

**PERANCANGAN APLIKASI MENGENAI EDUKASI POSTUR
TUBUH DAN PEREGANGAN UNTUK MENGURANGI
NYERI PADA MASA KEHAMILAN**



LAPORAN TUGAS AKHIR

Keisha Nathanie

00000067481

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS SENI DAN DESAIN
UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA
TANGERANG
2026**

**PERANCANGAN APLIKASI MENGENAI EDUKASI POSTUR
TUBUH DAN PEREGANGAN UNTUK MENGURANGI
NYERI PADA MASA KEHAMILAN**



LAPORAN TUGAS AKHIR

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Desain Komunikasi Visual**

**Keisha Nathanie
00000067481**

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS SENI DAN DESAIN
UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA
TANGERANG**

2026

i

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Keisha Nathanie
Nomor Induk Mahasiswa : 00000067481
Program Studi : Desain Komunikasi Visual

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa ~~Tesis/ Skripsi/ Tugas Akhir/ Laporan~~
~~Magang/ MBKM~~ saya yang berjudul:

**PERANCANGAN APLIKASI MENGENAI EDUKASI POSTUR
TUBUH DAN PEREGANGAN UNTUK MENGURANGI
NYERI PADA MASA KEHAMILAN**

merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan hasil plagiat, dan tidak pula dituliskan oleh orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk, telah saya cantumkan dan nyatakan dengan benar pada bagian daftar pustaka.

Jika di kemudian hari terbukti ditemukan penyimpangan dan penyalahgunaan dalam proses penulisan dan penelitian ini, saya bersedia menerima konsekuensi untuk dinyatakan **TIDAK LULUS**. Saya juga bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang berkaitan dengan tindak plagiarisme ini sebagai kesalahan saya pribadi dan bukan tanggung jawab Universitas Multimedia Nusantara.

Tangerang, 9 Januari 2026



(Keisha Nathanie)

HALAMAN PERNYATAAN PENGGUNAAN BANTUAN KECERDASAN ARTIFISIAL (AI)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Keisha Nathanie
NIM : 00000067481
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Judul Laporan : PERANCANGAN APLIKASI MENGENAI
EDUKASI POSTUR TUBUH DAN
PEREGANGAN UNTUK MENGURANGI
NYERI SELAMA KEHAMILAN

Dengan ini saya menyatakan secara jujur menggunakan bantuan Kecerdasan Artifisial (AI) dalam pengerjaan Tugas/Project/Tugas Akhir*(coret salah satu) sebagai berikut (beri tanda centang yang sesuai):

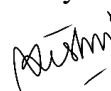
- ☐ Menggunakan AI sebagaimana diizinkan untuk membantu dalam menghasilkan ide-ide utama saja
- ☐ Menggunakan AI sebagaimana diizinkan untuk membantu menghasilkan teks pertama saja
- ☐ Menggunakan AI untuk menyempurnakan sintaksis dan tata bahasa untuk pengumpulan tugas
- ☒ Karena tidak diizinkan: Tidak menggunakan bantuan AI dengan cara apa pun dalam pembuatan tugas

Saya juga menyatakan bahwa:

- (1) Menyerahkan secara lengkap dan jujur penggunaan perangkat AI yang diperlukan dalam tugas melalui Formulir Penggunaan Perangkat Kecerdasan Artifisial (AI)
- (2) Saya mengakui bahwa saya telah menggunakan bantuan AI dalam tugas saya baik dalam bentuk kata, paraphrase, penyertaan ide atau fakta penting yang disarankan oleh AI dan saya telah menyantumkannya dalam sitasi serta referensi
- (3) Terlepas dari pernyataan di atas, tugas ini sepenuhnya merupakan karya saya sendiri

Tangerang, 9 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Keisha Nathanie)

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul
**PERANCANGAN APLIKASI MENGENAI EDUKASI POSTUR
TUBUH DAN PEREGANGAN UNTUK MENGURANGI
NYERI PADA MASA KEHAMILAN**

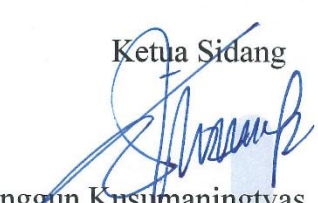
Oleh

Nama Lengkap : Keisha Nathanie
Nomor Induk Mahasiswa : 00000067481
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Seni dan Desain

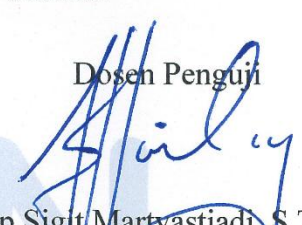
Telah diujikan pada hari Jumat, 9 Januari 2026
Pukul 14.30 s.d. 15.15 WIB dan dinyatakan
LULUS

Dengan susunan penguji sebagai berikut.

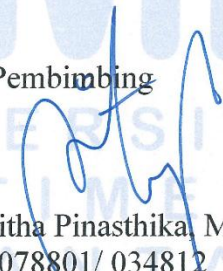
Ketua Sidang


Ester Anggun Kusumaningtyas, S.Sn., M.Ds.
0325039401/ 077724

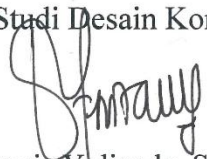
Dosen Penguji


Dr. Sn. Yusup Sigit Martyastiadi, S.T., M.Inf.Tech.
0319037807/ 023902

Pembimbing


Lalitya Talitha Pinasthika, M.Ds.
0308078801/ 034812

Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual


Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A.
0311099302/ 043487

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Keisha Nathanie
Nomor Induk Mahasiswa : 00000067481
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Jenjang : ~~D3~~/ S1/S2
Judul Karya Ilmiah : PERANCANGAN APLIKASI MENGENAI
EDUKASI POSTUR TUBUH DAN
PEREGANGAN UNTUK MENGURANGI
NYERI PADA MASA KEHAMILAN

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya bersedia:

- ☒ Saya bersedia memberikan izin sepenuhnya kepada Universitas Multimedia Nusantara untuk mempublikasikan hasil karya ilmiah saya ke dalam repositori Knowledge Center sehingga dapat diakses oleh Sivitas Akademika UMN/ Publik. Saya menyatakan bahwa karya ilmiah yang saya buat tidak mengandung data yang bersifat konfidensial.
- ☐ Saya tidak bersedia mempublikasikan hasil karya ilmiah ini ke dalam repositori Knowledge Center, dikarenakan: dalam proses pengajuan publikasi ke jurnal/ konferensi nasional/ internasional (dibuktikan dengan *letter of acceptance*) **.
- ☐ Lainnya, pilih salah satu:
 - ☐ Hanya dapat diakses secara internal Universitas Multimedia Nusantara
 - ☐ Embargo publikasi karya ilmiah dalam kurun waktu 3 tahun.

Tangerang, 9 Januari 2026



(Keisha Nathanie)

* Pilih salah satu

** Jika tidak bisa membuktikan LoA jurnal/ HKI, saya bersedia mengizinkan penuh karya ilmiah saya untuk diunggah ke KC UMN dan menjadi hak institusi UMN.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan yang Maha Esa atas rahmat dan berkat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Perancangan Aplikasi Mengenai Edukasi Postur Tubuh dan Peregangan Untuk Mengurangi Nyeri Pada Masa Kehamilan.” Tugas akhir ini disusun sebagai bentuk upaya untuk meningkatkan kesadaran pentingnya menjaga postur tubuh yang benar bagi ibu hamil. Melalui aplikasi interaktif yang dirancang, diharapkan informasi yang diberikan dapat lebih mudah dipahami dan bermanfaat bagi kesehatan ibu serta janin. Selama proses penyusunan tugas akhir ini, banyak pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, serta motivasi, sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan dengan baik.

Mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Andrey Andoko, selaku Rektor Universitas Multimedia Nusantara.
2. Muhammad Cahya Mulya Daulay, S.Sn., M.Ds., selaku Dekan Fakultas Seni dan Desain, Universitas Multimedia Nusantara.
3. Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A., selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Multimedia Nusantara.
4. Lalitha Talitha Pinasthika, M.Ds, selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga terselesainya tugas akhir ini.
5. Keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
6. Dylan Asmar, yang telah memberi semangat, dukungan emosional, dan senantiasa membantu dan menemani penulis selama proses perancangan hingga terselesaikannya tugas akhir ini.
7. Prapti Catur Sihmawantu, yang telah membantu dalam proses pencarian peserta untuk *Focus Group Discussion (FGD)* dan bersedia menjadi model video dalam perancangan ini.

8. Para narasumber yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan kontribusi berupa pengetahuan baru kepada penulis dalam proses wawancara dan *FGD*.
9. Peliharaan saya bernama Del Luna yang telah menjadi sumber hiburan dan dukungan emosional selama proses perancangan hingga terselesaikannya tugas akhir ini.

Semoga karya ilmiah ini dapat menjadi sumber inspirasi dan pengetahuan bagi para ibu hamil serta masyarakat luas dalam menjaga postur tubuh yang baik selama masa kehamilan demi kesehatan ibu dan janin yang dikandung

Tangerang, 9 Januari 2026



(Keisha Nathanie)



PERANCANGAN APLIKASI MENGENAI EDUKASI POSTUR TUBUH DAN PEREGANGAN UNTUK MENGURANGI NYERI PADA MASA KEHAMILAN

(Keisha Nathanie)

ABSTRAK

Kehamilan merupakan fase yang menuntut adaptasi besar terhadap perubahan hormonal, fisik, dan emosional pada tubuh perempuan. Dalam periode ini, banyak ibu hamil mengalami keluhan nyeri pada punggung, pinggang, maupun bahu yang dipicu oleh perubahan hormonal, dan dapat diperparah oleh kebiasaan postur tubuh yang tidak tepat dan sering kali tidak disadari. Penelitian menunjukkan bahwa masih minimnya informasi yang memadai di kalangan ibu hamil mengenai pentingnya menjaga postur tubuh dan melakukan peregangan yang benar. Untuk menjawab kekurangan ini, penulis menyusun penelitian berjudul “Perancangan Aplikasi mengenai Edukasi Postur Tubuh dan Peregangan untuk Mengurangi Nyeri pada Masa Kehamilan”. Penelitian ini menggunakan metode perancangan *Human-Centered Design (HCD)* yang terdiri dari tiga tahap yaitu *Inspiration*, *Ideation*, dan *Implementation*. Teknik perancangan yang diterapkan meliputi *focus group discussion*, wawancara ahli, studi eksisting, dan studi referensi. Hasil perancangan diharapkan bisa mengedukasi ibu hamil untuk memahami dan menerapkan postur tubuh dan peregangan yang benar, sebagai upaya ketidaknyamanan dan nyeri muskuloskeletal, serta meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup ibu hamil.

Kata kunci: Aplikasi, Postur Tubuh, Kehamilan

DESIGNING AN APPLICATION ON EDUCATION OF BODY POSTURE AND STRETCHING TO REDUCE PAIN DURING PREGNANCY

(Keisha Nathanie)

ABSTRACT (English)

Pregnancy is a phase that demands significant adaptation to hormonal, physical, and emotional changes in a woman's body. During this period, many pregnant women experience pain in the back, waist, or shoulders, which is triggered by hormonal changes and can be exacerbated by improper and often unconscious posture habits. Research shows that there is still a lack of adequate information among pregnant women regarding the importance of maintaining proper posture and performing correct stretching exercises. To address this gap, the author conducted a study entitled "Design an Application on Education of Body Posture and Stretching to Reduce Pain During Pregnancy." This study employs a Human-Centered Design (HCD) approach consisting of three stages: Inspiration, Ideation, and Implementation. The design techniques applied include focus group discussions, expert interviews, existing studies, and reference studies. The results of this design are expected to educate pregnant women on understanding and applying proper posture and stretching techniques, aiming to reduce musculoskeletal discomfort and pain, as well as improve the health and quality of life of pregnant women.

Keywords: *Application, Body Posture, Pregnancy*

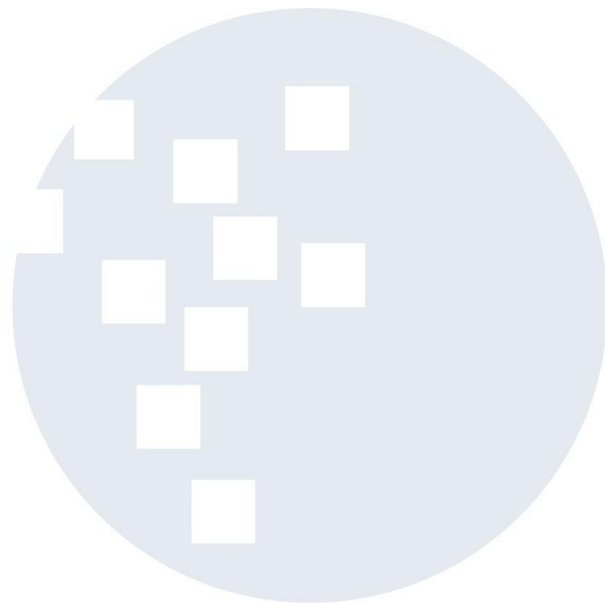
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	ii
HALAMAN PERNYATAAN PENGGUNAAN BANTUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT (English)</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Tujuan Tugas Akhir	3
1.5 Manfaat Tugas Akhir	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Media Interaktif	5
2.1.1 Jenis Media Interaktif	5
2.2 Aplikasi <i>Mobile</i>	9
2.2.1 Manfaat Aplikasi <i>Mobile</i>	10
2.2.2 Aplikasi Kesehatan <i>Mobile</i>	11
2.3 <i>User Interface</i>	18
2.3.1 Elemen Dasar <i>UI</i>	19
2.3.2 Prinsip Dasar Desain <i>UI</i>	41
2.4 <i>User Experience</i>	43
2.4.1 Faktor <i>UX</i>	43
2.4.2 Komponen Utama <i>UX</i>	45
2.4.3 Proses Perancangan <i>UX</i> yang Efektif.....	46

2.5 Interaktivitas	48
2.5.1 Tipe Interaktivitas.....	48
2.6 Teknik Videografi	51
2.7 Perubahan Postur Tubuh Ibu Hamil Selama Kehamilan	54
2.7.1 Postur Optimal untuk Aktivitas Duduk.....	55
2.7.2 Postur Optimal untuk Aktivitas Berdiri.....	57
2.7.3 Postur Optimal untuk Tidur	58
2.7.4 Postur Optimal untuk Mengangkat dan Membungkuk....	59
2.8 Penanganan Ketidaknyamanan Muskuloskeletal.....	60
2.8.1 Yoga Prenatal	61
2.8.2 Latihan Olahraga Prenatal	62
2.9 Penelitian yang Relevan.....	62
BAB III METODOLOGI PERANCANGAN	65
3.1 Subjek Perancangan	65
3.2 Metode dan Prosedur Perancangan	66
3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan	72
3.3.1 <i>In-depth Interview</i>	73
3.3.2 <i>Focus Group Discussion</i>	77
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PERANCANGAN	80
4.1 Hasil Perancangan	80
4.1.1 <i>Inspiration</i>	80
4.1.2 <i>Ideation</i>	110
4.1.3 <i>Implementation</i>	146
4.2 Pembahasan Perancangan	172
4.2.1 Analisa <i>Beta Test</i>	172
4.2.2 Analisa Desain Aplikasi	176
4.2.3 Analisa Desain <i>Instagram Posts</i>	183
4.2.4 Analisa Desain <i>Instagram Story Ads</i>	185
4.2.5 Analisa Desain <i>Web Ads Banner</i>	186
4.2.6 Anggaran.....	189
BAB V PENUTUP.....	192
5.1 Simpulan	192

5.2 Saran	193
DAFTAR PUSTAKA	196
LAMPIRAN.....	xv



UMN
 UNIVERSITAS
 MULTIMEDIA
 NUSANTARA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Teknik Pengambilan Video.....	51
Tabel 2.2 Jenis <i>Angle</i> Kamera.....	53
Tabel 2.3 Penelitian yang Relevan.....	63
Tabel 4.1 <i>SWOT Instagram Posts</i> dari @dr.norman_sp.og.....	83
Tabel 4.2 <i>SWOT Website</i> Hallobumil.....	85
Tabel 4.3 <i>SWOT TikTok</i> Yeyen Nursjid.....	88
Tabel 4.4 <i>SWOT Bend (Stretching & Flexibility)</i>	90
Tabel 4.5 <i>SWOT Diary</i> Bunda.....	92
Tabel 4.6 <i>SWOT Prenatal Pregnancy Yoga Pilates</i>	94
Tabel 4.7 <i>Frame Your Design Challenge Worksheet</i>	108
Tabel 4.8 <i>Create Insight Statement Worksheet</i>	114
Tabel 4.9 <i>How Might We</i>	118
Tabel 4.10 Indeks Keberhasilan Jawaban.....	149
Tabel 4.11 Pertanyaan <i>Alpha Test</i>	149
Tabel 4.12 Hasil Kesesuaian Isi Konten dan Desain.....	152
Tabel 4.13 Hasil Kenyamanan <i>Layout</i> Aplikasi.....	152
Tabel 4.14 Hasil Kejelasan Fungsi <i>Icon</i>	153
Tabel 4.15 Hasil Keseimbangan Ukuran <i>Icon</i>	154
Tabel 4.16 Hasil Pemahaman Fungsi <i>Button</i>	154
Tabel 4.17 Hasil Keseimbangan Ukuran <i>Button</i>	155
Tabel 4.18 Hasil Pemahaman Navigasi Aplikasi.....	156
Tabel 4.19 Hasil Kemudahan Fitur Untuk Ditemukan.....	156
Tabel 4.20 Hasil Kesesuaian Ilustrasi Postur/Peregangan.....	157
Tabel 4.21 Hasil Keseimbangan Komposisi Ilustrasi dan Konten.....	158
Tabel 4.22 Hasil Keterbacaan <i>Font</i>	158
Tabel 4.23 Hasil Penggunaan Warna.....	159
Tabel 4.24 Hasil Pemahaman Konten.....	160
Tabel 4.25 Hasil Kesesuaian Gaya Bahasa.....	161
Tabel 4.26 Hasil Kesesuaian Gaya Bahasa dengan <i>Tone of Voice</i>	161
Tabel 4.27 Hasil Pemahaman Video Peragaan.....	162
Tabel 4.28 Data Partisipan <i>Beta Test</i>	173
Tabel 4.29 Hasil <i>Beta Test</i>	173
Tabel 4.30 Tabel Pemilihan Warna.....	178
Tabel 4.31 Anggaran Perancangan.....	189

DAFTAR GAMBAR

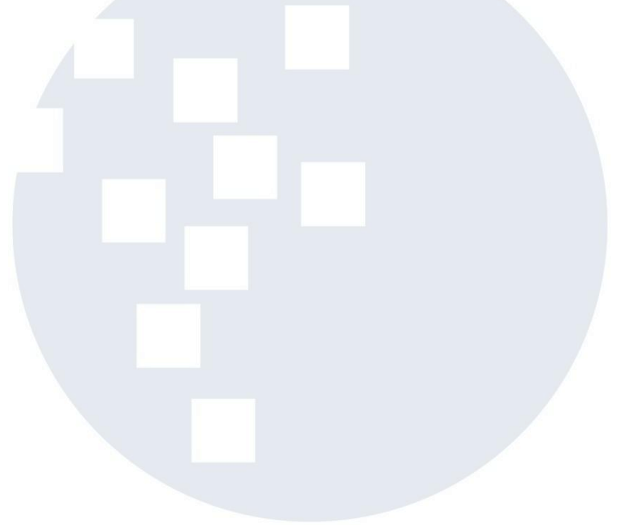
Gambar 2.1 Media Interaktif di <i>National Cowgirl Museum</i>	7
Gambar 2.2 Perkembangan <i>Website White House USA</i>	7
Gambar 2.3 Aplikasi dengan Fitur Edukasi Kesehatan	13
Gambar 2.4 Aplikasi Pendukung Keputusan Pemberian Antibiotik.....	14
Gambar 2.5 Aplikasi Pengingat Konsumsi Obat	14
Gambar 2.6 Aplikasi Pencatatan Gejala Sesak Napas	15
Gambar 2.7 Aplikasi dengan Sistem Pesan Medis Terenkripsi	16
Gambar 2.8 Aplikasi untuk Konsultasi Kesehatan dalam Aplikasi	16
Gambar 2.9 Aplikasi Dukungan dan Interaksi Antar Pasien	17
Gambar 2.10 Aplikasi Manajemen <i>Stress Mindfulness & CBT</i>	18
Gambar 2.11 Asumsi Jangkauan Gawai User.....	19
Gambar 2.12 Mendefinisikan <i>Horizontal Grid</i>	20
Gambar 2.13 Mendefinisikan <i>Vertical Grid</i>	20
Gambar 2.14 <i>8 point grid</i>	21
Gambar 2.15 <i>Multiple Grid</i>	21
Gambar 2.16 <i>Single-Column Grid</i>	22
Gambar 2.17 <i>Two-Column Grid</i>	22
Gambar 2.18 <i>Multi-Column Grid</i>	23
Gambar 2.19 <i>Modular Grid</i>	23
Gambar 2.20 <i>Hierarchical Grid</i>	24
Gambar 2.21 Huruf <i>Serif</i>	26
Gambar 2.22 Huruf <i>Sans Serif</i>	27
Gambar 2.23 Huruf <i>Script</i>	27
Gambar 2.24 Huruf <i>Decorative</i>	28
Gambar 2.25 <i>Golden Ratio 60/30/10</i>	29
Gambar 2.26 Penggunaan Warna Biru Pada <i>Brand</i> dan Aplikasi	30
Gambar 2.27 Penggunaan Warna Hijau Pada <i>Brand</i> dan Aplikasi.....	30
Gambar 2.28 Penggunaan Warna Merah Pada <i>Brand</i> dan Aplikasi	31
Gambar 2.29 Penggunaan Warna Kuning Pada <i>Brand</i> dan Aplikasi.....	31
Gambar 2.30 Penggunaan Warna Oranye Pada <i>Brand</i> dan Aplikasi.....	32
Gambar 2.31 Penggunaan Warna Pink Pada <i>Brand</i> dan Aplikasi	33
Gambar 2.32 Penggunaan Warna Ungu Pada <i>Brand</i> dan Aplikasi.....	33
Gambar 2.33 <i>Shades of Grey, Pure Black and Dark Grey</i>	34
Gambar 2.34 Palet Warna dalam <i>Color Wheel</i>	35
Gambar 2.35 <i>Level of Detail</i>	35
Gambar 2.36 <i>Button Types</i>	36
Gambar 2.37 Elemen Dasar Pada Formulir	37
Gambar 2.38 Bentuk Modul.....	37
Gambar 2.39 <i>Visible Navigation</i>	38
Gambar 2.40 Menu <i>Hamburger</i>	39

Gambar 2.41 <i>Floating Action Menu</i>	40
Gambar 2.42 <i>Contextual Navigation</i>	40
Gambar 2.43 Teori <i>UX Honeycomb</i> oleh Peter Morville.....	44
Gambar 2.44 Contoh Arsitektur Informasi	46
Gambar 2.45 <i>User Flow</i>	47
Gambar 2.46 Posisi Duduk yang Benar: Tanpa dan Dengan Penyangga	56
Gambar 2.47 Postur Tubuh yang Baik Saat Duduk Untuk Buang Air Besar	56
Gambar 2.48 Postur Tubuh Yang Baik Pada Saat Berdiri	57
Gambar 2.49 Postur Tubuh Yang Baik Saat Cuci Piring atau Berdiri Lama.....	58
Gambar 2.50 Postur Tubuh Yang Baik Pada Saat Tidur	59
Gambar 2.51 Cara Mengangkat Benda dengan Benar	60
Gambar 4.1 <i>Instagram Posts</i> dari @dr.norman_sp.og.....	83
Gambar 4.2 Halaman artikel pada <i>Website</i> Hallobumil.....	85
Gambar 4.3 Halaman <i>TikTok</i> Yeyen Nursjid.....	87
Gambar 4.4 Tampilan <i>UI Bend (Stretching & Flexibility)</i>	90
Gambar 4.5 Tampilan <i>UI Diary Bunda</i>	92
Gambar 4.6 Tampilan <i>UI Prenatal Pregnancy Yoga Pilates</i>	94
Gambar 4.7 Logo Pita Putih Indonesia	96
Gambar 4.8 Dokumentasi <i>FGD</i> bersama Para Ibu Hamil	101
Gambar 4.9 Dokumentasi Wawancara dengan Ratih Maisyarati A.Md.Keb	104
Gambar 4.10 Dokumentasi Wawancara dengan Yeyen Nursjid.....	107
Gambar 4.11 <i>Extreme User Persona</i>	116
Gambar 4.12 <i>Mainstream User Persona</i>	116
Gambar 4.13 <i>Secondary User Persona</i>	117
Gambar 4.14 <i>Brainstorm</i> Tahap <i>Mind Map</i>	120
Gambar 4.15 <i>Brainstorm</i> Tahap <i>Keyword</i> dan <i>Big Idea</i>	121
Gambar 4.16 <i>Brainstorm</i> Tahap <i>Tone of Voice</i>	122
Gambar 4.17 <i>Information Architecture</i> Perancangan Aplikasi.....	123
Gambar 4.18 <i>User Flowchart</i> Aplikasi.....	124
Gambar 4.19 <i>User Journey</i> Tipe <i>Extreme User</i>	125
Gambar 4.20 <i>User Journey</i> Tipe <i>Mainstream User</i>	126
Gambar 4.21 <i>User Journey</i> Tipe <i>Secondary User</i>	127
Gambar 4.22 <i>Moodboard</i> dan <i>Color Palette</i>	128
Gambar 4.23 <i>Stylescape</i> Perancangan.....	129
Gambar 4.24 Alternatif Logo	129
Gambar 4.25 Logo Bina Bumil.....	130
Gambar 4.26 Perancangan <i>Icon Menu Home</i>	131
Gambar 4.27 Perancangan <i>Icon</i> Notifikasi	131
Gambar 4.28 Perancangan <i>Icon</i> Menu Komunitas	132
Gambar 4.29 Perancangan <i>Icon Comment</i>	132
Gambar 4.30 Perancangan <i>Icon Clap</i>	133
Gambar 4.31 Perancangan <i>Icon</i> Menu <i>Profile</i>	133
Gambar 4.32 Ilustrasi <i>On Boarding Page</i>	134

Gambar 4.33 Ilustrasi Menu Panduan Pagi, Siang, dan Malam.....	135
Gambar 4.34 Ilustrasi Postur dan Peregangannya	135
Gambar 4.35 Dokumentasi Proses Rekaman Video Panduan	136
Gambar 4.36 Total Video Panduan Postur dan Peregangannya	137
Gambar 4.37 <i>Grid System</i>	138
Gambar 4.38 <i>Low Fidelity</i>	139
Gambar 4.39 <i>High Fidelity</i>	140
Gambar 4.40 <i>Splash dan Onboarding Page</i>	140
Gambar 4.41 <i>Log In dan Sign In Page</i>	141
Gambar 4.42 <i>Personalization Page</i>	142
Gambar 4.43 <i>Home, Video Panduan, dan Notification Page</i>	143
Gambar 4.44 <i>Community Page</i>	144
Gambar 4.45 <i>Profile Page</i>	145
Gambar 4.46 <i>Frame Prototype Figma</i> Aplikasi Bina Bumil.....	146
Gambar 4.47 <i>Banner Promosi Prototype Day</i>	147
Gambar 4.48 Dokumentasi Pelaksanaan <i>Prototype Day</i>	147
Gambar 4.49 Perbaikan Halaman Beranda	164
Gambar 4.50 Perbaikan Halaman Notifikasi	165
Gambar 4.51 Perbaikan Halaman Video Panduan	166
Gambar 4.52 Perbaikan Halaman Forum Komunitas 1	166
Gambar 4.53 Perbaikan Halaman Forum Komunitas 2	167
Gambar 4.54 <i>Grid Instagram Posts</i>	168
Gambar 4.55 Desain <i>Instagram Posts</i>	168
Gambar 4.56 <i>Grid Instagram Story Ads</i>	169
Gambar 4.57 Desain <i>Instagram Story Ads</i>	170
Gambar 4.58 <i>Leaderboard Ads</i>	171
Gambar 4.59 <i>Medium Rectangle Ads</i>	171
Gambar 4.60 Dokumentasi <i>Beta Test</i>	175
Gambar 4.61 <i>Mock Up Onboarding Hingga Personalisation Page</i>	180
Gambar 4.62 <i>Mock Up Home, Catatan Harian, dan Community Page</i>	181
Gambar 4.63 <i>Mock Up Menu Panduan Personal dan Video Panduan</i>	182
Gambar 4.64 <i>Mock Up Instagram Feeds</i>	183
Gambar 4.65 <i>Mock Up Instagram Post 1</i>	184
Gambar 4.66 <i>Mock Up Instagram Post 2</i>	185
Gambar 4.67 <i>Mock Up Instagram Story Ads</i>	186
Gambar 4.68 <i>Mock Up Web Ads Leaderboard Banner</i>	187
Gambar 4.69 <i>Mock Up Web Ads Medium Rectangle Banner</i>	188

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Persentase <i>Turnitin</i>	xv
Lampiran 2 Lampiran Form Bimbingan	xx
Lampiran 3 <i>Non-Disclosure Agreement</i>	xxiv
Lampiran 4 Transkrip Wawancara Bidan	xxxi
Lampiran 5 Transkrip Wawancara Instruktur Yoga Prenatal Bersertifikat.....	xl
Lampiran 6 Transkrip <i>Focus Group Discussion</i>	xlix



UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA