

Perekaman Jumlah Lantai Pada Aktivitas Naik Tangga Menggunakan Ponsel Pintar Iphone

Suwarni¹, Ulansari Ramadhani²

Universitas Respati Indonesia

suwarni@fti.urindo.ac.id, ulansari.ramadhani@fti.urindo.ac.id

ABSTRAK

Naik-turun tangga adalah salah satu aktivitas yang umum dilakukan manusia. Ponsel pintar jenis iPhone terkini memiliki kemampuan untuk merekam jenis aktivitas ini. Memahami cara kerja iPhone terkait ini perlu diteliti. Merekam jumlah lantai dari aktivitas naik-turun tangga sebagian masyarakat yang berdomisili di Jakarta dirasakan perlu untuk melanjutkan penelitian serupa pada aktivitas lainnya guna mendapatkan data dan informasi berapa banyak lantai yang telah didaki setiap hari sebagai bagian dari budaya hidup sehat.

Kata Kunci: Naik-Turun Tangga, Lantai, Ponsel Pintar.

ABSTRACT

Stairs climbing is one of human activities. Current iPhone has the ability to record this kind of activity. Understanding how this iPhone works related to this climbing stairs activity is needed. It is necessary to record these stairs climbed to continue doing similar research in different activities to gain data and information from few people who live in Jakarta on how stairs recorded on daily basis as a part of as part of a culture of healthy living.

Keywords: Stairs Climbed, Floor, Smartphone.

PENDAHULUAN

Ponsel pintar merupakan salah satu perangkat yang lekat dengan masyarakat Indonesia saat ini. Keberadaan ponsel pintar tidak hanya sebagai alat komunikasi suara dan data, terdapat fitur lain yang tersedia. Salah satu di antaranya adalah fitur mencatat aktivitas pengguna terkait dengan olahraga dan kesehatan. Ponsel iPhone memiliki sejumlah fitur yang mengakomodir hal tersebut.

Naik-turun tangga merupakan salah satu aktivitas fisik yang umum dilakukan manusia, aktivitas ini dapat menunjang kebugaran tubuh. Berapa lantai yang didaki dan dituruni selama ini mungkin belum menjadi atensi sebagian orang untuk direkam.

Ponsel iPhone dengan aplikasi Apple Health yang tersedia dapat merekam jenis

aktivitas ini sebagai informasi penunjang kesehatan pengguna. Keberadaan informasi ini diharapkan pengguna ponsel menjadi lebih menyadari hidup yang lebih sehat, seperti lebih memilih untuk menaiki tangga saat tiba di tempat beraktivitas dibandingkan menaiki elevator.

Data dan informasi jumlah lantai yang didaki dalam skala yang lebih besar dirasakan perlu untuk direkam dan diteliti untuk mengetahui seberapa banyak lantai yang didaki per hari masyarakat Indonesia, kemudian mengoptimalkan peran ponsel pintar yang digunakan, menambah ragam penelitian peran teknologi pada olahraga dan kesehatan di skala luas.

METODE

Metode eksperimental dilakukan pada penelitian ini dengan cara:

Survei

Terdapat 9 orang pengguna ponsel iPhone yang berdomisili di Jakarta, memiliki usia di atas 30 tahun, memiliki gender Pria atau Wanita, diambil rekam naik-turun lantai harian pada bulan Mei 2019 selama 31 hari dengan cara menyimpan *screenshot* pada aplikasi Apple Health.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Cara Kerja

Tertera pada aplikasi Apple Health pada ponsel iPhone bahwa kenaikan lantai dihitung sekitar 3 meter atau sekitar 16 langkah.

Sedangkan untuk perangkat dengan merek Garmin tertera bahwa kenaikan/penurunan lantai diukur menggunakan sensor altimeter barometrik dengan mendeteksi perubahan tekanan udara.

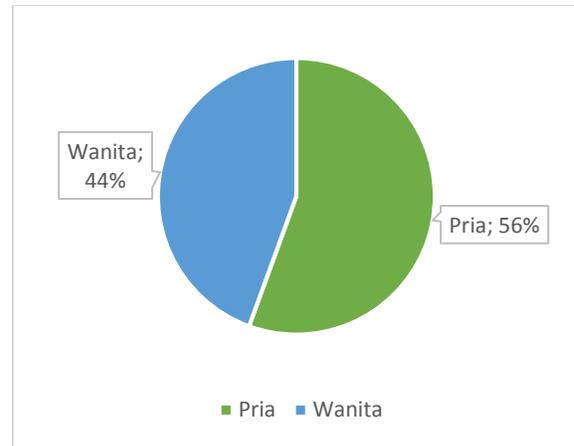
Serupa juga dengan yang lainnya, perangkat merek Fitbit juga menggunakan sensor altimeter dengan pengukuran sama yakni 3 meter per lantai.

Periode Penelitian

Pengumpulan data dilakukan pada bulan Mei 2019 lalu, terdapat 31 hari pada bulan Mei 2019 yang memiliki 2 hari Libur Nasional (1 Mei - Hari Buruh, 30 Mei - Kenaikan Isa Almasih), 21 hari kerja (Senin hingga Jumat) dan 8 hari akhir pekan (Sabtu dan Minggu).

Distribusi Populasi

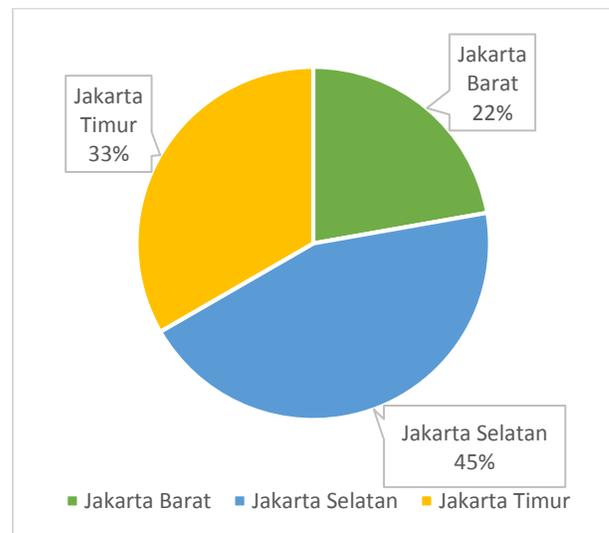
Pengguna iPhone pada penelitian kali ini terkatagori berdasarkan Gender yakni Pria 56% dan Wanita 44%.



Gambar 1. Distribusi Populasi berdasarkan Gender

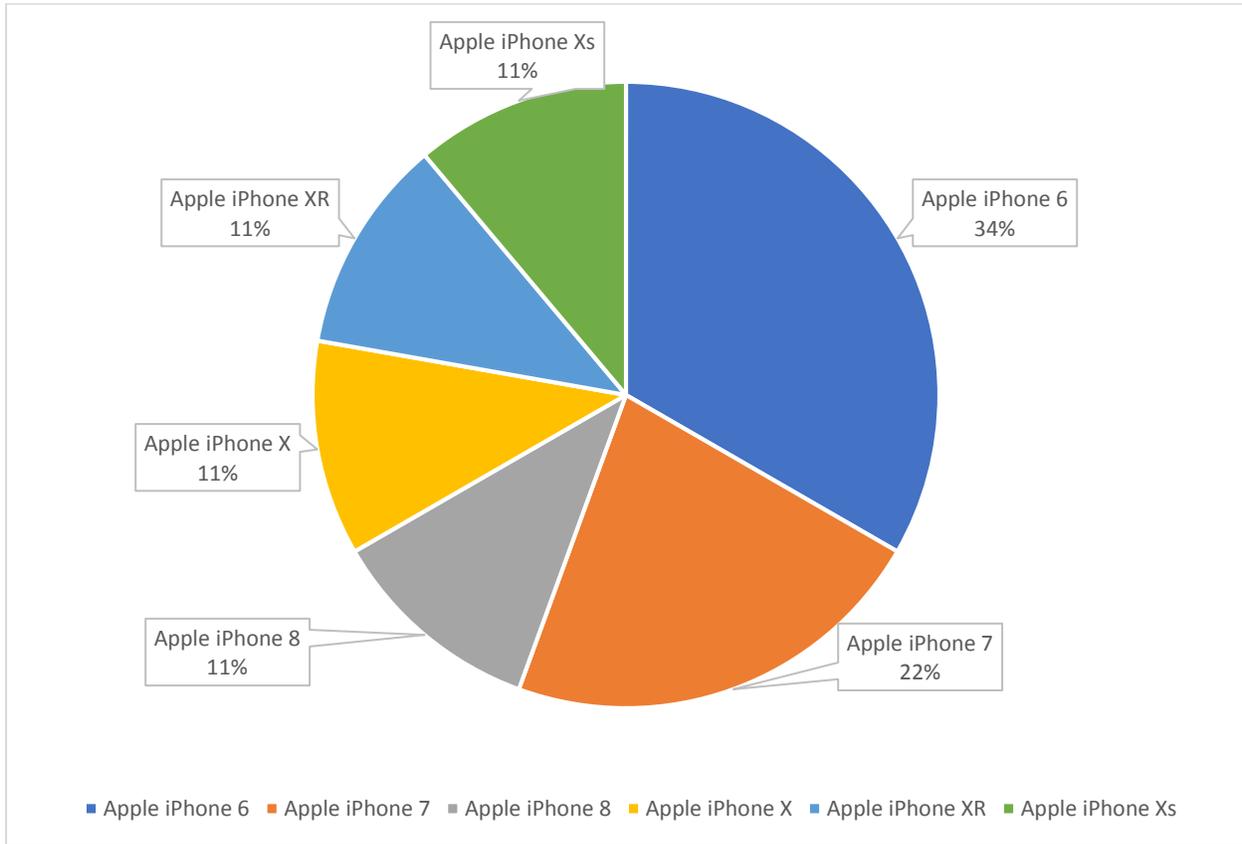
Adapun seluruh populasi pengguna iPhone pada penelitian ini berdomisili di Jakarta dengan distribusi:

- Jakarta Selatan 45%,
- Jakarta Timur 33% dan
- Jakarta Barat 22%.



Gambar 2. Distribusi Populasi berdasarkan Domisili

Distribusi Populasi berdasarkan Perangkat tertera pada grafik berikut:



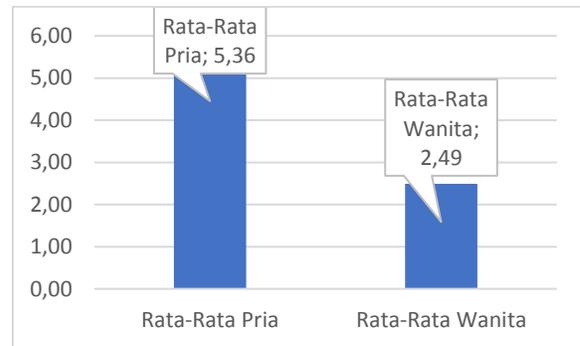
Gambar 3. Distribusi Populasi berdasarkan Perangkat

Temuan Survei

Pada awal bulan Juni lalu, data mulai dikumpulkan untuk kemudian diteliti. 31 hari kalender berlalu pada bulan Mei 2019, data kemudian dikumpulkan dan diteliti. Data dikelompokkan sesuai gender kemudian diambil rata-rata sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Rata-Rata Mendaki Lantai berdasarkan Gender

Tertera rata-rata Pria mendaki lantai lebih banyak 2,86 lantai per hari bila dibandingkan Wanita, tampak pada grafik berikut:



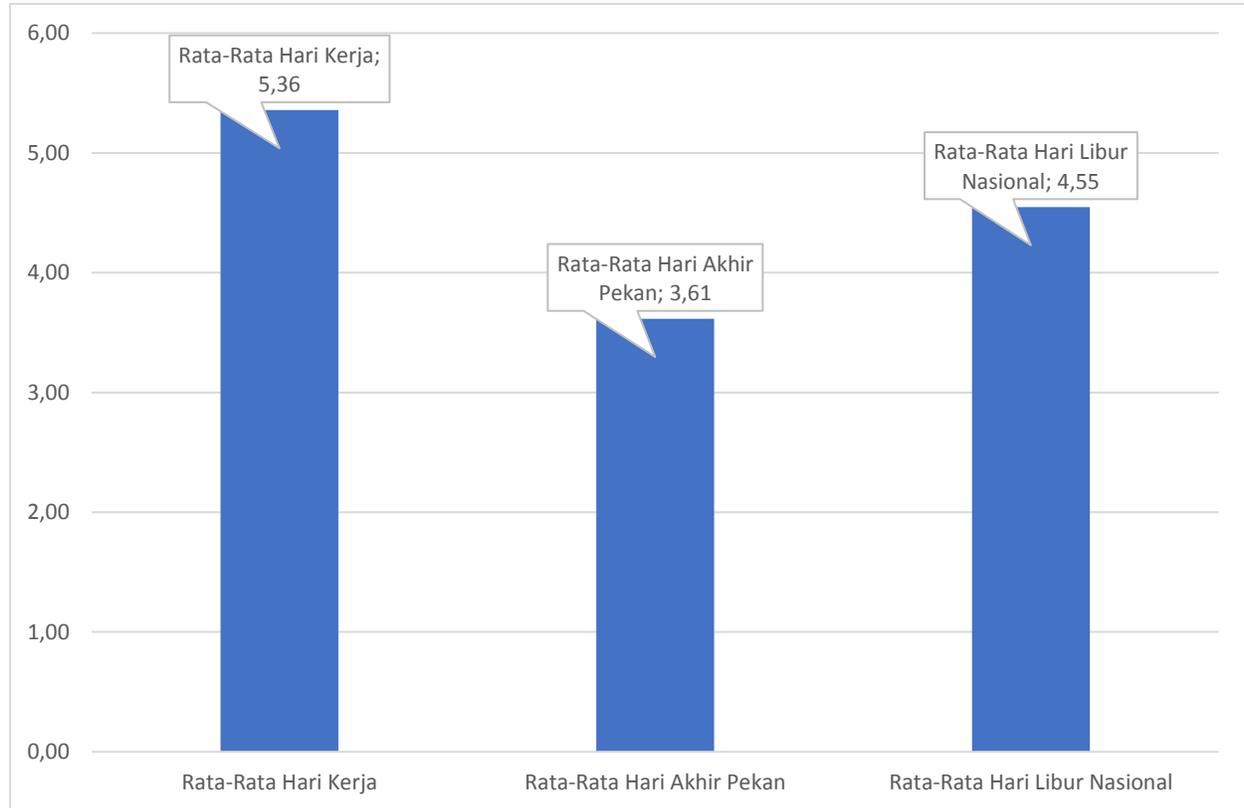
Gambar 4. Rata-Rata Mendaki Lantai berdasarkan Gender

Tampak bahwa rata-rata Pria mendaki lantai di 5,36 lantai per hari, sedangkan Wanita mendaki di 2,49 lantai per hari.

Rata-Rata Mendaki Lantai berdasarkan Tipe Hari

Ditemukan bahwa pada hari kerja populasi rata-rata mendaki lantai lebih banyak

(5,36 lantai), kemudian hari libur nasional (4,55 lantai) dan terakhir akhir pekan (3,61) lantai.



Gambar 5. Rata-Rata Mendaki Lantai berdasarkan Tipe Hari

Dari hasil diskusi dengan populasi penelitian, didapatkan bahwa pengguna mendaki lebih banyak lantai di hari kerja karena lebih banyak aktivitas berlangsung, seperti menaiki tangga saat jam kerja, menaiki tangga jembatan penyeberangan, menaiki tangga menuju halte busway ataupun menaiki tangga dari stasiun MRT.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

- Pengguna iPhone telah mengetahui aplikasi Apple Health dan fitur menghitung jumlah lantai yang didaki di dalamnya.
- Rata-rata jumlah lantai yang didaki adalah 4,85 lantai per hari.

- Pria mendaki lantai lebih banyak bila dibandingkan Wanita.
- Lantai lebih banyak didaki pada hari kerja.

Saran

- Penelitian menjadi lebih baik pada populasi yang lebih besar, untuk itu diperlukan investasi penelitian yang lebih besar pula.
- Penelitian selanjutnya dapat lebih fokus ke kalori terbakar untuk setiap lantai yang didaki keterkaitannya dengan kesehatan.
- Penelitian dapat mengarah ke perangkat alternatif yang lebih spesifik seperti *Wearable Device*.

- Dirasakan perlu untuk meneliti lebih lanjut keakuratan perekaman data pada perangkat yang digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Fardede Pujiansyah Ismail, Arwin, Tono Sugihartono
Universitas Bengkulu
KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 1 (1) 2017 hal 6-13 ISSN 2477-3311
Perbedaan Latihan Naik Turun Tangga Tunggal (Satu Tangga) dengan Naik Turun Tangga Jamak (Enam Tangga) terhadap Kemampuan Lari Sprint 60 Meter Siswa Kelas 5 SD Negeri 69 Kota Bengkulu.
- [2] Sasi Kirono Kusumo Susetyo
Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 06 No. 2 Edisi Oktober 2016 hal 123-132
Pengaruh Model Latihan Plyometricope Jump dan Latihan Naik Turun Bangku 40 cm terhadap Kemampuan Block Pemain Bola Voli Remaja Putra SMA Negeri 1 Nganjuk.

[3] <https://www.apple.com/lae/ios/health/>

[4] <https://support.garmin.com/enUS/?faq=LJ6vYF2phv7JUAOlSRRjC8>

[5] <https://www8.garmin.com/manuals/webhelp/vivosmarthr/EN-US/GUID-C6DD81FF-7367-484F-B117-0878495C4237.html>

[6] https://help.fitbit.com/articles/en_US/Help_article/1141#floors

[7] <https://pdfs.semanticscholar.org/963d/b3c2cc1e4a45aa6cbe66652e7289e334bad0.pdf>