

Manual Book

Jejak Merah Pertama ♥♥♥

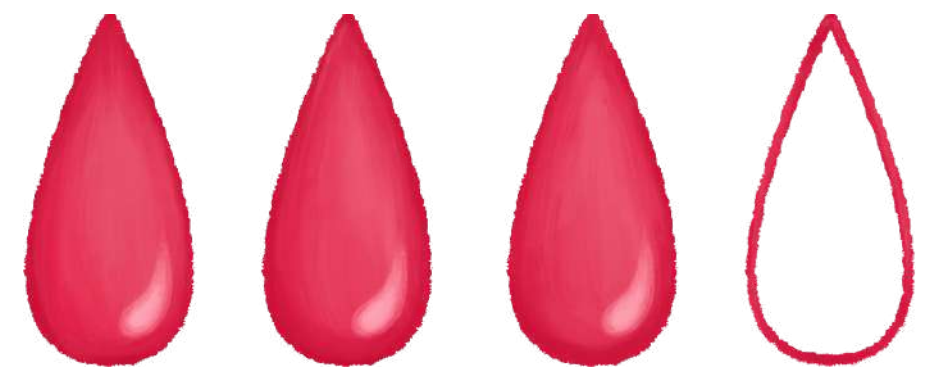


**Edukasi Menstruasi dan Kesehatan Reproduksi
melalui Augmented Reality**



APA ITU MENSTRUASI ?

Menstruasi adalah pengeluaran darah dari rahim yang terjadi setiap bulan jika tidak ada kehamilan. Rata-rata menstruasi berlangsung selama 3 hingga 7 hari.



SIKLUS MENSTRUASI

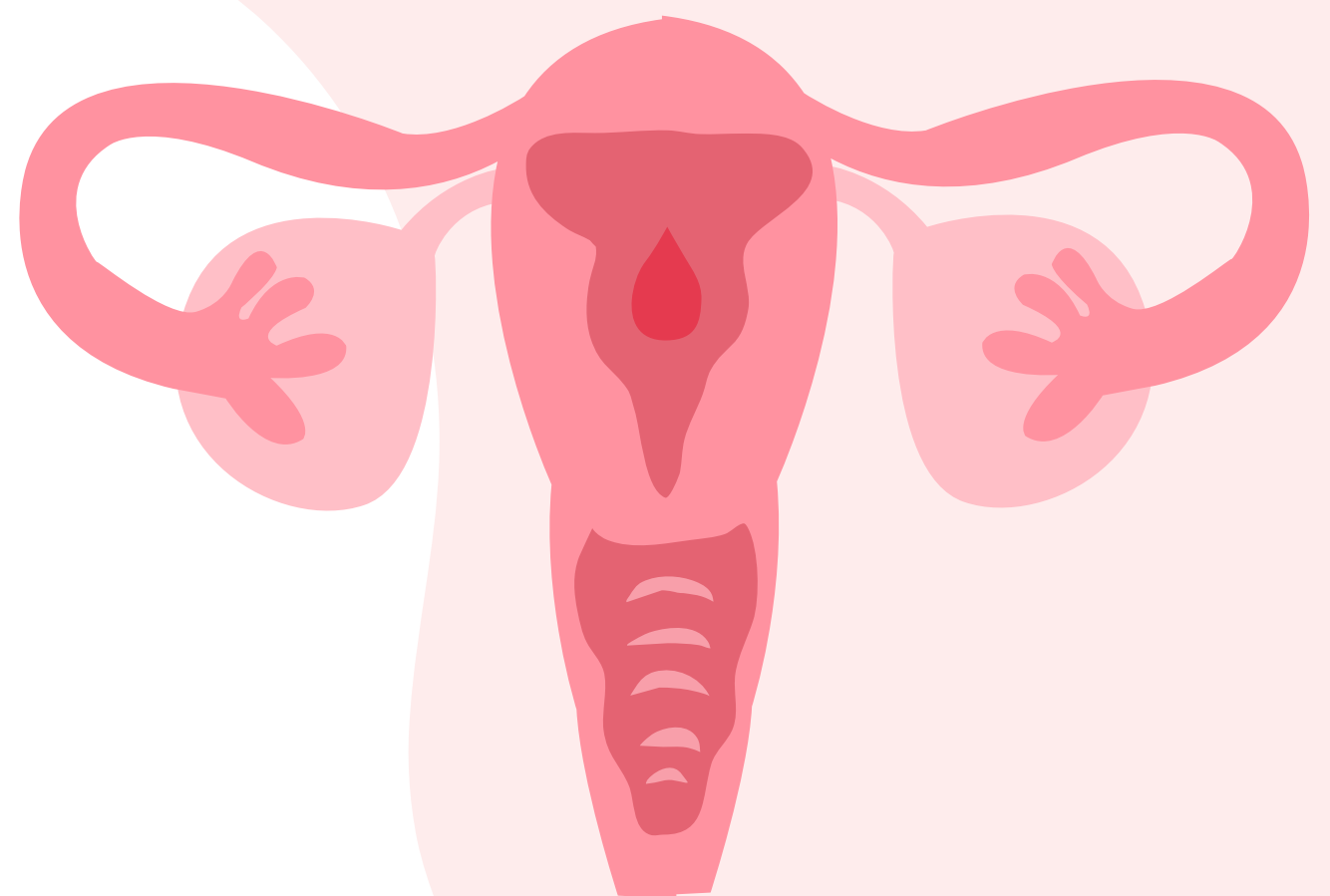
Rata-rata siklus menstruasi berlangsung selama 28 hari, tetapi dapat bervariasi antara 21 hingga 35 hari.

MENSTRUASI

● EFEK MENSTRUASI

Pada beberapa wanita, prostaglandin yang tinggi saat menstruasi juga bisa menyebabkan mual, muntah, diare, bahkan sakit seperti flu.

● TIPS MENGURANGI RASA SAKIT



Peregangan dan olahraga ringan

Lakukan pijatan perut

Kompres dengan air dingin

Minum obat antiinflamasi nonsteroid

Kaia Pengantar

Halo!

Selamat datang di manual book aplikasi ***Jejak Merah Pertama***, sebuah media edukasi inovatif berbasis teknologi Augmented Reality (AR) yang dirancang khusus untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi, khususnya mengenai menstruasi.

Melalui pendekatan visual dan permainan interaktif, aplikasi ini diharapkan mampu menjadikan pembelajaran lebih menarik dan menyenangkan.

Manual ini disusun untuk memudahkan pengguna dalam memahami fitur-fitur aplikasi, alur penggunaannya, serta isi materi yang disajikan dalam setiap jejak edukasi.

Selamat menjelajah dan belajar!

Filosofi & Tujuan Permainan

"Jejak Merah Pertama" adalah sebuah petualangan edukatif bertema penjelajahan laut pengetahuan diri, tempat di mana para pemain berlayar menelusuri 9 jejak edukasi dengan peta sebagai kompas dan rasa ingin tahu sebagai perahu.

Setiap jejak menggambarkan pulau pengetahuan yang menyimpan pesan penting seputar menstruasi, pubertas, dan cinta diri. Desain peta yang penuh lautan, bintang kompas, dan karang pengetahuan menggambarkan bahwa memahami diri sendiri adalah perjalanan yang penuh tantangan namun sangat bermakna.

Di dalam aplikasi, tema awan pink yang lembut melambangkan harapan, kenyamanan, dan penerimaan terhadap proses alami tubuh perempuan. Permainan ini mengajak remaja putri untuk mengenali, menerima, dan mencintai tubuhnya sendiri lewat pengalaman bermain yang menyenangkan dan penuh makna.

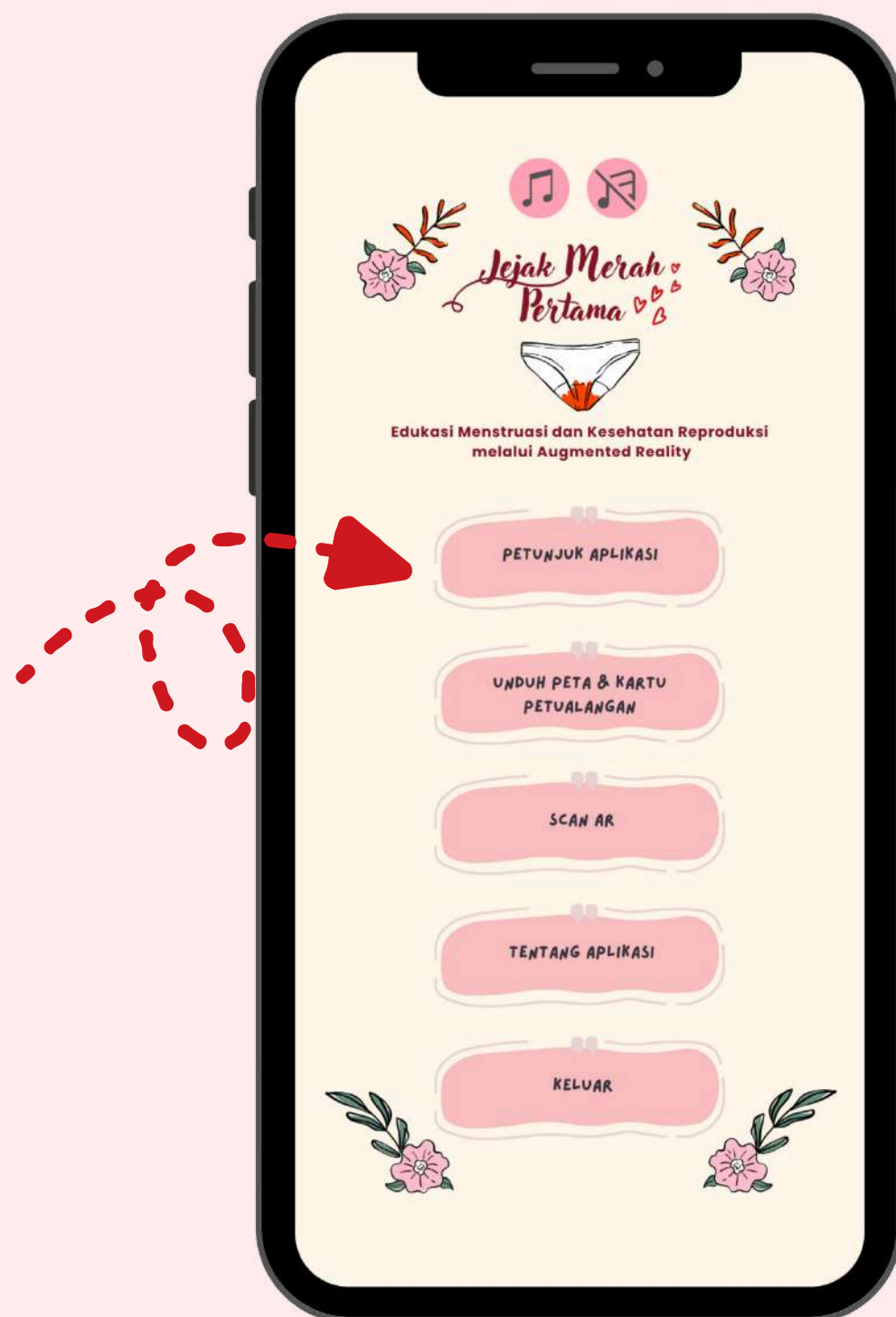
Detail Aplikasi

Nama Aplikasi	: Jejak Merah Pertama
Jenis Aplikasi	: Edukasi Interaktif + Augmented Reality
Platform	: Android
Ukuran File	: 201 Mb
Link Unduh Aplikasi	: <i>https://bit.ly/JejakMerah</i>
Catatan Penting	: Aplikasi ini hanya bisa digunakan di perangkat Android. Untuk menjalankannya, pastikan Anda mengizinkan akses kamera dan menyetujui izin sistem lainnya saat pertama kali menginstal. Disarankan untuk mengaktifkan internet saat pertama kali membuka aplikasi.

Mockup Aplikasi



A. Petunjuk Penggunaan

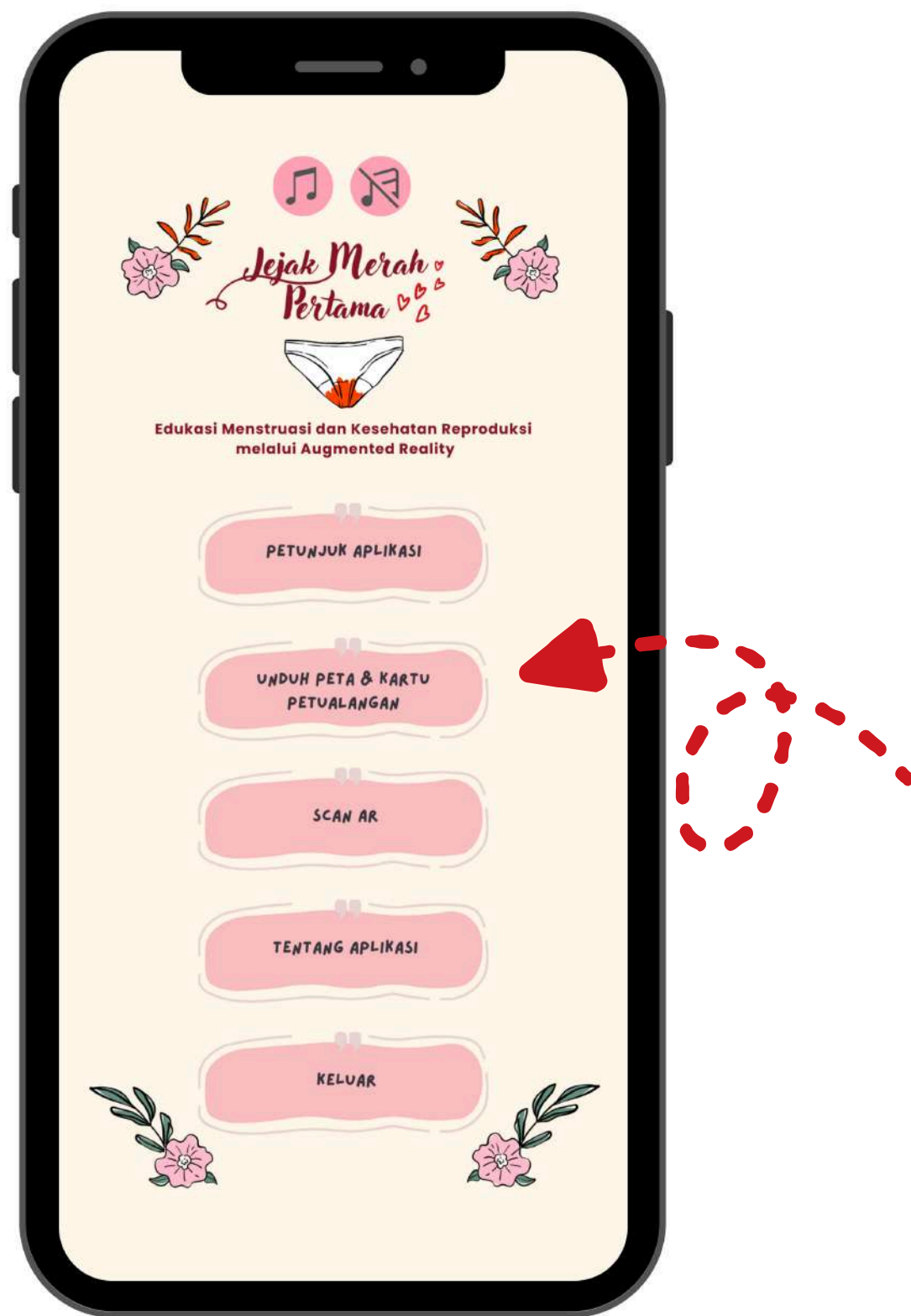


Menu ini berisi informasi dasar tentang cara menggunakan aplikasi Jejak Merah Pertama. Pengguna akan mendapatkan panduan langkah demi langkah, mulai dari:

1. Cara menginstal aplikasi dari Google Drive
2. Menyetujui izin akses kamera
3. Cara memindai marker pada peta petualangan
4. Alur perjalanan edukatif dari satu jejak ke jejak lainnya

💡 Disarankan membaca bagian ini terlebih dahulu sebelum mulai bermain, terutama untuk pengguna baru.

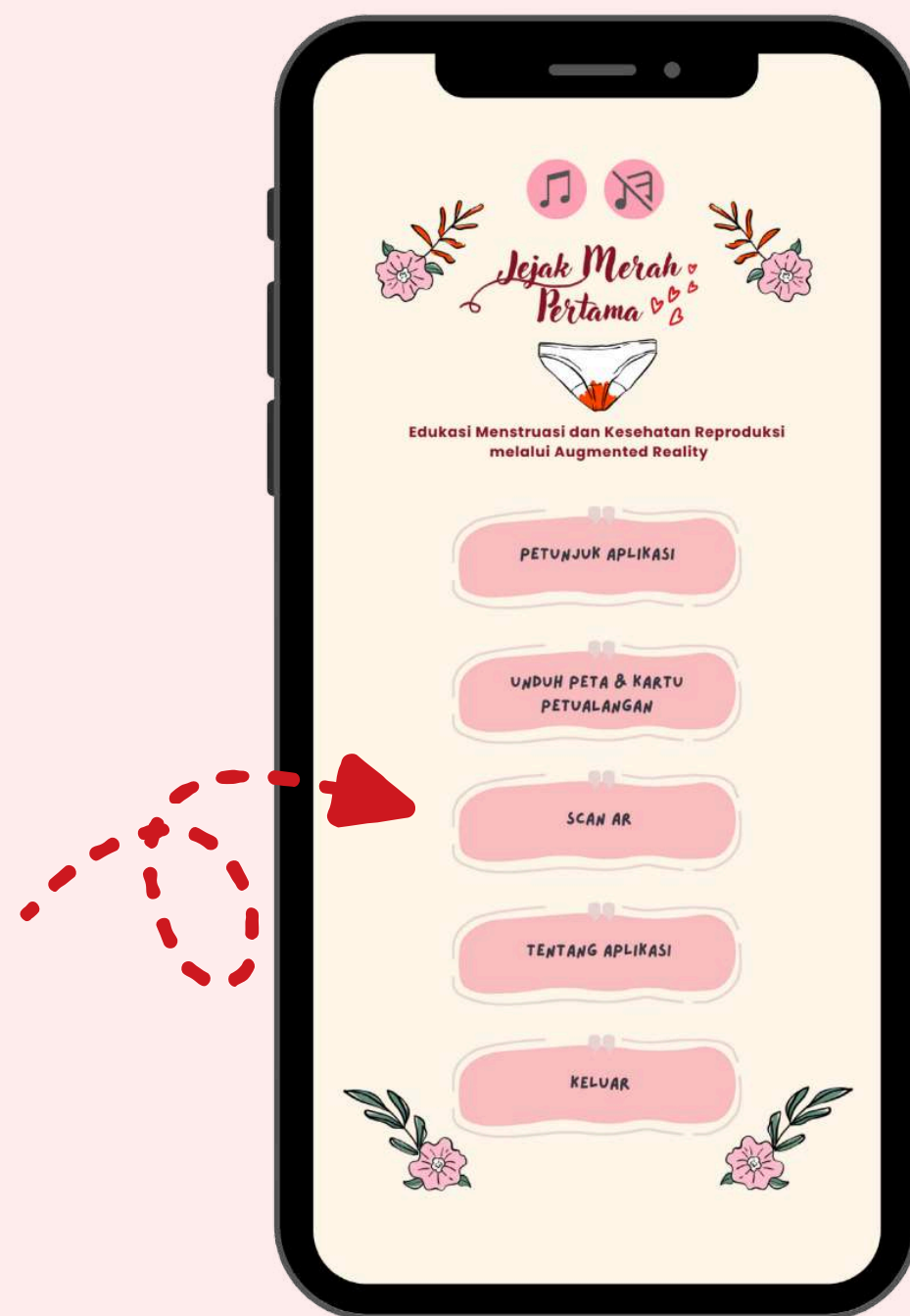
B. Download Peta Petualangan



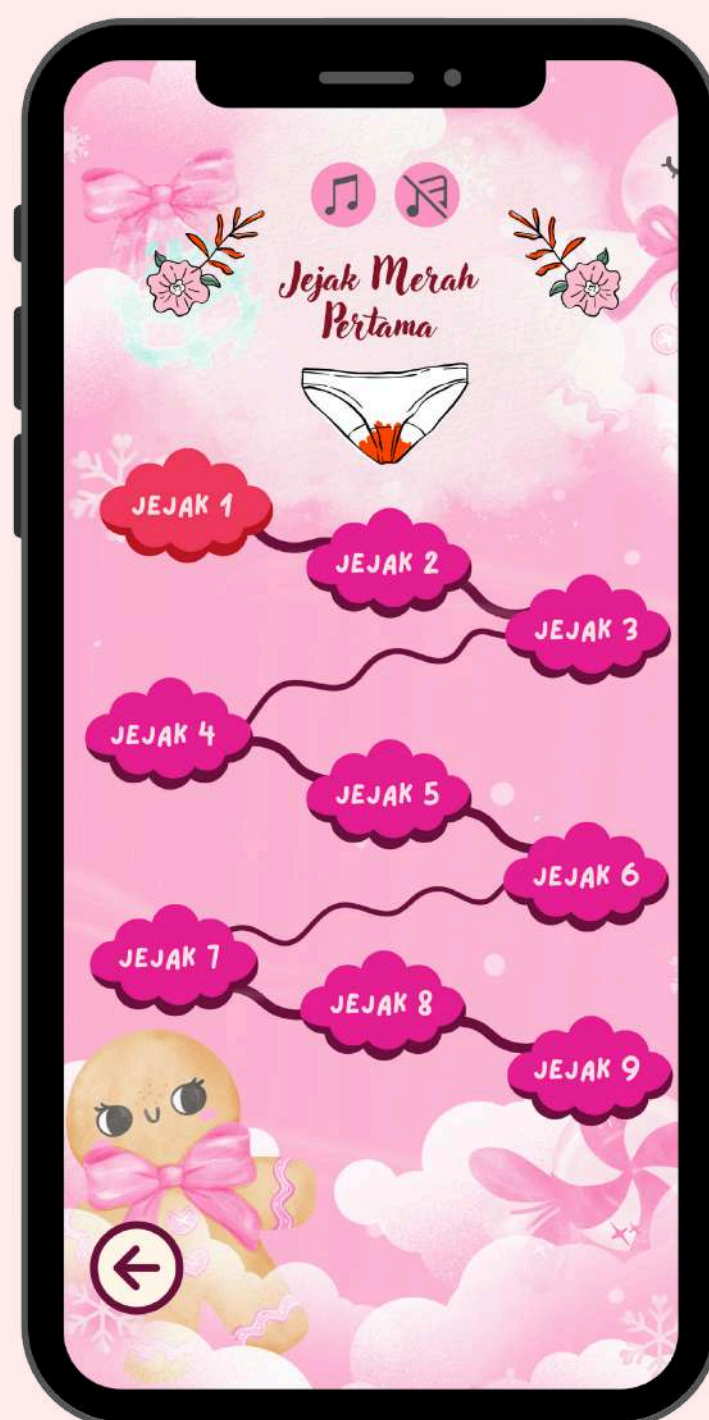
Menu ini menyediakan tautan Google Drive untuk mengunduh seluruh perlengkapan fisik yang dibutuhkan dalam bermain:

1. Peta Petualangan (dapat dicetak untuk bermain offline)
 2. Panduan Game dan Kartu Permainan
 3. Kunci Jawaban & Pertanyaan Tiap Jejak
- Pengguna dapat mencetak peta dan kartu untuk digunakan bersama aplikasi.
- 📌 File dalam format PDF. Disarankan dibuka melalui laptop atau PC sebelum dicetak.

C. Scan AR



Setelah pengguna memilih menu Scan AR, maka aplikasi akan menampilkan tampilan peta petualangan seperti gambar berikut:



Tampilan ini berisi 9 jejak edukasi, yang masing-masing mewakili materi penting tentang kesehatan reproduksi remaja putri.

➡📱 Langkah-Langkah Menggunakan Fitur Scan Marker:

1. Pilih menu "Scan AR" di halaman utama aplikasi.



2. Aplikasi akan menampilkan tampilan peta petualangan seperti gambar di atas.



3. Tekan Jejak 1 untuk memulai.
4. Setelah itu, kamera akan aktif secara otomatis.
5. Arahkan kamera ke marker cetak yang sesuai (misalnya Jejak 1 pada peta petualangan fisik).
6. Setelah marker dikenali, akan muncul:
 - a. Objek 3D (visual anatomi atau ilustrasi edukatif)
 - b. Suara penjelasan (voice-over) yang menyampaikan materi penting untuk jejak tersebut


D. Tentang Aplikasi



i Tentang Aplikasi

Berisi informasi singkat mengenai:

1. Tujuan aplikasi dibuat
2. Tim pengembang
3. Fokus edukasi: Kesehatan Reproduksi Remaja
4. Penjelasan bahwa ini adalah media edukasi berbasis Augmented Reality (AR)

 Cocok untuk siswa, guru, dan orang tua yang ingin memberikan pembelajaran interaktif seputar menstruasi dan kesehatan reproduksi.

E. Keluar



✗ Keluar







Menu ini berfungsi untuk menutup aplikasi secara langsung.

Setelah tombol ini ditekan, aplikasi akan kembali ke layar utama perangkat.

Cara Menggunakan Aplikasi

a. Cara Bermain

Sebelum memulai petualangan, pastikan kamu telah menyiapkan perlengkapan berikut:

- Peta Petualangan
 - Disarankan cetak ukuran 45,7 x 60,9 cm
 - Atau gunakan versi digital di laptop/PC
 - Pastikan untuk zoom bagian jejak saat ingin scan gambar
- Kartu Permainan (untuk pemain) harus cetak
 - Tersedia dalam tiga warna:
 -  Pink,  Ungu,  Orange
 - Masing-masing berisi pertanyaan seputar materi edukatif
 - Unduh di menu “Unduh Peta & Kartu Permainan”
- Kartu Penilaian (untuk wasit/pendamping) harus cetak
 -  Hijau = Jawaban tepat dan lengkap → Lanjut ke jejak berikutnya
 -  Kuning = Jawaban kurang tepat → Tetap lanjut, tapi kuning 2x = merah
 -  Merah = Jawaban salah → Kembali ke Jejak sebelumnya untuk mengulang
 - Unduh di menu “Unduh Peta & Kartu Permainan”
- Kartu Kunci untuk Wasit/Pendamping (harus cetak)
 - Berisi jawaban dari setiap pertanyaan
 - Digunakan untuk menilai agar tetap objektif, tidak boleh dilihat pemain
 - Unduh di menu “Unduh Peta & Kartu Permainan”
- Aplikasi "Jebak Merah Pertama"
 - Buka aplikasi, lalu pilih menu “Scan AR”
 - Arahkan kamera ke gambar 1 yang ada di peta petualang
 - Objek 3D akan muncul disertai narasi suara (voice-over) berisi materi edukatif

Cara Menggunakan Aplikasi

b. Aturan Permainan

Permainan ini dimainkan oleh 2 orang:



Pemain – yang menjawab pertanyaan di setiap jejak.



Pendamping / Wasit – yang memandu dan memeriksa jawaban.



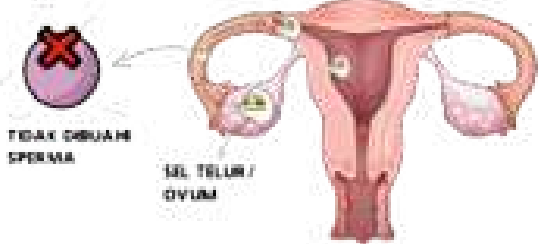

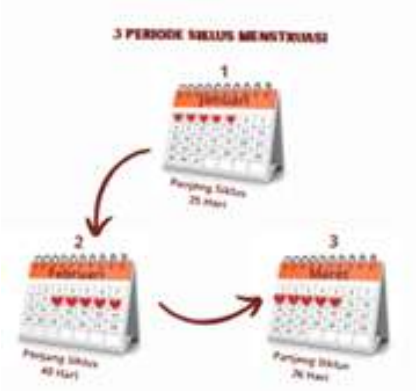
Ketentuan Umum:

1. Pemilihan kartu pertanyaan bersifat acak. Pemain hanya boleh memilih satu di setiap jejak dari tiga warna:
 - a. Pink
 - b. Ungu
 - c. Orange
2. Kartu pertanyaan berisi soal berdasarkan voice-over yang telah diputar saat memindai gambar di peta petualang.
3. Penilaian jawaban berdasarkan pemahaman dari penjelasan yang diberikan dalam aplikasi.
4. Tidak boleh melompati jejak. Setiap jejak harus diselesaikan secara berurutan.
5. Permainan dianggap selesai jika pemain berhasil menyelesaikan seluruh 9 jejak.

Alur permainan:

1. Kamu akan memulai petualangan dengan memindai gambar di peta menggunakan aplikasi Jejak Merah Pertama. Setelah itu, muncul objek 3D dan voice-over penjelasan tentang materi menstruasi. Voice-over bisa diputar maksimal dua kali. Setelah memahami materi, pilih satu kartu pertanyaan (pink, ungu, atau oranye) dan jawab berdasarkan penjelasan tadi. Wasit akan menilai jawabanmu:
2. Hijau → lanjut ke jejak berikutnya
3. Kuning → lanjut, tapi dua kuning = satu merah
4. Merah → ulang jejak sebelumnya
5. Selesaikan semua jejak secara berurutan hingga Jejak 9 untuk menuntaskan petualangan.

Isi Materi di Aplikasi

Gambar Objek 3D	Nama Objek	Deskripsi
	Gerbang Pengetahuan	Gambar remaja putri dalam keadaan tidak terawat, dengan darah melambangkan ketidaksiapan menghadapi menstruasi. Pesan utama: pentingnya edukasi kesehatan sejak dini.
	Gerbang Pengetahuan	Gambar anatomi sistem reproduksi wanita yang detail. Pesan utama: memahami tubuh sendiri sebagai langkah awal menjaga kesehatan reproduksi.
	Sungai Menstruasi	Ilustrasi peluruhan dinding rahim yang terjadi saat menstruasi. Pesan utama: menstruasi adalah proses alami dan menandakan kesehatan reproduksi.
	Jembatan Fase	Ilustrasi perubahan hormon dan fase-fase menstruasi. Pesan utama: pemahaman siklus menstruasi membantu menjaga keseimbangan hormon dan mengenali tanda tubuh.
	Kalender Siklus	Gambar kalender untuk melacak siklus menstruasi. Pesan utama: pentingnya mencatat siklus untuk mengenali pola tubuh dan ketidakaturan.

Isi Materi di Aplikasi

Gambar Objek 3D	Nama Objek	Deskripsi
	Zona Infeksi	Gambar kondisi keputihan tidak sehat. Pesan utama: menjaga kebersihan mencegah masalah kesehatan reproduksi yang lebih serius.
	Oase Kesehatan	Gambar remaja yang melakukan yoga untuk menjaga keseimbangan hormon. Pesan utama: olahraga ringan seperti yoga membantu mengurangi stres dan nyeri menstruasi.
	Harmoni Diri dan Jiwa	Gambar remaja ceria melambangkan cinta diri. Pesan utama: mencintai diri sendiri adalah kunci menjaga kesehatan fisik dan mental.
	Harta Karun Petualangan	Gambar anatomi wanita secara keseluruhan. Pesan utama: memahami tubuh secara menyeluruh adalah kunci menjaga kesehatan reproduksi dan keseimbangan tubuh.

Kontak Developer

Pengembang



Diah Munica Nawang



0857-8467-2705



diahmona@student.uns.ac.id



Ds. Plaosan, Kec. Plaosan, Kab. Magetan
Prov. Jawa Timur

