

JURNAL TUGAS AKHIR

**Perancangan Media Interaktif Pola Hidup Sehat  
untuk Mahasiswa Perantau**

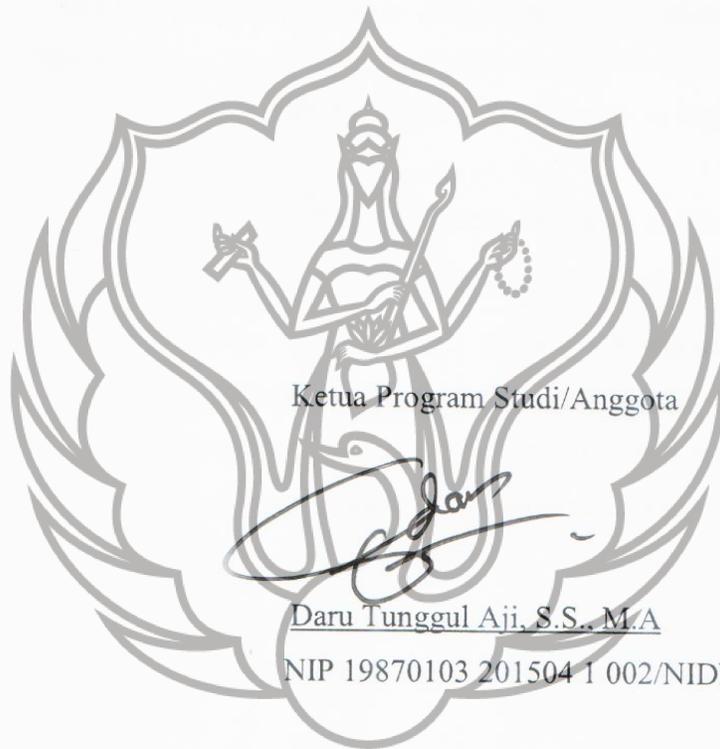


Oleh:  
**Kinanthi Karunia Putri**  
1612391024

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL  
JURUSAN DESAIN  
FAKULTAS SENI RUPA  
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA  
2021**

Jurnal Tugas Akhir Penciptaan berjudul :

**Perancangan Media Interaktif Pola Hidup Sehat untuk Mahasiswa Perantau** diajukan oleh Kinanthi Karunia Putri , NIM 1612391024, Program Studi Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta, telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 5 Januari 2021 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.



## ***ABSTRACT***

Kinanthi Karunia Putri

1612391024

*Health, both physical and mental, plays an important role for human development, including for students. The ability and willingness of students to adopt a healthy lifestyle considerably affects their ability to excel in studies. Adopting this kind of lifestyle enable them to go through lecturing process well, thus it will bring a positive impact on their life in the future, especially for students from outside of the town who are far away from their families.*

*The design of interactive media in the android application can encourage them to adopt a more healthy living. This interactive media is presented with illustrations and application designs that are currently popular among students. The result of this design involves user testing, so that the results are easier to be implemented, especially for students from outside of the town, far from home. Although this "Positive Booster" application is a Beta version but it will become a foundation for further development depends on user needs.*

*Keywords: students from outside of town (mahasiswa rantau), healthy lifestyle, interactive media, application design.*

## A. PENDAHULUAN

Di Indonesia fenomena merantau bagi mahasiswa dalam upayanya untuk mengenyam pendidikan merupakan merupakan hal yang lazim dilakukan. Jarak tidak menghalangi para mahasiswa untuk melanjutkan studinya, mengingat saat ini transportasi yang kian canggih sehingga mempermudah manusia untuk bepergian serta teknologi komunikasi yang juga kian berkembang sehingga mempermudah komunikasi jarak jauh. Akan tetapi fenomena merantau membawa permasalahan tersendiri antara lain gegar budaya, homesick, berkurangnya pengawasan dari orangtua, dan sebagainya yang menyebabkan mahasiswa perantau sulit untuk menerapkan pola hidup sehat.

Dalam jurnal berjudul “Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter”, Suharjana (2012) mengatakan bahwa orang yang memilih jalan hidup yang serba mudah dan tidak teratur dalam jangka panjang akan menjadikan orang tersebut menjadi tidak sehat, pemalas dan kehilangan jati diri karena hidupnya tidak disiplin dan tidak mampu mengendalikan diri. Pola hidup sehat ternyata tidak hanya mencakup makanan yang dikonsumsi saja, namun juga mencakup manajemen waktu, juga manajemen stress. Pola hidup sehat adalah soal membatasi dan memahami kemampuan tubuh kita sendiri. Memanajemen pola hidup seringkali dinilai sebagai hal yang sangat sulit dilakukan, selain membutuhkan niat yang kuat, namun juga membutuhkan konsistensi dan juga kesabaran.

Karena rendahnya kesadaran manajemen diri yang terjadi pada mahasiswa inilah maka diperlukan media interaktif berupa aplikasi android “Positive Booster”. Media interaktif dipilih menjadi media edukasi pada mahasiswa dengan harapan pesan yang disampaikan menjadi lebih diterima karena visual maupun audio yang terdapat di dalamnya, serta penggunaan bahasa yang lebih dekat dengan mahasiswa pada umumnya. Menurut Hofstetter (seperti dikutip Atmawarni, 2011) multimedia interaktif adalah pemanfaatan komputer untuk membuat dan menggabungkan teks, grafik, audio, gambar bergerak (video dan animasi) dengan menggabungkan link dan tool yang memungkinkan pemakai melakukan navigasi, berintraksi, berkreasi

dan berkomunikasi.

Media interaktif dirancang untuk meningkatkan kesadaran dan juga mengedukasi mahasiswa mengenai pentingnya pola hidup sehat melalui media interaktif. Tujuan ini berangkat dari sebuah gagasan yakni bagaimana merancang media interaktif yang dapat memberikan panduan untuk melakukan pola hidup sehat bagi mahasiswa rantau.

Dalam proses perancangan, untuk mendapatkan gambaran yang akurat mengenai pola hidup mahasiswa rantau, penulis melakukan pengumpulan data dengan berbagai metode. Metode yang digunakan antara lain dengan melakukan wawancara terbuka dengan mahasiswa rantau dan menyebar questioner kepada mahasiswa rantau melalui google form. Studi literatur dan studi dokumentasi juga dilakukan untuk memperoleh data pendukung yang memadai untuk memperkuat data yang telah diperoleh, baik mengenai pola hidup mahasiswa rantau maupun pola hidup sehat.

Setelah melalui segala prosesnya perancangan ini menghasilkan sebuah media interaktif berupa aplikasi android bernama "Positive booster". Aplikasi ini selain dapat menumbuhkan kesadaran akan pola hidup sehat juga dapat membantu mahasiswa rantau menerapkan pola hidup sehat secara menyenangkan. Lebih jauh aplikasi ini merupakan pondasi untuk pengembangan yang berkelanjutan, baik untuk aplikasi ini sendiri maupun aplikasi lain yang sejenis.

## B. PEMBAHASAN

Sebelum membahas pola hidup sehat di kalangan mahasiswa rantau penulis menentukan definisi, batasan mahasiswa rantau dan pola hidup sehat terlebih dahulu. Menurut Mochtar Naim, (dalam Marshellena Devinta, et all 2015:5) menyebutkan merantau merupakan tipe khusus dari migrasi dengan konotasi budaya tersendiri yaitu seorang individu yang datang dari luar daerah, meninggalkan kampung halaman atau tanah kelahiran untuk pergi merantau ke kota, wilayah atau bahkan luar negeri, dengan kemauan sendiri, dalam kurun waktu tertentu maupun untuk jangka waktu lama atau tidak biasanya dengan maksud kembali pulang, dan khusus bagi mahasiswa perantau hal di atas dilakukan dengan tujuan melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi.

Definisi pola hidup sehat menurut William C Cockerham sebagaimana dikutip dari jurnal *Health Lifestyle Theory and Convergence of Agency and Structure* adalah *"...health lifestyles are defined here as collective patterns of health-related behavior based on choices from options available to people according to their life chances."* Dalam teori tersebut perlu digarisbawahi bahwa pola hidup sehat tidak terpaku pada standar tertentu, tetapi tentang bagaimana seseorang memaksimalkan pilihan-pilihan yang ada pada hidupnya dalam upaya menjaga kesehatan sehingga keterbatasan pilihan bukanlah alasan seseorang untuk tidak menjaga pola hidup sehat. Penjelasan tersebut sesuai dengan penerapan pola hidup mahasiswa rantau dengan segala keterbatasannya.

Terdapat faktor yang dapat mempengaruhi pola hidup seseorang. Berdasarkan wawancara dengan narasumber dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang membentuk pola hidup mahasiswa perantau, antara lain faktor kebiasaan, faktor pilihan, faktor kesadaran/dorongan/motivasi dan faktor pergaulan/lingkungan sosial. Faktor-faktor tersebut ibarat "dua mata pisau" yang dapat berdampak positif dan negatif bagi pola hidup mahasiswa.

Maka dari itu untuk membantu menyelesaikan masalah pola hidup yang dihadapi oleh mahasiswa rantau penulis merancang sebuah media interaktif berupa aplikasi

android bernama "Positive Booster". Media interaktif dipilih karena dewasa ini media interaktif dapat dengan mudah diakses melalui *smartphone*. Sebagaimana dikutip dalam situs Tempo.co kepemilikan *smartphone* pada pemakai muda (18-34 tahun), yang merupakan tentang usia mahasiswa, meningkat dari 39 persen menjadi 66 persen dari 2015-2018 sehingga pemilihan media interaktif berupa aplikasi android pada *smartphone* dapat dengan mudah menjangkau mahasiswa rantau.

Perancangan media interaktif ini diharapkan dapat menyediakan informasi mengenai pola hidup sehat bagi mahasiswa perantau. Agar informasi tersebut dapat mudah diterima oleh mahasiswa perantau dibutuhkan sebuah strategi kreatif tentang bagaimana merancang media interaktif dengan visualisasi yang menarik dan interaksi yang *user friendly*. Sejalan dengan strategi di atas maka dipilihlah gaya visual berupa ilustrasi dengan menggabungkan visual dan teks serta diiringi dengan interaksi dengan pengguna. Proses visualisasi yang dilakukan meliputi proses sketsa tradisional, lalu didetailkan secara digital. Sehingga secara keseluruhan perancangan media interaktif ini dapat menjangkau target audiens utama yaitu mahasiswa perantau yang memiliki kecenderungan pola hidup tidak teratur atau mahasiswa yang masih memiliki kendala dalam mewujudkan pola hidup sehat serta memiliki akses terhadap *smartphone* berbasis android dalam kehidupan sehari-harinya.

Langkah selanjutnya setelah menetapkan gaya visual sebagai strategi kreatif penyampaian informasi adalah pembagian fitur. Pembagian fitur merupakan salah satu langkah awal dan sangat penting dalam proses perancangan aplikasi ini. Dalam buku *Don't Make Me Think!* karya Steve Krug dijelaskan bahwa "membagi laman-laman ke dalam bidang-bidang yang terdefinisisikan dengan tegas adalah penting karena pengguna dapat memutuskan dengan cepat akan berfokus pada bidang yang mana dari halaman dan bidang mana yang bisa mereka abaikan". Maka dari itu penulis merancang fitur-fitur utama dalam aplikasi berdasarkan batasan yang tegas atas masalah yang dihadapi oleh mahasiswa.

Pada versi beta ini, Positive Booster memiliki 4 fitur utama yakni Home, Mealbooster, Fitbooster, dan Personal. Masing-masing fitur ini dirancang untuk menjawab permasalahan pola hidup yang dialami mahasiswa rantau dengan

memperhatikan kebutuhan mereka.

Home merupakan fitur yang cukup penting dalam aplikasi, fitur home dalam aplikasi ini berguna untuk memanggil halaman muka dimanapun sedang berada. Mealbooster merupakan menu utama yang berguna untuk menunjang pola hidup mahasiswa rantau dari segi makanan. Mealbooster memiliki 3 fitur yaitu fitur resep, fitur artikel makanan, dan fitur tips makanan. Fitur resep membantu mahasiswa yang menyukai sayur ataupun buah untuk menambah variasi menu makanan mereka agar tidak merasa bosan dan tetap konsisten untuk mengkonsumsi sayur ataupun buah dengan berbagai macam cara. Bagi mahasiswa rantau yang tidak pernah mengkonsumsi sayur dapat menggunakan fitur artikel makanan dan fitur tips makanan agar dapat memanfaatkan dan memaksimalkan pilihan – pilihan yang ada dalam hidup mereka untuk tetap dapat menjaga pola makan tetap lebih sehat.

Menu utama Fitbooster berisi fitur yang berguna untuk menunjang pola hidup sehat mahasiswa rantau dari segi olahraga. Fitbooster memiliki 3 fitur yakni fitur program olahraga, fitur tips olahraga, dan fitur artikel kebugaran. Fitur program olahraga berisi video olahraga singkat dan menunjukkan gerakan – gerakan olahraga yang dapat dilakukan di kos dengan peralatan yang terbatas mengingat kondisi keuangan yang minim ataupun lingkungan yang jauh dari pusat kebugaran. Fitur ini membantu mahasiswa untuk tetap berolahraga saat memiliki waktu luang yang terbatas ataupun mereka yang tidak terlalu suka berolahraga dengan durasi waktu yang lama, karena durasi program olahraga yang ditampilkan tidak terlalu lama namun tetap memiliki bobot.

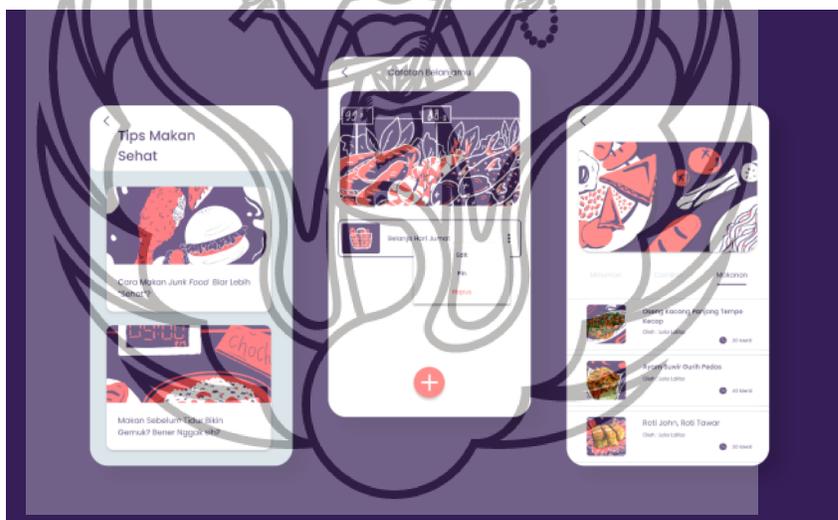
Menu utama personal merupakan menu yang dirancang untuk menunjang pola hidup tertentu dari mahasiswa rantau seperti konsumsi air putih, konsumsi rokok, daftar belanja, dan meal planner. Fitur dalam menu personal memang dirancang untuk pola hidup tertentu, namun juga dapat menjadi fitur pendukung dari fitur lainnya.

Fitur tersebut yaitu Meal Plan yang berguna untuk mahasiswa yang ingin merancang menu makan harian dalam satu minggu. Fitur ini cocok digunakan untuk mereka yang mengalami masalah berat badan. Kemudian fitur Konsumsi Air Putih, yang berguna bagi mahasiswa yang memiliki masalah dalam kurangnya konsumsi air

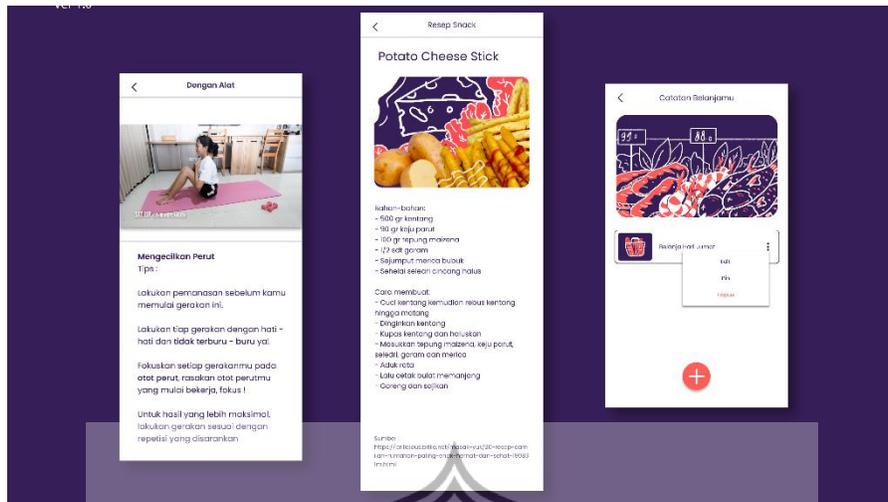
putih. Bagi mahasiswa rantau yang sering lupa mengkonsumsi air putih, fitur ini memiliki fungsi sebagai pengingat agar mereka dapat mengkonsumsi air putih secara teratur.

Bagi mahasiswa yang merupakan perokok aktif, menu Personal menyediakan fitur Penghitung Konsumsi Rokok yang berguna untuk menghitung jumlah rokok yang telah dikonsumsi perhari. Terdapat pengingat yang berguna untuk mengingatkan mahasiswa untuk menginput konsumsi rokok. Fitur ini ada dengan tujuan agar mahasiswa sadar akan jumlah rokok yang telah mereka konsumsi, sehingga dapat mulai membatasi konsumsi rokok dan perlahan mengurangnya.

Fitur terakhir dalam menu Personal ini adalah Daftar Belanja. Fitur ini berguna untuk memudahkan mahasiswa rantau yang memiliki kebiasaan belanja bahan makanan dalam kurun waktu tertentu.

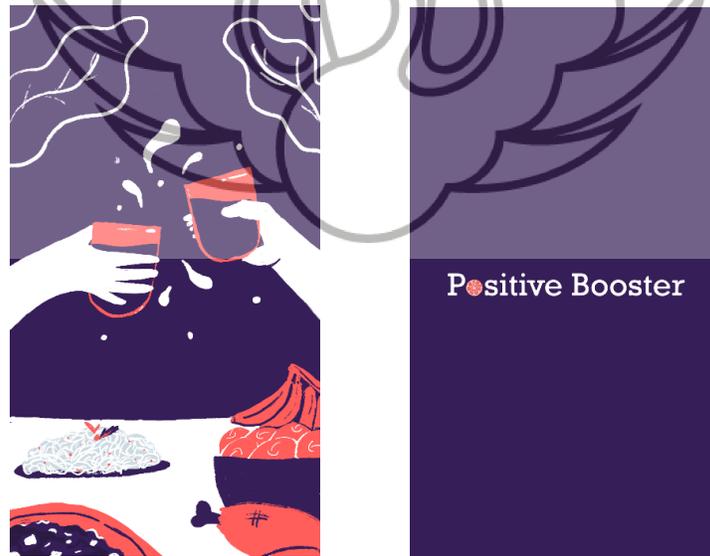


Gambar 1. Tampilan Aplikasi Positif Booster. Sumber : dokumentasi Kinanthi Karunia Putri, 2020.



Gambar 2. Tampilan Aplikasi Positif Booster. Sumber : dokumentasi Kinanthi Karunia Putri, 2020.

Setelah perancangan media interaktif selesai dilakukan dibutuhkan media pendukung sebagai sarana publikasi agar dapat lebih menjangkau target audiens. Maka dari itu penulis menggunakan Instagram sebagai media publikasi untuk mendukung media utama, dengan melibatkan akun-akun yang memiliki banyak pengikut untuk menjangkau target audiens.

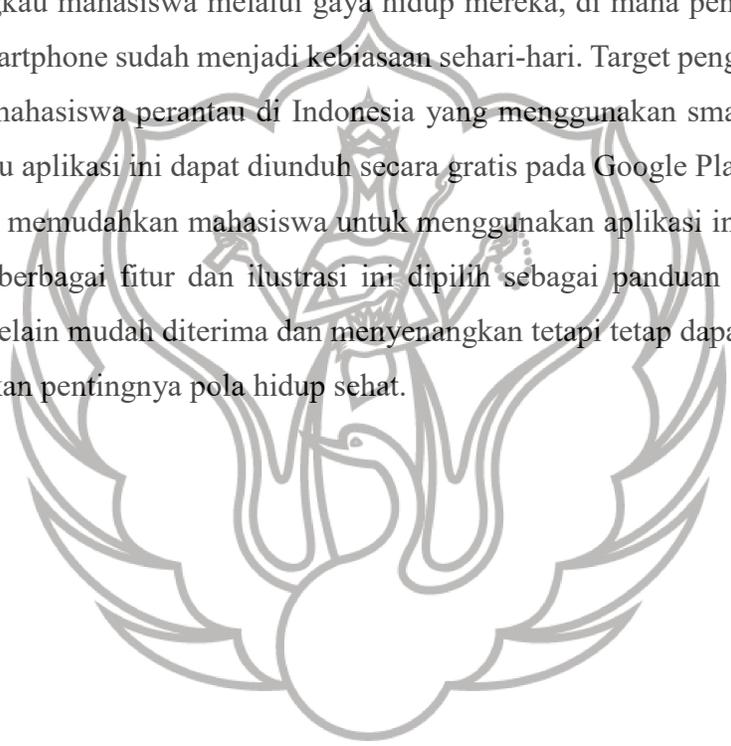


Gambar 3. Media pendukung berupa video animasi singkat. Sumber : dokumentasi Kinanthi Karunia Putri, 2020.

### C. KESIMPULAN

Perancangan media interaktif berupa aplikasi dengan nama Positive Booster ini merupakan salah satu bentuk panduan pola hidup sehat di kalangan mahasiswa, terutama mahasiswa rantau dengan segala keterbatasannya. Pola hidup sehat dewasa ini sering diabaikan oleh mahasiswa khususnya mahasiswa rantau sehingga penting untuk kembali digaungkan karena memiliki korelasi positif terhadap pola hidup mahasiswa.

Penggunaan media interaktif berupa aplikasi merupakan sebuah usaha untuk menjangkau mahasiswa melalui gaya hidup mereka, di mana penggunaan aplikasi pada smartphone sudah menjadi kebiasaan sehari-hari. Target pengguna yang dituju adalah mahasiswa perantau di Indonesia yang menggunakan smartphone android. Selain itu aplikasi ini dapat diunduh secara gratis pada Google Playstore yang akan semakin memudahkan mahasiswa untuk menggunakan aplikasi ini. Media aplikasi dengan berbagai fitur dan ilustrasi ini dipilih sebagai panduan pola hidup sehat karena selain mudah diterima dan menyenangkan tetapi tetap dapat menyampaikan pesan akan pentingnya pola hidup sehat.



## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

Krug, Steve. Don't Make Me Think!. Jakarta: PT SERAMBI ILMU SEMESTA. 2013.

### Jurnal

Suharjana. 2012. Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat dan Nilai–Nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, (No 2), 191.

Atmawarni. 2011. Penggunaan Multimedia Interaktif Guna Menciptakan Pembelajaran Yang Inovatif di Sekolah. *Jurnal Ilmu Sosial-Fakultas Isipol Uma*, Vol. 4(No. 1), 21–24.

Cockerham, William C. 2005. Health Lifestyle Theory and Convergence of Agency and Structure\*. *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 46(No. 1), 55.

Devinta, Marshellena. dkk. 2015. Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan Di Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Sosiologi, Universitas Negeri Yogyakarta*. Hal 5.

### Website

<https://tekno.tempo.co/read/1181645/survei-kepemilikan-smartphone-indonesia-peringkat-ke-24/full&view=ok> (diakses penulis pada tanggal 14 Oktober 2020, jam 21:15 WIB )