

PERANCANGAN WEBSITE MANFAAT LATIHAN BEBAN
UNTUK KESEHATAN MENTAL

JOYLIFT FOR THE MIND

BENEDICTUS OWEN WIJAYA
00000067335

DESIGN DOCUMENT



TABLE OF CONTENTS

- 1 *Introduction*
- 3 *Brainstorming*
- 13 *Konten Website*
- 22 *Asset Website*
- 31 *Link Prototype*





APA ITU JOYLIFT?

Joylift merupakan website yang memaparkan informasi tentang manfaat latihan beban untuk kesehatan mental pada remaja



TARGET AUDIENCE

Jenis kelamin *Laki - laki dan Perempuan*

Usia *15 - 22 tahun*

SES *B - A*

GEOGRAFIS

Primer *Jakarta*

Sekunder *Indonesia*

Curious, Active, Feeling



USER PERSONA

USER PERSONA 1

Fikri Putra Wijaya adalah seorang mahasiswa berusia 20 tahun yang merantau ke Jakarta. Pada awalnya, Fikri mengalami gangguan depresi yang sangat parah, hingga berujung self-harm. Namun, teman-teman Fikri mulai memperkenalkannya dengan aktivitas latihan beban. Sejak saat itu Fikri mulai melakukan aktivitas latihan beban, tetapi dia ingin mencari tahu informasi tentang manfaat latihan beban untuk kesehatan mental.

USER PERSONA 2

Stevano Valentino adalah seorang remaja berusia 16 tahun, Stevano merupakan siswa SMA yang aktif dan berprestasi. Meskipun demikian, Stevano memiliki gangguan emosional yang meledak-ledak. Di sekolah, aktivitas latihan beban sedang trending di kalangan teman - temannya. Hal tersebut membuat Stevano tertarik untuk mencoba melakukan latihan beban, tetapi sebelumnya ingin mencari informasi terlebih dahulu tentang manfaat latihan beban untuk kesehatan mental.



FIKRI PUTRA WIJAYA

USIA
20 TAHUN
STATUS
MAHASISWA



LOKASI
JAKARTA
EKONOMI
SES - A

TARGET PERSONA

Aktif

Introvert

Ambisius

Fikri adalah seorang mahasiswa yang merantau ke Jakarta. Pada awalnya, Fikri merupakan pribadi yang pemalu dan tertutup, dikarenakan sejak duduk di bangku SD, Fikri sudah mengalami berbagai masalah kesehatan mental akibat pengaruh lingkungan sekitar. Namun di Jakarta, berkat lingkungan pertemanan yang positif, Fikri perlahan mulai terbuka dan mencoba mengikuti berbagai kegiatan termasuk olahraga untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang dimiliki.

MOTIVATION

Mencari kegiatan untuk mengalihkan pikiran dari hal-hal atau tendensi negatif seperti self-harm. Saat ini, Fikri menyempatkan diri untuk melakukan aktivitas olahraga 2-3 kali dalam seminggu.

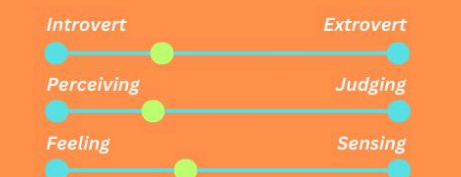
FRUSTATION

Fikri merasa jenuh karena masih banyak masyarakat Indonesia yang memiliki pandangan bahwa masalah kesehatan mental merupakan suatu hal yang tabu.

PAIN POINTS

Fikri mengaku kesulitan dalam mencari sebuah media informasi yang membahas tentang pentingnya serta manfaat dari olahraga untuk meningkatkan kesehatan mental.

PERSONALITY



STEVANO VALENTINO

USIA
16 TAHUN
STATUS
PELAJAR



LOKASI
JAKARTA
EKONOMI
SES - A

TARGET PERSONA

Aktif

Ambivert

Polos

Stevano merupakan seorang siswa SMA yang aktif dan berprestasi dalam bermain alat musik drum. Selain itu, Stevano juga hobi bermain basket. Meskipun demikian, Stevano memiliki masalah kesehatan mental, khususnya secara emosional, yang membuatnya memiliki emosi yang tidak stabil dan mudah tantrum. Saat ini, Stevano memiliki ketertarikan untuk mencoba aktivitas latihan beban sebagai salah satu cara untuk melampiaskan emosi yang berlebihan tersebut.

MOTIVATION

Melakukan aktivitas olahraga sebagai bentuk pelarian dari pikiran yang memicu tindakan marah atau emosi. Selain itu, Stevano juga suka melakukan aktivitas olahraga bersama karena atmosfernya yang seru.

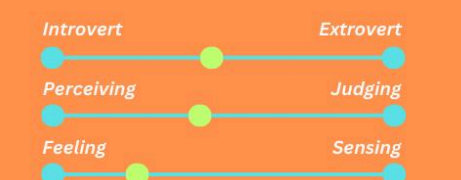
FRUSTATION

Stevano merasa lelah dan kesal karena harus berhadapan dengan masalah emosional yang selalu muncul, terutama setelah efek dopamin yang dihasilkan olahraga sudah habis.

PAIN POINTS

Stevano merasa bahwa belum ada media informasi yang memberikan penjelasan bagaimana cara olahraga latihan beban mampu memperbaiki atau meningkatkan kesehatan mental, serta cara melakukan gerakan latihan beban yang baik dan benar.

PERSONALITY



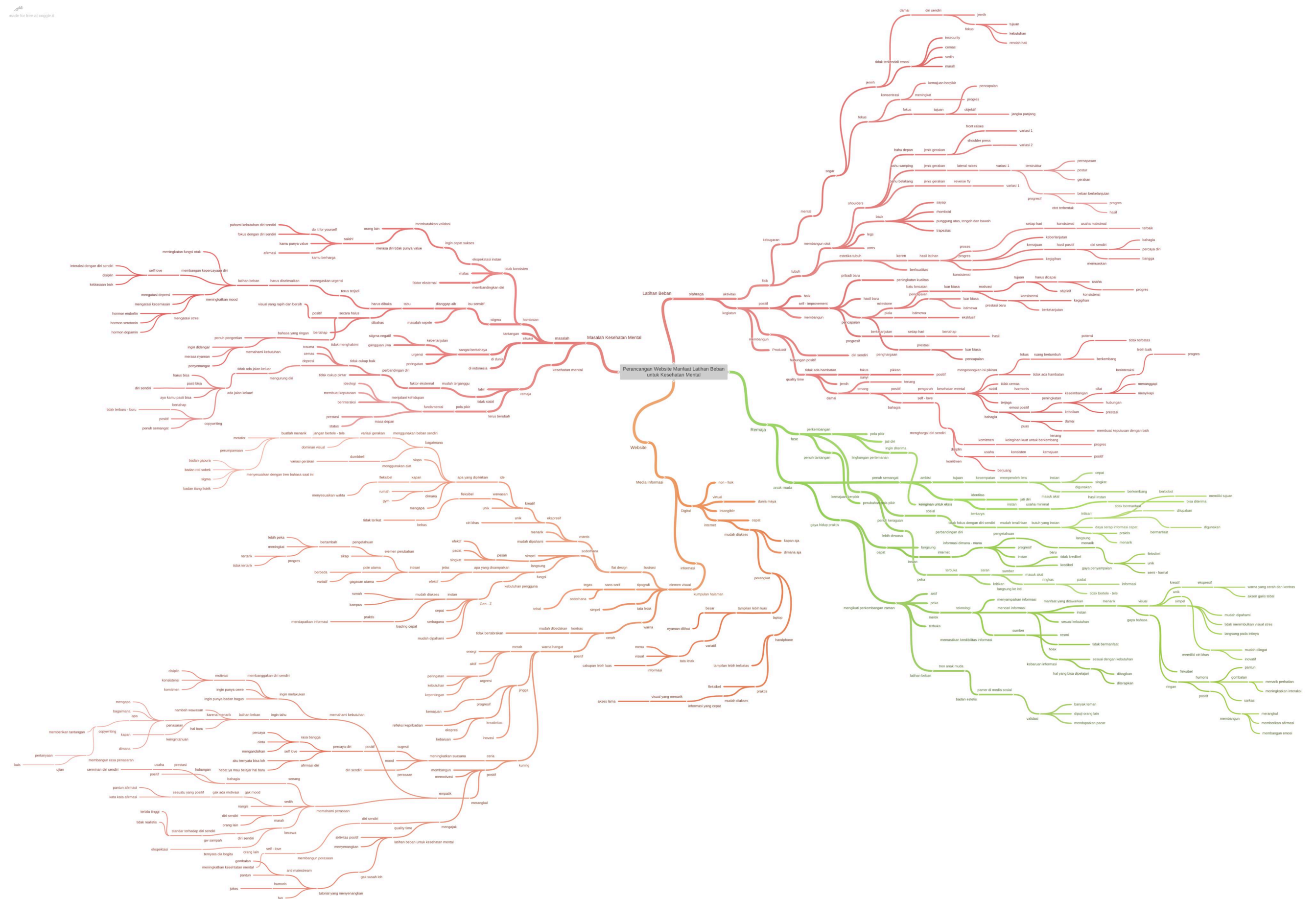
MIND MAP

KEYWORDS

Vibrant

Direct

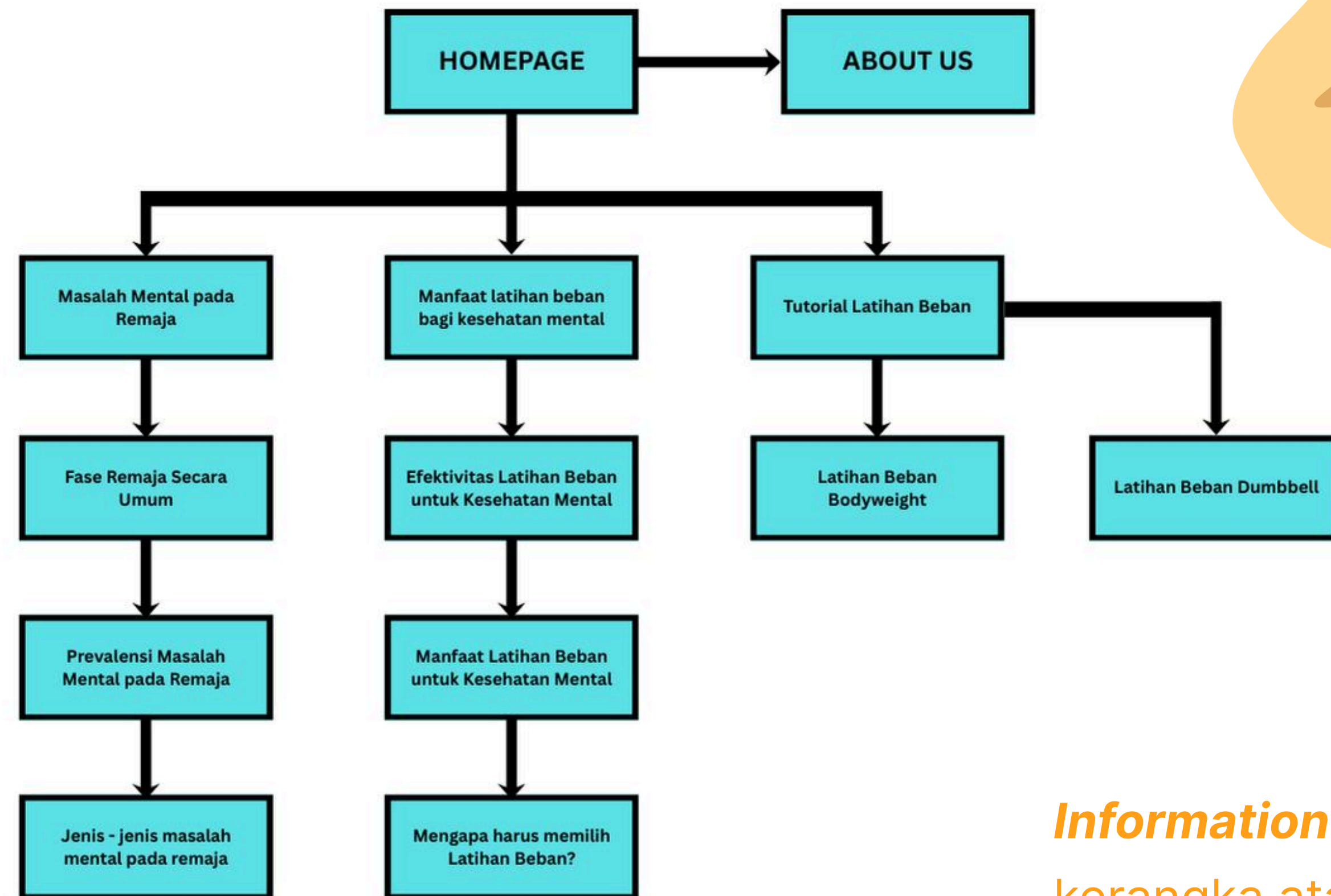
Positive



BIG IDEA

The Architecture of Body and Soul

4



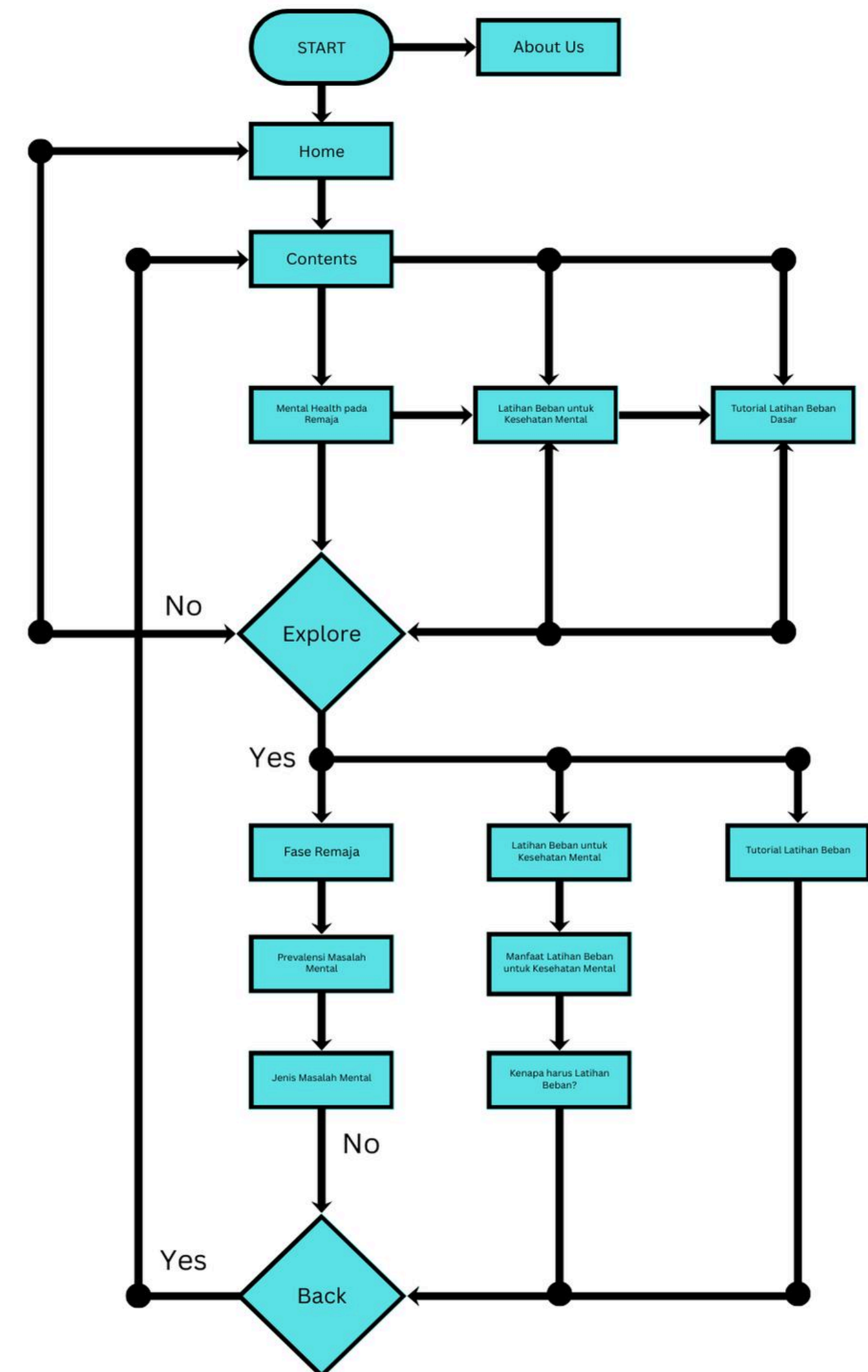
Information Architecture merupakan kerangka atau struktur berisikan konten yang akan ditampilkan pada website Joylift

INFORMATION ARCHITECTURE

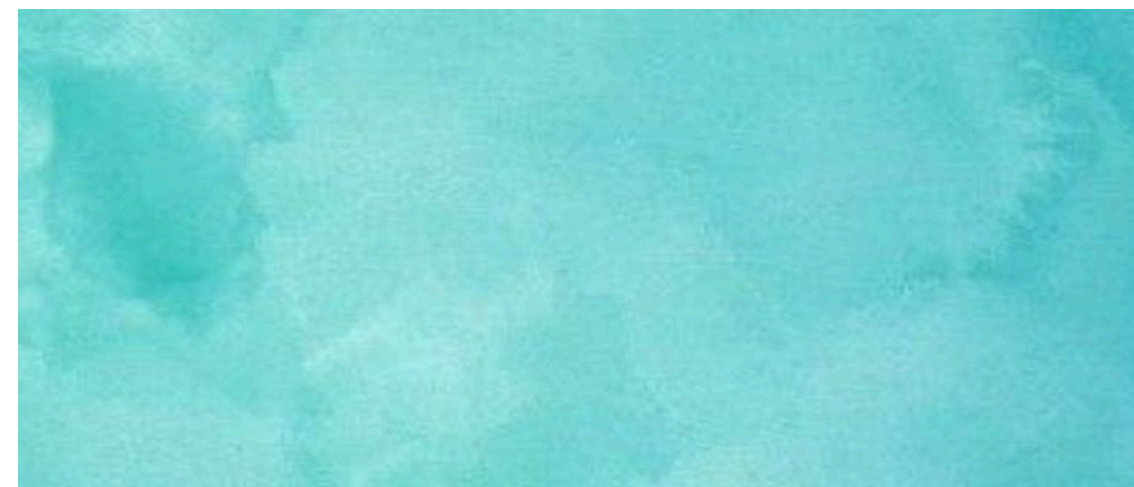
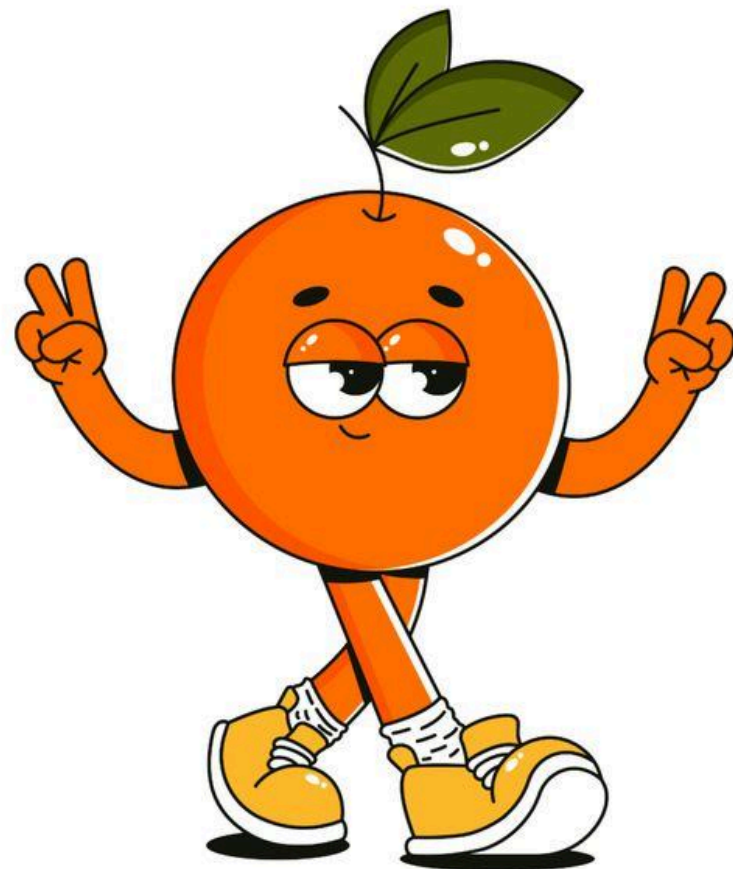


Flowchart merupakan alur interaksi dan navigasi yang akan dilalui pengguna dalam website Joylift

FLOWCHART



MOODBOARD



“

"Red is the ultimate
cure for sadness."



Don't
stop
until
you're
proud.

FF9E17*Expressive***00B6BE***Calm***FF5900***Bold***FFFFFF***Neutrality***870000***Passion*

COLOR PALETTE

Color Palette yang digunakan dalam perancangan website Joylift adalah jingga, toska, jingga tua, putih dan merah maroon



REFERENSI VISUAL

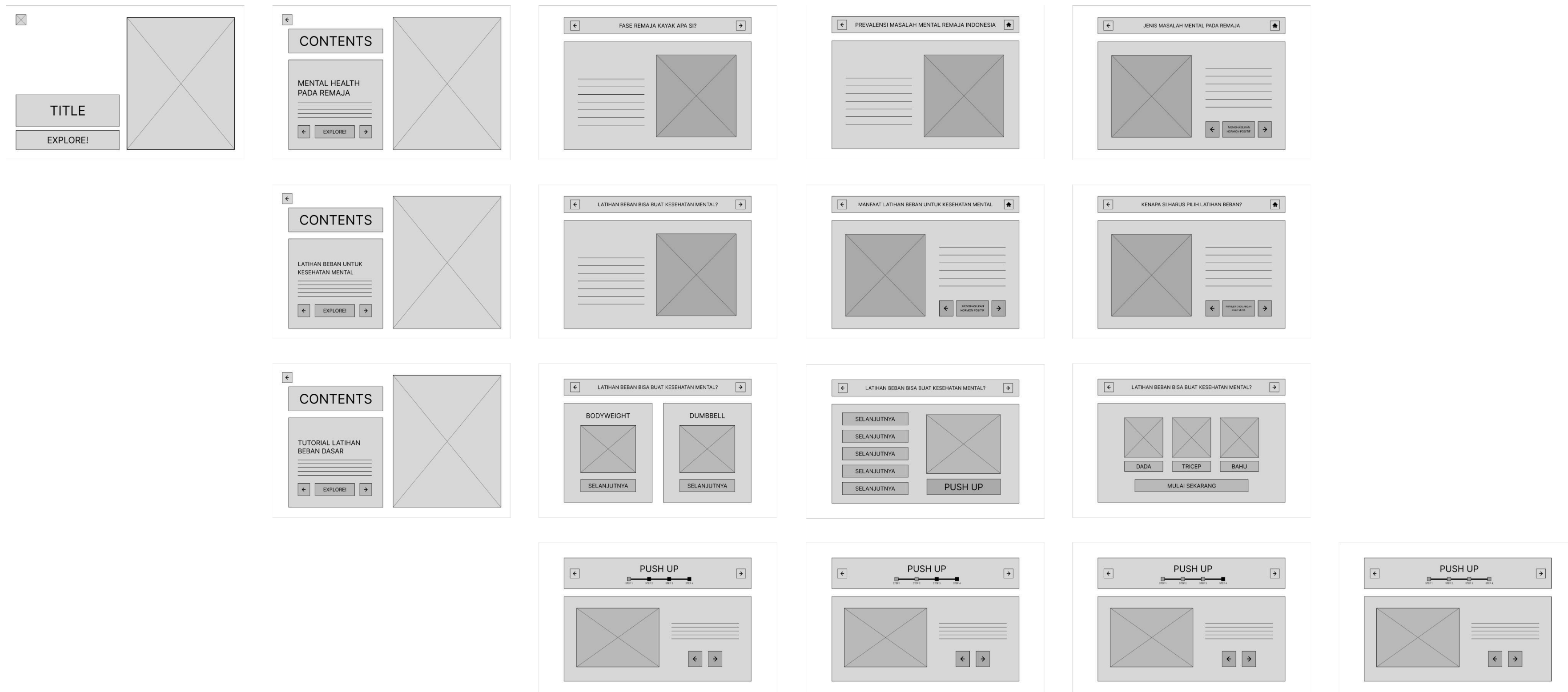
Referensi Visual yang digunakan dalam perancangan website Joylift adalah ilustrasi flat design, untuk menyesuaikan dengan preferensi target audiens remaja

DESAIN KARAKTER

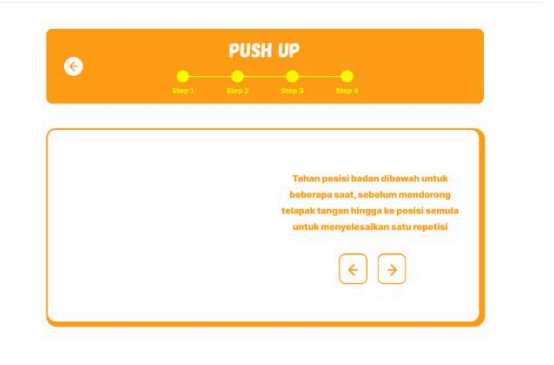
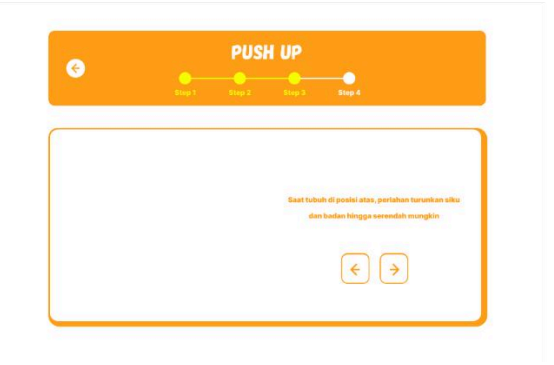
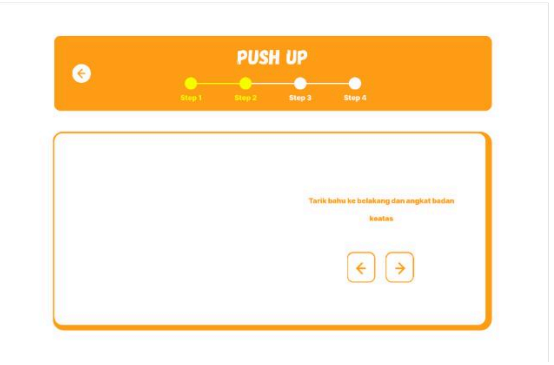
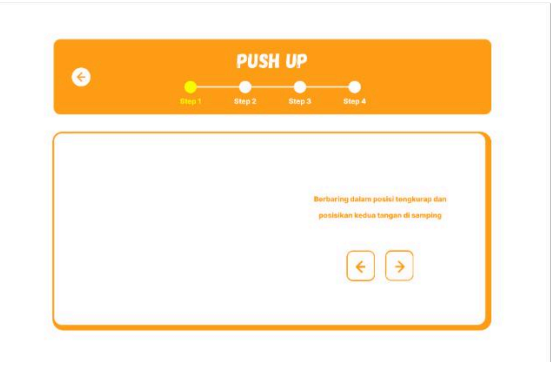
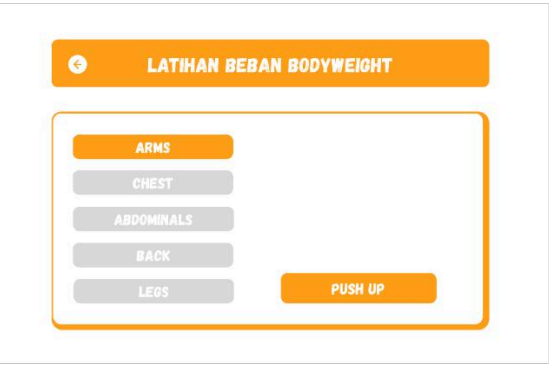
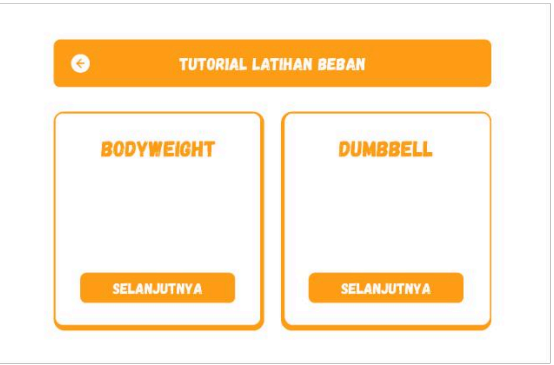
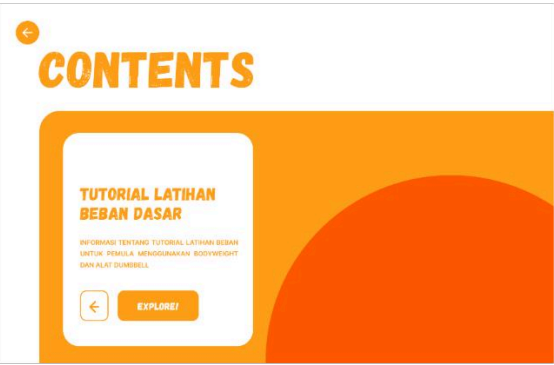
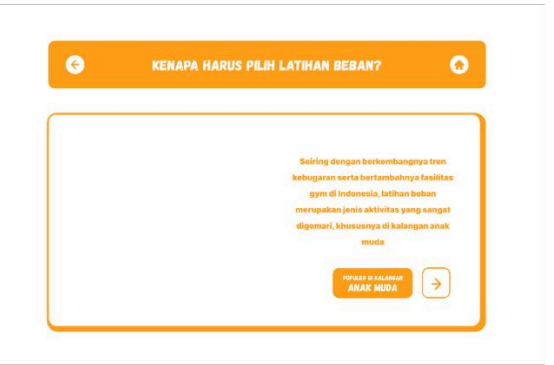
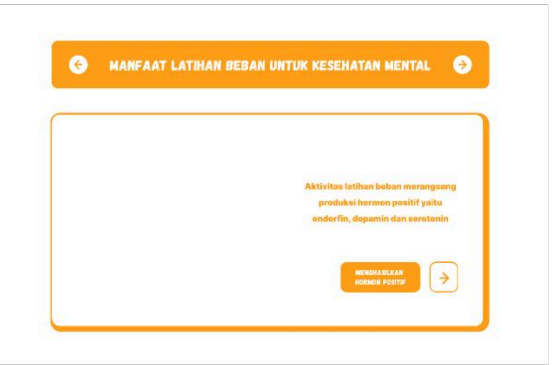
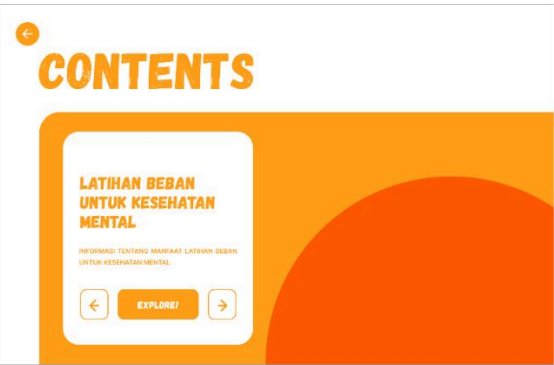
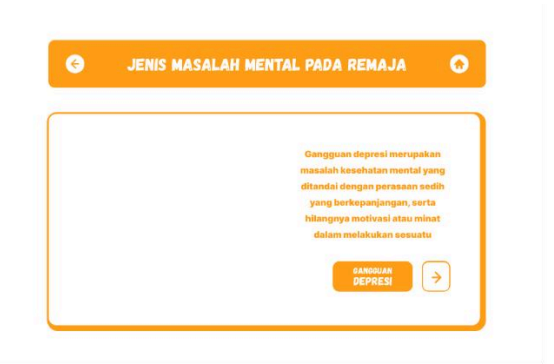
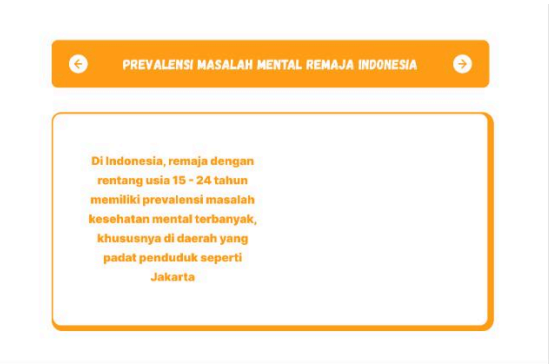
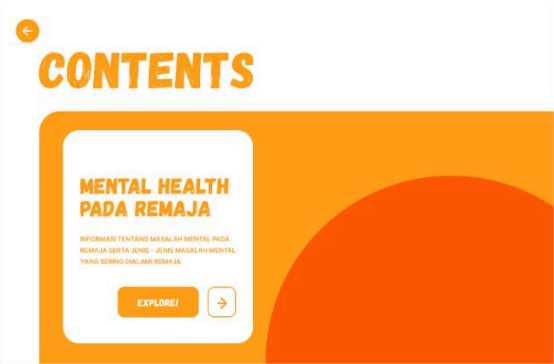
Desain Karakter dalam ilustrasi website dirancang berdasarkan moodboard dan referensi visual yang telah ditentukan. Desain karakter yang dirancang berjenis flat design, karena sesuai dengan preferensi target audiens, serta karakteristiknya yang simpel dan mudah diingat, sehingga cocok untuk digabungkan dengan informasi yang banyak



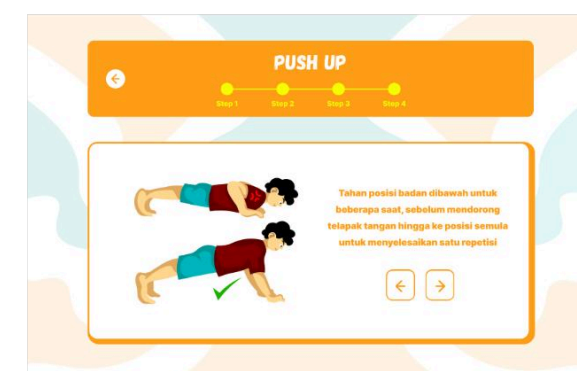
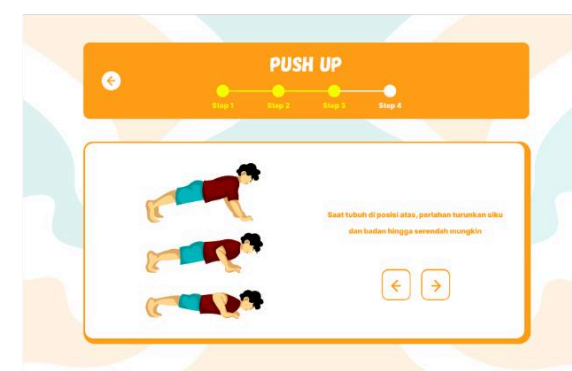
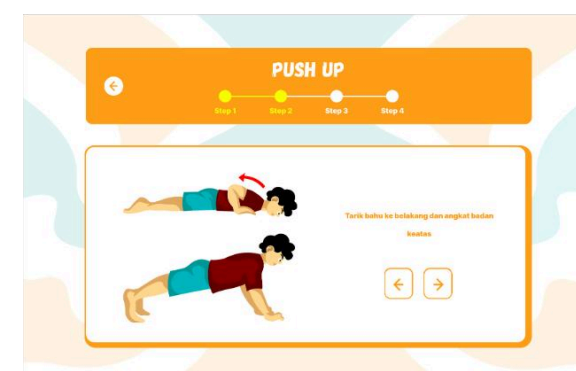
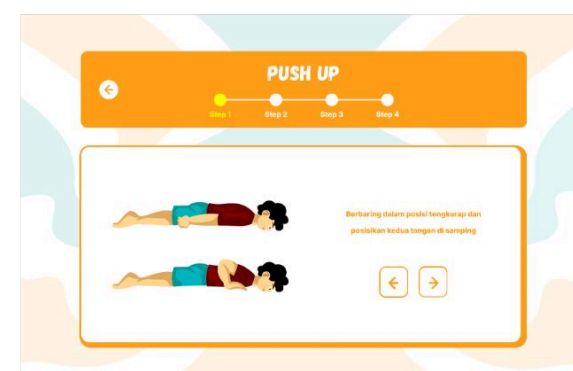
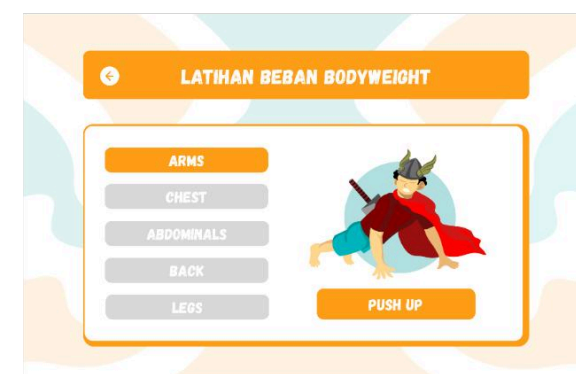
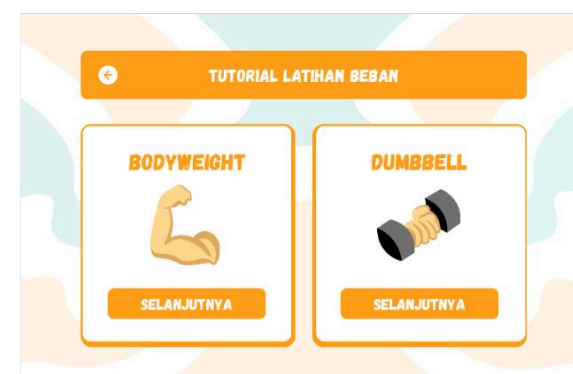
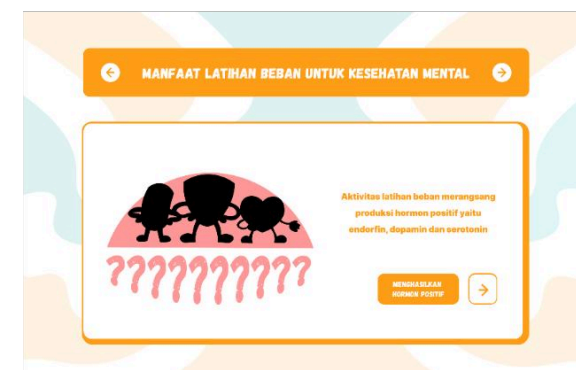
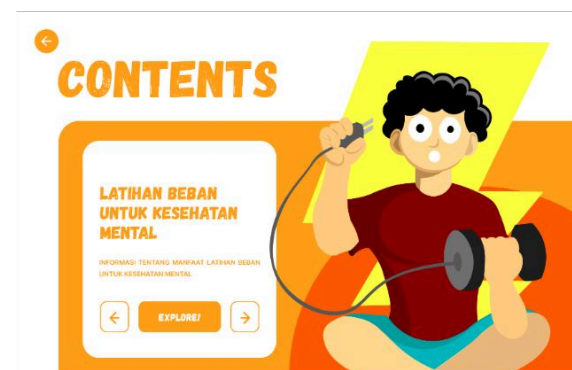
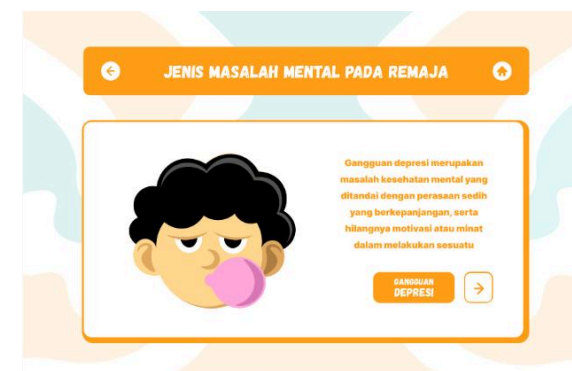
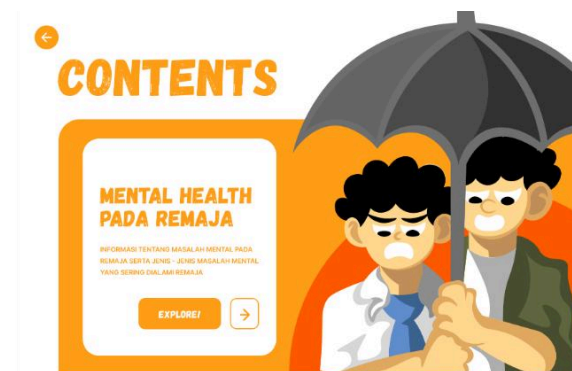
WIREFRAME



LOW-FIDELITY



HIGH-FIDELITY





GRID LAYOUT

Grid Layout yang digunakan adalah 12 column grid. Gutter yang digunakan 20 pt, dengan margin 70 pt.

HOMEPAGE



ABOUT US

APA ITU JOYLIFT?

Joylift merupakan sebuah website yang berfokus dalam memberikan informasi seputar fenomena masalah kesehatan mental pada remaja serta peran olahraga latihan beban dalam mengatasi fenomena tersebut

[FAQ](#)[INSTAGRAM](#)

FAQ PAGE



CONTENTS

MENTAL HEALTH PADA REMAJA

INFORMASI TENTANG MASALAH MENTAL PADA
REMAJA SERTA JENIS - JENIS MASALAH MENTAL
YANG SERING DIALAMI REMAJA

EXPLORE!



FASE REMAJA KAYAK APA SI?



Kemunculan fase remaja ditandai dengan perubahan hormon, fisik dan psikososial secara drastis, sehingga sangat rentan terhadap masalah kesehatan mental



PREVALENSI MASALAH MENTAL REMAJA INDONESIA



Di Indonesia, remaja dengan rentang usia 15 - 24 tahun memiliki prevalensi masalah kesehatan mental terbanyak, khususnya di daerah yang padat penduduk seperti Jakarta



JENIS MASALAH MENTAL PADA REMAJA



Gangguan depresi merupakan masalah kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan sedih yang berkepanjangan, serta hilangnya motivasi atau minat dalam melakukan sesuatu

GANGGUAN
DEPRESI



JENIS MASALAH MENTAL PADA REMAJA



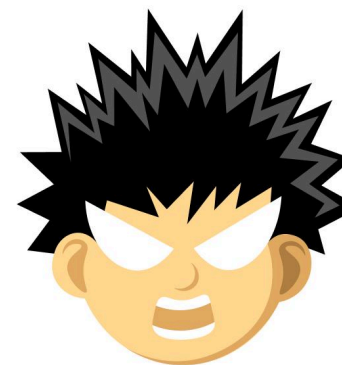
Gangguan kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang ditandai dengan gejala panic attack, kecemasan umum dan kecemasan sosial



GANGGUAN
KECEMASAN



JENIS MASALAH MENTAL PADA REMAJA



Gangguan emosional merupakan masalah kesehatan mental yang ditandai dengan perilaku mudah frustrasi, marah dan tertekan



GANGGUAN
EMOSIONAL



JENIS MASALAH MENTAL PADA REMAJA



Gangguan bipolar merupakan masalah kesehatan mental yang ditandai dengan perubahan sikap atau perilaku secara tiba-tiba



GANGGUAN
BIPOLAR



JENIS MASALAH MENTAL PADA REMAJA



Gangguan PTSD merupakan masalah kesehatan mental yang ditandai dengan rasa ketakutan atau kecemasan berlebihan akibat peristiwa traumatis di masa lalu



GANGGUAN
PTSD



MENTAL HEALTH PADA REMAJA



Content Page 1



CONTENTS

LATIHAN BEBAN UNTUK KESEHATAN MENTAL

INFORMASI TENTANG MANFAAT LATIHAN BEBAN
UNTUK KESEHATAN MENTAL



EXPLORE!



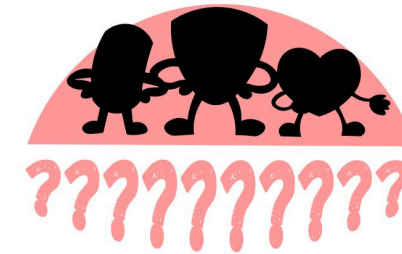
LATIHAN BEBAN BISA BUAT KESEHATAN MENTAL?



Salah satu jenis aktivitas
yang efektif untuk
mengatasi masalah
kesehatan mental adalah
latihan beban



MANFAAT LATIHAN BEBAN UNTUK KESEHATAN MENTAL



Aktivitas latihan beban merangsang
produksi hormon positif yaitu
endorfin, dopamin dan serotonin

MENGHASILKAN
HORMON POSITIF



MANFAAT LATIHAN BEBAN UNTUK KESEHATAN MENTAL



Ketiga hormon yang dikeluarkan
tubuh saat melakukan aktivitas
latihan beban berfungsi memberikan
stimulasi perasaan bahagia dan
tenang



MENINGKATKAN
SUASANA HATI



MANFAAT LATIHAN BEBAN UNTUK KESEHATAN MENTAL



Aktivitas latihan beban memperlancar
sirkulasi darah dan oksigen ke dalam
otak, sehingga meningkatkan
kapasitas seseorang dalam berpikir
dan menerima informasi



MENINGKATKAN
FUNGSI OTAK



MANFAAT LATIHAN BEBAN UNTUK KESEHATAN MENTAL



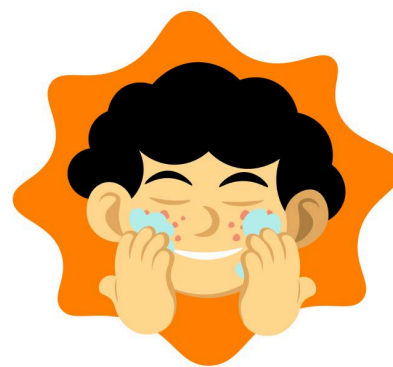
Aktivitas latihan beban yang
dilakukan secara konsisten terbukti
mampu meningkatkan kepercayaan
diri seseorang secara signifikan,
terutama setelah melihat perubahan
positif dalam tubuh mereka



MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI



MANFAAT LATIHAN BEBAN UNTUK KESEHATAN MENTAL



Melakukan aktivitas latihan beban
secara rutin akan perlahan
membentuk pola pikir seseorang agar
lebih memperhatikan dan peduli
terhadap gaya hidup mereka



MENDORONG GAYA
HIDUP POSITIF



MANFAAT LATIHAN BEBAN UNTUK KESEHATAN MENTAL



Hormon endorfin yang dikeluarkan
tubuh saat aktivitas latihan beban
terbukti efektif dalam menurunkan
kadar kortisol pada seseorang,
sehingga tingkat stres dan
kecemasan berkurang secara
otomatis



MENGURANGI STRES
DAN KECEMASAN



LATIHAN BEBAN UNTUK KESEHATAN MENTAL



Content Page 2



Seiring dengan berkembangnya tren kebugaran serta bertambahnya fasilitas gym di Indonesia, latihan beban merupakan jenis aktivitas yang sangat digemari, khususnya di kalangan anak muda

POPULER DI KALANGAN ANAK MUDA



Latihan beban merupakan aktivitas yang sangat fleksibel karena bisa dilakukan dimana saja



Aktivitas latihan beban dapat dilakukan menggunakan variasi alat seperti dumbbell, barbell dan mesin. Alternatif lain yang bisa digunakan seperti beban sendiri, galon, air, tas berat dan lainnya



Aktivitas latihan beban merupakan pilihan yang tepat bagi seseorang yang ingin melakukan olahraga secara mandiri, tidak menyukai keramaian atau memiliki keinginan untuk membandingkan diri dengan orang lain



Aktivitas latihan beban dapat dilakukan tanpa harus memiliki modal yang banyak, membeli sepasang dumbbell sudah cukup untuk mengeksekusi berbagai gerakan fundamental dalam latihan beban

LATIHAN BEBAN UNTUK KESEHATAN MENTAL

Content Page 2

20

←

CONTENTS

TUTORIAL LATIHAN BEBAN DASAR

INFORMASI TENTANG TUTORIAL LATIHAN BEBAN UNTUK PEMULA MENGGUNAKAN BODYWEIGHT DAN ALAT DUMBBELL

←

EXPLORE!

←

TUTORIAL LATIHAN BEBAN

BODYWEIGHT

SELANJUTNYA

DUMBBELL

SELANJUTNYA

←

LATIHAN BEBAN BODYWEIGHT

ARMS

CHEST

ABDOMINALS

BACK

LEGS

PUSH UP

←

OTOT YANG DILATIH

DADA

TRICEP

BAHU DEPAN

MULAI SEKARANG

→

←

PUSH UP

Step 1 Step 2 Step 3 Step 4

Barbaring dalam posisi tengkurap dan posisikan kedua tangan di samping

←

→

←

PUSH UP

Step 1 Step 2 Step 3 Step 4

Tarik bahu ke belakang dan angkat badan keatas

←

→

←

PUSH UP

Step 1 Step 2 Step 3 Step 4

Saat tubuh di posisi atas, perlahan turunkan siku dan badan hingga serendah mungkin

←

→

←

PUSH UP

Step 1 Step 2 Step 3 Step 4

Tahan posisi badan dibawah untuk beberapa saat, sebelum mendorong telapak tangan hingga ke posisi semula untuk menyelesaikan satu repetisi

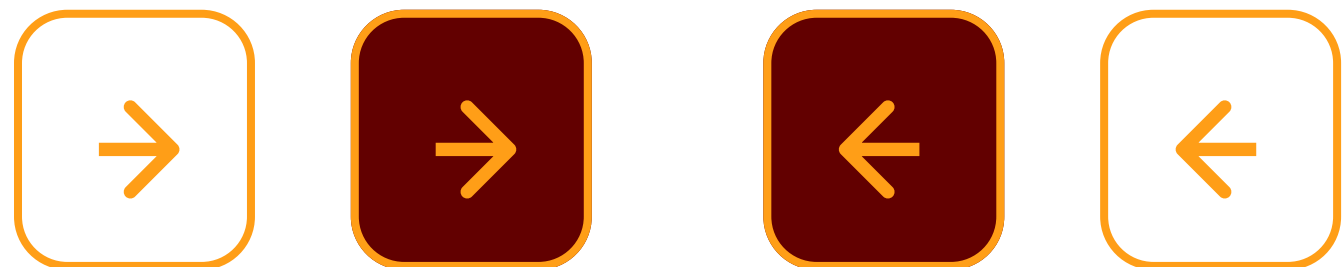
←

→

LATIHAN BEBAN UNTUK KESEHATAN MENTAL

ASSET BUTTONS

Sub - Page Buttons



Contents Buttons



Homepage Buttons



Burger Buttons



Navigation Bar Buttons



Page Buttons



Page Buttons

ARMS

CHEST

ARMS

CHEST

Navigation Buttons

PUSH UP

SIT UP

BICEP CURL

CRUNCH

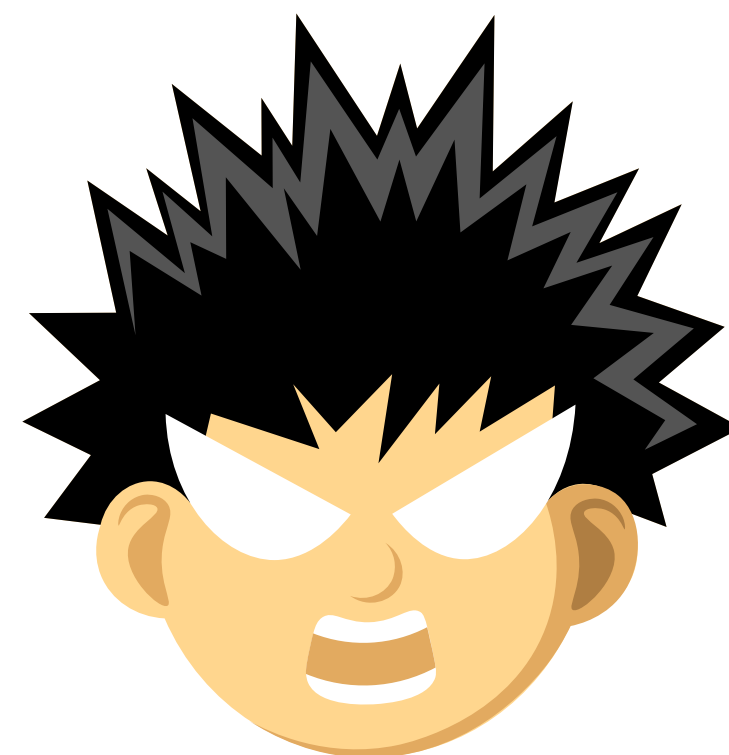
PUSH UP

SIT UP

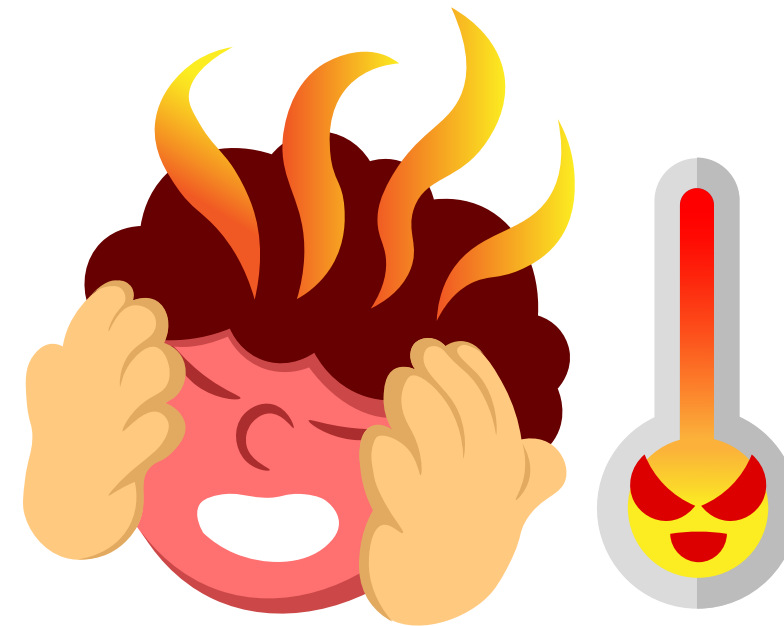
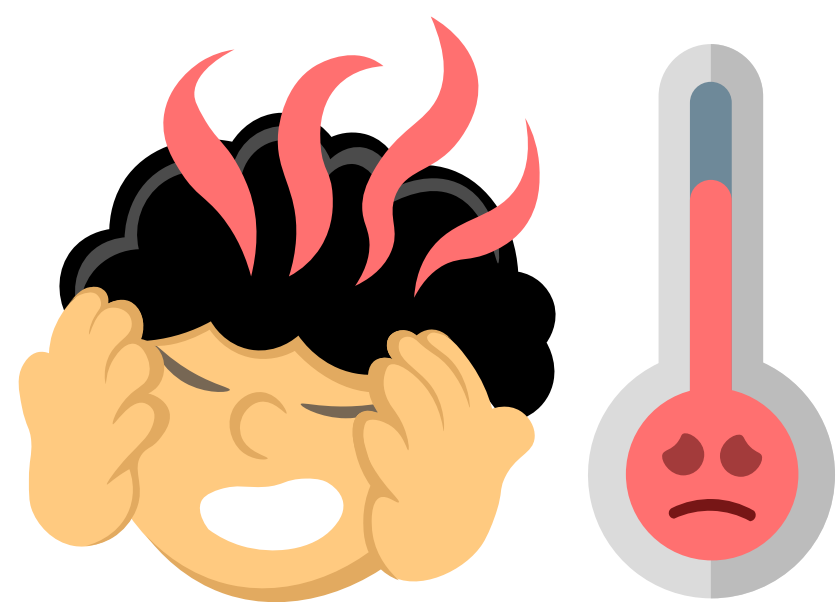
BICEP CURL

CRUNCH

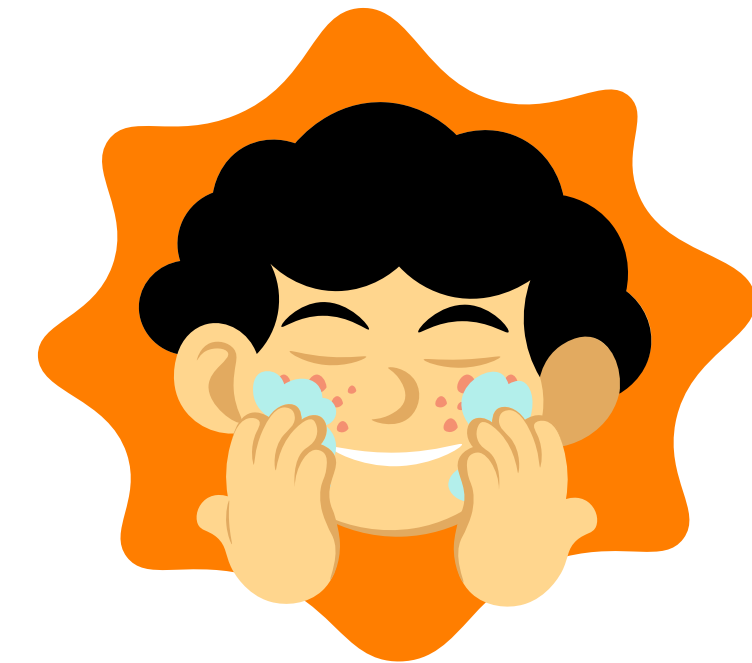
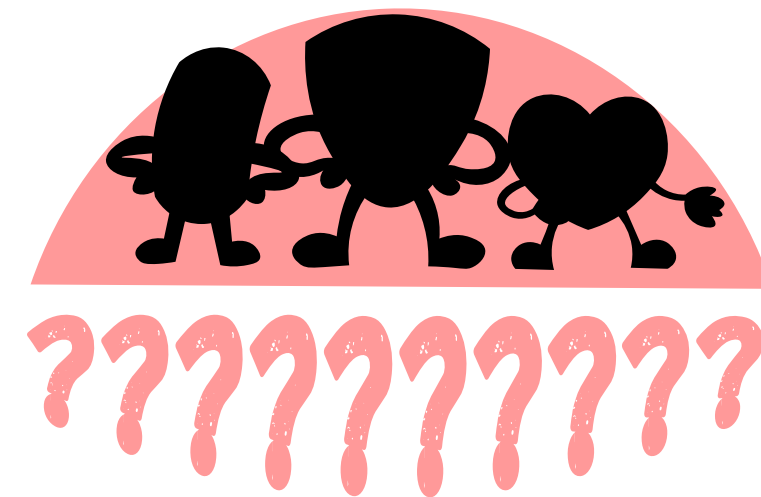
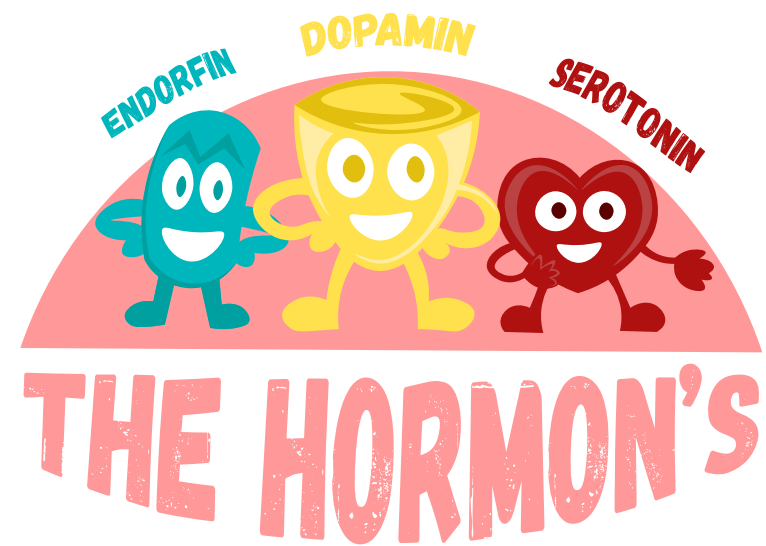
ASSET ILUSTRASI 1



ASSET ILUSTRASI 2



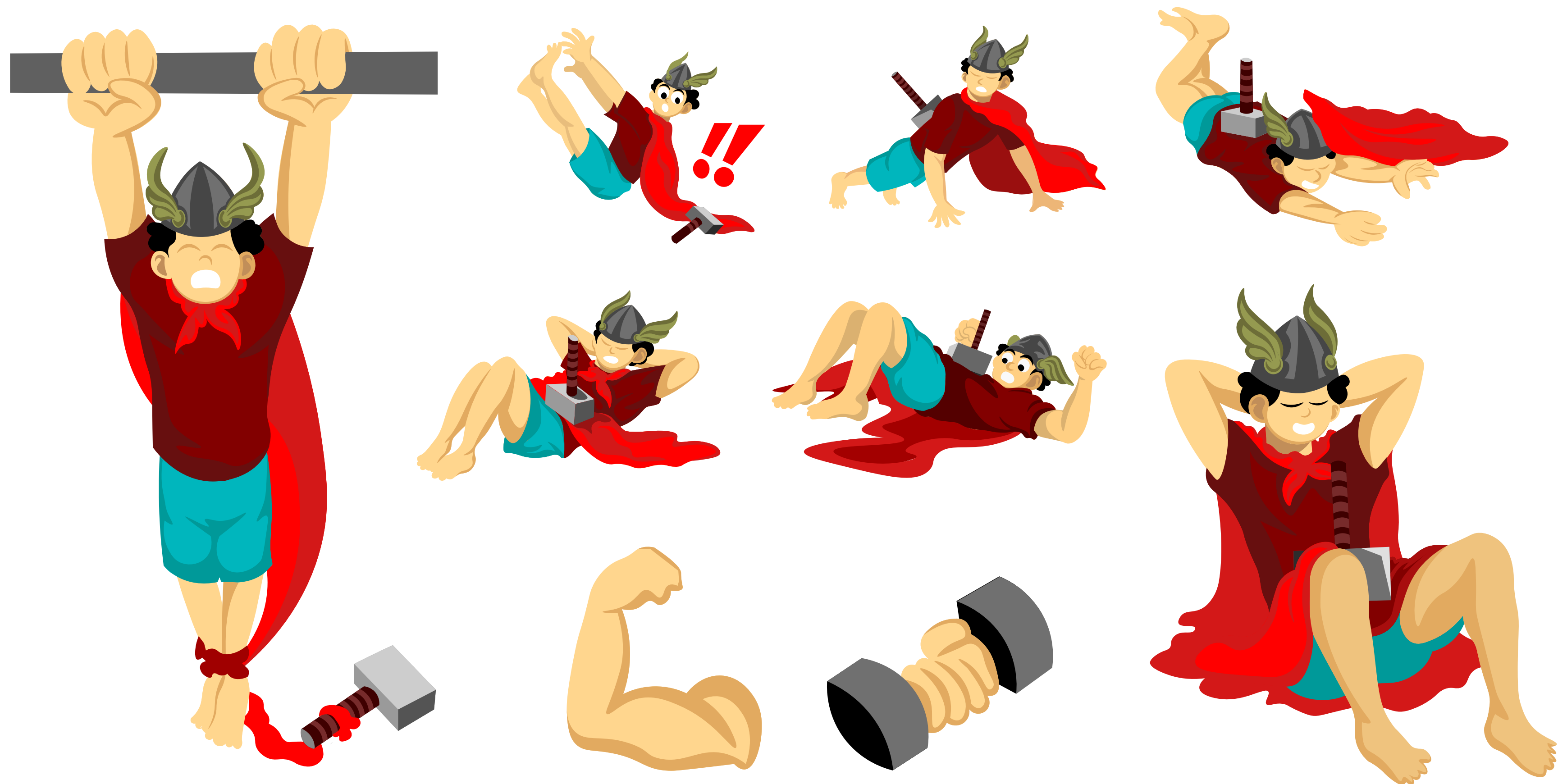
ASSET ILUSTRASI 3



ASSET ILUSTRASI 4



ASSET ILUSTRASI 5



ASSET ILLUSTRASI 6



ASSET ILLUSTRASI 7





Link Prototype

SCAN ME!

