

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga setiap hari sangat dibutuhkan bagi tubuh kita, selain membuat kita sehat tapi juga memberi kebugaran dan melancarkan metabolisme bagi pencernaan kita. Tapi bagaimana dengan ibu yang sedang menyusui anaknya? Yang memilih mengurus anaknya sendiri tanpa didampingi asisten rumah tangga. Pasti akan lebih sulit untuk melakukan aktifitas di luar rumah, apalagi untuk berolahraga di halaman rumah atau di rumah kebugaran seperti sanggar aerobik atau tempat fitness yang membutuhkan waktu berjam-jam di luar rumah. Dengan berkembangnya zaman, banyak teknologi yang tercipta untuk mempermudah dan melancarkan aktivitas manusia diluar rumah, tidak terkecuali dengan olah raga.

Dengan alasan itulah mengapa saya memilih untuk membuat program ini. Suatu program yang mempermudah ibu-ibu yang sedang menyusui dan tidak dapat meninggalkan rumah bahkan untuk olah raga sekali pun hanya di halaman rumah. Bukan hanya penyakit yang berkumpul dalam tubuh kita bila tidak olahraga. Hal yang bisa dilihat dengan jelas ketika seseorang malas berolahraga adalah banyaknya tumpukan lemak pada beberapa bagian tubuh tertentu. Pada wanita, tumpukan lemak ini sering terlihat pada bagian perut. Tumpukan lemak diperut ini biasanya membuat perut menjadi berlipat-lipat. Tentu saja tumpukan lemak tersebut membuat perut wanita tidak enak dipandang. Hal ini diperparah oleh keadaan kulit perut wanita setelah

melahirkan. Selain masalah tumpukan lemak diperut, otot vagina wanita setelah melahirkan juga kendur.

Aplikasi ini akan memudahkan anda dalam menjalankan diet dan olahraga serta memberi petunjuk cara melakukan *senam kagel* (senam untuk vagina) dan senam perut (*body language*) didalam rumah. Aplikasi ini akan ada digenggaman tangan yaitu dalam *smartphone* yang dimiliki setiap orang. Aplikasi ini dilengkapi dengan tata cara menjaga pola makan untuk menjaga bentuk tubuh serta menjaga kerapatan otot vagina mereka ibu pasca melahirkan.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan Masalah yang dapat di ambil penulis ialah “Bagaimana Merancang Aplikasi Gerakan Senam Perut dan Pengencangan Otot Vagina Serta Cara Menjaga Pola Makan Untuk Ibu Yang Sedang Menyusui Berbasis Android.”

1.3 Batasan Masalah

Untuk memfokuskan masalah ini maka penulis memberi batasan ruang lingkup permasalahan, yaitu :

1. Aplikasi ini mengutamakan bagi ibu pasca melahirkan dan yang sedang menyusui, yang tidak dapat meninggalkan rumah untuk berolahraga serta menjaga pola makan dan menjaga berat badan.
2. Aplikasi tidak menangani senam selain senam vagina (*kagel*) dan senam perut (*body language*).

3. Aplikasi ini akan tersaji dalam bentuk video dan juga penjelasan tentang menjaga pola makan.
4. Aplikasi ini dapat dijalankan pada smartphone bersistem operasi android versi 2.3 ke atas.
5. Software yang digunakan adalah *Eclipse*, menggunakan plugin JDK (*Java Development Kit*), ADT (*Android Developer Tools*), SDK (*Software Development Kit*), dan *Photoshop Cs5*.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

1. Pembuatan aplikasi tutorial senam vagina, senam perut serta cara menjaga pola makan bagi ibu yang sedang menyusui berbasis android bertujuan untuk menghasilkan aplikasi yang menarik dan apik yang mudah diikuti oleh pengguna.
2. Memperkenalkan senam vagina dan senam perut sebagai jawaban masalah yang dialami penggunanya.
3. Untuk mengimplementasikan *mobile application* mengenai tutorial senam.
4. Mempermudah pengguna dalam melakukan senam dirumah menggunakan smartphone.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian bagi penyusun dan pengguna adalah sebagai berikut :

1. Memberi kemudahan bagi pengguna untuk bisa melakukan senam dirumah dengan cara mengikuti gerakan senam yang ada pada layar *smartphone* yang dimiliki.
2. Mengembangkan ilmu berbasis android.
3. Sebagai syarat kelulusan Strata 1 di STMIK AMIKOM YOGYAKARTA.

1.6 Metode Penelitian

1.5.1 Metode pengumpulan data yang digunakan penulis adalah sebagai berikut :

1. Metode Wawancara

Metode ini merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mengadakan wawancara langsung dengan narasumber.

2. Metode Kepustakaan

Metode ini pengumpulan data yang akan dilakukan dengan membaca dan mempelajari buku-buku sebagai bahan referensi yang berhubungan dengan permasalahan sebagai referensinya

1.5.2 Metode Pengembangan Sistem

1. Analisis

Pembuatan sistem ini yang bertemakan pembuatan tutorial / panduan senam vagina (*kage!*) dan senam perut (*body language*) serta dilengkapi dengan penanganan terhadap pengaturan pola makan untuk ibu pasca

melahirkan, sistem ini akan diminati oleh halayak khususnya ibu pasca melahir sebagai pendamping pengembalian bentuk tubuh mereka seperti semula.

3. Design

Untuk design pembuatan sistem ini akan dibuat sangat *friendly* agar pengguna mudah memahaminya.

4. Implementasi

Metode ini dilakukan dengan cara membuat aplikasi dan mengimplementasi kedalam *smartphone* menggunakan sistem operasi android.

5. Testing

Menguji hasil kode program yang telah dihasilkan dari tahapan desain fisik. Dengan pengujian ini nantinya penyusun dapat melihat apakah sistem dapat berjalan lancar atau masih ada yang *error*. Selain itu testing ini juga diperlukan untuk melihat apakah sistem yang tercipta sudah mampu menyelesaikan masalah yang ada pada klien, serta harus mudah dijalankan.

1.7 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan yang akan digunakan dalam pembuatan penelitian adalah sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini yang akan dijelaskan, meliputi : latar belakang masalah, perumusan masalah, batasan masalah, tujuan, manfaat, metode pengumpulan data, dan sistematikan penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai teori perancangan aplikasi gerakan senam perut dan pengencangan otot vagina serta menjaga pola makan bagi ibu pasca melahirkan.

BAB III ANALISIS DAN PERANCANGAN SISTEM

Bab ini berisi tentang analisis dari aplikasi yang dibuat, identifikasi masalah serta kelayakan system, dan perancangan perencanaan aplikasi yang akan dibuat penulis.

BAB IV IMPLEMENTESI DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diberikan penjelasan tentang proses pembuatan aplikasi.

BAB V PENUTUP

Bab ini berisi kesimpulan dan saran yang akan disampaikan penulis.