

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN

#### 3.1 Metodologi Penelitian

Data akan diambil dengan menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif. Dalam pengambilan data, penulis akan melakukan pengambilan data dengan cara melakukan kuisisioner, wawancara dan FGD (Focused Group Discussion). Menurut Sugiyono (2017:142) angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi beberapa pertanyaan atau pernyataan kepada responden untuk dijawab. Kuisisioner dilakukan menggunakan *Google Forms* dan disebarakan kepada target yang dituju.

Wawancara (Interview) Menurut Esterberg dalam Sugiyono (2019), merupakan percakapan antar dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga mendapat data dari suatu topik tertentu. Wawancara mendalam atau *in-depth interview* adalah proses mendapatkan informasi yang dilakukan secara mendalam, terbuka, dan bebas dengan masalah yang diarahkan supaya fokus dan terarah ke topik penelitian. *In-depth interview* yang akan dilakukan bersama seorang dokter dalam bidang *sleep disorders*, wawancara akan dilakukan bersama dengan Dr Andreas Prasadja dari Snoring and Sleep Disorder Clinic di RS Mitra Kemayoran Jakarta.

Selain wawancara, penulis juga akan melakukan FGD (Focused Group Discussion) yang menurut Irwanto (2006) definisikan sebagai proses diskusi kelompok yang bertujuan untuk mengumpulkan data dan informasi mengenai masalah tertentu secara spesifik. Diskusi kelompok atau FGD ini akan dilakukan bersama beberapa target dari media informasi ini sesuai dengan batasan masalah yang sudah dijabarkan dalam batasan masalah.

### 3.1.1 Metode Kualitatif

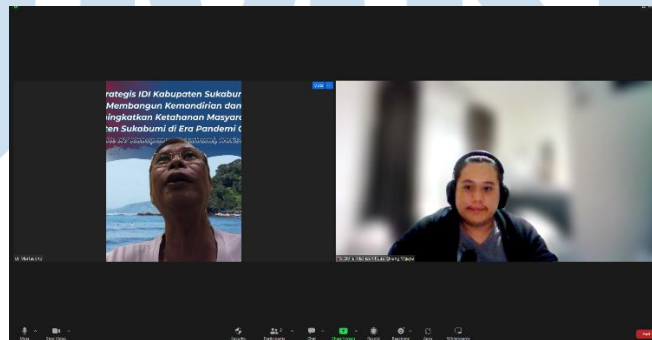
Sugiyono (2019:18) menyatakan bahwa metode penelitian kualitatif merupakan metode yang digunakan untuk meneliti kondisi obyek alamiah. Metode kualitatif yang digunakan untuk mendapatkan data merupakan wawancara bersama Dr. Andreas Prasadja dari Snoring and Sleep Disorder Clinic di RS Mitra Kemayoran Jakarta. Selain wawancara, penulis juga menggunakan teknik FGD (*Focused Group Discussion*) bersama target yang dituju.

#### 3.1.1.1 Interview

*Interview* dilakukan terhadap Dr. Martasono, yang berpraktek di Klinik Rontgen Sagaranten, untuk mendapatkan data mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan Ritme Sirkadian seperti *health risks*.

##### 1) *Interview* kepada Dr. Martasono

*Interview* atau Wawancara dilakukan untuk menemukan informasi terkait Ritme Sirkadian dan informasi-informasi yang menyangkut Ritme Sirkadian. Informasi yang didapatkan digunakan untuk menambah informasi yang akan dimasukkan kedalam perancangan media informasi yang akan dibuat. Wawancara dilakukan secara daring menggunakan Zoom.



Gambar 3. 1 Interview Dengan Dr. Martasono

Menurut Dr. Martasono, Ritme Sirkadian sangat penting dikarenakan hal tersebut menyangkut dengan ritme tubuh kita,

jika ritme tersebut terganggu maka kesehatan kita bisa sangat menurun. Beliau juga menyatakan bahwa Ritme Sirkadian memang sangat jarang diketahui oleh orang awam, yang menyebabkan orang kurang *aware* terhadap ritme tersebut.

*Health Risk* yang paling tinggi untuk orang yang tidak menjaga Ritme Sirkadian mereka adalah penyakit jantung dikarenakan mereka yang mengantuk karena kurang tidur cenderung meminum kopi yang mengandung kafein dan kafein ini dapat memacu detak jantung menjadi sangat tinggi yang menyebabkan kemungkinan serangan jantung sangat tinggi. Salah satu *health risk* yang sering ditemukan juga adalah diabetes, stress dan menstruasi yang tidak teratur bagi perempuan.

### 3.1.1.2 Focus Group Discussion

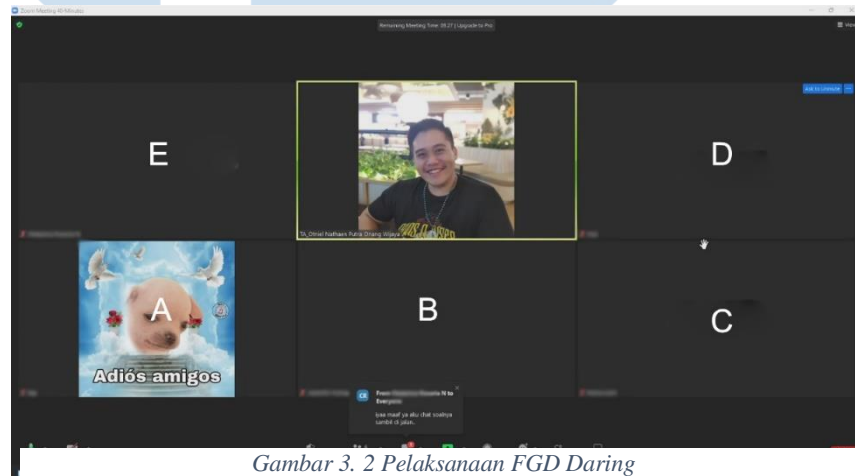
FGD dilakukan terhadap ‘A’, ‘B’, ‘C’, ‘D’ dan ‘E’ untuk mendapatkan data mengenai pengetahuan dan informasi lanjutan mengenai *preference* mereka terhadap media informasi yang cocok untuk memaparkan informasi tentang ritme sirkadian. FGD dilakukan secara daring menggunakan Zoom di hari Senin tanggal 19 September 2022. Detail tentang para peserta dihilangkan dikarenakan mereka yang meminta untuk dirahasiakan dan juga untuk melindungi privasi mereka.

Tabel 3. 1 Daftar Peserta FGD

Nama	Umur	Kesibukan/Pekerjaan	Domisili
A	19 Tahun	Mahasiswa Semester 3	Bogor
B	22 Tahun	Mahasiswa Tingkat Akhir	Tangerang
C	24 Tahun	Guru Taman Kanak-Kanak	Tangerang
D	24 Tahun	Pekerja Swasta	Jakarta
E	22 Tahun	Pekerja Fresh Graduate	Bogor

Berikut adalah daftar pengikut FGD yang diadakan. Tetapi dikarenakan situasi, D mengalami kesulitan pada koneksi dan tidak dapat terhubung lagi. Walau seperti itu D sudah menjawab semua pertanyaan dalam diskusi yang dilakukan tetapi tidak bisa memasuk kedalam foto terakhir dalam bukti dilaksanakannya FGD.

Hasil dari FGD ini adalah 5 dari 5 peserta mengalami kesulitan istirahat di malam hari dikarenakan pekerjaan dan juga mengerjakan tugas. A kesulitan istirahat dikarenakan mengerjakan tugas dan penyesuaian dia terhadap situasi baru masuk perkuliahan, B mengalami hal yang sama dikarenakan sebelumnya dia bekerja magang menyebabkan dia pulang kerumah sudah malam dan akhirnya dia istirahat pun sudah cukup malam, C mengalami kesulitan tidur

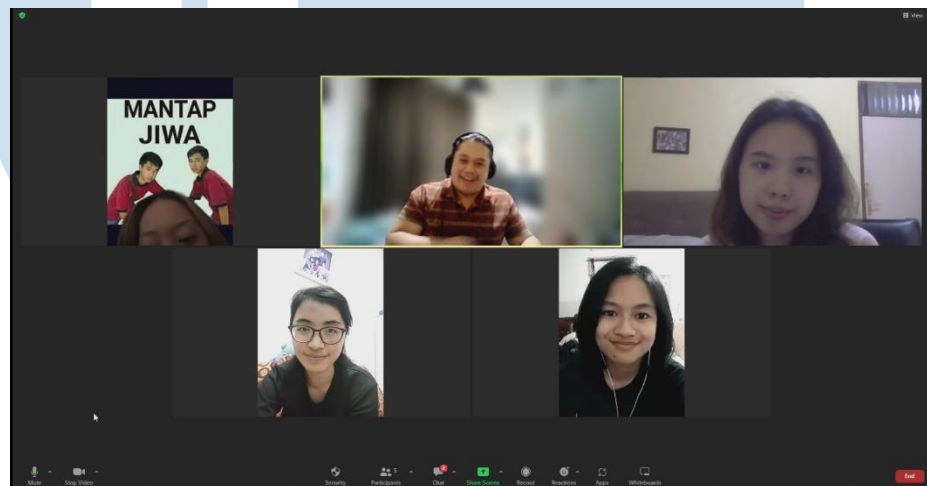


Gambar 3. 2 Pelaksanaan FGD Daring

dikarenakan tugas sebagai guru TK untuk menyiapkan materi dan jika pada waktu tertentu ada deadline untuk menyiapkan nilai untuk raport dari anak-anak dan C menyatakan bahwa setiap guru meng-handle 6 anak. D bekerja di bagian keuangan jadi jika beliau mendapatkan deadline untuk urusan keuangan pasti selalu diminta cepat oleh atasannya maka dari itu D mengalami keterlambatan dalam tidur

malam nya juga, E juga mengalami keterlambatan tidur dikarenakan tempat bekerja yang jauh dari tempat tinggal nya.

Untuk pengetahuan tentang ritme sirkadian, mereka semua saat ditanyakan menjawab belum tahu atau bahkan baru tahu disaat itu bahwa ritme sirkadian itu ada. Disaat penulis memaparkan singkat tentang ritme sirkadian, mereka menjawab sangat penting saat ditanya apakah informasi tersebut penting bagi orang yang membutuhkan. Dari situ juga penulis menanyakan tentang prefrensi mereka terhadap



*Gambar 3. 3 Pelaksanaan FGD Daring*

media sosial yang mereka sering gunakan. Semua peserta FGD menjawab bahwa website adalah tempat mereka mendapatkan informasi yang mereka cari.

### **3.1.1.3 Kesimpulan**

Dari metode kualitatif yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa media yang mereka gunakan sebagian besar adalah Instagram dan TikTok untuk memudahkan mengonsumsi informasi dan atau konten. Dapat disimpulkan juga bahwa dari FGD bahwa pengetahuan tentang ritme sirkadian ini cukup penting untuk diketahui dikarenakan kurangnya pengetahuan terhadap hal tersebut.

### 3.1.2 Metode Kuantitatif

Metode Kuantitatif atau data kuantitatif menurut Sugiyono (2018:13) adalah metode penelitian yang didasarkan data konkrit, data yang digunakan berupa angka yang akan diukur menggunakan statistik yang akan menghasilkan suatu kesimpulan. Metode yang penulis gunakan pada perancangan ini adalah kuisisioner yang dilakukan secara daring menggunakan *Google Forms*. Kuisisioner daring ini disebarkan kepada target media informasi yang akan dirancang yang merupakan:

- Perempuan
- Berumur 18 – 24 Tahun
- Kesibukan yang merupakan pekerja atau mahasiswa
- Berdomisili di Jabodetabek

Menggunakan rumus Slovin untuk menemukan jumlah sample, dengan digunakannya tingkat ketelitian 10% maka dihasilkan besaran sampel sebanyak 100 orang. Rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n= Jumlah sampel

N= Jumlah Populasi

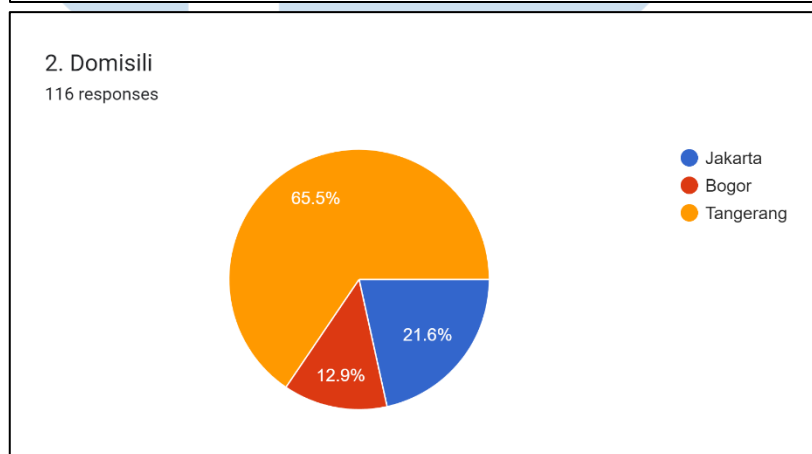
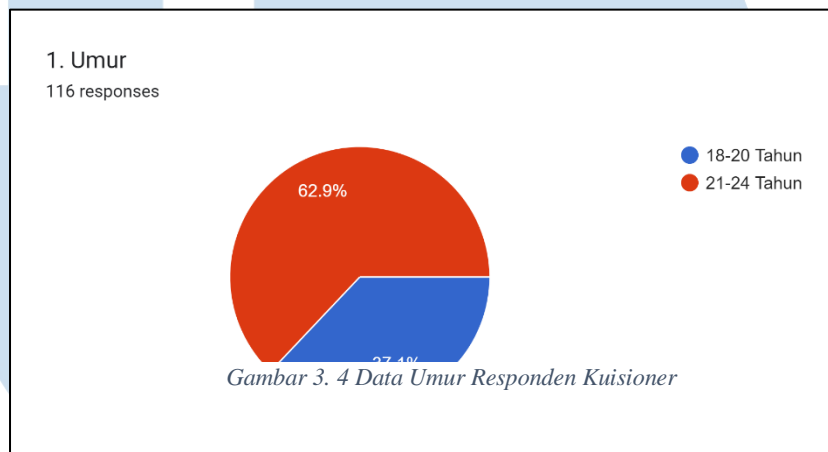
e= Tingkat ketelitian

Maka dari itu perhitungan untuk menemukan jumlah sampel menurut Badan Pusat Statistik (2021) besar populasi wanita berumur 18-24 adalah 628.306 orang maka perhitungan jumlah sampel adalah sebagai berikut

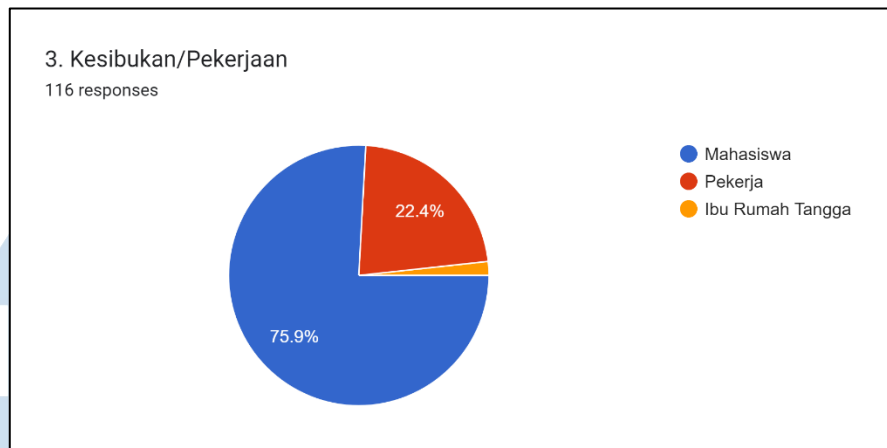
$$n = \frac{628.306}{1 + (628.306 \times 0,1^2)}$$
$$n = \frac{628.306}{6.284,06} = 99,984 \sim 100 \text{ orang}$$

Dari kuisisioner yang disebarkan pada akhirnya penulis mendapatkan sebanyak 116 responden dan mendapatkan data sebagai berikut:

Dari 116 responden yang ditujukan kepada perempuan, 62,9% atau 73 dari mereka adalah berumur 21-24 dan 37,1% atau 43 responden lainnya berumur 18-20 tahun.



Domisili responden lebih condong ke daerah Tangerang dengan persentase terbesar yaitu 65,5%. Kedua terbesar dari responden datang dari Jakarta dengan persentase 21,6% dan Bogor dengan persentase terkecil yaitu 12,9%.



Gambar 3. 6 Data Kesibukan Responden Kuisisioner

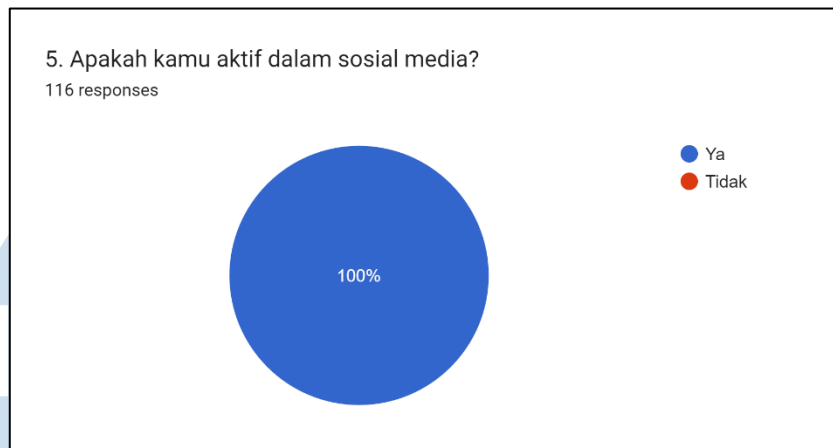
Kesibukan atau pekerjaan dari para responden sebagian besar adalah mahasiswa dengan persentase 75,9% atau setara dengan 88 responden. Dari situ juga, 26 responden merupakan seorang pekerja atau setara dengan 22,4% dan ada 2 dari 116 responden kuisisioner ini yang merupakan ibu rumah tangga.



Gambar 3. 7 Data Jumlah Lembur Responden Kuisisioner

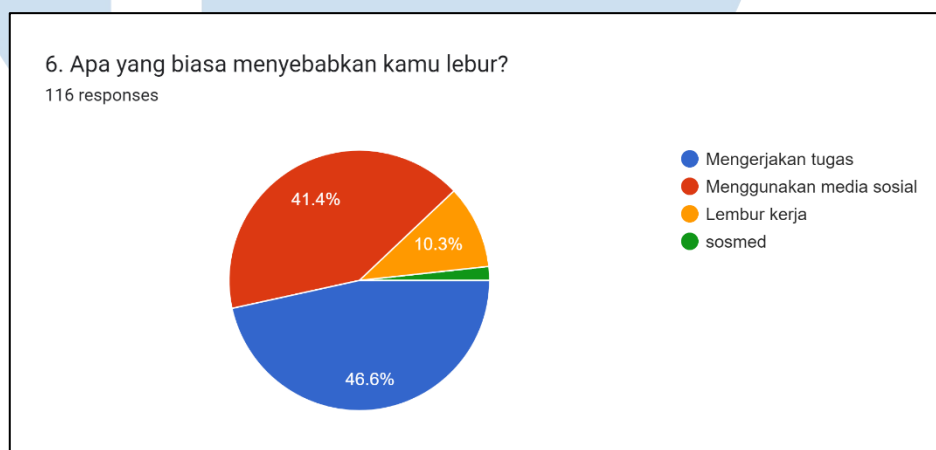
Disaat ditanyakan kebiasaan lembur, sebagian besar responden menjawab mereka sering lembur dalam kesibukan atau pekerjaan mereka dan yang menjawab “Ya” berjumlah 72,4% dari keseluruhan atau setara dengan 84 orang yang menjawab sering lembur disaat bekerja. Sebanyak 32 orang menjawab tidak lembur dipekerjaan atau kesibukan mereka.





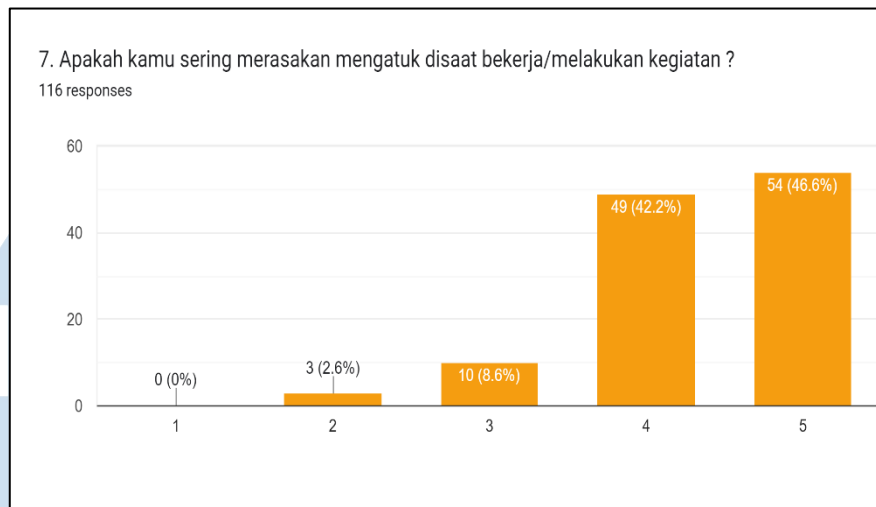
Gambar 3. 8 Data Keaktifan dalam Sosial Media Responen Kuisisioner

Dari 116 responden yang penulis dapatkan, mereka semua aktif dalam media sosial atau bisa dibilang 100% dari mereka aktif dalam media sosial.



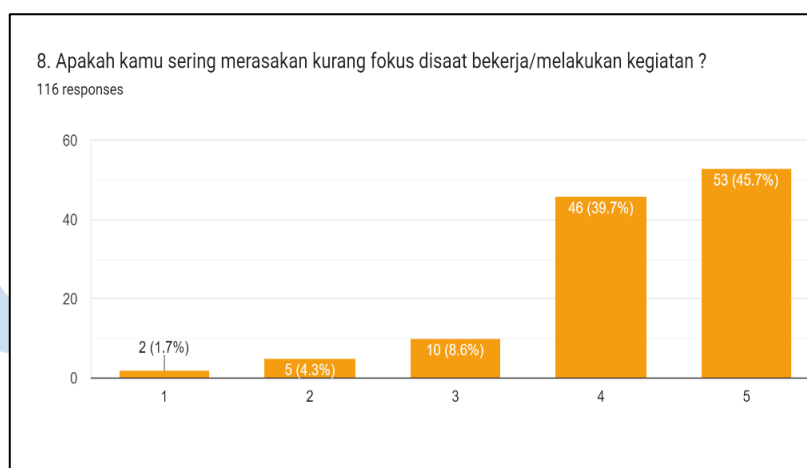
Gambar 3. 9 Data Penyebab Lembur Responden Kuisisioner

Hal yang menyebabkan lembur mereka sebageian besar merupakan “mengerjakan tugas” sebanyak 46,6% dan dapat di validasi dikarenakan notabene dari responden yang penulis dapatkan merupakan mahasiswa/pelajar. Sebanyak 41,4% dari responden menggunakan media sosial sebagai penyebab mereka lembur atau tidak istirahat pada waktunya. Dari situ juga menyisakan 10,3% dari responden lembur dikarenakan pekerjaan mereka.



Gambar 3. 10 Data Jumlah Responden Mengantuk Saat Melakukan Kegiatan

Sebagian besar dari reponden merasakan kantuk disaat bekerja dan atau melakukan kegiatan, hal itu dapat dibuktikan dari 116 responden sebanyak 46,6% sangat sering mengalami kantuk dalam kegiatan mereka. Selain dari itu juga, sebanyak 42,2% dari responden menjawab sering merasakan mengantuk, 8,6% menjawab terkadang merasa mengantuk dan 2,6% lainnya menjawab jarang mengalami kantuk disaat bekerja atau mengerjakan kegiatan mereka sehari-hari.



Gambar 3. 11 Data Jumlah Responden Kurang Fokus Saat Melakukan Kegiatan

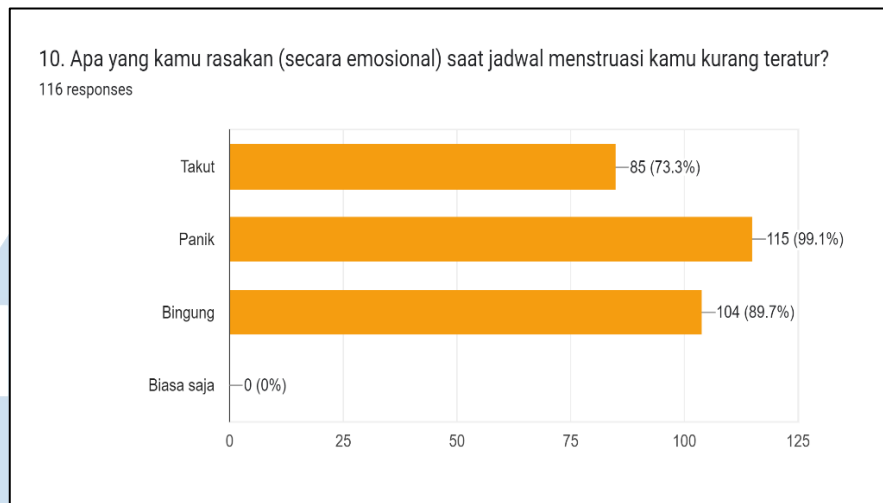
Saat ditanyakan mengenai kekurangan fokus disaat bekerja atau melakukan kegiatan ada sebanyak 53 responden atau 45,7% dari responden menjawab bahwa mereka sangat sering mengalami ketidakfokusan dalam

pekerjaan atau kegiatan mereka. Sebanyak 39,7% dari mereka pun menjawab sering mengalami hal yang sama, sedangkan ada 8,6% dari mereka yang menjawab bahwa mereka hanya terkadang merasa tidak fokus, ada juga 4,3% dari responden menjawab bahwa mereka pernah merasakan tidak fokus dan ada 1,7% yang tidak pernah mengalami ketidakkfokusan dalam pekerjaan atau kegiatan mereka sehari-hari.



Gambar 3. 12 Data Kelancaran Jadwal Menstruasi Responden

Sebagian besar dari responden menjawab bahwa jadwal menstruasi mereka tidak teratur dan yang menjawab hal itu ada sebesar 66,4% atau setara dengan 77 orang dari total 116 responden. Sebanyak 33,6% menyatakan bahwa jadwal menstruasi mereka teratur. Dari sini dapat disimpulkan bahwa wanita yang lembur sebagian besar mengalami jadwal menstruasi yang tidak teratur.



Gambar 3. 13 Data Tentang Yang Dirasakan oleh Responden Disaat Menstruasi Tidak Lancar

Melanjutkan pertanyaan tentang menstruasi, sebagian besar dari responden menyatakan bahwa mereka panik (99,1%), bingung (89,7%), dan juga takut (73,3%) disaat jadwal menstruasi mereka tidak teratur, dari data ini dapat diambil kesimpulan bahwa tidur yang kurang berkualitas atau kurangnya tidur dapat menyebabkan jadwal menstruasi yang tidak teratur dan juga menyebabkan kondisi mental dari perempuan tidak ideal.



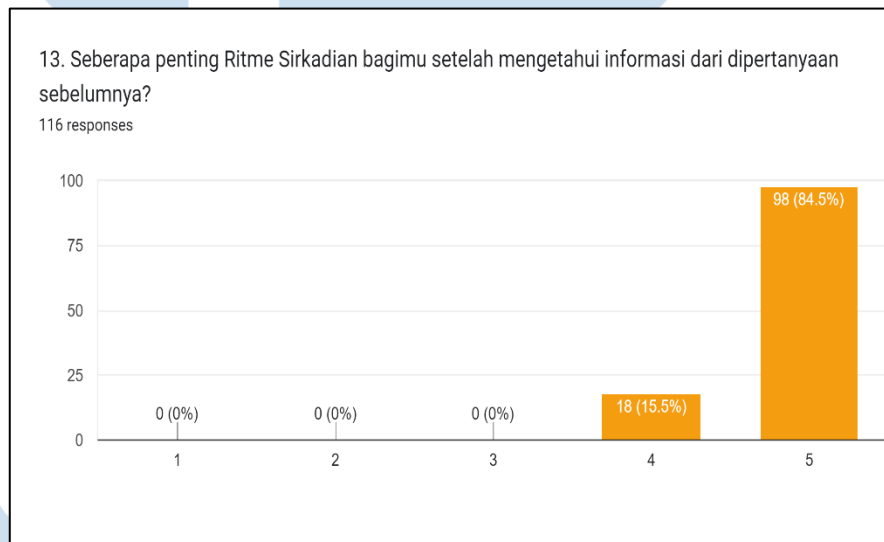
Gambar 3. 14 Data Pengetahuan Akan Ritme Sirkadian Responden Kuisioner

Setelah itu, penulis menanyakan apakah mereka pernah mendengar tentang ritme sirkadian sebelumnya dan hampir 90% dari mereka belum pernah mendengar ritme sirkadian sebelumnya.



Gambar 3. 15 Data Kepentingan Ritme Sirkadian bagi Responden Kuisisioner

Didalam kuisisioner yang penulis sebarakan, terdapat penjelasan singkat tentang ritme sirkadian dan juga dampaknya jika ritme tersebut tidak dijaga dan semua atau 100% dari mereka setuju bahwa ritme sirkadian ini penting untuk diketahui.



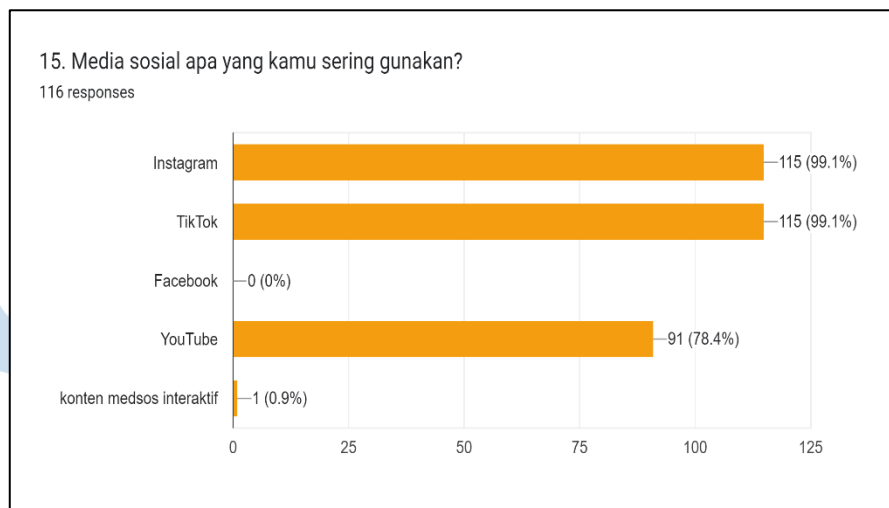
Gambar 3. 16 Data Seberapa Penting Ritme Sirkadian bagi Responden Kuisisioner

Dari semua responden yang ada, sebanyak 84,5% menyatakan bahwa informasi tentang ritme sirkadian ini sangat penting bagi mereka dan sebanyak 15,5% dari mereka menyatakan bahwa informasi tersebut penting bagi mereka.



Gambar 3. 17 Data Prefrensi Media Informasi Responden Kuisisioner

Dari sekian pilihan yang tersedia mulai dari buku interaktif, aplikasi, konten media sosial interaktif, dan website, yang paling banyak mendapatkan persentase tertinggi untuk media informasi yang cocok untuk memaparkan informasi tentang ritme sirkadian ini adalah konten media sosial interaktif dengan jumlah vote sebesar 89,7% atau setara dengan 104 responden. Kedua terbesar diambil oleh aplikasi dengan 6,9% dan sisanya diambil oleh buku interaktif dengan jumlah 2,6%



Gambar 3. 18 Data Media Sosial Yang Digunakan Responden Kuisisioner

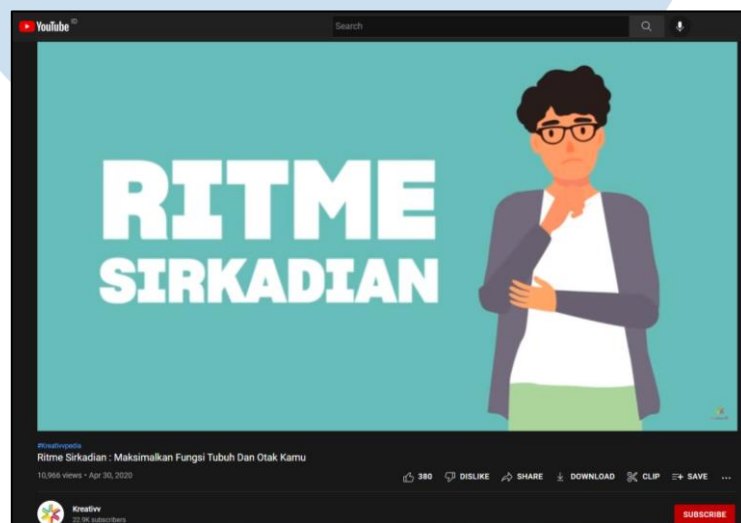
Media sosial yang paling sering digunakan oleh responden adalah Instagram dan TikTok dengan jumlah yang sama yaitu 115 responden atau setara dengan 99,1% dan 78,4% merupakan pengguna YouTube.

### 3.1.2 Studi Eksisting

Studi eksisting dilakukan terhadap 2 media informasi yang mengangkat topik sama yaitu Circadian Rhythm/ Ritme Sirkadian. Tujuan dari studi eksisting ini adalah untuk mendapatkan cara membuat media informasi yang baik untuk menyampaikan informasi tentang Ritme Sirkadian ini.

- 1) Video YouTube berjudul “Ritme Sirkadian: Maksimalkan Fungsi Tubuh dan Otak Kamu”

Media Informasi ini berbentuk video *motion graphic* yang memberikan informasi tentang ritme sirkadian. Video berdurasi 3 menit 30 detik dan di unggah di laman *YouTube* oleh channel yang bernama Kreativv.



Gambar 3. 19 Tampilan Video YouTube tentang Ritme Sirkadian  
(<https://www.youtube.com/watch?v=2ycOhKtKMOE>)

Penulis mengambil media informasi ini untuk mengetahui bagaimana cara memaparkan informasi tentang ritme sirkadian ini melalui media sosial dan setelah itu penulis juga akan membuat table S.W.O.T (*Strength, Weakness, Opportunity, dan Threats*) untuk menganalisa kelebihan, kekurangan, peluang dan ancaman dari media informasi yang sudah dibuat dan penulis bisa membuat media informasi yang lebih baik.

Tabel 3. 2 Tabel S.W.O.T. Analysis Video YouTube Tentang Ritme Sirkadian

Strength	Weakness
-Bahasa yang digunakan cocok untuk target dari media informasi ini yang merupakan tidak formal dan santai -Informasi padat dan jelas dengan visual yang menarik	-Suara dari <i>background music</i> terlalu besar dan membuat informasi yang disampaikan kurang jelas -Tidak memberikan sumber dari informasi yang diberikan
Opportunities	Threats
-Dapat memberikan sumber penelitian dari informasi yang diberikan	-Dikarenakan tidak ada sumber yang tertera, informasi yang diberikan bisa tidak dipercaya oleh user

## 2) Poster Infografis Tentang Ritme Sirkadian

Media Informasi ini berbentuk poster daring yang diunggah pada website akurat.co. Poster ini berisikan infografis tentang ritme sirkadian dan juga memberitahukan akan resiko jika pembaca tidak menjaga ritme sirkadian mereka dengan memberikan kasus-kasus fatalitas yang pernah terjadi.



Gambar 3. 20 Poster Infografis Tentang Ritme Sirkadian

(<https://akurat.co/tidak-mungkin-melek-24-jam-kenali-ritme-sirkadian-manusia>)



Dengan itu juga, penulis akan melakukan S.W.O.T Analysis terhadap media informasi ini untuk menambahkan informasi tentang cara menyampaikan informasi seputar ritme sirkadian.

Tabel 3. 3 Tabel S.W.O.T. Analysis Poster Infografis Tentang Ritme Sirkadian

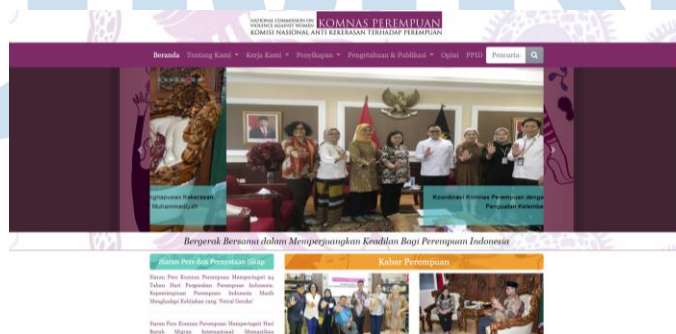
Strength	Weakness
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Memberikan informasi lengkap</li> <li>-Highlights terdapat pada informasi yang penting</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Terlalu banyak tulisan yang membuat kesan terlalu penuh</li> <li>-Tulisan terlalu kecil</li> <li>- Visual kurang menarik dikarenakan warna yang digunakan terlalu mencolok.</li> </ul>
Opportunities	Threats
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dapat menambahkan lebih banyak visual dibandingkan tulisan untuk lebih menarik pembaca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Konsumen yang kurang suka membaca akan melewati informasi yang terdapat pada infografis ini</li> </ul>

### 3.1.3 Studi Referensi

Studi referensi ini dilakukan sebagai referensi bagi penulis untuk merancang media informasi yang berbentuk website informatif.

#### 3.1.4.1 KOMNAS Perempuan

Website ini digunakan untuk kampanye anti kekerasan pada perempuan. Website ini menawarkan fitur seperti memberikan informasi tentang apa itu kekerasan terhadap perempuan.



Gambar 3. 21 Website Kampanye Anti Kekerasan pada Perempuan (<https://komnasperempuan.go.id/>)

Kelebihan dari website ini adalah memberikan informasi yang cukup dan memiliki sumber yang terpercaya, warna yang digunakan cocok menggambarkan wanita dengan penggunaan warna yang dominan ungu. Tetapi dengan itu terdapat beberapa kekurangan dari website ini seperti ada banyak foto yang *stretched* yang membuat kesan website kurang rapih. Tulisan yang ada pada website ini juga terlalu banyak yang membuat pembaca kurang bisa memilih apa yang perlu dibaca dan mana informasi yang penting.

Dari hal-hal tersebut, penulis akan menggunakan cara dalam menyampaikan informasi dan juga visual supaya cocok dengan apa yang ingin disampaikan dan menggunakan kekurangan dari website ini untuk digunakan sebagai *point* yang penulis dapat *improve* dalam perancangan kampanye ini.

### 3.2 Metodologi Perancangan

Metodologi perancangan yang penulis gunakan adalah *The Five Stages of Design Thinking* oleh Hasso Plattner (2010) yang beliau publikasikan pada bukunya yang berjudul “*An Introduction to Design Thinking: Process Guide*” dan didalam buku tersebut terdapat 5 tahapan dalam merancang sebuah desain yakni:

#### 1) *Emphasize*

Dalam tahapan *Emphasize*, seorang desainer harus mengetahui masalah yang ingin diselesaikan dengan mencari tahu apa masalah yang dialami dan apa yang mereka perlukan. Tahapan ini dilakukan oleh penulis dengan cara FGD dengan target user media informasi yang akan dirancang.

#### 2) *Define*

Dalam tahapan *Define*, setelah mengetahui apa yang diinginkan oleh user sang desainer akan menganalisa data-data yang sudah didapatkan dan dari situ akan muncul pernyataan masalah. Pernyataan masalah yang didapatkan harus dinyatakan berdasarkan keperluan dari user bukan dari keinginan dari desainer atau klien.

### 3) *Ideate*

*Ideate* merupakan tahap dimana desainer sudah mendapatkan data dan menganalisisnya yang menghasilkan pernyataan masalah yang berdasarkan keperluan dari user, dari situ desainer mulai mencoba untuk menemukan ide-ide untuk menyelesaikan masalah tersebut. Dalam tahap ini, desainer dapat menggunakan teknik brainstorming untuk memulai mendapatkan ide-ide untuk penyelesaian masalah dari berbagai perspektif.

### 4) *Prototype*

Prototype adalah tahap dimana desainer membuat versi kasar dari solusi yang sudah didapatkan pada tahap *Ideate*. Prototype ini digunakan untuk mengetahui keterbatasan dan juga masalah yang dialami oleh solusi yang diberikan.

### 5) *Test*

Test adalah tahapan dimana semua keterbatasan dan masalah yang didapatkan di tahapan Prototype sudah diperbaiki dan ditahap ini solusi akan terus di uji supaya mendapatkan solusi terbaik. Walau ini adalah tahapan terakhir dari 5 tahap Design Thinking, biasanya dikarenakan solusi akan pasti diuji dan diperbaiki maka sangat mungkin jika setelah sudah masuk ke tahap ini desainer akan kembali ke tahap sebelumnya untuk mempermatang solusi yang diberikan.

U M M N  
U N I V E R S I T A S  
M U L T I M E D I A  
N U S A N T A R A