

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sedentary lifestyle merupakan situasi yang semakin serius di Indonesia, terutama di daerah perkotaan. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan sekitar 33,5% masyarakat Indonesia di atas usia 10 tahun tergolong kurang beraktivitas fisik (Kemenkes, 2019) yang 3 tahun kemudian meningkat 3,9% menurut Survei Kesehatan Indonesia (2023). Sedangkan dalam laporan *Sport Development Index* (SDI), persentase angka partisipasi DKI Jakarta menempati peringkat ke-3 dari bawah dengan hanya 22,12% dari jumlah penduduknya yang aktif berolahraga. (Mutohir et al., 2022). Tren gaya hidup sedentari oleh masyarakat modern, terutama pada individu yang bekerja dalam kantor dan kalangan pelajar, terus meningkat. Analisis dari lebih 3.000 peserta usia 16-30 tahun oleh *University of Cambridge* memperlihatkan bahwa saat individu memasuki dunia kerja, tingkat aktivitas fisik mereka meningkat setara dengan rata-rata 28 menit aktivitas sedang (seperti bersepeda) setiap harinya, namun kemudian mengalami penurunan setiap tahunnya sekitar 7 menit per hari setelah mulai bekerja (Swasty, 2025).

Pengaruh *sedentary lifestyle* terhadap kesehatan fisik dan mental sangat signifikan. Gaya hidup sedentari meningkatkan risiko kematian akibat berbagai penyebab: penyakit kardiovaskular, risiko kanker, serta risiko gangguan metabolik seperti diabetes mellitus, dan hipertensi. Dampak lainnya termasuk gangguan muskuloskeletal seperti melemahnya otot, berkurangnya fleksibilitas sendi, hingga gangguan postur yang sering menimbulkan nyeri pada punggung dan leher. Pola hidup ini telah terbukti berkontribusi terhadap kualitas tidur buruk yang kemudian mempengaruhi kehidupan dan produktivitas individu. Interaksi sosial pun juga dapat berkurang akibat berbagai faktor dari *sedentary lifestyle*. Selain itu, kebiasaan sedentari bisa memicu stres, kecemasan, sampai depresi (Kemenkes, 2023).

Walaupun terdapat bermacam aplikasi gerak, kebanyakan tidak dapat memotivasi pengguna dalam jangka panjang. Sebuah review mengatakan rata-rata 70% pengguna menghentikan penggunaan aplikasi dalam 100 hari pertama. Alasan pemberhentian dapat diorganisasikan ke dalam 6 kategori, beberapa diantaranya adalah pengalaman pengguna yang tidak memuaskan, konten dan fitur, dan kebutuhan dan tujuan pengguna yang terus berkembang (Kidman et al., 2024, h.6-7). *User experience* aplikasi-aplikasi tersebut rendah karena menuntut konsistensi olahraga tinggi, durasi gerak panjang atau semangat kompetitif yang justru membuat pengguna cepat menyerah. Konten monoton, kurangnya koneksi emosional dan dorongan berkelanjutan juga membuat pengguna cepat jenuh. Secara emosional, kebanyakan aplikasi gerak terlalu serius; selalu memberi *feedback* yang objektif sehingga terasa kurang suportif. Aplikasi gerak harus dinamis, kalau targetnya tidak bisa dipersonalisasi pengguna akan merasa tidak dianggap, rencana aktivitas yang tidak fleksibel akan mengganggu manajemen waktu individu.

Jika tren *sedentary lifestyle* dibiarkan saja maka dalam jangka panjang akan menurunkan produktivitas kerja dan kualitas hidup secara menyeluruh. Individu yang kurang aktif memiliki risiko kematian 20-30% lebih tinggi daripada mereka yang cukup aktif. Menurut WHO, kurangnya aktivitas fisik adalah penyebab kematian nomor 4 tertinggi di dunia, menyebabkan 2 juta kematian setiap tahun. Dalam situasi dimana banyak waktu pekerja dihabiskan di kantor, motivasi untuk bergerak tidak bisa hanya mengandalkan olahraga atau *goal* yang berat, melainkan harus tumbuh dari hal-hal kecil yang mudah dilakukan dalam keseharian mereka. Solusi yang penulis capai adalah *game* untuk membantu pengguna sedikit demi sedikit dalam membangun dan mempertahankan kebiasaan aktif bergerak melalui fitur-fitur seperti personalisasi, dorongan visual, dan sistem *reward*. *Game* memungkinkan sistem dan mekanisme yang berbeda dari aplikasi kesehatan atau olahraga lain. Pendekatan ini membuat perubahan perilaku mudah diterima, lebih *engaging*, dan relevan dengan kebiasaan pengguna generasi sekarang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, berikut adalah masalah yang ditemukan penulis:

1. Tren *sedentary lifestyle*, terutama di perkotaan, terus meningkat,
2. Penurunan aktivitas fisik pekerja kantoran setiap tahunnya,
3. Peningkatan resiko penyakit fisik tidak menular (jantung, stroke, dan diabetes) dan dampak mental (stress dan depresi) pada dewasa,
4. Pengalaman tidak memuaskan menggunakan aplikasi gerak yang sudah ada sehingga pengguna berhenti pemakaian dalam 100 hari pertama.

Dari rangkuman masalah di atas, penulis menentukan rumusan masalah dalam perancangan ini sebagai berikut: Bagaimana perancangan *game* motivasi gerak untuk mengatasi *sedentary lifestyle*?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini menerapkan beberapa batasan, diantaranya *target audience* perancangan ditetapkan pada pekerja kantoran berusia 22-30 tahun yang tinggal dan bekerja di daerah perkotaan Jabodetabek. Ruang lingkup perancangan juga sebatas pengembangan media interaktif digital berupa *game* dengan pendekatan berbasis motivasi dan gamifikasi. Konten *game* berfokus pada peningkatan aktivitas fisik ringan yang fleksibel dan menyenangkan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, bukan pada olahraga intensif.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Adapun tujuan dari perancangan berdasarkan rumusan masalah, yaitu: Merancang *game* motivasi gerak untuk mengatasi *sedentary lifestyle*.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Perancangan ini diharapkan memberikan manfaat dalam berbagai aspek, baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis:

Manfaat perancangan ini yaitu sebagai kontribusi dalam pengembangan gaya hidup yang lebih aktif melalui media persuasi digital.

Penelitian ini diharapkan menjadi khazanah ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual, khususnya membahas materi *sedentary lifestyle*, yang menambah wawasan mengenai pendekatan berbasis teori motivasi, prinsip UI/UX, interaksi, dan gamifikasi.

2. Manfaat Praktis:

Perancangan ini bermanfaat sebagai sarana untuk mengaplikasikan kemampuan dan pengetahuan bagi penulis. Penelitian ini dapat mendukung inovasi dan menjadi referensi bagi mahasiswa dan pembaca lainnya dalam mengembangkan media interaktif digital. Hasil dari penulisan perancangan ini dapat digunakan juga sebagai dasar untuk pengembangan *game* serupa.

