

Fita Sheila Gomiasti

A11.2020.12710

A11.4324

## **Tema : Healthy Diet**

Aplikasi berbasis web yang dapat digunakan pengguna untuk melakukan diet sehat. Dalam website tersebut akan mempermudah pengguna untuk menghitung berat badan ideal, menyajikan menu makanan diet dan penambah berat badan, menyajikan beberapa macam workout yang bisa digunakan, merekomendasi suplemen untuk menurunkan berat badan dan menambah berat badan, dan menyajikan berbagai macam tips & trik diet. Website ini dilengkapi dengan cara menyusun menu diet yang sesuai dengan kebutuhan kalori dan menu yang ingin dikonsumsi oleh pengguna.

### **### Deskripsi Pengguna ###**

- Aplikasi ini hanya memiliki satu jenis pengguna yang berhak login yaitu pengguna yang ingin menyusun menu diet yang sesuai dengan kebutuhan kalori dan keinginan sang pengguna. Pengguna yang ingin membeli produk diet juga harus login agar bisa melakukan transaksi jual-beli.
- Adapun pengguna lain adalah pengguna umum yang tidak perlu login dan dapat langsung melihat tentang diet yang tersedia di aplikasi.

### **### Workflow Pengguna Aplikasi ###**

- ✓ Pengguna dapat melakukan registrasi dan login
- ✓ Pengguna dapat menghitung berat badan ideal mereka.
- ✓ Pengguna dapat memilih program yang tersedia di aplikasi. Program tersebut terdiri dari Body Goals dan Balanced Diet.
- ✓ Pengguna dapat melihat Food Healthy yang berisi menu diet dan menu sehat.
- ✓ Pengguna memilih workout atau olahraga untuk menunjang diet. Workout tersebut tentunya ada tahapan mulai dari pemula sampai ke tahap selanjutnya.
- ✓ Pengguna dapat mencari informasi atau tips & trik diet.
- ✓ Pengguna mendapatkan rekomendasi suplemen untuk menurunkan atau menambah berat badan.
- ✓ Apabila pengguna tertarik untuk membelinya, ada beberapa tahap pembelian melalui website. Tahap pembelian sebagai berikut
  - Pengguna dapat menambahkan produk yang ingin di beli ke dalam keranjang belanjaan.
  - Pengguna mengecek list belanjaan terlebih dahulu, kemudian melanjutkan ke tahap checkout pesanan dengan menginputkan data diri dan alamat pengguna.
  - Pengguna dapat melakukan pembayaran melalui transfer bank yang nantinya akan diinformasikan melalui email setelah checkout.

- Pengguna harus melakukan konfirmasi pembayaran melalui WhatsApp yang sudah tersedia.
- Pengguna menunggu pesanan datang.

#### ### Spesifikasi Aplikasi ###

Adapun spesifikasi yang harus ada pada aplikasi Healthy Diet ini adalah :

- Pengguna melakukan registrasi.
- Pengguna dapat login ke dalam aplikasi dengan menggunakan email atau username dan password.
- Pengguna dapat menghitung berat badan ideal mereka dengan mengisi
  - Berat Awal
  - Tujuan Berat Badan
  - Tinggi Badan
  - Umur
  - Jenis Kelamin
- Setelah mengisi tersebut maka akan otomatis terhitung berat badan ideal yang nantinya akan dipadukan dengan Tujuan Berat Badan kita, apakah seimbang atau tidak.
- Pengguna dapat melihat program diet yang tersedia sesuai dengan keinginannya. Program diet berisi Balanced Diet dan Body Goals
- Pengguna dapat menyusun menu makanan diet atau makanan sehat yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan kalori dan juga mendapatkan rekomendasi menu makanan diet mingguan di aplikasi.
- Pengguna juga langsung bisa mengikuti rangkaian workout yang tersedia di aplikasi. Beberapa workout yang mulai dari pemula sampai dengan ke tahap selanjutnya.
- Pengguna dapat melihat informasi dan tips & trik diet.
- Pengguna mendapatkan rekomendasi suplemen untuk menurunkan atau menambah berat badan. Ada beberapa simbol pada bagian bawah gambar produk:
  - Tombol like untuk melihat seberapa konsumen menyukai produk tersebut
  - Tertera harga nya agar lebih bisa mempertimbangkan untuk beli yang mana sesuai dengan budget
  - Tombol keranjang yang artinya dapat memasukan barang ke dalam keranjang belanjaan
  - Tombol panah yang artinya dapat melihat penjelasan tentang produk tersebut.
- Pengguna juga bisa membeli produk suplemen tersebut di dalam aplikasi dengan beberapa tahap.
- Adapun pengguna lain yang dapat mengakses website diet tanpa login.

LINK FIGMA : <https://www.figma.com/file/ZIZ9SSas4lwhSVCyoluNfb/Dietshe?node-id=0%3A1>

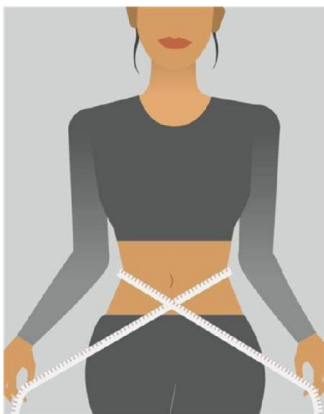
# FRAME FIGMA

DIETSTHE

HOME PROGRAM FOOD HEALTHY SERVICES 🔍 🛒 👤

## DIET SEHAT

*adalah diet yang membantu menjaga atau meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Diet sehat menyediakan gizi yang penting bagi tubuh, yaitu cairan, makronutrien, mikronutrien, dan energi makanan yang cukup*



♀  
♂  
♀  
W  
F  
♀  
♂  
♀

### BERAT BADAN IDEAL

Berat Awal 68 kg Tujuan Berat Badan 40 kg

Tinggi badan 159 cm Umur 19 tahun

Jenis kelamin ☒ Perempuan ☐ Laki-laki

HITUNG

## PROGRAM DIET



### BALANCED DIET

Diet yang mengandung jumlah yang cukup dari semua nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan aktivitas yang sehat.



### BODY GOALS

Diet Personalised yang dirancang untuk mencapai berat badan ideal. Tentunya tidak tersiksa, aman, hasil permanen, dan terbukti.

## FOOD HEALTHY

MENU MINGGU INI	
<b>Pesta Jamur</b> 	
<b>KAMIS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gulai Daun Singkong</li> <li>Ikan Tuna Balado</li> <li>Pepes Jamur Kecambah</li> <li>Pisang Goreng Cokelat</li> </ul>	<b>SENIN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tumis Kacang Panjang</li> <li>Gulai Cumi</li> <li>Isi Tahu</li> <li>Keripik Kentang Pedas</li> <li>Puding Cokelat</li> </ul>
<b>JUMAT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tumis Daun Labu</li> <li>Lidah Sapi Cabai Hijau</li> <li>Tempe Goreng Tepung</li> <li>Bubur Ketan Hitam</li> </ul>	<b>SELASA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sup Sayuran</li> <li>Empal Pedas</li> <li>Keripik Jamur Gurih</li> <li>Lumpia Bandung</li> </ul>
<b>SABTU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tumis Pokcoy Bawang Putih</li> <li>Nasi Tim Ayam Jamur</li> <li>Bola Udang Rambutan</li> <li>Brownies</li> </ul>	<b>RABU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tumis Kailan Jamur</li> <li>Ayam Asam Manis</li> <li>Tahu Isi Sayuran</li> <li>Kue Pukis</li> </ul>
<b>MINGGU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Japanese Curry</li> <li>Beef Katsu</li> <li>Salad Sayuran</li> <li>Saus Mayo Wijen</li> <li>Kue Sus</li> </ul>	

adalah makanan yang memberikan Anda nutrisi yang Anda butuhkan untuk mendukung kesehatan tubuh, dan mendapatkan energi yang dibutuhkan.

Air, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral adalah nutrisi utama yang membentuk pola makan yang sehat dan seimbang.

MENU MINGGU INI	
<b>Sedapnya Tempe</b> 	
<b>KAMIS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Terung Cabel Hijau</li> <li>Pesmol Ikan Nila</li> <li>Jamur Tiram Goreng Crispy</li> <li>Bubur Sumsum</li> </ul>	<b>SENIN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tumis Cuciwi Saus Tiram</li> <li>Balado Udang</li> <li>Nugget Tempe Tuna</li> <li>Penada</li> </ul>
<b>JUMAT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Soto Ayam</li> <li>Perkedel Kentang</li> <li>Satai Telur Puyuh</li> <li>Tempe Mendoan</li> </ul>	<b>SELASA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sop Sayuran</li> <li>Ayam Goreng Bumbu Kuning</li> <li>Telur Dadar Daun Bawang</li> <li>Lumpia Bandung</li> </ul>
<b>SABTU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gulai Daun Singkong</li> <li>Rendang Ayam</li> <li>Sambal Hijau</li> <li>Teri Jengki</li> <li>Puding Leci</li> </ul>	<b>RABU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Oseng Kacang Panjang</li> <li>Chicken Popcorn</li> <li>Tempe Kuah Kari</li> <li>Pisang Goreng Kremes</li> </ul>
<b>MINGGU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tumis Kangkung Terasi</li> <li>Empal Gepuk</li> <li>Sambal Tempe Bakar</li> <li>Donut Kentang</li> </ul>	

## TIPS & TRIK DIET

4 Kebiasaan Sederhana Di Pagi Hari

Bisa Menurunkan Berat Badan



### Minum air putih

Karena air minum dapat mengurangi nafsu makan dan mencegah lapar lebih lama



### Terpapar sinar matahari

Terpapar sinar matahari secara rutin dapat mempengaruhi berat badan.



### Berjalan kaki

Berjalan kaki dapat menurunkan berat badan dan mengurangi risiko penambahan berat badan



### Sarapan

Cobalah sarapan telur, yoghurt, dan kacang-kacangan.



## WORKOUT



adalah kata lain dari latihan fisik berupa aktivitas yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan atau memelihara kebugaran tubuh.



## Popular Produk Diet



♥ 2000 🛒 75.000



♥ 560 🛒 355.000



♥ 1862 🛒 80.000



### DIETSHE

Jl. Sidayu KM 5 Batang Jawa Tengah

