

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latarbelakang

Penyakit menjadi salah satu penyebab utama banyak orang meninggal di dunia. Pola hidup manusia modern yang semakin hari lebih kearah pasif karena kemudahan dan perkembangan teknologi dapat mempengaruhi dan dapat menjadi faktor utama untuk menjadi penyakit yang dapat membahayakan kesehatan seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan obesitas [1]. Badan Pusat Statistik di Indonesia mencatat jumlah penduduk yang mengidap penyakit obesitas pada umur diatas 18 tahun mencapai 21.8% [2]. Jumlah ini sangat menghawatirkan dan akan terus bertambah juga diperkirakan dapat mencapai 40% pada tahun 2030 [3]. Penyakit obesitas dapat menjadi ancaman dan biasanya menjadi penyakit yang paling sering menyebabkan kematian di seluruh dunia. Efek negatif yang ditimbulkan secara tidak langsung ini menjadi minat ahli kesehatan untuk mengurangi resiko kesehatan dan lebih mengutamakan kesehatan jasmani dengan melakukan aktivitas fisik dan yang dapat diterapkan pada gaya hidup modern. [4].

Aktivitas fisik menjadi kegiatan yang sulit untuk dilakukan sekarang ini. Seringkali orang menghabiskan banyak waktu dengan kegiatan menetap dan tidak memperhatikan pola makan sesuai kebutuhan gizi yang di butuhkan oleh tubuh. Hal tersebut dapat menjadi masalah kesehatan karena terkait dengan kebiasaan buruk yang dilakukan. Beberapa faktor juga dapat berpengaruh supaya orang mau melakukan aktifitas fisik seperti kesehatan, penampilan, aktivasi, halangan, motif, persaingan, dan estetika [5]. Hal ini dapat dikaitkan dengan aspek yang berbeda yang menjadi tujuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik yang berkaitan dengan motivasi pada orang tersebut [6]. Ketika orang termotivasi untuk melakukannya kegiatan tersebut maka akan semakin mudah untuk dilakukan dan secara tidak langsung dapat merubah kebiasaan buruk dengan secara perlahan menerapkan hidup sehat. Beberapa cara untuk mendukung hidup sehat sudah

banyak diterapkan salah satunya melalui aplikasi-aplikasi pendukung yang diimplementasikan ke dalam *smartphone* [7].

Pemanfaatan teknologi informasi membuat banyak pihak berlomba untuk mengembangkan berbagai aplikasi untuk mendukung gaya hidup sehat. Aplikasi-aplikasi yang dikembangkan sekarang ini dianggap kurang efektif karena kebanyakan pengguna akan cepat merasa bosan dan pengguna tidak mendapatkan *feedback* yang interaktif atas apa yang sudah dilakukan dengan menggunakan aplikasi tersebut. Kekurangan yang pada aplikasi pendukung hidup sehat sebelumnya dapat ditingkatkan dengan menggunakan konsep gamifikasi. Dengan menerapkan konsep gamifikasi pengguna juga akan diajak untuk ikut terlibat secara langsung secara interaktif dengan kegiatan dan tantangan yang baru diselesaikan sehingga penerapan konsep gamifikasi dapat berdampak untuk meningkatkan pengetahuan dan motivasi pengguna [8]. Penerapan konsep gamifikasi pada bidang kesehatan sudah diterapkan dan dilakukan beberapa peneliti contohnya seperti yang dibahas oleh Randy Klaassen, dkk (2018) [9] yang menerapkan konsep gamifikasi untuk mengontrol dan meningkatkan motivasi pasien muda yang terkena diabetes agar lebih cepat sembuh. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh M. Villasana, dkk (2020) dengan menerapkan konsep gamifikasi pada anak muda diportugal untuk menerapkan hidup sehat melalui aplikasi [10]. Terdapat juga penggunaan metode gamifikasi untuk mengontrol tingkat psikologis diantar mahasiswa pascasarjana pada aplikasi *mobile* yang berkaitan dengan isu-isu studi yang dapat berpengaruh pada tingkat psikologis yang dibahas oleh W. Alhalafawy (2019) [11]. Pada bidang lainnya juga gamifikasi banyak digunakan seperti pada bidang pembelajaran terdapat penelitian menerapkan metode gamifikasi yang digunakan untuk peningkatan motivasi pembelajaran kursus pertanian yang dipublikasikan oleh A. Omotosho (2019) [12].

Pada studi ini peneliti ingin mengembangkan perancangan aplikasi dengan konsep gamifikasi yang dapat diterapkan pada bidang kesehatan untuk meningkatkan motivasi dan penerapan gaya hidup sehat. Hal tersebut berkaitan dengan meningkatkan produktivitas dan resiko kesehatan dalam jangka panjang.

Salah satu caranya dengan mengembangkan aplikasi berbasis *mobile* yang menerapkan konsep gamifikasi berupa *reward, learning, goal, achievement, dan skill* dengan cara bermain sebagai penyampaian kegiatan dan interaksi antara pengguna melalui aplikasi [13]. Gamifikasi menerapkan konsep keterlibatan pengguna secara langsung yang dapat meningkatkan pembelajaran dan motivasi. Pembelajaran dan motivasi untuk belajar tentang olahraga yang tepat dan mengatur pola hidup adalah kunci utama untuk menerapkan gaya hidup sehat. Perancangan aplikasi yang diberikan berupa aplikasi *mobile* yang terdiri dari mekanika dan dinamika permainan.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan manfaat yang dihasilkan dari penggunaan gamifikasi sebelumnya, maka kemungkinan metode gamifikasi dapat diterapkan untuk meningkatkan efektivitas dan mendukung penerapan gaya hidup sehat. Permasalahan yang timbul dari penelitian berupa:

1. Apa elemen gamifikasi yang cocok untuk meningkatkan efektivitas dan motivasi penerapan gaya hidup sehat?
2. Bagaimana menerapkan elemen gamifikasi pada aplikasi *mobile* untuk penyampaian pendidikan gaya hidup sehat?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini ialah:

1. Memilih elemen gamifikasi yang cocok untuk meningkatkan efektivitas dan motivasi penerapan gaya hidup sehat.
2. Merancang prototype yang menerapkan elemen gamifikasi pada aplikasi *mobile* untuk meningkatkan motivasi dan efektivitas penerapan gaya hidup sehat.

1.4. Batasan Masalah

Batasan masalah dari penelitian aplikasi *mobile* untuk mendukung gaya hidup sehat menggunakan gamifikasi ialah sebagai berikut:

1. Sistem aplikasi hanya dapat berjalan pada perangkat *mobile* android.
2. Penerapan konsep gamifikasi hanya berfokus pada perancangan aplikasi kesehatan dan olahraga untuk mendukung gaya hidup sehat.

1.5. Keaslian Penelitian

Penelitian “Aplikasi Mobile Untuk Mendukung Penerapan Gaya Hidup Sehat Menggunakan Gamifikasi” belum ditemukan dan belum pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Adapun beberapa penelitian yang terkait sebelumnya dijadikan referensi untuk penelitian ini.

1.6. Manfaat Penelitian

1. Dapat digunakan untuk meningkatkan kemudahan edukasi penerapan gaya hidup sehat agar lebih efektif dengan memanfaatkan metode gamifikasi.
2. Sistem dengan penggabungan elemen gamifikasi dapat memberikan desain prototype yang lebih interaktif.