

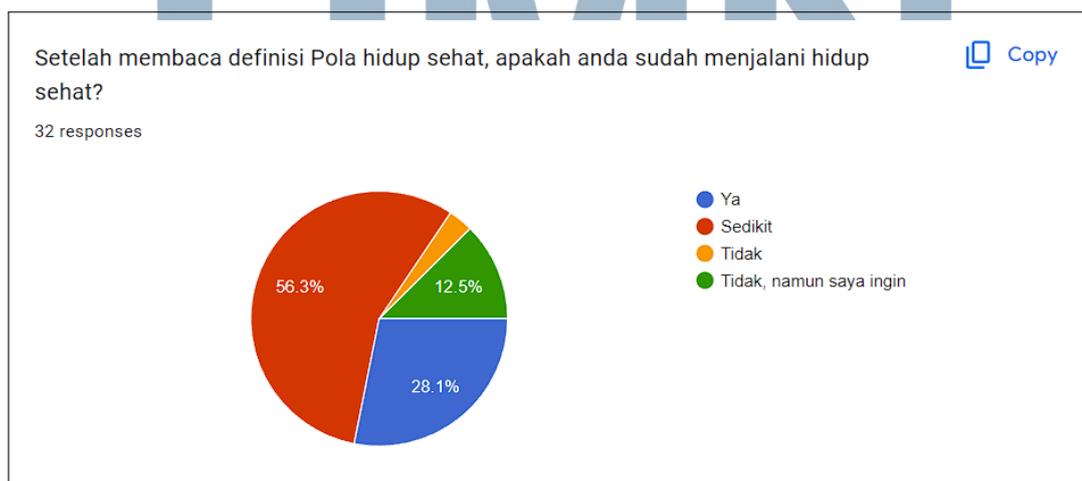
BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sudah menjadi pengetahuan umum bahwa kesehatan merupakan hal yang sangat penting untuk manusia. Bahkan, pola hidup yang sehat dapat menghindari beberapa penyakit yang tergolong mematikan, seperti penyakit kardiovaskular, tumor, dan masalah pernafasan [1]. Menurut laporan World Health Organization (WHO), sebanyak 80% populasi remaja di dunia ini tidak cukup aktif terlibat dalam aktifitas fisik secara teratur [2]. Data tersebut menghawatirkan, mengingat pola hidup menetap (*Sedentary Lifestyle*) dapat menjadi resiko terkenanya berbagai macam penyakit seperti penyakit kronis, obesitas, depresi dan kecemasan berlebihan [3].

Untuk memperkuat data, dilakukan sebuah survey terhadap 32 responden mengenai keadaan responden seperti pengetahuannya tentang gaya hidup sehat, kesulitan dalam menerapkan gaya hidup sehat, dan lainnya. Berdasarkan survey tersebut, sebanyak 50% responden tidak tahu mengenai apa itu pola hidup sehat. Setelah diberikan penjelasan mengenai pola hidup sehat, sebanyak 56.3% responden merasa bahwa ia hanya sedikit berpedoman pada pola hidup sehat. Dan juga, sebanyak 15% responden merasa bahwa ia belum hidup sehat, seperti yang ditunjukkan pada gambar 1.1.



Gambar 1.1. Kesadaran responden terhadap pola hidup sehatnya

Nutrisi yang baik, rutin olahraga, tidak stress dan tidur yang cukup,

merupakan dasar dari hidup sehat [4]. Menurut sebuah studi, terdapat hubungan antara tidur dan stress, yang mana ini bersifat sirkular, dimana stress, baik karena masalah keuangan, hubungan, dapat menyebabkan kesulitan untuk tidur [5]. Hal ini menunjukkan bahwa penting untuk manajemen stress dan tidur agar tidak terdapat kendala yang bersifat sirkular. Selain itu, meminum air putih yang cukup juga menjadi indikator dalam menjalani pola hidup sehat [6, 7].

Tidak semua manusia memiliki motivasi / konsistensi yang bertahan lama, dan berujung pada menunda-nunda sebuah kegiatan (*procrastination*), seperti berolahraga dan tidur (seperti yang ditunjukkan pada gambar 1.2). Dalam sebuah studi dari Arkansas State University, hal seperti ini dapat diatasi dengan membuat beberapa *deadline* [8]. Selain itu, membentuk kebiasaan juga dapat membuat sebuah kegiatan (contohnya olahraga dan tidur secara teratur) menjadi lebih mudah dilakukan [9] sehingga penundaan kegiatan dapat diminimalisir.



Gambar 1.2. Diagram penunda-nundaan terhadap tidur dan olahraga

Aplikasi smartphone saat ini berkembang pesat dan dapat dimanfaatkan untuk membangun motivasi manusia sebagai pengguna smartphone. Dalam pengembangan aplikasi smartphone untuk tujuan tersebut, diperlukan sebuah strategi dalam merancang sistem aplikasi, salah satunya adalah dengan gamifikasi. Gamifikasi merupakan sebuah proses desain dimana unsur-unsur atau elemen dalam permainan dimasukkan kedalam sebuah aplikasi non-permainan atau sistem [10]. Dengan kata lain, membuat sebuah aplikasi yang bukan permainan memiliki interaksi yang menyenangkan, menarik, memuaskan, dan produktif [10].

Terdapat beberapa rangka kerja (*framework*) dalam gamifikasi, seperti Octalysis Framework dan Marzewski framework. Marzewski framework mengedepankan *intrinsic motivation* menggunakan metode RAMP yang

mengimplementasikan Relateness, Autonomy, Mastery, dan Purpose. Sedangkan, Octalysis Framework menggunakan 8 *core drives* sebagai inti dari sistem gamifikasi, seperti Meaning, Empowerment, Accomplishment, Social Influence, dan lainnya. Berbeda dengan Octalysis framework, Marczewski mengutamakan pembuatan sistem gamifikasi berdasarkan tipe pengguna tertentu, yang dipilah menjadi 6 bagian yang dinamai dengan User Type Hexad [11, 12]. Ia juga memiliki tahapan *Planning*, dan *Design Development*, dimana tahap Design Development akan dilakukan pengujian secara iteratif terhadap target tipe pengguna [13].

Penelitian ini akan menggunakan Octalysis Framework sebagai dasar dari sistem gamifikasi yang akan dibuat. Hal ini dipertimbangkan karena project ini tidak dispesifikkan kepada tipe pengguna tertentu, dan hanya mempertimbangkan beberapa *core drives* pada framework Octalysis. Selain itu, juga banyak riset mengenai Octalysis framework yang telah terbukti dapat meningkatkan kepuasan pengguna dalam penggunaan aplikasi berbasis gamifikasi [14]. Sedangkan, belum banyak riset yang membahas tingkat kepuasan pengguna terhadap implementasi marczewski framework.

Mengingat jumlah orang yang tidak sehat tidaklah sedikit, contohnya adalah terdapat 35% penduduk Indonesia pada tahun 2018 yang mengalami obesitas di usia dewasa [15], maka penting untuk selalu menjaga kesehatan seperti beraktifitas fisik dan menjaga pola makan. Untuk itu, sebuah aplikasi smartphone dapat dimanfaatkan untuk meredakan masalah ini. Aplikasi Healtikuy diharapkan dapat membantu pengguna untuk dapat termotivasi dengan selalu konsisten untuk menerapkan pola hidup sehat. Healtikuy dibuat berdasarkan kata bahasa inggris (*Healthy*) dan kata gaul indonesia (kuy) yang artinya seperti "Mari", yang bila digabungkan akan memiliki artian "Mari kita sehat!".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana cara membuat sistem gamifikasi dan merancang aplikasi Healtikuy dengan mempertimbangkan beberapa *core drives* dari octalysis gamification framework?
2. Berapa tingkat kepuasan pengguna terhadap aplikasi Healtikuy dengan menggunakan model End User Computing Satisfaction (EUCS)?

1.3 Batasan Permasalahan

Agar pembahasan lebih terperinci dan tidak terlalu umum, maka dibuat batasan masalah seperti berikut :

1. Fitur utama dalam pola hidup sehat aplikasi Healtikuy ditentukan dari pakar, yaitu : pola tidur, olahraga, pola makan, asupan minum air putih, menghindari beberapa hal seperti merokok dan alkohol, dan membatasi gula.
2. Aplikasi hanya akan tersedia dalam platform android.

1.4 Tujuan Penelitian

1. Merancang sistem gamifikasi dan membuat aplikasi Healtikuy dengan octalysis framework.
2. Mengetahui tingkat kepuasan pengguna serta efektifitas aplikasi Healtikuy dengan metode EUCS.

1.5 Manfaat Penelitian

Terdapat beberapa manfaat yang didapatkan dari penelitian ini yakni sebagai berikut :

1. Mempertahankan konsistensi dan meningkatkan motivasi pengguna untuk menjalani pola hidup sehat.
2. Mengedukasi pengguna mengenai pola hidup sehat.
3. Membentuk kebiasaan untuk terus hidup sehat.

1.6 Sistematika Penulisan

Berisikan uraian singkat mengenai struktur isi penulisan laporan penelitian, dimulai dari Pendahuluan hingga Simpulan dan Saran.

Sistematika penulisan laporan adalah sebagai berikut:

- Bab 1 PENDAHULUAN

Bab ini membahas mengenai latar belakang, rumusan masalah, batasan, tujuan, dan manfaat dari penelitian ini.

- Bab 2 LANDASAN TEORI

Membahas teori yang digunakan penelitian ini, yang dapat dijabarkan sebagai berikut : Gamifikasi, Octalysis framework, intrinsic & extrinsic motivation, tingkat penerimaan pengguna menggunakan EUCS, skala Likert, dan juga pola hidup sehat yang telah tervalidasi oleh pakar.

- Bab 3 METODOLOGI PENELITIAN

Membahas mengenai metodologi penelitian, yang mencakup perancangan dalam proses pembuatan aplikasi. Hal ini mencakup mockup, alur aplikasi dengan flowchart, dan perancangan *asset*.

- Bab 4 HASIL DAN DISKUSI

Membahas tentang implementasi dari aplikasi yang telah dirancang, tingkat kepuasan pengguna, dan evaluasi.

- Bab 5 KESIMPULAN DAN SARAN

Membahas mengenai kesimpulan dan saran dari hasil penelitian untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

