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 III

METODOLOGI

3.1. Gambaran Umum Data Primer

Penulis melakukan wawancara, *focus group discussion* dan lainnya sebagai pengumpulan data dalam metode kualitatif yang ada pada bab I. Selain itu penulis menggunakan buku dan media online sebagai sumber data pendukung data primer.

Penulis melakukan wawancara pada berbagai pihak terkait mengenai yoga *mom and baby* pada psikolog anak, untuk memperoleh data mengenai fenomena permasalahan yang biasa terjadi pada ibu setelah melahirkan, fase tumbuh kembang anak, relasi fenomena permasalahan ibu dengan tumbuh kembang anak, yoga sebagai solusi fenomena permasalahan ibu dan membantu tumbuh kembang anak, serta kapan waktu yang tepat untuk melakukan yoga mom and baby dilihat dari pola tidur bayi dibawah 1 tahun.

Penulis juga melakukan wawancara terhadap Ibu Tina Maladi yang merupakan founder Kids Yoga Jakarta. Wawancara ini dilakukan guna memperoleh data perkembangan yoga di Indonesia, minat ibu muda terhadap kelas yoga mom and baby, usia rata-rata ibu muda pada kelas yoga mom and baby, manfaat yoga itu sendiri terhadap target sasaran, postur apa saja yang aman dan dapat dilakukan oleh target sasaran.

Selanjutnya melakukan *focus group discussion* dan observasi terhadap ibu muda dan bayinya yang penulis kumpulkan lewat kerjasama dengan guru yoga di

Perancangan Visual..., Paramita Senjaya, FSD UMN, 2015

Alam Sutera Sport Center untuk mengetahui seberapa banyak yang mengetahui yoga untuk *mom and baby*, apakah mereka ikut yoga dan seberapa sering, pola tidur bayi dan kapan sebaiknya yoga dilakukan, media yang biasa mereka gunakan, serta media mana yang menurut mereka lebih praktis sebagai panduan yoga antara buku, ebook, dan aplikasi interaktif/*apps*.

3.1.1. Wawancara

1. Eunike Mutiara, M.Psi., Psikolog di Experience Life Fondation (ELF)

Experiance Life Fondation atau ELF yaitu institusi layanan biro psikologi holistik yang terletak di Gading Serpong dengan visi misi untuk melayani masyarakat. Layanan yang dapat dilakukan ELF seperti:

- tes IQ, kepribadian, dan minat bakat,
- psikotes untuk rekrutmen karyawan,
- konseling dan psikoterapi untuk individu, pasangan, maupun keluarga,
- seminar dan workshop dalam berbagai topik,
- berbagai penelitian psikologi.

Eunike Mutiara merupakan salah satu dari psikolog ELF yang bergabung sejak 2013. Ia adalah lulusan Psikolog di Univeritas Pelita Harapan, dan dilanjutkan belajar program studi profesi Psikologi Klinis Dewasa di Universitas Indonesia. Ia berpengalaman dalam melakukan konseling dan psikoterapi pada lanjut usia, terapi psikologi pada anak berkebutuhan khusus atau anak dengan kesulitan belajar. Eunike juga berpengalaman melakukan pengetesan dalam

Perancangan Visual..., Paramita Senjaya, FSD UMN, 2015

berbagai seting, seperti: pendidikan dan industri. Saat ini, Eunike bergabung sebagai dosen part-time di Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan.

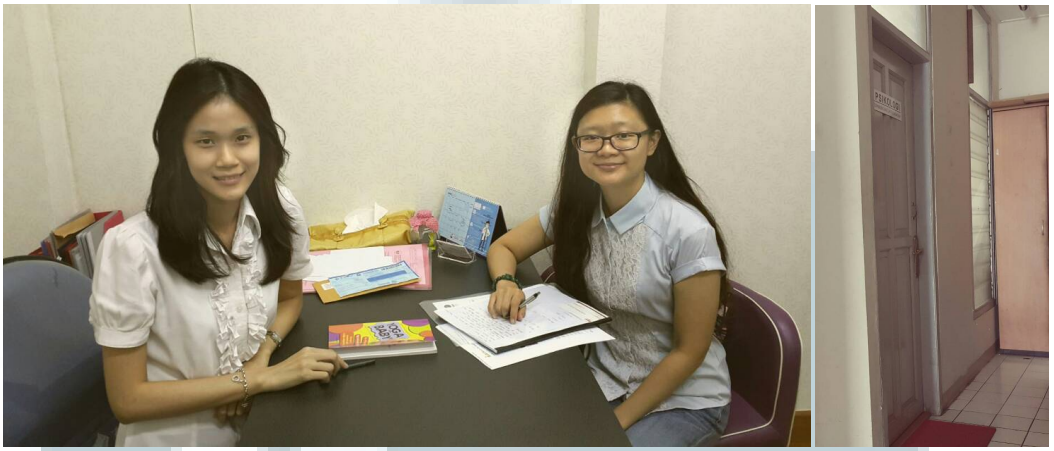
Hasil wawancara didapat data bahwa sebagian besar sekitar lebih dari 50% ibu setelah proses melahirkan biasanya mengalami *baby blues,* Eunike sendiri berkomentar bahwa *baby blues* merupakan fenomena yang umum terjadi dan wajar walaupun apabila kunjung hilang atau tidak ditangani bisa berlanjut ke *postpartum depression* yaitu depresi berat yang bisa berakibat buruk. *Baby blues* merupakan khawatir atau adanya perasaan sedih yang terjadi pada ibu, biasanya terjadi setelah beberapa hari setelah melahirkan dan normalnya akan hilang dengan sendirinya setelah 3-14 hari. Apabila setelah 2 minggu baby blues tidak kunjung hilang atau semakin buruk, maka ibu perlu dibawa ke psikolog atau dokter untuk konsultasi dan dibantu.

Eunike menilai salah satu pendorong ibu terkena baby blues adalah karena penurunan drastis hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh kelenjar tiroid setelah melahirkan, perubahan pola hidup, perubahan fisik, kelelahan mengurus bayi. Tanda-tanda ibu mengalami baby blues yaitu emosi yang labil, mudah terharu, cemas, sedih, marah, gampang tersinggung, merasa kelelahan, sering sakit kepala, tidak percaya diri, mengalami kesulitan tidur, sering takut dalam berbagai hal.

Solusi agar ibu bisa keluar dari baby blues yaitu dengan dukungan yang diberikan oleh keluarga terutama suami, melakukan aktivitas positif dengan keluarga, mendekatkan diri dengan bayi, berusaha untuk tidak berpikir terlalu jauh. Menurut Eunike, yoga dapat menjadi salah satu kegiatan positif bagi kedua

Perancangan Visual..., Paramita Senjaya, FSD UMN, 2015

pihak si ibu dan bayinya. Latihan yoga ini bisa dilakukan ketika si ibu memiliki waktu luang dan tergantung dari diluar jam tidur dan minum susu bayi.



Gambar 3.1. Foto bersama Psikolog Eunike Mutiara

2. Ibu Tina Maladi *founder Kids Yoga* Jakarta (KYJ)

Kids Yoga Jakarta merupakan program edukasi yoga anak dan anak kebutuhan khusus yang berada di Jakarta Selatan. Tina Maladi sebagai *founder Kids Yoga Jakarta* yang terbentuk sejak 2011 dan bersertifikasi dibawah organisasi *Radiant Child Yoga* asal USA yang dibentuk oleh Shakta Khalsa, pendidik asal Amerika Serikat yang memiliki pengalaman lebih dari 35 tahun menjadi guru *Montessori* dan instruktur *Kundalini Yoga*.

Kelas yoga untuk anak yang diselenggarakan oleh *Kids Yoga Jakarta* beragam mulai dari bayi 3-9 bulan, kelas anak-anak dengan rentang usia 4-8 tahun, 9-14 tahun, kelas *private* anak dengan kebutuhan khusus, serta kelas ibu berpasangan bersama anaknya. Dari hasil wawancara didapat data bahwa yoga sudah mulai banyak diminati oleh berbagai kalangan dari *prenatal*, *baby yoga*, *kids yoga*, *teen yoga*, dan yoga untuk dewasa.

Perancangan Visual..., Paramita Senjaya, FSD UMN, 2015

Gambar 3.2. *Mom and Baby Yoga Class*
(http://kabarindonesia.com/berita.php?pil=3&jd=Tina+Maladi+Berbagi+Solusi+Yoga+Bagi+Anak+pada+Namaste+Festival+2013&dn=20131203105941, 2013)

Gambar 3.3. *Kids 4-8 years Yoga Class*
(http://fttimql.littlestepsasia.com/jakarta/press)

Perancangan Visual..., Paramita Senjaya, FSD UMN, 2015

Gambar 3.4. *Kids 8-14 years Yoga Class*
(Hasil Wawancara, 2015)

Kelas yoga yang paling banyak diminati berasal dari kalangan produktif dengan kemampuan ekonomi menengah keatas. Banyaknya peminat membuat yoga berkembang dan muncul berbagai jenis yoga seperti hatha yoga, iyenger, power yoga, bikram yoga, vinyasa yoga, dan masih banyak lainnya. Kelas yoga yang buka oleh Tina Maladi berfokus pada anak-anak, untuk anak berkebutuhan khusus, dan yoga ibu dan bayi dengan usia ibu 25-40 tahun dan bayi 3-9 bulan. Menurutnya bayi dengan umur tersebut masih belum dapat terlalu banyak bergerak dan memerlukan bantuan untuk diperkenalkan gerakan serta melatih motoriknya.

Ibu Tina Maladi mengatakan yoga perlu sejak dini untuk membangun kedekatan bayi dengan ibunya dan mengoptimalkan masa golden years anak

Perancangan Visual..., Paramita Senjaya, FSD UMN, 2015

karena ternyata banyak ibu yang kurang memiliki ikatan batin dengan anaknya sekarang. Banyak faktor yang membuat ibu kekurangan ikatan dengan anaknya, salah satunya karena pengaruh proses kehamilan yang tidak alami seperti sesar, hormon yang tidak stabil, baby blues bahkan bisa sampai terputus apabila ibu terkena depresi berat yang membuat ibu membahayakan diri dan bayinya.

Yoga sebaiknya dilakukan pada pagi atau sore hari, ketika ibu memiliki waktu luang dan saat santai bersama bayi. Sesi yoga ibu dan bayi tidak perlu terlalu serius, lakukanlah secara santai, ceria dan sambil bermain dengan bayi, ibu lakukan yoga sambil bernyanyi dan beri banyak ciuman kepada bayi. Sesuaikan dengan bayi, apabila bayi menangis atau tertidur maupun ngompol dan harus berhenti jangan dipaksakan. Lakukan secara rutin sehingga manfaatnya terasa bagi ibu dan bayi.

Sebelum sesi yoga Tina Maladi menjelaskan persiapkan tempat yang cukup leluasa untuk bergerak, *yoga mat*/handuk lebar/karpet sebagai alas, musik lembut/suara alam/klasik, peralatan bayi seperti popok, baju ganti, susu, dan lainnya apabila dibutuhkan ditengah sesi yoga.

3.1.2. Focus Group Discussion

Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan, diketahui target sasaran merupakan ibu muda dengan rentang usia 25-40 tahun yang memiliki bayi 3-12 bulan, oleh karena itu peneliti berkonsultasi dan bekerjasama dengan guru yoga di *Sport Center Alam Sutera* untuk melakukan diskusi terhadap target sasaran yang berhasil terkumpul sejumlah 20 orang.

Perancangan Visual..., Paramita Senjaya, FSD UMN, 2015

Peneliti menanyakan tentang apakah mereka mengetahui *mom and baby yoga*? 12 orang diantaranya mengetahui atau pernah mendengar yoga yang diperuntukan untuk ibu dan bayi. Mereka sendiri sebelum melahirkan melakukan yoga reguler 3-5 kali dalam seminggu.

Menurut mereka sebagian besar waktu bayi usia 3-9 bulan dihabiskan untuk tidur, waktu yang memungkinkan untuk melakukan yoga mungkin sekitar jam 8 dipagi hari sebelum/sebetelah dijemur sekitar setengah jam atau satu jam sesi yoga baru setelahnya bayi dimandikan dan minum susu atau sore hari sekitar jam 4/5 sebelum minum susu dan tidur sore. Semua ibu tersebut memiliki gadget, dan gadget yang paling sering mereka gunakan adalah handphone berbasis android.

Gambar 3.5. Focus Group Discussion 1

Perancangan Visual..., Paramita Senjaya, FSD UMN, 2015

Gambar 3.6. Focus Group Discussion 2

Gambar 3.7. Focus Group Discussion 3

3.1.3. Observasi/Pengamatan Lapangan

Berdasarkan hasil *focus group discussion* dengan target sasaran, penulis mencari tau perbedaan kelebihan dan kekurangan media yang dapat digunakan sebagai panduan *mom and baby* yoga untuk dipraktikan penggunaanya melalui observasi terhadap target sasaran.

Perancangan Visual..., Paramita Senjaya, FSD UMN, 2015

Penulis mendapatkan hasil bahwa buku memiliki kelebihan mudah diberi tanda/bookmark yang memudahkan ibu untuk membaca halaman yang diinginkan, memiliki cara tradisional pengoperasiannya. Kekurangannya yaitu sulit untuk membalik halaman sambil melakukan pose yoga bersama bayi, karena tangan ibu sibuk memegang bayi.

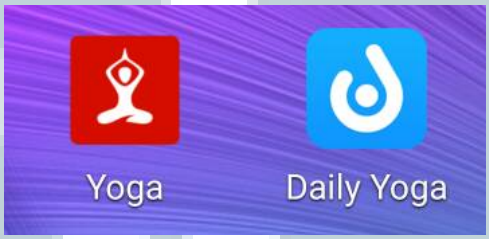
Ebook memiliki kelebihan mudah pengoperasiannya, tetapi sulit untuk menandai dan harus slide terus menerus untuk membalik halaman atau mencari halaman yang dituju, serta kekurangannya keterbatasan gambar yang terkadang ibu bingung untuk melakukannya. Sedangkan pengoperasian aplikasi dirasa paling mudah seperti halaman lebih ringkas dan jelas, untuk melihat gerakan tinggal klik tidak perlu slide, bila gerakan kurang jelas dapat digunakan video untuk memperjelas cara melakukan gerakan, kekurangannya apabila ibu tidak familiar mengoperasikan aplikasi mungkin akan sedikit bingung pada awalnya.

Gambar 3.8. Observasi menggunakan 3 media berbeda

Perancangan Visual..., Paramita Senjaya, FSD UMN, 2015

3.1.4. Studi Existing

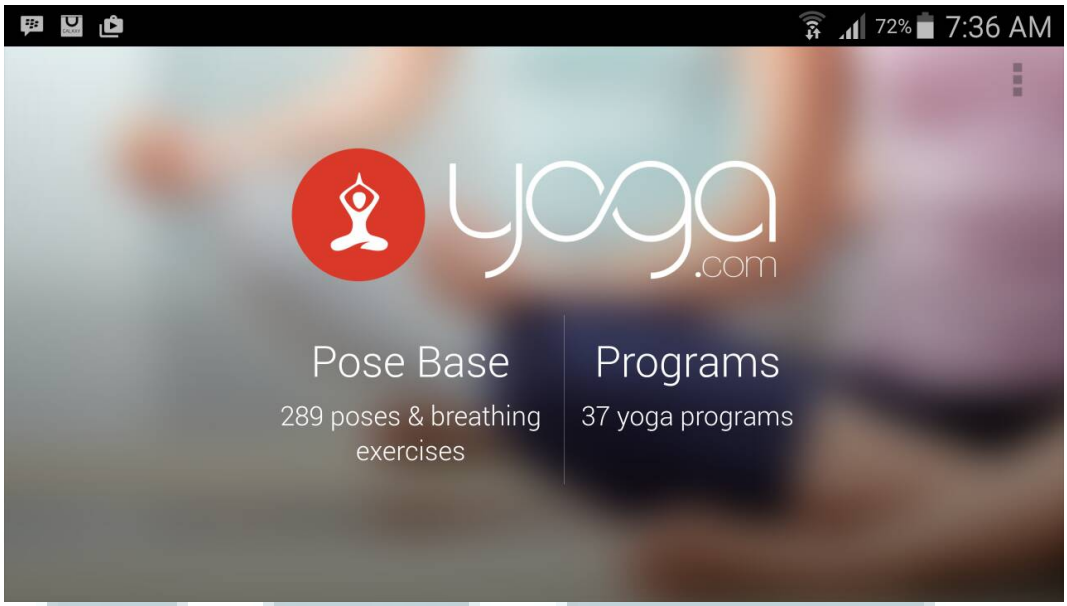
Penulis melakukan diskusi dengan target sasaran dan membandingkan aplikasi yoga yang ada. Aplikasi interaktif yang dibandingkan yaitu *daily yoga, yoga* dan *super stretch*.



Gambar 3.9. *Studi Existing* Aplikasi Android

Untuk aplikasi yoga, logonya menarik dan cukup menonjol dikarenakan kontras antara warna merah dengan putihnya. Bila dibandingkan dengan logo *daily yoga* sebetulnya logonya sudah menarik, hanya perbedaan warna biru dan putihnya agak samar sehingga kontrasnya ditinggikan dan dibuat tebal bentuk logonya untuk membedakannya kedua warna tersebut, yang malah membuat silau mata saat melihat sehingga kurang nyaman.

Perancangan Visual..., Paramita Senjaya, FSD UMN, 2015



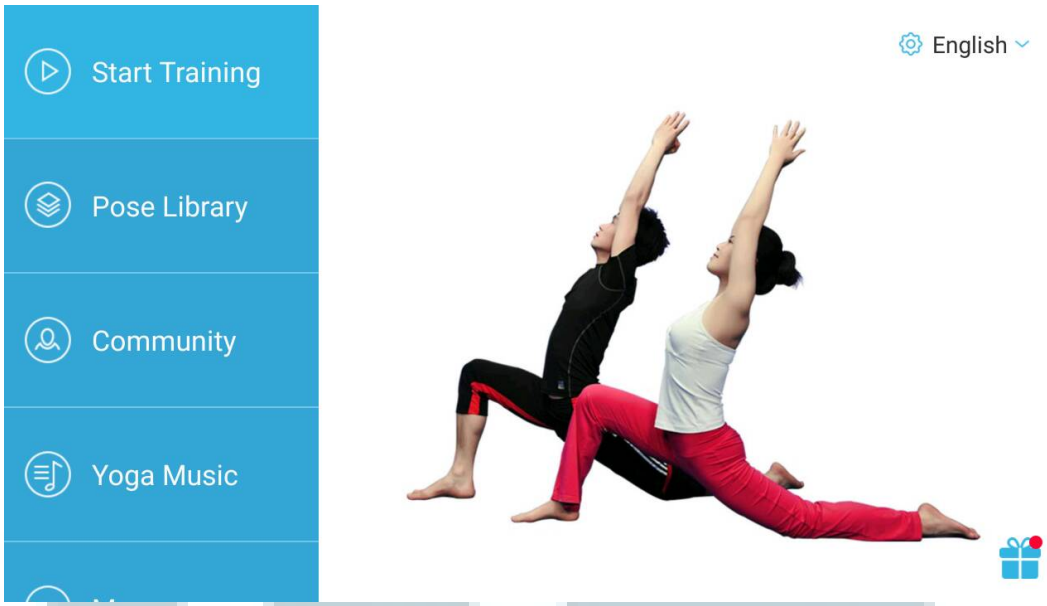
Gambar 3.10. Tampilan *Home* Aplikasi Yoga

(Dokumentasi Penulis, 2015)

Bagian *home* aplikasi yoga ini terlihat sangat harmonis dan *balance* peletakan logo, judul dan tombol pose serta programnya. Dibagi rata sehingga konten berada ditengah-tengah layar. Menariknya antara *background* yang cukup rame dengan logo serta tulisan teks cukup kontras dan terbaca.

Kekurangannya karena backgroundnya yang cukup ramai membuat mata pengguna tertuju ke background bukan melihat isi konten. Dan pilihan navigasi yang terlalu sedikit ini bisa menjadi kelebihan sekaligus kekurangan, bagi sebagian orang yang memang hanya ingin langsung ke mempraktikan gerakan ini menjadi kelebihan karena navigasi yang *simple*. Tapi kurang informasi lainnya seperti tidak adanya musik pengiring yoga, panduan awal tahap persiapan atau sejenisnya yang dimiliki oleh aplikasi *daily yoga*.

Perancangan Visual..., Paramita Senjaya, FSD UMN, 2015



Gambar 3.11. Tampilan *Home Daily Yoga*

(Dokumentasi Penulis, 2015)

Berbeda dengan aplikasi daily yoga, *starter menunya* lebih banyak dan pemilihan backgroundnya putih polos dengan tombol navigasi berada sepert tiga dari layar android. Dua per tiga layar diisi dengan gerakan dasar yoga dan berganti setiap 5 detik, untuk memberi gambaran sekilas gerakan yoga apa saja yang ada.

Aplikasi ini juga mengalunkan lagu ketika dibuka dan pengaturannya terdapat di yoga music dimana pengguna dapat mengganti musik pengiring yoganya atau mematikan suara apabila dirasa mengganggu. Kekurangan aplikasi ini yaitu warna dasar biru maupun warna pada baju yang terlalu kontras dengan background putih membuat silau saat melihat aplikasinya.

Perancangan Visual..., Paramita Senjaya, FSD UMN, 2015