

PROPOSAL AKSI PKM

Healifia: Aplikasi Pintar untuk Memanajemen Kesehatan dan Gaya Hidup Sehat yang Terintegrasi



NAMA TIM: Al-Kwarizmi

ANGGOTA:

1. Muhammad Rasya Dzikri S. (091)
2. Raditya Taufiqul Anugrah P. (116)
3. Kholifah Nur Fadhilah (132)

PARALEL : C



DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	1
BAB 1. PENDAHULUAN	1
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	3
BAB 3. TAHAP PELAKSANAAN	5
BAB 4. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN.....	7
4.1 ANGGARAN BIAYA	7
4.2 JADWAL KEGIATAN.....	8
DAFTAR PUSTAKA.....	9
LAMPIRAN.....	10
Lampiran 1. Justifikasi Anggaran Kegiatan	10
Lampiran 2. Susunan Anggota Tim Pelaksana dan Pembagian Tugas.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Gambaran Teknologi yang akan Dikembangkan.....	Error! Bookmark not defined.



BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Menerapkan pola hidup sehat tentu sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan manusia. Hidup akan jauh lebih baik jika masyarakat dapat tetap menjaga kesehatannya. Pada dasarnya, menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari melibatkan beberapa hal seperti makan, minum, nutrisi, dan olahraga. semua itu diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, saat ini banyak orang yang tidak menganggap gaya hidup sehat itu penting. dengan gaya hidup yang semakin modern, sebagian orang memilih mengonsumsi makanan fast food (cepat saji) dan junk food. Tidak dapat dipungkiri bahwa hal tersebut sangat berbahaya, terutama bagi kesehatan tubuh Jika tidak mengonsumsi makanan seimbang disertai olah raga teratur (Sufa, 2017).

Gaya hidup sehat telah menjadi topik penting di berbagai kalangan, terutama mengingat peningkatan signifikan dalam prevalensi penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung (zulfitri, 2012). Menurut laporan dari *World Health Organization* (WHO), penyakit tidak menular menyumbang lebih dari 70% kematian global, dan sebagian besar diakibatkan oleh faktor-faktor gaya hidup yang dapat dikendalikan. Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi diabetes, stroke, dan penyakit jantung terus meningkat setiap tahunnya, menunjukkan bahwa masalah kesehatan ini membutuhkan perhatian serius dan pendekatan yang lebih efektif dalam pencegahan dan pengelolaannya.

Sayangnya, banyak orang yang merasa kesulitan untuk menjalani pola hidup sehat secara konsisten. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan tentang pentingnya menjaga keseimbangan nutrisi dan olahraga, serta bagaimana mengadaptasi gaya hidup yang tepat sesuai dengan kondisi kesehatan masing-masing individu. Selain itu, bagi penderita penyakit kronis seperti stroke dan diabetes, mengatur pola makan dan aktivitas yang sesuai dengan kebutuhan medis mereka sering kali menjadi tantangan tersendiri (Suharjana, 2012).

Aplikasi *Healifia* dirancang sebagai platform yang dapat memberikan rekomendasi dan panduan bagi pengguna untuk menjalani hidup sehat secara terintegrasi. Aplikasi ini tidak hanya menawarkan fitur untuk mengatur pola makan dan rutinitas olahraga harian, tetapi juga menyediakan penyesuaian berdasarkan kondisi kesehatan individu. Setiap rekomendasi yang diberikan dalam aplikasi ini dirancang berdasarkan pedoman kesehatan yang telah divalidasi oleh para ahli medis dan gizi, sehingga pengguna dapat merasa yakin bahwa panduan yang mereka terima sesuai dengan kebutuhan mereka. Dengan adanya fitur notifikasi dan pengingat, aplikasi ini membantu pengguna untuk tetap konsisten dalam menjalani pola hidup sehat, seperti mengingatkan jadwal makan atau olahraga yang telah direncanakan.

1.2 RUMUSAN MASALAH

- 1.2.1 Bagaimana Cara Penggunaan Aplikasi Healifia sebagai panduan menjalani hidup sehat yang terintegrasi?
- 1.2.2 bagaimana efektivitas yang ditimbulkan dari Aplikasi Healifia sebagai panduan menjalani hidup sehat yang terintegrasi?

1.3 TUJUAN PENELITIAN

- 1.3.1 Mengetahui cara penggunaan aplikasi Healifia sebagai panduan menjalani hidup sehat yang terintegrasi
- 1.3.2 Mengetahui efektifitas yang ditimbulkan dari aplikasi healifia sebagai panduan menjalani hidup sehat yang terintegrasi



1.4 MANFAAT PENELITIAN

1.4.1 Manfaat Teoritis

- 1.4.1.1 Sebagai bahan referensi masyarakat
- 1.4.1.2 Sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1.4.2.1 Sebagai alat bantu bagi masyarakat untuk menyusun jadwal hidup sehat
- 1.4.2.2 Sebagai sarana pertimbangan dalam penanggulangan masalah penerapan gaya hidup sehat di masyarakat



BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 GAYA HIDUP SEHAT

Pola hidup sehat merupakan pilihan gaya hidup jangka panjang yang melibatkan pola hidup yang baik secara komitmen dalam melakukan berbagai hal untuk menunjang fungsi tubuh sehingga memberikan manfaat kesehatan bagi tubuh. Berbagai upaya yang bisa dilakukan untuk menerapkan pola hidup sehat dan aktif, seperti menjaga pola makan sehat, rutin berolahraga, memilih pola makan yang sesuai dan mendukung, serta ikut serta dalam komunitas untuk mendapatkan dukungan dari orang lain. tidak hanya itu, pola hidup sehat diartikan sebagai hidup sehat dimana pikiran, tubuh, dan jiwa selaras dalam tubuh (Tiara, 2022). WHO (2020) menjelaskan bahwa pola hidup sehat mencakup kebiasaan-kebiasaan yang meningkatkan kesehatan, seperti: Misalnya menjaga kesehatan mental dengan rutin berolahraga, mengonsumsi makanan seimbang, menghindari rokok dan alkohol, serta mengelola stres.

2.2 OLAHRAGA

Olah raga adalah kegiatan motorik manusia yang mengikuti teknik-teknik tertentu, yang pelaksanaannya mengandung unsur bermain, menimbulkan perasaan gembira, dan dilakukan pada waktu senggang, sehingga menimbulkan rasa kepuasan tersendiri. Manusia sendiri merupakan makhluk hidup yang melakukan aktivitas yang sangat tinggi. Rutinitas ini harus didukung dengan kondisi tubuh dan mental yang seimbang. Keseimbangan keadaan fisik dan psikis ini dapat dicapai melalui kegiatan olah raga dan rekreasi yang bertujuan untuk mengurangi stres mental (Yuliatin, 2012). Kementerian Kesehatan indonesia (2022) melaporkan bahwa olahraga teratur dapat menurunkan risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan obesitas.

2.3 POLA MAKAN

Pola makan adalah suatu cara dan upaya untuk mengatur jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi dengan tujuan untuk menjaga kesehatan, memastikan kecukupan asupan gizi, dan mencegah atau mendorong berkembangnya penyakit (Amaliyah, M., 2021). Pola makan seseorang atau kelompok mengacu pada cara mereka memilih dan mengonsumsi makanan sebagai respon terhadap aspek fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial. Tiga elemen penting dalam pola makan adalah jenis, frekuensi, dan jumlah. karena remaja mencapai tahap kemandirian, pemilihan makanan menjadi hal yang sangat penting. Remaja putri dapat makan apa pun yang mereka inginkan. Remaja seringkali dipengaruhi oleh teman sebayanya akibat aktivitasnya di luar rumah (Sulistyoningsih, 2016).

2.4 APLIKASI

Aplikasi adalah program yang digunakan oleh individu atau lembaga untuk mengimplementasikan sistem berbasis komputer. mobile adalah sesuatu yang dapat dipindahkan dari satu tempat ke tempat lain. Sedangkan sistem aplikasi mobile adalah aplikasi yang dapat digunakan walau dikelola dengan berpindah dengan mudah dari satu lokasi ke lokasi lain dan juga tersedia pada telepon seluler (Yuhefizar, 2014). Aplikasi adalah suatu program yang memungkinkan pengguna untuk menjalankan proses secara langsung di komputer (Marimin dan Maghfiroh 2011: 43).

2.5 GIZI SEIMBANG

Pengetahuan tentang gizi seimbang adalah pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber zat gizi pada makanan, makanan apa saja yang aman dikonsumsi agar tidak menimbulkan penyakit, cara mengolah makanan yang benar agar zat gizi dalam makanan tidak hilang, dan pengetahuan tentang bagaimana melakukan gaya Hidup Sehat (Notoatmodjo, 2003).Menurut kementerian Kesehatan republic Indonesia



(2014), gizi seimbang adalah susunan makanan setiap hari yang mengandung gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, pola hidup bersih, dan pemeliharaan berat badan normal untuk mencegah terjadinya masalah gizi.



BAB 3. TAHAP PELAKSANAAN

3.1 STUDI LITERATUR

Untuk memperkuat ide yang kami teliti, kami melakukan literatur dari buku, artikel, jurnal, dan data dari internet mengenai penelitian dan penembangan terkait dengan pola makan dan olahraga. Dengan melakukan studi pustaka, diharapkan aplikasi ini dapat digunakan secara efektif saat digunakan oleh masyarakat.

3.2 ANALISA FUNGSIONALITAS APLIKASI

Aplikasi yang akan kita buat adalah aplikasi pintar untuk memanajemen kesehatan dan gaya hidup sehat yang terintegrasi. Aplikasi ini memiliki fungsi untuk memberikan rekomendasi dan panduan bagi pengguna untuk menjalani hidup sehat secara terintegrasi. Kami membuat keputusan pembuatan aplikasi ini berdasarkan hasil studi literatur terkait gaya hidup sehat di masyarakat yang merasa kesulitan untuk menjalani pola hidup sehat secara konsisten.

3.3 PERANCANGAN DAN PERHITUNGAN

Prosedur perancangan aplikasi Healifia terbagi dalam beberapa tahap sebagai berikut:

3.3.1 Studi Literatur

Tahap ini melibatkan penelitian awal untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang gaya hidup sehat, nutrisi, serta pola olahraga yang tepat bagi penderita penyakit kronis seperti stroke, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Kami mengkaji berbagai jurnal, artikel kesehatan, serta pedoman dari lembaga kesehatan seperti WHO dan Kementerian Kesehatan. Selain itu, kami juga menganalisis aplikasi kesehatan sejenis untuk mengetahui fitur-fitur yang dibutuhkan pengguna, serta mendapatkan inspirasi desain dan strategi pengembangan. Hasil dari studi literatur ini menjadi landasan ilmiah dalam menentukan fitur dan konten yang akan disediakan dalam aplikasi Healifia.

3.3.2 Desain Visual dan Antarmuka Pengguna

Fokus utama tahap ini adalah merancang antarmuka aplikasi yang user-friendly dan intuitif. Desain visual disusun agar tampilan aplikasi menarik dan mudah dipahami, terutama dalam menampilkan informasi pola makan dan jadwal olahraga. Antarmuka aplikasi dirancang agar dapat diakses dengan nyaman oleh pengguna yang memiliki kondisi kesehatan tertentu.

3.3.3 Pengembangan Backend

Pada tahap ini, dilakukan pembangunan sistem backend yang berfungsi mengelola data pengguna, memproses data kesehatan, dan menyediakan rekomendasi pola makan serta olahraga yang relevan. Sistem backend ini juga mengatur notifikasi pengingat yang dikirimkan secara otomatis berdasarkan jadwal yang telah ditetapkan pengguna.

3.3.4 Pengujian Fungsional dan Sistem

Setelah sistem backend dan frontend selesai dibangun, dilakukan pengujian menyeluruh terhadap aplikasi. Pengujian ini mencakup pengujian fungsional untuk memastikan setiap fitur bekerja dengan benar, serta pengujian integrasi untuk memastikan semua komponen aplikasi berfungsi secara harmonis. Tahap pengujian melibatkan pengguna dalam skala kecil sebagai tester untuk memberikan umpan balik awal.

3.3.5 Laporan Akhir

Tahap akhir dalam prosedur perancangan ini adalah penyusunan laporan akhir yang mendokumentasikan seluruh proses pengembangan, mulai dari studi literatur hingga hasil pengujian.



Laporan ini mencakup penjelasan tentang setiap tahap perancangan, fitur yang telah diimplementasikan, serta evaluasi dari hasil uji coba pengguna. Laporan akhir ini berfungsi sebagai dokumentasi yang menggambarkan kesesuaian aplikasi dengan tujuan awal dan hasil yang telah dicapai, serta dapat menjadi dasar untuk pengembangan lebih lanjut di masa depan.



Gambar 1. perancangan aplikasi Healifia

3.4 EVALUASI DAN PENYEMPURNAAN

Berdasarkan hasil pengujian, tahap evaluasi dilakukan untuk mengidentifikasi kekurangan dan melakukan perbaikan yang diperlukan. Penyempurnaan aplikasi mencakup aspek teknis, seperti stabilitas dan performa aplikasi, serta penyempurnaan antarmuka pengguna agar aplikasi lebih mudah dipahami dan dioperasikan.

3.5 LAPORAN AKHIR

Tahap akhir dalam prosedur perancangan ini adalah penyusunan laporan akhir yang mendokumentasikan seluruh proses pengembangan, mulai dari studi literatur hingga hasil pengujian. Laporan ini mencakup penjelasan tentang setiap tahap perancangan, fitur yang telah diimplementasikan, serta evaluasi dari hasil uji coba pengguna. Laporan akhir ini berfungsi sebagai dokumentasi yang menggambarkan kesesuaian aplikasi dengan tujuan awal dan hasil yang telah dicapai, serta dapat menjadi dasar untuk pengembangan lebih lanjut di masa depan.



BAB 4. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

4.1 ANGGARAN BIAYA

Tabel 4.1. Rekapitulasi Rencana Anggaran Biaya PKM-KC

No	Jenis Pengeluaran	Sumber Dana	Besaran Dana (Rp)
1	Belanja bahan	Belmawa	Rp300.000
		Perguruan Tinggi	Rp100.000
		Instansi Lain (jika ada)	-
2	Sewa dan jasa	Belmawa	Rp950.000
		Perguruan Tinggi	Rp200.000
		Instansi Lain (jika ada)	-
3	Perjalanan	Belmawa	Rp150.000
		Perguruan Tinggi	Rp50.000
		Instansi Lain (jika ada)	-
4	Lain-lain	belmawa	Rp2.850.000
		Perguruan tinggi	Rp650.000
		Instansi Lain (jika ada)	-
Jumlah			Rp5.250.000



Rekap Sumber Dana	Belmawa	Rp4.250.000
	Perguruan Tinggi	Rp1.000.000
	Instansi Lain (jika ada)	-
	Jumlah	Rp5.250.000

4.1 JADWAL KEGIATAN

Tabel 4.2. Rencana Jadwal Kegiatan PKM-KC

No	Jenis Kegiatan	Bulan					Penanggung Jawab
		1	2	3	4	5	
1	Studi literatur dan pengumpulan data						Kholifah Nur Fadhilah
2	Perancangan aplikasi dan desain sistem						Raditya Taufiqul A P.
3	Pengembangan fitur						Kholifah Nur Fadhilah
4	Pengujian fitur dan sistem						Raditya Taufiqul A P.
5	Evaluasi						Muhammad Rasya D S.
6	Penyempurnaan						Kholifah Nur Fadhilah
7	Publikasi aplikasi						Raditya Taufiqul A P.
8	Pembuatan laporan						Muhammad Rasya D S.



DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, M. dkk. (2021) ‘Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19’, *Jurnal Tata Boga*, vol. 10(1), pp. 129–137.
- Marimin & Maghfiroh, N. 2011. Aplikasi Teknik Pengambilan Keputusan dalam Manajemen Rantai Pasok. Bogor: IPB Press.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sufa, Siska A, Christantyawati, N & Jusnita, Raden ayu E 2017, ‘Tren Gaya Hidup Sehat dan Saluran Komunikasi Pelaku Pola Makan Food Combining’, *Jurnal Komunikasi Profesional*, Vol. 1, no. 2, hh. 2.
- Suharjana, 2012, ‘Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter’, *Jurnal Pendidikan Karakter*, Vol. 2, No. 2, hh. 190-192.
- Sulistyaningsih 2016, ‘Gambaran Kualitas Hidup pada Pasien ORIF eksterimtas bawah di Poli Otropedi RS Ortopedi Prof.DR.R.Soharto Surakarta’, *Jurnal Kesehatan*, 1–8.
- Tiara, Putri P, & Lasnawati 2022, ‘Makna Gaya Hidup Sehat Dalam Perpektif Teori Interaksionisme Simbolik’, *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, vol. 1, No. 11, hh. 1
- Yuhefizar (2014) Cara Mudah Untuk Membangun Website Interaktif. Edisi Pert. Jakarta: Elex Media.
- Yuliatin, E and Noor, M. 2012. Bugar Dengan Olahraga, Jakarta Timur: PT Balai Pustaka (Persero).
- Zulfitri, Reni 2012, ‘Konsep Diri Dan Gaya Hidup Lansia Yang Mengalami Penyakit Kronis Di Panti Sosial Tresna Werdha (Pstw) Khusnul Khotimah Pekanbaru’, *Jurnal Ners Indonesia*, vol. 1, no. 2, hh. 9
- <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/diabetes-penderita-di-indonesia-bisa-mencapai-30-juta-orang-pada-tahun-2030>
- <https://p2ptm.kemkes.go.id/#>



LAMPIRAN

Lampiran 1. Justifikasi Anggaran Kegiatan

No.	Jenis Pengeluaran	Volume	Harga Satuan (Rp)	Total (Rp)
1	Belanja Bahan			
	Kuota internet	4 bulan	Rp100.000/bulan	Rp400.000
2	Belanja Sewa			
	hosting	4 bulan	Rp150.000/bulan	Rp600.000
	Akses jurnal		Rp50.000	Rp50.000
	mentor		Rp500.000	Rp500.000
3	Perjalanan			
	Kegiatan penyiapan bahan	5 liter	Rp10.000/liter	Rp50.000
	Kegiatan pendampingan	5 liter	Rp10.000/liter	Rp50.000
	Kegiatan uji coba aplikasi	10 liter	Rp10.000/liter	Rp100.000
4	Lain-lain			
	playstore		Rp500.000	Rp500.000
	Biaya promosi		Rp2.000.000	Rp2.000.000
	Perbaikan		Rp1.000.000	Rp1.000.000
GRAND TOTAL				Rp5.250.000

GRAND TOTAL (Terbilang lima juta dua ratus lima puluh ribu rupiah)	
--	--

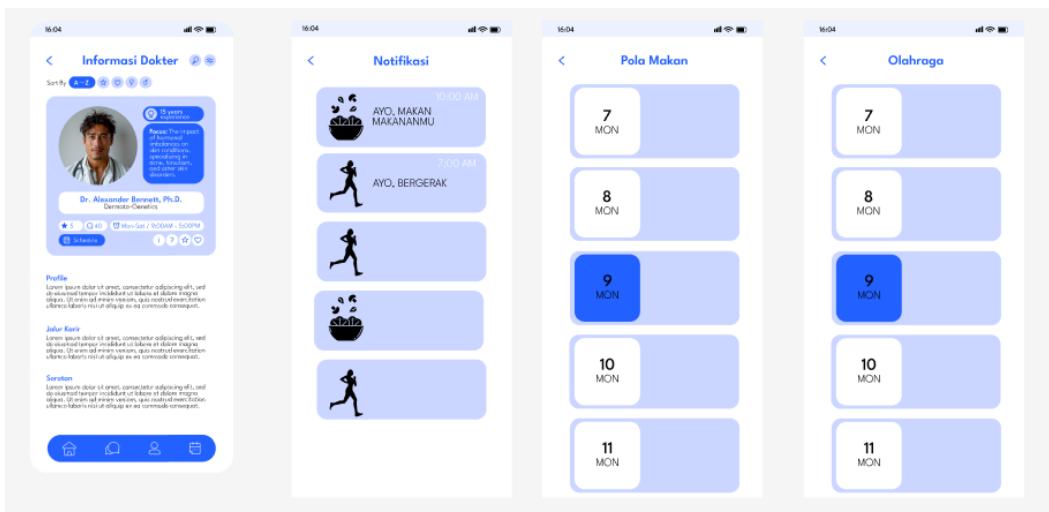
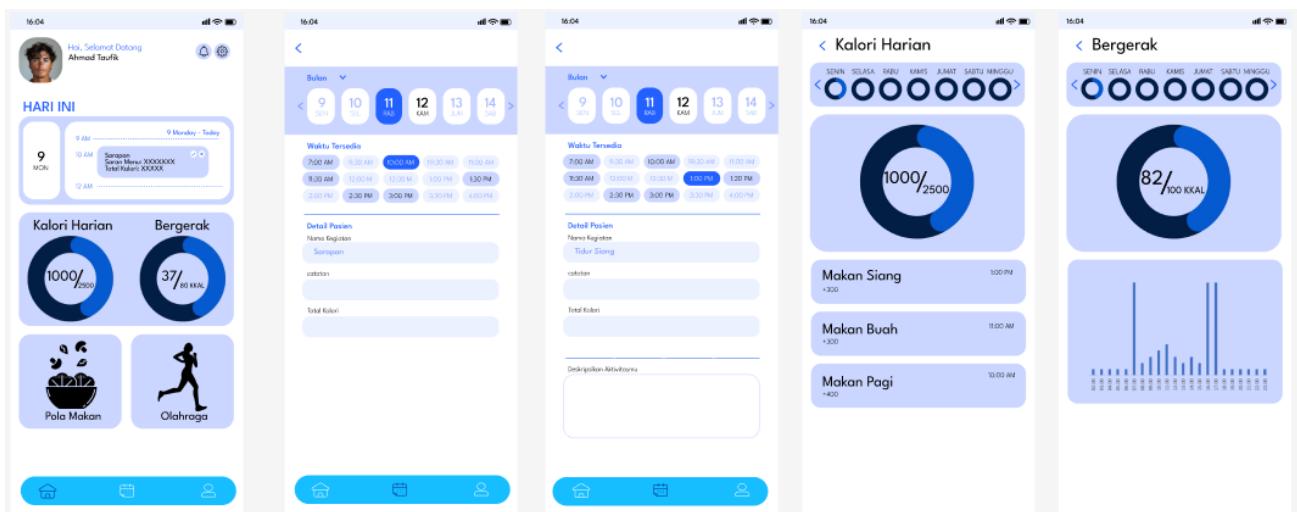
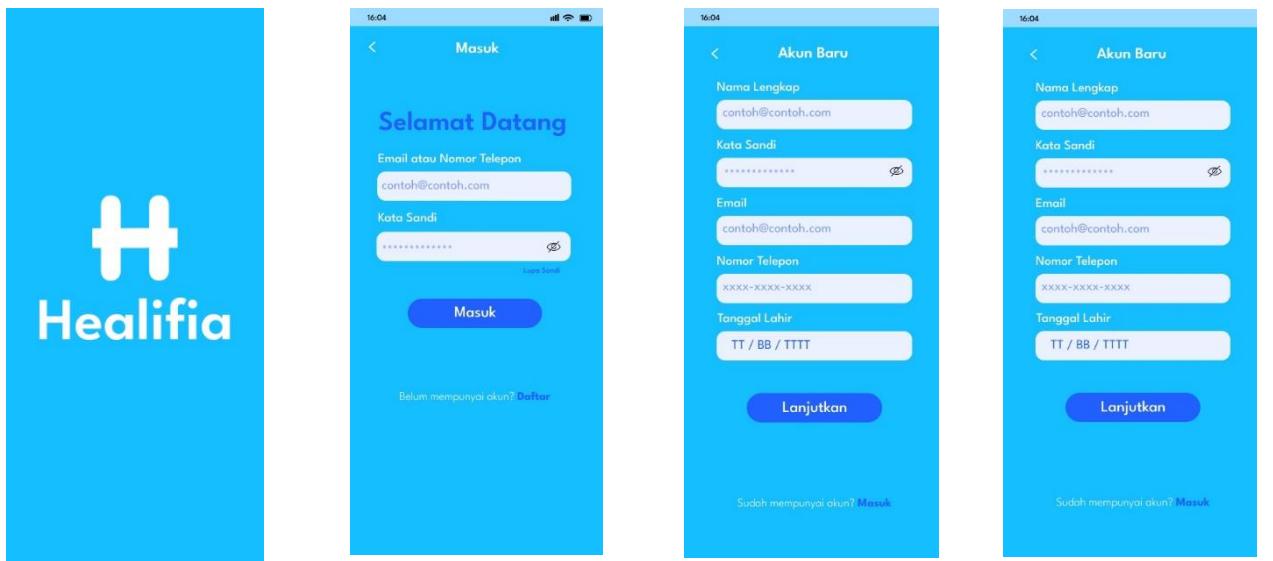


Lampiran 2. Susunan Anggota Tim Pelaksana dan Pembagian Tugas

No	Nama/NPM	Program Studi	Bidang Ilmu	Alokasi Waktu (jam/min ggu)	Uraian Tugas
1	Muhammad Rasya Dzikri S. / 091	Sistem Informasi	Manajemen proyek	10 jam	Mengkoordinasi seluruh tahapan proyek, mengatur timeline, memastikan setiap tahap berjalan sesuai jadwal, dan mengawasi kinerja tim. Bertanggung jawab terhadap laporan akhir proyek.
2	Raditya Taufiqul Anugrah P. / 116	Sistem Informasi	Pengembangan Backend	12 jam	Merancang dan mengimplementasikan sistem backend untuk mengelola data pengguna, notifikasi, dan penyediaan rekomendasi pola makan serta olahraga. Melakukan integrasi antara frontend dan backend aplikasi.
3	Kholifah Nur Fadhilah / 132	Sistem Informasi	Desain Antarmuka	10 jam	Merancang desain antarmuka yang user-friendly dan intuitif. Bertanggung jawab atas wireframe, prototype, dan uji coba desain aplikasi untuk memastikan pengalaman pengguna yang optimal.



Lampiran 3. Gambaran Teknologi yang akan Dikembangkan





PKM