

stayHealthy



KELOMPOK MILESTONE 7

-STOEJOEH-

Alexander Jason	16521347
Angela Livia Arumsari	16521177
Athira Dhyanisya Tafkir	16521548
Frankie Huang	16521266
Gabriel Parpunguan Halomoan P	16521403
Harits Afiq Nugroho	16521536
Irgiansyah Mondo	16521047
Janetta Olivia Gunawan	16521171
Laurensia Audrey Pramashinta	16521298
Muhammad Abdul Aziz Ghazali	16521091
Muhammad Hanif Al Faithoni	16521216
Muhammad Rizky Sya'ban	16521383
Reyhan Putra Ananda	16521151

Daftar Isi

BAB 1	2
BAB 2	3
BAB 3	4
BAB 4	8
BAB 5	9
BAB 6	10
LAMPIRAN	12
DAFTAR PUSTAKA	14

BAB 1

Latar Belakang

Kebutuhan kalori setiap individu berbeda-beda tergantung pada beberapa faktor, antara lain faktor usia, kelamin, berat badan, tinggi badan, dan aktivitas. Ini karena faktor-faktor ini menentukan besarnya energi yang dikeluarkan tubuh. Itulah kenapa setiap makanan memiliki kalori dalam jumlah yang berbeda-beda. Dewasa ini semakin banyak jenis makanan yang memiliki kandungan rendah kalori, atau masyarakat sering menyebutnya sebagai *low fat*. Dengan adanya hal ini dapat dilihat bahwa masyarakat telah mulai memiliki perhatian khusus terhadap kesehatan diri masing - masing individu. Namun perhatian masyarakat terhadap kalori tergolong rendah. Banyak sekali masyarakat yang tidak terakomodasi dengan baik perhatiannya akan kalori tersebut. Dengan demikian perkembangan zaman sangat mempengaruhi pola hidup seseorang saat ini. Salah satunya karena semakin berkurangnya aktivitas fisik dalam semua level dan bidang kehidupan. Teknologi makin canggih hingga gerak manusia pun berkurang. Di sisi lain, semakin menjamurnya makanan-makanan junk food dan instan juga menjadi penyebab lain mengapa obesitas makin banyak diderita oleh negara-negara maju dan berkembang. Di negara maju, obesitas telah menjadi epidemi dengan memberikan kontribusi sebesar 35% terhadap angka kesakitan dan memberikan kontribusi sebesar 15-20% terhadap kematian. Berbagai laporan terkini mengindikasikan bahwa prevalensi obesitas di seluruh dunia baik di negara berkembang maupun negara yang sedang berkembang telah meningkat dalam jumlah yang mengkhawatirkan.

Dengan dibuatnya website ini, kami berharap pengguna dapat terbantu untuk mengetahui kebutuhan jumlah kalori tubuh dan menjaga asupan kalori yang masuk sesuai dengan kebutuhan serta dapat mensosialisasikan akan pentingnya hidup sehat. Dengan terjaganya jumlah kalori yang masuk ke tubuh diharapkan pengguna dapat memiliki berat badan yang ideal, terjaga kesehatannya dan terhindar dari penyakit-penyakit akibat mengonsumsi makanan dengan jumlah kalori yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh. Adapun spesifikasi target yang didapatkan pengguna yaitu tidak makan berlebihan, Lebih selektif memilih makanan, terhindar dari obesitas, cantik dan enerjik serta perbaikan gaya hidup.

BAB 2

Empathy

Dewasa ini orang-orang semakin memperhatikan makanan yang dikonsumsi khususnya dibagian nutrisi yang dikandungnya. Menurut hasil survey yang dilakukan oleh AIA Healthy Living Index 2018, diketahui bahwa 80 persen orang mengaku menerapkan suatu diet yang membatasi atau melarang konsumsi makanan minuman tertentu dalam menu harian. Masyarakat saat ini sudah sangat memerhatikan kualitas makanan yang akan dikonsumsi. Sedangkan di masa pandemi restoran penyedia makanan sehat pun semakin menjamur, dan menjadi salah satu pilihan utama bagi pekerja atau pelajar yang sibuk untuk memenuhi kebutuhannya akan makanan yang bernutrisi baik. Namun, pilihan menu yang terbatas dan minimnya pengetahuan sehingga kebanyakan orang mengonsumsi makanan kurang dari jumlah kalori yang tubuhnya butuhkan atau bisa jadi lebih dari jumlah kalori yang tubuhnya butuhkan. Masih menurut hasil survey yang dilakukan oleh AIA Healthy Living Index 2018, 30 persen masyarakat Indonesia masih ingin menurunkan berat badannya.

Define

Masyarakat membutuhkan suatu cara untuk mengukur kalori setiap makanan yang mereka konsumsi untuk memenuhi pola makan sehat dalam waktu singkat tanpa harus melalui tahapan yang panjang. Dan masyarakat juga membutuhkan bantuan untuk menurunkan berat badan mereka.

Ideate

Penerapan pola makan sehat tersebut dapat diimplementasikan dengan hadirnya website stayHealty. Website ini membantu masyarakat untuk mengukur kalori makanan yang ingin dikonsumsi berdasarkan jenis dan banyak makanan. Website ini juga membantu masyarakat dalam menurunkan atau menaikkan berat badan dengan menghitung jumlah kalori yang harus diubah berdasarkan berat badan user

BAB 3

stayHealthy

Calorie Counter


About

Living Alone

≠

Unhealthy Lifestyle

Maintain your calories for a healthy lifestyle with stayHealthy!



Count your calories with our tools

Fill the fields below to estimate the number of calories you need to consume each day.

Age

Gender

☒ Female ☐ Male

Height

cm

Weight

kg

Activity

CLEAR

CALCULATE

stayHealthy

Don't worry, be happy

About

stayHealthy is made for those who has to live alone because of work or efucation. We want to encourage all of you to maintain healthy lifestyle by maintaining your calories intake per day. With stayHealthy, you don't have to worry about counting your food calories one by one, we got your back!

Made by Stoejoeh

4

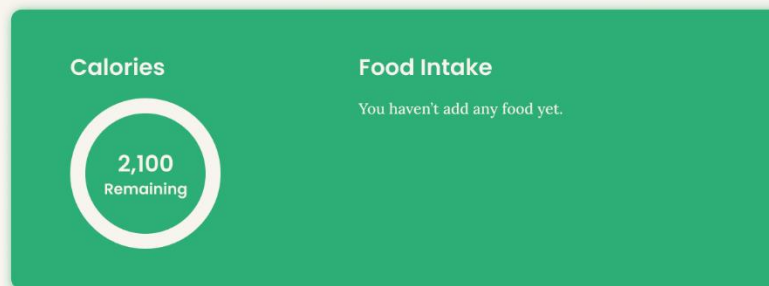
Living Alone ≠ Unhealthy Lifestyle

Maintain your calories for a healthy lifestyle with stayHealthy!



Count your calories with our tools

This chart below show your recommended calories intake per day. Make sure to fulfill your calories intake!



Search every item of your meals then add them to your Food Intake to see how your calories add up!

Search food



About

stayHealthy is made for those who has to live alone because of work or education. We want to encourage all of you to maintain healthy lifestyle by maintaining your calories intake per day. With stayHealthy, you don't have to worry about counting your food calories one by one, we got your back!

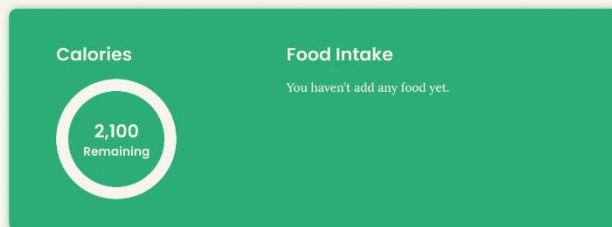
Living Alone ≠ Unhealthy Lifestyle

Maintain your calories for a healthy lifestyle with stayHealthy!



Count your calories with our tools

This chart below show your recommended calories intake per day. Make sure to fulfill your calories intake!



Search every item of your meals then add them to your Food Intake to see how your calories add up!

Search food

**Rice**

349 cal, 100 g

**White Rice**

349 cal, 100 g

**Fried Rice**

349 cal, 100 g

**Rice**

349 cal, 100 g

**White Rice**

349 cal, 100 g

**White Rice**

349 cal, 100 g

**Rice**

349 cal, 100 g

**Rice**

349 cal, 100 g

**White Rice**

349 cal, 100 g

**White Rice**

349 cal, 100 g



1 2 3 4 5 6

About

stayHealthy is made for those who has to live alone because of work or education. We want to encourage all of you to maintain healthy lifestyle by maintaining your calories intake per day. With stayHealthy, you don't have to worry about counting your food calories one by one, we got your back!

Living Alone ≠ Unhealthy Lifestyle

Maintain your calories for a healthy lifestyle with stayHealthy!



Count your calories with our tools

This chart below show your recommended calories intake per day. Make sure to fulfill your calories intake!



Search every item of your meals then add them to your Food Intake to see how your calories add up!

Search food



Roasted broccoli

349 cal, 100 g



Steamed Broccoli

349 cal, 100 g



Broccoli

349 cal, 100 g



Broccoli Cup

349 cal, 100 g



Broccoli

349 cal, 100 g



Broccoli

349 cal, 100 g



Broccoli

349 cal, 100 g



Broccoli

349 cal, 100 g



Broccoli

349 cal, 100 g



Broccoli

349 cal, 100 g



1 2 3 4 5 6

BAB 4

Terdapat juga analisis dari website *stayHealthy* yang dapat memberi gambaran dan merencanakan strategi yang tepat agar segala aspek kelebihan dan kekurangan baik secara internal maupun eksternal dapat diketahui dan dievaluasi lebih dalam.

STRENGTH	WEAKNESS
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Website</i> ini memberikan nilai kalori dari makanan dan minuman yang ingin dikonsumsi. - Terdapat fitur tambahan untuk mengukur berat badan yang ingin ditambah dan disesuaikan dengan makanan. - Tersedia di website dan mudah diakses. 	<ul style="list-style-type: none"> - Website hanya mengukur berdasarkan parameter berat badan. Tidak memperhitungkan <i>body fat</i> dan <i>muscle mass</i>. Memungkinkan terjadi miscalculasi karena hanya berdasarkan berat badan. Sementara berat badan disokong oleh otot, air, dan juga lemak. - Komposisi dari makanan yang dimasak bisa saja tidak akurat. - Membutuhkan jaringan internet untuk menjalankan website. - Belum tersedia di perangkat dengan OS android dan ios. - Belum mendukung translasi aint sesuai dengan kemauan pengguna.
OPPORTUNITY	THREATS
<ul style="list-style-type: none"> - Pengguna mengetahui apakah makanan yang akan dikonsumsi baik / buruk untuk tubuhnya. Pengguna dapat mengetahui kalori yang perlu dikonsumsi secara tepat. - Tren hidup sehat semakin meningkat untuk mencegah virus selama aintena. - Peningkatan penggunaan gadget dan laptop selama aintena - Kesadaran masyarakat akan pentingnya memenuhi kebutuhan gizi harian 	<ul style="list-style-type: none"> - Pesaing yang memiliki aplikasi yang sudah lebih canggih dan memiliki pasar lebih luas (nasional bahkan global). - Isu privasi dan keamanan dari data yang diberikan pengguna.

BAB 5

Rangkuman

Ada banyak ainte penentu jumlah kebutuhan kalori setiap individu. Sejak terjadinya aintena, kesadaran masyarakat terhadap kebutuhan kalori yang cukup sudah mulai naik tetapi belum terakomodasi. Dengan perkembangan teknologi yang ada, kami menawarkan solusi produk yang dapat memudahkan masyarakat dalam menghitung jumlah kalori dalam makanannya. Tujuannya adalah agar kualitas hidup masyarakat meningkat dan tingkat obesitas Indonesia pun turun. Produk kami, stayHealthy , memudahkan dalam pengukuran kalori dalam waktu yang singkat dan hasil yang akurat.

Produk kami tersedia dalam bentuk website yang dapat diakses dengan mudah dan fitur tambahan lain pun ada banyak yang masih bisa ditambahkan. Kemudian, tren hidup sehat sejak adanya aintena pun naik sehingga *user* akan dapat mudah didapatkan. Namun, produk kami masih terbatas dalam website yang tidak memeperhitungkan kalkulasi *body fat* dan lainnya, dan tidak bisa diakses tanpa internet serta belum mendukung bahasa yang sesuai pengguna. Tak lupa, terdapat pesaing lain yang memiliki aplikasi dan solusi yang lebih canggih serta adanya isu privasi yang sedang ramai dibicarakan dapat merusak kepercayaan pengguna.

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah kami lakukan, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Kelompok kami berfokus menemukan sebuah solusi yang dapat menjadi jawaban akan munculnya berbagai masalah aintenan akibat asupan kalori tidak sesuai.
2. Website “stayHealthy” merupakan sebuah platform yang dapat membantu pengguna dalam mengetahui jumlah kalori yang dibutuhkan tubuh.
3. Website “stayHealthy” memiliki fitur yang memperbolehkan penggunanya memasukkan berbagai kombinasi makanan dan secara otomatis menghitung apakah menu yang dikonsumsi tersebut sesuai dengan anjuran kalori yang dibutuhkan per hari sesuai berat badan pengguna.

BAB 6
PEMBAGIAN Pengerjaan Milestone

BAB 1	Latar belakang masalah serta sasaran produk	Alexander Jason (16521347) Irgiansyah Mondo (16521047) Reyhan Putra Ananda (16521151)
BAB 2	Design thinking (Empathy, Define, Ideate)	Gabriel Parpunguan Halomoan Panjaitan (16521403) Harits Afiq Nugroho (16521536) Muhammad Rizky Sya'ban (16521383)
BAB 3	Mock up berupa visualisasi dari solusi	Angela Livia Arumsari (16521177) Frankie Huang (16521266) Muhammad Hanif Al Faithoni (16521216)
BAB 4	Analisis SWOT	Athira Dhyanissa Tafkir (16521548) Janneta Olivia Gunawan (16521171)
BAB 5	Rangkuman dan kesimpulan	Laurensia Audrey Pramashinta (16521298)

		Muhammad Abdul Aziz Ghazali (16521091)
--	--	--

LAMPIRAN

Notulensi kumpul 1

Masalah?

- Padat penduduk
- Macet
- Angkutan umum kurang memadai (transportasi umum)
- Sampah berserakan (sampah)
- Sistem ainte (jepang:online)

sampah->poin/aplikasi(daur ulang/konversi ke uang)

angkot-> kayak gojek/informasi terpusat(website kiri)

Solusi?

- Sampah botol ainten -> buat aplikasi (botol ainten->uang),(kerja sama dengan umkm (warung2 depan itb/ganyang).
- Angkot (aplikasi/website sejenis KIRI)

Notulensi asistensi 1

Hari/Tanggal : Minggu, 31 Juli 2022

Waktu : 16.30

Metode : via Zoom Meeting

Mentor : Michel Vito Adinugroho

Pembahasan :

- Project ini perlu dipertimbangkan terkait kerja sama dengan masyarakat.
- Permasalahan udah bagus, tapi buat long term ini kalian masih kurang mampu karena kalian juga Cuma ber 13.
- Angkot, ini masih mungkin karena cakupan tanggung jawab tidak terlalu luas dan perihal aintenance juga lebih mudah.
- Pertanyaan : bagaimana isi mockup solusi di proposal?
Jawaban : ss dari figma aja boleh
- Pertanyaan : Apakah kalau produknya website juga perlu dibuat backendnya? Soalnya produknya kan bakal digunain khalayak
Jawaban : Perlu
- Pertanyaan : Apakah peta penyebarannya boleh dipakai dengan skala kecil aja?
Jawaban : Boleh, memang lebih baik lingkupnya kecil namun detail
- Kalau kalian masih bingung terkait masalah ini, boleh cari masalah lain.
Intinya ingat feasibility, single purpose aja

DAFTAR PUSTAKA

<https://www.aia.com/content/dam/group/en/docs/healthy-living-pdf/Whitepaper.pdf>

<https://hellosehat.com/nutrisi/cara-menghitung-kebutuhan-kalori/>

<http://eprints.ums.ac.id/54456/3/BAB%20I.pdf>

<http://lp3m.thamrin.ac.id/upload/jurnal/JURNAL-1519704118.PDF>