

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan merupakan aspek esensial dalam kehidupan manusia yang berperan dalam mendukung berbagai aktivitas dan produktivitas sehari-hari. Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan tidak hanya diartikan sebagai ketiadaan penyakit atau kelemahan, melainkan sebagai kondisi sejahtera secara menyeluruh, mencakup dimensi fisik, mental, dan sosial (L. Krahn PhD et al., 2021). Seiring meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan, gaya hidup sehat kini menjadi tren yang berkembang luas di berbagai kalangan, baik di kalangan anak muda maupun orang dewasa.

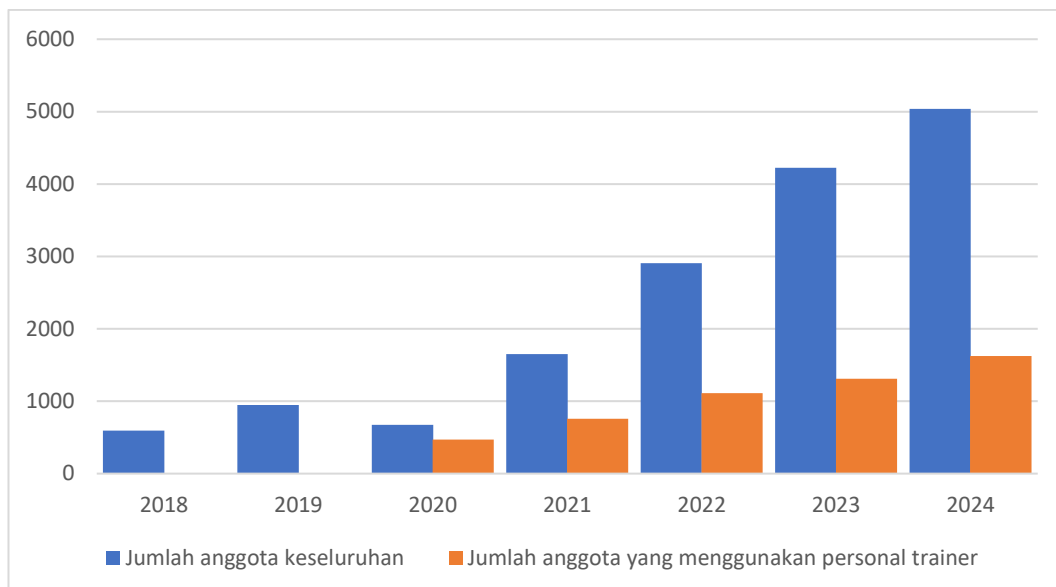
Salah satu langkah yang paling umum dipilih untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan adalah dengan berolahraga secara teratur. Olahraga bukan hanya sekadar aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, tetapi juga berfungsi sebagai sarana kompetisi dan pengembangan bakat dalam berbagai cabang olahraga (Fabio & Kartiko, 2022). Konsistensi dalam melakukan aktivitas fisik terbukti memberikan berbagai manfaat, seperti membantu pengendalian berat badan, menurunkan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung, serta memperbaiki postur tubuh dan fleksibilitas sendi (Chan et al., 2021). Bahkan, aktivitas fisik menyumbang sekitar sepertiga dari total pengeluaran energi tubuh (Ar Rafiq et al., 2021).

Untuk mendukung masyarakat dalam menjalani gaya hidup sehat, ketersediaan fasilitas olahraga yang memadai menjadi faktor penting dalam membangun kebiasaan berolahraga. Salah satu pilihan yang banyak diminati adalah pusat kebugaran atau *gym*, yang tidak hanya menyediakan alat-alat modern dan fasilitas lengkap, tetapi juga menawarkan variasi program latihan yang menarik sehingga para membernya tetap termotivasi (Hamza & Baan, 2021). Berolahraga di pusat kebugaran juga memberikan kenyamanan lebih dibandingkan dengan latihan di luar ruangan, karena individu dapat berlatih tanpa terganggu oleh cuaca, seperti panas atau hujan. Selain itu, pusat kebugaran menjadi tempat yang memungkinkan interaksi sosial dengan sesama member dari berbagai latar belakang usia dan profesi, yang dapat meningkatkan motivasi dalam berolahraga (Hamza & Baan, 2021). Dengan fasilitas yang lengkap serta bimbingan instruktur profesional, pusat kebugaran memberikan kemudahan bagi setiap individu untuk mencapai berbagai tujuan kebugaran,

seperti membentuk tubuh ideal, menurunkan berat badan, atau memulihkan kondisi tubuh pasca cedera (Kuswibowo, 2022).

Perkembangan tren gaya hidup sehat juga mendorong pertumbuhan industri pusat kebugaran. Menanggapi kebutuhan ini, banyak pusat kebugaran kini menyediakan fasilitas dan layanan yang lebih lengkap untuk membantu member mencapai tujuan kebugaran secara lebih efektif dan terarah. Salah satu faktor utama yang menarik minat masyarakat dalam memilih pusat kebugaran adalah kehadiran *personal trainer*. Berdasarkan hasil wawancara dengan pemilik Frans Gym Jambi, *personal trainer* memiliki peran dalam membimbing member, mulai dari menyusun program latihan yang sesuai dengan kondisi individu, hingga memberikan edukasi terkait nutrisi yang mendukung peningkatan kebugaran. Selain itu, *personal trainer* juga membantu member menggunakan alat kebugaran dengan benar untuk mengurangi risiko cedera akibat teknik yang tidak tepat. Namun, tidak semua pusat kebugaran menyediakan layanan ini, yang menyebabkan sebagian member memilih berlatih secara mandiri, meskipun hal ini meningkatkan potensi cedera akibat teknik yang salah.

Menanggapi tantangan tersebut, Frans Gym Jambi sebagai salah satu pusat kebugaran terbesar di Kota Jambi, terus berinovasi dalam menyediakan layanan berkualitas yang mengutamakan pendampingan profesional. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, layanan *personal trainer* menjadi salah satu keunggulan utama yang ditawarkan oleh Frans Gym Jambi. Tidak hanya memberikan bimbingan latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu, tetapi juga mencakup proses pencatatan perkembangan secara berkala sebagai upaya untuk mengoptimalkan hasil latihan. Keunggulan ini menjadi pembeda Frans Gym Jambi dari beberapa pusat kebugaran lainnya di Kota Jambi, seperti Dee Gym dan Furoin Gym, yang hingga kini belum menerapkan sistem pencatatan perkembangan member secara sistematis. Melalui pendekatan yang lebih terstruktur dan *personal*, sistem pencatatan yang diterapkan di Frans Gym Jambi memungkinkan setiap member untuk memantau kemajuan latihan secara objektif, memahami capaian yang telah diperoleh, serta menerima rekomendasi latihan yang disesuaikan dengan kondisi dan tujuan kebugaran masing-masing.



Gambar 1. Member Frans Gym Jambi (Oktober 2018 - Desember 2024)

Sumber: Frans Gym Jambi (2024)

Berdasarkan visualisasi data jumlah member di Frans Gym Jambi dari tahun 2018 hingga 2024, terlihat adanya tren peningkatan yang signifikan, baik dalam jumlah member secara keseluruhan maupun yang menggunakan layanan *personal trainer*. Sejak 2021, jumlah member meningkat pesat, yaitu 1.649 orang pada 2021, 2.908 orang pada 2022, 4.225 orang pada 2023, dan 5.037 orang pada 2024. Layanan *personal trainer* mulai diperkenalkan pada 2020 dan terus meningkat peminatnya, dari 472 orang pada 2020 menjadi 1.623 orang pada 2024. Peningkatan ini menunjukkan bahwa masyarakat semakin sadar akan pentingnya bimbingan profesional dalam berolahraga.

Seiring dengan peningkatan jumlah member yang menggunakan layanan *personal trainer*, muncul tantangan baru, terutama terkait efisiensi pencatatan perkembangan latihan. Sistem pencatatan manual dengan menggunakan kertas formulir menjadi kurang efektif dalam menangani volume data yang terus bertambah. Proses ini tidak hanya memakan waktu yang lama, tetapi juga meningkatkan risiko kehilangan data penting akibat kerusakan atau kesalahan pengarsipan. Masalah ini berdampak pada kemampuan *personal trainer* untuk memberikan umpan balik secara cepat dan akurat, yang dapat memengaruhi kualitas layanan secara keseluruhan. Selain itu, keterbatasan pada pencatatan menggunakan formulir kertas juga menyulitkan proses transisi ketika terjadi pergantian *personal trainer*. Hal ini umumnya terjadi ketika member memperpanjang masa latihan namun memilih untuk berlatih dengan *personal trainer* yang berbeda. Tanpa akses terhadap riwayat perkembangan latihan,

kondisi fisik, dan target kebugaran yang telah dicapai sebelumnya, *personal trainer* baru harus memulai evaluasi dari awal. Situasi ini membuat adaptasi menjadi lebih lambat dan berpotensi menghambat konsistensi dalam program latihan yang dijalani oleh member. Ketiadaan sistem pencatatan yang terintegrasi juga memengaruhi kemampuan owner dalam memantau efektivitas kinerja *personal trainer* dan keberhasilan program kebugaran secara keseluruhan. Tanpa akses yang jelas dan sistematis terhadap data performa setiap member, owner kesulitan untuk mengevaluasi apakah target kebugaran yang telah ditetapkan dapat tercapai sesuai rencana.

Penelitian terdahulu telah mengungkap kelemahan dalam sistem pencatatan manual. Hananto et al. (2023) menyatakan bahwa proses manual tidak hanya memakan waktu lebih lama, tetapi juga menyulitkan pengolahan dan penemuan data. Hal ini menyebabkan ketidakefisienan operasional, karena proses pemeriksaan arsip harus dilakukan secara manual satu per satu. Sejalan dengan temuan tersebut, Putri & Nurlaila (2022) menegaskan bahwa sistem pencatatan manual memiliki risiko yang lebih tinggi dibandingkan sistem terkomputerisasi, terutama dalam hal keamanan dan integritas data.

Untuk mengatasi permasalahan ini, pemanfaatan teknologi informasi menjadi solusi efektif melalui penerapan sistem berbasis website yang memungkinkan pemantauan layanan *personal trainer* secara *real-time*. Sistem ini dirancang responsif terhadap tampilan *smartphone*, memungkinkan *personal trainer* dan member mengaksesnya dengan mudah kapan saja dan di mana saja. Dengan fitur pencatatan dan akses data perkembangan latihan secara digital, proses pemantauan menjadi lebih efisien, sementara *personal trainer* dapat memberikan umpan balik lebih cepat serta menyesuaikan program latihan berdasarkan data yang terintegrasi secara *real-time*. Selain itu, fitur penjadwalan yang fleksibel mempermudah member dalam mengatur sesi latihan sesuai ketersediaan *personal trainer*. Dalam sistem ini, *personal trainer* juga dapat memberikan rekomendasi pola makan yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing member untuk mendukung pencapaian target kebugaran secara optimal. Keuntungan dari penerapan sistem ini tidak hanya dirasakan oleh *personal trainer*, tetapi juga oleh owner, yang dapat dengan mudah mengakses data performa *personal trainer* dan member. Visualisasi perkembangan latihan yang jelas juga akan meningkatkan motivasi member untuk tetap berkomitmen terhadap program kebugaran mereka. Dengan melihat progres yang nyata, member akan lebih termotivasi untuk melanjutkan latihan mereka secara konsisten. Oleh karena itu, sistem ini tidak hanya meningkatkan efisiensi

operasional, tetapi juga memperkuat keterlibatan dan komitmen member dalam mencapai tujuan kebugaran mereka.

Dalam perancangan sistem ini, desain *User Interface* (UI) dan *User Experience* (UX) memainkan peran penting. Desain yang baik tidak hanya berfokus pada estetika, tetapi juga pada fungsionalitas dan kenyamanan pengguna. Sebuah antarmuka yang efektif harus menyajikan informasi secara jelas dan terstruktur, memungkinkan pengguna untuk mengakses fitur aplikasi dengan mudah dan efisien. Desain UI/UX yang dirancang dengan baik akan membantu meningkatkan kepuasan pengguna, baik bagi *personal trainer* maupun member.

Untuk memastikan bahwa sistem ini dirancang dengan fokus untuk menghasilkan inovasi yang berorientasi pada kebutuhan pengguna, metode *Design Thinking* dipilih sebagai pendekatan utama. *Design Thinking* merupakan metode desain yang berpusat pada manusia untuk memecahkan masalah dan memperkenalkan inovasi baru (Mufidah & Majid, 2023). Metode ini menekankan pemahaman mendalam terhadap kebutuhan pengguna, eksplorasi berbagai solusi, serta pengujian berulang guna menghasilkan desain yang optimal. Pendekatan ini memiliki kemiripan dengan *Human-Centered Design* (HCD) dan *User-Centered Design* (UCD). HCD berfokus pada manusia dengan penekanan lebih dalam terhadap aspek emosional dan kebutuhan psikologis pengguna (Siricharoen, 2023), sedangkan UCD lebih mengutamakan pengalaman pengguna (Hidayat et al., 2022). Dengan mengadopsi *Design Thinking*, rancangan UI/UX dalam aplikasi dapat lebih sesuai dengan kebutuhan serta preferensi pengguna, sehingga menciptakan pengalaman yang lebih intuitif dan efisien (Gulo et al., 2023). Efektivitas metode *Design Thinking* telah dibuktikan dalam berbagai penelitian sebelumnya, termasuk penelitian yang dilakukan oleh Azzahra et al. (2022) yang berjudul “Penerapan Design Thinking pada Perancangan UI/UX Website Spectrum Fitness Purwakarta” Dan Pangestuti et al. (2024) dengan judul “Perancangan UI/UX Design Aplikasi Coffee Care dengan Metode Design Thinking Berbasis Mobile App pada Café Proof.Co”. Hasil dari penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa metode *Design Thinking* mampu menghasilkan solusi desain yang optimal dan sesuai dengan ekspektasi pengguna.

Dalam penelitian ini, penulis menerapkan metode *in-person usability testing* untuk mengevaluasi pengalaman pengguna secara lebih mendalam. Pemilihan metode ini didasarkan pada kedekatan lokasi penelitian dengan lokasi penulis, yang memungkinkan pelaksanaan pengujian secara langsung dan efektif. Dibandingkan dengan *remote usability testing*, metode ini memiliki

keunggulan signifikan karena fasilitator dapat secara langsung mengamati interaksi pengguna dengan sistem. Observasi terhadap bahasa tubuh, ekspresi wajah, serta pola penggunaan sistem memberikan wawasan tambahan mengenai tingkat kenyamanan dan tantangan yang dihadapi pengguna dalam berinteraksi dengan aplikasi (Ridwan & Rahma, 2021). Selain itu, metode *in-person usability testing* juga mempermudah pengguna dalam menyampaikan kendala yang dihadapi serta memungkinkan fasilitator untuk memberikan bimbingan secara langsung apabila diperlukan.

Selain pengujian langsung, penelitian ini juga menggunakan metode *User Experience Questionnaire* (UEQ) untuk mengukur pengalaman pengguna secara kuantitatif. UEQ dipilih karena memiliki keunggulan dibandingkan dengan metode lainnya, seperti *Questionnaire for User Interaction Satisfaction* (QUIS), *Standardized User Experience Percentile Rank* (SUPR-Q), dan *System Usability Scale* (SUS) (Hartzani, 2021). UEQ adalah instrumen berbasis kuesioner yang dirancang untuk mengevaluasi berbagai aspek pengalaman pengguna secara komprehensif. Metode ini terdiri dari 26 pernyataan yang dinilai menggunakan skala likert 1 hingga 7, yang digunakan untuk mengukur 6 skala, yaitu daya tarik, kejelasan, efisiensi, ketepatan, stimulasi, dan kebaruan (Yogiswara & Ratnasari, 2024). Dengan kombinasi metode *in-person usability testing* dan UEQ, penelitian ini diharapkan dapat memberikan hasil yang lebih akurat dan menyeluruh terkait efektivitas UI/UX yang dikembangkan.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan tersebut, maka peneliti mengangkat sebuah judul “Perancangan UI/UX Sistem Monitoring *Personal trainer* Berbasis Website di Frans Gym Jambi Menggunakan Metode *Design Thinking*”. Penelitian ini diharapkan menjadi solusi efektif bagi Frans Gym Jambi untuk meningkatkan pengalaman pengguna layanan *personal trainer*, mendukung pencapaian target kebugaran member secara optimal. Selain itu, semoga rancangan sistem yang dihasilkan dari penelitian ini dapat direalisasikan oleh tim pengembang agar tercipta suatu sistem berbasis website yang mampu memenuhi kebutuhan pengguna.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka diperoleh rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana merancang UI/UX sistem monitoring *personal trainer* berbasis website menggunakan metode *Design Thinking*?

2. Bagaimana cara menguji desain UI/UX yang telah dirancang untuk memastikan bahwa desain tersebut benar-benar memenuhi kebutuhan dan harapan pengguna?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Melakukan perancangan UI/UX sistem monitoring *personal trainer* berbasis website menggunakan metode *Design Thinking*.
2. Menguji hasil desain UI/UX yang telah dirancang menggunakan *tool Maze usability testing* dan *UEQ Data Analysis Tool*.

1.4 Batasan Masalah

Batasan masalah dari penelitian ini, adalah:

1. Perancangan sistem monitoring *personal trainer* berbasis website di Frans Gym Jambi sebatas rancangan desain UI/UX yang dikembangkan menggunakan Figma hingga mencapai tahap pembuatan prototipe.
2. Testing terhadap hasil desain UI/UX menggunakan metode *in-person usability testing* dengan *tools Maze* dan *User Experience Questionnaire* dengan *Data Analysis Tool*.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademik
 - a. Memberikan wawasan tentang bagaimana metode *Design Thinking* dapat diintegrasikan dalam pengembangan UI/UX, sehingga menghasilkan aplikasi yang intuitif dan efektif.
 - b. Dapat menjadi referensi baru untuk penelitian selanjutnya mengenai UI/UX dan metode *Design Thinking*.
2. Manfaat Praktis
 - a. Mendukung pengelolaan data yang lebih terstruktur, sehingga manajemen dapat memantau kinerja *personal trainer* dan efektivitas program latihan dengan lebih baik.
 - b. Meningkatkan pengalaman pengguna bagi member dengan menyediakan akses yang mudah dan transparan terhadap data progres mereka.
 - c. Menyediakan sistem berbasis website yang dapat meningkatkan efisiensi operasional Frans Gym Jambi.