

PEMANFAATAN CONTENT MANAGEMENT SYSTEM DALAM PENGEMBANGAN WEBSITE KEBUGARAN (WWW.FITNESSHEALTH.COM)

Jansen¹⁾ dan Supriyanto Karya²⁾

¹⁾Alumni Program Studi Sistem Informasi

²⁾Staff Pengajar Teknik Informatika

Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie

www.supriyanto.karya@kwikkiangie.ac.id

ABSTRAK

Pola hidup tidak sehat tentunya membawa dampak buruk bagi kaum muda. Sebagai kaum muda, kita perlu nutrisi lengkap supaya bisa bertumbuh optimal, baik tinggi maupun berat badan, serta mampu melakukan berbagai aktivitas. Kurangnya informasi yang benar dan tepat bagi pemula yang ingin berlatih ke gym terkadang merasa minder. Banyaknya informasi yang salah membuat latihan terkesan sulit dilakukan. Website kebugaran dapat menjadi salah satu solusi terbaik untuk menyediakan wadah bagi setiap orang yang ingin sehat dengan memberikan informasi, motivasi, edukasi dan produk yang berkualitas. Website ini juga dapat dijadikan tempat untuk mendiskusikan segala hal yang berkaitan dengan kebugaran seperti bagaimana diet yang baik dan benar, membangun otot yang diinginkan, serta suplement-suplement pendukung.

Kata Kunci : Web, Kebugaran, Kesehatan, Artikel, Video, Forum

1. PENDAHULUAN

Menurut data *WHO*, tujuh persen kematian dini disebabkan oleh berbagai penyakit seperti jantung, stoke, kanker, dan diabetes. Separuh dari jumlah tersebut terkait dengan pola hidup yang tidak sehat. Pola hidup tidak sehat tentunya membawa dampak buruk bagi kaum muda. Sebagai kaum muda, kita perlu nutrisi lengkap supaya bisa bertumbuh optimal, baik tinggi maupun berat badan, serta mampu melakukan berbagai aktivitas.

Hal yang kita dapat lakukan salah satunya adalah dengan melakukan aktivitas fisik atau fitness. Dalam beberapa tahun ini kita telah mengetahui fitness telah menjadi sebuah gaya hidup (lifestyle) yang semakin diminati berbagai kalangan baik kaum muda maupun orang tua khususnya di kota - kota besar di dunia.

Kesadaran akan gaya hidup sehat untuk mendapatkan tubuh ideal menjadi salah satu motivasi besar para kaum muda mendatangi tempat-tempat kebugaran. Tak hanya itu, sifat kaum muda yang suka bergaul dan terbuka

dengan komunitas baru menjadikan mereka betah berlama-lama gym, baik untuk latihan dan bersosialisasi.

Hal yang menjadi masalah adalah kurangnya informasi yang benar dan tepat bagi orang yang baru ingin berlatih dimana pergi ke gym saja terkadang masih minder. Banyaknya informasi yang salah membuat latihan terkesan sulit dilakukan serta minimnya sarana untuk berinteraksi dan membagi informasi.

Website kebugaran dapat menjadi salah satu solusi terbaik untuk menyediakan wadah bagi setiap orang yang ingin sehat dengan memberikan informasi, motivasi, edukasi dan produk yang berkualitas. Website ini juga dapat dijadikan tempat untuk mendiskusikan segala hal yang berkaitan dengan kebugaran seperti bagaimana diet yang baik benar, membangun otot yang diinginkan, serta suplement-suplement pendukung.

Dengan merancang website, penulis berharap dapat memberikan informasi dan berita untuk memperkenalkan kesehatan sebagai suatu

kebutuhan secara luas sehingga dipilihlah internet yang merupakan salah satu media yang tepat untuk hal tersebut, selain tidak terbatas pada waktu, internet juga dapat diakses oleh siapa aja.

Berangkat dari latar belakang inilah penulis memilih judul “**Analisis Dan Perancangan Website Kebugaran (www.FitnessHealth.com)**”.

2. LANDASAN

2.1. Sistem Informasi

Menurut Laudon dan Laudon (2010:46), sistem informasi merupakan komponen yang saling bekerja sama untuk mengumpulkan, mengolah, menyimpan dan menyebarkan informasi untuk mendukung pengambilan keputusan, koordinasi, pengendalian, analisis masalah dan visualisasi dalam sebuah organisasi.

Aktifitas dasar dari Sistem Informasi menurut Laudon dan Laudon (2010: 46) adalah sebagai berikut:

1. *Input*

Melibatkan pengumpulan data mentah dari dalam organisasi atau dari lingkungan eksternal untuk pengolahan dalam suatu sistem informasi.

2. *Process*

Melibatkan proses mengkonversi input mentah ke bentuk yang lebih bermakna.

3. *Output*

Mentransfer proses informasi kepada orang yang akan menggunakannya atau kepada aktivitas yang akan digunakan.

4. *Feedback*

Output yang di kembalikan ke anggota organisasi yang sesuai untuk kemudian membantu mengevaluasi atau mengoreksi tahap Input.

2.2. Web Dan Perancangan Web

Pengertian web menurut Yuhefizar (2009: 1), “World Wide Web (WWW) atau web adalah sebuah sistem penyebaran informasi melalui internet. Informasi dapat berupa teks, suara, animasi, gambar, bahkan video”. Web terdiri dari 2 komponen dasar yaitu:

1. Server web
2. Browser web

Software yang dijalankan pada komputer pemakai atau client yang meminta informasi dari server web yang menampilkannya sesuai dengan file data itu sendiri. Salah satu hal yang membuat sebuah web menjadi lebih atraktif adalah design/rancangan. Dalam perancangan sebuah web, interface merupakan komponen penting untuk menarik perhatian seseorang.

2.3. Content Management System

CMS dalah perangkat lunak yang digunakan untuk menambahkan atau memanipulasi (mengubah) isi dari suatu situs web. CMS merupakan situs *web* yang menerapkan sistem ini berorientasi terhadap konten. Sudah bukan merupakan kendala yang berarti bagi manajemen atau humas suatu perusahaan/institusi/organisasi untuk memperbaharui situs webnya. Dengan hak akses dan otoritas masing-masing, setiap bagian dari perusahaan/intitusi/organisasi dapat memberikan kontribusinya kedalam *website* tanpa prosedur yang sulit. Keberadaan aplikasi gratisan di Internet dan juga komunitas sumber terbuka yang semakin menjamur ikut memberikan andil yang signifikan untuk menjadikan teknologi CMS menjadi murah dari segi harga akan tetapi dengan fitur-fitur yang semakin lengkap dan canggih.

2.4. Kebugaran

Fitness atau kebugaran didefinisikan sebagai keberhasilan seseorang dalam beradaptasi dengan tekanan fisik dan mental

yang ditemui dalam hidupnya. Latihan *fitness* secara umum didefinisikan sebagai program latihan yang disusun secara ilmiah dan sistematis untuk membantu atlet dalam beradaptasi dengan beban fisik yang dihadapinya dalam suatu latihan yang terkontrol.

Sepuluh manfaat yg diperoleh dari kebugaran tubuh, adalah: (1) Meningkatkan sirkulasi darah dan sistem kerja jantung, (2) Meningkatkan stamina dan kekuatan tubuh sehingga tubuh menjadi lebih energik, (3) Memiliki kemampuan pemulihan organ-organ tubuh secara tepat setelah latihan, (4) Memiliki respon tubuh yang tepat, (5) Mengurangi risiko obesitas, (6) Mencegah penyakit jantung, (7) Menurunkan tekanan darah tinggi, (8) Mengatasi depresi, (9) Meningkatkan energi, (10) Terhindar dari osteoporosis (tulang keropos)

Sepuluh unsur komponen penyusun kebugaran jasmani: (1) Kekuatan (*Stregh*t), (2) Daya tahan (*Endurance*), (3) Daya Otot (*Muscular Power*), (4) Kecepatan (*Speed*). (5) Daya lentur (*Flexibility*), (6) Kelincahan (*Agility*), (7) Koordinasi (*Coordination*). (8) Keseimbangan (*Balance*), (9) Ketepatan (*Accuracy*), (10) Reaksi (*Reaction*)

Adapun Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang, yaitu: Tes Denyut Nadi Maksimal (*DNM*), Tes Harvard Step Test, Tes lari cepat 60 meter, Tes gantung siku tekuk (*pull up*), Tes baring duduk (*sit up*).

Semakin baik gaya hidup seseorang maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Dimana kebugaran jasmani menunjang interaksi di lingkungan sekitar.

Adaptasi dimulai dengan memberikan beban fisik pada tubuh atlet melalui suatu latihan yang terkontrol. Aktivitas fisik pada tingkat tertentu yang diterapkan pada tubuh dapat menyebabkan kelelahan. Setelah tubuh atlet beristirahat sejenak untuk pemulihan maka tubuh atlet akan beradaptasi dengan

beban tersebut. Adaptasi ini selanjutnya akan membuat tubuh tidak lagi kelelahan jika diberi beban yang sama.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Gambaran Umum Perusahaan

1. Profil

Pada kesempatan ini, Penulis memilih *website* kebugaran sebagai objek penulisan. Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi semua manusia karena tanpa kesehatan yang baik, maka setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Kesadaran akan gaya hidup sehat tidak akan sempurna tanpa dibekali dengan informasi yang benar dan tepat, sehingga diperlukan sebuah wadah untuk memberikan informasi seputar kesehatan dan kebugaran.

Perkembangan teknologi informasi yang semakin hari semakin pesat berdampak pada perilaku informasi kebanyakan orang, kebutuhan informasi yang lebih cepat dan murah tentunya menuntut para pemberi informasi untuk memiliki sebuah media online atau *website*, dimana informasi yang disajikan bisa dengan mudah dan cepat di dapatkan oleh konsumen informasi. *Website* kebugaran merupakan suatu solusi terbaik untuk menempatkan banyak informasi yang ingin dipublikasikan, dengan demikian akan banyak orang menemukan informasi seputar kebugaran dan kesehatan.

Dengan merancang *website* ini penulis berharap dapat memberikan wadah bagi setiap orang yang ingin sehat dengan memberikan informasi, motivasi, edukasi, dan produk yang berkualitas. Website ini juga dapat dijadikan tempat untuk mendiskusikan segala hal yang berkaitan dengan kebugaran seperti bagaimana diet yang baik benar, membangun otot yang

diinginkan, serta suplemen-suplement pendukung.

2. Gambaran Sistem Secara Umum

Seiring berkembangnya teknologi dan informasi sehingga memudahkan seseorang untuk mencari informasi melalui *website*. Dalam pengembangannya sudah banyak *website* kebugaran-kebugaran yang berkembang seperti *detikhealth* dan *kompashealth*. Fungsi *website* saat ini selain memberikan informasi tentang kesehatan dan kebugaran juga menyediakan penjualan bagi konsumen yang ingin membeli produk kesehatan dan kebugaran. Akan tetapi *website* kebugaran dan kesehatan masih kurang menyediakan sarana berinteraksi seperti forum atau *instant messaging*.

3.2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang akan dilakukan dalam pengumpulan data dalam pengembangan “*Website* kesehatan dan kebugaran” ini, adalah dengan cara melakukan studi kepustakaan.

Penulis juga menggunakan teknik observasi untuk memberi perhatian khusus, melihat, dan mendengar dengan seksama. Penulis menggunakan semua perasaan untuk mencatat apa yang dilihat, didengar, dicium, dirasakan dan disentuh. Penulis menjadi instrumen untuk menyerap semua sumber informasi yang ada di lapangan (Neuman, 2006: 396).

Dari pengumpulan dan observasi yang dilakukan penulis dapat menarik kesimpulan untuk mencari perbedaan *website* kebugaran pada umumnya dengan *website* kebugaran dan kesehatan yang akan dibuat penulis.

4. PEMBAHASAN

User Interface

4.1 Halaman Utama



User mengakses *URL* kemudian *server* akan menampilkan halaman utama. Pada halaman utama terdapat beberapa kategori dan sub kategori dari berbagai artikel tentang kebugaran dan kesehatan.

4.2 Halaman Login

Pada Halaman Login, User harus memasukkan *username* dan *password* untuk mengakses penuh fitur-fitur di forum seperti memposting sesuatu, melihat postingan user lain dan memberi komentar.

4.3 Halaman Membaca Artikel



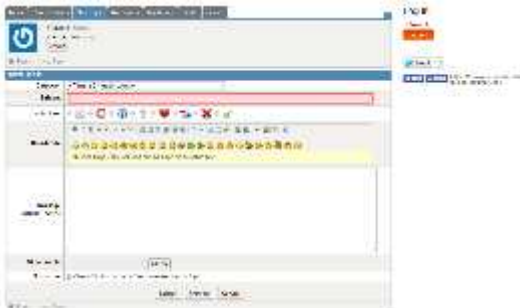
Pada halaman ini user bisa memilih dan membaca beberapa artikel dari beberapa kategori dan sub kategori kebugaran dan kesehatan yang ada.

4.4 Halaman Menonton Video



Pada Halaman ini, *User* dapat memilih dan menonton video sesuai dengan sub kategori yang disediakan. Dan disini *user* dapat menshare video yang mereka lihat ke sosial media.

4.5 Halaman Forum



Pada halaman ini, *User* dapat membagi pengetahuan dan informasinya dengan mempostingnya pada forum ini.

5. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan perancangan website maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Dengan adanya website kebugaran ini dapat menyediakan informasi yang bersifat global karena dapat diakses dari mana saja selama dapat terhubung ke internet, sehingga dapat menjangkau lebih luas daripada media informasi konvensional seperti koran, majalah, radio atau televisi yang bersifat lokal.
2. Dapat menjadi sarana untuk dapat berbagi informasi kebugaran dan kesehatan melalui forum dimana dapat digunakan juga sebagai tempat untuk berdiskusi. Dengan adanya forum, maka dapat saling berinteraksi satu sama lain dengan anggota yang ada di forum.
3. Menjadikan wadah bagi setiap orang yang ingin sehat dengan memberikan informasi, motivasi, edukasi dan produk yang berkualitas.

6. REKOMENDASI

Rekomendasi ini diberikan kepada peneliti yang akan melanjutkan penelitian menjadi bahan untuk mengembangkan/ menyempurnakan pengembangan website ini adalah sebagai berikut :

1. Menambahkan fitur tambahan seperti personal message untuk bisa saling berkomunikasi dan berbagi ilmu.
2. Menambahkan store untuk setiap user yang ingin membeli kebutuhan-kebutuhan untuk kebugaran dan kesehatan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adi Baskoro (2013), *Joomla 3 Panduan Praktis Membuat Website Instan*, Jakarta: Media kita.
- [2] Agus Saputra dan Feni Agustin (2011), *Pemograman CSS Untuk Pemula*, Jakarta : Elex Media Komputindo.
- [3] Burge, Steve (2012), The Top 10 reasons to Love Joomla, sumber : <http://www.ostraining.com/blog/joomla/10-joomla-3/>.
- [4] Connolly, T., Begg, C. 2010. *Database Systems: a practical approach to design, implementation, and management. 5th Edition*. America: Pearson Education.
- [5] Kendall & Kendall. (2013). *System Analysis and design*, fifth edition. Pearson education.
- [6] Kenneth Claoudon & Jane. (2010), *Management Infotmation System*, Twelfth edition. Pearson education.
- [7] Rihwahyuni (2009), Skripsi: Sistem Informasi Berbasis Web Pada PMI. Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Medan (tidak dipublikasikan).
- [8] Roger S, Pressman (2011), *Software Engineering*, seventh edition, New York: McGraw Hill.
- [9] Shneiderman, Ben dan Catharine Plaisant (2010), *Designing the User Interface*, Edisi 5, Boston :Pearson Higher Education.
- [10] Sidoarjo. (2014), *Panduan Cerdas Membangun Website Super Keren*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- [11] Van Der Lans, Rick F. (2007), *Introduction to SQL Mastering the Relational databaseLanguage*, Edisi ke-4, Boston: Addison Wesley.
- [12] Whitten, Jeffery L. , Lonnie D. Bentley, (2008), *Introduction to System Analysis and Design*, Edisi ke 1, New York: McGraw Hill.
- [13] Yuhefizar, et al. (2009), *Cara Mudah Membangun Website Interaktif Menggunakan CMS Joomla*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- [14] Rohmat.[http://file.upi.edu/Direktori/FPO K/JUR._PEND._KEPELATIHAN/196312091988031-DEDE_ROHMAT_NURJAYA/GENERAL_FITNESS_TRAINING-1.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPO_K/JUR._PEND._KEPELATIHAN/196312091988031-DEDE_ROHMAT_NURJAYA/GENERAL_FITNESS_TRAINING-1.pdf) .Diakses pada 25 Desember 2014.
- [15] Syeni.<https://bahankuliahkomputer.files.wordpress.com/2014/04/perancangan-sistem-informasi-kesehatan-berbasis-web1.pdf>. Diakes pada tanggal 27 Maret 2014.