

Kelompok 3:

Faiza Arifatul Husna (220605110001)

Lailatul Khoiriyah (220605110138)

Studi Kasus Aplikasi "HealthyLife+"

Judul:

Penerapan Aplikasi HealthyLife+ sebagai Panduan dan Peningkat Gaya Hidup Sehat untuk Meningkatkan Kesejahteraan Pengguna

Latar Belakang:

Gaya hidup modern sering membuat individu kurang bergerak, mengonsumsi makanan tidak seimbang, dan mengalami stres berkepanjangan. Akibatnya, berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, gangguan tidur, dan burnout semakin umum. Banyak orang ingin hidup lebih sehat, tetapi sulit untuk konsisten karena tidak ada panduan dan pengingat yang praktis dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai solusi, dikembangkan aplikasi HealthyLife+ yang berfungsi sebagai panduan dan pengingat untuk menjalani gaya hidup sehat melalui fitur-fitur yang lengkap dan mudah diakses.

Permasalahan:

- Kurangnya Konsistensi dalam Menjalani Gaya Hidup Sehat: Banyak orang memiliki niat untuk hidup sehat, tetapi sering kali kesulitan untuk menjaga konsistensi karena keterbatasan waktu, lupa, atau kurangnya motivasi.
- Minimnya Pengetahuan tentang Gaya Hidup Sehat yang Menyeluruh: Sebagian besar orang hanya fokus pada salah satu aspek kesehatan, seperti diet saja atau olahraga saja, tanpa memahami bahwa gaya hidup sehat mencakup aktivitas fisik, pola makan, tidur, dan manajemen stres secara terintegrasi.
- Tidak Adanya Sistem Pemantauan Progres yang Personal: Pengguna sering tidak bisa mengukur sejauh mana usaha mereka dalam menjalani gaya hidup sehat karena tidak ada catatan atau statistik perkembangan yang jelas dan mudah dipahami.
- Keterbatasan Akses pada Sumber Terpercaya dan Praktis: Informasi tentang kesehatan sering kali tersebar dan tidak praktis diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pengguna membutuhkan panduan yang sederhana namun akurat.
- Keterbatasan Alat Bantu untuk Menjaga Pola Sehat Secara Mandiri: Tidak semua orang memiliki pelatih pribadi, ahli gizi, atau akses ke fasilitas kesehatan. Diperlukan solusi digital yang bisa membantu secara mandiri namun tetap efektif.

Deskripsi Aplikasi:

HealthyLife+ adalah aplikasi mobile yang dirancang untuk membantu pengguna:

- Aktif secara fisik melalui pengingat dan rekomendasi olahraga ringan hingga sedang.
- Menjalani pola makan sehat dengan panduan nutrisi dan rencana diet seimbang.

- Mengelola stres dan tidur dengan pemantauan kebiasaan tidur dan latihan relaksasi.
- Melihat statistik kemajuan yang memperlihatkan perubahan positif dari waktu ke waktu.

Fitur Utama:

- Pengingat Aktivitas Fisik: Pengguna menerima notifikasi untuk bergerak, melakukan stretching, atau olahraga sesuai jadwal pribadi.
- Panduan Nutrisi dan Diet Seimbang(input user: bb, tb): Berisi menu harian, tips makan sehat, serta kalkulator kalori dan kebutuhan gizi.
- Pemantauan Tidur dan Stres: Mencatat pola tidur, menyediakan latihan pernapasan, dan meditasi untuk manajemen stres.
- Statistik Kemajuan Pengguna: Grafik dan laporan kemajuan mingguan/bulanan untuk memotivasi pengguna tetap konsisten.