



WANITA SEHAT, MELAHIRKAN  
GENERASI HEBAT

# WOMEN HEALTHY APP

DITULIS OLEH

Tiyas Aria Pratiwi

## LATAR BELAKANG



Wanita adalah Penerus Bangsa , berperan penting dalam kehidupan Berbangsa dan bernegara, karena dari rahimnyalah akan terlahir sosok pemuda penerus bangsa yang akan membawa Indonesia ini menjadi lebih baik. Akan tetapi, di Indonesia yang merupakan masih Negara berkembang ini, banyak sekali masalah yang muncul terkait kewanitaan, baik itu dibidang pendidikan, kesehatan dan social. Di bidang pendidikan sendiri, kaum wanita sering dianggap remeh dan masyarakat luas masih memiliki pandangan kuno yakni "untuk apa wanita berpendidikan tinggi ?, kalau ujung-ujungnya hanya di dapur". Yah , pandangan itu masih berkabut disebagian besar masyarakat Indonesia yang belum memahami betapa pentingnya pendidikan bagi kaum wanita,karena wanita berpendidikan akan terlihat jelas perbedaannya dalam mendidik anak-anak nya dibanding dengan wanita yang tak berpendidikan.

Selain dibidang pendidikan, ada juga dibidang kesehatan, wanita memiliki struktur anatomi tubuh yang kompleks dibandingkan dengan pria. Untuk itulah, beberapa penyakit diderita oleh sebagian besar kaum wanita di dunia yang bahkan tidak dimiliki oleh kaum pria. Selain itu pengobatan yang masih belum efektif membuat sebagian besar wanita meninggal karena penyakit tersebut. Contohnya seperti kanker payudara dan kanker serviks yang banyak merenggut nyawa. Kurangnya kesadaran akan pentingnya olahraga , memakan makanan yang sehat merupakan salah satu pemicu dari berbagai penyakit tersebut. Apalagi untuk kaum wanita yang sibuk akan pekerjaannya , mereka akan lebih mengutamakan pekerjaannya dibanding dengan kesehatan tubuh dan alat reproduksinya. Pola menstruasi pun juga sangat penting untuk diperhatikan oleh kaum wanita , namun sayangnya sebagian wanita tak memperhatikan itu , karena terlalu sibuk akan pekerjaannya. Selain itu , stress juga pemicu terhadap tidak normalnya siklus menstruasi terhadap wanita , maka dari itu wanita harus pandai dalam mengatur emosi dan waktunya untuk merawat dirinya, karena dari Rahim wanitalah , generasi – generasi hebat akan muncul dan membawa perubahan bagi bangsa Indonesia ini.

Tantangan terbesar saat ini ialah , bagaimana caranya agar kaum wanita dapat memahami betul betapa penting dirinya bagi bangsa ini. Dengan begitu, kaum wanita pun akan menjaga kesehatan tubuh dan alat reproduksinya.



## SOLUSI



Seiring dengan berkembangnya zaman dan teknologi, pasti banyak sekali manusia yang menggunakan gudget. Untuk itulah , kita akan memanfaatkan gudget ini untuk mengontrol pola hidup sehat wanita yaitu dengan dibuatnya sebuah aplikasi yang bernama "WHA (Women Healthy App)". Aplikasi ini sendiri bisa digunakan oleh semua kaum wanita , terutama bagi wanita karir yang sibuk dengan pekerjaannya , aplikasi cocok untuk mereka. Karena 99% wanita karir pasti tidak akan pernah lepas dengan yang namanya gudget. Selain itu, aplikasi ini dapat digunakan oleh ibu rumah tangga dan wanita dari kalangan menengah ke bawah.

WHA ini akan menyelesaikan masalah kesehatan yang sering dialami oleh kaum wanita yaitu dengan beberapa fitur yang dimilikinya. Contohnya seperti berikut ini :

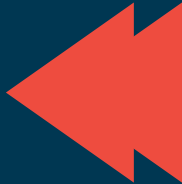
- a. My period Diary. Fitur yang akan menghitung siklus haid wanita dengan menentukan tanggal terakhir menstruasi dan berapa lama menstruasi tersebut , dengan begitu kita akan mengetahui jarak menstruasi ke-1 dengan yang ke-2 , dan kita akan tahu apakah kira-kira siklus ini normal atau tidak .
- b. My Alarm medicine. Fitur untuk mengingatkan untuk minum obat atau vitamin, dilengkapi dengan alarm.
- c. My food diary. Fitur yang berisi berbagai rekomendasi makanan dari sayuran, buah-buahan, dll yang dapat dikonsumsi oleh wanita di kehidupan sehari- harinya
- d. My Doctor. Fitur untuk chat dan konsultasi dengan dokter.
- e. My calculator. Fitur yang mendukung untuk menghitung apakah berat badan kita sudah normal. Dan juga untuk menghitung kalori dalam tubuh kita.
- f. My healthy Notes. Fitur catatan yang nantinya akan dilengkapi dengan alarm. Catatan yang dapat diisi seperti catatan jadwal imunisasi , check up, appointment dengan dokter , jadwal olahraga dan yang berkaitan dengan kesehatan. Selain itu sebelum masuk ke aplikasi pun user , akan diminta untuk memasukkann password yang telah dibuat di awal sehingga WHA hanya bisa dibuka oleh user.

Aplikasi ini sangat kreatif dengan didukung oleh berbagai fiturnya apalagi dengan adanya alarm yang sangat cocok untuk para kaum wanita karir.






## DAMPAK



WHA ini berdampak dibidang kesehatan bagi wanita Indonesia, dengan adanya aplikasi ini mentruasi para wanita pun terkontrol, selain itu kita dapat chat dengan dokter terkait gejala-gejala penyakit yang sering diderita oleh wanita dan bagaimana cara mencegahnya, menghitung kalori dalam tubuh , rekomendasi asupan sehat, dan alarm pengingat obat dan lainnya. Dengan begitu sesibuk apapun wanita , maka akan tetap ada yang mengingatkan kesehatan tubuh dan reproduksinya melalui aplikasi ini. Selain itu , WHA ini juga memiliki nilai plus yakni sebagai aplikasi pengingat kesehatan wanita ditengah kesibukannya.

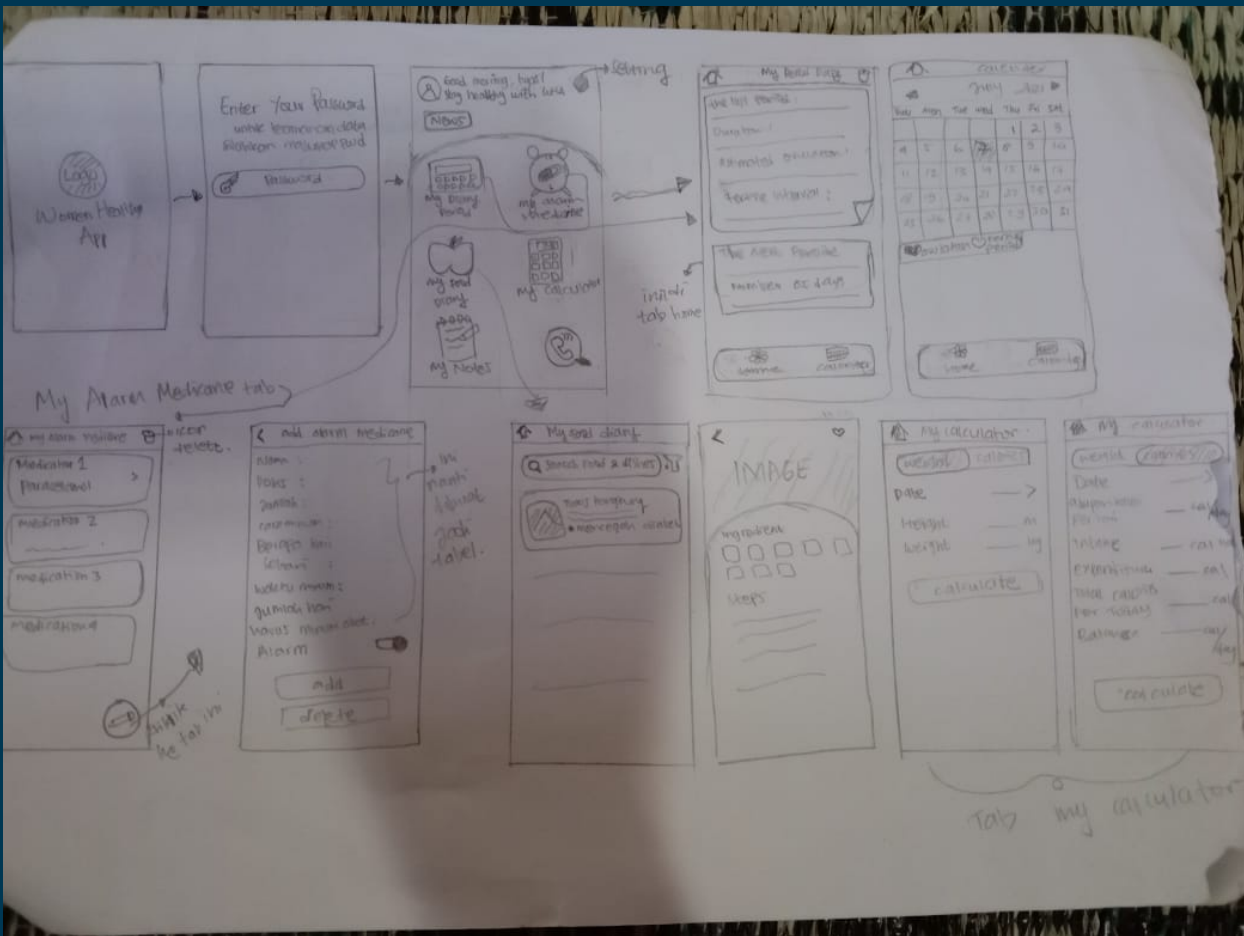


## PENGEMBANGAN DIRI

Rencana yang akan dilakukan ketika saya menang , adalah saya akan belajar dengan sungguh-sungguh agar bisa mewujudkan mimpi saya dengan membuat aplikasi women healthy ini baik secara backend dan front end nya. Karena saya ingin menghasilkan sebuah karya yang dapat membantu wanita negeri ini.

Selain itu, rencana saya untuk mempertahankan implementasinya yaitu dengan pertama saya akan melakukan riset terhadap betapa bahayanya penyakit yang sering dialami oleh wanita di Indonesia ini seperti kanker payudara, kanker serviks dll. Kemudian, saya berencana untuk membuat google form yang berisi pertanyaan jika dengan adanya WHA ini apakah akan meningkatkan kesehatan wanita. Baru kemudian , aplikasi ini dapat diluncurkan dan mendapat pembaharuan , agar kaum wanita dapat maksimal menggunakan dan mendapatkan manfaat dari Women Healthy App ini.





Sketsa awal women healthy App