan kesehatan, menunjukkan perlunya evaluasi dari setiap permasalahan tersebut. Dengan adanya kebutuhan mengenai evaluasi yang perlu diamati, hal ini merupakan unsur yang berhubungan mengenai bagaimana individu dapat mempelajari suatu aspek. Proses evaluasi berhubungan dengan dua hal yaitu *causal attributions* dan *affects*, sehingga konsep diri merupakan hal yang paling utama dalam menentukan kesempatan untuk mewujudkan tujuan dan rencana yang berdasarkan kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu (Mafaza et al., 2024 : 69). Evaluasi yang dimaksud adalah untuk melacak aktifitas fisik serta nutrisi yang akan dikonsumsi oleh pelanggan gym tersebut. Hal ini dibutuhkan untuk meminimalisir kesalahan dalam menjaga kesehatan dan latihan fisik yang akan dilakukan, yang berhubungan dengan memahami kesalahan, perencanaan, perincian, dan *problem solving* (Fauziah & Astutik, 2022).

Aplikasi merupakan perangkat lunak dengan tujuan tertentu, perangkat lunak ini digunakan misal: mengelola berbagai dokumen, mengatur sistem pada windows, permainan game, desain dan lain-lainya. Aplikasi berasal dari bahasa inggris yaitu *application* yang memiliki arti penerapan, lamaran, dan penggunaan (Mahardika, 2020 : 31). Sebagai seorang desainer bertanggung jawab maka seorang desainer ikut berperan dalam memecahkan masalah yang berada di lingkungan masyarakat, salah satunya adalah mendesain perancangan aplikasi untuk mempermudah para pengguna untuk mengamati pertumbuhan berat badan secara lebih sehat. Desain dari aplikasi ini juga dapat memberi informasi kepada para pengguna mengenai perkembangan kesehatan. Pada penelitian ini akan dilakukannya perancangan aplikasi yang berhubungan dengan kesehatan, pengawasan nutrisi, pelacakan aktivitas fisik dan penggunaan alat. Sehingga perancangan ini akan berhubungan dengan edukasi, gaya hidup, pola makan, *body buiding*, *body image* dan berkontribusi dalam mengurangi keluhan kesehatan dimasa hadapan (Burychka et al., 2021; Hardianto et al., 2023; Nasrulloh, 2012).

Perancangan yang dimaksud adalah berkenaan mengenai *tracking* untuk para *user* sebagai pemecahan masalah. Inti dari permasalahan ini adalah berkenaan mengenai gaya hidup, hal ini berhubungan dengan kebiasaan yang dibangun dan mendorong perilaku para *user*. William Thomson menjelaskan untuk melakukan suatu perbaikan, tentunya terdapat ukuran yang dapat dinilai (Stephanie et al., 2023 : 6). Sehingga dalam *tracking* membutuhkan data berkaitan dengan menghitung kalori dan konsistensi dari *user* untuk melaksanakan perubahan yang nantinya akan menjadi suatu kebiasaan baru. Maka hal ini akan berkontribusi berkenaan mengenai *Sustainable Development Goals* (SDGs) poin yang ketiga, poin tersebut adalah “*good food and well being*” (Nations, 2015) dan akan mendukung judul penelitian ini “**Perancangan UI/UX Aplikasi Untuk Mencapai Pertumbuhan Berat Badan Yang Sehat di The Seven Gym**”.

User interface merupakan model program dan para pengguna untuk berkomunikasi. *Userinterface* dapat berupa bentuk visual dan sebuah bentuk produk yang mempertemukan *user* dengan sistem. Bentuk dari tampilan *user interface* (UI) dapat berupa warna, icon, dan tulisan yang didesain dengan menarik dan kreatif. Dapat dikatakan bahwa *user interface* (UI) merupakan tampilan pada produk dan dilihat oleh para pengguna. User experience (UX) merupakan pengalaman dari para pengguna dalam berkomunikasi saat menggunakan jasa dan produk. Dengan Perkembangan teknologi belakangan ini semakin pesat sehingga dapat membantu manusia dalam mengatasi problematika yang mereka alami. Selain perkembangan teknologi, perkembangan komunikasi semakin yang semakin pesat. Perubahan yang pesat mengubah tatanan dalam teknologi informasi yang ada (Haryuda et al., 2021 : 111–112).

UI/UX merupakan bentuk dari perkembangan teknologi yang memanfaatkan berbagai sarana digital maupun internet, sehingga dapat merancang suatu produk yang dapat digunakanserta dapat dilihat dengan baik dengan meningkatkan kenyamanan dan kemudahan bagi para pengguna produk dan jasa (Putra et al., 2021). Dengan menggunakan internet semua barang dan jasa dapat dilakukan secara online. Sebelumnya semua barang dan

jasa dilakukan secara *offline*. Aplikasi dalam kategori kesehatan dan kebugaran dapat membantu pengguna dalam mencari berbagai informasi mengenai kesehatan dan kebugaran tanpa halangan waktu dan tempat. Aplikasi dengan kategori ini membantu para pengguna untuk mencapai target kesehatan dan kebugaran sesuai dengan keinginan yang ingin dicapai. Dalam berbagai kajian dikatakan bahwa aplikasi kesehatan dan kebugaran banyak membantu pengguna untuk melakukan aktivitas fisik yang mereka jalani. Penggunaan aplikasi juga berkenaan dengan teorirencana perubahan kebiasaan, perubahan kebiasaan dapat bersifat negatif maupun positif tergantung dari persepsi dari subjektifitas pengguna (Antoni & Suharjana, 2019).

Cara memotivasi dan ikut dalam berkontribusi dalam penelitian informasi serta kesehatan dengan informasi kesehatan. Teknologi berupa aplikasi ini memiliki keutungan untuk meningkatkan kesehatan bagi masyarakat luas (Mayangsari & Llyod, 2020 : 108). Sehingga banyak masyarakat yang dapat mengotrol perkembangan kesehatan dengan mengamati pertumbuhan berat badan dan mengetahui tentang berbagai informasi kesehatan diri lewat perancangan aplikasi. Dengan perancangan desain dengan UI/UX peneliti menemukan desain yang sesuai dengan empati terhadap permasalahan yang belaku pada *the seven gym*. Desain ini sesuai dipakaipada ponsel, sehingga ponsel yang mudah untuk dibawa kemana-mana para pengguna dapat mengetahui perkembangan kesehatan serta membudayakan edukasi kesehatan dilingkungan para pengguna. Dengan visual yang menarik para perancangan desain aplikasi memiliki tujuan agar menambah ketertarikan bagi para penggguna untuk mencari informasi dan untuk mendorong hidup lebih sehat. Dengan tampilan logo UI/UX yang menyatakan kecenderungan aplikasi kesehatan, sehingga mudah untuk mengkategorikan sebagai aplikasi yang berjalan dibidang kesehatan. Dengan fitur aturan makan, dapat menghitung kisaran kalori yang di butuhkan setiap orang dan cara menggunakan peralatan gym bagi para pelanggan baru. Hal ini didukung oleh data kuisisioner menyatakan bahwa hadirnya aplikasi, sebanyak 47 responden meyatakan dapat membantu para pelanggan dalam mencapai tujuan dalam aspek kesehatan.

1.2 Identifikasi Masalah

- 1) Dari hasil kuisioner dari 50 responden 96% menyatakan penting dalam menjaga kesehatan, sebanyak 100% menyatakan penting menjaga berat badan yang ideal, 98% menyatakan menjaga pola makan penting dan 72 % menyatakan penting untuk memperhatikan kalori harian. Data kuisioner ini menunjukkan aspek kesehatan itu penting
- 2) Dari hasil kuisioner dari 50 responden sebanyak 58% menyatakan bahwa pelanggan kurang memahami cara penggunaan alat di Gym.
- 3) Adanya literatur terdahulu yang menyatakan para remaja tidak percaya diri dengan *body image*
- 4) Membutuhkan perencanaan aplikasi tracking untuk mencapai tujuan pelanggan.

1.3 Rumusan Masalah

- 1) Bagaimana merancang UI/UX pada aplikasi yang sesuai dengan kebutuhan para pengguna mengenai pertumbuhan berat badan yang sehat dan ideal untuk pelanggan *the seven gym*.

1.4 Batasan Masalah

Peneliti melakukan penelitian dengan batasan masalah yang akan dibahas sebagai berikut:

- 1) Penelitian ini berfokus kepada fenomena kebutuhan pelanggan gym mengenai pertumbuhan berat badan yang ideal, dan memberikan fitur pelacakan makanan disertai dengan konsep desain yang sederhana, kekinian dan mudah dipahami
- 2.) Penelitian ini berfokus kepada desain dan fitur yang ditawarkan untuk mempermudah para pengguna untuk mendapat informasi kesehatan dan mempermudah para pengguna caramenggunakan alat olahraga bagi pelanggan baru di The Seven Gym.

1.5 Tujuan

- 1.) Untuk mempermudah para pengguna dalam menggunakan aplikasi dengan fitur-fitur yang berkaitan dengan informasi kesehatan memberikan *experience* yang berbeda dengan adanya konten edukasi, seperti artikel, tips asupan makanan yang berkaitan dengan pola makan teratur dengan mudah mencatat konsumsi makanan, ukuran porsi dan jumlah kalori yang di butuhkan tubuh dan resep makanan yang sesuai sehingga para pengguna dapat mengetahui dan melacak gizi yang dibutuhkan dalam tubuh dengan jumlah besar (Mikronutrein).
- 2.) Aplikasi ini mudah digunakan sehingga mengedukasi para pelanggan baru untuk menggunakan alat olahraga di Gym, dapat mendukung para pengguna baru dalam mencapai berat badan sehingga pada aspek kesehatan dapat diperhatikan untuk mencapai efisiensi tujuan para pengguna.

1.6 Manfaat

- 1) Para pengguna dapat paham tentang jumlah asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga bagi para pelanggan The Seven Gym mudah mengatasi masalah terkait pertumbuhan berat badan secara sehat dengan fitur-fitur yang tersedia.
- 2) Serta bagi para member baru dapat mengerti tentang penggunaan alat yang ada di The Seven Gym, sehingga lebih mudah untuk mencapai tujuan para pengguna.