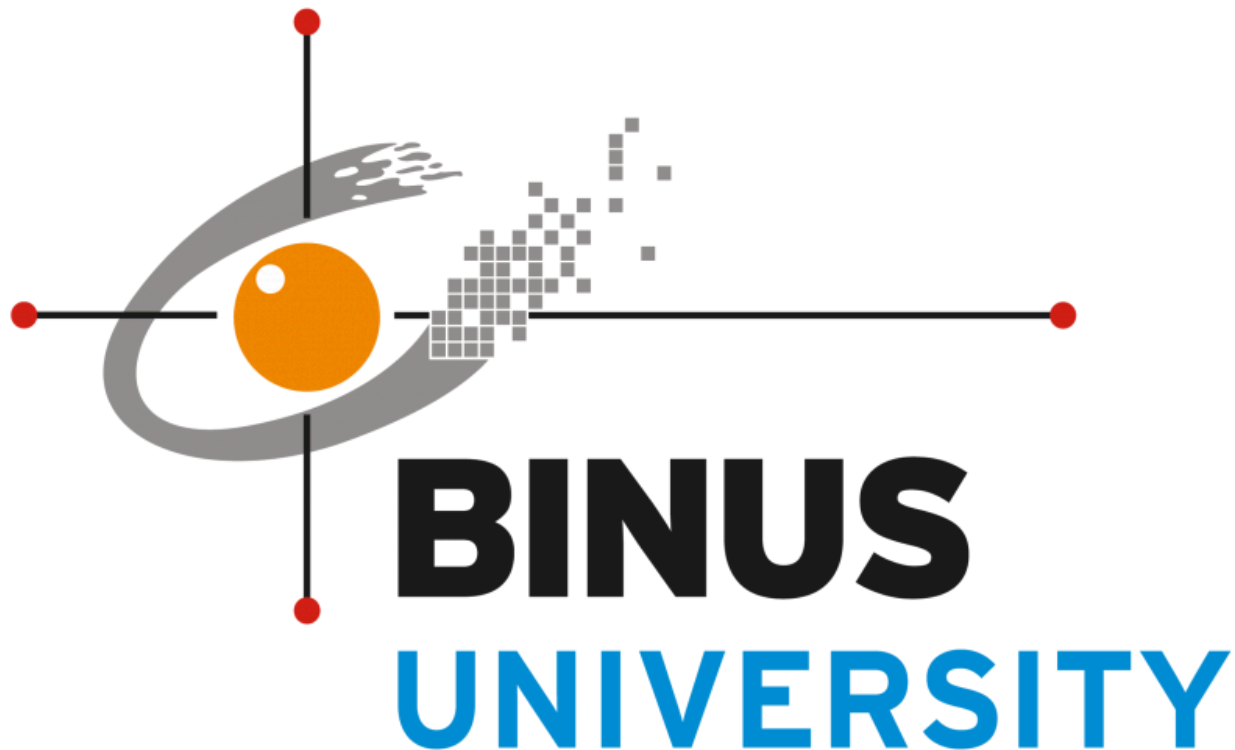


PROPOSAL

LyfeWell : Eat Smart, Move More, Thrive Daily



Team IntuitiX:
Bryan Mulia
Bernardus Ignasio
Vanness Ariya Damario

BINA NUSANTARA UNIVERSITY
JAKARTA
2024

Abstrak

Di zaman modern ini, pola hidup sehat banyak diterapkan oleh Masyarakat dengan bantuan aplikasi kesehatan, namun perbedaan tingkat pengetahuan dan wawasan dan tujuan akan pola hidup sehat, menimbulkan kebingungan akan gagasan penerapan pola hidup sehat. Seringkali Masyarakat hanya menerapkan pola hidup sehat secara general tanpa tahu manfaat, kegunaan dan tujuannya. Oleh karena itu untuk membantu meraih gaya hidup sehat secara menyeluruh ini, dirancang aplikasi LyfeWell yang mempersonalisasikan pola hidup sehat bagi setiap individu dengan fitur konsultasi dengan ahli, pemesanan makanan sehat, tracking aktivitas fisik dan panduan olahraga, sehingga bertindak sebagai asisten pribadi tiap pengguna untuk kesehatan secara menyeluruh dengan pendekatan holistic, praktis, dan *reliable*.

User Centered Design digunakan sebagai pendekatan dalam merancang aplikasi LyfeWell sehingga berfokus pada optimalisasi kebutuhan, preferensi dan pengalaman dari pengguna. Survei digunakan untuk pengambilan opini perwakilan target audiens sebagai representasi audiens dengan kebutuhan berbeda-beda. Data ini digunakan untuk pembentukan persona pengguna, journey, dan skenario dari pengguna yang berbeda-beda, sehingga dapat membantu dalam perancangan *interface*, serta memperbaiki masalah dan meningkatkan desain sesuai dengan preferensi audiens.

Dengan desain aplikasi LyfeWell, ditargetkan pengguna berupa remaja dan dewasa 15-29 tahun khususnya pada lingkup perkotaan yang memiliki kebutuhan untuk memelihara kesehatan dan kebugaran secara menyeluruh, namun tetap simple dan mudah dimengerti. Namun, LyfeWell masih terdapat keterbatasan perihal jam kerja bagi konsultasi, tracking dengan perangkat *wearables*, pemesanan makanan dengan mitra dan lokasi pengguna, perbedaan fitur berbayar, dan akses dengan koneksi internet. Diharapkan dengan inovasi yang baru dan desain yang sesuai preferensi pengguna dapat menjadikan LyfeWell pendorong bagi pengguna untuk menjaga kesehatannya.

Latar Belakang

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan manusia. Menurut WHO, Kesehatan adalah keadaan fisik, mental dan sosial yang sepenuhnya baik dan tidak hanya terbebas dari penyakit ataupun kelemahan. Melalui kesehatan yang baik, aktivitas kehidupan sehari-hari manusia dapat berjalan dengan baik dan lancar tanpa terkendala. Di zaman modern sekarang, manusia semakin sadar akan pentingnya kesehatan, sehingga mendorong individu untuk menerapkan pola hidup sehat. Dengan pola hidup sehat ini, diharapkan bahwa manusia dapat meningkatkan peluang usia sehat tanpa adanya penyakit ataupun disabilitas atau sering disebut dengan *Healthy Life Expectancy (HALE) at birth*.

Berdasarkan World Health Statistics 2024 oleh WHO, Ekspektasi angka usia sehat (*HALE at birth*) berada di usia 61,9 tahun dengan ekspektasi angka usia hidup (*Life expectancy at birth*) berjumlah 71,4 tahun. Angka ini menurun dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, mengingat pandemi COVID-19 yang melanda pada tahun 2019. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kualitas harapan hidup masyarakat, diperlukan adanya faktor-faktor pola hidup sehat yang diterapkan. Faktor-faktor ini meliputi diet sehat, olahraga regular, berat ideal, dan tidak merokok dan mengonsumsi alkohol (Li. Y et al., 2018).

Teknologi memiliki peran penting dalam upaya penerapan faktor-faktor pola hidup sehat ini. Mengingat bahwa setiap manusia memiliki latar belakang yang beragam, tingkat wawasan dan pengetahuan tiap manusia mengenai pola hidup sehat juga berbeda-beda. Oleh karena itu, teknologi disini bertugas dalam mengedukasi dan membimbing Masyarakat dalam penerapan pola hidup sehat. Di Indonesia, sudah berkembang teknologi digital berbasis aplikasi maupun *website* yang dapat digunakan dalam menunjang pola hidup sehat. Aplikasi-aplikasi ini meliputi aplikasi layanan kesehatan seperti Halodoc, Alodokter, pemantauan olahraga seperti Samsung Health, MI Fitness, Strava, dan pelacakan pola makan seperti My Fitness Pal, Cronometer.

Mengingat kembali bahwa kondisi setiap manusia berbeda-beda, pola hidup sehat yang harus diterapkan masyarakat juga harus dipersonalisasi sesuai dengan kondisi, kebutuhan, dan tujuan setiap pribadi. Kondisi, kebutuhan, dan tujuan ini meliputi urgensi untuk menurunkan berat badan, menaikkan massa otot, menurunkan kadar kolesterol dan gula, dan lain sebagainya. Aplikasi yang telah ada sudah menyediakan layanan tersebut sesuai dengan sektor masing-masing, namun dalam merealisasikan pola hidup sehat secara akurat, sehingga diperlukan adanya integrasi dan kolaborasi antara sektor-sektor tersebut agar pelaksanaan pola hidup sehat dapat dilakukan secara bersamaan dan berkesinambungan antara personalisasi layanan kesehatan, rekomendasi olahraga, pemantauan diet, dan pola makanan. Oleh karena itu, pembuatan aplikasi ini bertujuan untuk menyediakan layanan personalisasi pola hidup sehat secara menyeluruh, sehingga *user* dapat melakukan konsultasi kesehatan dengan ahli, pemantauan diet, *tracking* olahraga, pemantauan pola makan serta pembelian makanan sehat dalam satu aplikasi dengan harapan dapat membantu mempermudah Masyarakat dalam

menerapkan pola hidup yang sehat demi mewujudkan Masyarakat global yang berumur sehat panjang.

Tujuan

Tujuan dari proposal pengembangan aplikasi LyfeWell adalah untuk menghadirkan sebuah platform digital yang mampu mendukung masyarakat dalam meraih gaya hidup sehat dan seimbang secara menyeluruh. LyfeWell dirancang untuk menjadi solusi yang komprehensif dan terpadu bagi pengguna yang ingin menjalani program diet, olahraga, dan menjaga kesehatannya dengan lebih efektif dan efisien. Aplikasi ini menyediakan fitur konsultasi dengan dokter gizi, baik melalui layanan chat maupun pertemuan langsung, sehingga pengguna bisa mendapatkan rekomendasi nutrisi yang personal dan tepat sasaran. Dengan adanya pelatih olahraga (trainer) yang siap memberikan bimbingan dan motivasi, pengguna juga dapat merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan mereka, sehingga proses penurunan berat badan atau pembentukan tubuh menjadi lebih terarah.

Selain itu, LyfeWell menawarkan layanan pemesanan makanan sehat yang didesain khusus untuk mendukung program diet pengguna. Makanan yang ditawarkan dirancang dengan mempertimbangkan kebutuhan kalori dan nutrisi pengguna, sehingga mereka dapat menjalankan diet yang aman dan sesuai anjuran profesional kesehatan. Aplikasi ini juga dilengkapi dengan fitur tracking yang memungkinkan pengguna untuk memantau berbagai aktivitas fisik mereka, seperti jumlah kalori yang terbakar, jumlah langkah yang diambil, dan intensitas olahraga yang dilakukan. Pengguna juga dapat menetapkan target kalori harian mereka dan memantau pencapaiannya secara real-time.

Dengan berbagai fitur yang lengkap ini, LyfeWell bertujuan untuk menjadi asisten pribadi dalam perjalanan kesehatan setiap penggunanya, membantu mereka dalam mencapai tujuan kesehatan dan kebugaran dengan pendekatan yang holistik, praktis, dan dapat diandalkan. Aplikasi ini tidak hanya memfasilitasi proses diet dan olahraga, tetapi juga mendukung perubahan gaya hidup yang lebih sehat secara berkelanjutan, sehingga pengguna dapat menikmati hidup yang lebih baik dan penuh energi.

Metode Desain

1. User Persona



JESSLYN HOK

Umur : 19

Pekerjaan : Mahasiswa

Lokasi : Jakarta

Saya ingin tubuh yang bugar dan sehat, namun saya masih mencari metode diet yang pas dengan aktivitas dan kesibukan saya.

Wants & Needs


- Menjaga berat badan ideal dan kebugaran tubuh agar tetap aktif sepanjang hari.
- Menemukan olahraga yang efisien meski di tengah jadwal kerja yang padat.
- Memilih asupan makanan yang mendukung pencapaian target dietnya.

Pain Points & Frustrations

- Tidak tahu diet yang cocok untuk dilakukan
- Aplikasi yang ada tidak membantu menentukan diet yang cocok
- Tidak memiliki waktu lebih untuk berolahraga secara intens
- Tidak memiliki waktu untuk menyiapkan makanan yang bergizi dan baik untuk diet

Platform





MADELINE EMILY

Umur : 20

Pekerjaan : Mahasiswa

Lokasi : Jakarta

Saya ingin meningkatkan kebugaran dari tubuh saya sehingga dapat beraktivitas dengan maksimal dengan olahraga dengan waktu yang fleksibel.


Wants & Needs

- Meningkatkan dan menjaga kesehatan tubuh yang bugar sehingga dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik
- Olahraga yang cocok, dan efektif dengan jadwalnya yang sangat sibuk dengan pekerjaan
- Bahan makanan yang dapat menunjang misinya dalam diet

Pain Points & Frustrations

- Tidak merasa termotivasi untuk berolahraga
- Waktu yang terbatas
- Kesulitan menemukan bahan makanan yang diperlukan

Platform





VALERIE

Valerie adalah seorang mahasiswa dengan kebiasaan menuju kampus dengan transportasi umum sehingga secara tidak langsung membakar kalori dengan berjalan kaki tetapi untuk olahraga biasa dia kurang termotivasi.

Umur : 19

Pekerjaan : Mahasiswa

Lokasi : Jakarta

Saya ingin lebih termotivasi untuk berolahraga dan mendapatkan panduan dalam melakukan monitoring terhadap olahraga yang biasa saya lakukan sehingga mendapatkan hasil yang maksimal

Wants & Needs

- Melakukan monitoring terhadap jumlah minimum langkah sehari yang dibutuhkan oleh tubuh
- Motivasi untuk berolahraga dengan aktif melalui dukungan dan support komunitas dengan bantuan terhadap monitoring olahraga
- Melakukan pemantauan terhadap jumlah kalori yang masuk setiap harinya

Pain Points & Frustrations

- Mudah untuk tergoda terhadap pantangan makanan saat diet
- Hingga saat ini kurang memahami mengenai cara memonitor yang baik dan benar
- Kurangnya motivasi terhadap olahraga

Platform



VINESSA AULIA

Vinessa Aulia adalah seorang pelajar SMA. Vinessa sangat sibuk dengan tugas-tugas yang diberikan sekolah. Dan sebagian besar ia menghabiskan waktunya untuk belajar. Ia ingin memiliki tubuh yang sehat dan bugar.

Umur : 19

Pekerjaan : Mahasiswa

Lokasi : Jakarta

Saya ingin memiliki tubuh yang ideal, tetapi saya belum menemukan metode diet yang cocok dengan aktivitas dan kesibukan saya.

Wants & Needs

- Menjaga kesehatan tubuh agar bisa menjalani aktivitas sehari-hari dengan maksimal.
- Memilih olahraga yang efisien di tengah jadwal belajar yang padat.
- Mengonsumsi makanan yang mendukung kebugaran jasmani.

Pain Points & Frustrations

- Tidak tahu bagaimana menjaga pola makan
- Aplikasi yang ada tidak membantunya mencapai badan yang ideal dan sehat
- Tidak memiliki waktu untuk berolahraga secara intens

Platform



2. User Journey Map

Phase	Desire	Visit	Try & search	Consult	Workout & monitor	Manage & Buy Food	Achieve
	Berkeinginan untuk diet dan melangsingkan badan	Mencari diet yang cocok melalui aplikasi	Mencoba aplikasi Lyfe Well	Berkonsultasi pada ahli dalam aplikasi	Berolahraga sesuai dengan jenis dan waktu yang dirancang ahli	Memonitor pola makan dan membeli makanan sesuai anjuran ahli	Tubuh yang sehat dan ideal
Goal	Ingin diet sehingga dapat berpenampilan baik untuk mencari pasangan hidup	Mendapatkan rekomendasi jadwal, olahraga, dan makanan untuk diet	Mengetahui apakah aplikasi ini dapat membantu	Mengetahui diet yang cocok, dan olahraga serta makanan yang diperlukan	Mendapatkan tubuh ideal dengan olahraga konsisten sesuai jadwal	Mendapatkan tubuh ideal dengan makanan sehat dan bergizi tinggi	Mendapatkan tubuh yang sehat dan ideal sesuai dengan yang diinginkan
Doing	Research mengenai pola diet dan makanan diet	Mendownload aplikasi Lyfe Well	Melihat dan mencoba fitur aplikasi Lyfe Well	Berkonsultasi pada Personal Trainer dan Dokter Gizi pada aplikasi	Berolahraga dan memonitor performa olahraga dengan panduan aplikasi	Memonitor makanan yang dikonsumsi dan membeli makanan yang direkomendasikan ahli	Tetap konsisten dalam berolahraga dan menjaga pola makan
Thinking & Saying	“Saya mau berpenampilan cantik” “Saya mau dapat pasangan”	“Mungkin aplikasi ini dapat membantu saya”	“Apakah bisa menunjang diet saya?”	“Informasi dan pengetahuan yang bagus”	“Saya harus konsisten dalam berdiet ini”	“Tidak seenggak junk food tetapi demi diet”	“Tubuh sehat ini harus dijaga”
Feeling	Termotivasi	Termotivasi	Fokus	Fokus	Fokus	Termotivasi	Senang
Opportunities & Ideas	Menyediakan aplikasi untuk mencari diet dan	Merancang aplikasi yang cocok	Membangun fitur lengkap untuk diet	-	-	-	-

	makanan diet						
Mood	😞😞😞	😊	😊	😊	😊	😊	😊

3. User Centered Design

Untuk memastikan aplikasi LyfeWell efektif dan relevan, pendekatan User-Centered Design (UCD) diterapkan dengan fokus pada pengalaman pengguna yang optimal. Proses desain dimulai dengan penelitian mendalam mengenai kebutuhan dan preferensi target audiens, yang dilakukan melalui survei. Data dari penelitian ini membantu dalam merancang persona pengguna yang mencerminkan berbagai segmen audiens dengan berbagai kebutuhan kesehatan dan diet.

Interface aplikasi LyfeWell dirancang dengan prinsip intuitif, memastikan bahwa pengguna dapat dengan mudah menavigasi dan mengakses fitur-fitur utama seperti konsultasi gizi, pelatihan olahraga, dan pemesanan makanan diet. Sistem personalisasi aplikasi, yang menganalisis data pengguna untuk memberikan rekomendasi yang disesuaikan seperti menu makanan dan program latihan, memperkuat pendekatan ini dengan memberikan solusi yang relevan bagi masing-masing pengguna.

Selama pengembangan, umpan balik pengguna yang diperoleh dari tes pengguna, seperti yang dapat dianalisis melalui formulir survei yang disebutkan, memungkinkan tim untuk mengidentifikasi dan memperbaiki masalah serta meningkatkan desain. Desain responsif dan fitur aksesibilitas memastikan bahwa LyfeWell dapat digunakan dengan mudah di berbagai perangkat dan oleh pengguna dengan kebutuhan khusus. Aplikasi ini juga menyediakan materi edukasi dan dukungan pengguna yang mudah diakses, termasuk panduan penggunaan dan dukungan pelanggan, untuk membantu pengguna memanfaatkan fitur aplikasi secara maksimal.

Dengan pendekatan yang menyeluruh, LyfeWell berusaha untuk menciptakan pengalaman yang tidak hanya memenuhi kebutuhan kesehatan pengguna tetapi juga membuat penggunaan aplikasi menjadi pengalaman yang positif dan memuaskan.

4. Kesimpulan hasil UCD

Setelah melakukan pengumpulan pendapat melalui kuesioner dari sebanyak 27 responden dalam rentang umur 17-20 tahun. Sebanyak 77,8% responden sudah pernah menggunakan aplikasi dan sebagian besar mereka menggunakan aplikasi sejenis seperti Halodoc, Strava, Fitness, aplikasi bawaan handphone, dan Latihan Rumahan. Tujuan mereka menggunakan aplikasi tersebut adalah untuk mempertahankan kesehatan, meningkatkan kebugaran, dan menurunkan berat badan. Fitur yang sangat dibutuhkan

oleh responden adalah sebanyak 18 responden membutuhkan pemberitahuan dan pengingat, sedangkan 16 responden lain membutuhkan pemantauan asupan kalori, dan sebanyak 14 responden memiliki preferensi untuk program latihan yang dipersonalisasi dan rencana makanan sehat. Para responden memiliki kendala dalam mematuhi diet dikarenakan oleh godaan makanan tidak sehat dan kurangnya motivasi. Dari hasil kuesioner tersebut juga kendala user dalam memonitori aktivitas olahraganya dikarenakan tidak paham mengenai panduan untuk monitoring yang ada dan sebagian lainnya tidak merasa termotivasi untuk berolahraga. Dari program latihan yang disarankan, responden masih terkendala oleh waktu olahraga yang terbatas. Dari kendala-kendala tersebut kami dorong untuk mengembangkan UI/UX yang menarik dan nyaman untuk digunakan dalam situasi yang fleksibel utamanya dalam keterbatasan waktu, permainan warna dan kombinasi tampilan akan juga digunakan untuk mendorong motivasi dari user untuk berolahraga.

Dalam sisi desain UI/UX, responden memiliki kecenderungan besar untuk memilih desain yang minimalis dan sederhana dengan sebagian kecil memilih warna elegan dan profesional. Untuk preferensi penggunaan warna sebagian besar responden memilih warna yang lembut dan netral (51,9%). Dari sisi ikon dan grafik, responden lebih cenderung memilih yang sederhana dan mudah dimengerti dibandingkan detail dan dekoratif. Selain itu, untuk tata letak, responden lebih menyukai apabila desain aplikasi mengkombinasikan informasi yang padat dengan halaman yang lapang. Akses cepat dari layar beranda juga merupakan preferensi dari responden terhadap desain yang akan kami rancang. Dari saran dan kritik didapatkan masukan berupa tambahan quotes, desain yang lucu, dan memiliki informasi yang mudah dimengerti oleh user dengan panduannya bagi orang yang kurang paham mengenai aplikasi sejenis ini. Dari masukan dan preferensi responden akan kami kembangkan desain dan interface dari aplikasi kami dengan sesuai sehingga dapat mendorong kesesuaian aplikasi kami dengan preferensi target pasar.

Analisis Desain Produk

1.1. Penggunaan Target

Pengembangan dari desain produk kami berfokus kepada remaja dan orang dewasa dengan jenis kelamin wanita maupun pria dengan kisaran umur 15-29 tahun yang saat ini mengalami kesulitan dalam menemukan aplikasi yang tepat untuk mewujudkan pemeliharaan fisik pengguna melalui fitur monitoring terhadap BMI, panduan olahraga, dan marketplace serta membantu untuk maintain diet yang dilakukan. Dengan mengincar target market gen Z kami menggunakan pendekatan desain yang simple tetapi mudah untuk dimengerti dengan menggunakan warna yang umum sehingga mendorong pemanfaatan aplikasi secara maksimal dan efisien. Pengembangan dari desain ini juga ditargetkan kepada masyarakat perkotaan yang padat dengan rutinitas sehari-hari sehingga dengan bantuan aplikasi ini dapat memudahkan pengguna dengan gabungan dari fitur aplikasi lain dalam satu aplikasi yang lengkap. Dari pengembangan ide ini juga menargetkan agar setiap khalayak masyarakat dapat mendapatkan akses olahraga dan diet dengan harga yang terjangkau tetapi tetap dengan hasil yang efisien.

1.2. Batasan Produk

Aplikasi LyfeWell memiliki beberapa batasan yang perlu diperhatikan. Pertama, layanan konsultasi dengan dokter gizi, baik melalui chat maupun pertemuan langsung, hanya tersedia pada jam operasional tertentu, sehingga pengguna harus membuat janji temu sebelumnya atau menunggu hingga dokter tersedia. Fitur tracking aktivitas fisik, seperti kalori yang terbakar dan jumlah langkah, hanya optimal jika pengguna menggunakan perangkat dengan sensor fitness atau GPS yang mendukung. Selain itu, ketersediaan pelatih olahraga (trainer) di aplikasi ini mungkin terbatas pada wilayah tertentu, sehingga pengguna di luar area jangkauan hanya dapat mengakses panduan olahraga secara online. Layanan pemesanan makanan diet juga tergantung pada mitra restoran yang bekerja sama dengan LyfeWell, sehingga variasi menu dan ketersediaan pengiriman bisa berbeda-beda berdasarkan lokasi pengguna.

Fitur pengaturan target kalori harian didasarkan pada estimasi umum dan data yang diberikan oleh pengguna, namun hasilnya mungkin berbeda dengan rekomendasi medis individual. Beberapa fitur tambahan seperti program latihan khusus, panduan nutrisi lanjutan, atau konsultasi intensif dengan dokter gizi mungkin hanya tersedia melalui paket berlangganan premium, sementara pengguna versi gratis akan memiliki akses terbatas pada fitur-fitur tertentu. Penting untuk dicatat bahwa aplikasi ini tidak bertujuan untuk menggantikan konsultasi medis langsung, sehingga pengguna dengan kondisi kesehatan serius dianjurkan untuk berkonsultasi langsung dengan dokter. Terakhir, aplikasi LyfeWell memerlukan koneksi internet yang stabil untuk berfungsi

optimal, termasuk untuk akses fitur konsultasi, pelatihan online, pemesanan makanan, dan pembaruan data tracking. Tanpa koneksi internet yang baik, beberapa fitur mungkin tidak dapat berfungsi atau memberikan data yang akurat.

1.3. Skenario Penggunaan Produk

1.3.1. Skenario Naratif

Jona Patterson adalah seorang Software Developer berusia 29 tahun yang berdomisili di Jakarta. Jona belum memiliki pasangan, dan di kesehariannya Jona sangat sibuk dengan pekerjaannya. Hal ini membuat Jona tidak sempat memperhatikan kesehatan dan rupa fisik-nya, sehingga saat sadar akan umur, situasi, dan penampilannya, Jona bertekad dalam berdiet sehingga dapat memiliki penampilan baik untuk mencari pasangan hidup. Jona tidak memiliki banyak pengetahuan mengenai diet, sehingga dia mencari tahu mengenai diet yang cocok melalui internet, namun dia merasa bingung karena terlalu banyak metode diet, serta keterbatasannya dalam hal waktu, sehingga dia tidak dapat menentukan metode diet yang efektif untuk dilakukannya. Dalam kesehariannya, Jona telah menggunakan aplikasi Strava untuk memantau jumlah langkahnya setiap hari, serta Halodoc untuk berkonsultasi mengenai kesehatan, sehingga dia ingin memanfaatkan kedua aplikasi ini untuk misi dietnya. Namun dia bingung dikarenakan aplikasi tersebut terpisah dan tidak dapat merekomendasikan secara langsung antara olahraga, dan layanan kesehatannya, sehingga Jona memutuskan untuk mencari aplikasi yang dapat menunjang dietnya secara keseluruhan. Maka Jona menemukan aplikasi Lyfe Well.

Dalam aplikasi Lyfe Well, pertama Jona melakukan pendaftaran akun terlebih dahulu, Jona diminta email, password, nama lengkap, tanggal lahir, tinggi dan berat badan, domisili, dan verifikasi email. Setelahnya Jona login kedalam akunnya dengan email dan passwordnya. Jona mencari tahu fitur-fitur yang ada pada aplikasi tersebut terlebih dahulu sebelum menggunakannya, dan mendapatkan bahwa terdapat fitur untuk berkonsultasi dengan ahli, monitor dan rekomendasi olahraga, serta pemantauan pola makanan dan pembelian makanan sehat. Oleh karena fiturnya yang lengkap dan dapat menunjang tujuan Jona untuk berdiet, Jona memutuskan untuk memakai aplikasi ini.

Pertama-tama dikarenakan Jona masih kebingungan dengan metode diet yang dibutuhkan, Jona memilih fitur melakukan konsultasi terlebih dahulu. Dalam fitur ini Jona diberikan pilihan untuk berkonsultasi kepada Ahli Gizi, atau Personal Trainer. Jona memutuskan

untuk berkonsultasi kepada Personal Trainer terlebih dahulu. Jona diberikan list Personal Trainer yang tersedia serta informasi terkait tiap Personal Trainer. Jona lalu memilih Personal Trainer yang expert dalam bidang diet. Setelahnya Jona melakukan pembayaran untuk biaya konsultasi awal. Setelah pembayaran terverifikasi, Jona melakukan konsultasi via chat dan menjelaskan secara rinci keinginan, kondisi, dan tujuannya. Berdasarkan kondisi dan tujuan Jona, Personal Trainer lalu memberikan rekomendasi metode diet yang cocok untuk keadaan Jona, dari mulai jadwal dan olahraga yang dapat dilakukan serta rekomendasi olahraga yang sebaiknya dilakukan, pola keseharian yang perlu diperhatikan, dsb. Setelah sesi konsultasi selesai, Personal Trainer lalu menutup sesi konsultasi tersebut.

Untuk menunjang nutrisi dietnya, Jona selanjutnya berkonsultasi dengan Ahli Gizi pada aplikasi. Jona memilih Ahli Gizi yang cocok dengan tujuannya dan kembali melakukan pembayaran untuk konsultasi. Setelahnya Jona memberikan rancangan Personal Trainer akan metode dietnya, lalu ahli gizi merancang jadwal dan pola makanan yang sebaiknya Jona konsumsi, serta rekomendasi makanan-makanan tersebut pada aplikasi mengingat Jona yang sibuk. Setelahnya sesi konsultasi selesai dan ditutup.

Jona melaksanakan jadwal diet yang telah dirancang khusus untuknya. Dengan fitur LyfeFit Jona berolahraga sesuai dengan jadwal dan olahraga yang dianjurkan sebelumnya oleh Personal Trainer dengan bantuan panduan dan tahapan melakukan olahraga tersebut pada aplikasi. Jona juga dapat memonitor kalori, waktu, saturasi pernapasan, detak jantung, dsb pada fitur LyfeTrack yang terintegrasi dengan *wearables* seperti *smartwatch* untuk melihat performa olahraga dan kondisi tubuhnya. Semua *history* olahraga dan kondisi fisik Jona tersimpan, sehingga Jona dapat melihat kembali jadwal dan performa tubuhnya yang pada masa yang sudah lawas. Jona juga menerapkan pola hidup yang dianjurkan oleh personal trainer, serta memakan makanan yang dianjurkan Ahli Gizi. Di saat memiliki waktu luang (Weekend, libur) Jona akan membuat makanan sesuai dengan yang dianjurkan, namun saat sibuk, Jona memesan makanan yang direkomendasikan oleh Ahli Gizi ataupun yang memiliki komponen serupa dengan yang dianjurkan, melalui fitur LyfeFood. Disini Jona dapat melihat memilih makanan-makanan sehat yang direkomendasikan, serta komponen dan kandungan makanan tersebut secara rinci, sehingga dapat disesuaikan dengan rekomendasi ahli. Setelah memilih, Jona dapat memilih makanan

tersebut ingin di *pick-up* atau *delivery*. Setelahnya Jona dapat melakukan pembayaran. Dengan konsistensi dan fokus Jona, serta bantuan aplikasi LyfeWell, Jona dapat meraih keinginannya untuk berdiet dan memiliki tubuh yang sehat dan ideal.

Kesimpulan

LyfeWell hadir untuk mengatasi permasalahan user dalam bidang kesehatan utamanya dalam menjaga pola hidup sehat melalui olahraga dan makanan melalui teknologi yang dikembangkan. Tidak ada lagi alasan kerumitan dalam penggunaan aplikasi pengembangan kebugaran dengan fitur yang terpisah di setiap aplikasi kompetitor. Fitur yang tercakup meliputi penghitungan BMI, penyediaan catering diet, panduan diet, panduan olahraga, penyediaan trainer, dan fitur monitoring terhadap olahraga dan jumlah kalori yang masuk.

Dari keseluruhan preferensi pengguna diketahui bahwa memiliki kecenderungan besar untuk memilih desain yang minimalis dan sederhana dengan sebagian kecil memilih warna elegan dan profesional. Untuk preferensi penggunaan warna sebagian besar responden memilih warna yang lembut dan netral (51,9%). Dari sisi ikon dan grafik, responden lebih cenderung memilih yang sederhana dan mudah dimengerti dibandingkan detail dan dekoratif. Selain itu, untuk tata letak, responden lebih menyukai apabila desain aplikasi mengkombinasikan informasi yang padat dengan halaman yang lapang. Akses cepat dari layar beranda. Saran dan masukan juga sudah kita jalankan dengan membuat desain yang menarik dengan warna yang ada dan juga memiliki informasi yang jelas di setiap desain yang ada. Tetapi tetap terdapat batasan produk yang kami miliki dimana terdapat fitur premium untuk fitur-fitur tertentu dan ketergantungan terhadap koneksi internet yang lancar.

Dari keseluruhan pengembangan desain yang telah kami lakukan kami sesuaikan dengan preferensi dari pengguna. Secara keseluruhan manfaat yang bisa tercakup diantaranya adalah pengguna dapat secara fleksibel menggunakan aplikasi ini dengan waktu yang singkat, mudah, dan efisien dengan tampilan yang menarik sehingga bisa mendorong pengguna untuk menggunakan aplikasi ini secara rutin. Kami akan terus menjaga komitmen untuk memberikan layanan yang terbaik dari sisi fungsionalitas dan tampilan sehingga pengguna dapat nyaman menggunakan aplikasi kami. Kami juga membuka kerjasama atau kolaborasi untuk pihak instansi swasta dan pemerintahan apabila tertarik dalam pengembangan fitur ini lebih lanjut lagi. Rencana kedepannya kami akan mengembangkan fitur dari aplikasi ini agar lebih dapat lagi memberikan fitur yang lebih kompleks sehingga user experience meningkat.

Daftar Pustaka

t.n. (t.t.). WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution. World Health Organization. Diakses pada 13 Agustus 2024 Pukul 23.59. <https://www.who.int/about/governance/constitution>

t.n. (2022). Healthy Longevity. Harvard T.H. Chan School of Public Health. Diakses pada 14 Agustus 2024 Pukul 00.25. <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-longevity/>

Ghebreyesus, T.A. (2024). World health statistics 2024. World Health Organization. Diakses pada 14 Agustus 2024 Pukul 12.20. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/376869/9789240094703-eng.pdf?sequence=1>

Li, Y., dll. (2018). Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population. National Center for Biotechnology Information. United States of America. Diakses pada 14 Agustus 2024 Pukul 12.32. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29712712/>