

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Memiliki berat badan ideal sering kali menjadi impian banyak orang karena dikaitkan dengan penampilan dan kepercayaan diri. Berat badan juga menjadi hal yang tabu untuk dibicarakan di lingkungan sosial. Menurut Puhl & Heuer (2009), banyak masyarakat yang mendiskriminasi seseorang berdasarkan berat badannya. Di media sosial khususnya, banyak yang bercerita soal pengalaman dikucilkan di lingkungan sosial karena berat badan yang berlebih atau yang kurang.

Menurut Fadli (2024) tidak sedikit orang yang menginginkan tubuh lebih kurus atau langsing, ada juga yang sangat ingin tahu cara menambah berat badan. Karena tidak hanya obesitas, berat badan yang terlalu rendah atau tidak mencukupi juga berbahaya bagi kesehatan. Ada beberapa risiko kesehatan yang terkait dengan kekurangan berat badan, mulai dari rambut rontok, kulit kering, kelelahan terus-menerus, penurunan kesuburan, hingga kesehatan mulut yang buruk. Dalam kasus yang parah, orang yang kekurangan berat badan berisiko tinggi terkena osteoporosis, gangguan kekebalan tubuh, dan masalah hormonal. Bahkan, mereka berisiko meninggal akibat kekurangan gizi.

Ketika masyarakat berusaha menaikkan berat badan, banyak faktor yang perlu dihadapi, mulai dari masalah genetik, kurang konsumsi, kurang kalori, karbohidrat, atau kekurangan aktivitas olahraga. Berdasarkan riset Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (2022) prevalensi kejadian *underweight* di Indonesia masih cukup tinggi, mencapai 17,1%. Dari total provinsi yang ada, 20 provinsi menunjukkan prevalensi *underweight* yang melebihi rata-rata nasional.

Berdasarkan penelitian Muna dkk. (2015) *underweight* mencerminkan status gizi seseorang. Orang yang kekurangan berat badan mempunyai masalah kesehatan. Selain itu, masalah fisik seperti anemia, gangguan pencernaan, osteoporosis, serta gangguan menstruasi yang juga disebabkan oleh berat badan kurang dapat mempengaruhi psikologi

seseorang. Orang yang mempunyai masalah serius sering merasa berbeda dengan kelompoknya. Hal ini membuat orang yang kekurangan berat badan menjadi rentan masalah psikologis seperti *body image* yang negatif. Untuk mengatasi masalah kekurangan berat badan yang mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis, aplikasi kesehatan berbasis *smartphone* menjadi solusi yang relevan dan efektif.

Maka dari itu, di era *modern* saat ini, *smartphone* adalah suatu kebutuhan sehari-hari. Di Indonesia sendiri, ada sebanyak 190 juta pemakai *smartphone*, dan juga akan terus meningkat sampai 210 juta pada tahun 2028 berdasarkan Siahaan (2023). Maka dari itu, penelitian ini dibuat dengan tujuan untuk merancang aplikasi yang diharapkan dapat membantu orang yang membutuhkan bantuan untuk menambah berat badan. Aplikasi menjadi sarana yang digunakan karena seringnya orang remaja dan dewasa menggunakan *smartphone*-nya dalam kegiatan sehari-hari. Ini dikarenakan banyaknya keperluan yang harus diperhatikan dalam kepentingan sekolah maupun pekerjaan.

Menurut Grundy & Bloomberg (2022), aplikasi kesehatan telah merevolusi promosi kesehatan dan perawatan diri dari penyakit. Maka dari itu, aplikasi adalah pilihan terbaik untuk menjadi sebuah tempat yang dapat membantu orang-orang yang menginginkan hidup yang sehat.

Penelitian ini akan menggunakan metode *Design Thinking*, yaitu metode yang digunakan untuk strategi inovasi dan melakukan pendekatan kepada pengguna melalui proses empati. Penelitian ini berpusat pada kebutuhan masyarakat yang membutuhkan bantuan untuk menambah berat badan dengan memanfaatkan aplikasi seluler. Sehingga, diharapkan dapat menciptakan sebuah inovasi dan pemecahan masalah. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana merancang sebuah aplikasi untuk pemenuhan kebutuhan masyarakat dalam menambah berat badan dengan manfaat dari berbagai fitur yang ada di aplikasi seluler. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan terbaik untuk memenuhi keinginan dan kebutuhan masyarakat yang ingin menambah berat badan melalui rancangan aplikasi seluler.

1.2 Permasalahan

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan fenomena yang ada, dapat diidentifikasi berbagai masalah seperti berikut:

1. Banyak orang mengalami diskriminasi dan stigma sosial karena berat badan mereka, baik yang berlebih maupun yang kurang, yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan mereka.
2. Kekurangan berat badan tidak hanya mempengaruhi penampilan fisik tetapi juga menimbulkan risiko kesehatan serius seperti rambut rontok, kulit kering, kelelahan, penurunan kesuburan, osteoporosis, gangguan kekebalan tubuh, dan masalah hormonal.
3. Individu yang kekurangan berat badan sering merasa berbeda dari kelompok sosialnya, yang dapat menyebabkan masalah psikologis seperti citra tubuh negatif dan rasa rendah diri.

1.2.2 Rumusan Masalah

Bagaimana merancang *Prototype* Aplikasi untuk membantu menambahkan berat badan?

1.3 Ruang Lingkup

Fokus penelitian ini akan mengarah kepada perancangan aplikasi sebagai platform untuk membantu menaikkan berat badan. Agar pembahasan tidak terlalu luas, maka akan dibuat pembatasan sebagai berikut:

1.3.1 Apa

Mengumpulkan data mengenai cara apa saja yang diperlukan untuk menaikkan berat badan. Kemudian, data yang telah diteliti akan dianalisis sebagai acuan dalam perancangan aplikasi untuk membantu menaikkan berat badan.

1.3.2 Siapa

Target perancangan ini akan berfokus pada masyarakat ber-umur 20-35 yang memiliki kesulitan menaikan berat badan.

1.3.3 Dimana

Penelitian ini akan dilakukan di Kota Bandung dan Kabupaten Bandung.

1.3.4 Kapan

Pengumpulan data dilakukan pada bulan Februari 2024-Mei 2024. Kemudian, perancangan dilakukan pada bulan Mei 2024-Juli 2024.

1.3.5 Bagaimana

Dengan merancang aplikasi sebagai media pembantu menaikan berat badan guna mencapai tujuan meningkatkan kepercayaan diri orang. Media pembantu menaikan berat badan yang dimaksudkan adalah seperti layanan konsultasi dokter gizi *online*, layanan rekomendasi makanan, olah raga, dan obat-obatan.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini ditujukan untuk merancang sebuah *prototype* aplikasi kesehatan tubuh, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah alat bantu untuk menambahkan berat badan.

1.5 Metode Pengumpulan Data dan Analisis

Penelitian ini menerapkan metode penelitian kualitatif, yaitu metode yang berakar pada filsafat dan digunakan untuk meneliti situasi ilmiah atau eksperimental. Dalam metode ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama, dan pengumpulan serta analisis data yang dilakukan lebih menekankan pada makna daripada angka atau statistik. (Sugiyono, 2017)

1.5.1 Metode Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data yang melibatkan pengamatan langsung terhadap keadaan atau perilaku objek sasaran, disertai dengan pencatatan rinci terkait pengamatan tersebut (Fathoni, 2011). Observasi dilakukan untuk melakukan perbandingan dengan aplikasi kesehatan tubuh yang ada.

2. Wawancara

Wawancara adalah metode pengumpulan data yang dilakukan melalui proses tanya jawab secara lisan, di mana pertanyaan diajukan oleh pihak yang melakukan wawancara dan jawaban diberikan oleh pihak yang diwawancarai (Fathoni, 2011). Wawancara akan dilakukan kepada ahli gizi dan calon pengguna dari aplikasi yaitu orang-orang yang mempunyai kekurangan berat badan.

1.5.2 Metode Analisis Data

Analisis data adalah proses pengorganisasian dan pengurutan data ke dalam pola, kategori, dan unit-unit dasar deskripsi sehingga tema dapat diidentifikasi dan hipotesis kerja dapat dirumuskan sesuai dengan implikasi yang dihasilkan oleh data (Moleong, 2017). Metode analisis yang akan diterapkan dalam penelitian ini adalah:

1. Analisis Matriks Perbandingan

Analisis Matriks dilakukan untuk mengetahui strategi komunikasi visual *User Interface* dalam perancangan *Website* atau Aplikasi seluler. Metode ini digunakan untuk mengidentifikasi faktor pembeda dan penyama dari objek penelitian. Analisa Matriks Perbandingan adalah membandingkan dengan cara menjajarkan. Sebuah matriks dari kolom dan baris yang masing – masing mewakili dua dimensi berbeda (Soewardikoen, 2013). Matriks yang dibuat adalah hasil dari analisis yang sudah dibuat berdasarkan konten yang memiliki tujuan serupa.

1.6 Tahapan Penelitian



Gambar 1.1 Tahapan Penelitian
Sumber : Pribadi

1.7 Pembabakan

BAB I. PENDAHULUAN

Bab ini berisi penjelasan latar belakang, permasalahan, ruang lingkup, tujuan penelitian, metode pencarian data dan analisa, kerangka penelitian dari proses perancangan Aplikasi untuk membantu menambah berat badan.

BAB II. LANDASAN TEORI

Berisi teori-teori sebagai titik awal untuk mendekati permasalahan yang telah disebutkan di Bab I. Teori-teori yang akan dipergunakan antara lain terkait *Design Thinking*, UI/UX, Ilustrasi, serta Desain Komunikasi Visual. Bab ini ditutup dengan kerangka teori serta asumsi.

BAB III. DATA DAN ANALISIS

Berisi data yang telah terkumpul melalui studi pustaka, observasi, wawancara, analisa SWOT, dan analisa matriks visual dan ditutup dengan kesimpulan hasil analisa.

BAB IV. KONSEP DAN PERANCANGAN

Berisi tentang perancangan aplikasi yang sudah di teliti di bab sebelumnya.

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisi kesimpulan dari hasil penelitian dan saran bagi penelitian atau perancangan lebih lanjut.