

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 jumlah kasus obesitas di Indonesia meningkat hingga 35,4 persen. Angka ini terus meningkat dibandingkan Riskesdas 2007, di mana obesitas hanya di angka 19,1 persen [1]. Dan hasil riset Riskesdas 2010 disebutkan sekitar 21,7 persen penduduk Indonesia berusia diatas 18 tahun mengalami berat badan berlebih dan obesitas [2]. Obesitas tidak hanya merugikan dari sisi kesehatan namun juga ekonomi. Sebuah penelitian yang dilakukan pakar gizi Institut Pertanian Bogor, Arnati Wulansari, biaya yang dikeluarkan untuk perawatan akibat kegemukan mencapai hampir Rp900 miliar setahun. Pakar gizi lainnya, Michele Cecchini, menyebutkan bahwa obesitas sebagai masalah global yang memiliki dampak pada meningkatnya morbiditas (angka kesakitan) yang pada akhirnya mempengaruhi mortalitas (angka kematian) pada orang dewasa [3].

Permasalahan ini diakibatkan Pola Hidup, pola gerak dan pola makan masyarakat yang tinggi kalori diikuti gaya hidup sedentary lifestyle, memilih makanan junk food/siap saji dan kurangnya aktivitas fisik [3]. Hanya sebagian kecil masyarakat yang berolahraga dan kebanyakan tidak berolahraga. Persoalan ditambah dengan adanya kerja dari rumah (WFH), sekolah jarak jauh yang tentu menghilangkan kesempatan beraktivitas fisik di sekolah atau apabila ada di gym banyak yang dibatasi jumlah pengunjungnya dan membuat orang tidak dapat bergerak bebas. Padahal, ia mengingatkan seharusnya setiap orang beraktivitas fisik 3 jam setiap pekannya atau setengah jam per hari [4].

Untuk menangani masalah obesitas pemerintah menerapkan GERMAS adalah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat melalui tindakan CERDIK. Cek rutin kesehatan secara berkala, Rutin melakukan aktifitas fisik, Diet makanan dengan nutrisi seimbang terutama mengonsumsi sayur dan buah, Istirahat yang cukup dan kelola stress. Pemerintah juga membuat buku panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS). Melalui masyarakat diajak untuk mengatur pola makan. Seperti menggunakan piring makan model T yaitu jumlah sayur 2 kali lipat dari bahan makanan sumber karbohidrat (nasi, mie, roti, pasta dan lain-lain) [5].

Namun sayangnya, solusi dari pemerintah tersebut dirasa kurang efektif karena masih rendahnya tingkat kesadaran dan pengetahuan masyarakat akan pola hidup sehat serta rendahnya tingkat partisipasi masyarakat untuk ikut terlibat dalam menekan tingkat obesitas dan meningkatkan kesehatan masyarakat sehingga kurang mendukung menyelesaikan permasalahan tersebut [6]. Terdapat salah satu pendekatan pembelajaran yang dapat dijadikan solusi untuk permasalahan tersebut yaitu gamifikasi [7]. Gamifikasi

merupakan penerapan mekanisme permainan untuk membuat pembelajaran lebih menarik di mana permainan yang dirancang melibatkan pemain dalam berbagai jenis tantangan, terdapat peraturan dan memberikan umpan balik untuk mengukur hasil (Moncada dan Moncada, 2014) [8].

Oleh karena itu dibuatlah aplikasi yang bernama Healthify, yaitu aplikasi android berbasis Flutter yang bertujuan untuk membantu masyarakat dalam mempermudah serta meningkatkan pengetahuan tentang diet dan pola hidup sehat. Selain itu, terdapat fitur-fitur dari aplikasi ini yang diharapkan dapat memenuhi kebutuhan pengguna, yaitu diantaranya ada fitur tantangan berbasis gamifikasi sehingga selain menambah pengetahuan dapat juga digunakan untuk penerapan secara praktik, resep makanan sehat, kalkulator kalori harian, edukasi yang memuat berita, artikel dan video serta kalkulator BMI untuk menghitung berapa berat badan yang ideal. Selain itu terdapat pula fitur tambahan yang diharapkan dapat membantu dalam menyelesaikan tugas pada fitur tantangan, yaitu ada fitur catatan dan fitur pelacakan minum harian.

I.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diatas, maka rumusan masalah yang akan dibahas adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana cara meningkatkan wawasan masyarakat akan diet dan pola hidup sehat?
2. Bagaimana merancang sebuah aplikasi untuk memudahkan masyarakat dalam melakukan pola hidup sehat dan program diet?
3. Bagaimana cara meningkatkan ketertarikan masyarakat akan diet dan pola hidup sehat?

I.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam pembuatan aplikasi ini adalah :

1. Aplikasi dapat digunakan oleh sistem operasi android.
2. Aplikasi hanya bisa digunakan dengan jaringan internet.
3. Bahasa sistem menggunakan bahasa indonesia.

I.4 Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, tujuan yang akan dicapai adalah :

1. Memberikan informasi seputar pola hidup sehat untuk meningkatkan kesadaran masyarakat.
2. Merancang aplikasi Healthify berbasis android.
3. Memberikat fitur yang menarik dan menyenangkan dengan penerapan gamifikasi.

I.5 Metode Penyelesaian Masalah

Berikut adalah metodologi penyelesaian masalah yang digunakan dalam proyek akhir ini.

1. Studi Literatur

Mencari referensi yang berhubungan dengan topik proyek akhir ini seperti pola hidup masyarakat saat ini, Penyebab Obesitas di masyarakat dan program diet yang baik dan sehat. Selain itu, juga mempelajari dan memahami materi yang berhubungan dengan topik proyek akhir seperti flutter dan firebase.

2. Analisis Kebutuhan

Pada tahap ini dilakukan pengumpulan data yang diperlukan dalam membangun aplikasi, seperti membuat link survei kepada masyarakat terkait aktivitas fisik, olahraga, pola makan, pola tidur dan lain sebagainya. Selain itu, kami juga mencari data dan perhitungan terkait program diet, dan kendala saat melakukan diet.

3. Perancangan Aplikasi

Melakukan perancangan aplikasi Healthify berdasarkan analisis kebutuhan dan studi literatur yang telah dilakukan. Di tahap ini paling tidak akan ditentukan fitur-fitur yang akan diimplementasikan dalam aplikasi, rancangan tampilan aplikasi, dan struktur basis data yang akan dipakai di aplikasi.

4. Pembuatan Aplikasi

Pada tahap ini melakukan pembuatan aplikasi dengan cara koding sesuai dengan perancangan aplikasi yang telah dibuat. Dalam proses pembuatan aplikasi, tools yang digunakan meliputi *Android Studio*, *Visual Studio Code*, *Firebase*, dan menggunakan *framework flutter*.

5. Pengujian Aplikasi

Pada tahapan ini dilakukan pengujian untuk mengobservasi kesalahan yang mungkin terjadi pada aplikasi, sehingga dapat dipastikan aplikasi berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Pengujian dilakukan dua tahap, pertama oleh oleh developer aplikasi, kemudian dengan mitra dan pengguna lainnya.

I.6 Pembagian Tugas Anggota

Berikut adalah pembagian tugas tim proyek akhir :

a. Maulidya Anisa Sukmandari

Peran : Mobile Developer, UI/UX Designer, System

AnalystTanggung Jawab :

- Merancang alur aplikasi
- Membuat mockup aplikasi
- Membuat antarmuka aplikasi
- Membuat poster
- Membuat dokumen

b. Naufal Zain Ramadhan

Peran : Mobile Developer, System

AnalystTanggung Jawab :

- Merancang alur aplikasi
- Membuat database
- Membuat fungsi aplikasi
- Membuat video promosi
- Membuat dokumen