

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Entrepreneurship and Innovation Program

Masyarakat di usia muda saat ini cenderung memiliki gaya hidup yang tidak sehat, sebab mereka umumnya belum merasakan dampak dari gaya hidup yang tidak sehat tersebut (Sumarwati dkk., 2022). Data dari SKI tahun 2023 mencatat bahwa dari hasil 34.500 blok sensus yang dilakukan di Indonesia, 40% dewasa muda berusia 20–24 tahun masih kurang melakukan aktivitas fisik (Kemenkes, 2023). Gaya hidup dapat dilihat dari beberapa aspek seperti kondisi psikologis, kebiasaan makan, frekuensi olahraga, dan lainnya. Gaya hidup sehat didefinisikan sebagai kebiasaan sehari-hari yang dijalankan secara rutin demi menjaga kesehatan.

Perilaku kebiasaan kurang beraktivitas fisik yang berkepanjangan terbukti dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular kronis (Widyawati, 2019). Jenis penyakit yang dimaksud antara lain obesitas, penyakit pernapasan kronis, diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, hingga kanker. Peningkatan risiko ini terjadi akibat gangguan pada kesehatan kardio metabolik tubuh. (Franssen dkk., 2025). Di Tangerang Selatan, sebuah studi mengungkapkan bahwa 64% dari 262 orang dewasa yang kurang beraktivitas fisik mengalami pre-hipertensi dan berisiko tinggi terkena penyakit kardiovaskular (Tryastuti dkk., 2025). Hal serupa juga diperkuat oleh laporan SKI 2023, yang menunjukkan bahwa dari 13,4% dewasa muda dari 67.080 perwakilan yang berusia 20–24 tahun mengalami obesitas akibat kurangnya aktivitas fisik (Kemenkes, 2023). Karena itu, pencegahan penyakit menjadi langkah penting untuk mengurangi beban penyakit baik untuk saat ini maupun masa depan, serta untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat (Nurjanah dkk., 2024).

Hasil wawancara dengan sejumlah dewasa muda berusia 18–30 tahun di wilayah Tangerang yang selama ini menjalani gaya hidup kurang sehat

menunjukkan bahwa sebenarnya mereka memiliki keinginan untuk berubah. Namun, mereka kesulitan menjaga konsistensi dan butuh teman berolahraga untuk dapat mendorong motivasi mereka. Sebuah penelitian yang melibatkan 12 mahasiswa di Makassar menunjukkan bahwa salah satu penyebab mahasiswa tidak memiliki kebiasaan berolahraga adalah karena kurangnya dukungan dari orang di sekitarnya (Koa dkk., 2024).

Di tengah meningkatnya minat Generasi Z terhadap gaya hidup sehat, aplikasi *fitness* banyak diandalkan sebagai solusi. Meski begitu, kenyataannya 75% dari 427 pengguna aplikasi *fitness* berhenti menggunakannya dalam waktu singkat (Herian dkk., 2025). Penyebab utamanya adalah target dan aktivitas yang kurang sesuai dengan kebutuhan pengguna, data yang terlalu banyak tanpa petunjuk yang jelas, serta fitur yang terasa monoton. Penyebab lainnya adalah tidak ada personalisasi kepada pengguna sehingga sulit untuk menerapkan fitur aplikasi ke dalam rutinitas mereka (Fildansyah, 2023). Rendahnya retensi pengguna aplikasi *fitness* dapat diatasi dengan gamifikasi dan fitur sosial. Mazeas dkk. (2022) menemukan bahwa dari 2.407 responden ditemukan sebesar 58% pengguna lebih aktif menggunakan aplikasi yang memiliki unsur gamifikasi. Sementara itu, Wu dkk. (2025) mengungkapkan bahwa dukungan informasi dan emosional dapat meningkatkan keaktifan komunitas daring sekaligus memperkuat retensi pengguna aplikasi *fitness*. Untuk menjawab permasalahan tersebut, diperlukan sebuah media yang memiliki fitur sosial seperti komunitas dan dapat memberikan stimulus eksternal melalui gamifikasi untuk dewasa muda berusia 20-24 tahun.

Perancangan ini juga didukung oleh karakteristik calon penggunanya yaitu generasi Z. Menurut Badan Pusat Statistik Tangerang tahun 2023, penduduk di Tangerang yang berusia 20-24 tahun berjumlah 145.911 orang. Generasi ini memiliki tingkat literasi digital yang tinggi sehingga mereka memiliki akses pengetahuan yang luas, termasuk mengenai pentingnya menjalani gaya hidup sehat. Dengan demikian, hal ini menunjukkan bahwa aplikasi yang menawarkan solusi kesehatan seperti MoovPal memiliki peluang pasar yang cukup terbuka.

1.2 Rumusan Masalah Entrepreneurship and Innovation Program

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah sosial dan desain yang ditemukan adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya aktivitas fisik di kalangan dewasa muda usia 20-24 tahun di Indonesia yang dapat berkontribusi langsung pada peningkatan risiko berbagai penyakit tidak menular, seperti hipertensi, obesitas, hingga diabetes.
2. Tidak tersedianya media kesehatan yang mampu mendorong motivasi pengguna menggunakan fitur-fitur seperti gamifikasi dan sosial sehingga pengguna kurang konsisten untuk berolahraga

Berdasarkan permasalahan tersebut, dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut:

Bagaimana perancangan *user experience* dan media strategi MoovPal untuk meningkatkan minat olahraga pada dewasa muda di Tangerang dengan fitur sosial dan gamifikasi?

1.3 Batasan Masalah Entrepreneurship and Innovation Program

Fokus utama perancangan ini adalah pada sebuah aplikasi bernama MoovPal. Aplikasi ini dirancang khusus untuk membantu penggunanya dalam membangun dan mempertahankan konsistensi gaya hidup sehat. Maka diperlukan batasan masalah dalam perancangan ini agar dapat memperjelas cakupan serta ruang lingkup pembahasan agar lebih terarah.

1.3.1 Batasan Target Audiens

A. Geografis

- Negara: Indonesia
- Kota: Tangerang

B. Demografis

- Umur: 20-24 tahun (Generasi Z)
- Jenis Kelamin: Semua
- SES: B – A

- Pekerjaan: Mahasiswa atau Pekerja swasta
- Pengeluaran: Rp 1.000.000 – Rp 2.000.000 per bulan
- Pendidikan: SMA-S1

C. Psikografis dan Behavioral

- Psikografis:
 - Memiliki ketertarikan untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat
 - Bingung untuk memulai langkah awal yang harus dilakukan untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat melalui aktivitas fisik
 - Memerlukan stimulus yang mampu mendorong konsistensi berolahraga.
- Behavioral:
 - Memiliki gaya hidup sedentari atau hanya melakukan aktivitas fisik ringan dalam keseharian.
 - Cenderung konsistensi berolahraga jika terdapat stimulus eksternal
 - Memiliki kemampuan literasi digital yang baik.

1.4 Maksud dan Tujuan Melaksanakan Entrepreneurship and Innovation

Program

Perancangan aplikasi yang akan didirikan bernama MoovPal. Aplikasi ini memiliki tujuan untuk membangun media yang dapat menjawab kebutuhan pengguna yaitu dewasa muda berumur 20-24 tahun di Tangerang dengan memberikan fitur sosial berupa komunitas serta gamifikasi untuk memberikan stimulus kepada pengguna sehingga mereka dapat meningkatkan konsistensi berolahraga. Dengan jumlah populasi yang cukup besar dan karakteristik target pengguna yang relatif seragam, media ini dinilai memiliki potensi pasar yang menjanjikan dan dapat dikembangkan menjadi produk yang bernilai jual.

1.5 Manfaat Melaksanakan Entrepreneurship and Innovation Program

Perancangan aplikasi MoovPal dalam Pro-Step Entrepreneurship and Innovation Program diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Penulis

Diharapkan penulis dapat memperoleh pengetahuan serta keterampilan dalam merancang aplikasi, khususnya yang bergerak di bidang kesehatan. Selain itu, pengalaman ini juga diharapkan mampu membuka wawasan dalam membangun sebuah bisnis dari tahap awal hingga akhir.

2. Bagi Orang Lain

Diharapkan laporan ini dapat menjadi gambaran lengkap mengenai proses pengembangan aplikasi MoovPal yang bertujuan meningkatkan aktivitas fisik dewasa muda. Selain itu, laporan ini juga dapat menjadi referensi bagi mahasiswa dan pelaku usaha yang ingin membangun startup serupa.

3. Bagi Universitas

Diharapkan laporan dapat memberikan wawasan keilmuan mengenai perancangan aplikasi MoovPal serta potensi bisnisnya sebagai solusi untuk meningkatkan aktivitas fisik pada dewasa muda.

1.6 Deskripsi Waktu dan Prosedur Entrepreneurship and Innovation Program

Program Pro Step Entrepreneurship and Innovation Program sampai saat ini sudah berlangsung selama 17 minggu. Program ini dimulai dari Januari 2026 dan memiliki bobot sebesar 15 SKS dan memiliki 640 jam kerja. Berikut merupakan visualisasi proses pengerjaan dari aplikasi MoovPal:

Tabel 1.1 Tabel Waktu dan Prosedur Entrepreneurship and Innovation Program

KEGIATAN	JAN	FEB	MAR	APR	MEI	JUN
Penentuan Ide Bisnis						

<i>Market and Competitor Analysis</i>						
Pengumpulan Data Primer (Kuesioner dan Wawancara)						
Pivot dan memperjelas ide bisnis						
Pengerjaan Laporan Bab 1						
Pengerjaan Laporan Bab 2						
Pengerjaan Laporan Bab 3						
Evaluasi 1						
Pembuatan <i>prototype</i> aplikasi (UI&UX)						
Pembuatan desain konten media sosial MoovPal						
Pelaksanaan <i>user testing</i>						
Pengerjaan laporan bab 4						
Pengerjaan laporan bab 5						
Evaluasi 2						
Sidang						

Program ini dimulai pada bulan Januari dengan tahap awal berupa penentuan ide bisnis, sosialisasi, serta analisis pasar dan kompetitor. Memasuki bulan Februari, penulis dan tim masih melanjutkan analisis pasar dan kompetitor sembari mengumpulkan data primer melalui kuesioner dan wawancara. Kuesioner

ditujukan kepada dewasa muda berusia 18–30 tahun di wilayah Tangerang dan Jakarta. Selain itu, wawancara ahli juga dilakukan bersama 2 orang dokter umum dan 2 pemilik *start up* aplikasi. Dari hasil pengumpulan data tersebut, tim melakukan, pivot untuk penyesuaian dan memperjelas ide bisnis. Proses ini berlangsung hingga akhirnya tim berhasil menemukan model monetisasi, menentukan fitur-fitur yang tepat, serta menyusun konsep yang mampu menjawab permasalahan yang diangkat.

Pada bulan Maret, tim mulai menyusun laporan untuk kemudian dikumpulkan pada tahap evaluasi pertama. Setelah itu, penulis melakukan *pitching* pertama dimana penulis dan tim mendapatkan berbagai masukan yang diperoleh dari sesi tersebut kemudian dijadikan arahan untuk mengembangkan ide bisnis lebih lanjut. Pada bulan April, tim mulai mengarahkan pengembangan visual dan memulai proses pembuatan *prototype* aplikasi. Pembuatan *prototype* ini dilakukan menggunakan aplikasi Figma, yang mendukung kerja sama secara langsung dalam merancang aplikasi. Pada bulan Mei, penulis juga mulai merancang desain untuk unggahan media sosial sebagai bagian dari pemasaran MoovPal. Di waktu yang bersamaan, tim mulai mempersiapkan *uji coba* kepada pengguna untuk memastikan bahwa aplikasi dapat berfungsi dengan baik dan mudah digunakan. Selanjutnya, penulis melanjutkan pengerjaan laporan untuk dikumpulkan pada evaluasi kedua. Kemudian, setelah laporan dikumpulkan, penulis mengikuti *demo day* pada bulan Juni dan secara bersamaan melakukan sesi *pitching* kedua di hadapan dewan juri, serta menjalani sidang.

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A