

BAB III

METODOLOGI PERANCANGAN

3.1 Subjek Perancangan

Pada tugas akhir ini, penulis berfokus pada pengembangan media informasi interaktif mengenai pencegahan cedera tangan akibat gerakan repetitif. Menurut Putri dkk. (2019, h. 157) mengatakan bahwa menentukan segmentasi pasar sebagai penentuan kelompok berdasarkan aspek demografis, psikografis, dan tingkah laku dengan memenuhi syarat-syarat segmentasi agar bermanfaat dan menjadi lebih efektif, seperti dikatakan Kotler dan Keller (2012) dalam pemasaran memiliki tiga konsep utama diantaranya ada *positioning*, *targeting*, dan *segmentasi*. Data primer penulis yang diperoleh melalui kuesioner yang disebar.

1. Demografis

- a. Jenis Kelamin : Pria & Wanita
- b. Usia : 17- 25 Tahun (Barani, 2024)
- c. Pekerjaan : Mahasiswa dan pekerja

Usia yang ditentukan berdasarkan target yang sesuai dengan penulis dijadikan sebagai target audiens. Pada penelitian (Barani, 2024) merepresentasikan kelompok usia paling produktif dalam penggunaan gawai digital. Dalam penelitian tersebut di fase usia produktif terdapat 98% menandakan merasakan cedera tangan. Hal ini dikarenakan kalangan dewasa awal yang bertransisi dari remaja ke dewasa merasa tertuntut untuk menunjukkan jati dirinya.

2. Geografis

Dengan menggabungkan data BPS dan APJII, dapat disimpulkan bahwa penulis mengelompokkan SES B hingga A, karena memiliki pengeluaran per kapita di atas Rp 3.000.000,00 per bulan. Pada SES tersebut memiliki akses dan kepemilikan *smartphone* yang tinggi

dan akses internet yang luas, terutama di wilayah perkotaan. Gaya hidup yang terkait dengan pekerjaan dan pendidikan pada masa sekarang menuntut penggunaan internet dan *smartphone* dalam membantu segala aktivitas, sehingga isu atau topik ini sangat relevan sesuai dengan keseharian audiens lakukan.

3. Psikografis

Menurut Kotler dan Keller (2009, h. 241), psikografis merupakan bidang ilmu yang menggabungkan aspek psikologi dan demografi untuk memahami target audiens dengan lebih mendalam. Sementara itu, Setiadi (2010, h. 389) menjelaskan bahwa segmentasi psikografis dapat ditentukan berdasarkan faktor seperti kelas sosial, gaya hidup, dan kepribadian. Dari gaya hidup mereka hidup dengan aktivitas yang *always-on* atau seluruh aspek kehidupan sosial, hiburan, pekerjaan, dan informasi dimediasi melalui layar *smartphone*.

Dalam konteks penelitian ini, gaya hidup target audiens ditandai dengan ketergantungan yang tinggi terhadap penggunaan *smartphone* dalam berbagai aktivitas sehari-hari. Kelompok ini mencakup individu yang sering menggunakan perangkat digital untuk bekerja maupun berkomunikasi, seperti profesional, pekerja kantoran, mahasiswa, serta *content creator*. Intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi dalam jangka waktu lama berpotensi meningkatkan risiko cedera tangan akibat gerakan repetitif, sehingga perlu adanya kesadaran serta upaya pencegahan melalui media informasi yang sesuai dengan kebiasaan mereka.

3.2 Metode dan Prosedur Perancangan

Metode perancangan yang dipilih oleh penulis dalam perancangan ini adalah menggunakan *Design thinking* dari Robin Landa dalam buku *Advertising by Design* pada tahun 2010. Dalam perancangan *website* interaktif mengenai pencegahan cedera tangan akibat gerakan repetitif penulis menggunakannya. Dalam prosesnya terdapat tahap-tahap yang dibutuhkan

penulis dalam melakukan pengujian dan iterasi berdasarkan pengguna alami untuk penyembuhan atau penanganan.

3.2.1 Overview

Pada tahap overview, terdapat berbagai langkah yang dilakukan untuk mengidentifikasi serta memahami permasalahan yang dihadapi oleh pengguna. Menurut Setiadi (2020, h. 2), tahap ini membantu dalam mengenali tantangan yang dihadapi pengguna sekaligus memahami tujuan yang ingin mereka capai serta hambatan yang muncul dalam prosesnya. Selain itu, Inspiration memiliki peran krusial karena hasil yang diperoleh dari tahap ini akan sangat menentukan efektivitas solusi yang dikembangkan di tahap selanjutnya. Dalam buku *The Design of Everyday Things* yang ditulis oleh Don Norman (2013), aktivitas yang terdapat pada fase inspiration adalah observasi. Pada aktivitas observasi ini, penulis menjalankan observasi dengan melakukan penyebaran kuesioner, wawancara ahli, FGD, dan studi existing. Dengan tujuan untuk memperoleh informasi dan memahami permasalahan setiap individu.

3.2.2 Strategy

Strategi merupakan tahap kedua yang berfokus pada penentuan data target yang ingin dijangkau serta penyusunan rencana agar kampanye edukatif interaktif dapat berjalan secara optimal. Pada tahap ini, penulis menyusun langkah-langkah untuk meningkatkan kesadaran audiens terhadap cedera De Quervain dan pentingnya teknik latihan tangan yang tepat guna mencegah kondisi memburuk maupun mencegah timbulnya cedera. Selain itu, juga dilakukan perumusan strategi komunikasi, perencanaan media, serta penyusunan *creative brief*.

3.2.3 Ideas

Pada tahapan ini melalui strategi dan taktik komunikasi dan visual yang telah direncanakan pada *creative brief* di tahapan sebelumnya, penulis membuat ide dan konsep perancangan yang mengarah kepada

visual dan *creative message* dalam kampanye yang sesuai dengan target audiens. Penulis mempertimbangkan sebuah konsep dengan membuat *mindmapping* dan *brainstorming* untuk mendapatkan sebuah ide atau *big idea* yang akan dituangkan pada *moodboard* hingga perancangan *copywriting* agar pesan kampanye dapat diterima secara efektif oleh target.

3.2.4 Design

Pada tahapan ini penulis melakukan proses perancangan yang dituangkan dalam bentuk visual. Penulis memulai dari pembuatan sketsa, penentuan elemen visual, hingga tahapan digitalisasi karya desain sesuai dengan karakteristik jenis media kampanye interaktif yang sudah disusun.

3.2.5 Production

Pada tahap *production*, seluruh hasil karya dari *key visual* direalisasikan sesuai perencanaan medianya. Penulis juga melakukan eksekusi *low-fidelity* sampai *high-fidelity prototype* untuk desain yang bersifat interaktif sesuai media utama yang ditentukan.

3.2.6 implementation

Pada tahap *Implementation*, ide-ide kreatif serta solusi yang telah disusun dari permasalahan di tahap sebelumnya mulai direalisasikan. Sebuah output akhir diuji coba untuk mendapatkan *feedback* serta tanggapan, sehingga dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi pengguna. Dalam aktivitas tersebut membantu penulis mengetahui pengalaman pengguna dalam menggunakan *website*.

3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan

Metode pengambilan data yang dilakukan penulis menggunakan teknik pengumpulan data berupa data kuantitatif dan kualitatif, seperti pra-penelitian, wawancara, kuesioner, serta studi kompetitor atau studi existing, dan studi referensi.

3.3.1 Pra-penelitian

Pada awal sebuah penelitian sebagai tahapan eksplorasi, penulis melakukan pra-penelitian dalam bentuk kuesioner dalam mengumpulkan informasi terkait pemahaman dan kebiasaan pengguna terhadap penggunaan perangkat *mobile* dalam aktivitas sehari-hari. Pra-penelitian disusun dengan tujuan untuk mengidentifikasi permasalahan utama yang dihadapi pengguna, memikirkan solusi apa yang dapat diselesaikan, serta mengetahui sejauh mana intensi responden terhadap *smartphone*.

Melalui pra-penelitian, penulis dapat memastikan bahwa data yang dikumpulkan lebih relevan dengan tujuan perancangan *website* kampanye. Kegunaan pra-penelitian juga membantu dalam menyusun pertanyaan yang lebih tepat untuk penelitian selanjutnya.

3.3.2 Wawancara

Dalam memperoleh data kualitatif, penulis mewawancarai tiga narasumber yang ahli dalam bidang masing-masing. Narasumber pertama yang diwawancarai oleh penulis adalah Faruq Endriansyah yang bergerak di bidang praktisi ahli fisioterapi. Tujuan yang diinginkan penulis untuk mendapatkan informasi yang valid mengenai jenis-jenis cedera tangan, yang membedakan dari masing-masing cedera tangan, dan intervensi penanganannya yang dibutuhkan untuk pengguna nanti. Wawancara dilakukan secara langsung bertepatan di lingkungan SDC pada tanggal 6 Maret 2025 pukul 5:36 WIB.

Narasumber kedua yang diwawancarai oleh penulis adalah Danny Anderson seorang *UI/UX Designer* yang bekerja di *agency Blend Media*. Danny Anderson memiliki pengalaman dalam membuat *website* kesehatan seperti psikologis dan *website* kesehatan lainnya. Melalui wawancara tersebut, penulis bertujuan untuk memperoleh data mengenai teknik proses perancangan, trend desain *UI/UX* untuk *website* kesehatan, dan bagaimana fitur dapat membantu user, begitu juga membantu penulis bagaimana

merancang sebuah *website* bisa membantu menyelesaikan masalah pengguna. Wawancara dilakukan secara daring melalui platform *Zoom* pada tanggal 16 Maret 2025 pukul 20:00 WIB.

1. Praktisi Ahli Fisioterapi

Narasumber pertama yang diwawancarai oleh penulis adalah Faruq Ardiansyah, seorang praktisi di bidang fisioterapis. Narasumber memiliki pengetahuan dan bagaimana intervensinya dalam menangani rawat jalan pada pasien yang mengalami cedera salah satunya pada cedera tangan. Peran narasumber dalam wawancara yang dilakukan adalah sebagai ahli yang menjawab pertanyaan-pertanyaan seputar definisi, dampak dan risiko, identifikasi atau diagnosis cedera, penanganan untuk menjadi pembelajaran bagi penulis.

Dari wawancara yang telah dilakukan, penulis mendapatkan informasi yang akan membantu penulis dari pemahaman yang jelas untuk diterapkan dalam penyampaian informasinya. Narasumber juga memberikan informasi untuk penanganan cedera seperti ini jika indikasinya masih tergolong rendah dapat di cegah dengan cara melakukan *excercise* dirumah yang diberikan caranya oleh narasumber ke penulis.

Informasi tersebut menentukan isi konten yang diperlukan dan diterapkan ke dalam *website*. Informasi yang diperoleh dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:

1. Ada berapa jenis cedera tangan paling umum yang pernah Anda tangani?
2. Apa saja faktor utama yang menyebabkan seseorang lebih rentan mengalami cedera tangan akibat gerakan repetitif?
4. Selain hubungan antara durasi penggunaan *smartphone*, apakah ada faktor lain yang meningkatkan risiko cedera tangan?

5. Apa saja gejala awal yang sering dialami pengguna perangkat *mobile* akibat gerakan repetitif?
6. Jika tidak ditangani, apa dampak jangka panjang dari cedera ini?
7. Apakah cedera ini bisa sembuh total, atau justru cenderung bersifat permanen?
8. Apa yang membedakan ketiga cedera tersebut dalam hal penyebab, gejala, dan penanganannya?
9. Tetapi dengan era sekarang yang dimana generasi muda lebih dominan dalam menggunakan *smartphone* apakah tidak menutup kemungkinan akan mudah terkena juga?
10. Bagaimana cara mendiagnosis cedera-cedera ini?
11. Kalo jawab test frenklestain, apakah dengan test frenklestain sudah cukup akurat untuk mendiagnosis cedera-cedera ini?
12. Apakah ada posisi atau cara memegang HP yang lebih ergonomis untuk mengurangi risiko cedera?
13. Upaya apa yang sudah pernah bapak lakukan untuk memberikan informasi mengenai cedera tangan akibat gerakan repetitif?
14. Pernahkah Anda menemui pasien yang masih kurang memahami tentang cedera ini? Jika ya, apa yang biasanya menjadi hambatan utama dalam meningkatkan kesadaran mereka?

2. Ahli UI/UX

Narasumber kedua yang diwawancarai penulis adalah Danny Anderson seorang *UI/UX Designer* yang bekerja di agensi Blend Media. Danny Anderson memiliki pengalaman dalam membuat *website* dan apps

kesehatan seperti psikologis dan *website* kesehatan lainnya. Narasumber memiliki latar belakang Sarjana Teknik Informatika BINUS *University*.

Penulis memberikan penjelasan topik yang penulis lakukan dari sesi wawancara ini penulis mendapatkan informasi-informasi yang akan membantu selama proses perancangan bagaimana penulis dapat melakukan perancangan dengan baik dan memahami yang user butuhkan. Narasumber memberikan informasi berkaitan dengan pertimbangan terkait topik dari media informasi interaktif lebih baik dalam bentuk *website* dibandingkan aplikasi. Selain itu, dijelaskan juga bahwa memastikan audiens terlebih dahulu dan bagaimana media informasi dapat tersampaikan pada perangkat pengguna dengan tambahan elemen visual baik animasi agar terlihat menarik dan mudah dipahami, diperlukan juga media pembanding untuk membantu perancangan fitur apa yang dapat digunakan secara berulang.

Narasumber juga menerangkan mengenai pertimbangan yang diperlukan dalam mendesain dari sisi tingkah laku audiens dengan menemukan permasalahan yang dihadapi dan jika dibuatkan aplikasi audiens akan merasa terbantu.

Informasi tersebut dapat diperoleh dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:

- 1 Sebagai ahli UI/UX, bagaimana biasanya sebelum memulai proses perancangan *website*, terutama yang berkaitan dengan kesehatan?
- 2 Apa saja prinsip-prinsip desain UI/UX yang paling penting untuk *website* yang bertujuan memberikan edukasi dan mengubah perilaku pengguna?
- 3 Pengalaman apa saja yang anda miliki dalam merancang *website* yang fokus pada kesehatan?

- 4 Apa saja tren terbaru dalam desain UI/UX yang relevan untuk *website* kesehatan saat ini?
- 5 Bagaimana cara terbaik untuk menyajikan informasi terkait cedera tangan akibat gerakan berulang serta cara pencegahan dalam bentuk yang menarik dan mudah dipahami secara visual?
- 6 Seberapa penting penggunaan elemen visual seperti animasi atau video dalam *website* pencegahan cedera tangan?
- 7 Bagaimana anda biasanya melakukan pengujian pengguna untuk memastikan bahwa desain *website* Anda efektif dan mudah digunakan?
- 8 Bagaimana cara mengumpulkan dan menganalisis umpan balik pengguna untuk meningkatkan desain *website*?
- 9 Apakah ada contoh *website* yang memiliki desain UI/UX yang baik dalam konteks kesehatan atau pencegahan cedera?

3. Ahli Kampanye

Narasumber ketiga yang diwawancarai penulis adalah Ryan Stevan seorang *Creative Director* di agensi Metamorphosys. Ryan Stevan memiliki pengalaman dalam pembuatan kampanye untuk client yang di tangannya. Berikut beberapa pertanyaan yang di ajukan untuk pembelajaran penulis dalam merancang kampanye.

1. Langkah atau persiapan apa saja yang krusial dilakukan sebelum memulai perancangan sebuah kampanye?
2. Bagaimana cara mengklasifikasikan atau membagi target sasaran dalam sebuah kampanye agar efektif?

3. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi durasi pelaksanaan sebuah kampanye, dan bagaimana tujuan kampanye mempengaruhinya?
4. Bagaimana sebaiknya penggunaan media primer dan sekunder dalam sebuah kampanye agar fokus dan mendukung jalannya kampanye?
5. Apa saja elemen kunci yang harus diperhatikan agar penyampaian pesan kampanye dapat berhasil dengan baik?
6. Dengan cara apa saja hasil atau keberhasilan sebuah kampanye dapat diukur?
7. Apakah ada aspek penting lain seperti keberlanjutan kampanye atau metode pengumpulan insight tambahan yang perlu dipertimbangkan?
8. Berdasarkan konsep kampanye saya untuk mencegah Sindrom De Quervain di kalangan gen z, apa ada satu saran paling krusial atau kesalahan umum yang harus saya hindari menurut pengalaman Ko Ryan?

3.3.3 Focus Group Discussion

Focus group discussion dilakukan dengan target lima narasumber, yaitu Hanif Salsabil Kusumaditya, Najmunissa Vina, Jessica Natasya, Diana, dan Vincent Alexander. Wawancara dilakukan pada hari Selasa, 19 Maret 2025, pukul 20.00 WIB yang berlangsung selama 48 menit secara online melalui Zoom. Berikut merupakan profile narasumber:

- a. Hanif Salsabil Kusumaditya, sebagai *digital marketing strategist* di *creative agency* di Metamorphosis. Narasumber belum pernah merasakan dan tidak mengetahui dengan adanya jenis cedera tangan dan bisa terjadi cedera akibat gerakan yang repetitif.

- b. Najmunissa Vina. Narasumber berumur 23 tahun, asal Tasikmalaya, yang memiliki latar belakang seorang *digital marketing strategist* di kreatif agensi. Narasumber selalu merasakan nyeri dan kebas tetapi, yang dilakukannya hanya beristirahat.
- c. Jessica Natasya, seorang mahasiswa aktif semester akhir di Universitas Bunda Mulya.
- d. Dinda Diana atau yang biasa dipanggil Dinda, yang berumur 22 tahun semester akhir dari Universitas Pradita. Dinda memiliki kesibukan dalam kegunaan *smartphone* untuk bekerja karena menjadi *internship* di suatu *agency* menjadi *Social Management Officer*.
- e. Vincent Alexander, seorang mahasiswa yang berumur 21 tahun dan juga memiliki hobi bermain gim. Vincent adalah narasumber yang intensitas pada penggunaan *smartphone* dalam jangka waktu lama dan pernah merasakan jari jempol yang kaku ketika bermain gim.

Tujuan dari FGD ini untuk mengetahui lebih dalam dari kebiasaan, pemahaman, dan eksplorasi media narasumber. FGD ini dilakukan secara terstruktur, yang dimana penulis sudah menyusun pertanyaan sebelum sesi FGD dilkauan. Berikut adalah pertanyaan yang ditanyakan ke narasumber:

1. Seberapa sering menggunakan *smartphone* dalam sehari?
2. Apakah pernah merasakan nyeri, pegal, atau kesemutan di tangan setelah penggunaan HP dalam waktu lama?
3. Apa yang biasanya dilakukan saat tangan mulai terasa tidak nyaman? Istirahat, peregangan, atau diabaikan?
4. Pernahkah mencari informasi tentang cedera tangan akibat penggunaan HP? Jika iya, di mana?
5. Apakah cedera tangan akibat penggunaan HP itu sesuatu yang serius atau masih dianggap sepele?

6. Apakah pernah mendengar tentang *Carpal Tunnel Syndrome*, *De Quervain*, atau *Trigger Finger*?
7. Apakah masyarakat sudah cukup sadar akan risiko ini?
8. Seberapa sering beristirahat atau melakukan peregangan saat menggunakan *smartphone* dalam waktu lama?
9. Jika ada media yang mengingatkan untuk istirahat atau peregangan, apakah tertarik menggunakannya?
10. Cara apa yang paling efektif untuk membuat pengguna lebih peduli terhadap kesehatan tangan?
11. Bagaimana biasanya mencari informasi kesehatan atau pencegahan cedera tangan?
12. Dari pengalaman, media seperti teks, ilustrasi, animasi, atau video interaktif mana yang lebih efektif dalam membantu memahami suatu informasi kesehatan?
13. Apakah pernah menggunakan aplikasi atau platform yang mengedukasi pengguna tentang kesehatan tangan atau ergonomi? Jika iya, bagaimana pengalaman anda?
14. Apakah media interaktif bisa menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan kesadaran tentang cedera tangan akibat gerakan repetitif?

Pertanyaan tersebut akan diberikan ke narasumber, tetapi jika pertanyaan yang ditanyakan sudah terjawab secara lengkap pada pertanyaan sebelumnya, maka pertanyaan tersebut tidak akan ditanyakan kembali.

3.3.4 Kuesioner

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data kuantitatif yang dapat digunakan untuk memperoleh data secara sistematis dari responden dalam jumlah yang luas. Melalui kuesioner, informasi mengenai kebiasaan, persepsi, dan kebutuhan pengguna dapat diperoleh secara langsung.

Kuesioner disebar secara online untuk mengetahui kebiasaan penggunaan perangkat *smartphone*, memastikan posisi tangan, mengevaluasi kesadaran, dan pengetahuan tentang cedera tangan akibat gerakan repetitif. Kuesioner ini dirancang untuk menggali informasi terkait dengan berapa lamanya responden menggunakan *smartphone*, apakah pekerjaan atau aktivitas utama Anda melibatkan penggunaan *smartphone* dalam waktu lama.

Ada beberapa pertanyaan kuesioner yang disebar kepada responden terdiri dari 28 pertanyaan, dari pertanyaan pertama yang diajukan bertujuan untuk mengetahui tentang biodata responden di daerah kota Jabodetabek.

Tabel 3.1 Pertanyaan Terkait Profil Responden

Bagian1: Biodata		
PERTANYAAN	MODEL JAWABAN	JAWABAN
1. Nama	Short Answer	
2. Jenis Kelamin	Multiple Choice (Single Ans)	- Laki-laki - Perempuan
3. Usia	Multiple Choice (Single Ans)	- <16 tahun - 16-25 tahun - >25 tahun
4. Domisili	Multiple Choice (Single Ans)	- Jabodetabek - Di luar Jabodetabek
5. Pekerjaan	Multiple Choice (Single Ans)	- Pelajar - Mahasiswa - Pekerja

6. Apakah pekerjaan atau aktivitas utama Anda melibatkan penggunaan <i>smartphone</i> dalam waktu lama?	Multiple Choice (Single Ans)	<ul style="list-style-type: none"> - Ya - Tidak
7. Berapa lama rata-rata Anda menggunakan <i>smartphone</i> dalam sehari?	Multiple Choice (Single Ans)	<ul style="list-style-type: none"> - < 2 jam - 2–4 jam - 5–7 jam - > 7 jam

Setelah mengetahui profil responden dilanjutkan pada bagian dua untuk mendapatkan kebiasaan responden dalam menggunakan *smartphone* dari kebiasaan tanpa istirahat, posisi tangan dan cara memegang *smartphone*, dan mengevaluasi kesadaran dalam mencegah cedera.

Tabel 3.2 Pertanyaan Terkait Kebiasaan Pengguna Perangkat Mobile

Bagian 2: Kebiasaan Penggunaan Perangkat Mobile		
PERTANYAAN	MODEL OPSI JAWABAN	JAWABAN
1. Bagaimana posisi tangan yang paling sering Anda gunakan saat memegang <i>smartphone</i> ?	Multiple Choice (Single Ans)	<ul style="list-style-type: none"> - Satu tangan dengan ibu jari dominan - Dua tangan dengan jari telunjuk dominan - Dua tangan dengan ibu jari dominan - Menggunakan stand atau holder
2. Aktivitas apa yang paling sering Anda lakukan dengan <i>smartphone</i> dalam waktu lama? (<i>Bisa pilih lebih dari satu</i>)	Multiple Choice (Multiple Ans)	<ul style="list-style-type: none"> - Media sosial (Instagram, Tik Tok, Twitter, dll.) - Mengetik (chatting, tugas, atau pekerjaan)

Bagian 2: Kebiasaan Penggunaan Perangkat <i>Mobile</i>		
PERTANYAAN	MODEL OPSI JAWABAN	JAWABAN
		<ul style="list-style-type: none"> - Bermain game - Menonton video/streaming
3. Ketika anda menggunakan <i>smartphone</i> apakah terfikir melakukan brake atau tidak?	Multiple Choice (Single Ans)	<ul style="list-style-type: none"> - Ya (masuk <i>section</i> pembahasan sindrom) - Tidak (masuk ke <i>section</i> tidak)
4. Seberapa sering anda mengambil jeda atau istirahat setelah menggunakan <i>smartphone</i> dalam waktu lama?	Likert	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak pernah - Jarang - Kadang kadang - Cukup sering - Sering
5. Berapa lama Anda biasa mengambil jeda istirahat?	Multiple Choice (Single Ans)	<ul style="list-style-type: none"> - < 30 menit - 30 menit – 1 jam - 1–3 jam - > 3 jam
6. Apakah Anda pernah melakukan peregangan tangan atau jari setelah menggunakan <i>smartphone</i> dalam waktu lama?	Multiple Choice (Single Ans)	<ul style="list-style-type: none"> - Ya, rutin melakukan peregangan - Tidak pernah
7. Apakah Anda mengetahui cara yang benar dalam melakukan peregangan tangan?	Multiple Choice (Single Ans)	<ul style="list-style-type: none"> - Ya - Tidak

Bagian 2: Kebiasaan Penggunaan Perangkat <i>Mobile</i>		
PERTANYAAN	MODEL OPSI JAWABAN	JAWABAN
8. Kenapa anda tidak melakukan istirahat/brake?	Multiple Choice (Single Ans)	<ul style="list-style-type: none"> - Lupa atau tidak sadar sudah menggunakan <i>smartphone</i> terlalu lama - Terbiasa menggunakan <i>smartphone</i> tanpa jeda - Tidak merasa perlu untuk break - Tidak memiliki waktu untuk istirahat karena tugas atau pekerjaan
9. Apa yang membuat anda ke distract ketika ga break?	Multiple Choice (Single Ans)	<ul style="list-style-type: none"> - Terlalu fokus bermain game - Terus-menerus scrolling media sosial - Chatting atau berdiskusi dalam grup - Tidak ada pengingat untuk break
10. Apakah Anda menyadari risiko cedera tangan akibat tidak melakukan break?	Multiple Choice (Single Ans)	<ul style="list-style-type: none"> - Ya - Tidak
11. Seberapa sering Anda menggunakan <i>smartphone</i> sambil melakukan aktivitas lain (multitasking)?	Likert	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak pernah - Selalu

Bagian 2: Kebiasaan Penggunaan Perangkat <i>Mobile</i>		
PERTANYAAN	MODEL OPSI JAWABAN	JAWABAN
12. Apakah anda tahu bahwa menggunakan gawai dalam jangka waktu lama, akan memiliki dampak yang serius cidera otot terhadap tangan anda	Multiple Choice (Single Ans)	- Ya - Tidak

Sesudah bagian kedua dilanjutkan ke bagian ke tiga yang bertujuan untuk mengukur sejauh apa responden menyadari risiko cidera tangan akibat penggunaan *smarphone*.

Tabel 3.3 Pertanyaan Terkait Kesadaran & Pengerahuan

Bagian 3: Awareness & Pengetahuan tentang Cidera Tangan		
PERTANYAAN	MODEL OPSI JAWABAN	JAWABAN
1. Seberapa Familiar anda dengan Cidera Tangan Akibat Gerakan Repetitif?	Multiple Choice (Single Ans)	- Tidak mengetahui - Familiar
2. Apakah setelah melakukan aktivitas tersebut dalam waktu lama, Anda pernah mengalami rasa nyeri, kesemutan, atau mati rasa di tangan/jari?	Multiple Choice (Single Ans)	- Ya - Tidak
3. Jika pernah mengalami gejala tersebut, apa yang biasanya Anda	Multiple Choice (Multiple Ans)	- Istirahat sejenak - Memijat tangan atau jari - Menggunakan obat atau salep

Bagian 3: Awareness & Pengetahuan tentang Cidera Tangan		
PERTANYAAN	MODEL OPSI JAWABAN	JAWABAN
lakukan? (<i>Bisa pilih lebih dari satu</i>)		<ul style="list-style-type: none"> - Mencari informasi tentang penyebab dan cara mengatasi - Tidak melakukan apa-apa
4. Apakah Anda pernah mendengar tentang cidera tangan akibat gerakan repetitif, seperti De Quervain's Syndrome, Carpal Tunnel Syndrome (CTS), atau Trigger Finger?	Multiple Choice (Single Ans)	<ul style="list-style-type: none"> - Ya - Pernah dengar, tapi tidak terlalu paham - Tidak
5. Apakah anda tau gejala-gejalanya dari beberapa jenis cidera tangan?	Multiple Choice (Single Ans)	<ul style="list-style-type: none"> - Ya - Tidak
6. Menurut Anda, seberapa penting edukasi tentang pencegahan cidera tangan akibat penggunaan <i>smartphone</i> ?	Likert 1-5	<ul style="list-style-type: none"> - Sangat penting - Tidak penting
7. Apakah Anda mengetahui cara mencegah cidera tangan akibat penggunaan <i>smartphone</i> dalam waktu lama?	Multiple Choice (Single Ans)	<ul style="list-style-type: none"> - Ya - Tidak

Bagian 3: Awareness & Pengetahuan tentang Cidera Tangan		
PERTANYAAN	MODEL OPSI JAWABAN	JAWABAN
8. Jika tahu, apakah anda hanya memijat dan istirahat saja?	Multiple Choice (Single Ans)	<ul style="list-style-type: none"> - Ya - Tidak
9. Jika tahu, metode apa yang Anda ketahui untuk mencegah cidera tangan akibat gerakan repetitif?	Multiple Choice (Multiple Ans)	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan peregangan tangan/jari secara rutin - Mengurangi waktu penggunaan <i>smartphone</i> - Menggunakan posisi tangan yang lebih ergonomis - Menggunakan alat bantu seperti phone stand atau grip tambahan - Saya tidak tahu cara mencegahnya

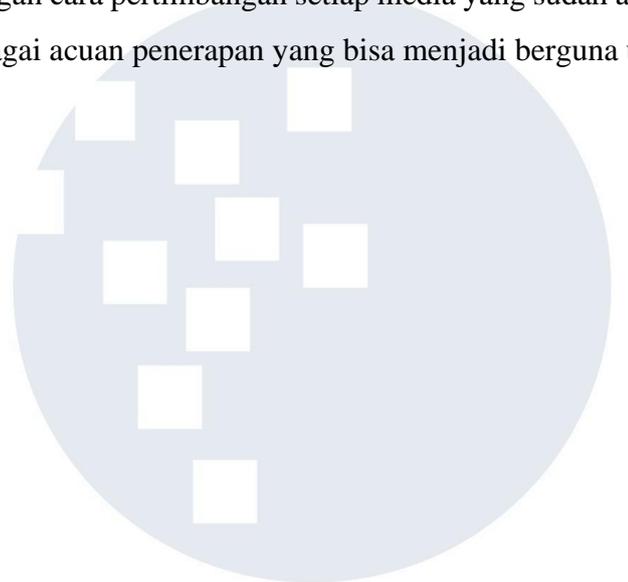
Dari pertanyaan-pertanyaan yang ada dibuat untuk mencapai tujuan penulis mengetahui kesadaran responden akan cidera tangan akibat gerakan repetitif.

3.3.5 Studi Eksisting

Penulis melakukan studi existing pada satu *website* yang bergerak sebagai media informasi mengenai cidera dan kesehatan lainnya. *Website* tersebut berasal dari luar Indonesia bernama Mount Elizabeth Hospital yang sebagai perbandingan output yang penulis lakukan. Dari Studi eksisting ini dilakukannya dengan cara menganalisis sistem komunikasi pada audiensnya menggunakan SWOT yang terdiri dari *strength*, *weaknesses*, *opportunities*, dan *threats* tiap kompetitor.

3.3.6 Studi Referensi

Penulis menentukan referensi sebagai acuan dalam membangun konsep sebelum merancang objek, komponen, tata letak, dan seluruh elemen visual. Penulis melakukan studi referensi agar setiap elemen yang dihasilkan memiliki fungsi, nilai estetika, serta dapat diterima dengan baik oleh target audiens dengan cara pertimbangan setiap media yang sudah ada dipelajari oleh penulis sebagai acuan penerapan yang bisa menjadi berguna untuk audiens.



UMMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA