

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN

3.1 Metodologi Penelitian

Metodologi Penelitian yang penulis gunakan dalam melakukan pengambilan data adalah metode campuran. Yang dimaksud dengan metode campuran yaitu menggunakan metode kualitatif untuk pengumpulan data untuk pertanyaan terbuka dan metode kuantitatif lebih kepada pertanyaan yang tertutup dengan menggabungkan kedua metode (Creswell, 2018, hlm. 294). Pengumpulan data akan dilakukan dokumentasi dengan melakukan foto bersama melalui tangkap layar dengan narasumber terkait.

3.1.1 Metode Kualitatif

Metode kualitatif merupakan pendekatan yang dilakukan dengan menggali data dan memahami individu maupun dalam kelompok dalam masalah yang diangkat. Dilakukan dengan memberikan sebuah pertanyaan kepada peserta dan penulis harus dapat mengambil makna ataupun substansi dalam jawaban yang diberikan (Creswell, 2018, hlm. 41). Tujuan hal ini dilakukan untuk dapat memperdalam permasalahan dari data yang telah dibuat dan memastikan kembali kebenaran.

3.1.1.1 Wawancara

Wawancara merupakan metode kualitatif yang fokus pada pemberian pertanyaan terbuka kepada orang yang dituju dan mendapatkan jawaban secara dalam. Maka dari itu, penulis melakukan pendalaman data dengan melakukan wawancara dengan ahli berupa dokter spesialis paru-paru untuk mendapatkan data mengenai penyakit asma itu sendiri dan dokter gizi untuk mendapatkan saran gizi makanan dan validasi informasi. Kemudian dilanjutkan dengan wawancara pribadi kepada pihak penderita yang memiliki asma untuk mendapatkan sudut pandang pengetahuan juga

tindakan dalam pola hidup sehat, kebutuhan dan kebiasaan yang dilakukan dalam pencarian media informasi.

1) Wawancara kepada Dokter Spesialis Paru-Paru

Penulis melakukan wawancara dengan dr. Rizal Muldani Tjahyadi sebagai dokter spesialis paru-paru menggunakan aplikasi Google Meet secara daring. Wawancara dilakukan pada tanggal 14 Maret 2023 dimulai pada pukul 21.30 malam. Tujuan utama bertanya kepada pada dokter Dani selaku dokter spesialis paru-paru untuk memastikan data yang penulis temukan dan menanyakan hal yang tidak ditemukan dalam pencarian secara mandiri. Seperti pemahaman terkait penyakit asma, pola hidup sehat yang dapat dilakukan, kesalahpahaman terkait asma, dan data penderita yang datang ke rumah sakit.



Gambar 3.1 Wawancara dengan dokter Paru-Paru

Melalui wawancara yang dilakukan dengan dokter Dani penyebab dari asma itu bermacam-macam sehingga seseorang dapat dicetuskan oleh banyak hal dalam waktu bersamaan. Berupa debu, bunga polen, spora jamur, bulu binatang, parfum, polusi, asap rokok, dan cuaca ekstrem. Gejala dari asma sendiri adanya batuk yang bersuara malu-malu, napas bunyinya tinggi seperti suara kucing, sesak napasnya tergapoh-gopoh, ada perasaan tercekik, dan jikalau sudah parah dari raut muka, mulut,

dan kuku bisa bewarna biru yang menandakan seseorang kekurangan oksigen.

Cara membedakan asma dengan penyakit sesak napas yang serupa seperti pneumonia dan TBC adalah asma memiliki pencetusnya kemudian jika dihilangkan biasanya akan hilang, terdapat juga segi faktor keturunan namun jika tidak ada maka dapat dilihat reaksi alerginya, dan ketika dilakukan foto ronsen penyakit asma biasanya terlihat normal saja tidak terdapat kelainan. Pemahaman yang seringkali masih salah bahwa asma dapat sembuh dengan total padahal hal tersebut salah karena asma tidak dapat sembuh namun dapat dikontrol atau terkendali dengan melakukan pengobatan. Kemudian obat hisap atau uap dianggap jika digunakan terus menerus akan adiksi atau ketergantungan padahal hal adiksi dalam medis itu berupa narkoba bukan obat hisap atau uap tersebut. Dan terdapat stigma bahwa seseorang yang sedang asma tidak boleh berolahraga padahal sebenarnya hal tersebut boleh dilakukan.

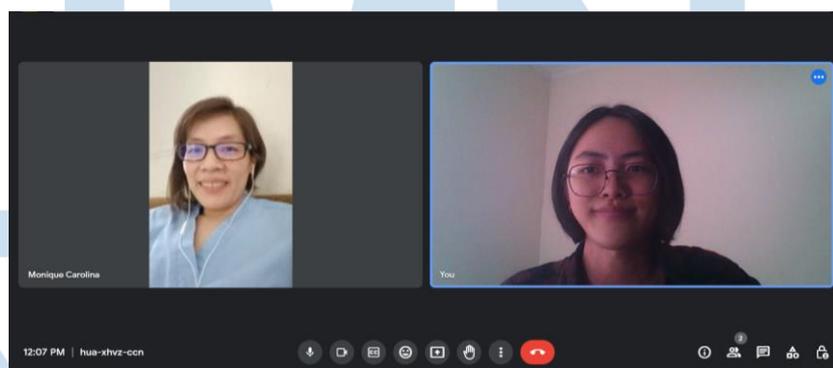
Dokter Dani juga mengatakan bahwa melakukan pola hidup sehat pada semua penyakit tentu memiliki pengaruh positif terutama pada penyakit asma. Mengonsumsi diet tinggi dan suplemen vitamin D dapat membantu mengurangi serangan pada asma. Terdapat beberapa makanan yang dapat mencetuskan asma menjadi lebih parah dan membantu mencegah dari kambuh asma yang tentunya berbeda pada masing-masing orang terutama jika memiliki riwayat alergi yang dipicu dari suatu makanan. Asap rokok atau sebagai kategori perokok aktif perlu dihindari atau dihentikan untuk setiap penderita asma karena dapat membuat kekambuhan. Dari segi olahraga sendiri disarankan dengan melakukan intensitas rendah dan yang sudah terbukti dalam memperbaiki asma juga mengurangi serangan terdapat namanya

senam khusus asma. Selain itu fungsi dari berolahraga sendiri agar melatih otot-otot pernapasan dan menjaga kebugaran tubuh penderita asma.

Penulis juga sempat bertanya mengenai presentase jumlah pasien yang datang ke rumah sakit karena penyakit asma. Menurut data yang didapatkan oleh dokter Dani dari 100 orang yang datang terdapat 2 orang yang pasti terkena asma begitu juga jika terdapat 50 orang satu diantaranya ada yang terkena asma. Jadi presentasinya kurang lebih 2% dari angka kunjungan hariannya sehingga pasien asma cukup banyak.

2) Wawancara Kepada Dokter Gizi

Penulis melakukan wawancara dengan dr. Monique Carolina Widjaja, Sp. GK sebagai dokter gizi secara singkat melalui Google Meet pada tanggal 29 Mei 2023 pada pk 12.00 dan kemudian dilanjutkan melalui via Whatsapp untuk pertanyaan yang sulit ditanyakan. Tujuan dilakukan wawancara dengan dokter gizi untuk mengetahui gizi dan pola makan yang dapat diterapkan oleh penderita asma sekaligus validasi konten informasi yang ingin disajikan dalam perancangan.



Gambar 3.2 Wawancara dengan dokter Gizi

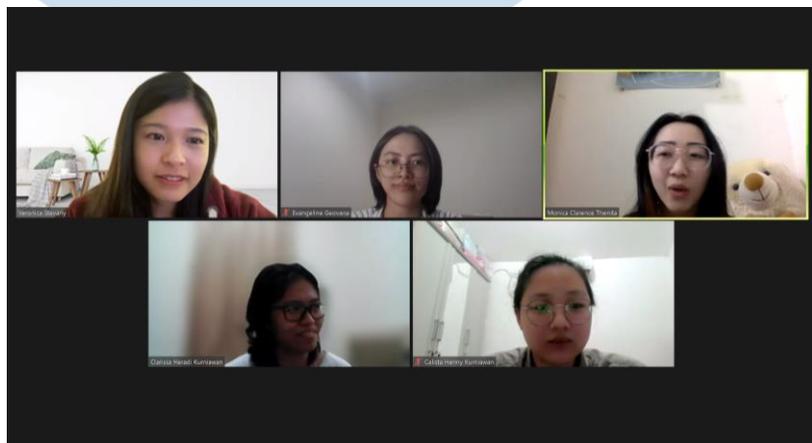
Dari wawancara yang telah dilakukan dokter Monique memberikan saran bahwa untuk penderita asma disarankan melakukan sebuah pola hidup sehat seperti mengurangi makanan yang manis, pengawet, atau dengan makanan dengan bahan

tambahan, makanan cepat saji, melakukan olahraga rutin, dan tentunya jika memiliki alergi khusus harus dihindari terlebih dahulu pencetusnya. Dari pengalaman dengan pasien penderita asma menurut dokter Monique dengan melakukan pola makan sehat berhasil dapat mengurangi kekambuhan pada asma, namun perlu diperhatikan bahwa jika masih berada pada pencetus utamanya serangan asma akan tetap terus terjadi. Di Indonesia memiliki kecenderungan memiliki defisiensi atau kurang vitamin D sehingga diperlukan dosis minimal 1x5000 IU padahal vitamin D merupakan salah satu vitamin terpenting untuk penderita asma. Kemudian untuk saran kalori untuk penderita asma juga tergantung dari penentuan tinggi, berat badan, usia, jenis kelamin, riwayat penyakit lain, dan aktivitas.

Penulis juga sempat bertanya terkait saran jenis makanan apa saja yang dibutuhkan penderita asma dan diberikan jawaban bahwa memerlukan pemenuhan protein sebesar 0,8-1 gram, lemak 25%, karbohidrat, serat 14 gram/1000 kkal, vitamin dan mineral sesuai dengan panduan RDA atau angka kecukupan gizi. Kemudian dari tabel yang penulis kirimkan terkait tabel makanan yang dianjurkan untuk penderita asma diberikan saran bahwa segi konsumsi karbohidrat kompleks tidak dapat dipatok 5 porsi karena sesuai dengan dengan kebutuhan masing-masing orang, namun sebaiknya karbohidrat sederhana dihindari. Dokter Monique juga memberikan saran bahwa olahraga yang cocok untuk penderita asma merupakan olahraga *endurance* dan juga aerobik dengan intensitas minimal 3 kali seminggu dan minimal 150 menit dalam seminggu. Dalam pembahasan mengenai pola hidup sehat beliau mengakui bahwa pola hidup sehat asma jarang dibahas, jika ingin dibahas dalam memberikan tips pemilihan makanan, dan dapat dilakukan melalui platform digital seperti *website* dan juga sosial media seperti Instagram.

3) Wawancara Kepada UI/UX Designer

Penulis melakukan wawancara dengan Veronica Stevanny pada tanggal 25 Maret 2023 melalui platform Zoom di jam 20.00 WIB. Sejak tahun 2013 Veronica memiliki berbagai pengalaman baik dalam perusahaan di Indonesia atau luar negeri berhubungan dengan desain UI/UX. Tujuan melakukan wawancara dengan desainer UI/UX untuk mengetahui dasar dari pembuatan sebuah *website* dari segi tata letak halaman, palet warna, tipografi, tombol, visual, dan ukuran yang harus diperhatikan sebelum merencanakan dalam sebuah pembuatan. Veronica menjelaskan bahwa desain UI/UX harus menyesuaikan target audiens atau *user centered*, mudah dimengerti saat digunakan, setiap elemen yang ada pada desain sesuai dengan fungsi yang ingin dituju, dan menggambarkan gambaran *brand*.



Gambar 3.3 Wawancara dengan UI/UX desainer

Langkah dalam pembuatan sebuah desain UI/UX yang biasa dilakukan oleh Veronica adalah dengan mengetahui terlebih dahulu *brand* atau proyeknya dan terkait sudut pandang klien terkait produk yang ingin disampaikan dalam sebuah desain. Dilanjutkan dengan pengumpulan informasi mengenai target audiens yang ingin dituju antara dengan melakukan wawancara atau observasi langsung dari hasil tersebut dibentuk ke dalam *user*

persona. Selain target market juga melakukan pencarian kompetitor dilihat dari segi kelebihan, kekurangan, peluang, dan ancaman dari internal maupun eksternal. Dilanjutkan dengan memulai mengerjakan struktur dalam pembuatan *website* seperti informasi arsitektur, *user flow*, dan masuk kepada *wireframe* gambaran *website* yang ingin dibuat. Setelah terdapat gambaran *website* dilakukan pengujian dengan target audiens atau yang dikenal dengan *usability testing* dari segi UX. Lalu masuk ke dalam segi desain atau UI nya dengan memberikan warna, gambar ilustrasi, ukuran tipografi, dan elemen lainnya secara visual. Dari keseluruhan desain yang sudah dilakukan terakhir perlu dilakukan kembali pengujian dengan salah satu target audiens dari masukkan yang diberikan baru dilakukan kembali revisi hingga menjadi bagus kemudian melakukan perilis secara umum.

Veronica juga memberikan saran dari penggunaan *font* lebih baik menggunakan *Google Font* karena jika menggunakan *font* yang kustom memiliki format jenis *filenya* yang belum tentu dapat terbaca di *browser* walaupun di komputer pribadi akan muncul jenis *fontnya*, sehingga perlu diperhatikan jenis formatnya ketika ingin mengunduh *font* kustom. Jenis font yang biasa digunakan seperti *Roboto* dan *Open Sans* baik untuk judul atau sub judul. Dari segi desain tata letak baik yang jenis seperti menggulir dan tipe yang klik pindah navigasi tergantung dari target market dan klien butuhkan. Setiap desain memiliki sistem atau peraturan masing-masing yang perlu diikuti dan disesuaikan kembali dari segi komposisi dan rasio tidak disarankan memilih karena mengikuti tren atau opini subjektif dari pribadi karena yang perlu diperhatikan adalah efektifitas cara pemakaiannya. Dan *Software* yang biasa digunakan Veronica untuk melakukan desain berupa Adobe Illustrator dan untuk pembuatan *website* dilakukan di aplikasi Figma.

4) Wawancara Kepada Penderita Asma

Penulis melakukan wawancara dengan salah satu penderita asma yaitu Kezia Wibowo. Wawancara dilakukan pada tanggal 18 maret 2023 secara daring melalui Google Meet dan dimulai pada pukul 19.00. Tujuan melakukan wawancara dengan asma adalah untuk mendapatkan wawasan pengetahuan, hal apa saja yang sudah dilakukan dalam pola hidup sehat setiap harinya sebagai penderita juga media informasi yang digunakan.



Gambar 3.4 Wawancara dengan Penderita Asma 1

Kezia menceritakan bahwa ia mendapatkan asma saat waktu masih pada umur 1 tahun hingga sampai saat ini. Pertama kali saat bayi ia ditaruh di kasur kapuk, orang tuanya bingung dan panik karena mendadak napas Kezia menjadi susah sehingga dibawa ke dokter. Ternyata mendapatkan hasil bahwa dirinya alergi dengan debu dan bulu. Hal yang dirasakan Kezia ketika asmanya kambuh pada pertama kalinya bingung tidak tahu yang harus dilakukan dan hanya mengetahui obatnya menjadi solusi dalam menghilangkan sesak napasnya menjadi normal. Penulis juga bertanya mengenai kesusahan yang dialami sehari-harinya dan Kezia menjawab sesak napas yang dirasakan paling terasa ada pada jam olahraga dan kalau disuruh lari dalam waktu lama napasnya habis duluan dan tidak kuat jadi merasa tertinggal. Jika pergi berkunjung ke tempat yang punya cuaca dingin atau

berdebu dirinya tidak memiliki pilihan lain selain harus tinggal di tempat itu dan menggunakan obat *inhaler*. Terutama ketika Kezia sedang bermain dengan anjing dan kucing, bulu-bulunya dapat menjadi pemicu dan membuat asmanya kambuh kembali sehingga dirinya sudah tahu resikonya.

Penulis kemudian mulai bertanya mengenai pola hidup sehat yang sudah dilakukan, Kezia mengaku sudah lumayan menerapkan namun belum sepenuhnya seperti melakukan olahraga 2 kali dalam seminggu berupa jalan kaki pagi atau berenang sebanyak 2 bulan sekali, vitamin kalau merasa dibutuhkan, dan menjaga kebersihan kamar berupa ganti sprei, selimut gorden, lap-lap meja, dan lemari berupa 3 sampai 4 kali dalam seminggu. Kezia mengakui tidak mengetahui makanan yang disarankan atau yang harus dihindari dari pengidap asma karena menurutnya asma tidak memiliki pantangan dalam makan kecuali memiliki reaksi alergi. Ia juga jarang melakukan jemur di pagi hari kecuali jika melakukan jalan pagi hari dan meminum vitamin D tidak rutin tetapi biasanya 1 butir per hari dengan menghabiskan biaya rata-rata Rp65.000 per bulan dan ketika ingin menjaga imun tubuh lebih kuat. Menurut pandangannya melakukan pola hidup sehat lumayan membantu dalam asmanya menjadi kurang kambuh dan jika pada saat kambuh dirinya hanya memilih untuk duduk dengan rileks dan menghindari reaksi asmanya. Selain pencegahan dan menjaga kesehatan secara general Kezia tidak memiliki tindakan cara agar asmanya tidak sering kambuh. *Inhaler* yang digunakan Kezia setiap bulannya merupakan jenis *Symbicort turbuhaler* dengan harganya mencapai dua ratus sampai tiga ratus ribuan dan digunakan berdasarkan tingkat kekambuhan asmanya. Selain itu juga setiap 2 bulan sekali ia melakukan pengecekan di dokter sehingga jika

dilakukan penggabungan secara keseluruhan Kezia menyatakan lumayan mahal dalam menjaga asmanya agar tidak kambuh.

Dalam pencarian media informasi Kezia melakukan pencarian melalui internet namun tidak pernah mencari mengenai informasi pola hidup sehat terkait asma. Yang pernah ia cari seputar terkait asma adalah mengenai dosis *inhaler* dan jenis-jenisnya yang akan dipakai. Menurut Kezia media informasi yang masih dibutuhkannya seperti pembahasan mengenai mitos salah persepsi, fakta terkait asma, cara menggunakan *inhaler*, dan hal-hal yang dapat dihindari oleh penderita asma dari segi pola hidup sehatnya.

Wawancara kedua dilakukan dengan Oniphrio Nugroho seorang penderita asma yang dilakukan melalui Google Meet pada tanggal 27 Maret 2023. Tujuan wawancara ini untuk mendapatkan sudut pandang penderita lain dari pengetahuan dan tindak dalam mengenai pola hidup sehat juga media informasi yang digunakan dalam pencarian informasi.



Gambar 3.5 Wawancara dengan Penderita Asma 2

Oniphrio menceritakan bahwa asma yang dimiliki sudah muncul dari kecil berupa alergi debu dan dari serangga yang berasal dari kasur, bantal, dan guling yang dikenal dengan tungau. Sehingga jika asmanya kumat selain susah bernafas pada bagian tubuh lainnya pada badan membengkak merah, gatal-gatal, bibir menjadi

dower, dan mata menjadi bengkak sehingga sulit untuk membuka mata. Dari asma yang dirasakan hal yang paling sulit dirasakan ketika mendadak asma kambuh pada siang hari dan baru meredanya butuh waktu setengah atau satu hari. Ketika kambuh pada malam hari Oniphrio mengaku asma membuat dirinya sulit untuk tidur. Dari pihak keluarga dan Oniphrio sendiri hanya mengerti penanganan asma dengan menggunakan *inhaler* dan posisi duduk agar dapat nafas dengan lega ketika sesak asma datang kambuh.

Saat bertanya mengenai pola hidup sehat yang sudah dilakukan, Oniphrio mengaku tidak melakukan pola makan khusus namun hanya menjaga makan 3 kali sehari, memakan daging, sayur, dan buah-buahan. Dari segi olahraga Oniphrio melakukan olahraga berenang dan bulu tangkis. Juga dari segi kebersihan rutin membersihkan rumah, menyedot debu, dan mengganti sprei dan sarung bantal. Namun beliau menyebutkan bahwa ia tidak mengetahui makanan yang dapat membuat asmanya kambuh, tidak mengkonsumsi vitamin D ataupun berjemur di pagi hari selain meminum Ester C, dan tidak mengetahui teknik pernapasan untuk merelaksasi dirinya ataupun mengetahui senam asma. Ketika asmanya kambuh Oniphrio selain menggunakan obat melakukan cara dengan menenangkan pikiran, duduk posisi tegak lurus sehingga nafas menjadi lega. Namun cara atau tindakan preventif untuk mencegah serangan asma sebelum datang kembali beliau tidak ada cara untuk melakukannya. Oniphrio mengaku bahwa melakukan pola hidup sehat dapat menjadi solusi mengurangi asma karena dapat memperkuat pernafasan dan terhindar dari bakteri tungau.

Mengenai pembahasan media informasi Oniphrio tidak pernah melakukan pencarian terkait pola hidup sehat untuk asma dan jika

ingin mencari informasi beliau akan mencarinya melalui internet. Oniphrio juga memberikan saran dalam pembuatan informasi berupa website cocok untuk digunakan sehingga ketika orang melakukan pencarian dapat menemukan penjelasan mengenai cara melakukan pola hidup sehat tidak sekedar tulisan juga dapat dibantu dengan grafis atau gambar yang menjelaskannya. Menurutnya media informasi perlu membahas berupa asma dan bahaya dari asma sendiri juga informasi terkait pertolongan pertama pada penderita asma.

3.1.1.2 Kesimpulan Kualitatif

Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan dengan narasumber dokter ahli paru-paru dan gizi, penulis mendapatkan wawasan baru dari asma sendiri, cara melakukan hidup sehat, jenis makanan serta olahraga yang disarankan dan tidak, juga berapa banyak gizi yang harus dipenuhi seorang penderita asma. Sedangkan dari sisi narasumber penderita asma penulis mengetahui bahwa pengetahuan pada penderita masih kurang terhadap pola hidup sehat terutama pada makanan yang harus dihindari dan juga konsumsi. Sehingga secara keseluruhan pola hidup sehat yang sudah dilakukan masih mendasar. Maka dari itu, berdasarkan kumpulan jawaban penulis dapatkan dari seluruh narasumber pola hidup sehat penting untuk diketahui dan dilakukan pada penderita asma untuk dapat mengurangi serangan asma yang dapat datang kapan saja. Penulis juga harus memperhatikan pemilihan media yang mudah dijangkau semua orang, informasi yang disampaikan menggunakan bahasa yang mudah ditangkap agar tidak terjadi misinformasi, membuat tata cara dan pemilihan makanan, penekanan peraturan yang tidak boleh dilakukan, visual yang dapat menjadi representasi penjelasan, dan warna yang tenang untuk menggambarkan pola hidup sehat menjadi solusi untuk jangka waktu yang panjang.

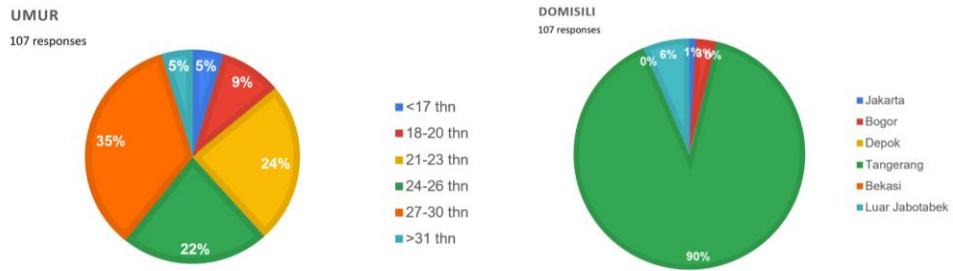
3.1.2 Metode Kuantitatif

Metode kuantitatif merupakan pendekatan yang berhubungan dengan menguji suatu teori dengan menggunakan variabel-variabel yang dapat diukur dengan penggunaan statistik (Creswell, 2018, hlm. 41). Metode kuantitatif melakukan uji ke dalam bentuk survei untuk mengetahui ketertarikan ataupun pendapat pada responden. Sehingga penulis melakukan survei penyebaran menggunakan kuesioner dengan pertanyaan yang disajikan berupa pertanyaan tertutup dengan sudah menyediakan pilihan ganda dan pilihan skala linkert namun jika responden memiliki jawaban lain dapat mengisi opininya masing-masing dari opsi lain di pilihan ganda tersebut. Dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan responden terkait pola hidup sehat terkait asma itu sendiri.

Penulis menggunakan rumus Slovin untuk menentukan jumlah sampel. Dalam menghitung Slovin dibutuhkan data populasi sampel dari daerah yang ditentukan merupakan orang dewasa muda di daerah Tangerang yang dikutip dari data Badan Pusat Statistik tahun 2018 dengan jumlah populasi 649.768 jiwa dan menggunakan tingkat ketelitian yaitu 10% maka berikut merupakan perhitungan dalam menggunakan rumus Slovin.

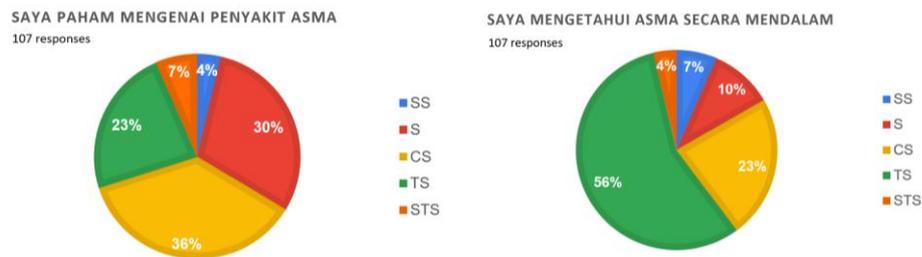
$$S = \frac{N}{1 + N \cdot e^2} = \frac{649.768}{1 + (649.768 \times 0.1^2)} = \frac{649.768}{6.498,68}$$
$$= 99,98461225972044 \approx 100 \text{ Jiwa}$$

Dari hasil perhitungan menggunakan rumus Slovin penulis mendapatkan populasi sampel yang perlu diambil sebesar 107 orang responden dalam melakukan pengisian kuesioner. Sehingga penulis membagikan kuesioner pada puskesmas Panongan, puskesmas Gembong, dan Klinik praktek umum di Tangerang dengan target kepada penderita asma.



Gambar 3.6 Hasil Kuesioner 1

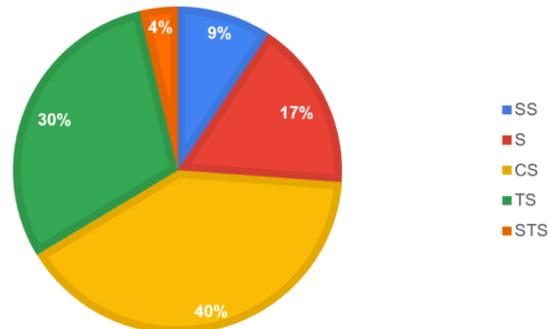
Berdasarkan hasil pembagian penulis mendapatkan 107 orang responden dengan mayoritas 99,1% daerah Tangerang dan pada umur masih sesuai dengan target yaitu 20 sampai 30 tahun dengan mayoritas sebesar 35% pada 27-30 tahun, diikuti 22% responden di 24-26 tahun, dan terakhir terdapat 24% umur 21-23 tahun.



Gambar 3.7 Hasil Kuesioner 2

Berdasarkan hasil kuesioner dari 107 orang mengakui bahwa cukup setuju dalam memahami penyakit asma itu sendiri secara mendasar tetapi pengetahuan mengenai asma secara mendalam sebanyak 56% mengakui tidak setuju sudah mengetahuinya lebih dalam.

SAYA MENGETAHUI CARA MENGONTROL ASMA AGAR TIDAK KAMBUH (107 responses)



Gambar 3.8 Hasil Kuesioner 3

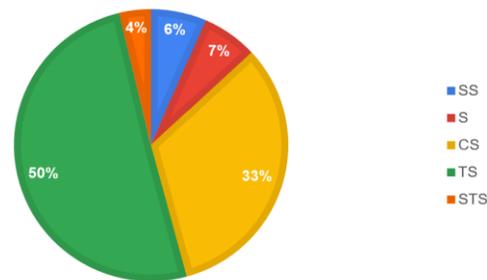
Dari hasil kuesioner mayoritas responden sebanyak 40% cukup setuju dan 30% mengaku tidak setuju dalam mengetahui cara mengontrol asmanya kambuh sehingga ini membuktikan bahwa responden masih kurang yakin dan tidak mengetahui cara preventifnya sebelum kambuh datang kembali.



Gambar 3.9 Hasil Kuesioner 4

Saat masuk dalam pertanyaan hal yang harus dilakukan pada penderita asma sebanyak 36% responden mengaku tidak rajin berjemur dibawah sinar matahari diperkuat juga dengan jawaban 51% responden tidak mengkonsumsi suplemen vitamin D.

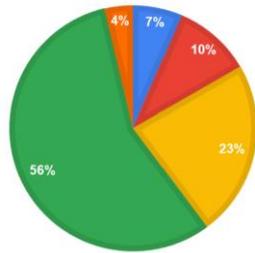
SAYA SERING MENGKONSUMSI OMEGA 3 DARI IKAN (SALMON, TUNA, MARKEREL, PATIN, DAN LAINNYA)
107 responses



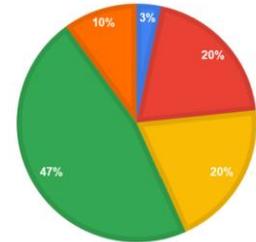
Gambar 3.10 Hasil Kuesioner 5

Sebanyak 50% responden tidak setuju atau tidak sering mengkonsumsi omega 3. Padahal konsumsi omega 3 salah satu bagian yang penting masuk dalam konsumsi makanan yang dapat mengurangi kekambuhan pada asma.

SAYA RAJIN BEROLAHRAGA SETIAP HARINYA MINIMAL 30 MENIT
107 responses



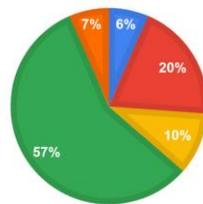
SAYA MELAKUKAN OLAHRAHA DENGAN INTENSITAS RINGAN SEPERTI JALAN SEHAT, BERENANG, BERSEPEDA, YOGA, DAN LAINNYA.
107 responses



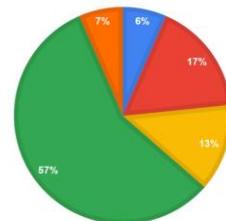
Gambar 3.11 Hasil Kuesioner 7

Masuk ke dalam kategori olahraga sebanyak 56% orang mengaku tidak rajin berolahraga setiap harinya hal ini diperkuat bahwa dalam melakukan olahraga intensitas ringan pun tidak dilakukan dengan persentase sebanyak 47% dari jawaban responden.

SAYA SELALU MELAKUKAN PEMANASAN SEBELUM BEROLAHRAGA
107 responses



SAYA SELALU MELAKUKAN PENDINGINAN SESUDAH OLAHRAHA
107 responses

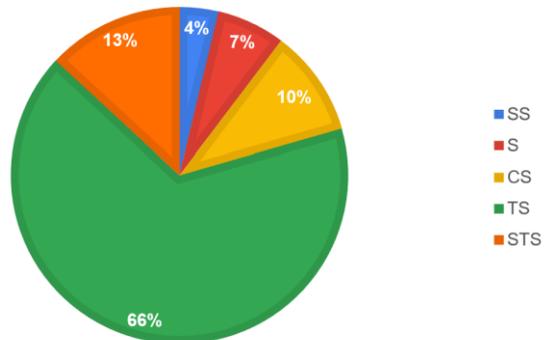


Gambar 3.12 Hasil Kuesioner 8

Diikuti dengan 57% responden juga menjawab tidak melakukan pemanasan sebelum berolahraga, padahal melakukan pemanasan menjadi salah satu tata cara penting untuk dilakukan penderita asma agar dapat mempersiapkan saluran pernapasan dan 57% responden tidak melakukan pendinginan sesudah olahraga selesai.

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

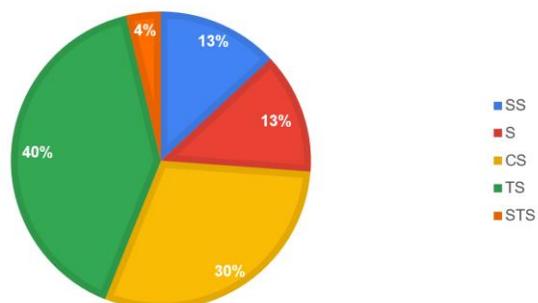
SAYA MELAKUKAN MEDITASI/ TEKNIK PERNAPASAN KETIKA STRESS
107 responses



Gambar 3.13 Hasil Kuesioner 9

Ketika ditanya perihal pada saat mengalami stress, sebanyak 66% responden mengaku tidak melakukan meditasi/teknik pernapasan untuk merelaksasi, hal ini ditanyakan karena penyebab asma dalam pola hidup sehat mengontrol stress salah satu hal yang perlu diperhatikan juga.

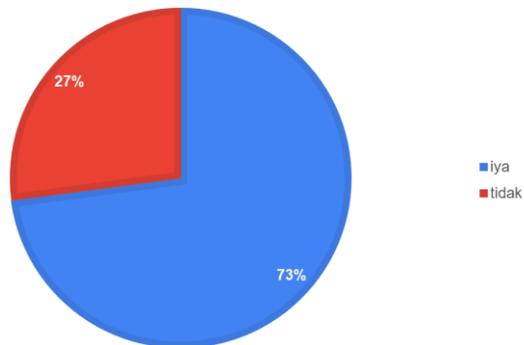
SAYA MENCUCI BANTAL DAN GULING SETIAP 2-4 BULAN SEKALI
107 responses



Gambar 3.14 Hasil Kuesioner 10

Dari segi kebersihan sebanyak 40% responden tidak rajin mencuci bantal dan guling sebanyak 2 sampai 3 bulan sekali. Hal ini menjadi salah satu bagian menjaga pola hidup sehat. Jika tidak rajin mencuci bantal dan guling dapat menjadi sumber seperti debu dan tungau yang dapat membuat penderita asma secara tidak sadar menjadi kambuh karena terdapat pemicunya tersebut.

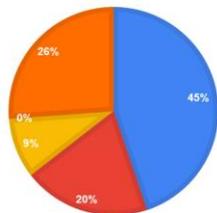
APAKAH MENURUT ANDA POLA HIDUP SEHAT PADA PENYAKIT ASMA JARANG DIBAHAS DALAM SEBUAH MEDIA?
107 responses



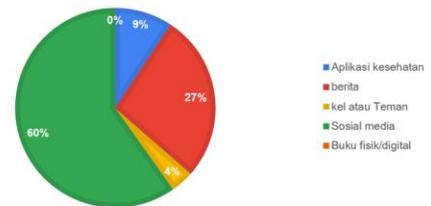
Gambar 3.15 Hasil Kuesioner 11

Sebanyak 73% responden menjawab bahwa informasi mengenai pola hidup sehat jarang dibahas dalam sebuah media sehingga terdapat peluang untuk membuat sebuah media informasi agar diketahui oleh banyak orang terutama penderita asma.

SOSIAL MEDIA APA YANG ANDA SERING GUNAKAN?
107 responses



UNTUK MENDAPATKAN INFORMASI MENGENAI KESEHATAN BIASANYA ANDA MENDAPATKAN DARI MANA?
107 responses



Gambar 3.16 Hasil Kuesioner 12

Untuk mengetahui perilaku media informasi penulis bertanya mengenai media sosial dan biasa mendapatkan informasi darimana. Didapatkan sebanyak 45% responden menjawab lebih sering menggunakan instagram kemudian diikuti oleh facebook 20% responden dan jika ingin mendapatkan informasi terkait kesehatan mayoritas responden sebanyak 60% mendapatkannya melalui sosial media.

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA



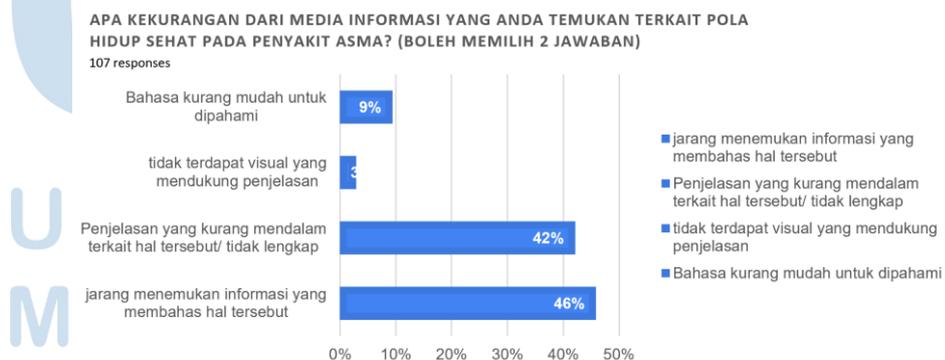
Gambar 3.17 Hasil Kuesioner 13

Berdasarkan hasil kuesioner sebanyak 96% responden menjawab iya tertarik ataupun membutuhkan media informasi yang membahas pola hidup sehat untuk dapat mengontrol asma. Kemudian saat ditanya melalui media berupa bentuk apa yang ingin dibuatkan sebanyak 73% responden menjawab ingin melalui platform digital berupa *website*.



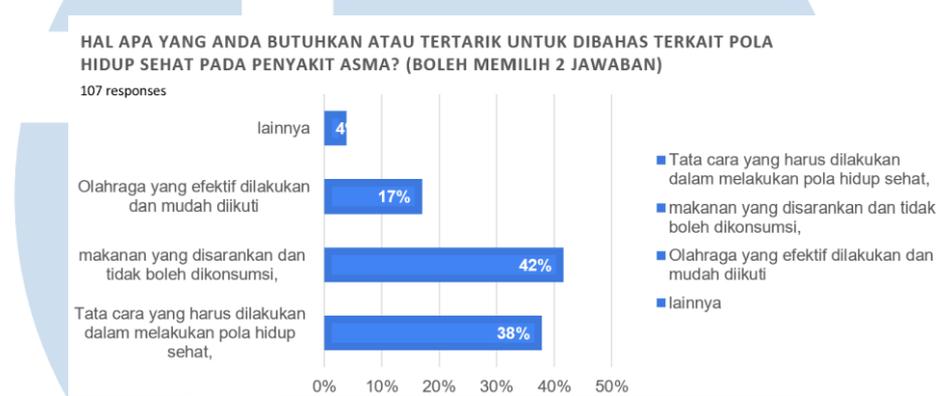
Gambar 3.18 Hasil Kuesioner 14

Dari segi media informasi sebanyak 57% responden ingin melihat informasi dari segi teks dan visual memiliki komposisi yang sama dan sebanyak 83% responden ingin mendapatkan informasi dengan gaya bahasa yaitu semi formal dibandingkan formal.



Gambar 3.19 Hasil Kuesioner 15

Ketika ditelusuri lebih lanjut sebesar 46% responden menjawab jarang menemukan informasi yang membahas pola hidup sehat terkait asma. Juga diikuti dengan jawaban 42% responden merasa jika terdapat media informasi yang membahas pola hidup sehat untuk asma pun penjelasannya kurang mendalam dan kurang lengkap.



Gambar 3.20 Hasil Kuesioner 16

Sebesar 42% responden ingin media informasi mengenai pola hidup sehat lebih membahas makanan yang disarankan dan tidak boleh konsumsi diikuti dengan urutan kedua yaitu 38% responden membutuhkan tata cara yang harus dilakukan dalam melakukan suatu pola hidup sehat.



Gambar 3.21 Hasil Kuesioner 17

Terakhir merupakan gaya gambar yang diinginkan oleh responden dengan penulis menyertakan beberapa contoh gambar yang mendukung. Hasilnya sebanyak 64% responden merasa lebih cepat tangkap jika menggunakan gaya gambar ilustrasi digital dalam membahas pola hidup sehat pada penderita asma.

3.1.2.1 Kesimpulan Kuantitatif

Hasil data kuantitatif yaitu menggunakan kuesioner dengan 107 responden pada daerah Tangerang. Penulis mendapatkan wawasan bahwa target audiens yang dituju memiliki pengetahuan dasar mengenai penyakit asma walaupun belum mendalam, tidak mengerti cara mengontrol asma, dari segi makanan masih kekurangan vitamin D dan Omega 3, dari faktor olahraga jarang dilakukan terutama melakukan persiapan berupa pemanasan dan pendinginan, dan jika mengalami stress kebanyakan responden tidak melakukan teknik pernapasan. Untuk dari media informasi responden mengakui jarang melihat pembahasan pola hidup sehat asma di berbagai media dan jika pun ada tidak terlalu mendalam. Sehingga penulis harus menyesuaikan desain atau media yang digunakan mendekati minat target audiens, membuat sebuah desain menginformasi secara digital dilihat dari kebiasaan responden dalam mencari informasi, memberikan visual yang jelas berimbang dengan tulisan, dan informasi yang akurat terpercaya tetapi tidak susah untuk dipahami target audiens yang ingin langsung mengakses suatu informasi dengan mudah.

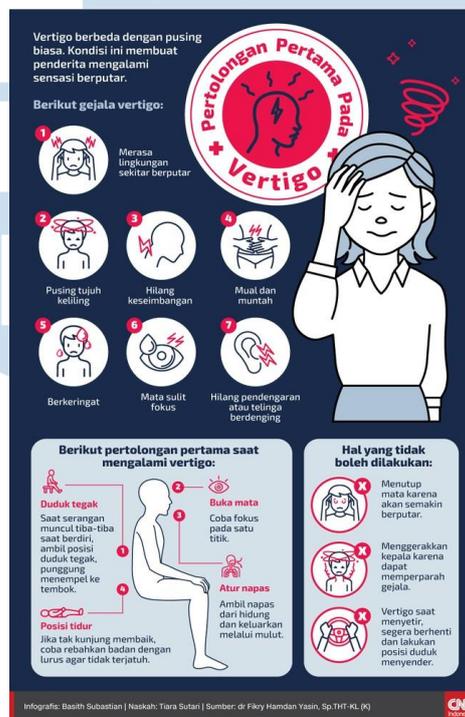
3.1.3 Studi Refrensi

Studi refrensi dilakukan untuk melakukan pembelajaran dengan menggunakan contoh-contoh untuk memunculkan sebuah ide dan konsep. Beberapa aspek ataupun elemen dari refrensi yang telah dipilih akan ditelaah lebih lanjut dan disesuaikan dengan target audiens. Baik dari segi desain, warna, *layout*, *flow*, dan lainnya sebagai berikut.

1) Infografis Mengenai Pertolongan Pertama Pada Vertigo

Infografis mengenai pertolongan pertama pada asam lambung didapatkan dari berita CNN Indonesia. Infografis menunjukkan langkah-langkah yang harus dilakukan dengan jelas dan bahasa yang digunakan selaras dengan gambar yang ditampilkan. Alur pembacaan juga mudah untuk diikuti, terdapat *emphasis* pada tokoh utama perempuan yang sedang mengalami vertigo, penggunaan warna yang kusam dan gelap

memberikan kesan kesakitan pada tokoh utama dan secara keseluruhan desain terasa pas tidak terlalu penuh. Sehingga yang dapat penulis pelajari dalam pembuatan media informasi harus dapat menghasilkan visual yang jelas walaupun dengan tulisan penjelasan yang singkat, penggunaan warna gelap dan terang seperti pada warna merah ternyata dapat membuat menarik perasaan urgensi bahwa tata cara yang dipaparkan merupakan hal penting yang harus dibaca. Penulis juga harus memperhatikan komposisi jika akan menggunakan banyak gambar agar tidak terlalu padat namun langkah atau cara tetap harus dapat tersampaikan.

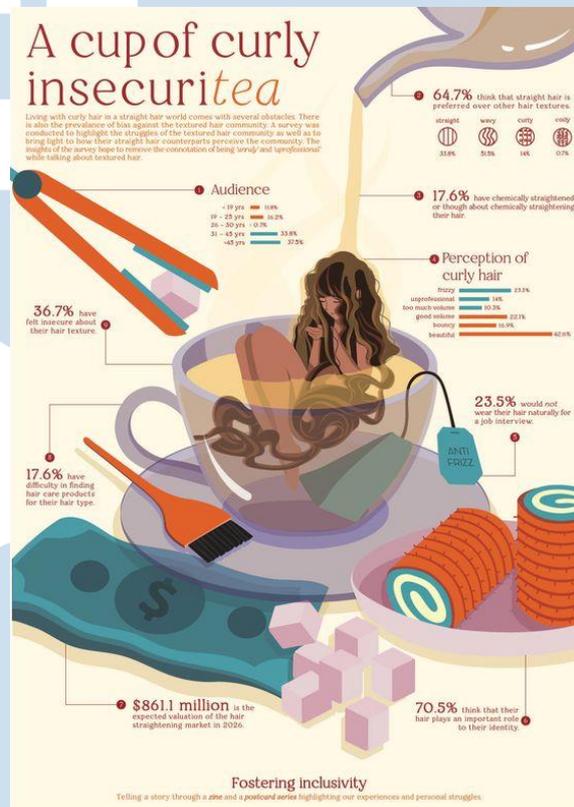


Gambar 3.22 Infografis Mengenai Pertolongan Pertama Vertigo
 Sumber: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20211028103218-258-713495/infografis-pertolongan-pertama-pada-vertigo>, (2021)

2) Infografis Mengenai *Insecurity* Pada Rambut Keriting

Pada Infografis mengenai *insecurity* dalam poster menggunakan visual sebanyak 80% dan visual lebih mengarah bercerita dengan menggunakan tempat situasi pada saat minum teh. Tulisan judul dari kata *insecurity* diplesetkan menjadi *insecuritea* menjadi menarik karena menyambung dengan cerita yang ingin disampaikan. Informasi juga dapat ditangkap dari tujuan yang ingin disampaikan walaupun tidak memiliki banyak

tulisan namun terdapat beberapa penekanan di data. Penggunaan warna yang hangat membuat infografis terkesan ingin menghibur sang tokoh utama yang insekyur dengan rambut keritingnya. Sehingga penulis mendapatkan kesimpulan bahwa pada saat ingin membuat media informasi dapat menggunakan gambar yang bercerita agar lebih menarik dan tidak membosankan. Namun tidak melupakan kepentingan tata cara atau langkah-langkah melakukan pola hidup sehat yang dilakukan pada penderita asma, komposisi dan alur jika ingin menggunakan lebih banyak visual harus diperhatikan penempatannya agar tidak terlalu penuh.

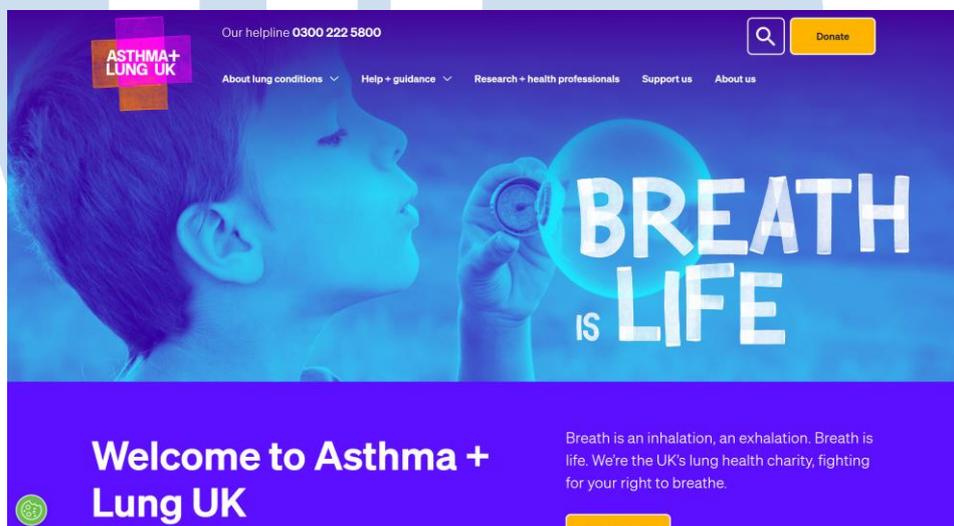


Gambar 3.23 Infografis Mengenai Insecurity Pada Rambut Keriting
Sumber: <https://id.pinterest.com/pin/211174974927113/>, (2023)

3) Website Asthma Lung UK

Website Asthma Lung merupakan website dibangun oleh organisasi amal untuk membantu penderita asma dari negara United Kingdom. Dalam website menyediakan informasi mengenai asma itu sendiri, tempat komunitas, dan nomor telepon yang dapat dihubungi. Dari website menggunakan warna yang menyala yang jarang sekali digunakan

jika membuka sebuah informasi mengenai suatu penyakit, sehingga terasa lebih terbuka dan tidak menakutkan, tulisan *copywriting breath a life* terkesan seperti udara sehingga sangat menarik, dan menyediakan juga berbagai pilihan informasi yang ingin dicari. Maka dari itu, penulis mempelajari bahwa menggunakan warna yang tidak biasa digunakan dapat dipakai agar dapat memberikan kesan terbuka kepada siapapun, tenang, informasi harus disampaikan selengkap-lengkapannya, dan membuat *website* yang mudah untuk diakses.



Gambar 3.24 Website Asthma Lung UK

Sumber: <https://www.asthmaandlung.org.uk/about-us>, (2023)

3.2 Metodologi Perancangan

Metode yang akan digunakan penulis dalam melakukan perancangan berupa media informasi menggunakan teori Robin Landa dari buku yang berjudul “*Graphic Design Solution*” edisi ke 5 (Landa, 2014). Di dalam teori Robin Landa memiliki lima tahapan metode perancangan sebagai berikut.

1) *Orientation*

Merupakan tahap awal penulis mempelajari masalah yang diangkat dan menentukan target sasaran desain. Dilanjutkan dengan mengumpulkan keseluruhan data melalui wawancara, kuesioner, studi literatur baik itu buku, jurnal, dan berita. Hal ini dilakukan untuk mempermudah dalam

membuat desain, dengan menaruh data-data akurat yang ke dalam bentuk media informasi.

2) *Analysis*

Berikutnya pada tahapan *analysis*, penulis memeriksa kembali informasi yang telah didapat agar lebih memahami. Kemudian dihubungkan masalah yang diangkat, dan merencanakan strategi dengan membuat sebuah *creative brief* sebagai landasan pengembangan konsep dan solusi yang dapat diberikan.

3) *Conception*

Penulis melakukan *brainstorming* dan *mind mapping* untuk menghasilkan kata kunci dari informasi yang telah diperoleh untuk ditangkap lebih mudah. Kata kunci yang telah diurai dalam *mind mapping* dapat digunakan untuk memunculkan atau menentukan suatu ide dan konsep. Ditambah dengan adanya *moodboard*, *copywriting*, dan pemilihan warna dalam mendukung desain.

4) *Design*

Pada tahap *design*, penulis menerapkan ide dan konsep pada tahap sebelumnya dengan membuat sketsa *thumbnail* dengan memberikan berbagai alternatif. Tidak hanya sketsa penulis sudah membuat gambaran *layout* agar dapat memetakan namun juga dapat mengeksplorasi secara mendalam. Dari sketsa dengan tatanan *layout* tersebut dipilih sesuai dengan target audiens.

5) *Implementation*

Dalam tahapan terakhir yaitu *Implementation*, penulis menempatkan visual yang telah difinalisasikan ke dalam media informasi yang telah ditentukan. Penulis akan membuat mockup atau gambaran hasil visual agar dapat diujicobakan dan lancar saat penggunaan digital.