



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kelahiran seharusnya merupakan masa yang membahagiakan bagi orang tua terutama bagi ibu. Faktanya faktor-faktor seperti proses persalinan sesar, perubahan peran, hormon dan psikologi, serta kelelahan fisik yang dialami ibu setelah proses melahirkan dapat menimbulkan dampak *baby blues syndrome*. Menurut psikolog, rasa cemas dan mudah marah umum dialami oleh ibu setelah melahirkan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Eunike Mutiara pada 24 April 2015, mengatakan bahwa ibu setelah melahirkan mengalami kondisi depresi hingga derajat tertentu dan dapat mempengaruhi interaksi antara ibu dan anak, sekitar lebih dari 50% ibu mengalaminya dan menurut Eunike kondisi ini masih normal. *Baby blues syndrome* sendiri merupakan kondisi dimana ibu mengalami stress ringan, mengalami emosi yang tidak stabil dan kurangnya rasa koneksi dengan sang bayi. Apabila stress ringan atau *baby blues syndrome* ini tidak dikendalikan atau dibiarkan, bisa menjadi *postpartum depression* berupa perasaan putus asa, kehilangan nafsu makan dan tidur, serta memiliki pemikiran yang membahayakan diri dan bayinya.

Baby blues dapat mengakibatkan kurangnya interaksi atau kontak fisik antara ibu dan anak, padahal menurut pakar yoga anak Tina Maladi pada wawancara yang dilakukan tanggal 13 April 2015, hal ini berpengaruh pada masa

golden age anak, dimana masa tersebut merupakan masa berkembangnya kecerdasan anak seperti kongnitif, motorik, verbal dan sebagainya. Salah satu solusinya yaitu dengan ibu dan bayi melakukan yoga. Dimana menurut Tina Maladi, yoga apabila dilakukan secara rutin dapat bermanfaat untuk membangun kedekatan emosi ibu dengan bayinya, membantu pola tidur bayi, menyehatkan bayi dan ibunya.

Hubungan ibu dan bayi itu sangat penting dan secara alami dapat terbentuk sejak bayi masih dalam kandungan ibu, namun hubungan itu dapat berkurang saat ibu mengalami *baby blues* dan lebih parahnya lagi dapat teputus jika sang ibu mengalami *postpartum depression*. Oleh karena itu sentuhan dan perhatian ibu diperlukan bayi setelah proses melahirkan sebagai bentuk komunikasi. Kontak fisik yang dilakukan oleh ibu dengan kasih sayang membuat pikiran ibu menjadi positif, disaat yang bersamaan sang bayi juga bisa merasakan perhatian ibu sehingga bayi merasa aman dan tenang serta menjadi mudah tidur dan tidak rewel.

Maka dari itu untuk mencegah permasalahan baby blues pada ibu yang berakibat baik langsung maupun tidak langsung pada bayi, penulis mengambil tema *yoga couple* ibu dan bayi untuk membagikan pengetahuan tentang yoga, yang dituangkan dalam bentuk aplikasi interaktif.

Yoga merupakan olahraga yang dapat meregangkan dan melatih seluruh bagian tubuh sehingga dapat menstimulasi sirkulasi darah menjadi lancar. Apabila peredaran darah lancar, sel-sel otak bekerja dengan baik dan terstimulasi sehingga tumbuh kembang anak lebih maksimal dan cerdas.

1.2. Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka rumusan masalah yang ingin disampaikan antara lain sebagai berikut:

Bagaimana perancangan Aplikasi Yoga *Couple* Ibu dan bayi yang menarik dan berfungsi secara efektif serta optimal?

1.3. Batasan Masalah

Agar pembahasan tidak menyimpang dari pokok perumusan masalah yang ada, maka penulis membatasi permasalahan pada:

1. Demografis:

Ibu usia 25-40 tahun berdasarkan hasil survey kelas yoga *mom and baby* oleh Ibu Tina maladi.

2. Geografis:

Berdomisili di Indonesia, dikarenakan aplikasi yang dibuat menggunakan Bahasa Indonesia serta memenuhi kebutuhan yoga ibu dan bayi yang masih minim di Indonesia berbanding dengan luar negeri.

3. Psikografis:

Ditujukan untuk Ibu yang tertarik dengan yoga *mom and baby* dengan bayi 3 bulan sampai 12 bulan dimana bayi belum banyak bergerak dan perlu bantuan ibunya untuk melakukan gerakan.

4. Media:

Media yang akan digunakan yaitu aplikasi interaktif karena berdasarkan hasil *focus group discussion* terhadap target sasaran setelah mencoba menggunakan buku, *ebook*, dan aplikasi, ternyata mereka memilih lebih mudah mempraktekan gerakan menggunakan aplikasi.

5. Konten:

Aplikasi berisi tentang penjelasan yoga *mom and baby*, persiapan dan keperluan yoga, *Asanas* atau postur yoga, dan mengenai *Kids Yoga Jakarta*.

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari penulisan tugas akhir ini adalah merancang aplikasi interaktif yoga untuk ibu dan bayi.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

Manfaat dari tugas akhir ini yaitu:

1. Penulis

Dengan tugas akhir ini penulis belajar untuk mengimplementasi pengetahuan yang didapat dari universitas dan dalam hal ini dapat merancang media interaktif yang baik dan efektif. Tugas akhir ini dikerjakan sebagai sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Desain.

2. Target

Lewat hasil tugas akhir ini diharapkan ibu dapat mengerti manfaat dan mempraktekan yoga *couple* bersama bayinya.

3. Universitas

Penulis berharap agar tugas akhir ini dapat memberikan contoh bagi mahasiswa desain grafis Universitas Multimedia Nusantara lainnya dalam merancang aplikasi interaktif.

1.6. Metode Pengumpulan Data

Penulis memilih metode pengumpulan data kualitatif. Penulis memilih metode ini karena hasil yang ingin didapat berupa data valid yang hanya dimengerti oleh pakarnya serta memerlukan wawancara mendalam mengenai yoga couple ibu dan anak sehingga dapat mengedukasi target sasaran pembaca penulis juga melakukan focus group discussion untuk memahami kebutuhan dan pemikiran mereka sebagai acuan penulis dalam membuat aplikasi. Hal ini sesuai menurut Pawito (2007: hlm. 96) penelitian berdasarkan pengumpulan data kualitatif dapat dilakukan dengan wawancara mendalam atau in-depth interview, focus group discussion dan observasi.

1.7. Metode Perancangan

Pertama penulis akan melakukan tahapan persiapan dengan interview instruktur yoga yang berpengalaman mengajar yoga ibu dan bayi mengenai kebutuhan dan perkembangan yoga ibu dan bayi di Indonesia. Dilanjutkan dengan mengumpulkan data primer dengan observasi target sasaran memprakekan penggunaan buku, ebook, dan aplikasi yoga sebagai panduan. Menurut Emzir (2010: hlm. 38) observasi merupakan bentuk perhatian terhadap suatu gejala atau fenomena yang memiliki maksud untuk mengetahui penyebab dari fenomena terkait.

Penulis juga melakukan *Focus Group Discussion* untuk mengetahui minat dan ketertarikan mereka terhadap penggunaan aplikasi interaktif dan mencari referensi buku sebagai acuan teori serta wawancara. Berdasarkan Emzir (2010: hlm. 49-50) wawancara yaitu memberikan pertanyaan yang sudah disiapkan sebelumnya terhadap seseorang terkait topik tertentu lewat tatap muka. Dalam hal ini, penulis melakukan wawancara terhadap instruktur yoga sebagai narasumber terkait kids yoga jakarta, manfaat yoga, jenis yoga, keamanan saat beryoga, persiapan yoga, postur atau gerakan yoga yang sesuai bagi ibu dan bayi.

Data yang telah terkumpul diolah sebagai dasar laporan tugas akhir dan referensi karya. Setelah mengumpulkan data, penulis akan melakukan brainstorming konsep desain yang dipakai, sketsa, layouting, dan membuat aplikasi digital yoga *couple* ibu dan bayi yang sesuai target sasaran. Apabila setelah tahap *finishing* aplikasi digitalnya masih ditemukan kekurangan, maka dilakukan tahap revisi sampai sesuai dengan yang diinginkan.

U
M
N

1.8. Skematika Perancangan

