

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Gaya hidup sehat dapat membantu menjaga tubuh tetap sehat dan jauh dari penyakit. di zaman *modern* ini banyak menimbulkan perubahan pada gaya hidup manusia. tersedia banyak makanan cepat saji atau *instant* jika dikonsumsi berlebihan dapat meningkatkan risiko terkena berbagai masalah kesehatan [1]. Kesibukan yang dihadapi oleh setiap manusia menyebabkan banyak yang mengabaikan gaya hidup yang sehat. Gaya hidup yang tidak sehat sering dikaitkan dengan berkembangnya penyakit tidak menular. Kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak tepat meningkatkan risiko seseorang untuk terkena penyakit tidak menular seperti obesitas [2]. Penyebab kondisi ini adalah kurangnya pemahaman tentang pentingnya pola hidup sehat, pentingnya memilih makanan yang bergizi dan minimnya edukasi yang menarik.

Upaya edukasi mengenai pentingnya gaya hidup sehat sering kali kurang efektif karena menggunakan metode penyampaian yang kurang menarik, seperti penyuluhan atau media cetak [3]. Anak-anak dan remaja, khususnya, memerlukan pendekatan yang lebih menarik untuk dapat memahami dan menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan itu teknologi digital dapat berperan penting, terutama melalui media permainan. *Game* menawarkan pengalaman belajar yang interaktif dan menyenangkan, sehingga pemain dapat belajar tanpa merasa terbebani [4].

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti mengusulkan Pembuatan *Game* Untuk Meningkatkan Kesadaran Gaya Hidup Sehat sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan kurangnya kesadaran dalam memilih makanan yang baik untuk tubuh. Teknologi digital telah membuka peluang baru untuk mendukung pendidikan gizi, termasuk melalui media permainan. Pemanfaatan teknologi mendorong banyak pihak untuk mengembangkan berbagai aplikasi yang mendukung gaya hidup sehat [5]. *Game* Gaya Hidup Sehat dapat memberikan

pengalaman yang menyenangkan, melibatkan pemain dalam skenario interaktif untuk memilih makanan sehat dan menghindari yang tidak sehat. Pendekatan ini meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi melalui aktivitas yang memadukan pembelajaran dan hiburan. Tidak hanya belajar teori tetapi juga mempraktikkan pengetahuan mereka melalui pengambilan keputusan di dalam permainan [6]. Hal ini dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi serta mengurangi risiko memilih makanan tidak sehat.

### **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana menghasilkan *Game* berbasis android yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran Gaya Hidup Sehat, dalam pemilihan makanan sehat?
2. Bagaimana mengukur kelayakan dan daya tarik pada *Game* Gaya Hidup Sehat berdasarkan tanggapan responden terhadap *gameplay*, tampilan, dan kemudahan pengguna?

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka yang menjadi batasan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Metode Penelitian yang digunakan adalah *Game Development Life Cycle* (GDLC).
2. *Game* dibuat menggunakan *software Construct 2*.
3. *Game* difokuskan pada aspek gaya hidup sehat, yaitu pemilihan makanan sehat dan tidak sehat.

4. *Game* ini dirancang untuk pengguna dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun dari kalangan mahasiswa.
5. *Game* diakses pengguna melalui download menggunakan kode QR, yang akan dibagikan melalui *Google Form*.
6. Menggunakan pengujian Alpha dan pengujian Beta.
7. Pengujian hanya digunakan untuk mengevaluasi kelayakan dan daya tarik *game* gaya hidup sehat dan tidak diuji dampaknya terhadap kinerja atau hasil belajar.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian adalah:

1. Menghasilkan *Game* berbasis android yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran Gaya Hidup Sehat, dalam pemilihan makanan sehat.
2. Mengukur tingkat kelayakan dan daya tarik *Game* Gaya Hidup Sehat berbasis android berdasarkan tanggapan responden terhadap aspek *gameplay*, tampilan antarmuka dan kemudahan penggunaan.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis, pada penelitian ini adalah memperluas wawasan peneliti dan sebagai kajian Pengembangan *Game* Gaya Hidup Sehat.
2. Manfaat Praktis, *Game* Gaya Hidup Sehat ini dapat menjadi sarana interaktif yang mengajarkan pentingnya memilih makanan yang sehat dan bergizi. Melalui pendekatan berbasis *game* ini menjadikan belajar lebih menyenangkan dan tidak merasa bosan.

## 1.6 Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN, terdiri dari Latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kajian pustaka, dan sistematika penulisan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA, Landasan Teori yang membahas tentang teori-teori yang dapat mendukung penelitian ini.

BAB III METODE PENELITIAN, berisi langkah-langkah penelitian yang digunakan untuk pemecahan permasalahan penelitian dan mencapai tujuan penelitian.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN, menjelaskan cara pembuatan *game* "Gaya Hidup Sehat" yang dikerjakan dengan *software* pendukung, serta pengujian terhadap *game* yang sudah dibuat.

BAB V PENUTUP, berisi kesimpulan dari penelitian yang dilakukan yang diakhiri dengan saran sebagai acuan penulis, dalam mengembangkan *game*.