

## What is Testress?

Testress adalah aplikasi yang memprediksi tingkat stres pengguna berdasarkan data kesehatan pribadi, seperti durasi tidur, aktivitas fisik, tekanan darah, dan denyut jantung. Dengan menggunakan teknologi *machine learning*, Testress memberikan wawasan yang akurat tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres, membantu pengguna mengelola kesejahteraan mental mereka dengan lebih baik.

## Main Features



Stress Prediction



Data Visualization



Personalized Insights



Accurate Results

## #StressfulFacts

# 264 Juta

Orang di dunia mengalami kondisi stres yang parah hingga depresi



4 dari 10 Pekerja di seluruh dunia sering merasa stres

### Faktor Penyebab Stress



Beban Kerja



Tenggat Waktu



Konflik Interpersonal

*\*Reference : Gallup*

## Our Benefits



### Manajemen Stres

"Memberikan rekomendasi untuk mengurangi stres secara efektif"



### Wawasan Kesehatan

"Membantu memahami hubungan antara pola hidup dan stres"



### Produktivitas Tinggi

"Mendukung keseimbangan antara kesehatan mental dan aktivitas harian"