

# User Research & Insight Synthesis untuk Aplikasi HealthBites

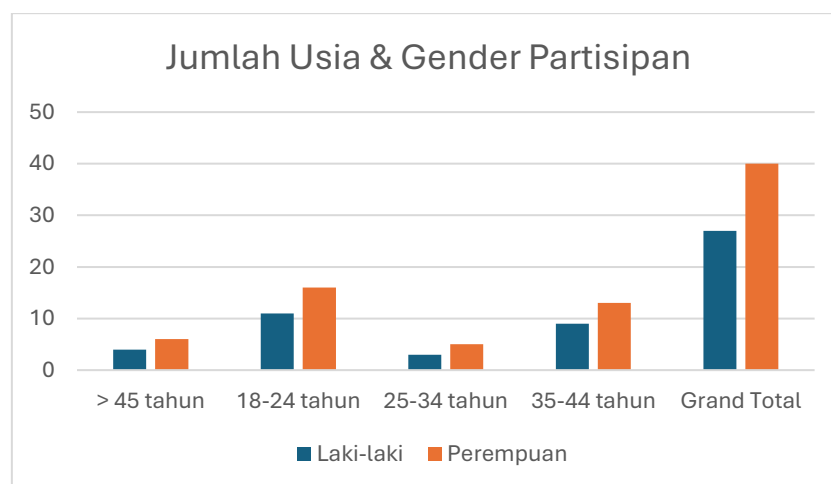
## A. Pendahuluan

Aplikasi HealthBites akan digunakan sebagai solusi digital untuk membantu pengguna menjaga pola hidup sehat melalui fitur-fitur seperti pemantauan kalori, konsumsi air, aktivitas fisik, serta penyediaan resep makanan sehat. Untuk memastikan pengembangan aplikasi sesuai dengan kebutuhan pengguna, maka dilakukan riset pengguna melalui survei daring. Survei dilakukan secara online melalui Google Form dan diikuti oleh 67 partisipan dari berbagai kelompok usia dan latar belakang. Survei ini bertujuan untuk:

- Mengidentifikasi kebutuhan dan kebiasaan pengguna terkait gaya hidup sehat.
- Mengetahui fitur apa yang paling dibutuhkan dan diinginkan.
- Menemukan tantangan utama yang dihadapi dalam menjalankan pola hidup sehat.
- Menyusun rekomendasi fitur berdasarkan temuan pengguna.

## B. Profil Partisipan

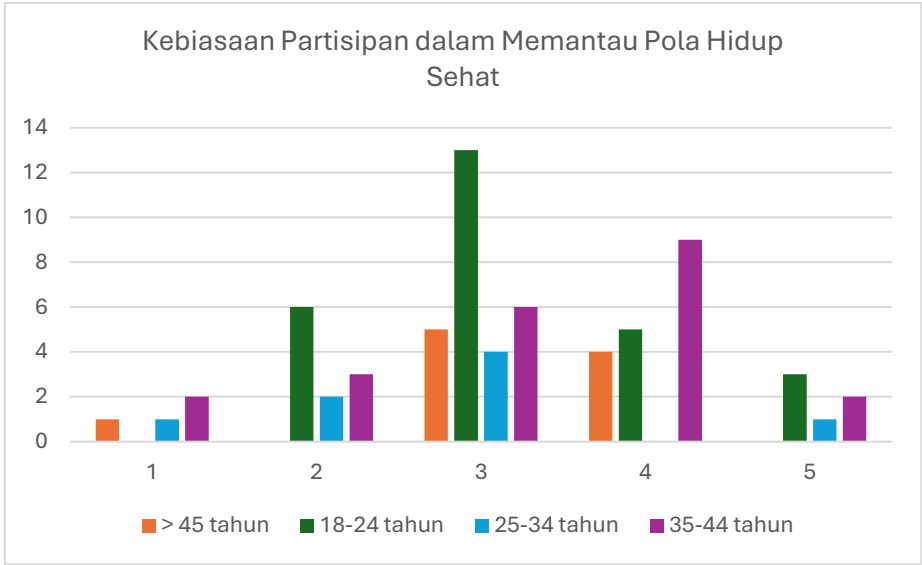
Sebanyak 67 partisipan telah berpartisipasi dalam survei ini. Partisipan terdiri dari berbagai rentang usia dan latar belakang. Responden mencakup kisaran usia dengan rentang 18–24 tahun hingga >45 tahun, dengan total usia partisipan laki-laki sebanyak 27 orang dan perempuan 40 orang. Komposisi ini memberikan gambaran yang cukup beragam mengenai persepsi dan kebiasaan masyarakat terkait pemantauan kesehatan sehari-hari.



Gambar 1  
Jumlah Usia & Gender Partisipan

Menanggapi pertanyaan tentang kebiasaan memantau pola makan, aktivitas fisik, atau kesehatan sehari-hari, partisipan memberikan jawaban dalam skala 1–5, di mana angka 1 menunjukkan tidak memiliki kebiasaan sama sekali dan angka 5 menunjukkan

pemantauan yang rutin dan konsisten. Secara umum, mayoritas responden berada di kisaran skor menengah (3), menunjukkan bahwa kebiasaan ini belum sepenuhnya konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Ini mengindikasikan adanya potensi kebutuhan terhadap solusi digital seperti aplikasi HealthBites untuk membantu membangun kebiasaan sehat secara lebih terstruktur dan berkelanjutan.



Gambar 2

Kebiasaan Partisipan dalam Memantau Pola Hidup Sehat

### C. Temuan dari Pertanyaan Skala

Berikut adalah rata-rata skor ketertarikan partisipan terhadap berbagai fitur yang direncanakan dalam aplikasi:

Fitur	Rata-rata skala ketertarikan
Memantau Asupan Kalori Harian	3
Memantau Konsumsi Air Harian	4
Memantau Aktivitas Fisik Harian	3,3
Ringkasan aktivitas harian (kalori, air, langkah)	3,5
Input manual makanan dan air	3,2
Grafik progress mingguan	3,5
Penetapan tujuan seperti menurunkan atau menaikkan berat badan, dan lain-lain	3,6
Resep makanan sehat berdasarkan kalori dan porsi	3,6
Notifikasi pengingat minum air atau makan	3,7

Tabel 1

Tabel Rata-Rata Ketertarikan Partisipan Terhadap Rencana Fitur

Berdasarkan hasil survei, fitur Memantau Konsumsi Air Harian menempati posisi tertinggi dalam tingkat ketertarikan pengguna dengan rata-rata skor 4,0 dari skala 5. Ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa kebutuhan untuk menjaga asupan air sangat penting dan mereka membutuhkan alat bantu digital untuk

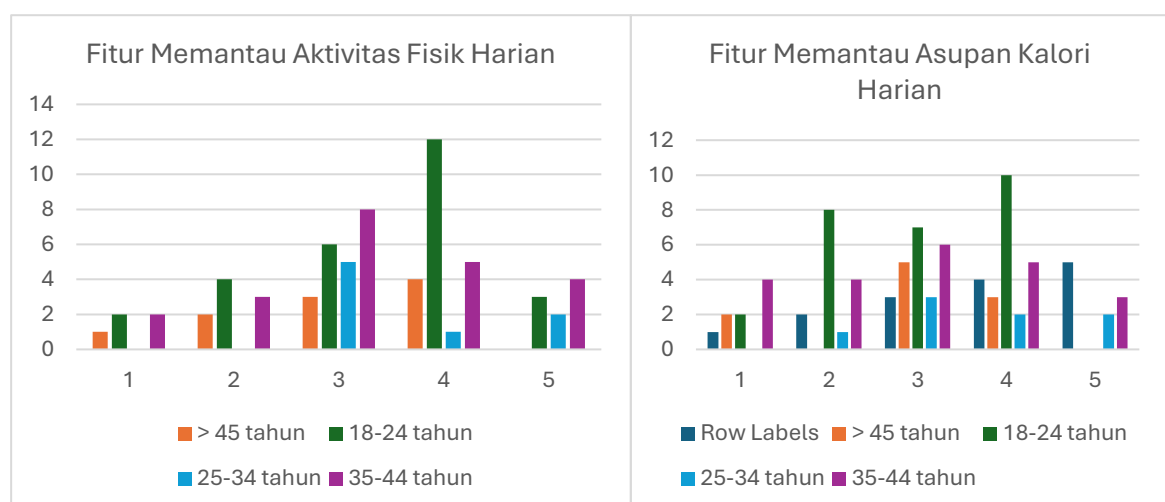
memantau hal tersebut secara rutin. Kebutuhan ini kemungkinan besar muncul karena kebiasaan minum air seringkali terlupakan di tengah kesibukan sehari-hari, sehingga fitur pelacakan otomatis maupun dengan pengingat dapat berperan besar dalam membantu pengguna mencapai target hidrasi harian mereka. Hasil ini menandakan bahwa bahwa fitur pelacak konsumsi air harus menjadi salah satu prioritas utama dalam pengembangan awal aplikasi HealthBites.

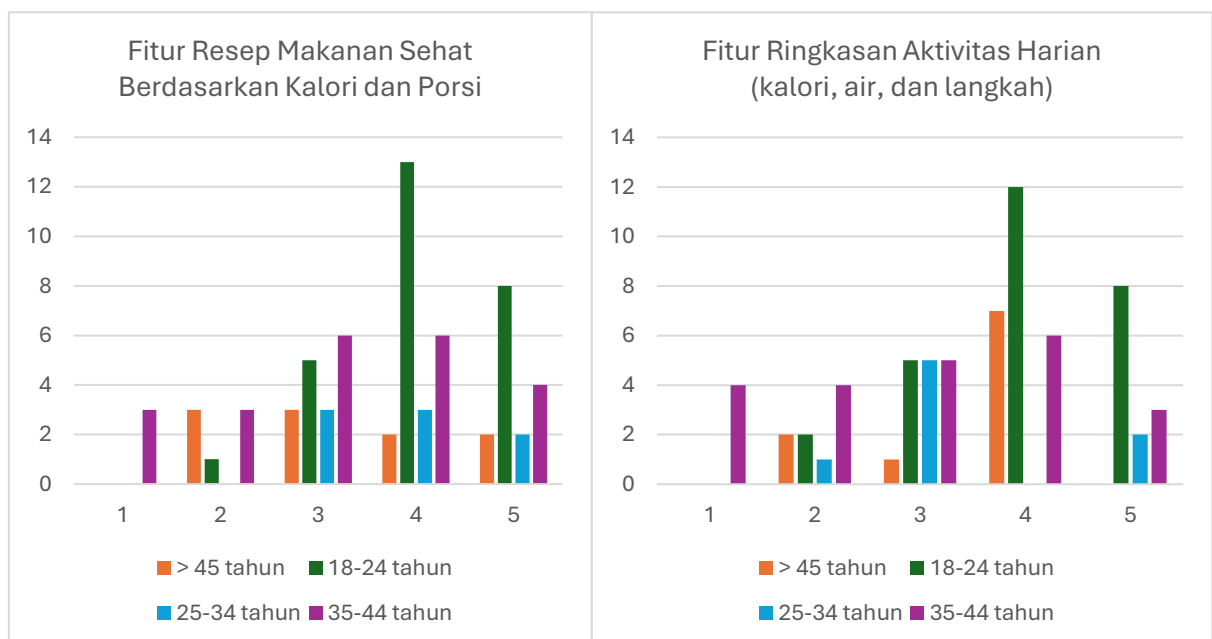
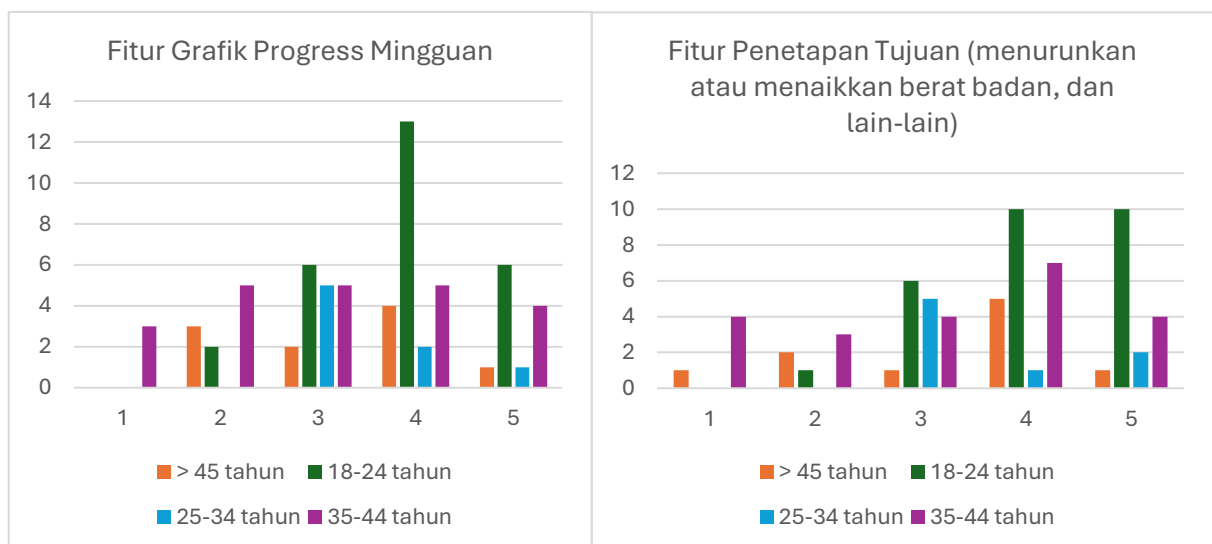
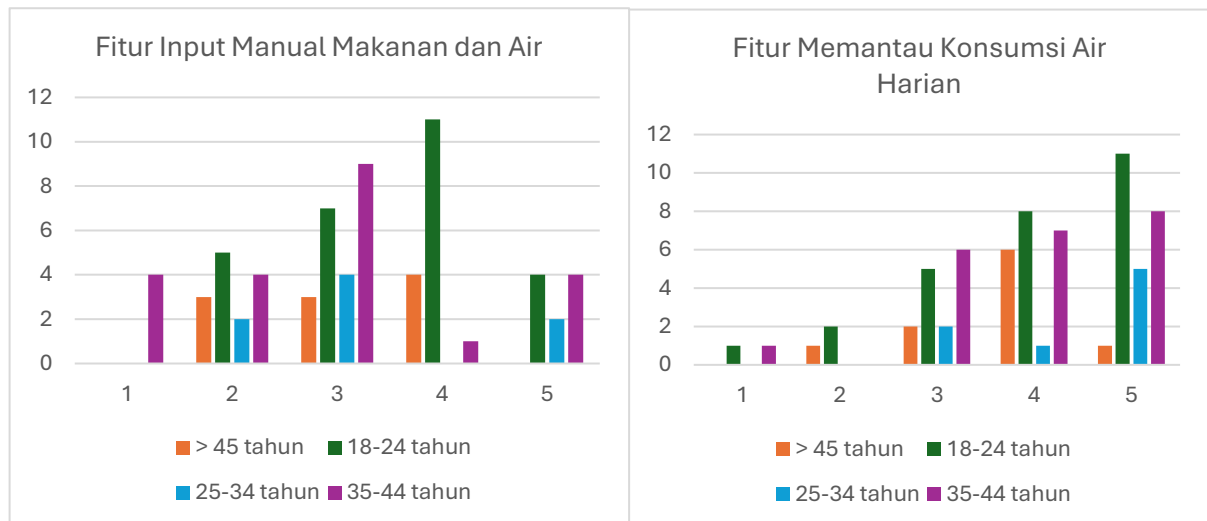
Lalu fitur selanjutnya adalah fitur notifikasi pengingat minum air atau makan, dengan nilai rata-rata 3,7 dari skala 5. Artinya, banyak pengguna merasa terbantu jika ada pengingat otomatis yang bisa mengingatkan mereka untuk menjaga pola makan dan minum secara teratur. Selain itu, fitur resep makanan sehat dan penetapan tujuan kesehatan juga mendapatkan nilai tinggi (masing-masing 3,6), menunjukkan bahwa pengguna ingin panduan yang bisa membantu mereka makan lebih sehat dan mencapai target seperti menurunkan atau menaikkan berat badan.

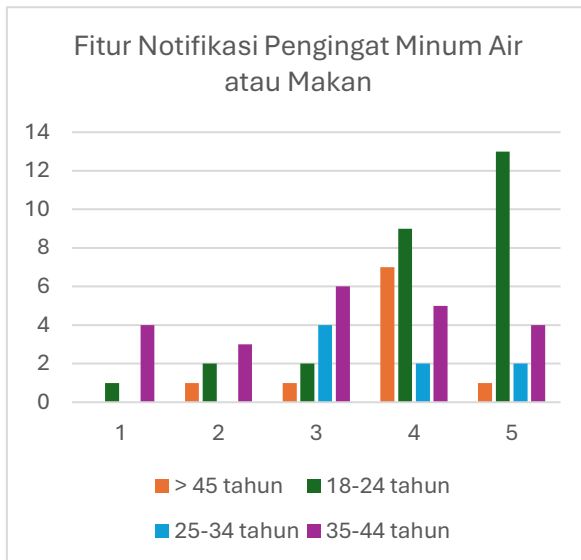
Fitur seperti ringkasan aktivitas harian dan grafik perkembangan mingguan juga cukup diminati, dengan rata-rata skor 3,5. Ini menunjukkan bahwa pengguna tertarik melihat perkembangan kesehatan mereka secara ringkas dan visual. Sementara itu, minat terhadap fitur input manual makanan dan air (3,2) dan pemantauan aktivitas fisik harian (3,3) sedikit lebih rendah, kemungkinan karena pengguna tidak ingin repot memasukkan data secara manual setiap hari.

Fitur dengan nilai paling rendah adalah pemantauan kalori harian, dengan skor 3,0. Ini bisa jadi karena pengguna merasa menghitung kalori terlalu rumit atau sulit dilakukan secara konsisten. Secara keseluruhan, pengguna lebih tertarik pada fitur yang otomatis, praktis, dan mudah digunakan dibanding fitur yang membutuhkan banyak input atau perhitungan.

Berikut merupakan grafik ketertarikan partisipan berdasarkan usia terhadap fitur yang direncanakan:







#### D. Temuan Dari Pertanyaan Terbuka

##### a. Tantangan Menjaga Pola Hidup Sehat

Ketika ditanya mengenai tantangan terbesar dalam menjaga pola hidup sehat, responden memberikan jawaban yang bervariasi, namun beberapa tema utama muncul secara konsisten:

Konsistensi: disebutkan oleh lebih dari 20 responden

- Godaan makanan tidak sehat / junk food
- Makan tidak teratur karena kesibukan
- Kurangnya motivasi dan kesadaran

Contoh kutipan:

*"Sulit berolahraga karena bekerja sampai malam"*

*"Pekerjaan saya, karena pekerjaan saya sering lunch atau dinner meeting dengan client."*

##### b. Fitur Tambahan yang Diinginkan

Selain fitur yang sudah ditanyakan, responden juga memberikan masukan mengenai fitur tambahan yang mereka harapkan, di antaranya:

- Fitur pencarian resep sehat berdasarkan bahan atau jenis penyakit.
- Informasi medis ringan, seperti makanan yang cocok untuk penderita hipertensi/diabetes.
- Pantauan tekanan darah atau tensi.
- Notifikasi berkala dan motivasi untuk membangun kebiasaan.
- UI yang ringkas dan tidak membingungkan.

Contoh kutipan:

*"Tampilkan jumlah kalori dari setiap menu makanan dan rekomendasi waktu olahraga untuk membakar kalori."*

*"Aplikasi ringkas jangan terlalu ruwet."*

*"Reminder schedule, mengingat saya yang sudah sibuk dengan pekerjaan ataupun mengurus rumah tangga, terkadang suka lupa."*

## **E. Kesimpulan**

Riset ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian pengguna belum memiliki kebiasaan kuat dalam memantau kesehatan, mereka memiliki minat tinggi terhadap aplikasi yang dapat membantu membentuk kebiasaan tersebut secara perlahan, melalui pendekatan yang mudah, relevan, dan bersifat mendukung. Dengan mengedepankan fitur yang paling dibutuhkan dan mengatasi tantangan utama yang dihadapi, HealthBites dapat menjadi solusi yang efektif dan inklusif bagi gaya hidup sehat para pengguna.