

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Simpulan

Tren *sedentary lifestyle* terus meningkat, terutama di daerah perkotaan, karena adanya penurunan aktivitas fisik pekerja kantoran dan juga yang bekerja dari rumah. Angka yang meningkat ini juga mempengaruhi resiko penyakit. *Game* yang interaktif, bertujuan untuk memicu semangat motivasi pengguna serta meningkatkan dan membiasakan aktivitas fisik. Fitur pada *game* MoveBit beragam: terdapat fitur personalisasi, melatih kebiasaan bergerak, *podomoro timer, adventure mode, story, dan pet care, world chat* dan forum serta sistem *tracking* progres dan juga *check-in*. *Game* ini bersifat *movement-triggered*, pengguna harus bergerak untuk dapat melanjutkan progres. Selain itu, *game* ini dilengkapi dengan mekanisme *upload* foto dan video aktivitas gerak pengguna untuk memastikan bahwa progres dan reward hanya didapat setelah pengguna benar-benar bergerak. Pengguna dapat mengupload video naik tangga singkat, *screenshot* langkah harian, dan lainnya sebagai validasi dan akuntabilitas. Kelebihan *game* MoveBit adalah visual yang unik, aktivitas yang beragam, dan fleksibilitasnya, sehingga dapat memutus waktu duduk dalam sela-sela waktu kerja pengguna dengan cara dan jangka berbeda menggunakan fitur-fiturnya.

Media sekunder yang mendukung *game* MoveBit dibuat guna memberi informasi atau konteks. Terdapat 3 jenis media yang dirancang penulis: *Instagram post, app campaign, dan website*. *Feeds Instagram* memberi cuplikan dan informasi sekilas mengenai *game*. *App campaign* mencakup *digital ads (Instagram ads, website ads, app screenshot)* dan *print ads (poster)* yang berfungsi mengenalkan *game* pada masyarakat luas dan mengarahkan mereka ke media sekunder lainnya. Desain *website* dibuat 2 versi (*mobile* dan *desktop*) untuk dapat menambah pengetahuan masyarakat baik dari HP atau PC tentang *game* (tujuan, fitur-fitur utama, *download channel*, dan *FAQs*).

Hasil dari *testing* dengan kuesioner skala likert serta *feedback* responden memberikan gambaran nyata tentang bagaimana *game* diterima oleh pengguna. Persentase jawaban untuk pertanyaan mengenai visual, konten, dan interaksi *game* masuk tingkat tertinggi tabel interpretasi skala. Selain itu, *feedback* responden mayoritas positif. Responden mengatakan *game* MoveBit sudah bagus, visual dan *story* lucu, fiturnya juga lengkap dan bervariatif. Namun, kekurangannya adalah desainnya *fixed* dan tidak responsif sehingga saat dibuka di HP yang berbeda ukurannya terlihat lebih kecil atau tidak muat di layar.

## 5.2 Saran

Penulis mencatat beberapa saran bagi pembaca yang ingin meneliti topik atau mengembangkan *game* serupa, baik untuk tugas akhir atau lainnya. Semoga saran-saran yang disusun bermanfaat dan dapat dipertimbangkan:

### 1. Dosen/ Peneliti

Pengaturan waktu dan prioritas sangat penting untuk mengikuti *timeline* dan *deadline* yang ada. Peneliti juga direkomendasikan mengambil topik yang sudah dikenal agar peneliti tidak harus mencari informasi dasar lagi. Penulis menganjurkan peneliti untuk menjaga kesehatan tubuh dan mental; jangan sering bergadang dan melewatkkan jam makan, dan jangan lupa bersosialisasi dengan teman dan keluarga juga. Saat motivasi hilang, ingatlah dukungan yang diberi banyak orang serta bantuan mereka dalam pengerjaan tugas.

Secara teknis, peneliti disarankan untuk melakukan eksplorasi mendalam mengenai faktor psikologis yang memengaruhi kebiasaan bergerak, seperti motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Studi lanjutan juga dapat fokus pada analisis perilaku pengguna dalam jangka panjang untuk mengetahui apakah fitur seperti avatar, *leveling system*, dan *reward* benar-benar menciptakan perubahan kebiasaan yang berkelanjutan. Peneliti juga dapat mengembangkan fitur baru seperti *personal coaching*, *motion tracking*, dan integrasi perangkat *wearable*. Selain itu, jangka *screen time* saat menggunakan *game* ini harus diukur untuk

dapat memastikan *game* tidak menjadi aktivitas sedentari baru atau memperpanjang waktu duduk pengguna.

## 2. Universitas

*Game* ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesehatan dan kebiasaan mahasiswa maupun dosen yang kebanyakan waktu duduk. Kebiasaan dan kesehatan adalah hal-hal yang mempengaruhi kualitas kehidupan dalam segala aspek, seperti produktivitas, mental, dan fisik. Penelitiannya juga bisa dipergunakan sebagai media edukasi mengenai bahaya *sedentary lifestyle* dan aktivitas fisik yang mudah dilakukan untuk mengatasinya. Pengetahuan tentang *user engagement* dan gamifikasi dari perancangan *game* ini pun bisa ditambah ke materi pembelajaran di kelas. Selain itu, *game* serta informasi dari topik ini dapat memfasilitasi inisiatif kesehatan kampus, mendukung komunitas aktivitas fisik, dan membangun lingkungan belajar sehat.

