

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tren gaya hidup saat ini cukup berkembang terutama dalam bidang kesehatan dan kebugaran jasmani yang dimana masyarakat mulai menyadari pentingnya pola atau gaya hidup yang sehat meliputi aktivitas fisik seperti olahraga dan pola makan yang teratur. Namun kenyataannya di Indonesia masih banyak masyarakat yang menjalani pola hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi gula, garam, dan lemak jenuh yang sangat tinggi, serta kurangnya aktivitas fisik seperti latihan beban. Hal ini menyebabkan data kesehatan di Indonesia menunjukkan tingkat obesitas yang mencapai 36% dari 30 juta penduduk[1], serta tingkat diabetes yang mencapai 11.3% dilansir dari *International Diabetes Federation* pada tahun 2024[2], dan tingkat hipertensi yang mencapai 36% diliput dari data kemenkes pada tahun 2023 [3] yang sebagian besar disebabkan oleh kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya olahraga dan pola makan yang teratur. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, Provinsi Sumatera Utara memiliki Tingkat diabetes yang cukup tinggi di beberapa daerah, yaitu Kota Medan (2,7%), Kota Binjai (2,04%), Deli Serdang (1,90%), Gunung Sitoli (1,89%), dan Kota Padang Sidempuan (0,61%)[4].

Obesitas merupakan keadaan lemak berlebih yang terdapat di tubuh manusia dan menyebabkan gangguan kesehatan. Obesitas sendiri disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan, dan pola tidur yang tidak teratur. Pada intinya kualitas hidup seseorang memiliki hubungan atau pengaruh yang kuat terhadap penyakit obesitas [5]. Menurut *Center for Disease Control and Prevention* dianjurkan dalam 1 minggu durasi olahraga minimal 150 menit dan jadwal olahraga bisa dibagi menjadi 3-4 sesi dalam 1 minggu[6]. Olahraga juga harus dilakukan secara rutin agar manfaat yang didapatkan juga maksimal, serta jenis olahraga juga harus diseimbangkan antara *exercise* dan *sport*. *Exercise* merupakan latihan beban yang tujuannya memperkuat tulang dan massa otot salah satunya *fitness (gym)*, sedangkan *sport* adalah aktivitas fisik yang bertujuan melatih fungsi jantung, seperti badminton, sepak bola, dan lari. Berdasarkan penelitian sebelumnya dikatakan bahwa pengeluaran kalori tiap individu dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan dan detak jantung (*heart rate*). Berikut ini tabel pengeluaran kalori yang dapat dilihat [7]:

Tabel 1. 1 Pengeluaran Kalori

Faktor	Pria	Wanita
Usia	36 tahun	38 tahun
Berat badan	82 kg	61 kg
Tinggi badan	189 cm	166 cm
Detak jantung	101 bpm	102 bpm
Durasi latihan	35 – 40 menit	35 – 40 menit
Rata-rata kalori terbakar	150 kalori	140 kalori

Di Indonesia, pusat kebugaran (*fitness center*) sedang mengalami peningkatan secara pesat yang dimana dulu hanya kalangan tertentu saja yang menggemari aktivitas *fitness*, tetapi sekarang hampir semua kalangan mulai menggemari kegiatan *fitness* ini. Berdasarkan data dari *FIT HUB GYM* pada tahun 2025 sudah terdapat total 400.000 lebih member yang aktif hingga saat ini[8]. Meskipun minat olahraga masyarakat Indonesia mulai tumbuh tetapi edukasi nutrisi bagi orang yang berolahraga masih kurang sehingga banyak individu yang sering melakukan olahraga tetapi tidak diimbangi pola makan yang sesuai. Kondisi seperti ini menunjukkan adanya kesenjangan yang cukup timpang antara edukasi olahraga dan asupan nutrisi yang dapat menghambat gaya hidup sehat.

Berdasarkan hasil analisis terhadap aplikasi kompetitor, terdapat beberapa aplikasi kebugaran yang telah menyediakan layanan rekomendasi latihan dan personalisasi program, seperti *FitnessOnline* dan *Muscle Monster*. Namun, sebagian besar aplikasi tersebut masih berfokus pada aspek kebugaran saja dan belum menyediakan layanan yang terintegrasi untuk mendukung kebutuhan nutrisi pengguna[9], [10]. *FitnPlan* hadir dengan menawarkan berbagai fitur yang lebih lengkap, seperti rekomendasi latihan, rekomendasi makanan, layanan konsultasi melalui fitur chat, program personalisasi, fitur free trial, serta layanan katering sehat dalam satu *platform*. Integrasi layanan kebugaran dan nutrisi tersebut diharapkan dapat membantu pengguna menjalani pola hidup sehat secara lebih mudah, praktis, dan terarah dibandingkan dengan layanan yang tersedia saat ini.

Berdasarkan pemaparan latar belakang ini penulis ingin memberikan solusi dengan menciptakan sebuah aplikasi kesehatan yang berfokus pada perencanaan aktivitas fisik dan asupan harian yang membantu pengguna dalam mencapai keseimbangan dan gaya hidup sehat. Selain itu, aplikasi *FitnPlan* juga dilengkapi dengan layanan konsultasi online dengan *personal trainer* untuk memberikan panduan latihan sesuai kebutuhan pengguna, serta *FitnPlan* juga

menghadirkan layanan katering makanan sehat yang beroperasi di wilayah Sumatera Utara khususnya Kota Medan sehingga pengguna dapat secara langsung memesan menu sehat yang telah disesuaikan dengan kebutuhan asupan nutrisi mereka. Dalam proses pemberian rekomendasi latihan dan makanan FitnPlan menggunakan teknologi perhitungan kalori secara otomatis dan keterlibatan *personal trainer* dalam memastikan rekomendasi yang diberikan sesuai dengan kondisi pengguna. Maka dari itu peneliti membuat topik tugas akhir dengan judul “Perencanaan Bisnis *Startup* “FitnPlan” : Layanan Digital *Fitness* untuk Monitoring Perencanaan Aktivitas Fisik serta Asupan Nutrisi Harian”. Aplikasi ini nantinya diharapkan dapat membantu pengguna dalam memahami keseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan nutrisi harian yang harus dipenuhi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, dapat ditemukan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan nutrisi harian sehingga meningkatkan risiko terjadinya obesitas.
2. Kesulitan masyarakat dalam merencanakan dan mengelola aktivitas fisik serta asupan nutrisi harian yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan kebugaran masing-masing.
3. Masih terbatasnya *platform* digital yang mengintegrasikan layanan perencanaan aktivitas fisik, rekomendasi nutrisi, konsultasi dengan *personal trainer*, monitoring perkembangan pengguna, dan layanan katering sehat di dalam satu aplikasi.

1.3 Tujuan

Tujuan dari tugas akhir ini adalah merancang FitnPlan sebagai *startup* digital di bidang kesehatan dan kebugaran yang dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan nutrisi harian sebagai upaya mengurangi risiko penyakit diabetes dan hipertensi, membantu pengguna dalam merencanakan serta mengelola program latihan dan kebutuhan nutrisi sesuai dengan tujuan pengguna, serta menyediakan *platform* digital yang mengintegrasikan layanan rekomendasi latihan, rekomendasi nutrisi, konsultasi dengan *personal trainer*, monitoring perkembangan, dan layanan katering sehat dalam satu aplikasi.

1.4 Manfaat

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan yang ingin dicapai oleh penulis dalam penelitian ini adalah :

1. Meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan nutrisi harian sebagai upaya mengurangi risiko terjadinya penyakit diabetes dan hipertensi.
2. Membantu masyarakat dalam menjaga keseimbangan aktivitas fisik dan asupan nutrisi harian sesuai dengan tujuan kebugaran masing-masing pengguna.
3. Menyediakan *platform* digital bagi masyarakat yang mengintegrasikan layanan rekomendasi latihan, rekomendasi nutrisi, konsultasi dengan *personal trainer*, monitoring perkembangan, dan layanan katering sehat dalam satu aplikasi.
4. Menjadi model perencanaan bisnis *startup* digital di bidang kebugaran yang dapat dikembangkan secara berkelanjutan, serta memberikan nilai ekonomi melalui monetisasi layanan aplikasi, dan layanan katering sehat.

1.5 Ruang Lingkup

Pada tugas akhir ini, akan disusun serangkaian proses bisnis yang dibutuhkan untuk perancangan aplikasi FitnPlan dengan ruang lingkup yang terfokus dalam penjelasan fitur-fitur utama yang dirancang dalam aplikasi FitnPlan yang mencakup Customer, *Personal Trainer* (PT), dan Admin.

1. Perencanaan model bisnis dan proyeksi
 - a. FitnPlan diproyeksikan membutuhkan pendanaan awal sebesar Rp. 500.000.000 untuk pengembangan aplikasi, pemasaran digital, operasional awal, dan layanan katering sehat di tahun pertama.
 - b. Strategi monetisasi akan diperoleh melalui biaya langganan dan margin penjualan katering sehat. Berdasarkan proyeksi awal dengan target pengguna, estimasi pendapatan (*revenue*) dalam 1 tahun pertama diperkirakan berada pada kisaran Rp500.000.000 – Rp1.000.000.000, tergantung pada tingkat konversi pengguna premium dan volume penjualan layanan katering sehat.
 - c. Dalam 3 tahun pertama, *FitnPlan* menargetkan pertumbuhan pengguna secara bertahap yang dimulai dari skala lokal di Kota Medan, kemudian ekspansi ke wilayah Sumatera Utara, dan selanjutnya memperluas jangkauan ke tingkat nasional.

- d. Dalam 5 tahun ke depan, *FitnPlan* ditargetkan mencapai tahap *Growth Stage Startup*, yaitu fase di mana model bisnis telah tervalidasi, jumlah pengguna aktif meningkat secara signifikan, serta arus pendapatan mulai stabil dan berkelanjutan. Pada tahap ini, *FitnPlan* diharapkan mampu melakukan ekspansi layanan ke berbagai kota besar di Indonesia dan memperluas kemitraan strategis di sektor kesehatan dan kebugaran.
2. Pada saat masuk ke aplikasi *FitnPlan* akan menampilkan tampilan *login*, setelah masuk ke *login* akan terdapat 3 pilihan yaitu *login* sebagai customer, admin, atau *personal trainer*.
3. Tampilan antarmuka customer
- a. Fitur “Rekomendasi Latihan dan Makanan”
Fitur ini memungkinkan pengguna untuk melihat rekomendasi latihan dan makanan yang diperlukan oleh pengguna berdasarkan tujuan program yang dipilih oleh pengguna.
- b. Fitur “Input Berat Badan dan Tinggi Badan”
Fitur ini memungkinkan pengguna untuk memasukkan data berat badan dan tinggi badan yang berfungsi sebagai parameter utama dalam perhitungan indeks massa tubuh (IMT) dan estimasi kebutuhan kalori harian.
- c. Fitur “Pemilihan Program Diet atau Bulking”
Fitur ini bertujuan untuk menentukan tujuan dari pengguna, apakah ingin menurunkan berat badan (diet) atau menambahkan berat badan (Bulking). Pemilihan program ini akan mempengaruhi pemberian rekomendasi latihan dan makanan.
- d. Fitur “Pencatatan Aktivitas Fisik”
Fitur ini memungkinkan pengguna untuk mencatat jenis aktivitas fisik mencakup durasi latihan, jenis latihan, dan intensitas latihan di setiap sesi nya. Melalui fitur ini akan didapatkan perkiraan kalori yang dikeluarkan sehingga dapat membantu *personal trainer* dalam memberikan evaluasi terkait program latihan yang sedang dijalankan pengguna.
- e. Fitur “Konsultasi Online dengan Personal Trainer”
Fitur ini memungkinkan pengguna untuk berkonsultasi dengan *personal trainer* yang bekerja sama dengan *FitnPlan*. Konsultasi dilakukan melalui chat yang dimana pengguna dapat berdiskusi langsung mengenai program latihan, teknik

gerakan yang tepat, serta mendapatkan evaluasi terhadap progress latihan yang dilakukan.

f. Fitur “Layanan Katering dan Pembayaran”

Fitur ini menyediakan layanan pemesanan menu makanan sehat yang telah disesuaikan dengan kebutuhan pengguna. Melalui fitur ini pengguna dapat memilih paket makanan sesuai program yang dijalankan baik itu diet ataupun bulking, serta melakukan pembayaran melalui aplikasi dengan menggunakan metode pembayaran digital yang tersedia.

4. Tampilan antar muka (*Personal Trainer*)

a. Fitur “Manajemen Profil”

Fitur ini memungkinkan *personal trainer* untuk mengisi biodata terkait keahlian atau pencapaian *personal trainer* dalam bidang *Fitness* sebagai Reputasi yang dapat dilihat oleh pengguna.

b. Fitur “Daftar Klien”

Fitur ini memungkinkan *personal trainer* untuk melihat pengguna yang telah menjadi kliennya sehingga dapat mengetahui program latihan yang dijalankan oleh klien.

c. Fitur “Chat dengan Klien”

Fitur ini memungkinkan *personal trainer* berkomunikasi langsung dengan klien melalui chat untuk memberikan saran terkait teknik gerakan dan evaluasi terkait program latihan klien.

d. Fitur “Laporan Evaluasi Klien”

Fitur ini memungkinkan *personal trainer* memberikan laporan terkait evaluasi program latihan yang telah dijalankan.

5. Tampilan antar muka (Admin)

a. Fitur “Manajemen data pengguna dan *personal trainer*”

Fitur ini memungkinkan admin untuk menambahkan *personal trainer* baru ke dalam sistem dan menonaktifkan akun yang sudah tidak aktif.

b. Fitur “Manajemen Menu makanan dan Transaksi”

Fitur ini memungkinkan admin untuk melihat data pemesanan menu katering makanan sehat yang telah dipesan oleh pengguna. Melalui fitur ini admin dapat memantau pesanan, total harga serta, status pembayaran dari setiap menu yang dipesan oleh pengguna

c. Fitur “Pemantauan Aktivitas Sistem”

Fitur ini memungkinkan admin untuk melihat statistik aktivitas pengguna dan *personal trainer* untuk keperluan evaluasi dan pengembangan layanan.

