

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Mager* atau malas bergerak, adalah sifat yang pasti pernah dialami oleh semua manusia yaitu ketika manusia memiliki perasaan malas melakukan aktivitas atau hanya sedang ingin berleha-leha. Bahkan saking populer nya kata ini di Indonesia, kata *mager* sudah terdaftar di KBBI. Menurut artikel dari Kumparan.com, salah satu penyebab utama dari malas bergerak adalah rutinitas pasif dimana manusia minim melakukan aktivitas fisik dan lebih memilih untuk berdiam diri tiduran, bermain *game*, dan bermain *handphone*. Rutinitas pasif ini membuat orang menjadi nyaman sehingga menjadi malas melakukan aktifitas fisik.

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh *Standford University* Amerika Serikat pada tahun 2017 yang melibatkan 700 ribu responden dari 46 negara, para peneliti menemukan fakta bahwa Indonesia menduduki peringkat pertama dari 10 negara paling malas bergerak di dunia karena rata-rata jumlah langkah penduduk Indonesia hanya sekitar 3.513 langkah per hari paling rendah diantara 10 negara yang dijadikan subjek penelitian. Padahal aktivitas fisik merupakan salah satu aspek penting untuk menjaga kesehatan kita. Aktivitas fisik menurut WHO adalah gerakan tubuh yang menghasilkan energi dari gerakan-gerakan otot yang bermanfaat untuk memelihara kesehatan fisik dan juga mental. Sifat malas untuk melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan resiko terkena penyakit kronis seperti contohnya diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan juga *stroke*. Berdasarkan artikel dari Kompas, penyakit kronis tersebut yang biasanya identik ditemukan pada masyarakat lansia sekarang sudah mulai banyak ditemukan pada usia dewasa muda. Dewasa muda sendiri merupakan usia yang berkisar antara 18 hingga 30 tahun (Santrock & Lemme, 2013).

Penulis melakukan studi kasus di Universitas Multimedia Nusantara dikarenakan mahasiswa termasuk ke dalam kategori usia dewasa muda dan *brand*

*mandatory* yang dipilih oleh penulis adalah UMN *Medical Center* yang merupakan Lembaga Semi Otonom (LSO) di bawah pengawasan Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) UMN yang bergerak di bidang kesehatan. UMN *Medical Center* sudah beroperasi sejak 2014 dan resmi berdiri sejak tahun 2015. Menurut wawancara yang penulis lakukan kepada Laticia Kimberly Tanto selaku sekretaris 2, UMN *Medical Center* memiliki visi untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan civitas UMN dan memiliki misi salah satunya yaitu mengadakan kampanye-kampanye edukatif tentang kesehatan baik secara *offline* maupun *online*.

Penulis melakukan pengambilan data dengan metode survey yang disebar secara *online* kepada para mahasiswa UMN dengan tujuan untuk mengetahui pemahaman mereka tentang aktivitas fisik dan apakah mereka sudah aktif berolahraga dan bila belum apa alasan mereka masih jarang olahraga. Kesimpulan yang penulis dapatkan dari data kuesioner adalah sebagian besar responden sudah memahami apa definisi dari aktivitas fisik yang baik namun masih banyak responden yang jarang berolahraga. Sebagian besar responden berolahraga 1-2 kali seminggu bahkan ada sebagian yang tidak olahraga sama sekali dan hanya sebagian kecil yang berolahraga 3-5 kali seminggu. Padahal menurut artikel di [klikdokter.com](http://klikdokter.com) usia 18-64 tahun seharusnya berolahraga paling tidak 5 kali seminggu untuk menghindari diri dari penyakit komorbid. Penulis juga bertanya alasan mengapa mereka masih jarang berolahraga dengan memberikan beberapa pilihan alasan bagi para responden. Dari data tersebut ditemukan bahwa ada 3 alasan utama para responden masih jarang berolahraga yaitu, malas, tidak ada motivasi olahraga, dan tidak memiliki teman untuk berolahraga bersama.

Melihat dari urgensi yang ada penulis mengajukan solusi berupa media persuasif yang dapat membantu merubah pola hidup mahasiswa UMN untuk memotivasi mereka agar lebih banyak melakukan aktivitas fisik dalam bentuk sebuah media interaktif berupa aplikasi gawai, yaitu aplikasi kesehatan berbentuk *step tracker* dengan fitur *gamifikasi*. Penulis memilih untuk membuat aplikasi gawai karena mahasiswa UMN pasti setidaknya memiliki gawai dikarenakan aplikasi kampus yang bernama UNION adalah sebuah aplikasi yang dibuat untuk mobile. Penulis memilih untuk menerapkan sistem gamifikasi karena menurut artikel dari [playfitt.ca](http://playfitt.ca) sistem gamifikasi pada aplikasi kesehatan dapat membantu

untuk membentuk sebuah kebiasaan untuk hidup lebih sehat dengan adanya fitur seperti *pedometer (step-counter)* menjadi memungkinkan untuk melakukan proses *gamify* pada proses olahraga karena setelah berhasil menyelesaikan langkah yang ditentukan maka *user* akan langsung mendapatkan *reward* yang bersifat *instant*. Kaitannya dengan membentuk sebuah kebiasaan adalah dengan adanya sistem *instant reward* tadi sehingga membuat otak kita merasa *rewarded*. Gamifikasi sendiri merupakan penerapan mekanisme *game* ke aktivitas *non-game* yang ditujukan untuk mengubah perilaku di sebuah masyarakat (Bunchball, Inc, 2010). Penulis memilih untuk membuat aplikasi *step tracker* karena aktivitas fisik paling sederhana yang dapat kita lakukan dan memiliki dampak yang baik bagi tubuh kita adalah berjalan.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, penulis membuat sebuah perumusan masalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa UMN cenderung masih malas untuk melakukan aktivitas fisik sehingga dapat meningkatkan kemungkinan terserang penyakit kronis yang sudah mulai ditemukan di usia dewasa muda yaitu rentang usia 18-22 tahun.
2. Belum adanya media persuasi yang efektif dari kampus UMN untuk meningkatkan aktivitas fisik para mahasiswa.

Berdasarkan pernyataan di atas penulis mengajukan rancangan penelitian dengan pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana perancangan media persuasi interaktif yang dapat meningkatkan motivasi mahasiswa UMN untuk melakukan aktivitas fisik?

## 1.3 Batasan Masalah

### 1.3.1 Demografis

- a. Jenis Kelamin : Laki-laki & Perempuan
- b. Usia : 18-22

Dewasa muda sendiri merupakan usia yang berkisar antara 18 hingga 30 tahun (Santrock & Lemme, 2013).

c. Pekerjaan : Mahasiswa

### 1.3.2 Geografis

- a. Gading serpong
- b. Berkuliah di Universitas Multimedia Nusantara

### 1.3.3 Psikografis

- a. Mahasiswa/i UMN yang kekurangan motivasi untuk melakukan aktivitas fisik dikarenakan rasa malas dan kurangnya waktu untuk berolahraga.
- b. Mahasiswa/i UMN yang tidak memiliki teman untuk berolahraga bersama.
- c. Mahasiswa/i UMN yang memiliki motivasi dikarenakan adanya unsur kompetisi.
- d. Mahasiswa/i UMN yang membutuhkan indikator untuk melakukan tracking pada progress olahraga mereka untuk menumbuhkan motivasi.
- e. Mahasiswa/i UMN yang menyukai pengalaman berolahraga seperti bermain game.

## 1.4 Tujuan Tugas Akhir

Merancang sebuah UI/UX aplikasi Step Tracker yang dapat meningkatkan motivasi mahasiswa UMN untuk melakukan aktivitas fisik.

## 1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat pengerjaan tugas akhir dibagi menjadi 3 yaitu, manfaat bagi penulis, manfaat bagi orang lain, dan manfaat bagi universitas.

1. Manfaat bagi penulis adalah untuk meningkatkan pengetahuan penulis dalam bidang penulisan karya ilmiah, pemahaman cara menyunting studi

literatur, dan cara merancang sebuah aplikasi yang dapat mempersuasi mahasiswa UMN untuk lebih aktif bergerak.

2. Manfaat bagi orang lain khususnya mahasiswa UMN adalah untuk membantu meningkatkan motivasi mereka agar lebih banyak melakukan aktivitas fisik sederhana seperti berjalan.
3. Manfaat bagi universitas adalah agar dapat memiliki sebuah aplikasi *wellbeing* yang dikhususkan untuk kampus UMN yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan para mahasiswa UMN dan untuk memberikan tambahan referensi perancangan sebuah media persuasi berbentuk aplikasi.



# UMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA