RICE
SIMPLIFY LEARNING, AMPLIFY UNDERSTANDING TO PREVENT INJURY

APA ITU RICE?

RICE adalah sebuah mobile web app edukasi yang dirancang khusus untuk membantu pemain basket non-profesional, terutama remaja, dalam mencegah sekaligus menangani cedera kaki yang sering terjadi saat bermain.

Nama RICE diambil dari metode pertolongan pertama yang sudah sangat dikenal dalam dunia olahraga dengan singkatan :

RICE

Rest, Ice, Compression, Elevation

Web App ini dibuat sebagai media belajar yang sederhana, praktis, dan mudah diakses kapan pun pengguna membutuhkannya, baik sebelum latihan, saat bermain, maupun setelah mengalami cedera ringan.

BATASAN PERANCANGAN

BATASAN PLATFORM

Web App dirancang khusus untuk perangkat mobile dengan Orientasi Vertikal.

BATASAN PENGGUNA

1. Sasaran utama adalah pemain basket non-profesional usia 13–20 tahun.
2. UI/UX harus mudah dipahami oleh pengguna pemula yang belum familiar dengan aplikasi medis.
3. Konten wajib disampaikan dengan bahasa ringan, non-teknis, dan ramah remaja.

BATASAN NAVIGASI

1. Navigasi harus jelas dan konsisten di setiap halaman.
2. Tombol aksi (CTA) wajib memiliki ukuran yang mudah ditekan pada layar kecil.

MEDIA UTAMA

USER PERSONA

RIZKY PRATAMA

PROFILE

Jenis kelamin	:	Laki-laki
Umur	:	17
Pendidikan	:	SMA kelas 12
Status sosial	:	B
Domisili	:	Jakarta selatan

LATAR BELAKANG

Remaja aktif yang hobi bermain basket bersama teman-temannya di sekolah dan komunitas. Bermain 3–5 kali seminggu, baik di lapangan sekolah maupun lapangan outdoor umum. Belum memiliki pelatih tetap dan sering mengalami nyeri atau cedera ringan di pergelangan kaki karena kurang pemanasan.

PERILAKU DIGITAL

Terbiasa menggunakan smartphone setiap hari untuk belajar, bermain media sosial, dan mencari informasi seputar olahraga. Lebih suka belajar melalui Internet atau konten visual di Instagram, dan TikTok.

MOTIVASI

Ingin bermain basket dengan aman tanpa cedera, serta meningkatkan performa fisik. Ingin tahu cara melakukan latihan pemanasan dan penguatan otot dengan benar.

MASALAH YANG SERING DIHADAPI

Sering lupa melakukan pemanasan, tidak tahu latihan pencegahan yang tepat, sulit menemukan sumber informasi yang jelas dan menarik.

KEBUTUHAN UTAMA

Web app yang mudah digunakan, menyediakan petunjuk latihan singkat, mengingatkan waktu pemanasan, dan melacak progres latihan serta riwayat cedera.

PERSONALITY

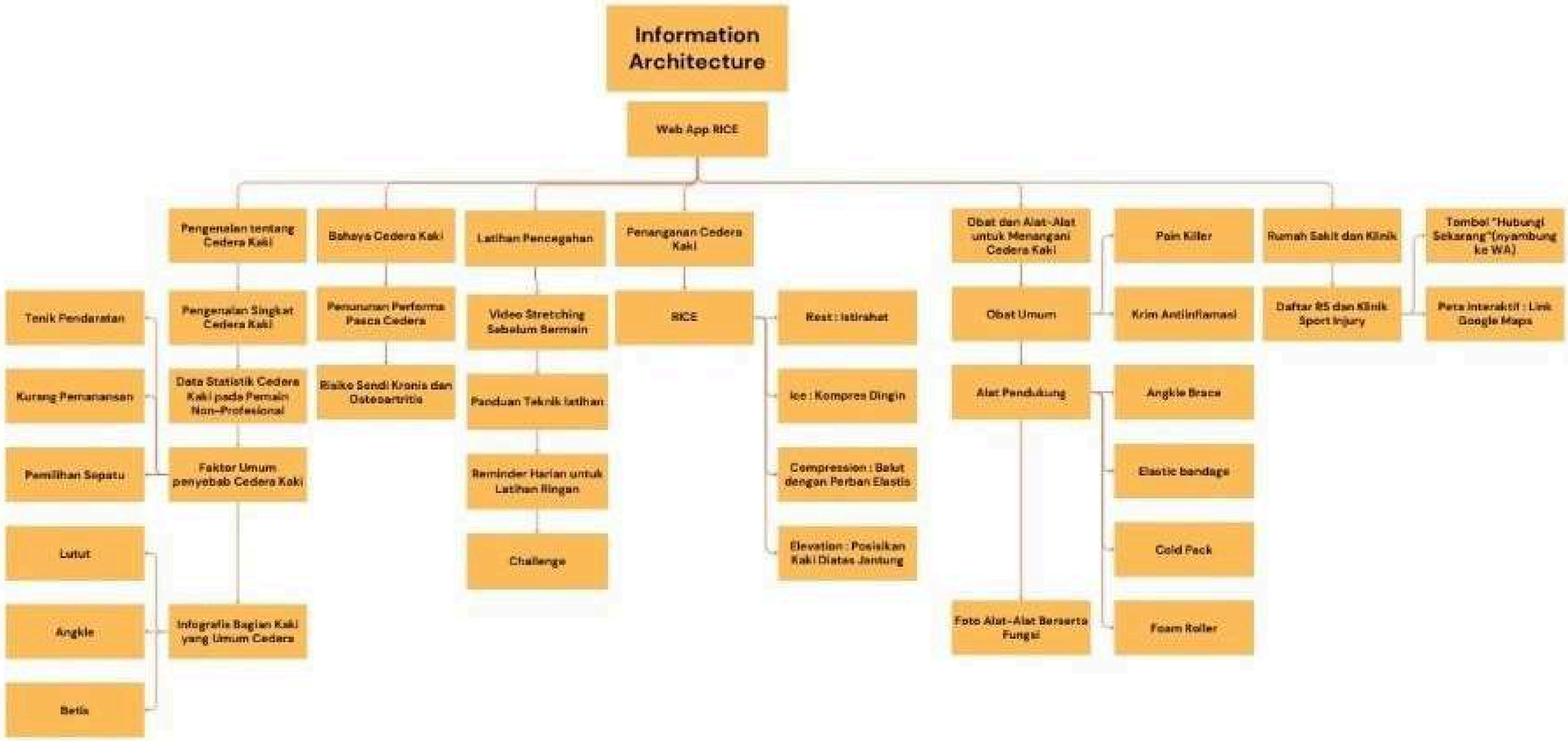
- Aktif dan kompetitif dalam olahraga.
- Peduli terhadap kesehatan dan keselamatan diri.
- Suka belajar mandiri dengan cara yang interaktif dan menyenangkan.
- Terbuka terhadap teknologi baru.

PERILAKU PENGGUNAAN WEB APP

Mengakses internet melalui ponsel sebelum bermain basket untuk melihat tips pemanasan atau menonton video singkat latihan. Menggunakan reminder dan progress tracker untuk memantau perkembangan lewat smartwatch

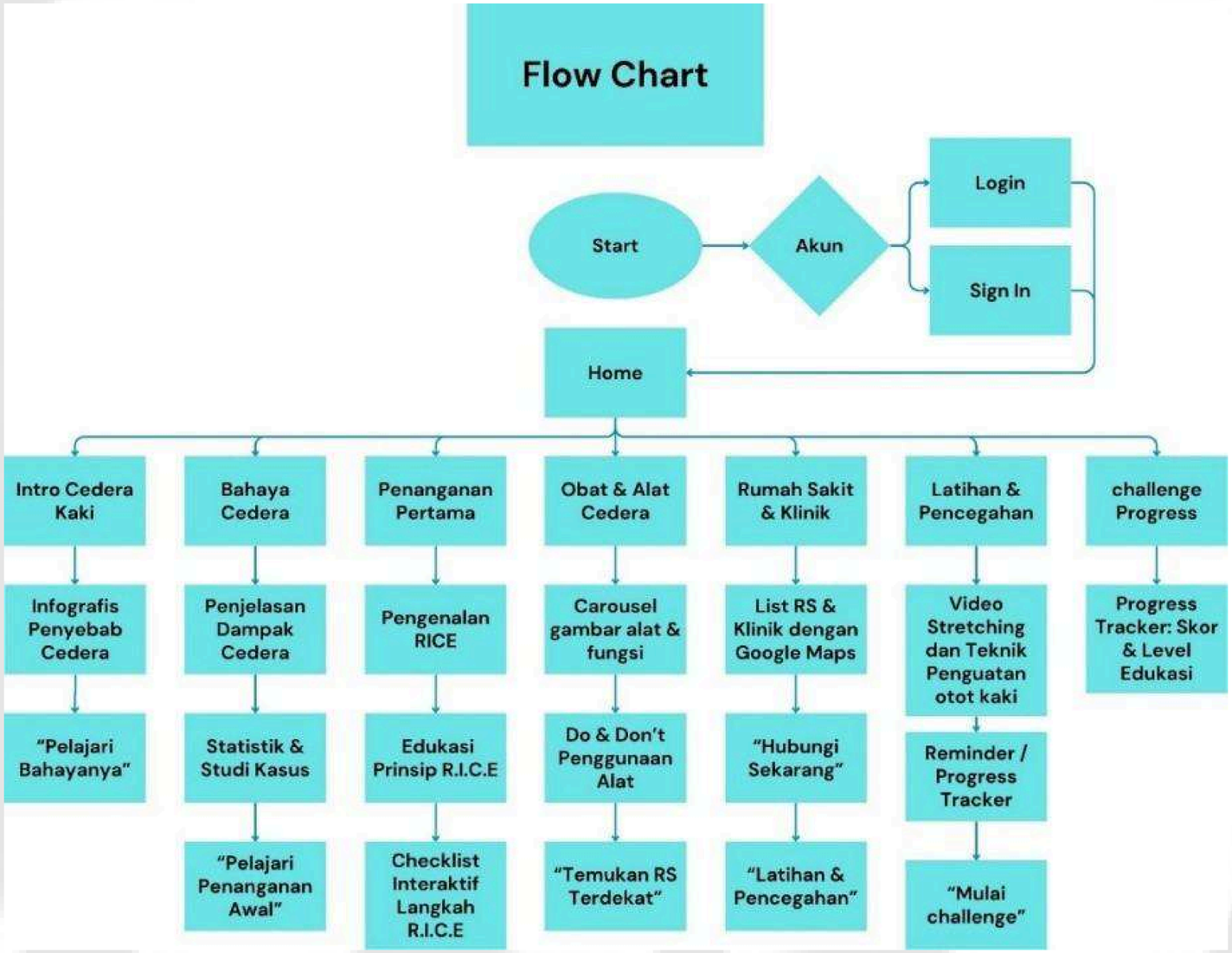
"User Persona disusun berdasarkan analisis data Demografis, Geografis, dan Psikografis. Serta, menggambarkan karakteristik pengguna utama secara spesifik dan realistis."

INFORMATION ARCHITECTURE



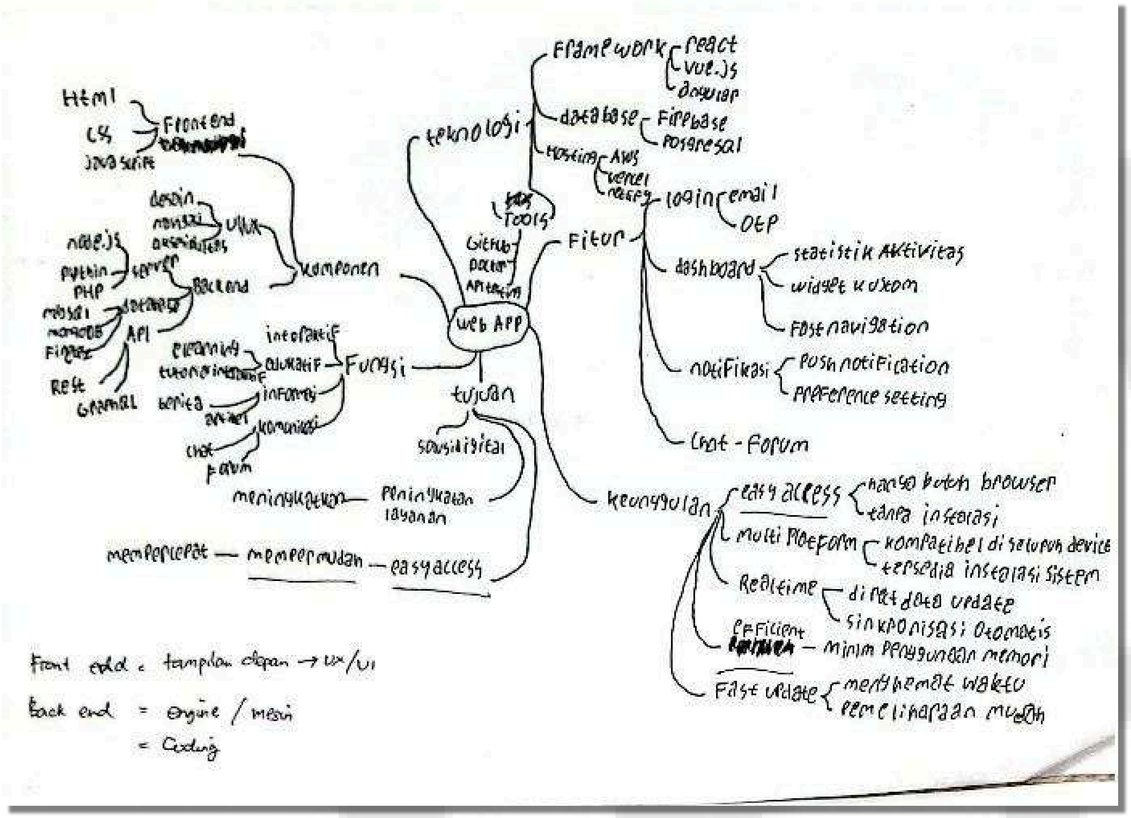
"Struktur pada alur informasi yang digunakan dalam perancangan ini. Berfungsi mengatur Tata Letak pada Konten dan hubungan antar-halaman."

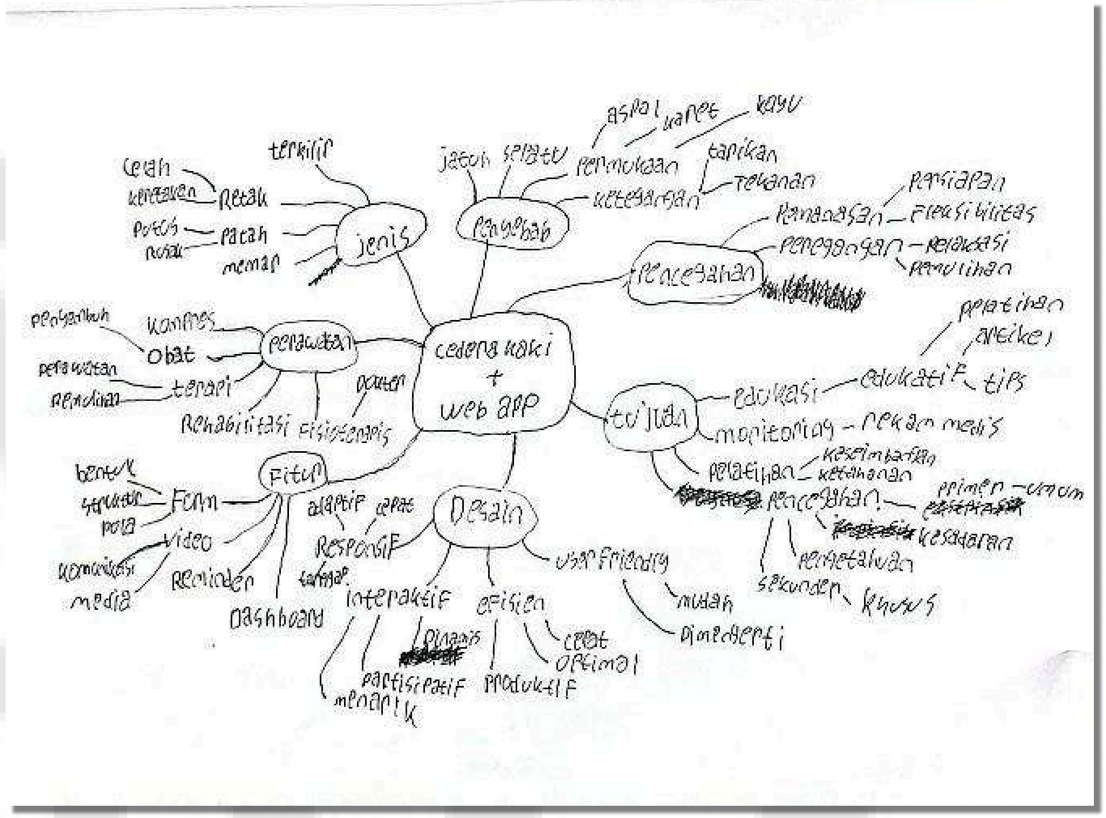
FLOW CHART



"Alur ini untuk mencapai tujuan pada akses: melihat materi, mengikuti latihan, memantau progres, atau mencari fasilitas kesehatan."

MINDMAPPING





Mindmapping 1:

Untuk menemukan struktur dasar konten dalam Web App, dikembangkan cabang seperti fitur, tujuan, manfaat, fungsi, serta komponen aplikasi.

Mindmapping 2:

Mencari kata kunci sebagai dasar penyusunan Big Idea. Kata kunci yang sesuai: Monitoring, Interactive, Educative, Efficient, Terkilir, Perawatan, Pelatihan.

Hasil Seleksi 3 Keyword:

Interactive, Educative, Efficient.

BIG IDEA

Gagasan Utama yang menjadi arah Konseptual dari perancangan ini.

Dari beberapa alternatif yang dirumuskan antara lain:

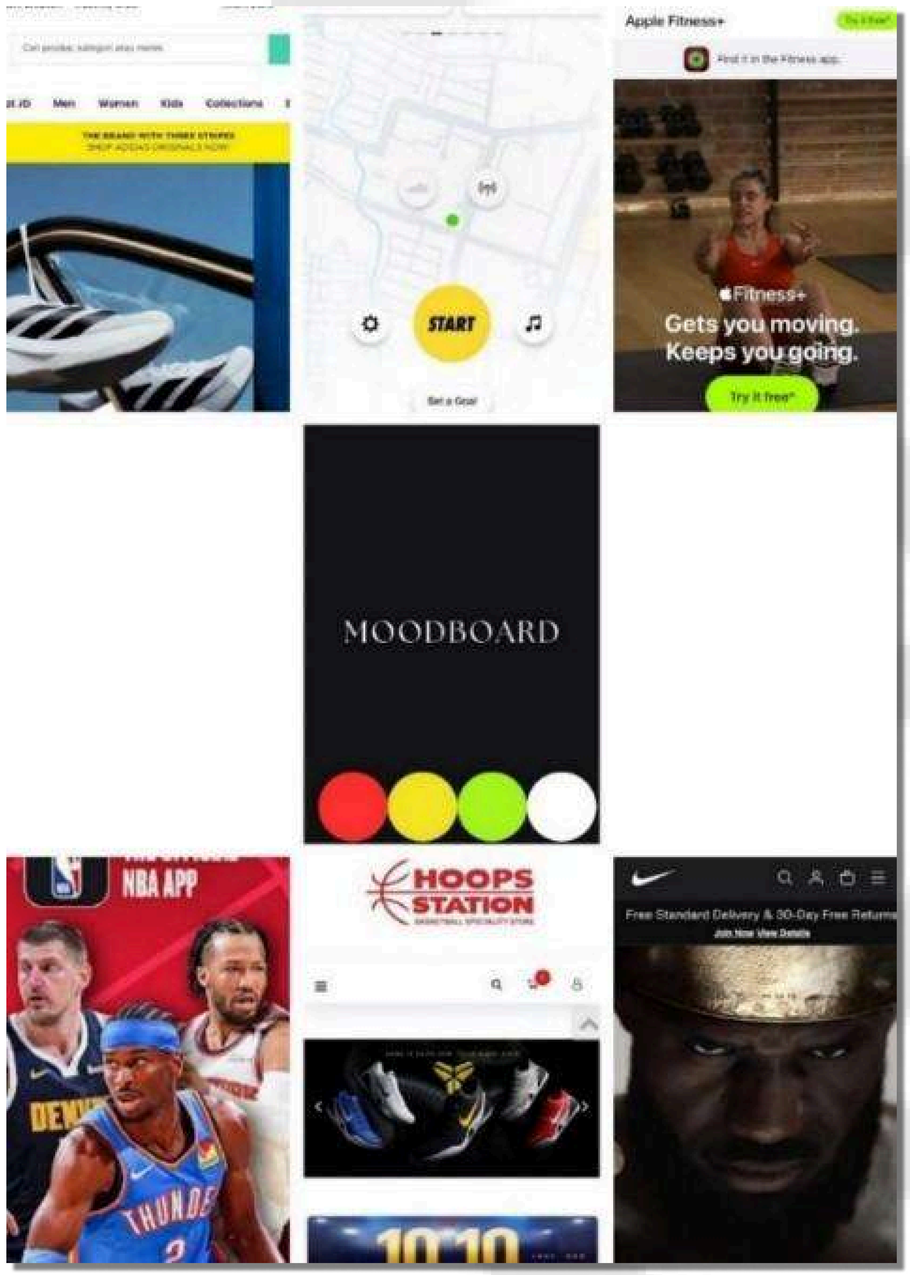
1. Efficient Learning Through Interaction
2. Interactive Learning, Efficient Growth
3. Learn Smart, Act Fast
4. Experience Education That Moves.
5. Simplify Learning, Amplify Understanding to prevent injury.
6. Education That Works Smarter.
7. Learning Made Engaging and Efficient.
8. From Interaction to Mastery.
9. Effortless Learning, Endless Growth.
10. Empowering Learning Through Smart Interaction
11. Learn Efficiently, Interact Meaningfully.
12. Interactive Education for Real Impact.
13. Smart Interaction for Smarter Education.
14. Interactive Path to Smart Learning
15. Interactive Knowledge, Effective Results.
16. Education in Motion.
17. Discover Smart Ways to Learn.

Big Idea terpilih :

"Simplify Learning, Amplify Understanding to Prevent Injury."

Konsep ini menekankan pentingnya menyampaikan informasi yang kompleks dengan cara yang ringan, interaktif, dan praktis sehingga pengguna tidak hanya mengetahui langkah-langkah pencegahan, tetapi juga benar-benar memahami alasan di balik setiap tindakan yang dilakukan.

LAYOUTING (MOODBOARD)



Moodboard disusun untuk menciptakan tampilan yang teratur, mudah dibaca, serta mudah digunakan. Tata letak disesuaikan dengan ukuran layar smartphone ,serta untuk penyusunan konten secara vertikal agar mudah di-scroll.

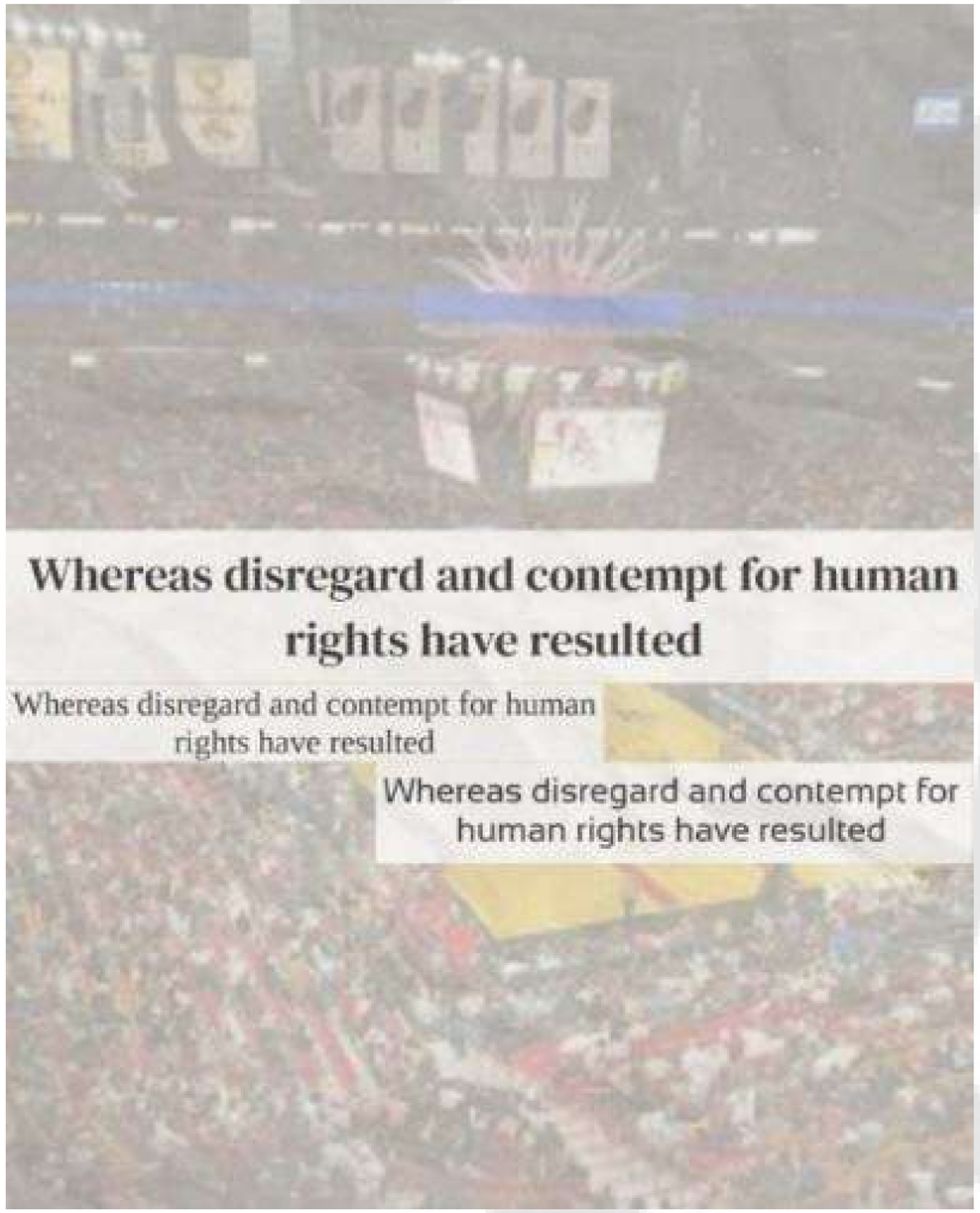
BUTTON (MOODBOARD)

“Desain dibuat secara sederhana namun menarik, dengan perbedaan antara tombol utama dan pendukung. Warna dan ukuran ditentukan agar interaksi terasa cepat dan tidak membingungkan.”

COLOR PALETTE (MOODBOARD)

“Moodboard disusun untuk menciptakan tampilan yang teratur, mudah dibaca, serta mudah digunakan. Tata letak disesuaikan dengan ukuran layar smartphone ,serta untuk penyusunan konten secara vertikal agar mudah di-scroll.”

TYPOGRAPHY (MOODBOARD)



"Font sans-serif seperti Heading Pro dan MS Sans Serif digunakan untuk memberikan keterbacaan tinggi di layar kecil. Perbedaan ukuran font digunakan untuk hierarki visual."

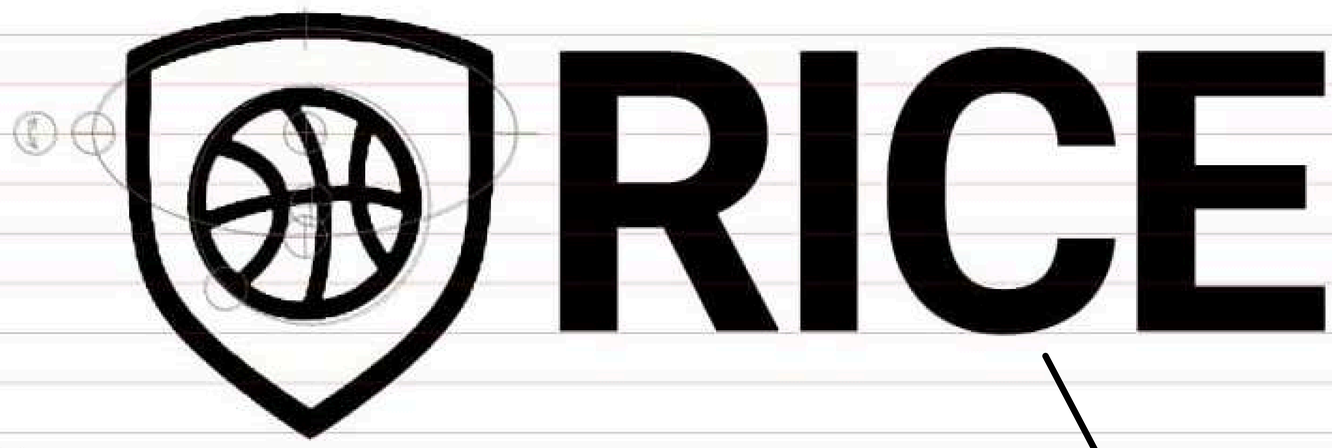
PROSES DESAIN LOGO

Logo dirancang dengan :

Gaya Sporty & Modern

Makna Logo :

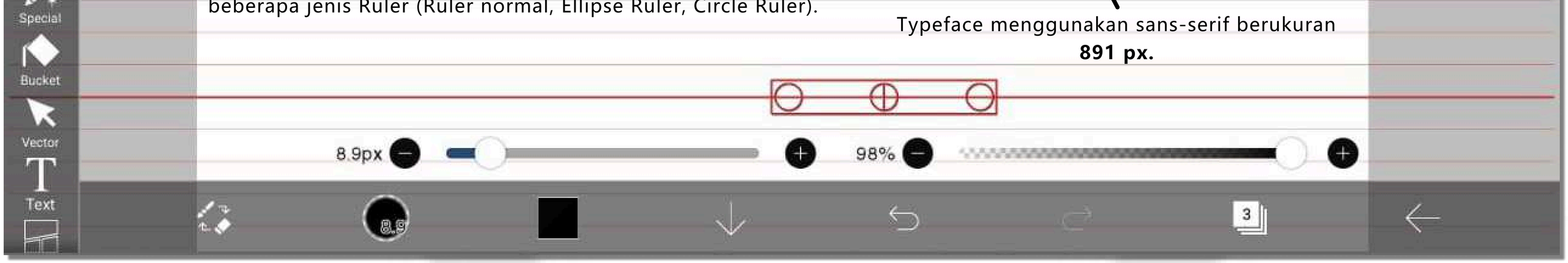
Elemen Perisai sebagai Simbol Perlindungan & Keamanan. Di dalamnya terdapat ilustrasi bentuk bola basket untuk menegaskan konteks olahraga.



Pembuatan Logo :

Menggunakan Software Ibis Paint X dengan penggunaan beberapa jenis Ruler (Ruler normal, Ellipse Ruler, Circle Ruler).

Typeface menggunakan sans-serif berukuran **891 px.**



HASIL DESAIN LOGO

Hasil akhir Logo mencerminkan identitas aplikasi:

"Kuat, Informatif, Mudah Di-ingat."

PEMILIHAN TYPOGRAPHY

FONT I : DM SERIF TEXT

DM Serif Text

The quick brown fox jumps over the lazy dog

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm

Nn Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz

1234567890 (.,!?#$%&*/\@:;)

Penultimate

The spirit is willing but the flesh is weak

SCHADENFREUDE

3964 Elm Street and 1370 Rt. 21

- **Kegunaan:**

  Untuk tombol “Streching Aktif” dan “Latihan Penguat Otot Kaki”.

FONT II : MICROSOFT SANS SERIF

Microsoft Sans Serif

The quick brown fox jumps over the lazy dog

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm

Nn Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz

1234567890 (.,!?#$%&*/\@:;)

Penultimate

The spirit is willing but the flesh is weak

SCHADENFREUDE

3964 Elm Street and 1370 Rt. 21

- **Kegunaan:**

  Untuk deskripsi di setiap Konten pada Web-App.

FONT III : HEADING PRO WIDE

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

(!#$% ● /.|* ● ™,?:;)

Penultimate

The spirit is willing but the flesh is weak

SCHADENFREUDE

Elm Street and Rt.

Fonts are the visual representation of text, they give style and design. Serif fonts like Times New Roman are traditional, while sans-serif fonts like Arial are modern. Monospace fonts have equal width for all characters. The right font can greatly affect readability and legibility.

Fonts are the visual representation of text, they give style and design. Serif fonts like Times New Roman are traditional, while sans-serif fonts like Arial are modern. Monospace fonts have equal width for all characters. The right font can greatly affect readability and legibility.

Fonts are the visual representation of text, they give style and design. Serif fonts like Times New Roman are traditional, while sans-serif fonts like Arial are modern. Monospace fonts have equal width for all characters. The right font can greatly affect readability and legibility.

- **Kegunaan:**

  Untuk judul pada setiap Halaman Konten Web-App.

PERANCANGAN BUTTON & ICON

Cedera Kaki

Cedera Kaki

1. Kegunaan:

Akses ke Halaman “Streching Aktif”

2. Kegunaan:

Menandakan Selesainya Latihan.

Stretching

3. Kegunaan:

Untuk pengingat Pemanasan & Latihan.

Forward lunge

4. Kegunaan:

Nama Konten pada Latihan yang dilakukan.

Stretching aktif

5. Kegunaan:

Tombol ke Arah Video Teknik Latihan.

Your email

6. Kegunaan:

Kolom masukkan email.

connect

7. Kegunaan:

Tombol masuk ke Aplikasi.

8. Kegunaan:

Tombol Kembali.

9. Kegunaan:

Tombol Menu.

Knee hugs

10. Kegunaan:

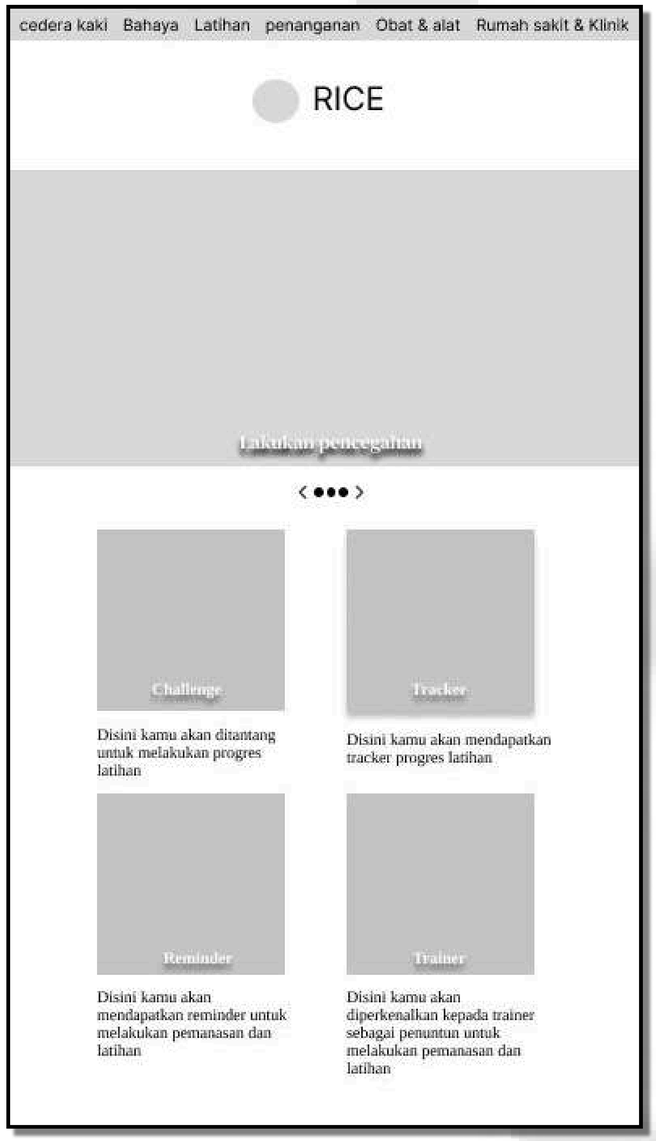
Tombol pada Akses Konten termasuk ada Video Praktik.

Stretching

10. Kegunaan:

Icon untuk tracking pada setiap latihan.

LAYOUTING: HOMEPAGE (LOW FIDELITY)

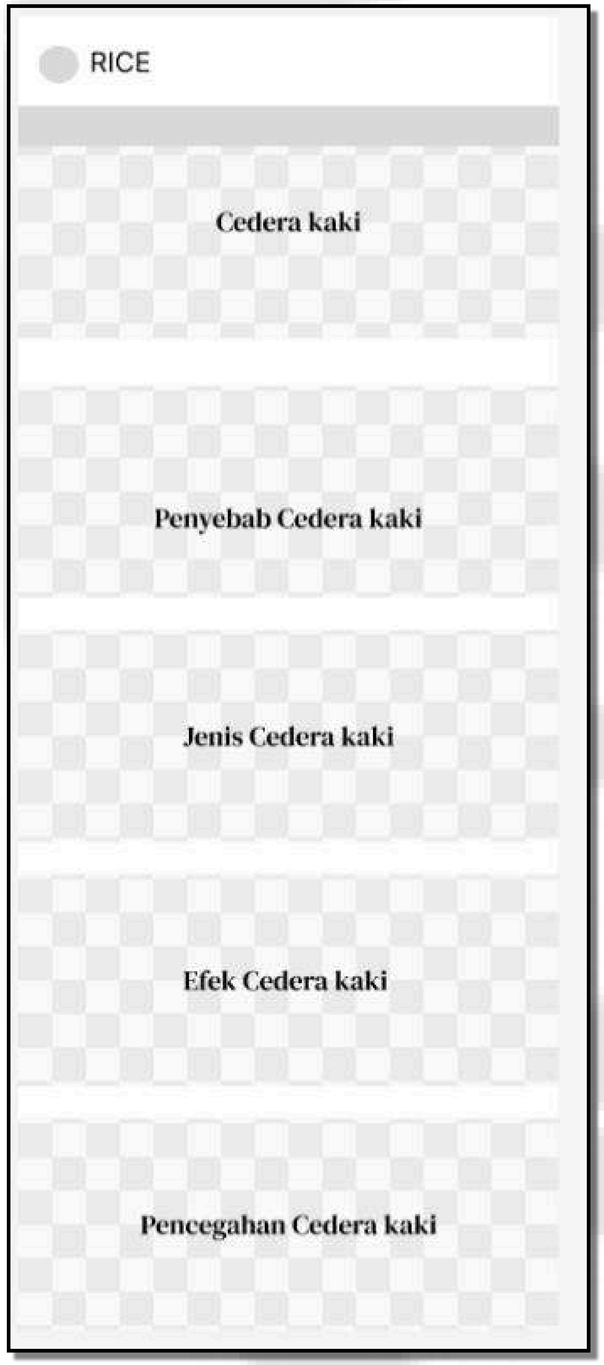


INFORMASI LAYOUTING :

- **Grid : 8 row**
- **Warna : #000000 dan #FFFFFF**
- **Font : Heading Pro, MS Sans Serif**
- **Artboard : 393 × 1581 px**

Tampilan awal berfungsi memperkenalkan tujuan utama aplikasi secara jelas dan sederhana.

LAYOUTING: PENGENALAN CEDERA (LOW FIDELITY)

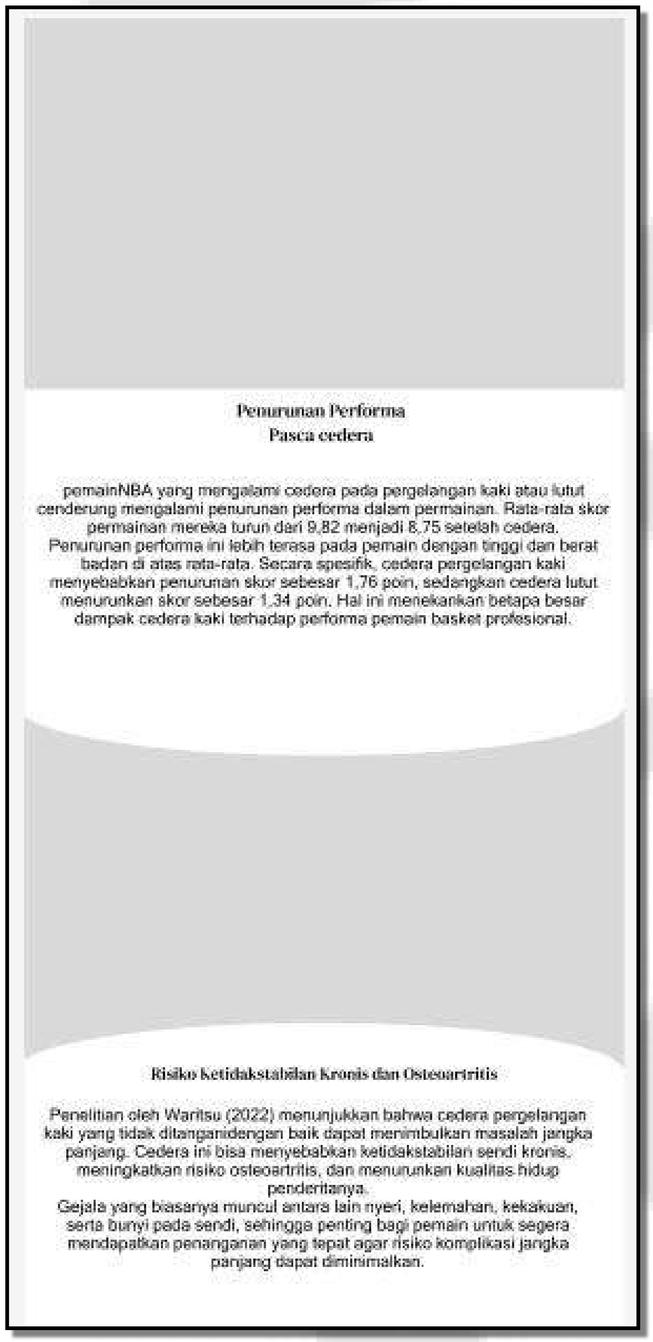


INFORMASI LAYOUTING :

- **Grid : 12 row**
- **Warna : #000000 dan #FFFFFF**
- **Font : Heading Pro, MS Sans Serif**
- **Artboard : 393 × 957 px**

Berisi penjelasan jenis cedera kaki beserta ilustrasi.

LAYOUTING: BAHAYA CEDERA KAKI (LOW FIDELITY)



Penurunan Performa
Pasca cedera

pemainNBA yang mengalami cedera pada pergelangan kaki atau lutut cenderung mengalami penurunan performa dalam permainan. Rata-rata skor permainan mereka turun dari 9,82 menjadi 8,75 setelah cedera.
Penurunan performa ini lebih terasa pada pemain dengan tinggi dan berat badan di atas rata-rata. Secara spesifik, cedera pergelangan kaki menyebabkan penurunan skor sebesar 1,76 poin, sedangkan cedera lutut menurunkan skor sebesar 1,34 poin. Hal ini menekankan betapa besar dampak cedera kaki terhadap performa pemain basket profesional.

Risiko Ketidakstabilan Kronis dan Osteoartritis

Penelitian oleh Waritsu (2022) menunjukkan bahwa cedera pergelangan kaki yang tidak ditanganidengan baik dapat menimbulkan masalah jangka panjang. Cedera ini bisa menyebabkan ketidakstabilan sendi kronis, meningkatkan risiko osteoartritis, dan menurunkan kualitas hidup penderitanya.
Gejala yang biasanya muncul antara lain nyeri, kelemahan, kekakuan, serta bunyi pada sendi, sehingga penting bagi pemain untuk segera mendapatkan penanganan yang tepat agar risiko komplikasi jangka panjang dapat diminimalkan.

INFORMASI LAYOUTING :

- **Grid : 12 row**
- **Warna : #000000 dan #FFFFFF**
- **Font : Heading Pro, MS Sans Serif**
- **Artboard : 393 × 1125 px**

Menjelaskan risiko cedera jika tidak ditangani.

LAYOUT: PENCEGAHAN CEDERA KAKI (LOW FIDELITY)

INFORMASI LAYOUTING :

- **Grid : 10 row**
- **Artboard : 393 × 1340 px (stretching), 393 × 2121 px (latihan penguatan)**

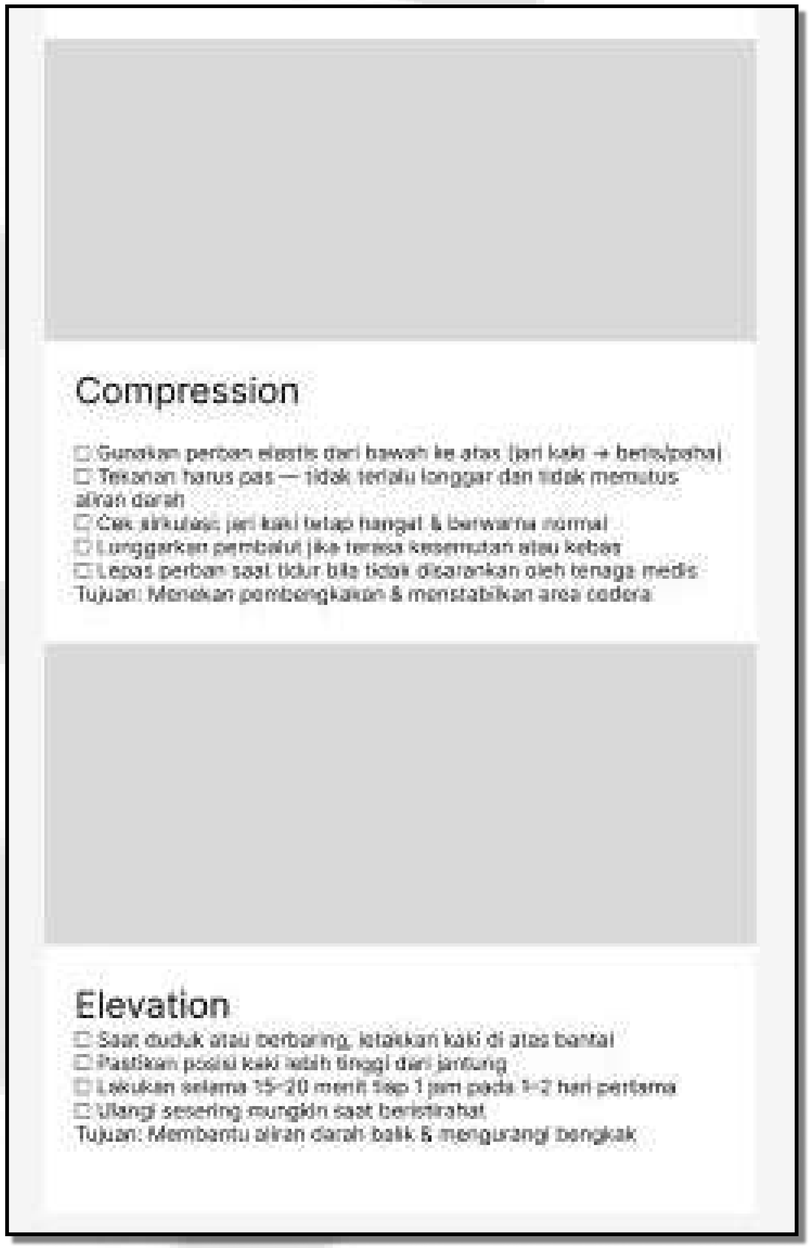
Menampilkan panduan visual dan video latihan pencegahan.

LAYOUT: PENANGANAN CEDERA KAKI (LOW FIDELITY)

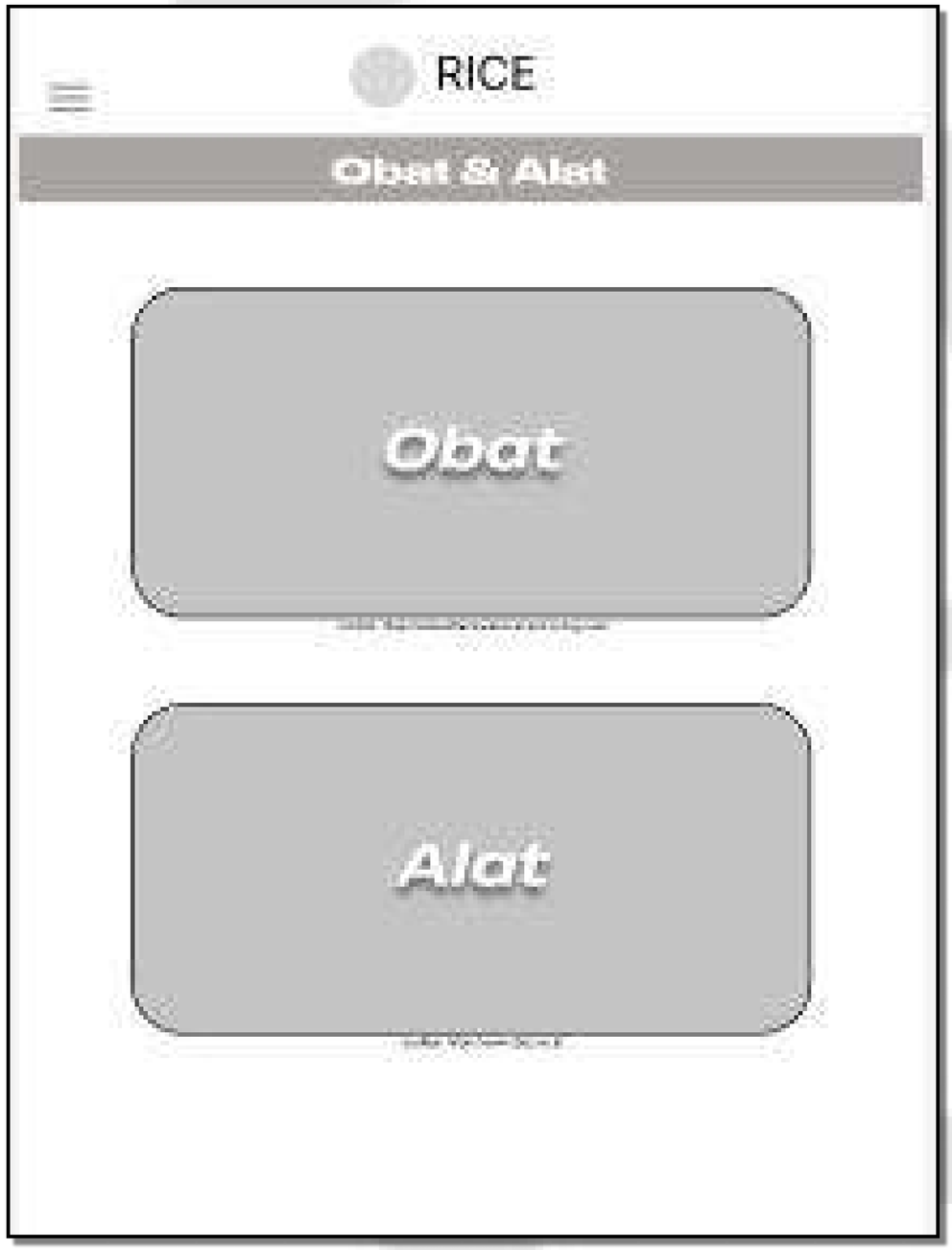
INFORMASI LAYOUTING :

- **Grid :**
  10 row
- **Artboard :**
  393 × 1340 px (stretching)
  393 × 2121 px (latihan penguatan)

Menjelaskan metode RICE secara urut dan sederhana.



LAYOUT: OBAT & ALAT (LOW FIDELITY)



INFORMASI LAYOUTING :

- **Grid :**
  3-4 row

Tampilan seperti katalog sederhana untuk produk pemulihan cedera.

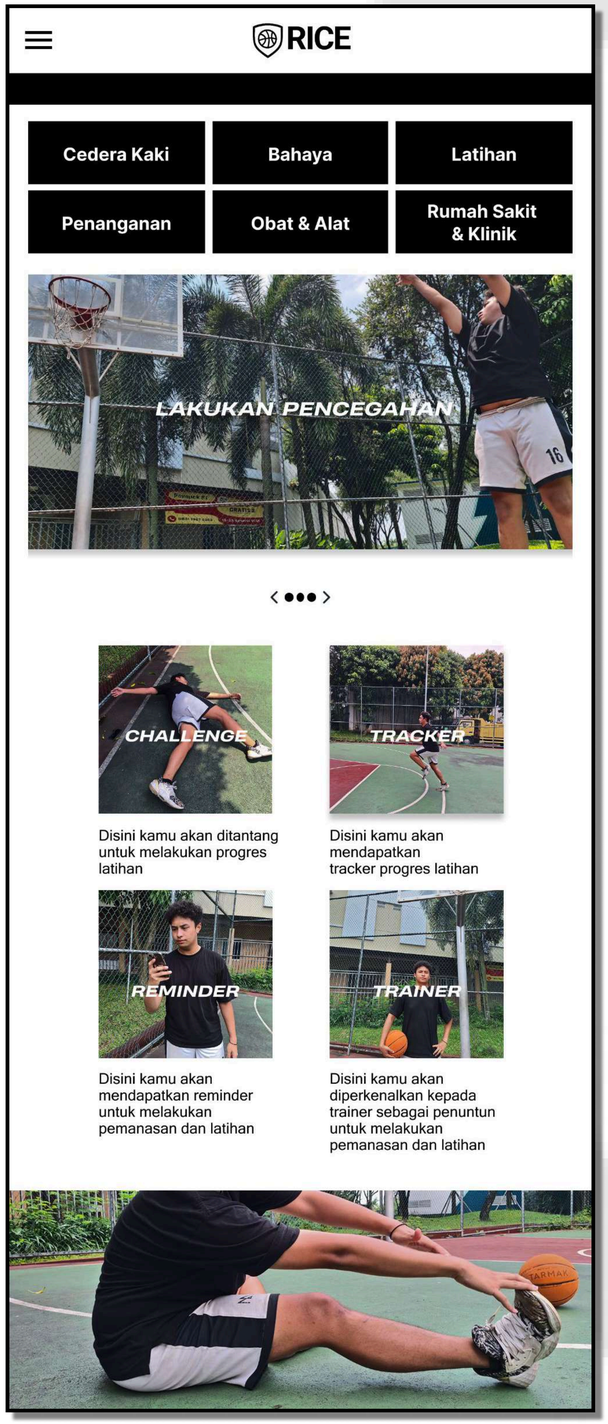
LAYOUTING: RUMAH SAKIT & KLINIK (LOW FIDELITY)

INFORMASI LAYOUTING :

- **Grid :**
  6 row
- **Warna Tambahan Tombol :**
  Hijau #54BF70
- **Artboard :**
  393 × 2229 px

Menampilkan daftar fasilitas kesehatan lengkap dengan tombol lokasi.

LAYOUTING: HOMEPAGE (HIGH FIDELITY)



PENJELASAN HIGH FIDELITY :

- Seluruh elemen visual pada “Home Page” digabungkan menjadi satu key visual yang utuh, memadukan tipografi sans-serif, layout terpusat, dan warna hitam–putih yang sederhana.
- Gambar yang digunakan memperjelas tujuan web app sebagai media edukasi cedera kaki bagi pemain basket. Desain yang minimalis ini membuat halaman awal tampil jelas dan nyaman bagi pengguna.

LAYOUT: PENGENALAN CEDERA (HIGH FIDELITY)

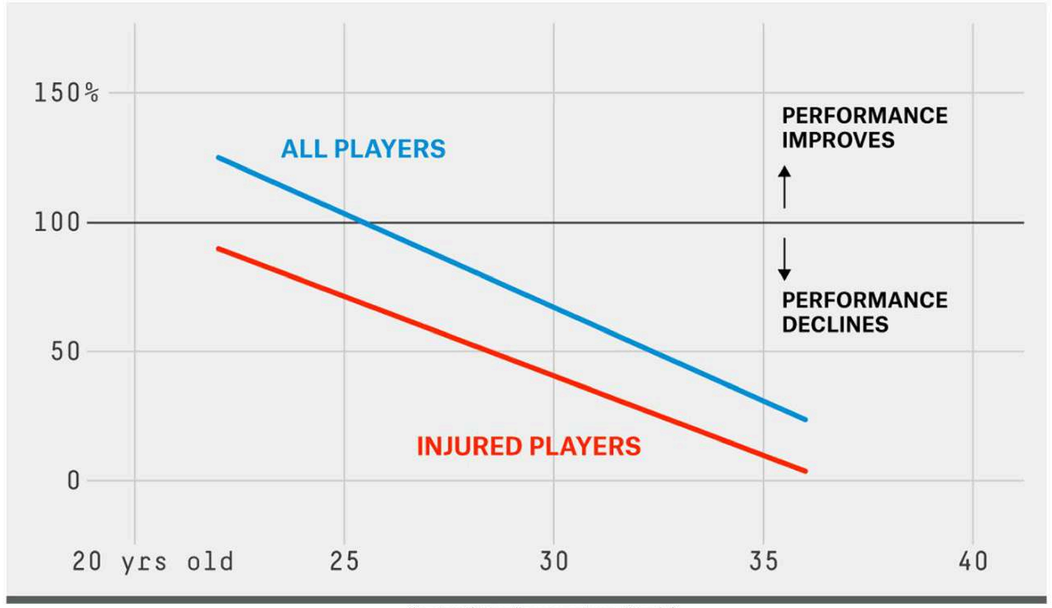
PENJELASAN HIGH FIDELITY :

- Seluruh elemen visual pada halaman “Pengenalan Cedera Kaki” digabungkan menjadi key visual yang konsisten dengan gaya Web-App RICE.
- Penggunaan font sans-serif, grid 12 row, serta warna hitam–putih menciptakan tampilan yang bersih dan mudah diikuti.
- Ilustrasi juga membantu mempercepat pemahaman pengguna. Secara keseluruhan, key visual ini menggambarkan isi halaman dengan jelas dan mudah dipahami.

LAYOUT: BAHAYA CEDERA KAKI (HIGH FIDELITY)

RICE

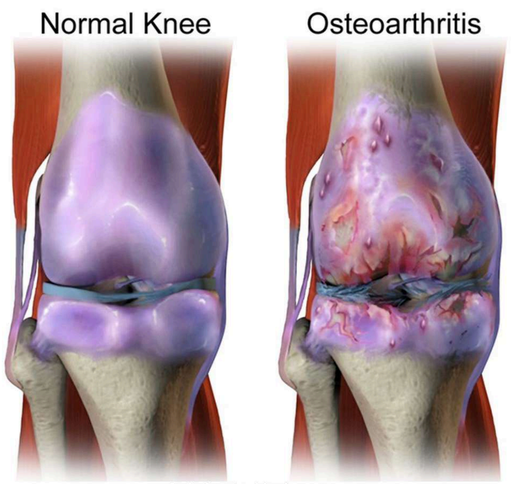
Bahaya



Sumber: (https://course-net.com/blog/...)

Penurunan Performa Pasca cedera

pemainNBA yang mengalami cedera pada pergelangan kaki atau lutut cenderung mengalami penurunan performa dalam permainan. Rata-rata skor permainan mereka turun dari 9,82 menjadi 8,75 setelah cedera. Penurunan performa ini lebih terasa pada pemain dengan tinggi dan berat badan di atas rata-rata. Secara spesifik, cedera pergelangan kaki menyebabkan penurunan skor sebesar 1,76 poin, sedangkan cedera lutut menurunkan skor sebesar 1,34 poin. Hal ini menekankan betapa besar dampak cedera kaki terhadap performa pemain basket profesional.



Sumber:https://specialtyspinecare.com

Risiko Ketidakstabilan Kronis dan Osteoartritis

Penelitian oleh Waritsu (2022) menunjukkan bahwa cedera pergelangan kaki yang tidak ditanganidengan baik dapat menimbulkan masalah jangka panjang. Cedera ini bisa menyebabkan ketidakstabilan sendi kronis, meningkatkan risiko osteoartritis, dan menurunkan kualitas hidup penderitanya.
Gejala yang biasanya muncul antara lain nyeri, kelemahan, kekakuan, serta bunyi pada sendi, sehingga penting bagi pemain untuk segera mendapatkan penanganan yang tepat agar risiko komplikasi jangka panjang dapat diminimalkan.

PENJELASAN HIGH FIDELITY :

- Pada halaman Bahaya Cedera Kaki dirangkum dalam key visual yang sederhana dan jelas.
- Penggunaan grid 12 row, font Heading Pro dan MS Sans Serif, serta warna hitam–putih membuat tampilan rapi dan mudah dibaca.
- Ilustrasi pendukung membantu menjelaskan risiko cedera, sehingga visual secara keseluruhan menegaskan pentingnya menjaga kondisi tubuh bagi pemain basket.

LAYOUTING: PENCEGAHAN CEDERA KAKI (HIGH FIDELITY)

PENJELASAN HIGH FIDELITY :

- Pada halaman “Latihan Pencegahan Cedera Kaki” dibentuk dalam key visual yang rapi dan mudah dipahami. Grid 10 row, font Heading Pro dan MS Sans Serif, serta warna hitam–putih menghasilkan tampilan sederhana namun jelas.
- Ilustrasi pendukung membantu pengguna memahami gerakan stretching dan latihan penguatan otot, sehingga visual ini efektif menggambarkan isi halaman dan memudahkan pengguna mengikuti latihan.

LAYOUTING: PENANGANAN CEDERA KAKI (HIGH FIDELITY)

PENJELASAN HIGH FIDELITY :

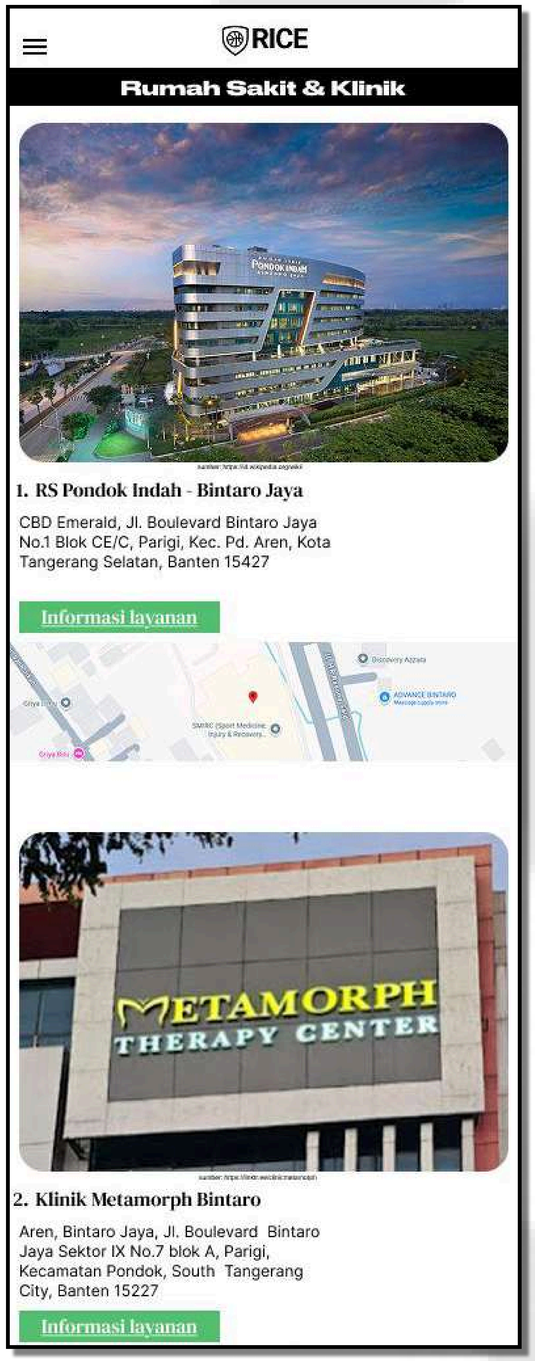
- Pada halaman "Penanganan Cedera Kaki" dirangkum dalam key visual yang rapi dan mudah dipahami.
- Grid 9 row, font Heading Pro dan MS Sans Serif, serta warna hitam–putih membuat tampilan sederhana namun jelas.
- Visual pendukung membantu pengguna memahami langkah-langkah RICE dengan cepat, sehingga key visual ini efektif menggambarkan isi halaman dan memandu penanganan awal cedera secara aman sebelum bantuan medis.

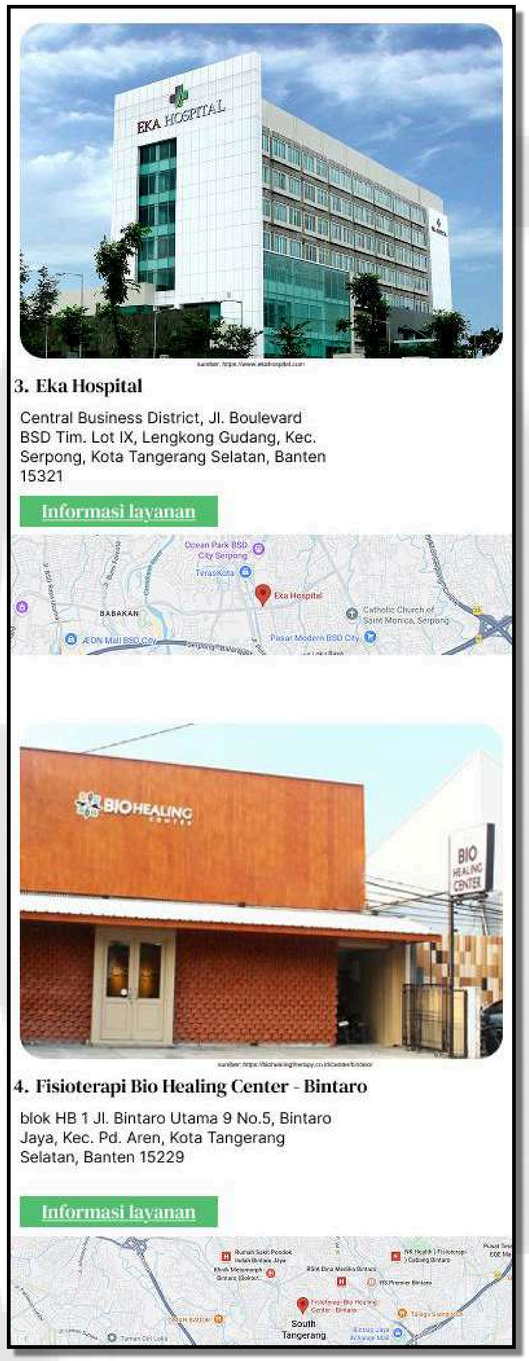
LAYOUTING: OBAT & ALAT (HIGH FIDELITY)

PENJELASAN HIGH FIDELITY :

- “Halaman Obat & Alat” dirangkum dalam key visual yang sederhana dan mudah dipahami.
- Warna hitam–putih, font sans-serif, dan grid 3–4 kolom menghasilkan tampilan seperti katalog yang bersih.
- Gambar obat dan alat kesehatan membantu pengguna mengenali fungsi dan cara pakainya tanpa banyak teks.

LAYOUT: RUMAH SAKIT & KLINIK (HIGH FIDELITY)



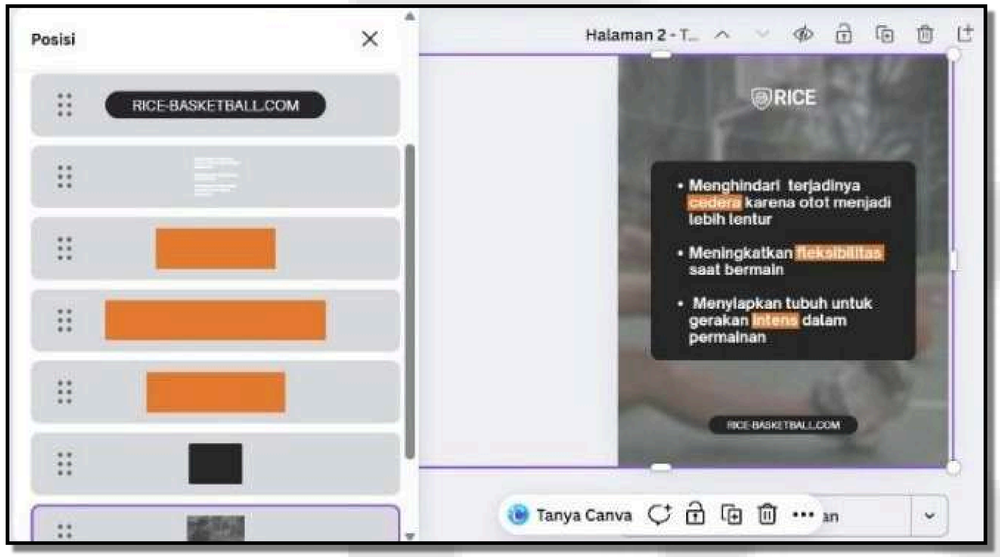


PENJELASAN HIGH FIDELITY :

- Elemen visual pada halaman “Rumah Sakit dan Klinik” dirangkum dalam key visual yang rapi dan mudah dipahami.
- Warna hitam–putih dengan tombol hijau memberi kesan tenang dan meyakinkan. Font sans-serif, grid 6 row, serta gambar tiap fasilitas membantu pengguna menemukan informasi tanpa kebingungan.
- Secara keseluruhan, key visual ini jelas dan memudahkan pengguna mencari lokasi rumah sakit atau klinik terdekat dengan cepat dan nyaman.

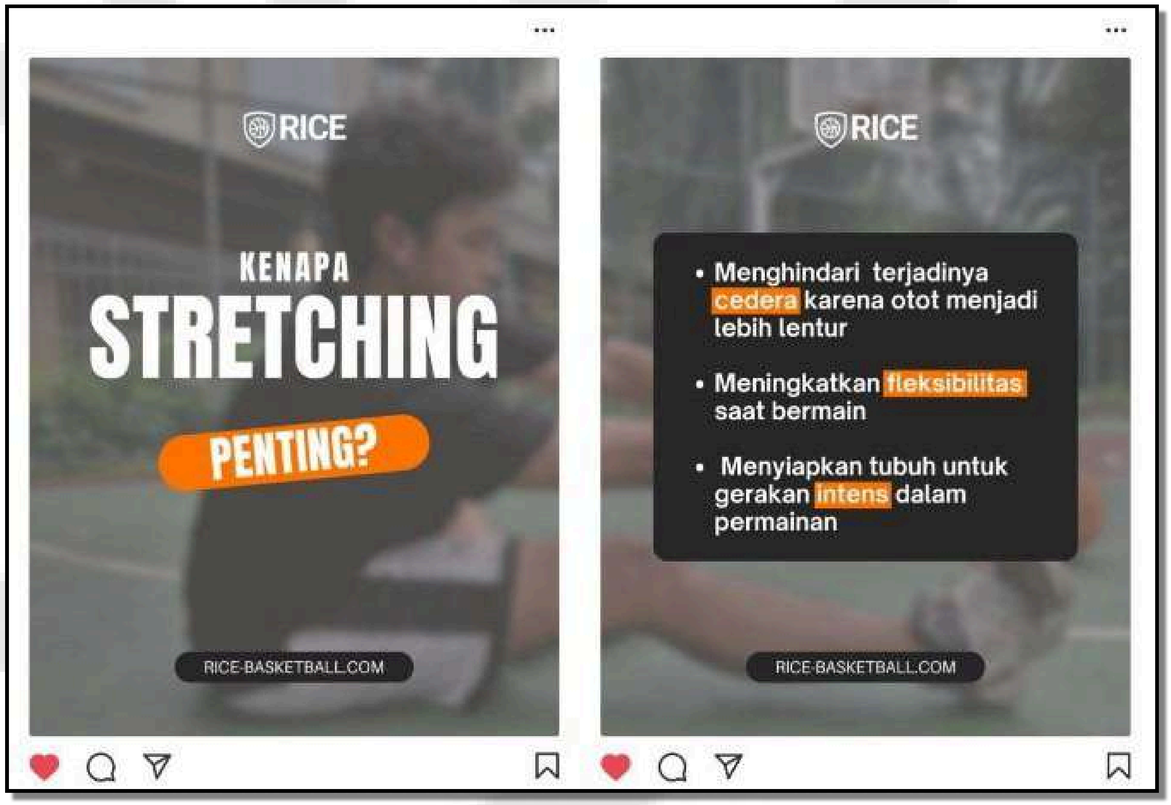
MEDIA SEKUNDER

PERANCANGAN MEDIA SEKUNDER: INSTAGRAM FEEDS

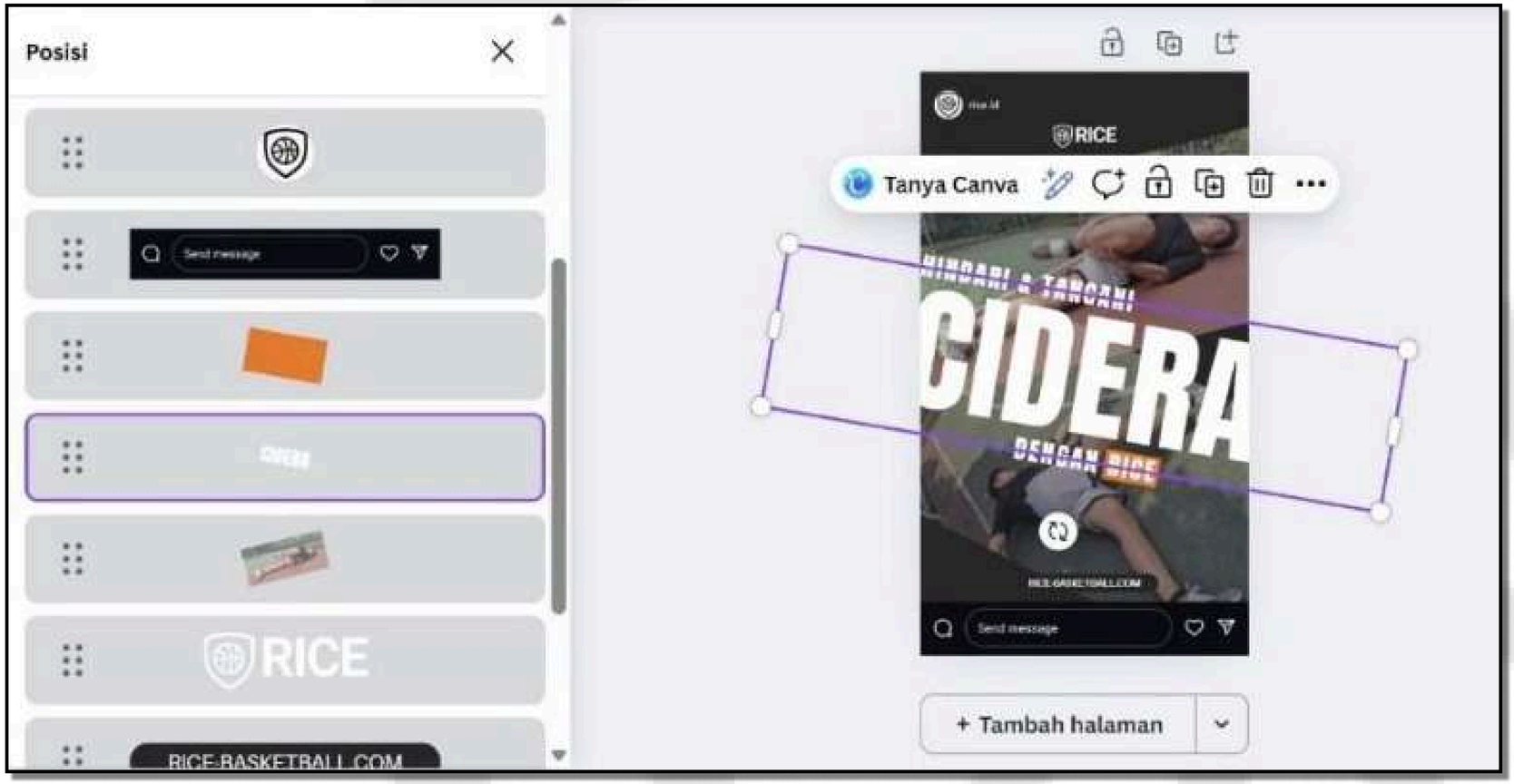


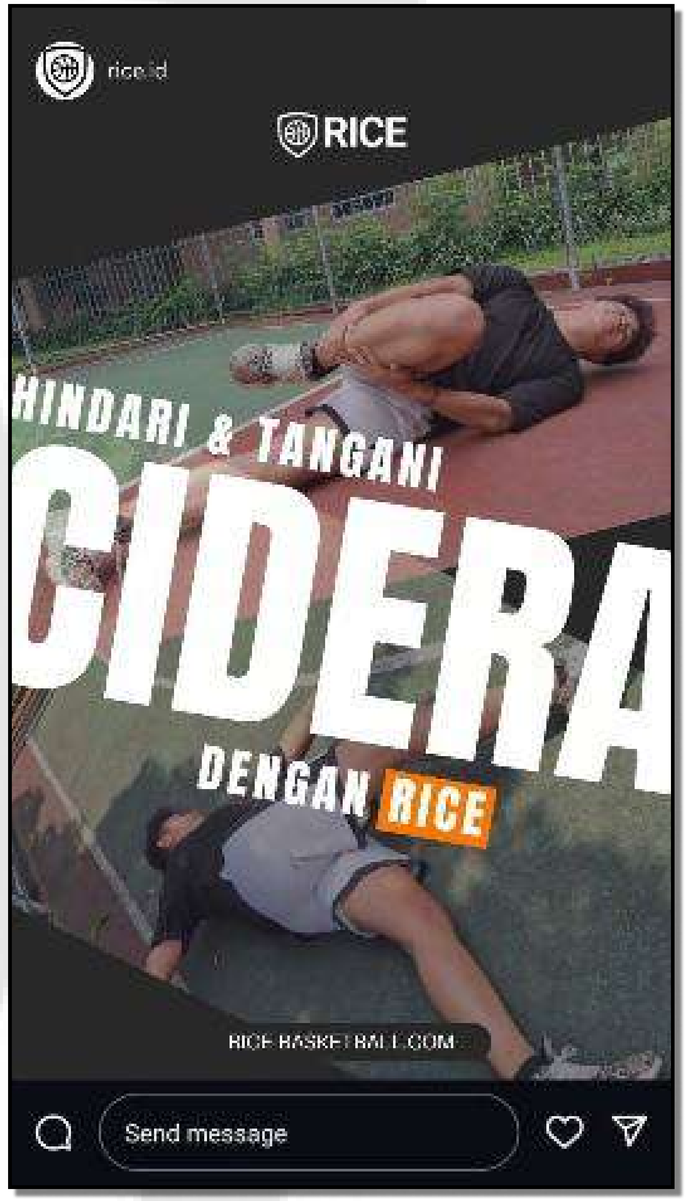
INFORMASI MEDIA SEKUNDER:

- Konten dirancang untuk menyampaikan edukasi pencegahan cedera secara terstruktur dan konsisten dengan identitas visual Web App RICE.
- Menggunakan Format Carousel 2 halaman, foto dibagi dua agar terlihat menyatu, lalu diberi blur dan penurunan opasitas untuk meningkatkan keterbacaan.
- Judul utama menggunakan font Anton dengan ukuran bervariasi dan highlight orange.
- Logo dan domain web app disertakan untuk memperkuat identitas visual.



PERANCANGAN MEDIA SEKUNDER: INSTAGRAM STORY





INFORMASI MEDIA SEKUNDER:

- Konten dibuat untuk penyampaian informasi yang cepat dan menarik dengan gaya visual dinamis.
- Layout mengikuti tampilan asli Instagram, lengkap dengan logo akun dan footer. Logo serta domain RICE ditambahkan sebagai identitas, dan pesan dirancang untuk mengajak pengguna mencoba web app.
- Font Sans-Serif digunakan agar tampil bersih dan mudah dibaca.

PERANCANGAN MEDIA SEKUNDER: TOPI

INFORMASI MEDIA SEKUNDER:

- Topi dirancang sebagai merchandise promosi yang sering dipakai pemain basket.
- Desain dibuat menggunakan mockup Photoshop dengan area cetak 12 × 6 cm pada bagian depan crown.
- Logo RICE ditempatkan dengan sederhana dan jelas. Bahan topi menggunakan drill atau cotton twill, dan teknik bordir komputer dipilih untuk hasil tampilan yang lebih kuat dan premium.

PERANCANGAN MEDIA SEKUNDER: BAJU T-SHIRT

INFORMASI MEDIA SEKUNDER:

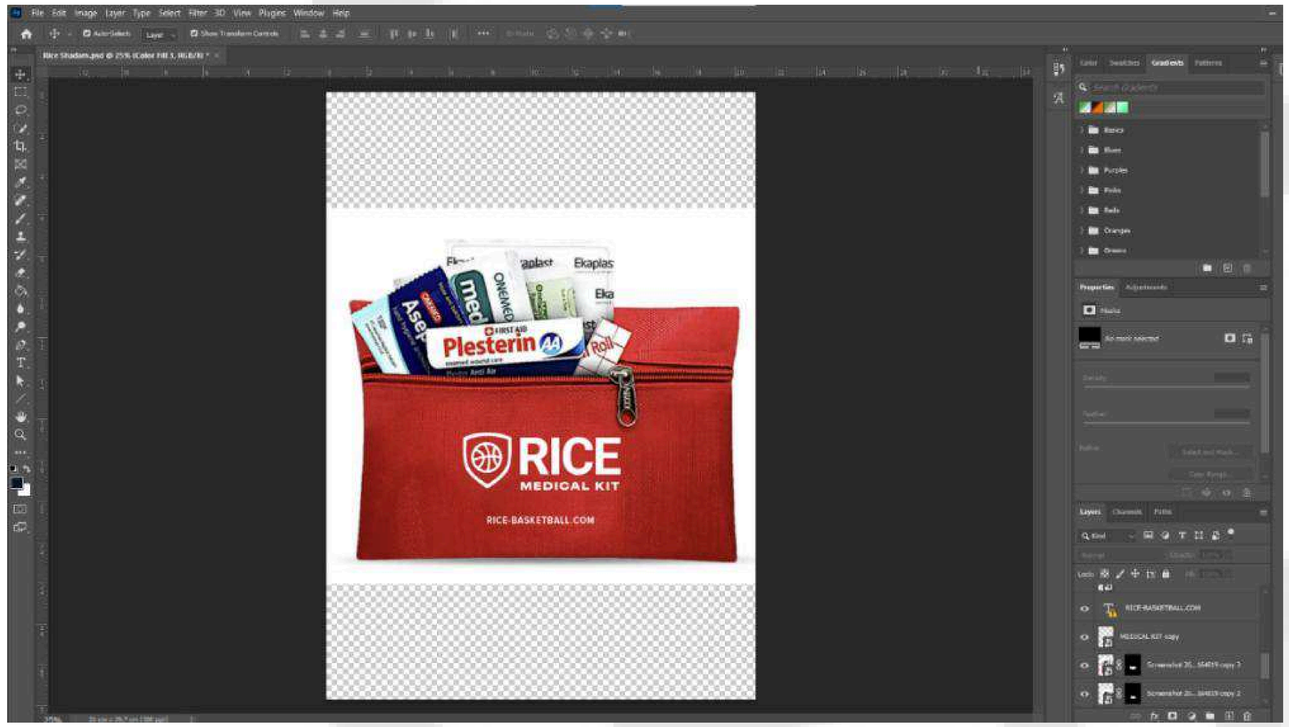
- Kaos dirancang untuk kampanye visual yang nyaman digunakan oleh audiens muda.
- Logo RICE ditempatkan di bagian depan dengan opasitas rendah, dan teks “Rest, Ice, Compression, Elevation” di bagian belakang.
- Area desain depan 30 × 40 cm, belakang 30 × 35 cm. Material kaos menggunakan Cotton Combed, dengan teknik cetak DTF agar detail warna maksimal.

PERANCANGAN MEDIA SEKUNDER: PIN

INFORMASI MEDIA SEKUNDER:

- Pin dibuat sebagai media promosi kecil yang mudah dibawa dan memiliki daya tarik visual.
- Desain menggunakan mockup pin gratis, dengan logo RICE pada diameter 5,8 cm dan area aman 5,4 cm.
- Bahan pin berupa plat metal berlapis mica, dicetak menggunakan digital printing lalu dipress untuk hasil yang rapi dan tahan lama.

PERANCANGAN MEDIA SEKUNDER: MEDICAL KIT



INFORMASI MEDIA SEKUNDER:

- Medical kit dirancang sebagai media fungsional yang mendukung edukasi pertolongan pertama.
- Menggunakan pouch ukuran 20 × 15 × 6 cm dengan area desain 15 × 10 cm.
- Logo dan domain web app ditampilkan secara sederhana.
- Bahan menggunakan polyester atau nylon 600D, dengan teknik cetak HTV untuk hasil rapi dan tahan lama.

RICE

Rest, Ice, Compression, Elevation

SIMPLIFY LEARNING, AMPLIFY UNDERSTANDING TO PREVENT INJURY

© 2026 by Muhammad Shadam Prastiya