

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Gaya hidup yang sehat adalah gaya hidup yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan juga mempertahankan kesehatan tersebut [1]. Hanya 20 persen dari total penduduk Indonesia yang mengerti gaya hidup sehat [2]. Gaya hidup sehat dapat menghindarkan dari penyakit - penyakit seperti obesitas. Obesitas telah menjadi salah satu penyakit kesehatan dikhawatirkan karena dapat meningkatkan penyakit kronis seperti diabetes, serangan jantung, kanker, dan hipertensi [3]. Gaya hidup sehat ini, juga dapat bermanfaat untuk mempertahankan dan mengatur berat badan agar tidak mengalami penyakit - penyakit tersebut [4].

Ada banyak cara untuk menerapkan gaya hidup sehat tersebut. Salah satu dari cara untuk menerapkan gaya hidup sehat adalah dengan melakukan *workout*. *Workout* dapat dilakukan dimanapun, contohnya di rumah, *gym*, tempat kerja, hingga sekolah. Apabila dilakukan dengan baik, *workout* dapat meningkatkan ketahanan tubuh dan juga memperlambatkan efek - efek dari penuaan. Selain itu, *workout* juga dapat membantu kesehatan mental [5].

Walaupun mempunyai banyak manfaat terhadap kesehatan tubuh. Masih banyak penduduk di Indonesia yang tidak melakukan olahraga secara rutin. Berdasarkan *Laporan Nasional Sport Development Index (SDI) 2021* oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora), tingkat kebugaran masyarakat Indonesia tergolong sangat rendah. Rendahnya tingkat kebugaran tersebut menyebabkan penyakit - penyakit seperti *stroke*, diabetes, dan penyakit ginjal. Menurut laporan WHO, 71% kematian di Indonesia disebabkan oleh penyakit - penyakit tersebut [6]. Maka dari itu, aktivitas olahraga perlu ditingkatkan untuk meminimalisir kemungkinan penyakit tersebut terjadi. Salah satu bentuk *workout* yang mudah untuk dilakukan tanpa adanya peralatan adalah *calisthenics workout*. *Calisthenics workout* merupakan aktivitas fisik yang berguna sama dengan *gym*. *Calisthenics workout* pada umumnya dilakukan *outdoor* [7], tetapi dapat dilakukan pada *indoor* karena minimnya kebutuhan untuk peralatan. *Calisthenics workout* merupakan olahraga yang hanya menggunakan beban tubuh, sehingga mudah untuk dilakukan [8]. *Calisthenics* mempunyai tujuan untuk mengembangkan kekuatan, fleksibilitas, kelincihan, keseimbangan, dan koordinasi [8]. Salah satu faktor

yang berkontribusi besar dalam keaktifan *workout* adalah motivasi. Bahkan, motivasi menjadi hal yang mempengaruhi upaya yang dikeluarkan selama sesi latihan serta usaha untuk *workout* secara rutin [9]. Kurangnya motivasi berdampak pada partisipasi aktif penduduk dalam berolahraga, pada saat ini, partisipasi aktif berolahraga di Indonesia masih 32.83% [6].

Salah satu cara untuk meningkatkan motivasi untuk melakukan aktivitas *workout* adalah dengan metode gamifikasi. Gamifikasi dapat meningkatkan motivasi dan membuat hal yang membosankan menjadi lebih menarik [10]. Gamifikasi ini mengimplementasikan elemen - elemen *game* seperti skor, objektif, dan hadiah. Dengan adanya rasa pencapaian, hal tersebut dapat dijadikan hal untuk memotivasi lebih yaitu dengan mengalahkan skor sebelumnya [11]. Pada saat ini, banyak aplikasi gamifikasi untuk olahraga belum melakukan gamifikasi dengan sepenuhnya, karena aplikasi - aplikasi tersebut berfokus kepada melakukan *tracking* pada aktivitas olahraga yang dilakukan oleh pengguna. Pada website penelitian ini, elemen gamifikasi lebih banyak digunakan, seperti skor, objektif, hadiah, dan *shop*.

Pada era digital ini, banyak hal yang dapat terbantu dengan adanya perangkat digital tersebut, seperti *handphone*, komputer, dan yang lainnya. Dengan adanya perangkat itu, *website* dapat digunakan untuk membantu dalam aktivitas *workout*. Website dapat diakses oleh pengguna dimanapun dan kapanpun [12]. Karena untuk mengakses *website*, hanya membutuhkan internet dengan *wifi* ataupun data seluler [13].

Salah satu *framework* untuk gamifikasi adalah Octalysis. Framework ini dikembangkan dengan prinsip bahwa setiap individual dimotivasi oleh *core drives*. Octalysis adalah salah satu *tools* yang terkenal dalam mengubah kebiasaan pengguna [14]. Octalysis dapat dimanfaatkan untuk membantu mengatasi rendahnya motivasi [15]. Octalysis membagi 8 tipe yang dikelompokkan jadi 2 kelompok, yaitu otak kanan untuk kreativitas, otak kiri untuk analitik, *White Hat* (atas), dan *Black Hat* (bawah) [16]. Octalysis terbagi menjadi 8 *core drive*, yang membuat octalysis menjadi lebih mudah untuk diterima. Octalysis juga menekankan perasaan, sehingga lebih mudah untuk pemula - pemula pada *video game* [17].

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah yang didapatkan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana cara rancang dan membangun *website calisthenic workout* dengan metode gamifikasi?
2. Berapa tingkat *perceived ease-of-use*, *perceived usefulness*, *curiosity*, *joy*, *behavioral intention to use*, dan *immersion* pengguna dalam pemakaian *website* gamifikasi *calisthenics* dengan menggunakan model HMSAM?

1.3 Batasan Permasalahan

Terdapat batasan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Workout* yang digamifikasikan adalah *calisthenics*, yaitu yang bisa dilakukan di rumah, tanpa menggunakan alat.
2. Elemen gamifikasi *octalysis* yang diterapkan adalah *epic meaning*, *development & accomplishment*, *empowerment of creativity & feedback*, *ownership & possession*, *social influence & relatedness*, *unpredicability & curiosity*, dan *loss & avoidance*.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian adalah sebagai berikut:

1. Merancang dan membangun *website calisthenic workout* dengan metode gamifikasi.
2. Mengukur tingkat *perceived ease-of-use*, *perceived usefulness*, *curiosity*, *joy*, *behavioral intention to use*, and *immersion* pengguna dalam pemakaian *website* gamifikasi *calisthenics* dengan menggunakan model HMSAM.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin diperoleh oleh penelitian yaitu:

1. Meningkatkan motivasi *workout* pada pengguna.
2. Meningkatkan kebugaran bagi pengguna.

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 berisikan latar belakang dari penelitian, rumusan masalah pada penelitian, batasan masalah penelitian, tujuan penelitian dilakukan, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan dari penelitian.
- Bab 2 LANDASAN TEORI
Bab 2 berisikan landasan teori yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu gamifikasi, *calisthenics workout*, skala likert, dan *octalysis gamification framework*.
- Bab 3 METODOLOGI PENELITIAN
Bab 3 berisi metodologi penelitian yang diterapkan dan perancangan dari *website* yang dikembangkan dalam penelitian ini.
- Bab 4 HASIL DAN DISKUSI
Bab 4 berisikan spesifikasi sistem yang digunakan untuk mengembangkan *website*, implementasi *website*, dan hasil evaluasi *website*.
- Bab 5 SIMPULAN DAN SARAN
Bab 5 terdiri dari kesimpulan penelitian dan saran untuk penelitian ataupun pengembangan yang akan datang.

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