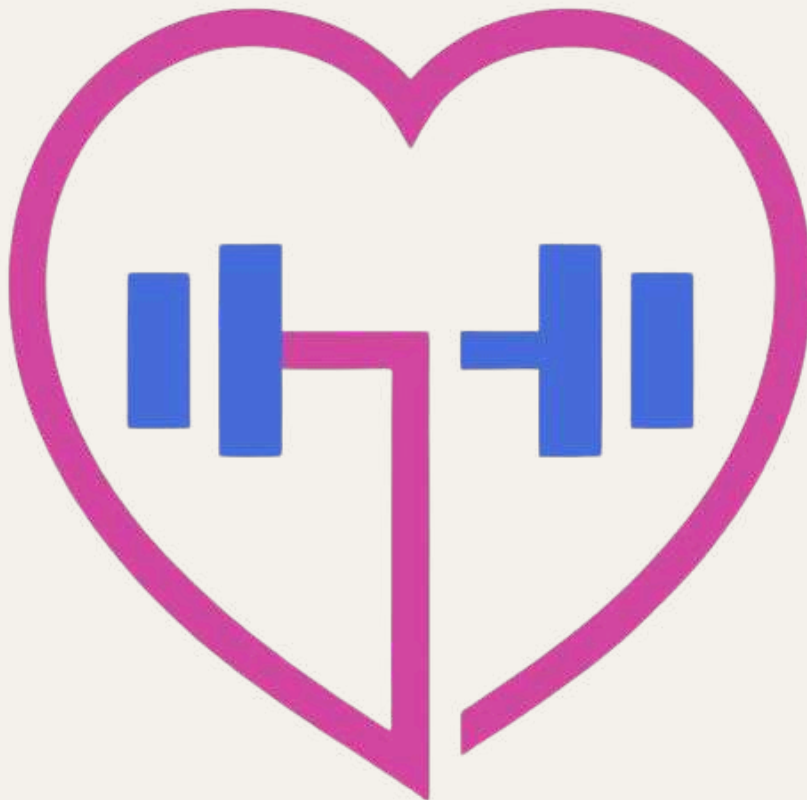




Manual Book

APLIKASI REKOMENDASI LATIHAN FISIK (OLAHRAGA)



DIBUAT OLEH: KHANSA MARITZA

EMAIL: KHANSAMARITZAAR@GMAIL.COM



Pendahuluan

Selamat datang di Panduan Pengguna Aplikasi Rekomendasi Latihan Fisik.

Aplikasi ini dirancang sebagai asisten kebugaran digital yang menyediakan rekomendasi olahraga dan nutrisi yang dipersonalisasi. Dengan memanfaatkan teknologi Machine Learning, aplikasi ini bertujuan membantu pengguna untuk mengetahui latihan yang cocok secara lebih cerdas, konsisten, dan efisien.

Panduan ini akan menjelaskan setiap fitur dan halaman di dalam aplikasi.

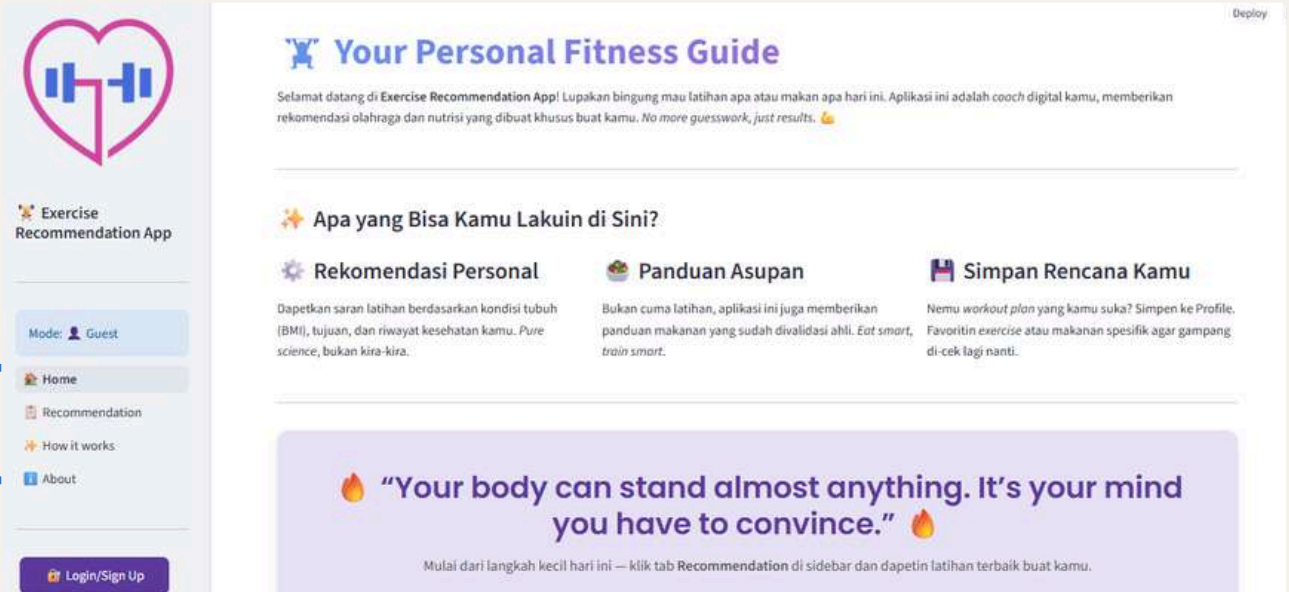
Mode Pengguna

Aplikasi ini memiliki dua mode akses yang berbeda:

1. Mode Tamu (Guest)

- Pengguna dapat langsung mengakses dan menggunakan fitur utama aplikasi, yaitu Halaman Rekomendasi.
- Keterbatasan: Pengguna tidak dapat menyimpan hasil rekomendasi atau menandai item favorit. Riwayat penggunaan tidak akan tersimpan.

Menu untuk Guest



The screenshot displays the app's interface for a Guest user. On the left, a sidebar menu is visible with the app's logo (a heart containing a barbell) and the title 'Exercise Recommendation App'. The menu includes options for 'Mode: Guest', 'Home', 'Recommendation', 'How it works', and 'About', along with a 'Login/Sign Up' button at the bottom. The main content area is titled 'Your Personal Fitness Guide' and features a welcome message, a section titled 'Apa yang Bisa Kamu Lakukan di Sini?' with three sub-sections: 'Rekomendasi Personal', 'Panduan Asupan', and 'Simpan Rencana Kamu', and a motivational quote at the bottom: 'Your body can stand almost anything. It's your mind you have to convince.'



Mode Pengguna

2. Mode Terautentikasi (Login)

- Pengguna dapat Sign Up (Daftar) atau Login (Masuk) menggunakan tombol yang tersedia di menu sidebar (menu samping).
- Keunggulan: Memberikan akses penuh ke semua fitur, termasuk:
 - Menyimpan set rekomendasi (latihan dan diet) ke halaman Profil.
 - Menandai (mem-favoritkan) item latihan atau makanan spesifik.
 - Mengelola akun dan mengubah kata sandi melalui halaman Profil.

Untuk mendapatkan pengalaman penggunaan yang optimal dan terpersonalisasi, sangat disarankan untuk mendaftar dan menggunakan akun.

The image displays the 'Exercise Recommendation App' interface. On the left is a sidebar menu with a heart icon containing a bar chart. The menu items are: 'Exercise Recommendation App', 'Mode: Guest', 'Home', 'Recommendation', 'How it works', 'About', and a 'Login/Sign Up' button at the bottom. A mouse cursor points to this button. A bracket on the right side of the sidebar groups 'Home', 'Recommendation', 'Profile', 'How it works', and 'About' under the label 'Menu untuk Akun Terautentikasi'. The main content area shows the 'Login / Sign Up' screen. It has a sub-header 'Masuk ke akun kamu buat akses semua fitur!' and two tabs: 'Login' and 'Sign Up'. The 'Sign Up' tab is active, showing a 'Register user' form with fields for First name, Last name, Email, Username, Password, Repeat password, Password hint, and a Captcha. The 'Login' tab is also visible, showing fields for Username and Password, and a 'Login' button.



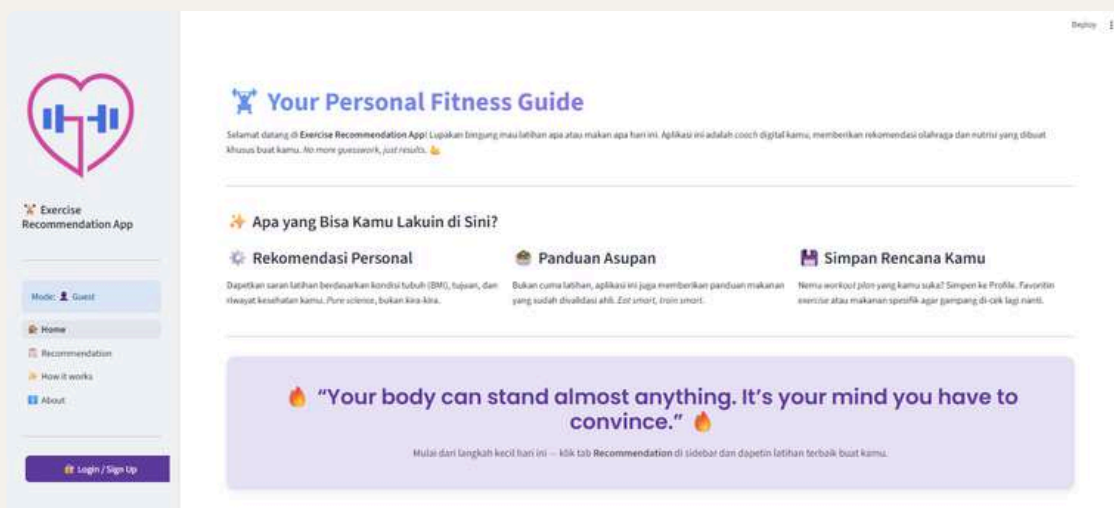
Navigasi dan Fitur Aplikasi

Berikut adalah penjelasan mendetail mengenai setiap halaman yang dapat diakses melalui menu navigasi (sidebar).

1. Halaman Utama (Home)

Ini adalah halaman selamat datang aplikasi.

- Fungsi: Menampilkan gambaran umum fitur-fitur utama yang ditawarkan oleh aplikasi serta memberikan motivasi awal bagi pengguna.



2. Halaman Rekomendasi

Ini adalah fitur inti dari aplikasi. Di sinilah sistem Machine Learning bekerja untuk Anda.

Langkah 1: Input Data

Pengguna diwajibkan mengisi formulir data diri yang akan digunakan sebagai dasar rekomendasi. Data yang diperlukan meliputi:

- Usia, Tinggi Badan (cm), dan Berat Badan (kg): Digunakan oleh sistem untuk menghitung BMI (Body Mass Index) Anda secara otomatis.
- Jenis Kelamin: Digunakan sebagai parameter dalam menentukan program latihan.
- Riwayat Kesehatan: Pilihan "Ada" atau "Tidak" untuk kondisi Hipertensi dan Diabetes.



Navigasi dan Fitur Aplikasi

Program Latihan & Asupan Khusus Buat Kamu
Mulai dari rekomendasi latihan, alat, dan asupan yang sesuai denganmu.

Masukkan Data untuk Mendapatkan Rekomendasi

Usia: 25, Jenis Kelamin: Laki laki, Tinggi Badan (cm): 170, Riwayat Hipertensi: Tidak, Berat Badan (kg): 70, Riwayat Diabetes: Tidak

Dapatkan Rekomendasi

Silakan isi data Anda di atas, lalu klik tombol "Dapatkan Rekomendasi" untuk melihat saran latihan, alat, dan asupan yang cocok untuk Anda!

Perhatian! Rekomendasi ini bersifat umum. Untuk kondisi kesehatan spesifik, konsultasikan dengan dokter atau pelatih profesional.

Langkah 2: Menganalisis Hasil Rekomendasi

Setelah menekan tombol "Dapatkan Rekomendasi", sistem akan memproses data Anda dan menampilkan hasil lengkap yang dibagi menjadi beberapa bagian:

- Status dan Tipe Latihan: Menampilkan status BMI Anda (misal: Overweight) dan hasil prediksi model ML (misal: "Program Penurunan Berat Badan").

✓ Rekomendasi tipe latihan: **Muscular Fitness**

Status Anda: **Normal** (BMI: 24.22), Rekomendasi tipe latihan yang dominan adalah **Menambah massa otot (Weight Gain)**.

- Rekomendasi Latihan: Daftar olahraga yang disarankan

Simpan Rekomendasi ke Profil

Latihan

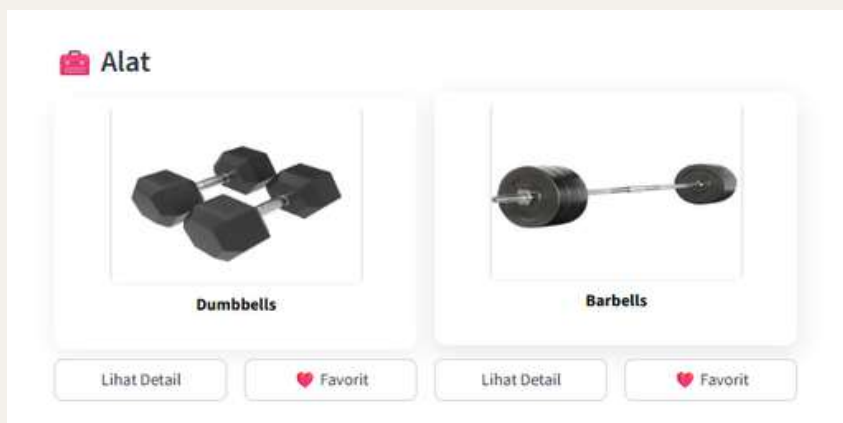
Squats
Lihat Detail, Favorit

Deadlifts
Lihat Detail, Favorit

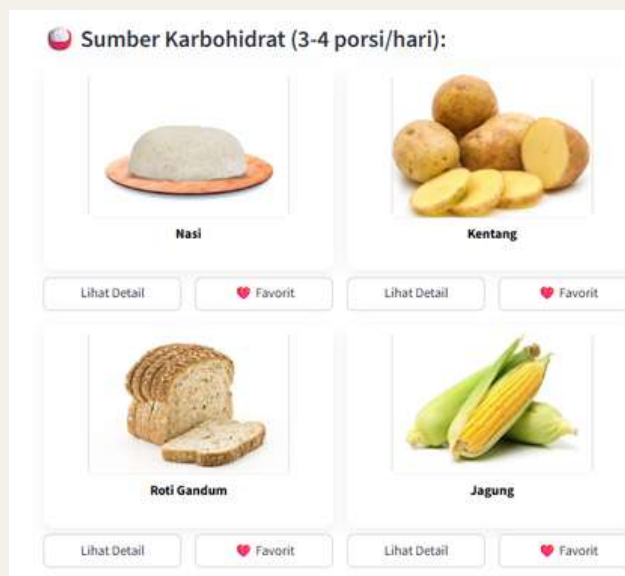


Navigasi dan Fitur Aplikasi

- Rekomendasi Alat: Daftar alat bantu yang mungkin diperlukan untuk latihan tersebut.



- Rekomendasi Asupan: Daftar contoh sumber makanan sehat yang dibagi berdasarkan kategori (Karbohidrat, Protein, Mineral & Vitamin). Panduan Porsi Ideal 'Isi Piringku': Sebuah pie chart (diagram lingkaran) yang memvisualisasikan porsi ideal nutrisi (Karbohidrat, Protein, Sayur, Buah) berdasarkan panduan Kemenkes RI.



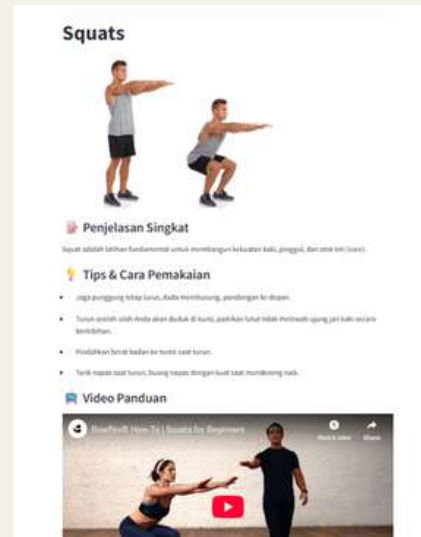
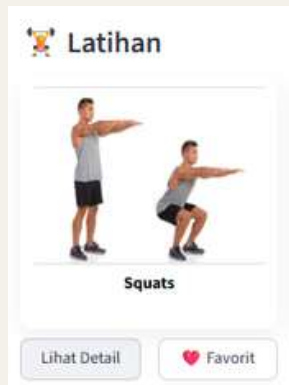


Navigasi dan Fitur Aplikasi

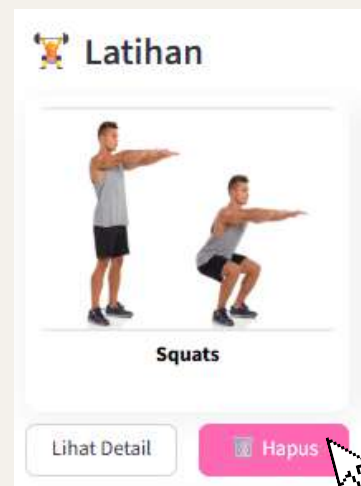
Langkah 3: Interaksi

Jika Anda telah login, Anda dapat berinteraksi lebih lanjut dengan hasil rekomendasi:

- Tombol "Lihat Detail": Terdapat pada setiap kartu item (latihan/makanan). Mengklik tombol ini akan menampilkan halaman detail yang berisi penjelasan, tips, atau video tutorial.



- Tombol favorite dan hapus: Tombol toggle untuk menyimpan item spesifik. Item yang di-favoritkan akan dikumpulkan di Halaman Profil Anda.



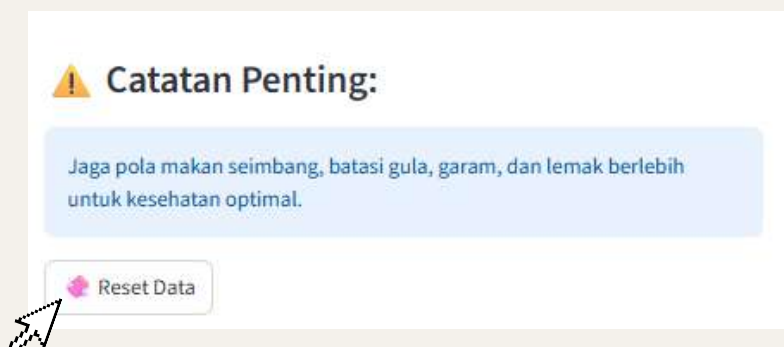
- Tombol "★ Simpan Rekomendasi": Tombol ini (terletak di atas hasil) akan menyimpan satu set lengkap rekomendasi (Latihan + Alat + Diet) ke Halaman Profil Anda.





Navigasi dan Fitur Aplikasi

- Tombol "🗑️ Reset Data": Untuk membersihkan formulir dan hasil, lalu memulai kembali dari awal.

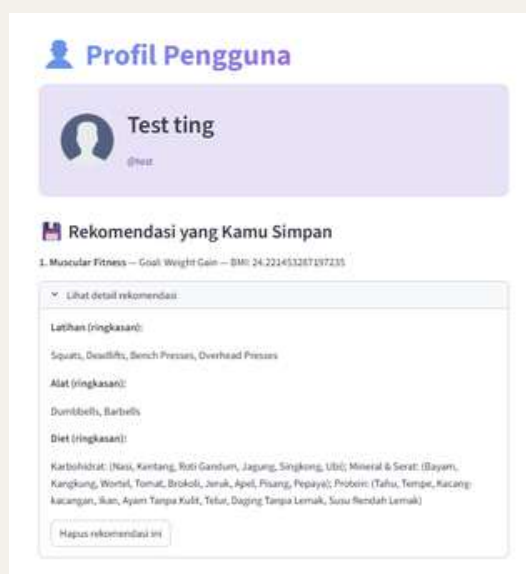


3. Halaman Profil

Halaman ini hanya dapat diakses oleh pengguna yang telah login.

Ini adalah dasbor pribadi Anda untuk mengelola aktivitas. Halaman ini berisi:

- Rekomendasi Tersimpan: Daftar riwayat semua set rekomendasi yang pernah Anda "Simpan" dari Halaman Rekomendasi.



- Item Favorit: Daftar semua item latihan atau makanan individual yang telah Anda "Favorit"-kan.





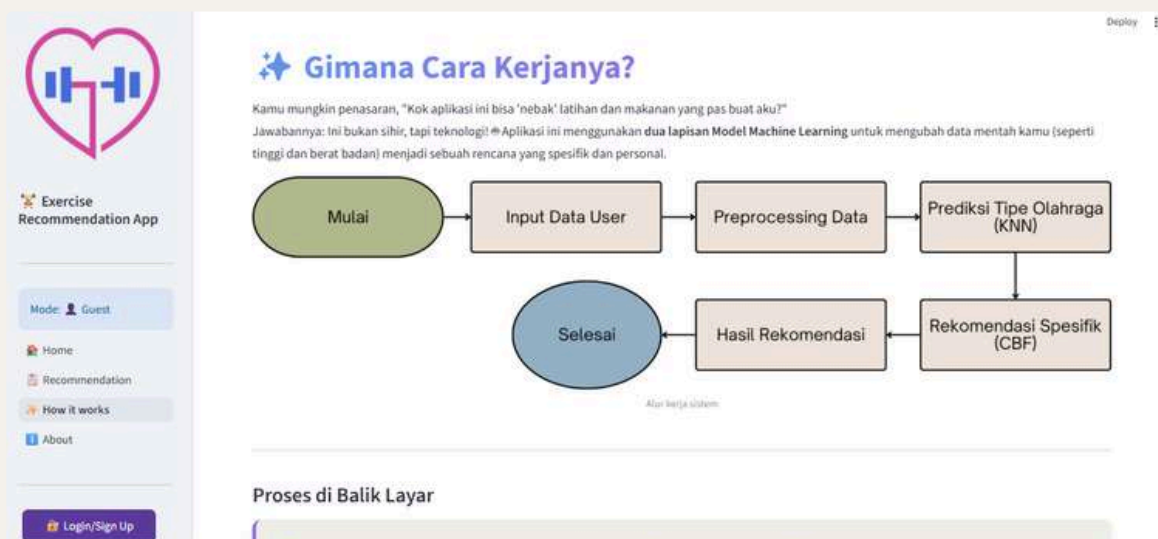
Navigasi dan Fitur Aplikasi

- Manajemen Akun: Fitur untuk mengelola keamanan akun Anda, seperti "Ubah Kata Sandi".

4. Halaman Cara Kerja (How It Works)

Halaman ini menjelaskan proses di balik layar secara transparan.

- Fungsi: Menjelaskan alur kerja dua model Machine Learning (KNN dan CBF) yang digunakan.
- Validasi: Menjelaskan bagaimana Personal Trainer dan Ahli Gizi profesional memvalidasi data latihan dan diet.
- Kode Sumber: Menyertakan tautan ke GitHub proyek.



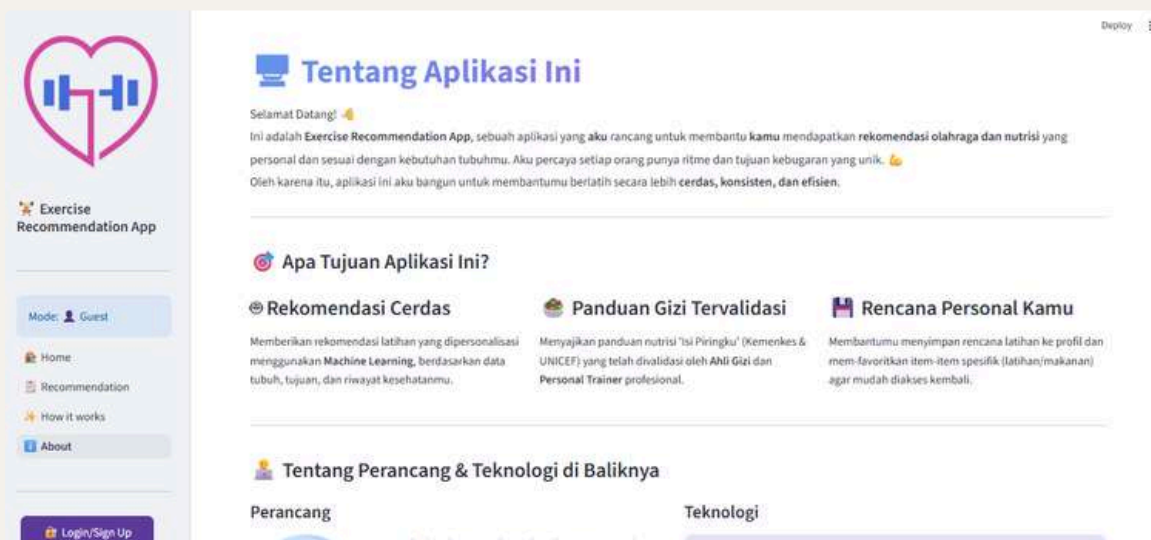


Navigasi dan Fitur Aplikasi

5. Halaman Tentang Aplikasi (About)

Halaman ini berisi informasi latar belakang aplikasi.

- Fungsi: Menjelaskan tujuan aplikasi, profil perancang dan teknologi yang digunakan.



Penutup

Panduan ini diharapkan dapat membantu Anda memahami dan memanfaatkan seluruh fitur yang tersedia dalam Aplikasi Rekomendasi Latihan Fisik. Aplikasi ini dirancang sebagai alat bantu untuk mendukung perjalanan kebugaran Anda. Dan jangan lupa bahwa kunci utama dari kebugaran adalah konsistensi!