

# Pengembangan GAR (Game As Reality)-Verse Berbasis Gameful Metaverse di Bidang Kesehatan Untuk Mendorong Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa di Era Disrupsi

Hidayat, Tegar Septyan

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=136624&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

<div style="text-align: justify;"><span data-sheets-formula-bar-text-style="font-size:13px;color:#000000;font-weight:normal;text-decoration:none;font-family:'Arial';font-style:normal;text-decoration-skip-ink:none;">Latar Belakang: Urgensi mengoptimalkan jendela kesempatan (window of opportunity) generasi muda khususnya mahasiswa dalam program promosi kesehatan holistik sejak dini terutama dalam aspek aktifitas fisik, konsumsi sayur dan buah, kualitas tidur, dan kesehatan mental/kebahagiaan. Tujuan :Meningkatkan perilaku hidup sehat pada mahasiswa melalui solusi gameful metaverse. Metode: Menggunakan IDE (Identifikasi, Desain, Eksekusi-Evaluasi), yaitu identifikasi pengguna di fase awal, yang kemudian menuju fase desain yang berisi pengembangan prototipe digital yang diuji di fase eksekusi-evaluasi. Pada fase evaluasi, pengujian dilakukan melalui studi eksperimental berbasis randomisasi yang dibedakan menjadi dua grup yaitu grup intervensi yang mendapatkan intervensi langsung gameful metaverse dan grup kontrol non intervensi selama jangka waktu lima minggu. Hasil: Penelitian ini menghasilkan GAR (GameAsReality)-verse yang menggunakan prinsip gameful metaverse dengan bentuk teknologi digital yang mendorong pengguna untuk melakukan gaya hidup sehat melalui berbagai fitur yang ada. Inovasi ini mampu mendorong perubahan rata-rata perilaku hidup sehat pada keseluruhan aspek luaran sebesar 12,7 % (p-value < 0,05) selama jangka waktu lima minggu. Hasil ini signifikan untuk masing-masing luaran. Untuk luaran aktivitas fisik terdapat perubahan yang signifikan antar kelompok intervensi dan kontrol (p-value < 0,05) sebesar 15,4%. Untuk kualitas tidur, terdapat perubahan yang signifikan antar kelompok intervensi dan kontrol (p<0,05) sebesar 16,7%. Untuk total konsumsi sayur dan buah, terdapat perubahan yang signifikan antar kelompok intervensi dan kontrol (p<0,05) sebesar 10,4%. Untuk tingkat kebahagiaan, terdapat perubahan yang signifikan antar kelompok intervensi dan kontrol (p<0,05) sebesar 16%. Dari hasil yang didapatkan ini, bisa disimpulkan bahwa penelitian ini telah berhasil menjawab tujuan penelitian yang ditetapkan. </span></div><hr /><div style="text-align: justify;"><span data-sheets-formula-bar-text-style="font-size:13px;color:#000000;font-weight:normal;text-decoration:none;font-family:'Arial';font-style:normal;text-decoration-skip-ink:none;">Background: The urgency to optimize window of opportunity for the young generation, especially college/university students, in holistic health promotion programs from an early age, especially in the aspects of physical activity, consumption of vegetables and fruit, quality of sleep, and wellbeing/happiness. Objective : Improving healthy living behavior in college students through gameful metaverse solutions. Method: Using methodology iterative steps IDE (Identification, Design, Execution-Evaluation), starting from user identification in the initial phase, which then goes to the design phase which contains the development of digital prototypes that are tested in the execution-evaluation phase. In the evaluation phase, testing was carried out through a randomized-based experimental study which was divided into two groups, the intervention group that received gameful metaverse direct intervention and the non-intervention control group, for a period of five weeks. Results: This research produces a GAR (GameAsReality)-verse that uses the gameful metaverse

principle in the form of digital technology that encourages users to adopt a healthy lifestyle through various innovative features. This innovation was able to encourage changes in the average healthy lifestyle in all aspects of outcome by 12.7% (p-value  $<0.05$ ) over a period of five weeks. This result is significant for each outcome. For physical activity outcomes, there was a significant change between the intervention and control groups (p-value  $<0.05$ ) of 15.4%. For sleep quality, there was a significant change between the intervention and control groups (p $<0.05$ ) of 16.7%. For total vegetable and fruit consumption, there was a significant change between the intervention and control groups (p $<0.05$ ) of 10.4%. For the level of happiness, there was a significant change between the intervention and control groups (p $<0.05$ ) of 16%. From the results obtained, it can be concluded that this study has successfully answered the research objectives.