



### **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 II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Media Interaktif**

Media interaktif merupakan media yang berkembang dengan pesat dan banyak diminati oleh banyak orang di era sekarang. Menurut Edinburgh Gate (2004: hlm. 7) yang dimaksudkan dengan interaktif disini yaitu pengguna dapat berinteraksi dengan sistem/media lewat rancangan sistem yang didesain untuk merespon interaksi user. O'Neill (2008) mengungkapkan bahwa aspek penting dari media interaktif adalah penyatuan dari berbagai bentuk media yang terjadi melalui praktek-praktek multimedia dimana unsur seni dan teknologi komputer ada di dalamnya (hlm. 20).

Salah Satu hal yang berkaitan dalam perancangan media interaktif adalah sistem dari interaktif media yang akan dibuat. Benyon (2005) menambahkan sejatinya sistem media interaktif erat kaitannya dengan user serta produk yang mereka gunakan dalam keseharian (hlm. 5). Karena pada akhirnya tujuan utama yang ingin dicapai dari sebuah media interaktif adalah dapat berguna secara optimal bagi user, bukan hanya itu tetapi juga diharapkan mampu diakses dengan mudah dan menarik dari segala aspek (hlm. 1).

Dalam merancang sistem interaktif, HCL (human-computer interaction) perlu diperhatikan. Hal ini dikarenakan sistem interaktif bukan hanya sekedar tampilan (user interface) saja tetapi juga koneksi antara devices dengan penggunaanya (hlm. 14). Sesuai dengan teori di atas, maka sejatinya perancangan

media interaktif *yoga mom and baby* harus sesuai dengan target usia, yakni ibu muda dengan usia 25-40 tahun dimana ibu memiliki bayi usia 3-12 bulan.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa segala sistem yang terdapat di dalam aplikasi *yoga mom and baby* harus sesuai dengan kapasitas ibu dan telah disesuaikan baik dalam aspek kognitif dan bahasa sehingga target sasaran mampu mengakses aplikasi tersebut dengan optimal. Benyon juga berpendapat bahwa sistem interaktif yang dirancang harus berpegang pada beberapa prinsip, diantaranya adalah *accessibility*, *usability*, *acceptability*, dan *engagement*.

1. *Accessibility*

*Accessability* merupakan prinsip krusial dalam perancangan media interaktif, karena menurutnya desain interaktif harus mampu dijangkau secara meluas ( hlm. 52). Salah satu cara agar desain interaktif dapat dijangkau secara meluas yakni berpegang teguh pada prinsip dasar dari desain internasional seperti *Equitable Use* (desain tidak merugikan atau menimbulkan stigma negatif pada satu golongan tertentu), *Flexibility in Use* (desain mampu mengakomodasi jangkauan individu secara luas), *Perceptible Information* (desain mengandung dan menyampaikan informasi kepada user) ,*Simple, Intuitive Use* (desain mudah untuk dipahami), dan lainnya (hlm. 53).

Pengadaptasian prinsip *accessibility* penulis terapkan dalam perancangan aplikasi *yoga mom and baby*. Seperti yang diungkapkan Benyon bahwa media interaktif yang baik harus memenuhi prinsip dasar desain internasional. Pada kasus ini penulis melakukan wawancara dan *focus group discussion* terhadap ibu

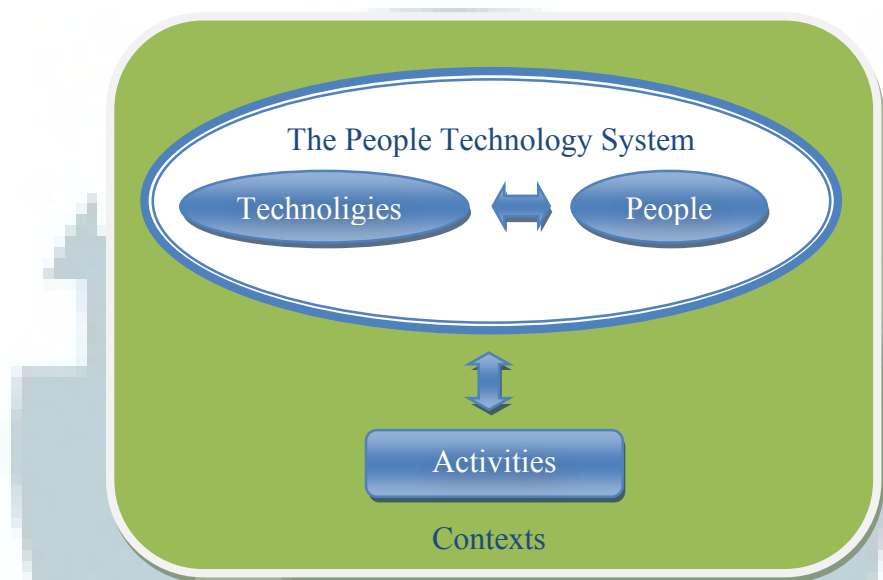
muda usia 25-40 di *Sport Center Alam Sutera*. Darinya penulis dapatkan bahwa target sasaran kebanyakan memiliki gadget berbasis android. Dengan itu penulis mengambil kesimpulan bahwa sebuah aplikasi pada *mobile device smartphone* mampu menjadi wadah yang efektif bagi target sasaran dari dirancangnya media interaktif ini karena salah satu prinsip dasar dari desain internasional yakni *flexibility in Use* telah terpenuhi sebagai bagian dari *accessibility*.

## 2. *Usability*

Media interaktif sebagai media yang memiliki interaksi langsung dengan pengguna sejatinya harus memenuhi prinsip ini. Dimana media interaktif yang dirancang harus mudah digunakan oleh *user*, dapat mudah dipelajari sistemnya, serta *fleksibel*. Prinsip *Usability* berkaitan dengan tingkat efisiensi dan efektivitas dari media interaktif. Hal ini sependapat dengan Graham (1999) beliau menyatakan bahwa *usability* merujuk kepada tingkat kemudahan dari *user interface*. Graham menambahkan untuk memenuhi fungsi ini desainer perlu mengetahui kemampuan dan apa yang diperlukan oleh *user* (hlm. 69).

Benyon melanjutkan bahwa sistem dari desain interaktif media harus memenuhi beberapa karakteristik diantaranya adalah sistem harus efisien, efektif, mudah diakses dan aman karena fokus dari keseluruhan media interaktif adalah pengguna (hlm. 56). Agar tercapainya tujuan dari prinsip *usability* maka empat prinsip dari *human-centred interactive systems design* haruslah seimbang. Keempat prinsip itu antara lain *people*, *activities*, *context*, dan *technologies* yang disingkat sebagai PACT. Keempat elemen tersebut berbeda adanya, oleh sebab itu

peran desainer sangat dibutuhkan untuk menyeimbangkan elemen tersebut agar terjalin interaksi yang baik antara user dengan media interaktif (hlm. 57-58).



Gambar 2.1. Prinsip *Usability*

(*Designing Interactive System: People, Activities, Contexts, Technologies*, 2005)

Dari pemaparan diatas maka perancangan aplikasi interaktif lagu anak-anak Indonesia yang dirancang harus memenuhi keseimbangan faktor PACT-nya. Jika ditelaah medalam dan diimplementasikan ke dalam konteks, maka desainer harus mengerti kemampuan ibu muda usia 25-40 tahun (*people*) sebagai subjek yang menggunakan teknologi terkait. Sehingga teknologi mampu berperan sebagai jembatan bagi target sasaran untuk melakukan tindakan (*activities*) sesuai konteks yang ingin dicapai nantinya.

### 3. *Acceptability*

Prinsip *acceptability* merupakan aspek penerimaan atau tidaknya sebuah media interaktif dari user. Media interaktif yang dirancang harus mempertimbangkan

berbagai faktor agar keberadaannya dapat menyesuaikan keadaan user. Berbagai faktor yang menjadi bahan pertimbangan diantaranya adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti tingkat keamanan, efektivitas dan efisiensi dari media interaktif yang diterima oleh user ketika mengakses media interaktif. Yang kemudian dilanjutkan dengan faktor eksternal meliputi lingkungan sosial budaya dan ekonomi user.

Dalam perancangan aplikasi interaktif lagu anak-anak Indonesia, desainer perlu mempertimbangan berbagai faktor diatas agar keberadaan dari aplikasi interaktif tersebut dapat memenuhi segala faktor yang ada sehingga keberadaannya dapat menyesuaikan keadaan user.

#### 4. *Engagement*

Engagement berkaitan dengan segala kualitas dari pengalaman yang diterima user ketika melakukan interaksi dalam media interaktif. Prinsip ini mengaitkan antara user dengan media interaktif yang ada sehingga terjalin keterikatan yang membuat user sangat menikmati dan puas terhadap media interaktif yang mereka gunakan. Prinsip engagement memastikan bahwa alur dari interaksi berjalan dengan mulus. Engagement terjalin ketika PACT telah mencapai fungsinya (seimbang) dimana bisa terjadi ketika fungsi *usability* telah terpenuhi sebelumnya. Dengan ini maka keseimbangan PACT harus terjadi agar kepuasan dari user dapat tercipta dalam mengakses aplikasi ini.

### 2.1.1. Graphical User Interface (GUI)

*Graphical User Interface* atau yang biasa disebut “gooney” merupakan sebuah paket dari *interface* yang baik dan teknik interaksi antara pengguna dengan perangkat (Galitz, 2007, hlm. 3). GUI yang baik merupakan GUI yang mampu mengoptimalkan fungsi utamanya sebagai pemberi informasi yang jelas dan benar kepada *user*.

GUI tercipta dengan adanya peran ilmu desain grafis yang diterapkan pada tampilan yang akan dibuat untuk memudahkan keterkaitan antara *user* dan *device*. Salah satunya adalah penerapan tipografi, simbol, warna dan penggunaan elemen grafis (Marcus, 1999, hlm. 425).

User interface dalam Galitz (2007) merupakan gabungan antara teknik dan mekanisme yang saling terkait dan membentuk sebuah bahasa visual. Berbagai teknik dan mekanisme tersebut disatupadukan menjadi objek yang dapat dilihat, disentuh, dan didengar sesuai dengan perintah yang telah dilakukan oleh *user* (hlm. 16). Beliau juga menjelaskan bahwa *User interface design* merupakan bagian dari *human-computer interaction* (HCL), yakni sebuah studi yang mempelajari, merencanakan, merancang agar bagaimana komputer dan manusia mampu bekerja sama (hlm. 4).

Pada dasarnya *user interface* memiliki dua komponen yakni *input* dan *output*. Dimana *input* didefinisikan sebagai cara bagaimana *user* dan komputer dapat berinteraksi. Contoh dari komponen *input* sendiri adalah alat yang mampu menghubungkan antara *user* dan komputer seperti *keyboard*, *mouse*, jari manusia

(untuk penggunaan *sensitive screen*). Sedangkan output adalah *feedback* yang didapatkan dari hasil komputerisasi perintah pengguna (hlm. 4).

### 2.1.2. Aplikasi Mobile

*Mobile apps* adalah *software* yang ditempatkan dan mampu bekerja pada *mobile device* seperti *smartphone* dan *tablet pc* yang biasanya didapatkan dengan cara diunduh lalu di *install* pada *mobile device user* (Salz & Moranz, 2013, hlm. 14). Dalam perancangan media interaktif *yoga mom and baby*, *mobile apps* menjadi pilihan yang tepat dikarenakan media interaktif berupa aplikasi yang ditanam pada *mobile device* lebih mudah diakses oleh target sasaran.

#### 1. Mobile Web apps

Mobile Web apps merupakan sebuah website versi mobile yang dapat diakses melalui web browser seperti Google Chrome, Mozilla Firefox pada mobile device yang user miliki.

#### 2. Native apps

Berbeda dengan mobile web apps yang membutuhkan koneksi internet untuk mengaksesnya, native apps justru dapat diakses tanpa menggunakan koneksi internet. Native apps didapatkan dari apps store dan hanya dapat bekerja melalui platform tertentu.

#### 3. HTML5 apps

HTML5 bersifat lebih fleksibel dan dapat dikontrol secara langsung oleh pembuatnya. Aplikasi ini juga dapat dipasarkan secara bebas tanpa harus

dipasarkan melalui apps store yang ada dan dapat diakses di hampir seluruh jenis platform.

#### 4. Hybrid apps

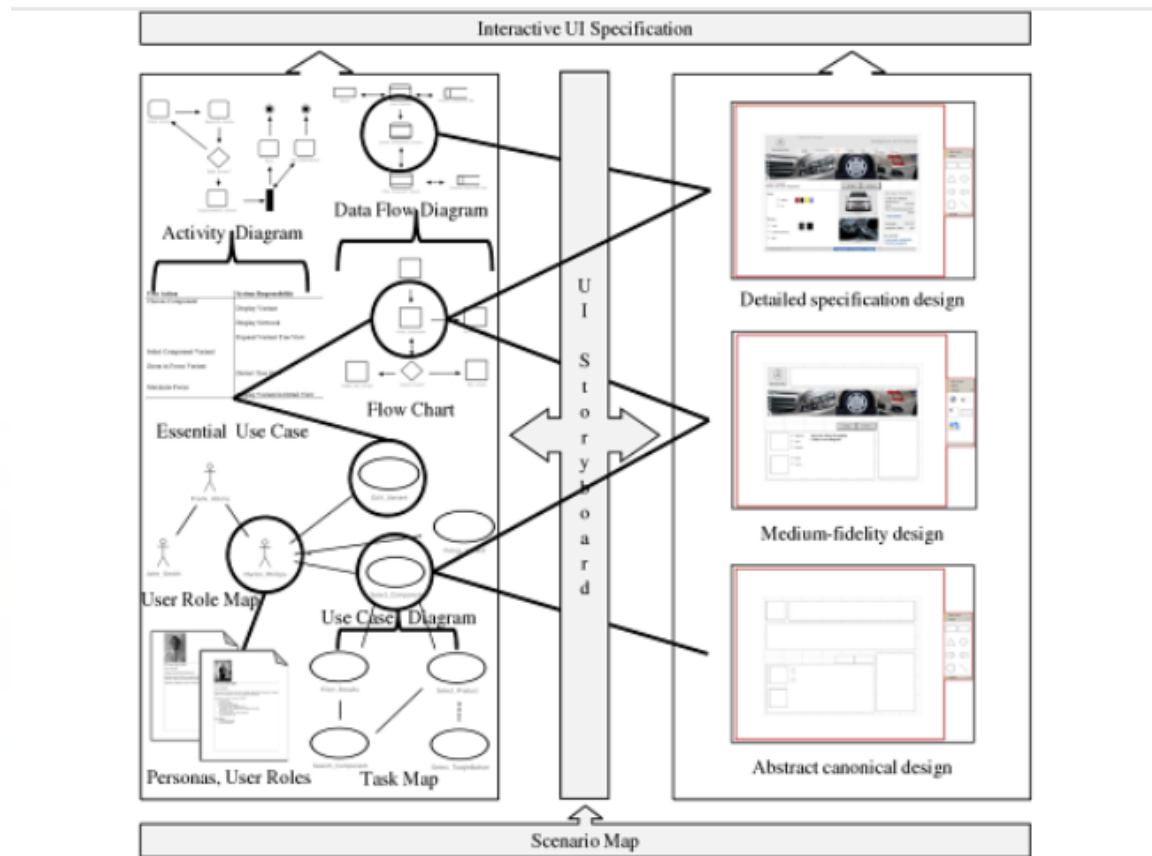
Hybrid apps merupakan sebuah kombinasi dari teknologi dari native apps dan HTML5. Dimana operasi yang dilakukan Hybrid apps diakses menggunakan teknologi dari web dan disajikan dalam platform yang spesifik.

##### **2.1.2.1. Pola Interaksi**

Menurut Graham dan Palaque (2008, hlm. 52), teknologi telah bergerak dari sebuah media sederhana maupun masal hingga media yang dapat berinteraksi dengan penggunanya. Interaksi dengan dasar media interaktif yang berkembang sekarang ini seperti pada ponsel kita yang telah berubah menjadi layar sentuh memudahkan desainer membuat desain informatif yang berbeda dari sebelumnya dan disebut sebagai media baru seperti aplikasi yang dapat memberikan informasi penting bagi pengguna dengan mengikuti pola interaksi yang diberikan oleh penggunanya.

Pola interaksi ini penting untuk dirancang oleh desainer media aplikasi untuk memudahkan pengguna mendapatkan informasi yang diinginkan dengan tampilan yang menarik. Pola interaksi yang digunakan oleh penulis dalam

aplikasinya yaitu *Zoom based traveling through the UI specification space*,



Gambar 2.2. *Zoom based traveling through the UI specification space*  
(Interactive Systems. Design, Specification, and Verification, 2008)

yaitu inspektor penggunaan dan penampilan UI didasarkan pada objek skala linear (*zooming* geometris) dan menampilkan informasi dengan cara yang tergantung pada skala objek di UI. *Zooming* mendukung pengguna dalam mengeksplorasi topologi ruang informasi dan dalam memahami hubungan data. Untuk beralih antara model dan desain UI, pengguna secara manual dapat memperbesar dan keluar dari layar tampilan dengan menekan tombol *back* atau *home*.

## **2.2. Desain untuk Ibu muda pada Interaktif Media**

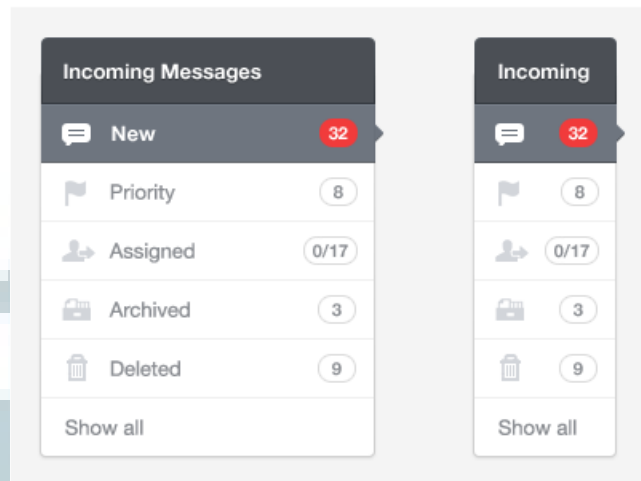
Desain yang baik adalah desain yang berpegang pada prinsip dasar desain. Hal ini tentunya penulis terapkan dalam *user interface design* aplikasi *yoga mom and baby*.

### **2.2.1. Elemen Desain**

Sebagai bagian dari sebuah desain, tidak dapat dimungkiri bahwa perancangan media interaktif *yoga mom and baby* terlepas dari elemen desain. Agar tercipta desain yang padu sudah dipastikan berbagai elemen desain ini melekat pada objek visual yang ada. Landa (2010) menegaskan elemen pada desain mencakup garis, bentuk, warna dan tekstur (hlm. 16).

#### **1. Garis**

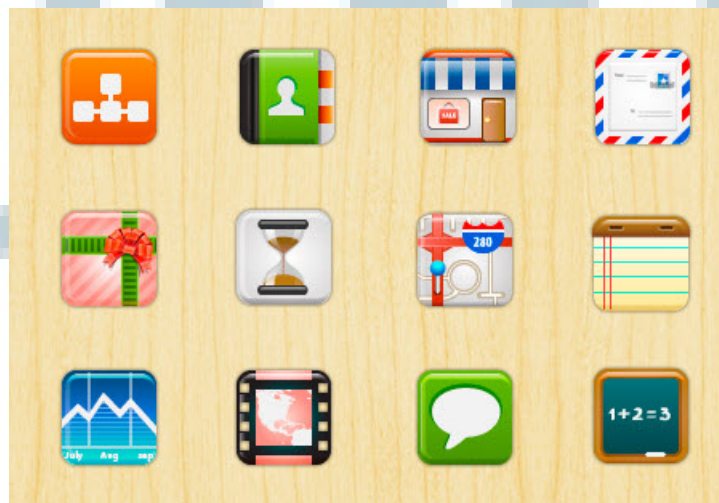
Garis terbentuk dari rentetan titik yang merupakan bagian terkecil darinya. Titik biasanya memiliki bentuk yang bundar. Tetapi hal ini berbeda pada kasus titik di dalam media yang didasarkan pada screen (titik-titik yang tersebut terlihat dari berbagai gambar dan bentuk) yang kita kenal sebagai pixel dan memiliki bentuk persegi. Beliau juga menambahkan bahwa garis banyak berperan dalam sebuah komposisi desain (hlm. 16).



Gambar 2.3. Garis yang membentuk objek pada sebuah *interface*  
(<https://www.dribbble.com>, n.d.)

## 2. Bentuk

Bentuk terjadi dari garis tepi yang saling terhubung sehingga membentuk sesuatu dua dimensional. Menurutnya bentuk dapat diukur berdasarkan panjang dan lebar. Sejatinya bentuk dasar terjadi dari hanya tiga bentuk yakni lingkaran, kotak dan segitiga (hlm. 17). Dalam perancangan visual aplikasi interaktif, bentuk-bentuk dasar yang telah dipaparkan oleh Landa dimodifikasi menjadi sebagai bentuk yang berbeda yang telah disesuaikan dengan bahasa visual yang dipergunakan.



Gambar 2.4. Bentuk pada *icon* pada *user interface*

(<http://www.crazythemes.com/images/2011/05/icandies-user-interface-icons.jpg>)

### 3. Warna

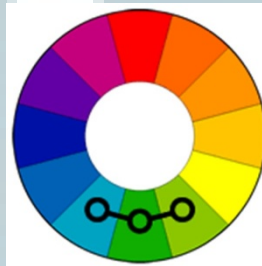
Warna merupakan alat komunikasi visual yang wajib untuk dimengerti karena pengaruhnya yang luar biasa apabila diaplikasi secara baik. Menurut Ambrose dan Harris (2008: hlm. 72) warna digunakan disainer sebagai pengatur elemen pada halaman sehingga memimpin mata pembaca dari satu item ke item lainnya atau menanamkan hirarki, warna memberikan dinamisme untuk desain, menarik perhatian pembaca, memunculkan reaksi *mood* dan emosi yang beragam bergantung dari warna yang digunakan. Lindwell (2003: hlm. 48) menambahkan tujuan penggunaan warna adalah untuk mengelompokkan elemen dan objek, menerangkan arti, dan sebagai pelengkap estetis.

Agar menarik biasanya desainer menggunakan warna-warna terang, dalam buku *Layout Essential* (2009) dijelaskan bahwa warna dengan tingkat saturasi yang tinggi dapat menarik perhatian pembaca, namun penggunaan warna yang terlalu banyak bisa menyebabkan suatu bagian yang kecil menjadi terlalu ramai dan menyulitkan pembaca untuk bernavigasi. Lidwell (2003: hlm. 48) menambahkan batas penggunaan warna maksimal dalam satu halaman yaitu 5 warna, hal ini untuk menyesuaikan kapasitas mata untuk melihat sekilas warna karena mata memiliki keterbatasan dalam melihat kilasan warna.

Menurut Dr. Ir. Eko Nugroho, M. Si., Kombinasi warna dapat dilakukan dengan menggunakan skema warna dengan tujuan agar mendapatkan

keharmonisan warna. Berikut ini adalah beberapa skema warna yang umum digunakan.

1. *Analog Color* atau Warna Analogus merupakan warna-warna yang bersebelahan dalam roda warna (*colour wheel*).



Gambar 2.5. Warna Analogus

(<http://jejaksangcucu.blogspot.com>)

2. *Complementary Color* atau Warna Komplementer merupakan warna-warna yang saling bersebrangan satu sama lain, sehingga kombinasi warna ini sangat kontras.



Gambar 2.6. Warna Komplementer

(<http://jejaksangcucu.blogspot.com>)

3. *Split Complementary Color* atau Warna Split Komplimenter mirip dengan warna komplementar, perbedaannya adalah salah satu ujungnya terpecah ke dua arah berlainan.



Gambar 2.7. Warna Split Komplementer

(<http://jejaksangcucu.blogspot.com/>)

4. *Triadic Color* atau Warna Triads merupakan kombinasi warna dengan bentuk segitiga pada roda warna.



Gambar 2.8. Warna Warna Triads

([http://jejaksangcucu.blogspot.com](http://jejaksangcucu.blogspot.com/))

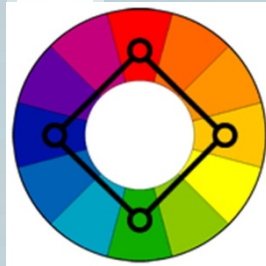
5. *Tetradic Color* atau Warna Tetradic merupakan dua pasang warna yang saling melengkapi secara bersamaan yang membentuk persegi panjang pada roda warna.



Gambar 2.9. Warna Tetradic

(<http://2.bp.blogspot.com>)

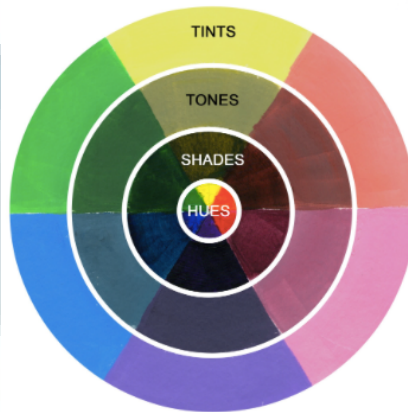
6. *Square Color* atau Warna persegi merupakan Skema warna persegi mirip dengan skema warna tetradic, tetapi dengan empat titik warna dengan jarak yang sama pada roda warna.



Gambar 2.10. Warna persegi

(<http://jejaksangcucu.blogspot.com>)

7. *Monochromatic Color* atau Warna Monokromatik merupakan skema warna yang dihasilkan menggunakan satu warna dalam roda warna dengan penambahan *shades* (warna+hitam), *tints* (warna+putih), dan *tones* (warna+[hitam+putih] atau abu-abu).



S

Gambar 2.11. Warna Split Komplementer

(<http://www.craftsy.com>)

### 2.2.2. Prinsip Desain

Untuk mencapai user interface yang ideal, maka sewajibnya tetap mengikuti prinsip desain universal yang ada termasuk juga dalam perancangan aplikasi interaktif *yoga mom and baby* (Landa, 2010)

#### 1. Hirarki

Tujuan dari sebuah desain khususnya desain grafis adalah desain mampu mengkomunikasikan informasi. Prinsip ini tercipta untuk mengarahkan mata viewer agar mampu menentukan hirarki visual agar komunikasi antar bahasa visual jelas dan terstruktur. Peran desainer grafis dalam hal ini yakni menentukan elemen grafis mana yang akan lebih ditekankan dan yang tidak sehingga mata manusia akan melihat dan membaca sesuai dengan hirarkinya (hlm. 28). Pada perancangan aplikasi ini prinsip hirarki diperlukan agar bahasa yang ditampilkan dalam bentuk visual jelas dan mudah dimengerti ibu muda khususnya yang berusia 25-40 tahun.



Gambar 2.12. Visual hirarki pada desain interface apps

([http://www.metatoggle.com/design\\_crs/images/heirarch](http://www.metatoggle.com/design_crs/images/heirarch), n.d.)

#### 2. Emphasis atau Penekanan

Prinsip emphasis atau penekanan sangat berkaitan dengan prinsip visual hirarki. Dimana emphasis secara langsung berkaitan untuk membangun fokus dari suatu poin. Emphasis diperlukan untuk membuat sebuah konten desain lebih kuat dari konten lainnya sehingga prinsip visual hirarki dapat terpenuhi sebagai bagian dari desain yang padu. Emphasis dapat diterapkan melalui cara penempatan objek tertentu agar menjadi focal point, permainan warna, kontras, besar kecilnya sebuah objek (hlm. 29).



Gambar 2.13. Emphasis pada desain interface apps

([http://mediaserver.pulse2.com/wp-content/uploads/2012/11/iPhone\\_4\\_Vert\\_sRGB\\_0311.jpg-e1351893673775.jpg](http://mediaserver.pulse2.com/wp-content/uploads/2012/11/iPhone_4_Vert_sRGB_0311.jpg-e1351893673775.jpg), n.d.)

### 3. Balance atau Keseimbangan

Landa (2010) berpendapat bahwa Balance atau keseimbangan diperlukan dalam desain agar terjalin harmonisasi pada desain. Keseimbangan dalam desain dapat dibuat dengan cara mengatur, memilih serta meletakkan elemen-elemen secara tepat. Ketika desain seimbang maka keharmonisan terjalin (hlm. 25-26).

#### 4. Unity atau kesatuan

Dalam merancang user interface bahkan hal kecil seperti icon pada sebuah aplikasi, penggunaan prinsip unity sebagai prinsip desain secara sadar ataupun tidak sadar akan desainer akan terwujud dalam perancangan. Tak terkecuali dalam perancangan media interaktif lagu anak-anak Indonesia. Hal ini diungkapkan Landa bahwa prinsip unity terjadi ketika seluruh elemen grafis pada sebuah desain saling berhubungan dan saling terkait sehingga membentuk harmoni dalam desain itu sendiri (hlm. 31-32).



Gambar 2.14. Unity terjadi pada kumpulan button pada sebuah interface

(<http://np.micromaxinfo.com/resourceContent/A106-india-feature-img2.png>, n.d.)

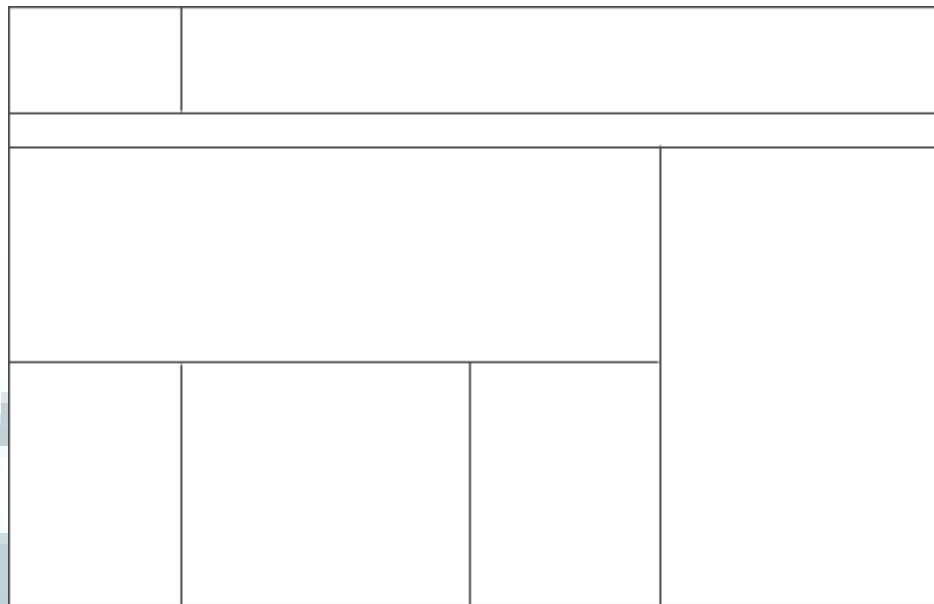
#### 2.2.3. *Layout/Tata Letak*

Ketika kita berpikir tentang desain tata letak kita sering berpikir mengenai grid, struktur, hierarki dan pengukuran yang spesifik dan hubungan yang digunakan dalam desain. Artinya tata letak digunakan untuk mengontrol atau mengatur informasi, tetapi di samping ini, juga dapat digunakan untuk mengembangkan kreatifitas.

Tata letak merupakan manajemen dari bentuk dan ruang di mana komponen desain karya disusun. Gavin Ambrose dan Paul Harris (2011) menambahkan bahwa tata letak berkaitan dengan *grid system* dan untuk menciptakan ketertiban. Pada intinya, desain tata letak adalah tentang menginformasikan, menghibur, membimbing dan menawan pembaca buku. Fungsi Tata letak sendiri adalah untuk menyajikan unsur-unsur visual dan tekstur yang akan dikomunikasikan menggunakan cara yang memungkinkan pemirsa untuk menerima pesan yang dikandungnya.

Anggraini dan Nathalia (2014) mengatakan bahwa grid merupakan garis vertikal atau horizontal yang digunakan sebagai kerangka untuk menempatkan elemen visual. Sistem grid digunakan untuk menjaga desain agar lebih sistematis dan konsisten. Terdapat empat jenis grid, yakni manuscript grid, column grid, modular grid dan hierarchical grid (hlm.78-79).

Penempatan Grid yang menggunakan intuisi namun penyampaian informasi tetap terstruktur dari yang paling penting hingga kurang penting. Grid yang tidak memiliki interval dan pengulangan secara teratur membuat grid ini jauh lebih dinamis. Lebar kolom yang digunakan lebih bervariasi dan sering digunakan dalam pembuatan layout website.



Gambar 2.15. hierarchical grid.

Menurut Josef Müller-Brockmann (seperti dikutip dalam Gavin Ambrose dan Paul Harris, 2011) Aturan layout yaitu semakin sedikit perbedaan dalam ukuran ilustrasi, lebih tenang kesan yang diciptakan oleh desain tersebut. Sebagai sebuah sistem pengendalian, *grid* membuatnya lebih mudah untuk memberi landasan atau ruang terorganisir yang rasional.

Dalam merancang layout menurut Bob Gordon dan Maggie Gordon (2005) seorang desainer perlu mempertimbangkan bagaimana dan dimana produk akhir akan digunakan serta dilihat, karena akan berpengaruh dalam menentukan ukuran dan format yang akan diterapkan. Berbagai pertimbangan tersebut dapat dipaparkan lewat pertanyaan dasar 5W+1H untuk mencari solusi desain yang tepat.

1. Apa tujuan desain tersebut?

2. Siapa target *audiance*-nya?
3. Bagaimana cara menyampaikan pesan tersebut?
4. Di mana hasil desain itu akan ditaruh? Untuk menentukan apa medianya.
5. kapan desain tersebut akan dilihat oleh target *audiance*?

#### 2.2.4. Tipografi

Tipografi adalah seni mengatur type agar memudahkan keterbacaan dan menarik secara estetis. Agar tercipta tipografi yang baik, maka harus memperhatikan beberapa faktor seperti pemilihan *typeface* yang tepat, permainan komposisi besar dan berat *type*, *spacing* dan *layouting*-nya sendiri (hlm. 155).

Dikarenakan tampilan media interaktif *yoga mom and baby* berada dalam sebuah *screen*, maka kaidah tipografi yang digunakan juga berbeda dengan media cetak. Kaidah tersebut diantaranya

1. Gunakan *typeface* yang mudah dibaca, hindari penggunaan *type* dekoratif apabila menggunakan point size yang kecil karena akan mengganggu keterbacaan.
2. Penggunaan *type* setidaknya tidak kurang dari 8-12 *point*.
3. Kontras yang tinggi antara *background* dan konteks baca akan membantu keterbacaan.
4. Penggunaan *stroke* yang kurus pada huruf akan menyulitkan keterbacaan pada *screen*.

### **2.2.5. Casting Talent**

Tampilan instruksi latihan yoga pasti memerlukan sebuah model untuk memeragakan sebuah gerakan yoga secara jelas dan detail. Model yang sesuai untuk ditempatkan sebagai tampilan visual dalam apps tentu memiliki standart yang baik agar menarik dan enak dipandang oleh pengguna. Menurut Rita Ramayulis (2008, hlm. 9) berat badan wanita ideal memiliki tinggi badan sekitar 160-165cm dan berat badan 48,4-63,5kg.

### **2.3. Kesehatan**

Menurut Siti Nafsiah (2000: hlm. 349) kesehatan merupakan kondisi tubuh, pikiran serta sosial yang sejahtera sehingga dapat hidup produktif secara sosial dan ekonomis yang dapat diperoleh salah satunya dengan cara berolahraga.

Panduan kesehatan sangat diperlukan sebagai rangsangan minat, memberikan pengetahuan, serta memberikan gambaran berolahraga bagi diri sendiri maupun keluarga. Pemerintah sangat mendukung kegiatan atau kreatif yang bisa menyadarkan pentingnya kesehatan dilihat lewat adanya UU Republik Indonesia No.23 tahun 1992 tentang kesehatan pasal 18 ayat 1 bahwa setiap keluarga melakukan dan mengembangkan kesehatan keluarga begitupula kesehatan anak mereka sebagaimana disebutkan pada pasal 17 ayat 1 dan 2 bahwa kesehatan anak harus dibina baik dari masa kandungan, masa bayi, masa balita dan seterusnya agar dapat mewujudkan pertumbuhan dan perkembangan anak (Seperti dikutip dalam Siti Nafsiah, 2000).

### 2.3.1. Masa Tumbuh Kembang Anak

The Golden Age atau The Golden Years adalah usia awal yang merupakan masa emas bagi anak. Beberapa pakar ada sedikit perbedaan dalam menentukan rentang waktu masa Golden Age ini, misalnya antara 0-2 tahun, 0-3 tahun, 0-5 tahun, atau 0-8 tahun. Dalam rentang waktu tersebut dinyatakan sebagai masa keemasan karena anak mengalami masa pertumbuhan yang maksimal.

Menurut Yohana (2012) periode pacu tumbuh otak pertama dimulai dari saat bayi dalam kandungan ibu. Periode pacu tumbuh otak kedua terjadi setelah si kecil lahir hingga ia berusia 36 bulan yang mana saat bayi lahir, volume otaknya sekitar 25 persen dari otak orang dewasa. Kemudian memasuki usia 1 tahun, volumenya sudah mencapai 80 persen otak orang dewasa. Inilah masa yang paling pesat pada fase perkembangan otak anak. Hurlock (seperti dikutip Yohana, 2012) berpendapat bahwa pada 8 tahun pertama ini terjadi percepatan perkembangan yang mencakup 80% dari totalitas perkembangan seorang individu, baik itu perkembangan fisik, kognitif, bahasa, dan sosial-emosional balita. Hal-hal yang telah disebutkan tadi menjadi modal bagi dirinya (anak) untuk mengembangkan berbagai keterampilan yang dimiliki. Dalam masa emas ini pula terjadi periode pacu tumbuh otak atau *braingrowth spurt* yaitu saat otak berkembang dengan sangat cepatnya.

Setelah masa *golden age*, proses perkembangan akan berlangsung melambat. Oleh karena itu, sebaiknya orang tua dapat memanfaatkannya dengan baik. Untuk memaksimalkan tumbuh kembang anak pada periode The Golden Age ini, peran stimulasi menjadi sangat penting. Stimulasi dapat merangsang

perkembangan anak. Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk menstimulasi, mulai dari bermain, melakukan berbagai aktivitas rumah tangga, maupun aktivitas pribadi atau melakukan aktivitas tertentu, seperti yoga.

Seperti ditulis pada penjelasan yoga bahwa yoga dapat dilakukan oleh siapapun, termasuk bayi dan ibunya. Latihan yoga ini dapat membantu optimalnya tumbuh kembang anak, karena di dalam kelas yoga *couple* ini bayi diajak untuk berinteraksi, komunikasi, diberi sentuhan dan diajak untuk bermain (Laura Staton dan Sarah Perron, 2002).

Prof. Dr. Ir. Faisal Anwar dan Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan mengatakan intervensi psikososial adalah pembelajaran bagi ibu untuk melatih anak agar kemampuan mental serta psikomotor anak berkembang. Afeksi seperti tersenyum, tertawa dan ceria dapat memberi dampak positif bagi terbentuk tumbuh kembang anak yang optimal.

#### **2.4. Yoga**

Yohana E. Hardjadinata (2012) seorang pendidik, penulis, dan trainer yang mendalami tumbuh kembang anak mengatakan yoga sebagai latihan fisik dari negeri India sudah dikenal sejak 3.300 SM. Yoga saat itu dipercaya oleh masyarakat kuno sebagai metode alternatif penyembuhan, padahal menurut Yohana dengan berlatih yoga melalui pengaturan nafas dan gerakan tubuh, maka pikiran akan terpusat atau terkonsentrasi dalam gerakan sehingga juga menenangkan pikiran dan menyeimbangkan emosi.

Berdasarkan buku yoga untuk semua (Devi Asmarani, 2011) kata-kata yoga disebut pertama kali dalam kitab *Wedha*, tepatnya di dalam Rig Veda, sebuah teks suci tertua *Veda*. Yoga berasal dari kata yuj yang mana artinya menyatukan (*to yoke/union*). Yohana (2012) menambahkan persatuan yang dimaksud yaitu persatuan antara pikiran, tubuh, dan jiwa. Oleh karena itu banyak orang mempercayai bahwa yoga merupakan suatu usaha untuk menciptakan keseimbangan dalam tubuh.

Yoga bersifat universal, artinya dapat dilakukan oleh siapa saja. Dalam artikel Yoga, Olah Keseimbangan Fisik & Mental Anak dijelaskan bahwa yoga dapat dilakukan semua usia, baik dewasa, anak-anak, remaja, manula, bahkan ibu hamil, ibu baru melahirkan atau *post-natal*, bayi, anak-anak, remaja dan anak berkebutuhan khusus (Ria Sonya, 2015).

#### **2.4.1. Yoga Couple**

Yoga couple bukan berarti yoga untuk pasangan dewasa atau kegiatan yoga suami dan istri tetapi lebih bermakna sebagai olahraga berpasangan dengan melakukan gerakan bervariasi yang saling mendukung. Dikatakan oleh Julia Levitt *yoga couple* bisa dilakukan dengan berpasangan bersama teman, suami-istri, sampai ibu dan bayinya.

Dalam artikel *Couples Yoga: Tips for Starting + Sample Tandem Pose Sequence* (Julia Levitt) dikatakan bahwa *yoga couple* bermanfaat untuk memperkuat hubungan dengan pasangan yoga kita dengan cara yang menyenangkan dan positif. Kelebihan dari *yoga couple* yaitu dapat melakukan gerakan yang tidak dapat dilakukan sendiri, seperti bayi yang belum dapat banyak

bergerak sehingga diperlukan peran ibu untuk membantu gerakan si bayi. Sama halnya pada ibu, peranan bayi adalah efek terapi dan penguatan hubungan keduanya. Tanpa adanya salah satu peran maka tujuan yoga couple ibu dan bayi tidak dapat tercapai.

#### 2.4.2. Pose Yoga *Couple* Ibu dan Bayi

Asanas dalam yoga adalah pose, postur atau posisi tubuh. Pose yoga *couple* ibu dan anak sangat berbeda dengan yoga *couple* pada umumnya, oleh karena itu penulis menjabarkan beberapa pose yoga couple ini dari buku *Itsy Bitsy Yoga*.

##### 1. Pose Ikan (*Fish Pose*)

Menurut buku *Itsy Bitsy Yoga* (Helen Garabedian, 2004) Pose ikan dapat membantu meningkatkan sirkulasi bayi Anda, memberikan darah beroksigen ke jaringan. Untuk melakukan tempatkan bayi dalam posisi terlentang, posisi ibu berlutut di samping bayi. Tempatkan satu tangan ibu di bawah punggung bayi untuk membuat sedikit lengkungan, di mana bahu dan bokong bayi menyentuh tanah. Gunakan tangan lainnya, pegang dengan lembut kaki bayi ke bawah.



Gambar 2.16. *Fish Pose*

([http://2.bp.blogspot.com/-](http://2.bp.blogspot.com/-HPxYGCj5qHs/UCK_aPhgbQI/AAAAAAAAAB9s/0okozHJ2r5Q/s1600/photo%2812%29.JPG)

[HPxYGCj5qHs/UCK\\_aPhgbQI/AAAAAAAAAB9s/0okozHJ2r5Q/s1600/photo%2812%29.JPG](http://2.bp.blogspot.com/-HPxYGCj5qHs/UCK_aPhgbQI/AAAAAAAAAB9s/0okozHJ2r5Q/s1600/photo%2812%29.JPG), 2012)

## 2. Pose Setengah Perahu (*Half Boat Pose*)

Dengan melakukan gerakan ini dapat membangun kekuatan perut. Cara melakukannya yaitu dari posisi duduk, angkat kaki ibu ke atas sehingga betis sejajar dengan lantai. Membuat bentuk "V" dengan tubuh (jika Anda merasa tidak nyaman di belakang boleh jatuhkan kaki ibu ke lantai. Posisi tangan ibu menggendong bayi. Tahan selama 10-30 detik dan kemudian ulangi sampai lima kali.



Gambar 2.17. *Half Boat Pose*

([https://fittritionlife.files.wordpress.com/2014/06/img\\_3344.jpg](https://fittritionlife.files.wordpress.com/2014/06/img_3344.jpg), 2014)

## 3. Pose Lilin (*Shoulderstand Pose*)

Taruh bayi dengan posisi terlentang, kemudian angkat kaki bayi keatas hingga mencapai pose lilin.



Gambar 2.18. *Shoulderstand Pose*

(<http://mrskellygreen.blogspot.com/2012/08/baby-yoga-performed-by-rhys-gibson.html>, 2012)

#### 4. Pose Anjing (*Downward Dog*)

Bayi dapat melakukan latihan yoga dasar ini dengan sedikit bantuan dari orang tua mereka, menurut Yoga Journal (seperti dikutip Helen Garabedian, 2009) pose downward dog paling baik dilakukan oleh bayi yang setidaknya berusia 5 bulan dan dapat berfungsi sebagai langkah awal untuk belajar berjalan. Untuk memulai, menempatkan bayi di perutnya. Perlahan-lahan angkat pantatnya keatas. Tergantung pada usianya, bayi Anda mungkin tidak dapat menempatkan tangannya di tanah. Namun, seiring usia dengan sendirinya ia akan belajar melakukan gerakan downward dog segitiga dengan lebih sempurna, kaki dan tangannya yang menyentuh tanah.



Gambar 2.19. Downward Dog *Pose*

(<http://img.aws.ehowcdn.com/640/cme/photography.prod.demandstudios.com/d5cd6e3d-4748-4cfb-bf93-30b31e1e7109.jpg>)



Gambar 2.20. Downward Dog *Pose*

([http://scontent.cdninstagram.com/hphotos-xpa1/t51.2885-15/e15/1538449\\_1420874138212327\\_2045863852\\_n.jpg](http://scontent.cdninstagram.com/hphotos-xpa1/t51.2885-15/e15/1538449_1420874138212327_2045863852_n.jpg))