

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Entrepreneurship and Innovation Program

Gaya hidup sehat merupakan aktivitas sehari-hari yang dilakukan secara rutin untuk mendukung kesehatan. Gaya hidup dapat dinilai melalui beberapa hal, seperti kesehatan mental, pola makan, tingkat aktivitas, dan lain sebagainya. Gaya hidup sehat berhubungan dekat dengan kesejahteraan hidup manusia yang menurunkan kemungkinan penyakit di masa lanjut usia. Akan tetapi, hal ini seringkali dilupakan oleh masyarakat di masa muda yang umumnya belum merasakan akibatnya (Sumarwati dkk., 2022). Berdasarkan laporan SKI tahun 2023 yang dilaksanakan pada 34.500 blok sensus di seluruh Indonesia, 40% dewasa muda berumur 20-24 tahun memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang (Kemenkes, 2023).

Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan resiko penyakit tidak menular (PTM) yang meningkat dalam jangka panjang. Sebuah studi di Tangerang Selatan menunjukkan bahwa 64% orang dewasa dari 262 orang dewasa partisipan dengan tingkat aktivitas minim mengalami pre-hipertensi dan beresiko tinggi mengalami penyakit kardiovaskular (Tryastuti dkk., 2025). Laporan SKI tahun 2023 juga menunjukkan bahwa 13,4% dewasa muda dari 67.080 perwakilan penduduk Indonesia berumur 20-24 tahun mengalami obesitas akibat kurangnya aktivitas fisik (Kemenkes, 2023). Pencegahan penyakit sangat penting untuk mengurangi beban penyakit dalam jangka pendek maupun panjang, serta untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat (Nurjanah dkk., 2024). Oleh karena itu, penting bagi dewasa muda saat ini untuk memulai gaya hidup yang lebih sehat.

Berdasarkan wawancara yang telah dilaksanakan pada dewasa muda umur 18-30 tahun di Tangerang dengan gaya hidup kurang sehat, dapat disimpulkan bahwa mereka memiliki keinginan untuk memulai gaya hidup yang sehat, tetapi kesulitan untuk membangun konsistensi. Dalam membangun konsistensi berolahraga, dukungan sosial merupakan salah satu faktor pendorong utama yang

dapat meningkatkan motivasi. Hal ini didukung oleh sebuah studi yang dilakukan pada 174 karyawan kantor dewasa di Jakarta yang menemukan bahwa responden yang memiliki dukungan dari lingkungan sosialnya 2,28 lebih mungkin untuk melakukan aktivitas yang cukup (Abadini dan Wuryaningsih, 2018). Hasil yang sama juga ditemukan pada sebuah studi kualitatif pada 12 mahasiswa di Makassar yang menunjukkan bahwa kurangnya dukungan dari orang-orang sekitar merupakan salah satu alasan para mahasiswa tidak memiliki kebiasaan berolahraga (Koa dkk., 2024). Tidak hanya dukungan sosial, kepuasan dalam berolahraga juga menjadi salah satu faktor pendukung konsistensi berolahraga. Sayangnya, olahraga umumnya tidak memberikan kepuasan secara cepat dan memerlukan usaha dalam jangka panjang untuk melihat hasilnya. Untuk menyelesaikan permasalahan ini, kepuasan dari hasil berupa hadiah yang instan dapat menjaga motivasi olahraga seseorang dengan lebih efektif dibandingkan hasil berolahraga yang memerlukan waktu lama (Woolley dan Fishbach, 2017).

Untuk mendukung konsistensi dewasa umur 20-24 tahun dalam berolahraga, diperlukan sebuah media yang dapat memberikan kepuasan dalam bentuk hadiah yang instan melalui gamifikasi dan fitur sosial. Dengan meningkatnya penggunaan *smartphone* di antara dewasa muda saat ini, maka aplikasi merupakan pilihan media yang sesuai. Akan tetapi, 75% dari 427 pengguna aplikasi fitness di Surabaya yang menjadi partisipan meninggalkan aplikasi dalam jangka waktu yang singkat (Herian dkk., 2025). Beberapa alasan utama yang menyebabkan tindakan ini antara lain adalah kurangnya personalisasi target dan kegiatan, terlalu banyak data tanpa panduan, serta repetisi yang berlebihan dalam aplikasi. Pasar kesehatan di Indonesia diperkirakan akan mencapai keuntungan sebesar US\$ 11,85 juta di tahun 2022 dengan tingkat pertumbuhan rata-rata 10,31%. Pada tahun 2029, besar pasar kesehatan diprediksi akan mencapai US \$23,91 juta (Statista, 2024). Tidak hanya itu, di Tangerang, penduduk berusia 20-24 tahun berjumlah 145.991 orang (BPS, 2023). Pasar yang besar dan tingkat pertumbuhan yang stabil membuktikan adanya ruang dalam pasar yang mendukung MoovPal untuk dikembangkan sebagai salah satu aplikasi dalam pasar kesehatan.

## 1.2 Rumusan Masalah Entrepreneurship and Innovation Program,

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat disimpulkan bahwa masalah sosial dan desain sebagai berikut:

1. Masalah sosial dari topik yang diangkat adalah tingkat aktivitas minim dari dewasa muda di Indonesia yang meningkatkan resiko penyakit tidak menular, seperti hipertensi, obesitas, diabetes, dan sebagainya.
2. Masalah desain dari topik yang diangkat adalah kurangnya stimulus dari aplikasi kebugaran melalui fitur sosial dan gamifikasi yang tidak mendukung pengguna aplikasi kebugaran untuk konsisten berolahraga.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan, maka dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut sebagai berikut:

Bagaimana perancangan *user interface* dan media pemasaran MoovPal untuk meningkatkan konsistensi berolahraga pada dewasa muda?

## 1.3 Batasan Masalah Entrepreneurship and Innovation Program

Batasan topik merujuk pada cakupan dan ruang lingkup pembahasan dalam laporan perancangan. Perancangan ini berfokus pada satu aplikasi bernama MoovPal yang bertujuan untuk mendukung konsistensi penerapan gaya hidup sehat melalui fitur sosial dan gamifikasi dalam aplikasi.

### 1.3.1 Batasan Target Audiens

#### A. Geografis

- Negara: Indonesia
- Kota: Tangerang

#### B. Demografis

- Umur: 20–24 tahun (Generasi Z)  
40% penduduk pada usia 20-25 tahun. Jumlah ini merupakan yang tertinggi pada rentang usia dewasa muda.
- Jenis Kelamin: Semua
- SES: B – A
- Pekerjaan: Mahasiswa/Pekerja swasta

- Pengeluaran: 1-2 juta/bln
- Pendidikan: SMA-S1

### C. Psikografis dan Behavioral

- Psikografis:
  - Memiliki keinginan untuk memulai gaya hidup sehat melalui kebiasaan berolahraga.
  - Kesulitan untuk membangun konsistensi berolahraga bila hanya bergantung pada motivasi pribadi.
  - Membutuhkan media yang dapat memberikan stimulasi eksternal berupa kepuasan secara instan agar dapat menjaga motivasi berolahraga secara rutin.
- Behavioral:
  - Gaya hidup *sedentary* atau *light physical activity*.
  - Konsistensi olahraga didorong oleh dukungan dari lingkungan sosial.
  - Tingkat literasi digital tinggi.

## 1.4 Maksud dan Tujuan Melaksanakan Entrepreneurship and Innovation

### Program

Bisnis yang didirikan merupakan sebuah aplikasi bernama MoovPal. Perancangan aplikasi ini bertujuan untuk membangun media informasi interaktif yang memenuhi kebutuhan pengguna akan media yang sesuai dengan kesehariannya dan dapat memberikan stimulasi berupa gamifikasi kegiatan olahraga dan komunitas berolahraga untuk mendukung konsistensi pengguna dalam berolahraga. Potensi bisnis dari media ini didukung dengan populasi target konsumen yang tinggi, karakteristik dalam satu generasi yang memiliki kesamaan kebiasaan digital, serta meningkatnya pengetahuan generasi Z mengenai kesehatan.

MoovPal menggunakan model bisnis B2C untuk pengguna dewasa muda dengan fitur sosial serta gamifikasi berolahraga. Selain itu, MoovPal juga menawarkan hubungan kerja sama bagi pemilik bisnis dalam bidang olahraga

dengan menyediakan sebuah platform pemasaran yang memiliki pengguna dengan minat olahraga. Bagi pengguna dewasa muda, diharapkan aplikasi ini dapat menstimulasi peningkatan tingkat aktivitas fisik pada pengguna dengan menciptakan lingkungan komunitas yang suportif bagi pengguna serta membuat kegiatan berolahraga lebih menyenangkan melalui gamifikasi.

### **1.5 Manfaat Melaksanakan Entrepreneurship and Innovation Program**

Manfaat dari perancangan bisnis berbasis aplikasi MoovPal dalam Pro-Step Entrepreneurship and Innovation Program antara lain adalah:

1. Bagi Penulis.

Diharapkan penulis dapat mendapatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam hal merancang aplikasi, khususnya aplikasi kesehatan seluler, serta wawasan mengenai perintisan sebuah bisnis.

2. Bagi Orang Lain.

Diharapkan laporan ini dapat menjadi penjelasan komprehensif mengenai proses pembuatan bisnis berbasis aplikasi MoovPal yang menstimulasi peningkatan tingkat aktivitas fisik pada dewasa muda dari perspektif penulis, sehingga dapat membantu pembaca baik dari lingkungan akademis maupun awam yang tertarik.

3. Bagi Universitas.

Diharapkan laporan ini dapat menjadi bentuk kontribusi keilmuan mengenai aplikasi MoovPal yang menstimulasi peningkatan tingkat aktivitas fisik pada dewasa muda dari sisi perancangan dan potensi bisnis.

### **1.6 Deskripsi Waktu dan Prosedur Entrepreneurship and Innovation Program**

#### **Program**

Program Pro Step Entrepreneurship and Innovation Program hingga saat ini telah berlangsung selama 17 minggu atau satu semester, dengan beban 15 SKS dan 207 Jam Kerja. Berikut adalah tabel deskripsi proses pengerjaan proyek MoovPal:

Tabel 1.1 Tabel Persebaran Jam Kerja Proses Perancangan MoovPal

KEGIATAN	JAN	FEB	MAR	APR	MEI	JUN
Penentuan ide bisnis						
Analisis kompetitor dan pasar						
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 prototype aplikasi						
Pembuatan desain sosial media						
Pelaksanaan <i>user testing</i>						
Pengerjaan Laporan bab 4						
Pengerjaan laporan bab 5						
Evaluasi 2						
Sidang						

Program Pro Step *Entrepreneurship and Innovation Program* dimulai dari sosialisasi Pro Step pada bulan Januari. Kegiatan lalu dilanjutkan dengan rangkaian bimbingan bersama *supervisor* dan *advisor* untuk validasi permasalahan yang diangkat, proses pengumpulan data primer, mengembangkan ide bisnis, dan model bisnis. Proses pengumpulan data primer dilaksanakan melalui wawancara dan penyebaran kuesioner pada dewasa muda di Tangerang dan Jakarta umur 18-30 tahun. Wawancara ahli juga dilaksanakan dengan 2 orang dokter umum dan 2 orang

pemilik startup aplikasi. Setelah data telah divalidasi pada akhir bulan Februari, dilakukan proses pivot ide bisnis dan memperjelas ide bisnis yang dikembangkan. Proses ini dilanjutkan hingga mendapatkan model monetisasi, fitur, serta konsep yang dianggap dapat menyelesaikan permasalahan yang diangkat. Pada bulan Maret, proses pengerjaan laporan dimulai untuk selanjutnya dikumpulkan pada evaluasi pertama.

Setelah dilaksanakannya evaluasi pertama dan *pitching*, ide bisnis selanjutnya dikembangkan kembali berdasarkan masukan dewan juri. Pada bulan April, pengembangan arahan visual dan proses prototype dimulai. Pembuatan *prototype* dilaksanakan pada program Figma yang mendukung kerja sama perancangan *prototype* aplikasi secara *real time*. Pada bulan Mei, perancangan desain unggahan sosial media mulai dilaksanakan sebagai usaha pemasaran MoovPal. Pada masa ini, persiapan *user testing* juga dilakukan untuk memastikan efektivitas aplikasi. Setelah melewati seluruh proses prototipe aplikasi dan pemasarannya, evaluasi kedua dilaksanakan pada tanggal 26 Mei-2 Juni 2026.

UMMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA