**Rancang Desain Produk**

Menunjukan aplikasi android gizi yang dibuat untuk pencegahan Covod-19.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Deskripsi** | **Visual** | **Sound** |
| 1. | Ketika kita membuka aplikasi android gizi COVID, maka akan menampilkan halaman awal pada aplikasi android gizi COVID, yang memiliki fungsi antara lain :   1. Judul aplikasi : menunjukkan judul dan pengembang aplikasi 2. Button masuk: jika diklik maka akan menuju ke halaman menu utama. | nama  Tanggal lahir  Jenis Kelamin  Saat diklik menu masuk ini maka akan menampilkan data anda kedalam aplikasi seperti :  MASUK  **GIZI COVID** | (KLIK) |
| 2. | Pada tampilan menu utama mempunyai beberapa fungsi masing-masing yaitu :  Button menu :   1. Jika menu (cek indek masa tubuh (IMT)) dklik maka akan menampilkan tentang berat badan kita ideal atau tidak. 2. Jika menu (cek kebutuhan gizi) diklik maka akan menampilkan tentang seberapa energi dan kalori yang dibutuhkan oleh tubuh. 3. Jika menu (media informasi tentang COVID) diklik makan akan menapilkan penjelasan tentang COVID. 4. Jika menu (media informasi tentang gizi) diklik maka akan menampilkan tentang gizi- gizi yang baik untuk di konsumsi dalam rangka pencegahan covid. | **MENU UTAMA**  Cek kebutuhan gizi anda hari ini  “ sesuaikan makanan dengan kebutuhan gizi”  Ayo perangi COVID dengan menjaga kebersihan diri dan memperhatikan pola mkanan dengan gizi seimbang.  Cek kebutuhan gizi  Cek indeks masa tubuh (IMT)  Media informasi tentang gizi  Media informasi ttg COVID | (KLIK) |
| 3. | Jika menu (Cek indeks masa tubuh (IMT)) diklik : | **Index Masa Tubuh**  Berat badan (kg)  Tinggi Badan (cm)  Hitung  kategori  saran  Berat badan kurang < 18.5  Berat badan idela 18.5 – 24.9  Berat badan lebih 25.0 – 29.9  Gemuk 30.0 – 39.9  Obesitas >40.0 | (KLIK) |
| 4. | Jika menu (cek kebutuhan gizi) di klik maka akan menampilkan : | **Cek kebuthan gizi**  Berat badan (kg)  Tinggi Badan (cm)  Usia  Jenis kelamin  Tingkat stres anda  Tingkat aktifitas anda hari ini  HITUNG / UPDATE  Kebutuhan anda hari ini  BEE : kkal  Energi : kkal  Lemak : gram  Karbohidrat : gram  Protein : gram | (KLIK) |
| 5. | Jika menu (media informasi tentang covid) di klik maka akan menampilkan : | Penyebab Covid  Tanda & gejala  Penyebaran virus corona  Pencegahan COVID | (KLIK) |
| 6. | Jika menu (penyebab COVID) di klik maka akan menampilkan : | **FAKTOR PENYEBAB COVID**  COVID disebabkan oleh coronavirus yaitu yaitu kelompok virus yang menginfeksi sistem pernapasan | (KLIK) |
| 7. | Jika menu (tanda dan gejala) di kli maka akan menampilak :  **Hari ke-6**   1. Demam meningkat jadi 37 derajat celcius 2. Batuk kering atau berdahak 3. Sakit tenggorokan saat makan, berbicara atau menelan 4. Kelelahan, mual 5. Sesekali sulit bernapas 6. Jari sakit 7. Diari, bisa muntah   Hari ke-7   1. Demam lebih tinggi dari 37,4- 37,8 derajat celcius 2. Batuk lebih banyak, begitupun dahaknya 3. Nyeri badan, kepala terasa berat 4. Frekuensi pernapsan pendek sekali 5. Diare makin sering 6. muntah   **Hari ke-8**   1. Demam tinggi 37,9 derajaat celcius 2. Sulit bernapas, setiap kali bernapas terasa berat 3. Batuk terus- menerus 4. Sakit kepala, nyeri sendi, sakit punggung   **Hari ke-9**   1. Gejala bertambah buruk 2. Demam semakin tinggi 3. Batuk tidak mereda, lebih buruk dari sebelumnya 4. Meski sudah berusaha masih kesulitan bernapas   **Hari ke-14 untuk memantau**  Jadi hari ke-14 berfungsi untuk saling pantau agar orang yang menunjukkan gejala terinfeksi COVID-19 dapat segera ditangani.  Penularan dapat dihentikan karena tidak ada kontak dengan orang | **TANDA DAN GEJALA TERINFEKSI VIRUS CORONA**  **Hari ke- 1 hingga ke-3**   1. Gejalanya mirip masuk angin 2. Sakit tenggorokan ringan, sedikit sakit 3. Tidak demam, tidak lelah, dan masih makan minum secara normal.   **Hari ke-5**   1. Sakit tenggorokan, suara serak 2. Tubuh demam ringan, suhu berkisar 36,5- 36,7 derajat celsius 3. Tubuh lelah, merasa nyeri pada persendian   **Hari – 4**   1. Sakit tenggorokan sedikit, merasa mabuk 2. Suara mulai serak 3. Suhu tubuh berkisar 36,5 derajat celcius (setiap orang berbeda-beda) 4. Mulai anoreksia 5. Sakit kepala ringan 6. Diare ringan | (KLIK) |
| 8. | Jika menu (penyebaran virus corona) di klik maka akan menampilkan : | **PENYEBARAN VIRUS CORONA**   * Penyebaran virus corona bukan melalui udara, namun menular melalui tetesan cairan yang keluar saat seseorang yang terinfeksi virus tersebut seperti batuk dan bersin. Seseorang baru tertular saat menyentu tetesan tersebut. Jika tetesan tersebut bersentuhan dengan mata, hidung atau mulut seseorang secara langsung atau tidak langsung melalui tangan yang telah kontak dengan orang terinfeksi, maka orang tersebut bisa tertular. | (KLIK) |
| 9. | Jika menu (Pencegahan COVID) di klik maka akan menampilkan : | **Cara mencegah virus corona dari WHO**  jaga tempat kerja dan tempat tinggal tetap bersih dan higienis.  Rutin cuci tangan secara bersih dan menyeluruh menggunakan sabun atau hand sanitizer  Terapkan etika bersin dan batuk yang benar  Gunakan masker bila batuk atau pilek  Imbau kolega/ kerabat yang sakit untuk beristirahat dirumah  Bila batuk, pilek, dan sesak napas segera ke fasilitas kesehatan  Konsumsi gizi seimbang, perbanyak sayur dan buah  Rajin olahraga dan istirahat yang cukup  Jangan mengonsumsi daging yang tidak masak  Perhatikan peringatan perjalanan (travel warning) dari pemerintah sebelum malakukan perjalanan dinas keluar negeri  Jika COVID-19 telah menyebar dilingkungan sekitar, mereka yang mengalami batuk/ demam ringan harus ditinggal dirumah.  Upayakan untuk melakukan teleworking (mobile/ remote working).  Saat VOVID-19 mulai menyebar di lingkungan sekitar, otoritas kesehatan akan memberikan imbauan terkait pengguna transportasi publik atau kepergian ketempat ramai. | (KLIK) |
| 10. | Jika menu (media informasi tentang gizi) diklik maka akan menampilkan : | Rekomendasi penatalaksanaan terapi nutrisi COVID-19  Energi  Makcronutrien  Micronutrien  Nutraceutical | (KLIK) |
| 11. | Jika menu (energi) diklik maka akan menampilkan : | **Makanan yang mengandung energi**   * Gandum dan beras merah * Buah- buahan * Sayuran * Telur dan daging rendah lemak * Ikan * Yogurt * Kacang- kacangan | (KLIK) |
| 12. | Jika gambar menu macronutrien di klik maka akan tampil makanan apa saja yang merupakan macronutrien  **SUMBER PROTEIN NABATI**   * Kacang hijau * Kacang kedele * Kacang merah segar * Kacang tanah * Keju kacang tanah * Kacang tolo * Oncom * Saridele bubuk * Tahu * Tempe   **Sayur dan buah yang mengandung karohidrat**   * Beras Giling * Beras Ketan * Bihun * Bubur beras * Biskuit * Havermout * Kentang * Krekers * Makaroni * Mie kering * Mie basah * N a s i * Nasi tim * Roti putih * Tepung sago * Tepung hunkwe * Tepung * Jagung * Singkong * Talas * Tepung terigu * Tepung maizena * Tepung beras * Ubi jalar putih * Nasi jagung * Tepung kentang * Ubi jalar   **Sayur dan buah yang mengandung** lemak   * Kacang tanah * Kacang mete * Kacang almond * Minyak zaitun * Selai kacang * Alpukat * Ikan salmon * Ikan sarden * Ikan makarel * Kacang kenari * Kacang kedelai * Biji bunga matahari * Biji wijen * jaung   **Sayur dan buah yang mengandung cairan / air**   * Nanas * Jeruk * Persik * Melon kuning * Jeruk bali * Strowberry * Belimbing * Semangka * Tomat * Mentimun * Selada * Seledri * Lobak * Paprika * Brokoli | **MACRONUTRIEN**  **Sayur dan buah yang mengandung protein**  **C. TINGGI LEMAK**   * Ayam dengan kulit * Bebek * Corned beef * Daging babi * Kuning telur ayam * Sosis   **B. LEMAK SEDANG**   * Bakso * Daging kambing * Daging sapi * Hati ayam * Hati sapi * Otak * Telur ayam * Telur bebek * Udang segar * Usus sapi  1. **RENDAH LEMAK**  * Putih telur * Ayam tanpa kulit * Babat * Daging kerbau * Dideh sapi * Ikan * Ikan asin * Teri kering   **SUMBER PROTEIN HEWANI** | (KLIK) |
| 13. | Jika gambar menu micronutrien di klik maka akan tampil makanan apa saja yang merupakan micronutrien  **Sayur dan buah yang mengandung vitamin D**   * Ikan salmon * Ikan herring * Ikan lele * Tiram * Susu * Telur * Jamur shitake   **Sayur dan buah yang mengandung vitamin E**   * Biji bunga matahari * Almond * Bayam * Lobak hijau * Paprika * asparagus   **Sayur dan buah yang mengandung vitamin K**   * Sayur kale * Bayam * Kol * Lobak hijau * Sawi * Kubis * Asparagus * Daun peterseli * brokoli   **Sayur dan buah yang mengandung zink**   * Daging sapi * Kerang, tiram, kepiting udang * Buncis, lentil, kacang-kacangan * Biji rami, labu, wijen * Kacang tanah, mede, almond * Susu, keju, produksi susu * Telur * Kentang, kangkung, kacang hijau   **Sayur dan buah yang mengandung selenium**   * Telur * Jamur * Keju * Oat * Ayam * Ikan tuna * Salmon   **Sayur dan buah yang mengandung kalsium**   * Keju * Bayam * Kacang kedelai * Jeruk * Alpukat * Ikan salmon * Sarden * Oatmeal * Susu kedelai * biskuit   Jika gambar menu nutraceutical di klik maka akan tampil makanan apa saja yang merupakan nutraceutical   * Yoghurt * Kefir * Tempe * kimchi   **Makanan yang mengandung lactobacillus**  Tak semua orang boleh mengonsumsi produm probiotik, secara keseluruhan makanan dan minuman sumber probiotik adalah produk yang aman di konsumsi oleh setiap orang. Akan tetapi, orang- orang dengan masalah sistem imunitas atau memiliki masalah kesehatan serius tidak dapat mengonsumsi produm probiotik.  **Madu**  Kurma | * Pepaya * Jeruk * Strawberry * Paprika * Kol dan sayur berdaun hijau   **Buah dan sayur yang mengandung vitamin C**   * Daging ikan * Seafood * Telur * Produk susu * Sayuran hijau * Daging ayam * Jus jeruk * Jeruk bali   **Sayur dan buah yang mengandung vitamin B**   * Ubi jalar * Wortel * Bayam hijau * Kubis * Buah blewah * Aprikot * Buah labu * Paprika * Cabai merah   **Sayur dan buah yang mengandung Vitamin A**  **MICRONUTRIEN** | (KLIK) |