

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini membahas tentang kesimpulan yang didapat atas penelitian yang dilakukan. Kesimpulan ini berisi tentang jawaban atas tujuan penelitian ini dilakukan. Terdapat pula saran yang berisi tentang masukan untuk penelitian selanjutnya.

V.1. Kesimpulan

Pada perancangan aplikasi diet multi-mode untuk penderita obesitas dengan pendekatan *persuasive design*, didapatkan beberapa kesimpulan yang merupakan jawaban atas tujuan dilakukannya penelitian ini. Kesimpulan tersebut antara lain adalah sebagai berikut:

1. Terdapat 9 kelompok kebutuhan yang teridentifikasi dalam proses perancangan aplikasi ini. Sembilan kebutuhan tersebut antara lain, aplikasi mampu menghubungkan pengguna dengan komunitas diet, aplikasi dapat menghitung kalori makanan, aplikasi mampu memberikan rekomendasi diet yang tepat, aplikasi mampu memberikan rekomendasi diet yang tepat, aplikasi mampu memberikan pemahaman akan diet yang benar, aplikasi mudah untuk digunakan, aplikasi mampu memberikan pemahaman seputar olahraga yang baik dan benar, aplikasi memiliki list makanan yang lengkap, aplikasi mampu memberikan target dan mencatat perkembangan diet pengguna, dan aplikasi dapat berperan sebagai pengingat untuk pola hidup sehat.
2. Rancangan Konsep yang dihasilkan berupa aplikasi diet yang mampu mencatat pola hidup penggunanya mulai dari makan, tidur, hingga olahraga. Bukan hanya mencatat, tetapi juga memiliki peran untuk mengajak dan mengingatkan penggunanya untuk mengubah kebiasaan buruk yang dimiliki. Yang membedakan aplikasi ini dengan aplikasi yang sudah ada adalah teknologi AI yang mempermudah tugas yang perlu dilakukan, memiliki karakter yang menggambarkan kebiasaan pengguna dan memiliki sistem yang dapat diintegrasikan dengan *wearables* serta,

fitur *challenges* yang memberikan hadiah-hadiah menarik. Aplikasi yang dirancang memiliki beberapa fitur antara lain, *home, login / signup, quiz* rekomendasi diet, *add food, sleep, weight, exercise, challenges, feeds, chat, pop-up notifications* hingga *profile, settings, dan notification*. Rancangan ini berasal dari konsep 4 yang telah disempurnakan dan disisipkan prinsip teknologi persuasif didalamnya.

3. Terdapat 5 kriteria yang diujikan pada penelitian ini beserta nilainya antara lain, *efficiency* sebesar 84%, *effectiveness* sebesar 97%, *Usefulness* sebesar 4,125, *learnability* sebesar 4,208, dan *satisfaction* sebesar 4,25 serta nilai SUS sebesar 75,625. Penilaian dilakukan pula pada tingkat persuasif aplikasi dengan menggunakan PPS dan mendapatkan nilai *effectiveness* sebesar 5,875, *quality* sebesar 5,123, dan kapabilitas. Seluruh penilaian tersebut tidak ada yang berada dibawah nilai minimal sehingga dapat dikatakan sudah cukup bagus secara keseluruhan.

V.2. Saran

Penelitian terhadap perancangan aplikasi diet multi-mode untuk penderita obesitas dengan pendekatan *persuasive design* dilakukan dengan rangkaian proses dan mengikuti protokol kesehatan. Adapun didapat saran terhadap penelitian yang dilakukan selanjutnya agar lebih baik lagi adalah sebagai berikut:

1. Pada penelitian selanjutnya, wawancara sebaiknya dilakukan dengan tatap muka agar dapat membaca bahasa tubuh ataupun raut wajah responden sehingga dapat memberikan data yang lebih baik lagi.
2. Proses evaluasi yang awalnya menggunakan laptop untuk menyamakan kondisi lingkungan pengujian sebaiknya diganti dengan *smartphone* dengan kondisi lingkungan yang dikendalikan.
3. Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan evaluasi *persuasiveness* yang lebih objektif dan komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, K. (2017, Agustus 16). *Mengetahui Penyebab Anak Obesitas dan Cara Mengatasinya*. Diunduh dari Alodokter: <https://www.alodokter.com/mendampingi-anak-dengan-obesitas>
- Babich, N. (2018, April 18). *7 Basic Rules for Button Design*. Diunduh dari UX Planet: <https://uxplanet.org/7-basic-rules-for-button-design-63dcdf5676b4>
- Fadli, R. (2020, Januari 28). *Jangan Anggap Remeh, Ini Dampak dari Obesitas*. Diunduh dari Halodoc: <https://www.halodoc.com/10-dampak-negatif-obesitas-yang-harus-kamu-ketahui>
- Fogg, B. (2003). *Persuasive Technology: Using Computers to Change What We Think and Do*. San Francisco: Morgan Kaufmann Publishers.
- Fogg, B. (2020). *Tiny habits : the small changes that change everything*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.
- Ingram, S. (2016, September 19). *The Thumb Zone: Designing For Mobile Users*. Diunduh dari Smashing Magazine: <https://www.smashingmagazine.com/2016/09/the-thumb-zone-designing-for-mobile-users/>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2017). *Survey Penggunaan TIK Tahun 2017*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan SDM, Kementerian Komunikasi dan Informatika.
- Lewis, J. (. (2017). Revisiting the Factor Structure of. *Journal of Usability Studies* Vol.12, 183-192.
- Lim, J. U., Lee, J. H., Kim, J. S., Hwang, Y. I., Kim, T. H., Lim, S. Y., Yoo, K. H., Jung, K. S., Kim, Y. K., & Rhee, C. K. (2017). Comparison of World Health Organization and Asia-Pacific body mass index classifications in COPD patients. *International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease*. Volume 12., 2465-2475.
- P2PTM Kemenkes RI. (2019, Agustus 22). *Bagaimana cara menurunkan berat badan yang baik?* Diunduh dari P2PTM Kementerian Kesehatan Republik

- Indonesia: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/4/bagaimana-cara-menurunkan-berat-badan-yang-baik>
- Perdana, S. (2019, September 4). *Berapa Lama Tidur yang Kita Butuhkan? Ternyata Belum Tentu 8 Jam*. Diunduh dari helloSEHAT: <https://hellosehat.com/hidup-sehat/fakta-unik/durasi-waktu-tidur-sesuai-usia-tak-semua-butuh-8-jam-tidur/>
- Quamila, A. (2017, September 5). *Panduan Sleep Hygiene, Pola Tidur Sehat untuk Mengatasi Susah Tidur*. Diunduh dari Hellosehat: <https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/panduan-pola-tidur-sehat-sleep-hygiene/>
- Raman, R. (2019, Agustus 5). *The 8 Best Diet Plans — Sustainability, Weight Loss, and More*. Diunduh dari healthline: <http://healthline.com/nutrition/best-diet-plans>
- Rubin, J., & Chisnell, D. (2008). *Handbook of Usability Testing: Howto Plan, Design, and Conduct Effective Tests*. Indianapolis: Wiley.
- Sharp, H., Rogers, Y., & Preece, J. (2019). *Interaction Design beyond human-computer interaction*. Indianapolis: John Wiley & Sons, Inc.
- Silver, L., & Cornibert, S. (2019). *Smartphone Ownership Is Growing Rapidly Around the World, but Not Always Equally*. Pew Research Center.
- Staff, C. B. (2019, February 25). *Creative Bloq*. Diunduh dari Creative Bloq: <https://www.creativebloq.com/typography/what-is-typography-123652>
- Sutalaksana, I. Z. (2006). *Teknik perancangan sistem kerja*. Bandung: ITB Bandung.
- Thamaria, N. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan RI.
- Thomas, R. J., Masthoff, J., & Oren, N. (2019). Can I Influence You? Development of a Scale to Measure Perceived Persuasiveness and Two Studies Showing the Use of the Scale. *Frontiers in Artificial Intelligence Vol.2*, 24.
- Veratamala, A. (2019, Desember 7). *Yoyo Effect: Penyebab Berat Badan Naik Turun Drastis Saat Diet*. Diunduh dari Hellosehat: <https://hellosehat.com/hidup-sehat/nutrisi/yoyo-effect-berat-badan-naik-turun-saat-diet/>

- World Health Organization. (2018a). *Healthy diet*. Diunduh dari World Health Organization: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- World Health Organization. (2018b). *Obesity and overweight*. Diunduh dari World Health Organization: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- World Health Organization. (2018c). *Physical activity*. Diunduh dari World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Zelman, K. M. (2008, November 17). *10 Tips for Finding the Best Diet That Works for You*. Diunduh dari WebMD: Better Information, Better Health: <https://www.webmd.com/diet/features/ten-tips-for-finding-the-best-diet-that-works-for-you#1>