

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Media Informasi

Menurut Susanti dan Zulfiana (2018), media merupakan sarana yang digunakan untuk menyampaikan pesan dan informasi kepada khalayak ramai. Selain itu, Kristanto (2016), menyatakan jika media merupakan medium komunikasi yang digunakan sebagai alat untuk menghubungkan antara pemberi pesan dengan penerima pesan. Sedangkan informasi sendiri berkaitan dengan kumpulan pesan atau data yang diolah untuk menjadi bentuk yang lebih berguna dan dapat dipahami oleh penerimanya (Sasmita, 2015).

Karena itu dapat disimpulkan jika media informasi ialah alat yang digunakan untuk menyadur dan menyusun kembali suatu informasi agar dapat menjadi sesuatu yang lebih efektif sehingga dapat digunakan dengan baik oleh penerima informasi. Dalam perkembangannya, penggunaan media informasi ini menjadi sangat penting karena berkaitan dengan tata cara penyampaian informasi tersebut kepada target sasaran yang dituju.

##### 2.1.1 Jenis Media Informasi

Media informasi sendiri terbagi menjadi beberapa jenis. Bretz (seperti dikutip dalam Yuliana, 2020), menyatakan jika media dapat dibagi sesuai dengan indera yang digunakan pada saat mengakses informasi. Pengelompokan media tersebut terdiri dari:

###### 1) Media Visual

Media ini hanya dapat diakses menggunakan indera penglihatan, karena itu media visual umumnya disajikan secara menarik dan kreatif agar mampu menarik perhatian pembaca. Contoh dari media visual adalah poster, brosur, ataupun foto.

###### 2) Media Audio

Jenis media ini menggunakan suara sebagai sarana untuk memberikan pesan atau informasi, sehingga pengguna dapat

mengaksesnya hanya dengan menggunakan indera pendengaran saja. Media audio juga berkaitan erat dengan penyampaian informasi dalam bentuk verbal, seperti menggunakan bahasa lisan, ataupun non-verbal dengan menggunakan bunyi-bunyian tertentu. Contoh media audio adalah MP3 dan rekaman suara.

### **3) Media Audio Visual**

Munadi (seperti dikutip dalam Nuraini, 2018) menyatakan jika jenis media ini dapat diakses menggunakan indera pendengaran dan juga indera penglihatan. Media audio visual memuat suara dan gambar atau video sekaligus dalam prosesnya untuk menyampaikan informasi. Djamarah (2015), berpendapat jika media audio visual terbagi menjadi dua jenis, yaitu audio visual diam, yang menampilkan suara dengan gambar statis dan audio visual gerak dengan tampilan suara serta gambar yang dapat bergerak.

#### **2.1.2 Fungsi Media Informasi**

Turrow (2014) menjelaskan jika secara garis besar terdapat beragam fungsi dari media informasi, seperti:

##### **1) Media sebagai Persahabatan**

Fungsi media ini berkaitan erat dengan pengguna yang sedang merasa kesepian. Media di sini berperan sebagai sahabat dari seseorang yang sendirian tersebut. Selain itu, pengguna juga dapat berpartisipasi dalam sebuah kelompok ataupun komunitas untuk menjalin relasi dengan orang lain.

##### **2) Media sebagai Hiburan**

Media digunakan sebagai sarana penghiburan bagi individu yang mengaksesnya. Hiburan dapat muncul dari berbagai bentuk, seperti tayangan televisi bertajuk komedi ataupun berita dengan bentuk penyampaian yang menarik sehingga dapat menghibur masyarakat.

### 3) Media sebagai Penafsiran

Media dijadikan sarana yang dituju oleh pengguna untuk menafsirkan suatu hal atau topik yang tidak dimengertinya. Peran media di sini sangat krusial karena informasi yang terdapat di dalamnya akan mempengaruhi tindakan yang dilakukan oleh pengguna di kemudian hari.

### 4) Media sebagai Pengawasan

Fungsi media sebagai pengawas bertujuan agar pengguna dapat mengetahui dan terus memantau perkembangan yang sedang terjadi di dunia dalam skala global dan lebih kompleks. Contohnya dapat berupa informasi mengenai pergerakan bursa efek dan perekonomian dunia. Dengan adanya informasi berkaitan dengan hal tersebut, nantinya pengguna akan dapat mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan dari informasi tersebut.

### 5) Media dengan Banyak Kegunaan

Adanya fungsi media ini sangat menguntungkan bagi pengguna karena dengan hanya satu media saja sudah mencakup beberapa media. Hal ini membuat pengguna nantinya dapat merasakan manfaat dari beberapa media sekaligus.

## 2.2 Desain Website

Aspek desain pada *website* berfokus pada tampilan visual dan nuansa keseluruhan saat pengguna mengakses situs web tersebut. Dalam proses ini terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan, seperti peletakkan elemen-elemen visual, hingga jenis informasi yang terkandung di dalamnya. Kramer (2019) mengatakan jika desain pada situs web memiliki banyak komponen yang perlu diperhatikan guna menunjang pengalaman pengguna. Elemen pada desain grafis yang mengacu pada tampilan *interface* dari sebuah situs web dan konten yang terdapat di dalamnya menjadi hal yang penting. Hal ini disebabkan karena desain pada *website* menjadi salah satu penentu bagaimana sebuah situs web dapat memiliki *flow* yang baik ketika diakses oleh pengguna.

### 2.2.1 Prinsip Desain Website

Menurut Beard dan George (2014), terdapat beberapa prinsip yang perlu diperhatikan saat mendesain suatu *website* agar memiliki tampilan yang baik. Prinsip-prinsip tersebut meliputi:

#### 1) *Layout dan Komposisi*

Pengaturan *layout* menjadi hal yang penting untuk diperhatikan karena penempatan konten dalam suatu *website* membuat pengguna dapat mengakses informasi secara menyeluruh. Peletakkan menu navigasi juga menjadi hal yang utama, berkaitan dengan fungsinya agar dapat langsung diakses oleh pengguna. Kesesuaian atau komposisi antara elemen-elemen seperti *heading*, jenis *font*, warna, *grid*, dan jenis desain yang digunakan menjadi faktor penentu konsistensi dari suatu *website*. Karena itu, sangat penting untuk menjaga kesamaan tampilan *website* dari halaman pertama hingga akhir.

Terdapat beberapa elemen-elemen yang dapat dijadikan pertimbangan ketika menyusun *layout*:

##### a) *White Space*

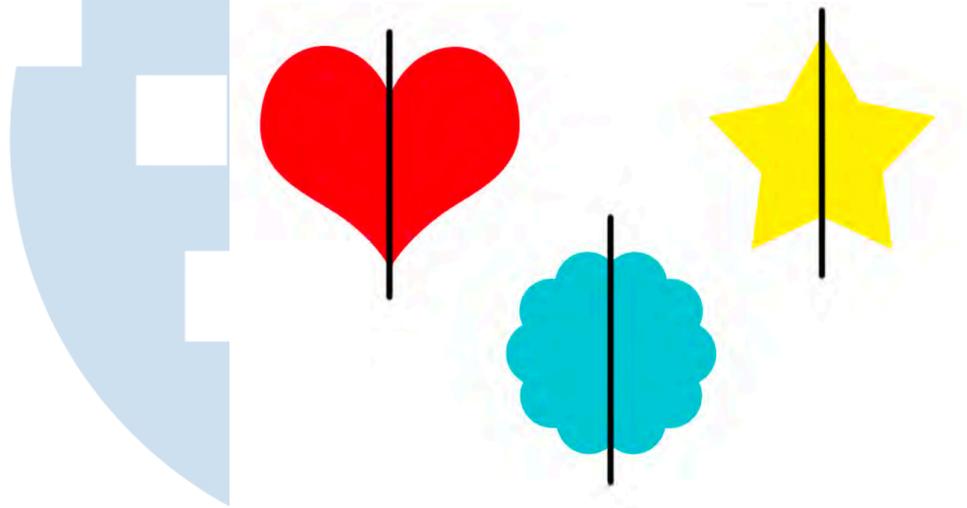
Penggunaan *white space* atau umumnya dikenal juga sebagai *negative space* bertujuan untuk menonjolkan aspek keseimbangan dan memberikan unsur kontras pada suatu halaman. Selain itu, penggunaan *white space* ini juga berguna untuk menunjukkan aspek proporsional dalam sebuah tampilan *website*.

##### b) *Balance*

Balance atau biasa dikenal dengan keseimbangan merupakan kondisi di mana adanya stabilitas antara satu sisi dengan sisi lainnya. Jika elemen visual memiliki bentuk yang sama antara sisinya, maka jika dilihat oleh mata akan terlihat memiliki berat yang sama. Terdapat dua jenis keseimbangan, yaitu:

## 1) Keseimbangan Simetris

Keseimbangan simetris atau keseimbangan formal terjadi ketika elemen visual berada dalam satu garis sumbu yang sama. Selain itu, bentuk, tekstur, dan ukuran yang sama antara sisinya juga menjadi hal penentu dari komposisi simetris.

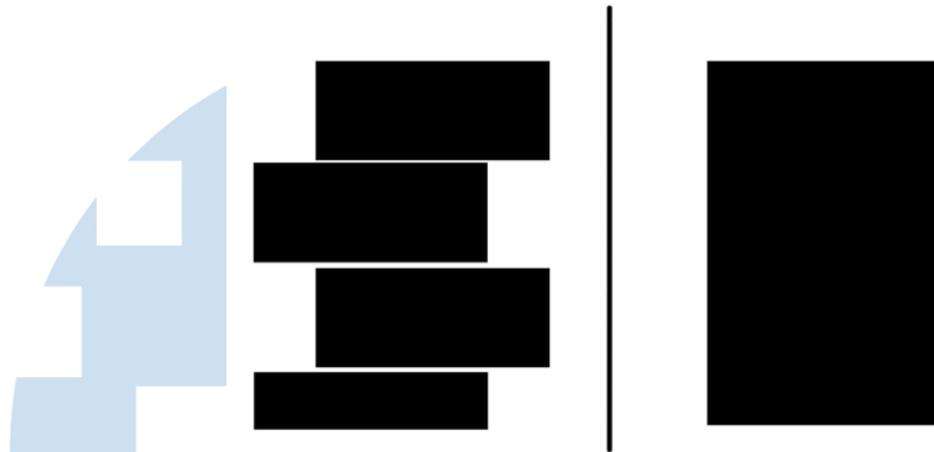


Gambar 2. 1 Keseimbangan Simetris  
Sumber: Beaird dan George, (2014)

## 2) Keseimbangan Asimetris

Jenis keseimbangan ini juga dikenal sebagai keseimbangan informal di mana bentuknya secara umum terlihat lebih abstrak dan tidak beraturan dibandingkan dengan keseimbangan simetris. Komposisi asimetris memadukan elemen-elemen visual yang memiliki bentuk, ukuran, dan penempatan yang berbeda antar satu dengan yang lainnya.

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



Gambar 2. 2 Keseimbangan Asimetris  
Sumber: Beaird dan George, (2014)

**c) *Unity***

Prinsip desain ini menekankan pada fokus pengguna ketika bernavigasi pada *website*, terutama dalam hal kesatuan dari elemen-elemen visual yang terdapat pada tampilan situs web itu sendiri. *Unity* juga dapat diartikan sebagai keselarasan antara satu elemen visual dengan elemen visual lainnya. Karena itu letak dan ukuran elemen visual, kontras, warna, hingga bentuk elemen desain sangat mempengaruhi.

**d) *Emphasis***

Memberikan penekanan atau *emphasis* pada suatu *website* akan menarik perhatian pengguna ketika pertama kali mengakses laman *website* tersebut. Penekanan pada objek tertentu pada suatu elemen, seperti ukuran *heading* dan *sub-heading* yang diperbesar dapat memberikan penekanan pada konten informasi yang disajikan.

**2) Kontras**

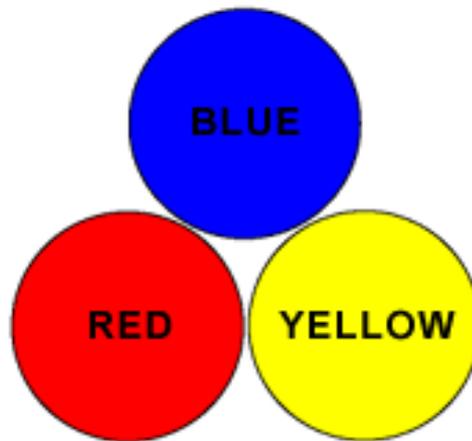
Kontras memiliki tujuan untuk menentukan tingkat pencahayaan dalam aspek terang gelapnya suatu elemen visual. Perbedaan kontras nilai dengan penekanan secara khusus dapat memberikan persepsi berbeda terhadap cara seseorang melihat suatu karya.

### 3) Warna

Warna dihasilkan dari cahaya yang terpantulkan oleh suatu benda. Unsur ini menjadi elemen yang utama dalam suatu karya desain karena dapat memberikan informasi dan menimbulkan kesan tertentu dengan penggunaan warna yang tepat. Warna juga memiliki tingkatannya sendiri, seperti *Hue* yang merupakan spektrum dari warna yang dapat terlihat oleh mata, *Value* yaitu tingkat pencahayaan dari warna tersebut, dan *Temperature* yang berkaitan dengan panas dinginnya suatu warna sebagai hasil dari bayangan dan imajinasi yang muncul. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Brewster, warna dikelompokkan menjadi:

#### a) Warna Primer

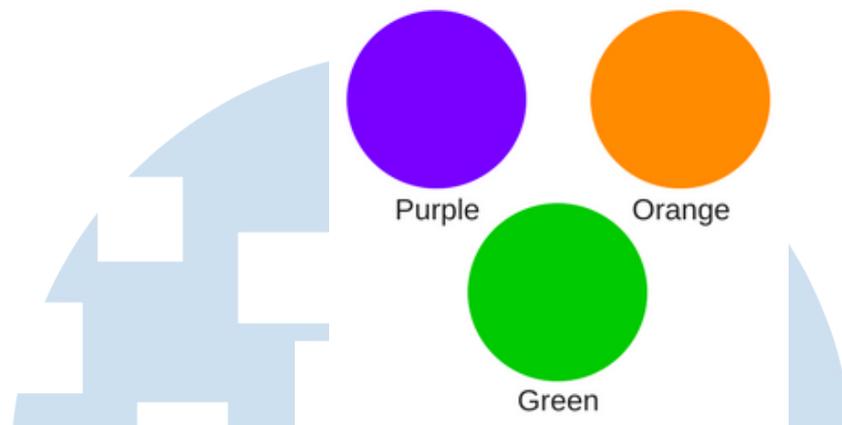
Warna primer merupakan spektrum warna yang utama dan tidak tercampur oleh warna lainnya. Merah, biru, dan kuning merupakan jenis dari kelompok warna ini.



Gambar 2. 3 Warna Primer  
Sumber: <https://colourtherapyhealing.com>

#### b) Warna Sekunder

Pencampuran warna primer dengan perbandingan 1:1 akan menghasilkan spektrum warna yang disebut sebagai warna sekunder. Karena itu warna-warna yang dihasilkan merupakan warna gabungan seperti warna ungu, hijau, dan oranye.



Gambar 2. 4 Warna Sekunder  
 Sumber: <https://isfdn.org/color-wheel/>

**c) Warna Tersier**

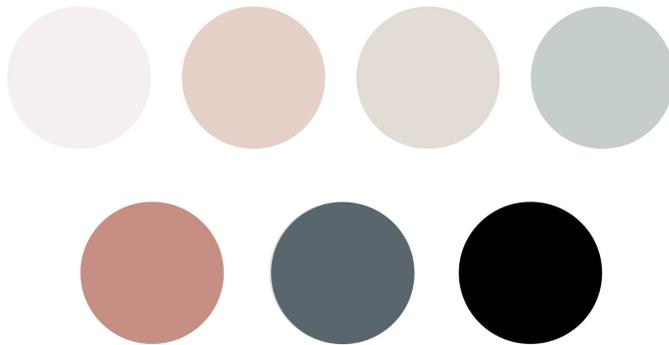
Kelompok warna ini merupakan hasil dari penggabungan antara warna primer dan sekunder. Hal ini menyebabkan warna-warna yang dihasilkan cenderung lebih unik dan beragam.



Gambar 2. 5 Warna Tersier  
 Sumber: <https://acrylgiessen.com/en/tertiary-colors/>

**d) Warna Netral**

Warna netral dapat dihasilkan dari perpaduan antara warna primer, sekunder, dan tersier dengan perbandingan 1:1:1. Jenis warna ini umumnya digunakan untuk menyeimbangkan warna kontras.



Gambar 2. 6 Warna Netral  
Sumber: <https://pinterest.com>

#### 4) **Tekstur**

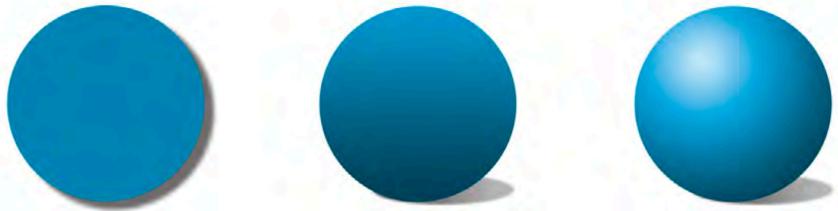
Tekstur merupakan kondisi atau gambaran dari suatu permukaan benda. Terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam penyusunan elemen tekstur pada *website*, yaitu:

##### a) ***Volume dan Kedalaman***

*Volume* dan kedalaman dapat memberikan kesan tiga dimensi pada suatu elemen visual. Beberapa aspek yang mendukung dalam hal ini adalah perspektif yang merupakan sudut pandang mata manusia ketika melihat suatu objek, sedangkan proporsi berkaitan dengan perbandingan antara satu objek dengan objek lainnya, baik dalam hal jumlah maupun ukuran.

##### b) **Bayangan**

Keberadaan bayangan atau *light and shadow* menjadi sangat penting karena juga mampu menonjolkan kesan tiga dimensi, terutama dalam hal memberikan kontras visual dalam suatu objek.



Gambar 2. 7 Penerapan Konsep Bayangan  
Sumber: Beaird dan George, (2014)

### 5) *Typography*

Pemilihan teks dalam *website* menjadi hal yang sangat penting terkait dengan informasi yang ingin disajikan. Selain itu, jenis *font* juga dapat memberikan kesan tertentu yang ingin ditunjukkan dari sebuah *website*. Hal-hal yang perlu dijadikan pertimbangan seseorang ketika memilih *font* yang tepat untuk perancangan yang dibuat adalah penyesuaian ukuran *font*, *spacing* atau jarak antar hurufnya, *line length* di mana teks tidak boleh terlalu panjang agar lebih mudah dibaca oleh pengguna, dan menggunakan warna *font* yang kontras dengan *background*.

### 6) *Imagery*

Penggunaan elemen visual yang terdapat dalam suatu *website* menjadi hal yang perlu diperhatikan karena keberadaan foto ataupun elemen visual yang mendukung dapat meningkatkan relevansi dari tampilan desain *website* dan informasi yang berada di dalamnya.

## 2.2.2 *User Interface*

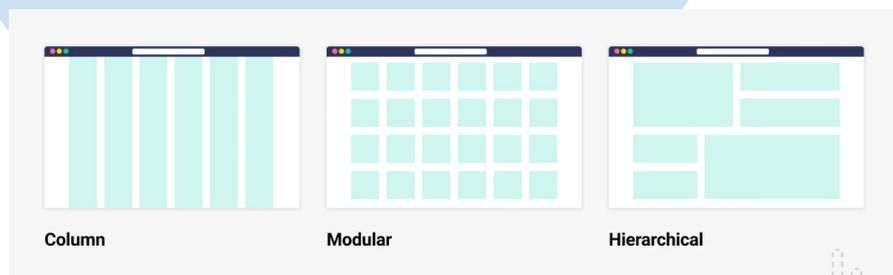
*User Interface* atau biasa dikenal sebagai *UI* merupakan tampilan visual antarmuka pada aplikasi ataupun *website*. *UI* sendiri dapat menjadi jembatan antara pengguna dengan sistem untuk meningkatkan pengalaman pengguna ketika mengakses suatu *website*. Menurut Mutazam, dkk (2020), penggunaan *User Interface* yang tepat bertujuan untuk memberikan kesan awal yang baik bagi pengguna.

Sedangkan, Joo (2017) berpendapat jika *UI* mengacu pada sistem dan bagaimana pengguna dapat berinteraksi satu sama lain melalui perintah, ataupun melalui teknik tertentu yang digunakan untuk mengoperasikan suatu sistem hingga memasukkan konten yang terkandung di dalamnya.

Umumnya terdapat beberapa elemen yang diperlukan ketika seseorang merancang *User Interface* yang baik (Angelo, 2022). Elemen-elemen tersebut adalah:

### 1) *Grid*

Grid merupakan serangkaian garis dengan beragam jenis seperti vertikal, horizontal, dan angular yang bermanfaat untuk membantu dalam pembuatan *layout* atau struktur perancangan. Elemen ini biasanya digunakan untuk membuat hasil perancangan terlihat lebih rapi dan konsisten antara halaman satu dengan yang lainnya.



Gambar 2. 8 Macam-Macam Grid  
Sumber: <https://makeitclear.com/ux-ui-tips-a-guide-to-the-grid/>

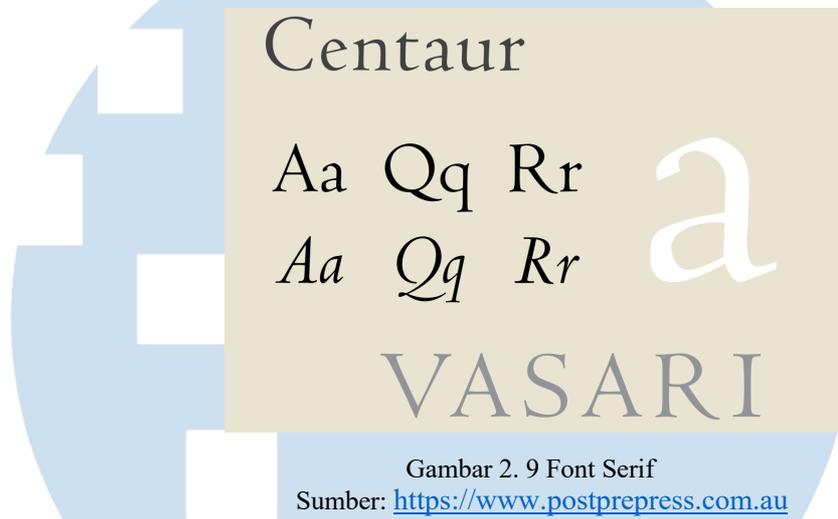
### 2) *Typography*

Dalam membuat suatu perancangan *website*, pemilihan *typography* menjadi hal yang sangat penting karena dapat menentukan kesan keseluruhan dari visual suatu *website*. Dilihat dari jenisnya, *font* terbagi ke dalam tiga jenis, yaitu:

#### a) *Serif*

Jenis *font* ini memiliki garis halus di bagian ujung hurufnya. Garis halus biasanya disebut *counterstroke*. *Serif* memiliki kecenderungan dan dikenal sebagai *font* dengan nuansa yang lebih formal, klasik, dan profesional. *Font* ini umumnya

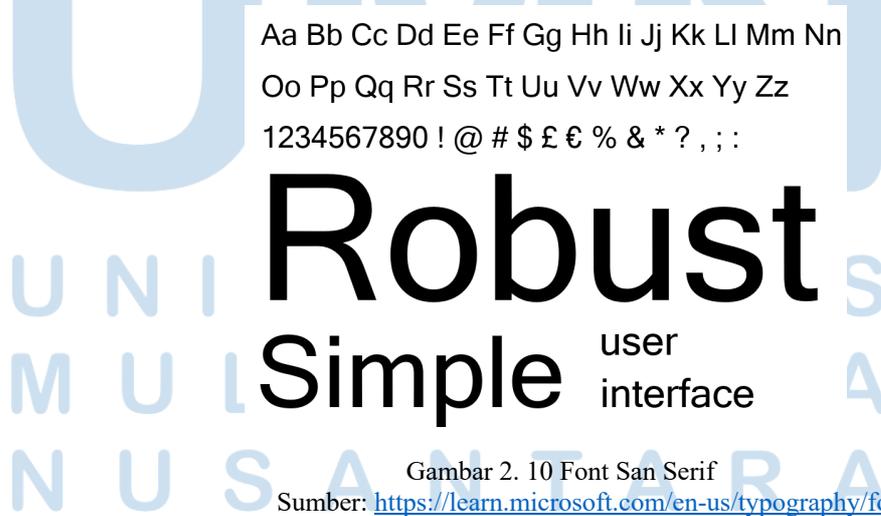
digunakan untuk media cetak, terkait dengan tingkat keterbacaannya yang sangat baik terutama dalam teks yang lebih panjang.



Gambar 2. 9 Font Serif  
Sumber: <https://www.postprepress.com.au>

**b) San Serif**

*San Serif* merupakan jenis *font* yang cenderung *simple* karena tidak memiliki kaki-kaki halus di ujung hurufnya. Karakteristik dari *font* ini menjadikannya memiliki kesan modern dan fleksibel karena menimbulkan impresi yang solid dan visual yang *clean*. Jenis *font* ini sangat sesuai untuk digunakan di *website* ataupun aplikasi karena dapat memfokuskan pandangan pengguna terhadap konten informasi.



Gambar 2. 10 Font San Serif  
Sumber: <https://learn.microsoft.com/en-us/typography/font-list/microsoft-sans-serif>

### c) *Cursive*

*Cursive* merupakan jenis *font* yang menyerupai tulisan tangan, sehingga memberikan kesan elegan dan natural. Bentuk jenis *font* ini juga beragam, ada yang menyerupai goresan pena ataupun torehan kuas.



Gambar 2. 11 Font Serif  
Sumber: <https://www.pinterest.com>

### 3) *Color*

Warna memiliki peran penting dalam suatu rancangan desain *website* karena warna akan menentukan aksesoris dan kesan yang ingin dimunculkan dalam desain. Dalam desain *website* sendiri, terdapat *The Golden Ratio 60/30/10* yang sebaiknya dijadikan pedoman saat menentukan *color palette*. Warna primer sebaiknya digunakan sebagai *background* dengan persentase 60% dari keseluruhan tampilan desain. Jika ingin memberikan penekanan pada suatu elemen, khususnya ketika menentukan hierarki visual, disarankan untuk menggunakan warna sekunder sebanyak 30% dari keseluruhan desain. Selain itu warna yang kurang dominan umumnya digunakan pada elemen *call-to-action* untuk memberikan *highlight* pada elemen-elemen esensial dengan persentase 10% dari tampilan *website*.

#### 4) *Animation*

Animasi sendiri dapat diartikan sebagai perubahan suatu elemen visual dari satu titik ke titik lainnya dengan waktu yang berbeda, namun relatif berdekatan. Perubahan yang terjadi dapat berupa perubahan pada ukuran, warna, ataupun bentuk. Unsur animasi jika diterapkan dengan cara yang sesuai dapat menjadi hal yang menarik bagi pengguna, karena keberadaan animasi dapat membantu pengguna untuk bernavigasi dalam *website*, mampu memberikan informasi, hingga menjadi unsur dekoratif dan melengkapi tampilan *website*.

#### 5) *Microinteraction*

Unsur ini dapat memberikan *feedback* dari tindakan yang sudah dilakukan oleh pengguna. *Microinteraction* juga dapat menunjukkan adanya perubahan status sebagai akibat dari aktivitas yang dilakukan oleh pengguna dalam suatu *website*. Penggunaan *microinteraction* pada elemen yang tepat, seperti *card* atau *button* akan sangat membantu pengguna ketika mengakses suatu informasi. Sedangkan jika diaplikasikan pada teks ataupun objek yang tidak aktif, akan sangat membingungkan bagi pengguna.

### 2.3 Interaktivitas

Konsep interaktivitas berasal dari gabungan kata *inter* dan *aktivitas*. Kata *inter* merupakan suatu kata yang menghubungkan satu hal dengan lainnya. Sedangkan, *aktivitas* berarti sesuatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang. Jika diartikan secara harafiah interaktivitas berarti keterkaitan antara dua aktifitas yang sedang berjalan. Lister (seperti dikutip dalam Utami, 2021) menyatakan jika perkembangan teknologi dapat menjadikan seseorang untuk memiliki dua peran secara bersamaan saat mengakses suatu informasi, yaitu pengirim dan juga penerima pesan. Karena itu, interaktivitas mampu meningkatkan level interaksi menjadi lebih menarik dibandingkan dengan menggunakan media konvensional.

### 2.3.1 Bentuk Interaktivitas

Menurut McMillan (seperti dikutip oleh Wahyuningsih dan Sungkono, 2018) terdapat beberapa bentuk dari konsep interaktivitas. Bentuk-bentuk tersebut ialah:

#### 1) *User to User Interactivity*

Bentuk interaksi ini menekankan pada pola interaksi antar pengguna ketika mengakses suatu informasi ataupun antara pengguna dengan pengelola situs. Hal ini juga menggambarkan perspektif lain dari komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh satu individu dengan individu lainnya.

#### 2) *User to Documents Interactivity*

*User to Documents* menggarisbawahi interaksi antara pengguna dengan dokumen yang diterima dan diakses oleh pengguna tersebut. Hal ini dapat dimengerti sebagai pola interaksi pengguna dengan suatu situs *website* ketika ia menulis dan mem-*posting* komentar. Peristiwa yang terjadi ketika itu memungkinkan adanya perubahan pada dokumen atau informasi yang terdapat pada suatu situs, bahkan dapat menciptakan dokumen baru sebagai akibat dari hal yang di-*posting* oleh pengguna.

#### 3) *User to System Interactivity*

Pola interaksi ini memungkinkan pengguna untuk berinteraksi dengan teknologi yang dimiliki oleh *website*. Interaksi tersebut dapat berupa kegiatan mengunduh, mencantumkan fitur *website* tersebut ke dalam bentuk *link*, dan menekan tombol yang tersedia pada *website*. Semua interaksi yang terjadi pada saat ini bersifat satu arah, karena pengguna hanya berfokus pada apa yang harus ia lakukan ketika mengakses informasi pada suatu *website*.

### 2.3.2 Dimensi Interaktivitas

Menurut McMillan dan Downes (dikutip dari Putri, 2016), terdapat beberapa dimensi dalam interaktivitas, seperti:

- 1) Aspek persuasi yang bertujuan untuk menginformasikan sesuatu
- 2) Arah komunikasi yang digunakan, dapat berupa satu arah ataupun dua arah
- 3) Banyaknya aktifitas yang dilakukan oleh pengguna
- 4) Tingkat fleksibilitas terhadap waktu dan juga peran
- 5) Tujuan dari interaksi yang dipahami oleh pengguna

Jika dilihat dari lima dimensi tersebut, interaktivitas lebih mengarah kepada pemberian informasi dibandingkan dengan persuasi. Hal ini disebabkan karena pengguna lebih memiliki banyak kontrol dalam hal mengakses informasi. Selain itu, jenis komunikasi yang digunakan merupakan dua arah, bukan hanya satu arah saja.

Dalam perkembangannya, menurut Ha dan James (seperti dikutip oleh Pratidana dan Setyawan, 2017) interaktivitas memiliki beberapa dimensi lain, yaitu:

- 1) Pengguna diberikan alternatif pilihan ketika sedang mengakses informasi. Pilihan ini dapat berupa kesempatan untuk memulai kembali dari awal ataupun untuk mengakhiri sesi.
- 2) Fitur-fitur tambahan yang akan disediakan untuk membuat pengguna tertarik saat mengakses *website*. Fitur ini nantinya dapat memicu terjadinya komunikasi dua arah, karena pengguna dapat secara langsung berpartisipasi dalam kuis ataupun *mini game* yang disajikan.
- 3) Internet dapat digunakan sebagai penghubung antara *website* dengan pengguna karena internet menjadi aspek yang memungkinkan pengguna melakukan kunjungan ulang terhadap *website* yang sebelumnya pernah diakses.

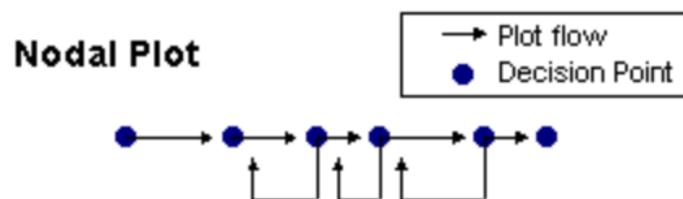
- 4) Terjadinya komunikasi dua arah antar pengguna. Penggunaan fitur *comment* ataupun *chatbox* menjadi sangat diperlukan untuk mendukung aspek komunikasi dua arah ini.
- 5) Pengumpulan informasi, seperti data pengguna yang berhubungan dengan demografis, psikografis, dan kecenderungan pengguna dalam mengakses situs web tertentu dapat dilakukan ketika pengguna sedang mengakses suatu *website*.

### 2.3.3. Pola Interaktivitas

Meadows dan Tomaszewski (seperti dikutip oleh Martyastiadi, 2021), menyatakan bahwa konsep interaktivitas memiliki beragam pola. Terdapat tiga jenis pola interaktivitas, yaitu:

#### 1) *Nodal Plot*

Jenis struktur pola interaktivitas ini menyerahkan kendali sepenuhnya kepada perancang di mana terdapat suatu rangkaian aksi yang harus terlebih dahulu dilakukan oleh pengguna sebelum dapat melanjutkan ke tahapan berikutnya. Jika pengguna tidak dapat menyelesaikan satu atau beberapa tahapan, pengguna akan secara otomatis harus kembali ke awal untuk mengulang rangkaian tahapan yang sama.



Gambar 2. 12 Nodal Plot

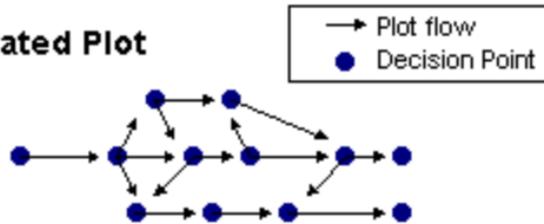
Sumber: <http://zach.tomaszewski.name/uh/ics699/intnarr.html>

#### 2) *Modulated Plot*

*Modulated plot* memungkinkan pengguna untuk dapat mengakses kemungkinan peristiwa yang akan terjadi dari melewati suatu tahapan tertentu, ataupun memilih pilihan yang berbeda. Hal ini disebabkan karena setiap pilihan nantinya

akan menentukan akhir yang berbeda yang dimiliki oleh suatu cerita. Dengan mengakses cerita secara berulang kali, pengguna dapat mengetahui beragam akhir yang terdapat dalam cerita.

### Modulated Plot



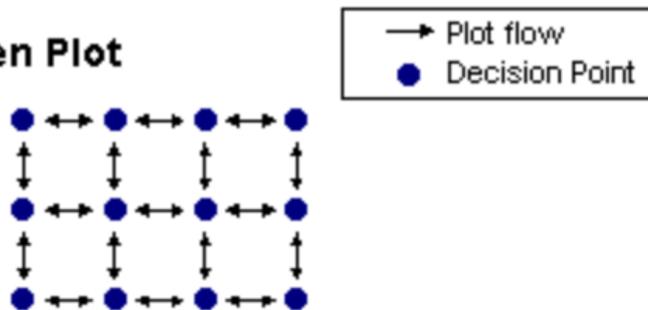
Gambar 2. 13 Modulated Plot

Sumber: <http://zach.tomaszewski.name/uh/ics699/intnarr.html>

### 3) Open Plot

Jenis plot ini tidak memiliki suatu rangkaian cerita yang pasti karena seluruhnya berada di tangan pengguna yang mengaksesnya. Pengguna diberikan kebebasan untuk dapat mengeksplorasi sehingga dapat memberikan justifikasi sendiri terhadap suatu narasi.

### Open Plot



Gambar 2. 14 Open Plot

Sumber: <http://zach.tomaszewski.name/uh/ics699/intnarr.html>

### 2.3.4 User Experience

*User Experience* atau biasa dikenal dengan istilah UX menekankan pada pengalaman yang dirasakan pengguna, seperti perasaan pengguna ketika mengakses suatu situs web, kebutuhan dari pengguna, hingga keterbatasan yang dimilikinya. Setiap interaksi yang dimunculkan oleh

pengguna ketika mengakses *website*, termasuk dalam aspek *User Experience*. Menurut Thai Lam (2016), terdapat beberapa tahapan dalam metodologi perancangan desain UX. Metode tersebut adalah:

**1) Riset Pengguna**

Pada tahap ini yang perlu dilakukan pertama kali adalah mengidentifikasi masalah. Identifikasi latar belakang pengguna juga perlu dilakukan untuk mengetahui lebih jelas mengenai siapa pengguna tersebut dan asal dari pengguna.

**2) Pembuatan *User Persona***

Pembuatan *User Persona* memiliki tujuan agar rancangan yang dibuat sesuai dan lebih terarah. Ketika membuat *User Persona*, hal utama yang harus diperhatikan adalah tujuan dari pengguna, perilaku pengguna, dan preferensi media dari pengguna.

**3) Pembuatan *Sitemap***

Untuk mengetahui tujuan yang ingin dicapai oleh pengguna, pembuatan *scenario map* menjadi sangat penting. Selain itu, pembuatan *user flow* dan perancangan *sitemap* juga diperlukan untuk mengetahui kecenderungan pengguna ketika bernavigasi dalam *website*.

**4) Pembuatan *Wireframe* dan *Prototype***

Pada fase ini, akan dilakukan pembuatan *low fidelity wireframe* untuk mendapatkan eksplorasi ide dari visualisasi perancangan. Selanjutnya *prototype* digital juga akan dibuat dan diujikan kepada pengguna untuk mendapatkan masukan dari pengguna. Setelah itu, akan dilakukan uji coba *prototype* kembali berdasarkan *feedback* dari pengguna yang telah didapat sebelumnya.

**5) Pembuatan *User Interface***

Pembuatan *User Interface* berfokus pada aspek visual, seperti warna, jenis huruf, dan keseluruhan tata letak dalam *website*.

Desain pada rancangan *website* harus memiliki konsistensi antara satu halaman dengan halaman lainnya.

#### 6) Validasi Desain

Untuk mengetahui bagaimana cara pengguna saat menggunakan *website* dan apakah pengguna mendapatkan manfaat dari *website* tersebut, maka indikator analisis perlu dilakukan. Uji coba kepada pengguna juga perlu dilakukan untuk mendapatkan *feedback*. Selain itu, pengembangan dari masukan pengguna perlu dilakukan agar dapat meningkatkan fungsi dan keseluruhan desain dari *website* yang dibuat.

### 2.4 Intermittent Fasting

Diet merupakan pembatasan jumlah makanan dan minuman yang masuk ke tubuh. Umumnya diet dilakukan dengan tujuan utama untuk menurunkan berat badan ataupun dengan tujuan tertentu seperti untuk menjaga kesehatan dan terhindar dari berbagai macam penyakit (Oktrisia dkk, 2021). Perilaku diet terbagi menjadi dua jenis menurut Kim dan Lennon dalam Izzah (2022), yaitu diet sehat ataupun tidak sehat. Diet sehat menitikberatkan pada perubahan kebiasaan yang dilakukan seseorang ke arah yang lebih sehat, seperti adanya perubahan pada pola makan. Sedangkan, diet tidak sehat merupakan perilaku penurunan berat badan dengan cara yang kurang sesuai karena diet dilakukan dengan cara yang salah sehingga dapat menimbulkan berbagai macam penyakit.

Metode diet *intermittent fasting* merupakan pola makan yang menetapkan periode waktu untuk makan dan puasa dalam kurun waktu tertentu. Metode diet ini menekankan pada kebiasaan makan seseorang, bukan pada pengurangan ataupun pembatasan makanan yang dikonsumsi. Dilansir dari New England Journal of Medicine, diet *intermittent fasting* umumnya dilakukan dengan cara berpuasa atau menghindari mengkonsumsi makanan selama kurun waktu tertentu setiap harinya. Jika dilakukan secara terus menerus, hal ini dapat memberikan perubahan positif yang signifikan bagi seseorang yang mengalami diabetes, obesitas, maupun penyakit kardiovaskular.

Cara kerja metode diet ini berkaitan dengan prinsip dasarnya yang memberikan waktu bagi tubuh untuk mencerna dan memproses makanan yang dikonsumsinya. Selama proses itu, tubuh diberikan kesempatan untuk membakar lemak yang berlebih serta melakukan detoksifikasi. Karena itu, diet *intermittent fasting* dianggap lebih cocok dan sesuai dengan ritme tubuh selama proses mengolah makanan.

#### 2.4.1 Metode Diet *Intermittent Fasting*

Terdapat beberapa metode *intermittent fasting* yang umumnya dilakukan oleh seseorang, yaitu:

##### 1) Metode Daily Time-Restricted (16:8)

Metode diet ini biasanya dilakukan oleh pemula karena dianggap lebih mudah diikuti dibandingkan dengan jenis lainnya. Waktu puasa yang dilakukan selama seseorang menggunakan metode diet ini adalah 16 jam, selama waktu ini tubuh akan menghilangkan racun dan memperbaiki sistem metabolisme tubuhnya. Setelah itu, seseorang dapat mengkonsumsi makanan selama 8 jam setelahnya. Pola diet dengan jenis ini sangat cocok dilakukan untuk individu yang tidak terbiasa sarapan. Contoh dari penerapan diet ini adalah ketika seseorang mulai mengkonsumsi makanan di jam 12 siang hingga 8 malam, sehingga terdapat 8 jam waktu makan atau dalam istilah *intermittent fasting* disebut dengan jendela makan, kemudian melakukan puasa dari jam 8 malam hingga 12 siang keesokan harinya.

##### 2) Metode Puasa 5:2

Metode ini dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi makanan secara normal selama 5 hari tanpa melakukan penghitungan pada jumlah kalorinya. Kemudian, selama 2 hari lainnya melakukan puasa dengan melakukan pembatasan pada jumlah kalori yang dikonsumsi agar tetap dalam cakupan 500-600 kalori perharinya.

### 3) Metode Puasa *Overnight*

Metode puasa *overnight* dilakukan semalaman dengan cara melakukan puasa selama 12 jam dalam sehari. Puasa *overnight* juga merupakan jenis *intermittent fasting* yang dinilai paling sederhana terkait dengan konsepnya yang mudah dimengerti. Seseorang dapat melakukan metode diet ini dengan cara makan setiap jam 6 sore, kemudian dilanjutkan dengan berpuasa selama 12 jam dan baru diperbolehkan untuk mengkonsumsi makanan kembali di jam 6 pagi keesokan harinya.

### 4) Metode *Eat-Stop-Eat*

Metode diet ini mengharuskan seseorang yang menjalaninya untuk melakukan puasa selama satu atau dua hari dalam seminggu. Puasa ini diharuskan untuk dilakukan seseorang dengan kurun waktu 24 jam per harinya. Selama melakukan puasa, tubuh akan dengan sendirinya membakar kadar kalori dan lemak berlebih yang ada pada tubuh.

### 5) Metode *Warrior Diet*

Seseorang yang melakukan metode diet ini akan mengkonsumsi buah dan sayur di siang hari sebagai pengganti makan siang. Setelah itu, seseorang diperbolehkan untuk mengkonsumsi makanan dengan porsi normal di malam hari.

## 2.4.2 Manfaat Diet *Intermittent Fasting*

Dilansir dari Halodoc, terdapat beberapa manfaat yang diperoleh apabila seseorang melakukan metode diet *intermittent fasting*. Manfaat tersebut ialah:

### 1) Perubahan pada fungsi hormon, sel, dan gen

Ketika seseorang melakukan puasa, terjadi penurunan pada kadar insulin yang terdapat pada darah, hal ini memicu pembakaran lemak yang terjadi di dalam tubuh selama proses puasa ini. Selain itu, terjadi peningkatan pada hormon pertumbuhan manusia (HGH), sehingga hal ini mendorong penambahan massa otot pada tubuh. Tubuh juga akan memperbaiki selnya secara otomatis dengan membuang hasil limbah

yang tidak diperlukan dalam sel. Kemudian, adanya perbaikan dalam komposisi gen dan molekul sehingga meningkatkan usia seseorang dan mendorong munculnya ketahanan imun seseorang terhadap berbagai macam penyakit.

## **2) Membantu menurunkan berat badan**

Seperti yang telah dijabarkan sebelumnya, dengan seseorang melakukan puasa, tubuh akan secara otomatis memproduksi hormon yang memicu terjadinya penurunan pada berat badan. Selain itu, puasa yang dilakukan dapat meningkatkan metabolisme seseorang dan dapat membantu menghilangkan lemak-lemak berbahaya yang terdapat di rongga perut atau yang biasa dikenal sebagai *visceral fat*.

## **3) Menurunkan resiko terpapar penyakit Diabetes Tipe 2**

Metode diet *intermittent fasting* dapat membantu tubuh untuk mengontrol kadar insulin, sehingga hal ini akan berdampak secara langsung untuk menurunkan resiko seseorang terkena penyakit diabetes tipe 2. Ketika seseorang melakukan puasa, hormon insulin yang dimilikinya menjadi lebih sensitif dan peka terhadap kadar gula, secara otomatis tubuh akan mengelola kadar gula dalam darah untuk menjadi energi.

## **4) Mengurangi resiko stres oksidatif**

Diet *intermittent fasting* dapat meningkatkan sistem imun pada tubuh terhadap paparan stres oksidatif. Jenis stress ini merupakan salah satu dari sekian banyak penyebab penuaan dan penyakit-penyakit kronis. Molekul yang dimiliki oleh stress oksidatif ini akan merusak molekul lainnya di dalam tubuh, seperti DNA dan protein.

## **5) Kesehatan otak**

Metode diet yang dilakukan dapat meningkatkan dan memicu pertumbuhan dari sel-sel baru, sehingga dapat berguna bagi fungsi otak. Selain itu, ketika seseorang melakukan puasa, ia juga dapat terhindar dari resiko depresi dan masalah otak lainnya terkait dengan kandungan *brain-derived neurotrophic factor* (BDNF) yang cukup.

Meskipun terdapat banyak manfaat yang bisa seseorang peroleh dari melakukan diet *intermittent fasting*, tetapi tidak semua orang dianjurkan untuk melakukan diet tersebut. Terdapat beberapa kelompok individu yang tidak disarankan untuk melakukan diet ini, yaitu:

- 1) Seseorang yang sedang mengkonsumsi obat diabetes secara rutin, karena dengan melakukan metode diet ini, kadar gula seseorang dapat mengalami penurunan secara drastis.
- 2) Ibu yang sedang hamil ataupun sedang menjalani program kehamilan. Hal ini disebabkan karena keadaan fisiologis dari ibu hamil sudah berbeda sebagai akibat dari bayi yang dikandungnya.
- 3) Seseorang yang memiliki riwayat gangguan makan atau *eating disorder*, karena dianggap dapat memicu timbulnya pengulangan pada gangguan makan apabila melakukan metode diet ini.

UMMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA