

IDEALYFE

Your Perfect Solution for A Better Life

Disajikan untuk memenuhi salah satu tugas Kaderisasi SPARTA HMIF ITB 2020



Kelompok 16 / IDEALYFE

Anggota Kelompok:

| | |
|---------------------------|----------|
| Salimatussholati Az Zahra | 16520025 |
| Muhammad Akmal Arifin | 16520216 |
| Bobby Dhammawan Tang | 16520259 |
| Kevin Roni | 16520268 |
| Nelsen Putra | 16520272 |
| Sarah Azka Arief | 16520307 |
| Eiffel Aqila Amarendra | 16520324 |
| Muhamad Fariz Ramadhan | 16520409 |
| Farhan Hafiz | 16520484 |

KADERISASI SPARTA 2020
HIMPUNAN MAHASISWA INFORMATIKA
INSTITUT TEKNOLOGI BANDUNG
2021

DAFTAR ISI

| | |
|---------------------------------------|-----|
| DAFTAR ISI | i |
| DAFTAR TABEL | ii |
| DAFTAR GAMBAR | iii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1. Latar Belakang Masalah | 1 |
| 2. Sasaran Produk | 3 |
| BAB II ANALISIS DESIGN THINKING | 4 |
| 1. Empathize | 4 |
| 2. Define | 5 |
| 3. Ideate | 7 |
| BAB III MOCK UP SOLUSI | 10 |
| BAB IV ANALISIS SWOT | 15 |
| 1. Strength | 15 |
| 2. Weakness | 16 |
| 3. Opportunity | 16 |
| 4. Threat | 16 |
| BAB V PENUTUP | 18 |
| 1. Rangkuman | 18 |
| 2. Simpulan | 18 |
| BAB VI PEMBAGIAN TUGAS | 20 |
| LAMPIRAN | 23 |
| NOTULA MEET KE-1 MILESTONE 01 | 23 |
| NOTULA ASISTENSI MILESTONE 01 | 30 |
| NOTULA MEET KE-1 MILESTONE 02 | 33 |
| NOTULA MEET KE-2 MILESTONE 02 | 35 |
| DAFTAR PUSTAKA | 37 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---------------------------------|----|
| Tabel 6.1 Pembagian Tugas | 20 |
|---------------------------------|----|

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 3.1 Mock Up Aplikasi Idealyfe (Overall View) | 10 |
| Gambar 3.2 Halaman Landing Page | 11 |
| Gambar 3.3 Halaman Sign in/Sign up | 12 |
| Gambar 3.4 Halaman User Profile | 12 |
| Gambar 3.5 Halaman User Data Input | 13 |
| Gambar 3.6 Halaman User BMI Result | 13 |
| Gambar 3.7 Halaman Articles & Tips | 14 |
| Gambar 5.1 Grafik Kenaikan Angka Obesitas di Indonesia | 19 |

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Beberapa tahun belakangan ini, jumlah kasus dan angka kematian akibat obesitas di Indonesia mengalami peningkatan yang sangat pesat. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di Indonesia mencapai 10,5%. Lima tahun berselang, angka tersebut pun meningkat menjadi 14,8%. Jumlah itu kembali bertambah berdasarkan data Riskesdas terbaru pada tahun 2018 yang menunjukkan bahwa 21,8% masyarakat Indonesia mengalami obesitas. Hal ini menandakan bahwa dalam selang waktu 10 tahun saja, kasus obesitas di Indonesia telah meningkat sebanyak 2 kali lipat.

Apabila terus dibiarkan, para peneliti memprediksi bahwa angka obesitas di Indonesia akan mencapai 40% pada tahun 2030. Hal ini akan menjadi mimpi buruk bagi generasi yang akan datang karena artinya, hampir 1 dari setiap 2 orang yang ada di Indonesia akan mengalami obesitas. Tentu, ini merupakan sebuah masalah serius yang sedang dihadapi oleh Negeri Khatulistiwa. Bagaimana tidak? Hingga detik ini masih banyak masyarakat yang tidak menyadari betapa pentingnya menjaga berat badan atau tubuh yang ideal. Apabila kita telusuri satu per satu, penyebabnya pun bermacam-macam. Sebagian dari mereka merasa acuh tak acuh dengan penampilan dan kesehatan tubuh mereka, sebagian lainnya tampak tidak mengetahui standar tubuh yang ideal dan sehat itu seperti apa. Akan tetapi, yang membuatnya menjadi miris ialah manusia seringkali beranggapan bahwa untuk menjaga kesehatan, mereka harus memiliki badan yang kurus atau langsing. Padahal, yang harus mereka lakukan ialah menjaga tubuh agar tetap pada berat yang ideal, bukan menjadi kurus atau langsing.

Melihat kondisi pandemi yang ada di Indonesia saat ini, kesulitan untuk mendapatkan layanan kesehatan yang baik pun tidak dapat dipungkiri lagi. Banyak sekali permasalahan kesehatan di luar Covid-19 yang menjadi terbengkalai akibat pandemi. Peneliti merasa bahwa keikutsertaan kami dalam menyelesaikan

permasalahan ini sangat diperlukan. Kami pun tergerak untuk menciptakan sebuah inovasi yang diharapkan mampu membantu masyarakat dalam menjaga berat badan ideal mereka. Kami percaya bahwa memelihara tubuh yang ideal merupakan salah satu upaya dini untuk mencegah berbagai penyakit yang dapat ditimbulkan sebagai akibat sampingan dari obesitas. Mereka yang mengalami obesitas cenderung lebih mudah terserang penyakit kompleks seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, *stroke*, dan diabetes. Oleh karena itu, menghindari berat badan yang melebihi batas normal merupakan suatu keharusan guna mengurangi angka kematian akibat obesitas serta menciptakan kehidupan masyarakat yang lebih sejahtera.

Atas dasar pemikiran tersebut, anggota kelompok memiliki ide untuk menciptakan sebuah aplikasi bernama "*Idealyfe*" yang berguna untuk *men-tracking* kondisi tubuh ideal melalui perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) dari si pengguna. Pengguna hanya perlu memasukkan data berupa berat badan dan tinggi badan serta riwayat atau keterangan pribadi lainnya, kemudian sistem dari *Idealyfe* akan secara otomatis mengelompokkan pengguna ke dalam kategori BMI yang sesuai. Selain itu, *Idealyfe* juga menyediakan berbagai informasi terkait penyakit-penyakit apa saja yang mungkin diderita oleh seseorang dengan kondisi tubuh atau berat badan pada kategori BMI tersebut. Sebagai upaya kuratif, disediakan pula informasi mengenai hal-hal apa saja yang dianjurkan untuk dilakukan oleh pengguna guna mencapai berat badan atau tubuh yang ideal, mulai dari asupan gizi seimbang, olahraga yang perlu dilakukan, hingga pantangan makanan maupun aktivitas selama masa penyembuhan.

Dengan adanya inovasi berupa aplikasi *Idealyfe* ini, kami berharap agar masalah terkait kelebihan berat badan dan obesitas dapat segera teratasi. Masyarakat dapat lebih mengenal dan menyadari kondisi maupun keadaan tubuhnya dengan melakukan penghitungan indeks massa tubuh melalui aplikasi yang kami ciptakan. Dengan aplikasi ini pula, masyarakat tidak perlu melakukan konsultasi secara berkala ke dokter (kecuali dibutuhkan) karena sudah tersedia fasilitas kesehatan yang dapat digunakan secara praktis dan gratis kapan pun dan di mana pun. *Idealyfe, your perfect solution for a better life!*

2. Sasaran Produk

Dengan mengedepankan teknologi dan inovasi, *Idealyfe* diciptakan sepenuh hati secara khusus untuk seluruh masyarakat di Indonesia. Tidak ada batasan umur, gender, profesi, maupun riwayat penyakit bagi calon pemakainya. Akan tetapi, aplikasi ini sangat dianjurkan untuk digunakan bagi mereka yang belum memiliki berat badan atau indeks massa tubuh yang ideal. Hal ini juga termasuk bagi mereka yang kekurangan angka indeks massa tubuh karena kurangnya kalori yang diasup dari makanan dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan dari berbagai aktivitas yang dilakukan. Apabila aplikasi ini dapat memberikan kemajuan dan perbaikan terkait maraknya kasus obesitas di Indonesia, maka tidak menutup kemungkinan bahwa anggota kelompok akan memperluas sasaran dari produk berupa aplikasi ini untuk tingkatan yang lebih luas, yaitu masyarakat global.

BAB II

ANALISIS DESIGN THINKING

1. Empathize

Dari tahun ke tahun, jumlah penderita obesitas di Indonesia senantiasa mengalami peningkatan. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007, persentase penderita obesitas mencapai 10,5 persen. Lima tahun berikutnya, jumlah penderita obesitas mengalami kenaikan hingga 4,3 persen. Jumlah tersebut semakin meningkat dengan ditunjukkannya persentase obesitas mencapai 21,8 persen di tahun 2018. Jika hal ini terus dibiarkan, jumlah penderita obesitas diprediksi dapat menjangkau 40 persen pada tahun 2030.

Tingginya kenaikan jumlah penderita obesitas di Indonesia menunjukkan bahwa isu obesitas merupakan salah satu urgensi yang kerap kali disepelekan. Kurangnya kesadaran dan pengetahuan masyarakat Indonesia terkait penyebab dan tanda-tanda kondisi obesitas merupakan salah satu akar dari permasalahan ini. Salah satu cara untuk mengecek apakah seseorang mengidap obesitas adalah dengan melihat indeks massa tubuhnya. Indeks massa tubuh adalah nilai dari perhitungan hasil bagi antara berat badan dalam kilogram dengan kuadrat dari tinggi badan dalam meter. Seseorang dianggap obesitas apabila indeks massa tubuhnya lebih besar atau sama dengan 30 (PT Surya Husadha, 2020).

Ahli gizi, Mochammad Rizal, mengatakan penyebab utama dari obesitas adalah adanya ketidakseimbangan antara kalori atau energi yang masuk dari makanan dengan energi yang dikeluarkan melalui aktivitas yang dilakukan. Ketidakseimbangan tersebut mengakibatkan terjadinya peningkatan berat badan. Kondisi ini diperparah oleh pandemi Covid-19 yang membatasi pergerakan masyarakat Indonesia sehingga harus melaksanakan aktivitas di dalam rumah.

Kurang adanya akses atau kemudahan untuk mengontrol pola makan, indeks massa tubuh, dan aktivitas sehari-hari di masa pandemi menjadikan masyarakat Indonesia tidak peka dengan adanya ancaman obesitas. Kondisi obesitas yang tidak segera ditangani mampu meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan, seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan lain-lain. Menurut dr. Tjin Willy di

alodokter.com, obesitas dapat menimbulkan adanya gangguan psikologi, seperti depresi dan kurangnya rasa percaya diri. Obesitas juga memicu kenaikan jumlah kematian dini di Indonesia. Jumlah kematian dini yang meningkat karena isu obesitas mempengaruhi nilai ekonomi produktivitas di Indonesia. Nilai ekonomi produktivitas yang hilang akibat kematian dini berjumlah sebesar Rp 1.597 miliar/tahun. Total kerugian ekonomi yang disebabkan oleh obesitas setara dengan 0,9% Produk Domestik Bruto Indonesia (Wulansari, 2016).

Melihat begitu luas dan kompleksnya masalah yang ditimbulkan akibat kasus obesitas di Indonesia, pada tahap *empathize* ini, anggota kelompok mencoba untuk memosisikan diri sebagai masyarakat yang tengah menghadapi masalah kesehatan terkait dengan obesitas. Kami merasa bahwa mereka memerlukan segenap informasi perhitungan yang akurat terkait berat badan yang dianggap masih normal atau telah melebihi batas. Masyarakat juga dirasa belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang cara menjaga kesehatan tubuh dan berat badan yang ideal. Masyarakat masih malas serta bersikap acuh tak acuh terhadap dirinya dan menganggap bahwa melakukan pengecekan berat badan ideal masih sangat sulit dan jauh dari kata 'praktis' untuk dilakukan. Belum lagi, biaya pengecekan serta biaya transportasi yang sekiranya masih membebani masyarakat yang ingin melakukan *medical check-up*. Maka dari itu, berdasarkan proses menerapkan tahap *empathize* yang telah kami lakukan, kami merasa bahwa masyarakat memerlukan sebuah inovasi dalam bidang kesehatan terutama dalam hal menjaga dan memelihara berat badan ideal. Inovasi yang diperlukan haruslah bersifat solutif, informatif, praktis, murah, dan universal.

2. Define

Dengan mempertimbangkan informasi yang telah kami akumulasikan dan dengan memanfaatkan metode *5-Whys*, kelompok kami memperoleh korelasi dari setiap informasi tersebut sehingga dapat disimpulkan bahwa akar permasalahan dari setiap informasi tersebut adalah permasalahan pada ketidakseimbangan antara kalori atau energi yang masuk dari makanan dan energi yang digunakan atau dikeluarkan melalui aktivitas.

Alasan mengapa hal tersebut menjadi fokus kami sebagai akar permasalahan dari permasalahan berat badan yang ideal dan obesitas adalah karena ketidakseimbangan antara energi atau kalori yang masuk dan keluar merupakan salah satu penyebab utama dalam terjadinya permasalahan tersebut. Alasan mengapa ketidakseimbangan antara energi atau kalori yang masuk dan keluar terjadi dapat disebabkan oleh beberapa hal, mulai dari pola makan yang buruk/tidak seimbang hingga aktivitas yang tidak dapat mengimbangi jumlah asupan kalori atau energi.

Pola makan merupakan suatu tindakan individu dalam pengelolaan kuantitas konsumsi makanan yang meliputi jenis, frekuensi, dan jumlah makanan. Pola makan seimbang merupakan mekanisme pengelolaan jenis, frekuensi, dan jumlah makanan yang mengandung zat gizi dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air dengan frekuensi tertentu. Di Indonesia sendiri, pola makan masyarakat Indonesia telah tertera dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang, yaitu penggantian slogan “4 Sehat 5 Sempurna” karena tidak sesuai dengan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang menjadi 4 pilar untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang masuk dan keluar yang berisi mengkonsumsi makanan beragam seperti perbanyak sayur dan buah, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, dan mempertahankan & memantau Berat Badan (BB) normal. Oleh karena itu, pola makan seimbang tidaklah cukup; diperlukan pula aktivitas harian yang mampu mengimbangi porsi konsumsi energi dan kalori harian. Kemudian, pola makan dan aktivitas harian ini akan menentukan besar nilai dari indeks massa tubuh seseorang.

Indeks massa tubuh merupakan salah satu alat sederhana yang berfungsi untuk mengetahui status gizi dari seseorang, khususnya yang berkaitan dengan berat badan. Indeks massa tubuh memiliki parameternya tersendiri. Berdasarkan World Health Organization, terdapat 5 klasifikasi dari gizi seseorang berdasarkan indeks massa tubuh, diantaranya yaitu kekurangan berat badan tingkat berat, kekurangan berat badan tingkat ringan, normal, kelebihan berat badan tingkat ringan, dan kelebihan berat badan tingkat berat. Orang yang tergolong kelebihan berat badan tingkat berat lah yang tergolong penderita obesitas. Angka dari indeks massanya yaitu melebihi 27,0.

Indeks massa tubuh ditentukan dari tinggi badan dan berat badan seseorang. Rumus dari indeks massa tubuh seseorang adalah $IMT = \text{kg/m}^2$. Oleh karena itu,

semakin tinggi seseorang, dibutuhkan berat badan yang juga tinggi atau setara. Kedua aspek ini perlu dijaga dengan baik. Apabila tinggi dan berat badan dari seseorang tidak seimbang, maka dapat mempengaruhi kehidupan sehari-harinya atau bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit yang tidak diinginkan.

Orang yang tergolong kelebihan berat badan tingkat berat pasti akan memiliki bentuk tubuh yang kurang ideal. Bentuk tubuh tersebut juga dapat mempengaruhi pergerakan dari orang tersebut. Sehingga terkadang orang yang tergolong obesitas cukup susah untuk dapat mengurangi berat, dikarenakan mereka diharuskan untuk banyak-banyak beraktivitas, namun mereka sendiri merasa kesulitan untuk dapat beraktivitas. Selain itu juga, obesitas sendiri dapat menimbulkan penyakit-penyakit lain yang dapat memperburuk keadaan penderita obesitas.

Salah satu penyakit yang dapat timbul akibat obesitas adalah diabetes. Diabetes merupakan salah satu penyakit kronis yang disebabkan oleh tingginya kadar gula atau glukosa yang ada di dalam darah. Glukosa merupakan salah satu sumber energi utama bagi manusia. Manusia memerlukan glukosa untuk dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari. Akan tetapi, apabila glukosa tersebut menumpuk di dalam darah akan menyebabkan gangguan pada organ tubuh yang lain.

Kondisi kesehatan masyarakat Indonesia yang cukup memprihatinkan dibandingkan dengan negara-negara maju lainnya. Dengan mempertimbangkan informasi yang telah kami akumulasikan, untuk dapat meningkatkan kesehatan masyarakat di Indonesia kelompok kami menyimpulkan untuk mengendalikan jumlah masyarakat Indonesia yang tergolong ke dalam penderita obesitas. Untuk dapat menyelesaikan permasalahan tersebut, diperlukan inti dari permasalahan mengapa masyarakat di Indonesia dapat tergolong obesitas yaitu ketidakseimbangan antara kalori atau energi yang masuk dari makanan dan energi yang digunakan atau dikeluarkan melalui aktivitas.

3. Ideate

Berfokus dan berkaca pada masalah utama yang ada bahwa jumlah kasus obesitas di Indonesia kian meningkat serta kesadaran dan pengetahuan masyarakat

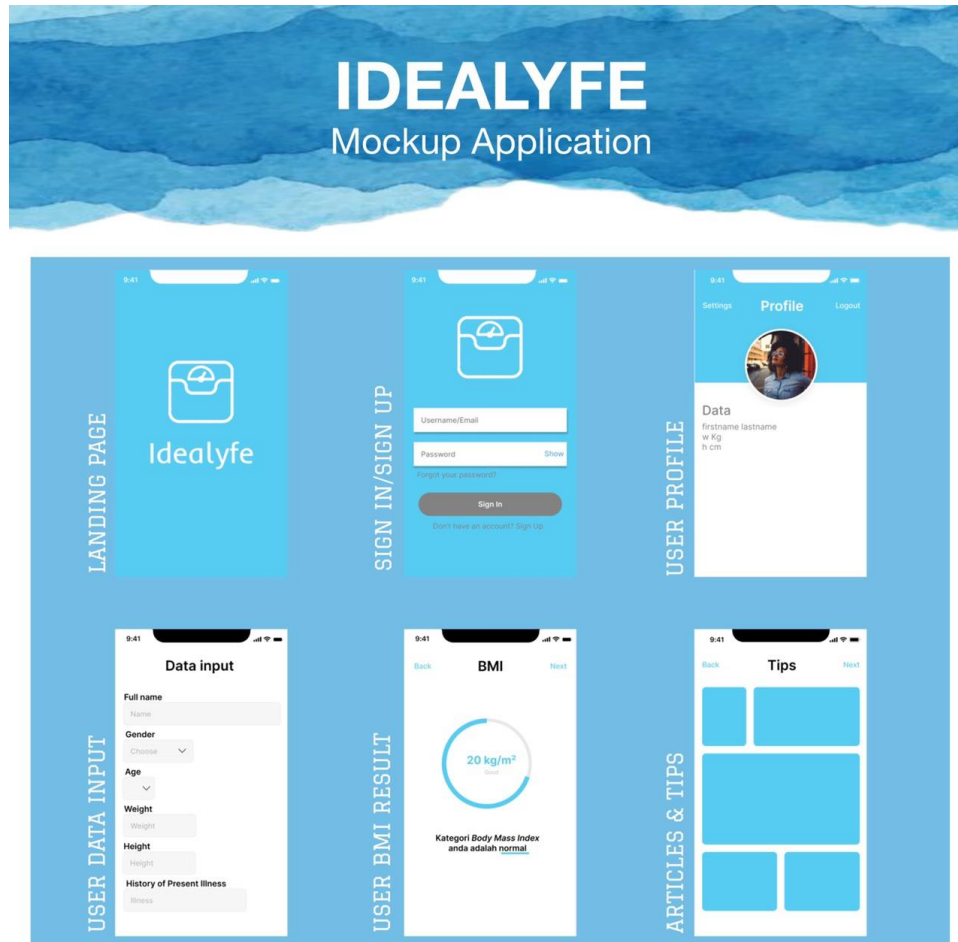
akan pentingnya menjaga berat badan ideal yang masih rendah, anggota kelompok kami mencoba untuk mencari solusi yang tepat untuk dapat menyelesaikan masalah yang ada dan dirasakan oleh masyarakat. Anggota kelompok telah berusaha menempatkan diri pada sepatu masyarakat yang tengah merasakan permasalahan kesehatan berkaitan dengan obesitas. Kami menggunakan berbagai metode yang menurut kami cukup efektif untuk menemukan ide-ide yang relevan dan solutif terhadap masalah yang ada.

Pertama, kami menggunakan metode *Brainstorming* untuk merangsang pemikiran bebas yang kami miliki serta memperluas ruang masalah. Pada tahap ini kami mencari ide sebanyak mungkin dengan mempersilakan setiap anggota kelompok menuangkan apa yang ada di pikirannya dan membagikannya sebagai suatu solusi dari masalah yang ada. Kedua, dari beberapa ide baik yang muncul, kami mencoba untuk mengumpulkan dan menambahkan gagasan-gagasan maupun kemungkinan-kemungkinan terburuk. Tujuannya adalah agar terdapat proses tarik ulur yang dapat meningkatkan kepercayaan diri, keberanian, serta kreativitas dari anggota kelompok untuk merealisasikan ide-ide bagus yang ada. Selain itu, metode ini juga dapat memampukan kita untuk berpikir dari perspektif yang berbeda sehingga kita dapat mengumpulkan gagasan-gagasan baru yang mungkin dapat melengkapi solusi utama yang ada. Metode ini disebut dengan *Worst Possible Idea*.

Dari berbagai ide yang sudah tertuang, terdapat beberapa solusi yang cukup memenuhi ekspektasi anggota kelompok setelah melakukan pertimbangan terhadap berbagai aspek. Solusi-solusi tersebut, di antaranya membuat dan membagikan poster mengenai cara menjaga berat badan ideal, mengadakan webinar dengan mengundang pembicara-pembicara berkualitas dalam bidang kesehatan, membuat alat penghitung *Body Mass Index* (BMI) dengan menggunakan arduino, serta menciptakan aplikasi (*mobile app*) kesehatan yang mampu memfasilitasi berbagai kebutuhan untuk menjaga tubuh sehat dan berat badan ideal. Dari keempat solusi terbaik tersebut, anggota kelompok menggunakan metode SCAMPER untuk menemukan solusi mana yang paling unggul, namun tetap *feasible* untuk direalisasikan. Metode SCAMPER secara sederhana akan menyempurnakan ide-ide maupun gagasan yang telah ditemukan dengan menerapkan ketujuh tahapan berikut: *Substitute*, *Combine*, *Adapt*, *Modify*, *Put to Another Use*, *Eliminate*, dan *Reverse*.

Semua tahapan tersebut membawa kami pada sebuah solusi apik nan otentik berupa sebuah aplikasi yang bernama “*Idealyfe*”. *Idealyfe* dipilih karena menjadi solusi yang dianggap paling ampuh dan relevan di era modern ini, yakni merupakan sebuah aplikasi pintar yang mudah diakses di mana pun dan kapan pun. Hanya dengan membuka aplikasinya pada *gadget* Anda dan membutuhkan waktu sepersekian menit untuk mengisi data pribadi yang diperlukan, informasi mengenai pentingnya menjaga berat badan ideal akan tersampaikan.

BAB III MOCK UP SOLUSI



Gambar 3.1 Mock Up Aplikasi Idealyfe (Overall View)

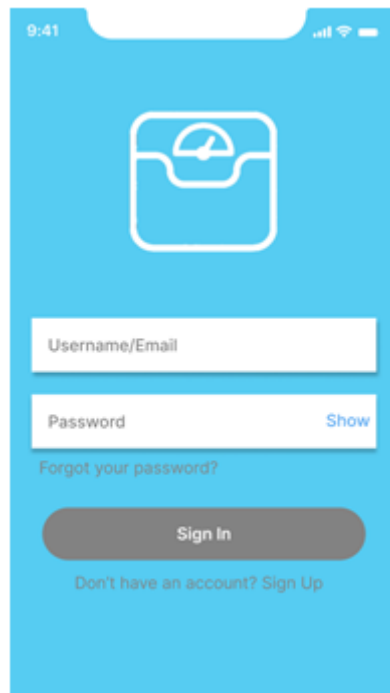
Berdasarkan tahapan *design thinking process* yang telah kami lakukan, kami membuat sebuah solusi dalam bentuk suatu aplikasi bernama “*Idealyfe*”. Kami membuat mockup dari aplikasi ini menggunakan Figma, yang mana hasilnya dapat dilihat pada gambar 3.1. Secara umum, aplikasi ini memiliki beberapa fitur utama seperti *landing page*, *sign in/sign up page*, *user profile*, *user data input*, *user BMI result*, serta satu halaman berisi tips dan artikel kesehatan yang relevan terhadap pengguna.

Alur dari penggunaan aplikasi “*Idealyfe*” dimulai dengan mengunduh aplikasi ini terlebih dahulu. Setelah aplikasi terunduh, pengguna dapat membuka aplikasi “*Idealyfe*” dan akan langsung disambut dengan *landing page* kami yang berisikan logo

serta nama dari aplikasi kami. Kemudian, pengguna akan diarahkan ke sign in/sign up page. Jika pengguna sudah terdaftar, maka pengguna hanya perlu mengisi username atau email yang digunakan saat mendaftar pertama kali beserta dengan passwordnya. Namun, pengguna yang belum mendaftarkan diri akan diarahkan untuk melakukan sign up terlebih dahulu. Setelah berhasil log in, pengguna akan diminta untuk melakukan input data apabila belum melakukannya. Input data yang dilakukan adalah memasukkan nama panjang, jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan, serta riwayat penyakit pengguna. Dari hasil input data tersebut, aplikasi akan mengeluarkan hasil BMI pengguna dengan perhitungan $[BMI = \text{Berat}(\text{kg})/(\text{tinggi}(\text{m}))^2]$. Semua data pengguna termasuk hasil BMI-nya dapat diakses oleh pengguna pada halaman *user profile*. Terakhir, aplikasi akan menampilkan artikel dan tips-tips mengenai penyakit atau lifestyle yang disarankan berdasarkan hasil BMI dan data-data pengguna.



Gambar 3.2 Halaman Landing Page



Gambar 3.3 Halaman Sign in/Sign up



Gambar 3.4 Halaman User Profile

9:41

Data input

Full name
Name

Gender
Choose ▾

Age
▾

Weight
Weight

Height
Height

History of Present Illness
Illness

Gambar 3.5 Halaman User Data Input



Gambar 3.6 Halaman User BMI Result



Gambar 3.7 Halaman Articles & Tips

BUTIR PERMASALAHAN YANG DISELESAIKAN

Solusi yang kami rancang, harapannya akan menyelesaikan permasalahan-permasalahan terkait berat badan pada masyarakat. Permasalahan-permasalahan yang akan terselesaikan yaitu terpenuhinya kebutuhan masyarakat mengenai informasi perhitungan BMI, serta pengetahuan mengenai kesehatan tubuh dan berat badan yang ideal, tersedianya sarana yang praktis, mudah dan murah serta dapat diakses oleh semua orang untuk melakukan pengecekan berat badan ideal dan memeliharanya.

BAB IV

ANALISIS SWOT

Berdasarkan analisis yang telah kami lakukan, kami mendefinisikan kekuatan, kelemahan, peluang, serta ancaman dari solusi kami dalam sebuah SWOT *analysis* sebagai berikut:

1. Strength

Kekuatan dari solusi kami terletak pada fitur kami yang relatif praktis dan mudah untuk digunakan. Terkadang, pengguna tidak tertarik untuk mengunduh dan menggunakan suatu aplikasi akibat *interface* dari aplikasi tersebut yang kian membingungkan dan mengharuskan pengguna untuk memperelajari terlebih dahulu cara pemakaian maupun penggunaannya. Pengguna hanya perlu mengisi identitas diri, berat badan, serta tinggi badan untuk mendapatkan hasil perhitungan BMI yang akurat. Dengan fitur yang mudah dipahami, pengguna tidak akan kesulitan ketika ingin melakukan pengecekan BMI dan tidak perlu menghabiskan waktunya untuk memahami alur serta cara kerja dari aplikasi kami. Dengan demikian, pengguna dapat memaksimalkan waktunya serta melakukan pengecekan berat badan ideal kapan pun dan di mana pun tanpa harus melakukan pengecekan secara mandiri di rumah sakit.

Selain itu, aplikasi kami didasarkan pada perhitungan *Body Mass Index* (BMI) yang telah diakui oleh masyarakat global secara universal. Tentu saja hal ini menjadi keunggulan tersendiri bagi aplikasi kami sehingga untuk ke depannya, aplikasi kami dapat menjangkau cakupan masyarakat yang lebih luas. Banyak aplikasi lain yang menerapkan cara kerja yang sama seperti aplikasi kami, tetapi aplikasi-aplikasi tersebut kebanyakan meminta pengguna untuk memasukkan *input* berat badan yang mereka inginkan/targetkan. Pada aplikasi kami, kami menitikberatkan pada kesehatan para pengguna. Oleh karena itu, kami menggunakan BMI sebagai acuan berat badan ideal bagi pengguna agar aplikasi kami tidak digunakan hanya untuk diet semata, tetapi juga untuk kesehatan para penggunanya.

2. Weakness

Kelemahan dari solusi yang diberikan oleh aplikasi kami adalah sistemnya yang berupa *database*. Dengan menggunakan *database*, terdapat kemungkinan adanya kasus-kasus tertentu yang tidak dapat tertangani. Hal ini dapat diakibatkan oleh kurangnya data pada *database* kami sehingga pengguna terpaksa mendapatkan *output* yang kurang sesuai dengan kondisi dan keadaan dalam dirinya. Untuk itu, aplikasi kami memerlukan tingkat adaptasi dan pembaharuan yang tinggi. Tujuannya adalah agar aplikasi kami dapat memenuhi seluruh kasus yang mungkin dapat terjadi.

3. Opportunity

Menurut WHO dan UNICEF, jumlah orang dewasa yang kelebihan berat badan di Indonesia telah berlipat ganda selama dua dekade terakhir. Hal ini membuat kedua lembaga tersebut menyerukan langkah mendesak untuk meningkatkan undang-undang, kebijakan dan peraturan untuk mengekang ketersediaan makanan dan minuman yang tidak sehat. Selain obesitas pada orang dewasa, obesitas pada anak juga meningkat dengan satu dari lima anak usia sekolah dasar dan satu dari tujuh remaja di Indonesia mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, menurut Survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional Tahun 2018.

Tingginya kasus obesitas yang ada di Indonesia serta munculnya kesadaran di antara sebagian masyarakat Indonesia akan pentingnya menjaga berat badan yang sehat telah menciptakan sebuah peluang bagi aplikasi kami untuk membantu warga yang kesulitan dalam mendapatkan berat badan yang ideal.

Ke depannya, aplikasi kami masih bersifat sangat fleksibel untuk dapat dikembangkan, baik dalam konteks fitur-fitur pelengkapannya, maupun dalam menambah ruang lingkup kesehatan berupa jenis-jenis penyakit lain atau aspek kesehatan lainnya. Aplikasi juga dapat dimigrasikan ke halaman *website* untuk semakin mempermudah akses bagi masyarakat.

4. Threat

Mengingat adanya perkembangan zaman dan teknologi yang begitu pesat serta tingginya kompetisi di era digital, ancaman yang akan kami hadapi tentu berjumlah besar dan banyak. Salah satu bentuk ancaman yang mungkin dialami aplikasi kami ialah kenyataan bahwa sudah terdapat banyak aplikasi lain yang

menerapkan sistem serupa dengan perbedaan berupa keunikan desain dan *layout* dari masing-masing aplikasi atau hal-hal komplemen lainnya. Kebanyakan aplikasi yang menerapkan sistem serupa adalah *diet app*, *healthcare app*, dan juga *fitness app*. Kehadiran aplikasi lain dapat menjadi ancaman karena dapat membuat pengguna berpaling dari aplikasi kami.

Selain itu, adanya gerakan *body positivity* yang tidak dilengkapi dengan *health awareness* dapat menjadi ancaman bagi aplikasi kami ke depannya. Meskipun *body positivity* merupakan gerakan positif yang bertujuan untuk membuat masyarakat lebih menerima dan mencintai dirinya tanpa syarat, *body positivity* yang tidak dilengkapi dengan *health awareness* akan menimbulkan ketidakpedulian yang berbahaya terhadap berat badan. Misalnya, seseorang yang sedang terjangkit obesitas tengah mengaplikasikan gerakan *body positivity*. Akan tetapi, ia tidak memahami urgensi dari masalah kesehatan terkait obesitas sehingga ia menghiraukan kondisi kesehatan badannya dan dapat berujung fatal bagi dirinya sendiri. Oleh karena itu, kami melihat *body positivity* yang tidak dilengkapi oleh *health awareness* sebagai suatu ancaman bagi aplikasi kami karena dapat menjadi alasan bagi pengguna untuk tidak mengunduh aplikasi kami. Hal ini tentunya akan berdampak buruk pula pada isu kesehatan di Indonesia karena masalah dan kasus obesitas yang tidak kunjung menemukan titik terang.

BAB V PENUTUP

1. Rangkuman

Berdasarkan tahapan *design thinking process* yang telah dilakukan, anggota kelompok merangkum bahwa *Idealyfe: Your Perfect Solution for A Better Life!* merupakan aplikasi yang ditawarkan oleh kelompok sebagai solusi yang mampu membantu menyelesaikan masalah terkait peningkatan kasus obesitas di Indonesia. Penggunaan serta pengaplikasiannya yang praktis, murah, dan universal menjadi keunggulan tersendiri dari aplikasi ini di mana pengguna hanya perlu memasukkan identitas diri (nama, umur, dan jenis kelamin), tinggi badan, serta berat badan. Secara otomatis aplikasi akan menghitung BMI berdasarkan kondisi tubuh pengguna dan memberitahu kategorinya (sangat kurus, normal, obesitas, dll). Kemudian, akan dilanjutkan dengan pemberian tips serta informasi mengenai bagaimana cara memperoleh berat badan ideal agar dapat memelihara hidup yang lebih sehat. Dengan mengetahui berat badan idealnya, diharapkan agar masyarakat bisa mengatur pola makan yang sesuai dan memiliki pola hidup sehat. Semoga dengan adanya aplikasi *Idealyfe* ini, masyarakat semakin antusias dan peduli terhadap kesehatannya sehingga peningkatan kasus obesitas di Indonesia dapat ditangani dan diselesaikan secara holistik, baik dalam upaya pencegahannya maupun upaya kuratifnya.

2. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Anggota kelompok berfokus pada sebuah masalah utama bahwa angka obesitas di Indonesia mengalami kenaikan dari tahun ke tahun, dapat dilihat dari grafik dibawah ini.



Gambar 5.1 Grafik Kenaikan Angka Obesitas di Indonesia

2. Solusi yang ditawarkan oleh anggota kelompok terkait masalah peningkatan jumlah kasus obesitas yang sangat pesat serta rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga berat badan ideal ialah sebuah aplikasi bernama "*Idealyfe*". Aplikasi tersebut mampu mengelompokkan pengguna ke dalam suatu kategori berdasarkan BMI yang dihitung menggunakan data berat badan dan tinggi badan. Selain itu, aplikasi "*Idealyfe*" juga menawarkan fitur-fitur cerdas lainnya seperti membagikan informasi tentang berbagai penyakit yang mungkin menyerang orang-orang pada kategori BMI tertentu serta anjuran mengenai hal-hal apa saja yang disarankan untuk dilakukan oleh pengguna guna mencapai atau menjaga berat badan yang ideal.
3. *Mock up* solusi dibuat dengan menggunakan aplikasi *Figma* dengan memperhatikan fitur-fitur serta pengaturan-pengaturan yang ada. Fitur-fitur tersebut dibuat dengan mengutamakan fleksibilitas serta kemudahan dalam mengaplikasikan penggunaannya sehingga aplikasi ini dapat dipakai secara luas oleh berbagai kalangan maupun kelompok masyarakat yang ada di Indonesia.
4. Terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan untuk memperoleh berat badan ideal, di antaranya mengatur pola makan, memperhatikan asupan gizi, istirahat yang cukup, serta rutin berolahraga. Kuncinya adalah adanya keseimbangan antara asupan kalori yang masuk dengan energi yang dikeluarkan untuk melakukan aktivitas.

BAB VI PEMBAGIAN TUGAS

Tabel 6.1 Pembagian Tugas

| No | Bagian Proposal | NIM |
|----|---|--|
| 1 | Cover | 16520025 16520216 16520259 16520268 16520272 16520307 16520324 16520409 16520484 |
| 2 | Daftar Isi, Daftar Tabel, Daftar Gambar | 16520025 16520216 16520259 16520268 16520272 16520307 16520324 16520409 16520484 |
| 3 | BAB I PENDAHULUAN | 16520025 16520216 16520272 16520324 16520409 |
| 4 | BAB II ANALISIS DESIGN THINKING | 16520025 16520216 16520272 16520324 |

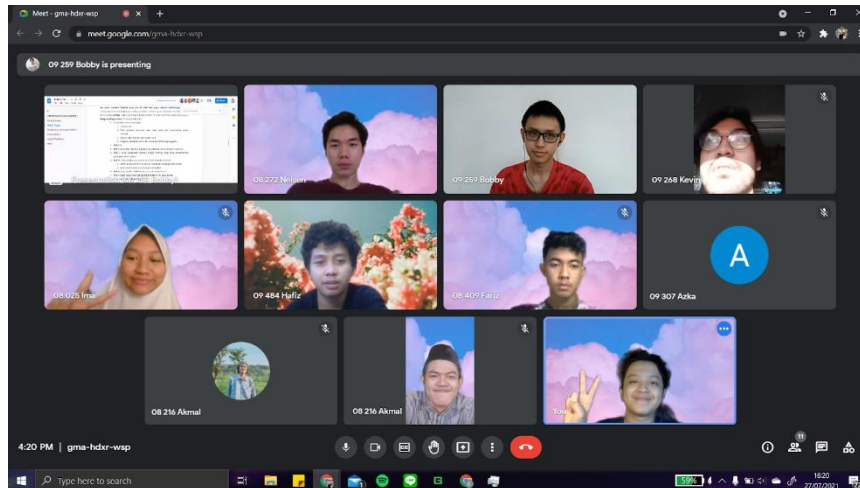
| | | |
|----|------------------------|--|
| | | 16520409 |
| 5 | BAB III MOCK UP SOLUSI | 16520259 16520268 16520307 16520484 |
| 6 | BAB IV ANALISIS SWOT | 16520259 16520268 16520307 16520484 |
| 7 | BAB V PENUTUP | 16520025 16520216 16520272 16520324 16520409 |
| 8 | BAB VI PEMBAGIAN TUGAS | 16520025 16520216 16520259 16520268 16520272 16520307 16520324 16520409 16520484 |
| 9 | Lampiran | 16520324 |
| 10 | Daftar Pustaka | 16520025 16520216 16520259 16520268 16520272 16520307 16520324 16520409 16520484 |

| | | |
|----|------------|--|
| 11 | PowerPoint | 16520025 16520216 16520259 16520268 16520272 16520307 16520324 16520409 16520484 |
|----|------------|--|

LAMPIRAN

NOTULA

MEET KE-1 MILESTONE 01



Tanggal : Selasa, 27 Juli 2021, pukul 16.00 -- 18.05 (2 jam)

Tempat : <https://meet.google.com/gma-hdxr-wsp>

Notulis : Eiffel Aqila Amarendra

Kehadiran :

1. Salimatussholati Az Zahra
2. Muhammad Akmal Arifin
3. Nelsen Putra
4. Eiffel Aqila Amarendra
5. Muhamad Fariz Ramadhan
6. Bobby Dhammawan Tang
7. Kevin Roni
8. Sarah Azka Arief
9. Farhan Hafiz

| No | Pembahasan | Tindak Lanjut |
|----|--|---------------|
| 1 | Menentukan topik masalah 1. Sampah, Referensi: https://www.youtube.com/watch?v=nb0pM93tmi8 | - |

| | | |
|---|---|--|
| | <p>https://www.youtube.com/watch?v=h5kWQwIVquM</p> <p>https://medium.com/@eiffelaqila/sampah-sang-penjajah-gerilya-5604c60dd363</p> <p>2. Pendidikan dan literasi yang rendah; Loss Learning untuk anak TK dan SD, Referensi: https://farhanhafiz.medium.com/pembelajaran-yang-hilang-bagi-anak-anak-selama-masa-pandemi-c6b0d6644ece Medium Akmal</p> <p>3. Kesehatan Mental, Referensi: Medium Nelsen</p> <p>4. Berat Badan Ideal, Referensi: Medium Fariz</p> <p>5. Buku yang sudah tidak dipakai/dibaca lagi, tetapi tidak tahu akan diapakan buku tersebut karena sayang untuk dibuang dan bingung disedekahkan kemana, Referensi : Medium Azka</p> <p>6. Pelecehan Seksual, Referensi: Medium Kevin</p> <p>7. Kesulitan mencari teman</p> <p>8. Pemakaian energi/air yang berlebihan</p> <p>9. Desinfektan otomatis</p> | |
| 2 | <p>Pembahasan dari permasalahan 1:</p> <p>Membuat sistem pengelolaan sampah dengan media website, kemudian akan ada kurir yang menjemput dan menyalurkan sampah tersebut kepada penyortir</p> | Tidak digunakan sebagai topik permasalahan |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>sampah dan perusahaan pendaaur ulang sampah. Semacam GoJek tetapi berfokus pada sampah.</p> <p>Referensi:</p> <p>https://www.canva.com/design/DAEjnI9bYgw/aPPyNn-byOKg0zU-Z3_fVw/edit</p> <p>Karena pengaplikasian solusi dari masalah ini akan sulit untuk dilakukan karena melibatkan sumber daya yang besar salah satunya untuk menjadi kurir, masalah ini tidak dapat dipilih.</p> | |
| 3 | <p>Pembahasan dari permasalahan 2:</p> <p>Perlu adanya media pembelajaran yang interaktif dan responsif.</p> <p>Membantu pendidikan anak-anak TK dan SD dan orang tua dalam permasalahan <i>loss learning</i> ini melalui:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Media pembelajaran (website/blog) 2. Media sosial (instagram) <p>Masalah <i>loss learning</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kalau dilihat dari medium Hafiz, <i>loss learning</i>-nya berarti hilangnya interaksi sosial bagi pendidikan untuk anak-anak. • Kalau yang mau dibuat berdasarkan solusi dengan media interaktif tersebut, <i>loss learning</i>-nya dapat berupa ketidak tersampaiannya materi yang disampaikan di sekolah/tempat pendidikan lainnya sehingga dibutuhkan media interaktif untuk melengkapi materi yang hilang/meningkatkan minat belajar di kala <i>online</i>. <p>Tidak mungkin target dari produk ini adalah anak-anak TK dan SD karena mereka belum mengerti urgensi dari</p> | <p>Tidak digunakan sebagai topik permasalahan</p> |

| | | |
|---|---|--|
| | <p>belajar dan belum mengertinya anak TK/SD mengenai media sosial dan website.</p> <p>Akar masalah:</p> <p>“Apa perbedaan produk ini dengan perkuliahan/guru/bimbel online yang ada sekarang/telah dibuat orang lain?”</p> <p>Susah mencari inovasi/perbedaan dari semua hal tersebut.</p> <p>PEMBELAJARAN jarak jauh (PJJ) berpotensi terjadinya learning loss (kehilangan kompetensi belajar). Untuk mengatasinya Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud), Nadiem Makarim menyebut satu-satunya cara meminimalisir terjadinya learning loss adalah Pembelajaran Tatap Muka (PTM).</p> <p>Sumber:</p> <p>https://mediaindonesia.com/humaniora/379222/cegah-learning-loss-mendikbud-solusinya-itu-ptm</p> <p>Kesimpulannya, masalah ini tidak dapat dipilih karena solusi terbaik dari permasalahan pertama adalah dengan adanya pertemuan dan hal tersebut susah.</p> | |
| 4 | <p>Pembahasan dari permasalahan 3:</p> <p>Buat aplikasi untuk berkonsultasi dengan psikolog. Namun, untuk pengaplikasiannya akan cukup rumit karena harus berkonsultasi dan berkoordinasi dengan lembaga psikolog sehingga masalah ini tidak dapat dipilih.</p> | Tidak digunakan sebagai topik permasalahan |
| 5 | <p>Pembahasan dari permasalahan 4:</p> <p>Buat aplikasi untuk memeriksa bmi, penyakit, tindakan yang dilakukan untuk mencapai berat badan ideal tersebut.</p> | Digunakan sebagai topik permasalahan |

| | | |
|----|---|---|
| 6 | Pembahasan dari permasalahan 5: Buat aplikasi untuk menyewa dan menyalurkan buku kepada yang membutuhkan. | Tidak digunakan sebagai topik permasalahan |
| 7 | Pembahasan dari permasalahan 6: Buat prototype aplikasi buat memanggil/meminta pertolongan jika dalam kondisi darurat sehingga dengan hanya menekan tombol, orang-orang dapat mengetahui lokasi orang yang membutuhkan bantuan tersebut. Tidak efektif karena bisa saja disalahgunakan sehingga masalah ini tidak dapat digunakan . | Tidak digunakan sebagai topik permasalahan |
| 8 | Pembahasan dari permasalahan 7: Bikin tinder, tapi buat cari temen misalnya temen buat yang sesuai ketertarikan/hobi. Kalau dasarnya malu, bakal tidak akan memakai aplikasi itu juga. Kalau malu, bisa bikin incognito, jadi secara anonymous berinteraksi | Tidak digunakan sebagai topik permasalahan |
| 9 | Pembahasan dari permasalahan 8: Buat aplikasi untuk mematikan ac/lampu secara otomatis. - Fokus ke air yang tumpah tumpah Mengatur pengeluaran air, yang kalau misalnya bikin sensor kalau air sudah penuh jadi nanti bisa bikin bel. | Tidak digunakan sebagai topik permasalahan |
| 10 | Pembahasan dari permasalahan 9: Tidak efektif jika banyak pengunjung sehingga masalah ini tidak dapat dipilih . | Tidak digunakan sebagai topik permasalahan |
| 11 | Dari kesembilan masalah tersebut akhirnya dipilih masalah ke-4. | Meneruskan masalah tersebut ke dalam proposal |
| 12 | Membuat penjadwalan asistensi berdasarkan kemungkinan kesibukan masing-masing. | Melaksanakan asistensi di hari |

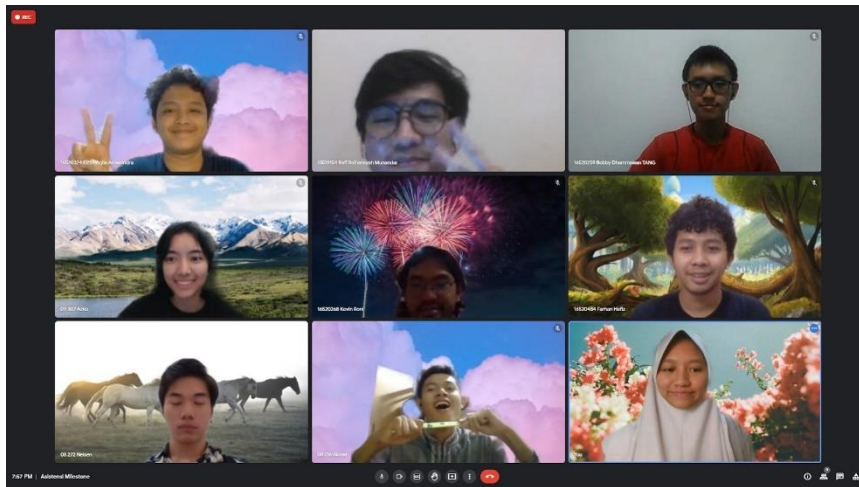
| | | |
|----|---|--|
| | | Kamis, 29 Juli 2021, pukul 19.30 |
| 13 | Membagi tugas per-buddies. Cover: - Daftar Isi: - BAB 1: 08_02 BAB 2: 08_02 BAB 3: 09_03 BAB 4: 09_03 BAB 5: Kedua Buddies BAB 6: Kedua Buddies Lampiran (Notula Rapat): Eiffel Aqila Amarendra Daftar Pustaka: Kedua Buddies | Membagi tugas perindividu dalam kelompok |

| No | Kesimpulan | Tindak Lanjut |
|----|--|---|
| 1 | <p>Masalah: Berat badan</p> <p>Saat ini, banyak masyarakat yang tidak peduli akan berat badan idealnya. Alasannya bermacam-macam, sebagian dari mereka menganggap bahwa itu bukanlah hal yang penting, ada yang tidak mengetahui bagaimana menghitungnya, ada yang mengeluh kesulitan untuk mendapatkan alatnya, dan berbagai alasan lainnya. Padahal mengetahui berat badan ideal itu adalah hal yang sangat penting. Karena berat badan ideal berpengaruh terhadap bagaimana cara kita memperlakukan tubuh kita. Mulai dari asupan gizi yang harus dipenuhi, kegiatan yang boleh dilakukan, dan untuk menghindari penyakit-penyakit yang disebabkan oleh kelebihan atau kekurangan berat badan.</p> <p>Produk yang diharapkan: APLIKASI TES BERAT BADAN IDEAL.</p> <p>Cara penggunaanya:</p> | Membuat proposal berdasarkan topik masalah yang dipilih |

| | | |
|---|---|--|
| | <p>1. Masukin berat badan dan tinggi badan (buat dapet nilai BMInya mengetahui kategori tubuh dia apa; kurus, obesitas, dll)</p> <p>2. Dikasih tau list penyakit yang mungkin dideritanya based on kategori tubuh.</p> <p>3. Dikasih <i>tips n trick</i> cara mendapatkan tubuh ideal</p> | |
| 2 | Penjadwalan asistensi: Kamis, 29 Juli 2021, pukul 19.30 | Melaksanakan asistensi dan membuat notula asistensi. |
| 3 | <p>Membuat Proposal dengan pembagian tugas, sebagai berikut.</p> <p>Cover: -</p> <p>Daftar Isi: -</p> <p>BAB 1: 08_02</p> <p>BAB 2: 08_02</p> <p>BAB 3: 09_03</p> <p>BAB 4: 09_03</p> <p>BAB 5: Kedua Buddies</p> <p>BAB 6: Kedua Buddies</p> <p>Lampiran (Notula Rapat): Eiffel Aqila Amarendra</p> <p>Daftar Pustaka: Kedua Buddies</p> | Membagi tugas perindividu dalam kelompok |

NOTULA

ASISTENSI MILESTONE 01



Tanggal : Kamis, 29 Juli 2021, pukul 19.30 -- 20.00 (30 menit)

Tempat : <https://meet.google.com/edt-cemk-xxz>

Notulis : Eiffel Aqila Amarendra

Kehadiran :

1. Salimatussholati Az Zahra
2. Muhammad Akmal Arifin
3. Nelsen Putra
4. Eiffel Aqila Amarendra
5. Bobby Dhammawan Tang
6. Kevin Roni
7. Sarah Azka Arief
8. Farhan Hafiz

Perizinan : Muhamad Fariz Ramadhan – Pengajian Pernikahan Saudara

| No | Pembahasan | Tindak Lanjut |
|----|--|---------------|
| 1 | <p>Pembahasan hasil rapat perdana kelompok milestone:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Masalah yang diambil dan latar belakang dipilihnya masalah tersebut; 2. Solusi kasar dari masalah tersebut 3. Pembagian tugas | - |

| | | |
|----|--|--------------------------------------|
| | (Terlampir: Notula Meet Ke-1 Milestone) | |
| 2 | Belum mencari tahu mengapa obesitas dapat terjadi. | Melakukan riset dan pencarian |
| 3 | Untuk mencari solusi dari permasalahan, posisikan diri sebagai <i>customer: empathy</i> . | Penulisan Bab II |
| 4 | Cari tahu akar masalah menggunakan tools yang sudah diberikan pada sesi design thinking, critical thinking, dan creative thinking karena itu juga merupakan salah satu aspek penilaian. | Penulisan Bab II |
| 5 | Penjelasan di BAB II-nya bukan jawaban secara teoritis namun dengan menggunakan tahapan/alur berpikir kalian misalnya menggunakan tools A, kemudian tools B, dan lainnya. Kemudian bagaimana kalian mengaplikasikan design thinking tersebut ke dalam permasalahan kalian. | Penulisan Bab II |
| 6 | Nama kelompok dibebaskan tetapi harus tetap sopan. | Memberi nama kelompok: IDEALYFE |
| 7 | Foto kelompok merupakan pengganti logo. | - |
| 8 | Notula tidak ada template sehingga dibebaskan formatnya. | - |
| 9 | Mockup solusi tidak harus jadi secara fungsional tetapi secara konseptual saja sudah cukup. Bahkan dengan menggunakan Figma saja sudah sangat baik. | Penulisan BAB III |
| 10 | Tidak perlu semua menyelesaikan akar permasalahan karena mungkin saja permasalahan tersebut masalah struktural. Hanya perlu mencari permasalahan dan memilih bagian masalah mana yang harus diselesaikan. | Penulisan Bab II |
| 11 | Diharapkan tugas milestone ini dikerjakan sebaik-baiknya sehingga dapat dimanfaatkan untuk | Mengerjakan milestone sebaik-baiknya |

| | | |
|----|--|----------------------------------|
| | lingkungan sekitar misalnya dalam bentuk merealisasikan aplikasi tersebut. | |
| 12 | Materi dari asistensi ini diharapkan disampaikan kepada teman kelompok yang tidak hadir. | Menyampaikan dalam bentuk notula |
| 13 | Jika masih ada pertanyaan, silahkan bertanya secara kolektif. | - |

NOTULA

MEET KE-1 MILESTONE 02



Tanggal : Kamis, 5 Agustus 2021, pukul 09.15 -- 11.30 (135 menit)
Tempat : <https://meet.google.com/vsi-ygyg-vdo>
Notulis : Eiffel Aqila Amarendra
Kehadiran :

1. Salimatussholati Az Zahra
2. Muhammad Akmal Arifin
3. Nelsen Putra
4. Eiffel Aqila Amarendra
5. Muhamad Fariz Ramadhan
6. Bobby Dhammawan Tang
7. Kevin Roni
8. Sarah Azka Arief
9. Farhan Hafiz

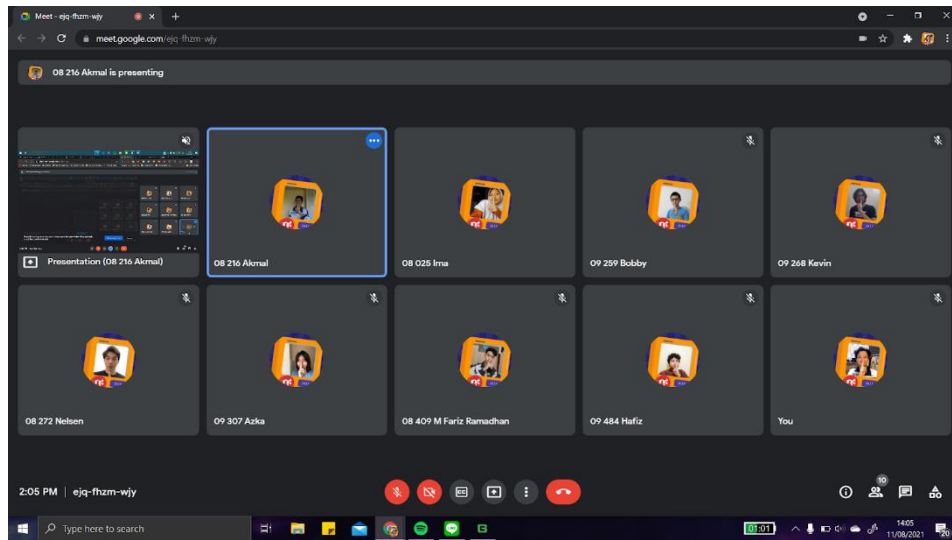
| No | Pembahasan | Tindak lanjut |
|----|--|---|
| 1 | <p>Flutter</p> <p>Buat mobile apps, <i>framework</i>-nya ada 3 jenis:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Native -> Disediakan oleh pemilik ios (Scode)/android (android studio). Kelebihan : lebih update dan profesional. Kelemahan : harus bikin 2 kali. 2. PWA -> situs yang bisa didownload ke hp, contoh web Sparta. Bisa dipake selayaknya aplikasi. Kelemahannya : ga bisa semua fitur dipakai di hp sama performanya 3. Cross-platform -> Flutter, cuma butuh coding sekali buat bikin di ios atau android. <p>Mending PWA buat pemula, saran platform ReactJS.</p> <p>Referensi:</p> | <p>Memilih satu jenis framework dari 3 jenis framework yang ada, yaitu aplikasi Idealyfe akan dibuat dalam bentuk PWA</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | https://www.businessofapps.com/insights/cross-platform-apps-vs-native-apps-vs-progressive-web-apps/ | |
| 2 | Cara membuat PWA menggunakan React: https://www.codica.com/blog/how-to-create-pwa-with-react/ | Mempelajari cara pembuatan PWA dengan React |
| 3 | Referensi belajar: 1. https://www.tutorialspoint.com 2. https://codecademy.com | - |

| No | Kesimpulan | Tindak lanjut |
|----|--|---|
| 1 | Menggunakan PWA - React | Mempelajari framework React |
| 2 | Masing-masing anggota mempelajari Javascript terlebih dahulu | Mendalami bahasa pemrograman Javascript |

NOTULA

MEET KE-2 MILESTONE 02



Tanggal : Rabu, 11 Agustus 2021, pukul 14.00 – 15.20 (80 menit)

Tempat : <https://meet.google.com/ejq-fhzm-wjy>

Notulis : Eiffel Aqila Amarendra

Kehadiran :

1. Salimatusscholati Az Zahra
2. Muhammad Akmal Arifin
3. Nelsen Putra
4. Eiffel Aqila Amarendra
5. Muhamad Fariz Ramadhan
6. Bobby Dhammawan Tang
7. Kevin Roni
8. Sarah Azka Arief
9. Farhan Hafiz

| No | Pembahasan | Tindak lanjut |
|----|--|--|
| 1 | Terdapat catatan mengenai proposal: <ul style="list-style-type: none"> Untuk penomoran sub-bab ada baiknya menggunakan angka, jangan abjad. (Opsional) Gunakan sekali tab pada masing-masing paragraf agar lebih enak untuk dibaca. | Merevisi proposal |
| 2 | Terdapat kendala dalam pembuatan aplikasi mobile Idealyfe sehingga diputuskan untuk membuat website interaktif saja. | Merealisasikan solusi aplikasi Idealyfe dalam bentuk website |

| | | |
|---|---|--|
| 3 | <p>Pembagian tugas sementara untuk pembuatan website Idealyfe: K08 B02 = Landing Page, Tips Page K09 B03 = BMI Calculator, Loading Page</p> <p>Pembagian tugas lebih lanjut akan dilakukan pada grup Line untuk meningkatkan efektivitas waktu pengerjaan.</p> | Mengerjakan bagian tugas masing-masing per buddies |
|---|---|--|

| No | Kesimpulan | Tindak lanjut |
|----|---|---|
| 1 | Aplikasi Idealyfe akan direalisasikan dalam bentuk website sebagai bentuk penyederhanaan dari pembuatan aplikasi yang dianggap terlalu kompleks | Membuat website Idealyfe |
| 2 | Pengerjaan website dilakukan oleh masing-masing buddies | Koordinasi dan kerja sama antar anggota buddies |

DAFTAR PUSTAKA

- Gabriel, Jon. 2010. *Tubuh Ideal ala Gabriel Method*. Belanda: Ufuk Publishing House.
- Liputan6. 2012. 14 Cara Ampuh Memperoleh Bentuk Tubuh Ideal. <https://www.liputan6.com/health/read/459125/14-cara-ampuh-memperoleh-bentuk-tubuh-ideal>. Diakses pada 29 Juli 2021 pukul 09:08.
- Hellosehat. 2012. Apa itu Indeks Massa Tubuh? Seberapa Penting Hal itu Bagi Kesehatan? <https://hellosehat.com/hidup-sehat/fakta-unik/apa-itu-indeks-massa-tubuh-adalah/>. Diakses pada 29 Juli 2021 pukul 15:07.
- Komang Wirdamika. 2012. Metode Eksperimen. <http://komangwidarmika.blogspot.com/2012/12/metode-eksperimen.html>. Diakses pada 29 Juli 2021 pukul 17:09.
- Wiradijaya, A., Prabamurti, P. N., & Indraswari, R. (2020). HUBUNGAN SIKAP, AKSES DUKUNGAN KELUARGA DAN LINGKUNGAN SEKOLAH DENGAN PERILAKU MAKAN REMAJA DALAM PENCEGAHAN HIPERTENSI DI KELURAHAN NGEMPLAK SIMONGAN KOTA SEMARANG. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 8(3), 391-397. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/26449>
- Tim. 2021. Kasus Obesitas di Indonesia Kian Mengkhawatirkan. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20210304152134-255-613752/kasus-obesitas-di-indonesia-kian-mengkhawatirkan>. Diakses pada 31 Juli 2021 pukul 17:44.
- Wulansari, A. (2016). Estimasi Kerugian Ekonomi Akibat Obesitas pada Orang Dewasa di Indonesia. *Departemen Gizi Masyarakat, Insitut Pertanian Bogor*, Vol. 11, Halaman 2.