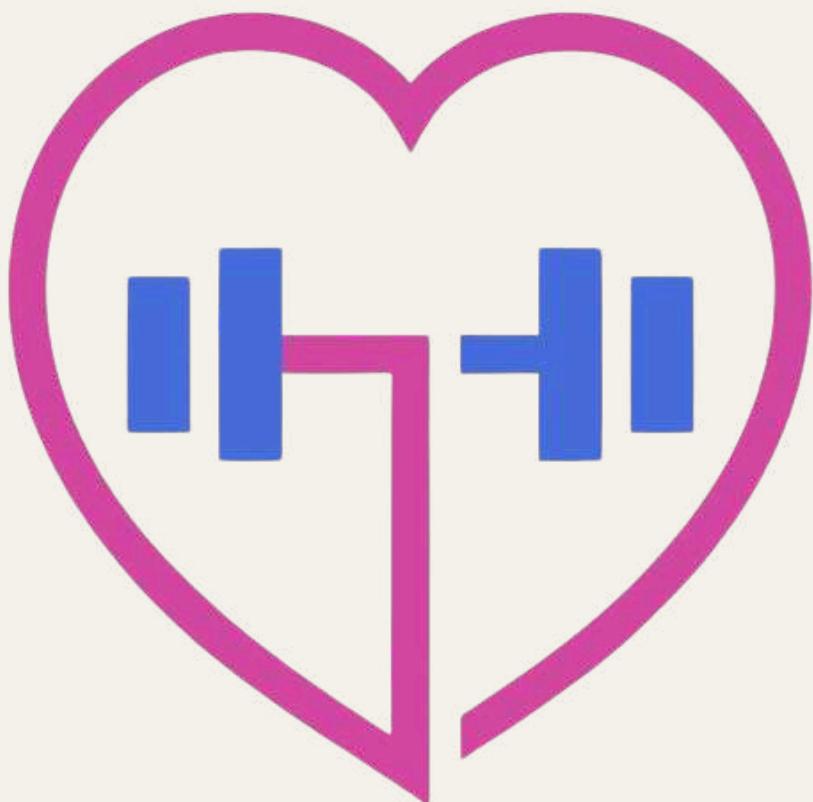




Manual Book

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.



Exercise
Recommendation App

Mode: Guest



Home



Recommendation



How it works



About

Login/Sign Up

Menu
untuk
Guest

Deploy

Your Personal Fitness Guide

Selamat datang di Exercise Recommendation App! Lupakan bingung mau latihan apa atau makan apa hari ini. Aplikasi ini adalah coach digital kamu, memberikan rekomendasi olahraga dan nutrisi yang dibuat khusus buat kamu. No more guesswork, just results. 🌟

💡 Apa yang Bisa Kamu Lakuin di Sini?

⚙️ Rekomendasi Personal

Dapatkan saran latihan berdasarkan kondisi tubuh (BMI), tujuan, dan riwayat kesehatan kamu. Pure science, bukan kira-kira.

⭐️ Panduan Asupan

Bukan cuma latihan, aplikasi ini juga memberikan panduan makanan yang sudah divalidasi ahli. Eat smart, train smart.

📝 Simpan Rencana Kamu

Nemu workout plan yang kamu suka? Simpen ke Profile. Favoritin exercise atau makanan spesifik agar gampang di-cek lagi nanti.

🔥 “Your body can stand almost anything. It's your mind you have to convince.” 🔥

Mulai dari langkah kecil hari ini — klik tab Recommendation di sidebar dan dapetin latihan terbaik buat kamu.



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.

Exercise Recommendation App

Mode: Guest

Home

Recommendation

How it works

About

Login/Sign Up

Exercise Recommendation App

Halo, Test ting

Home

Recommendation

Profile

How it works

About

Logout

Menu untuk Akun Terdaftar

>Login / Sign Up

Register user

First name

Last name

Email

Username

Password

Repeat password

Password hint

Captcha

Login / Sign Up

Login

Username

Password

Login



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

The screenshot shows the main landing page of the app. At the top, there's a large blue header bar with the text "Program Latihan & Asupan Khusus Buat Kamu". Below it, a sub-header says "Masukkan Data untuk Mendapatkan Rekomendasi". There are input fields for age (25), gender (Laki-laki), height (170 cm), weight (70 kg), and diabetes status (Tidak). A button labeled "Dapatkan Rekomendasi" is present. Below the form, a note says "Silakan isi data Anda di atas, lalu klik tombol 'Dapatkan Rekomendasi' untuk melihat senarai latihan, alat, dan asupan yang cocok untuk Anda". A small disclaimer at the bottom right states "Perlu dicatat: Rekomendasi ini bersifat umum. Untuk konsultasi kesehatan spesifik, konsultasikan dengan dokter atau seorang 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").

A green notification bar at the top contains a checkmark icon and the text "Rekomendasi tipe latihan: Muscular Fitness". Below it, a status message reads "Status Anda: Normal (BMI: 24.22), Rekomendasi tipe latihan yang dominan adalah Menambah massa otot (Weight Gain)."

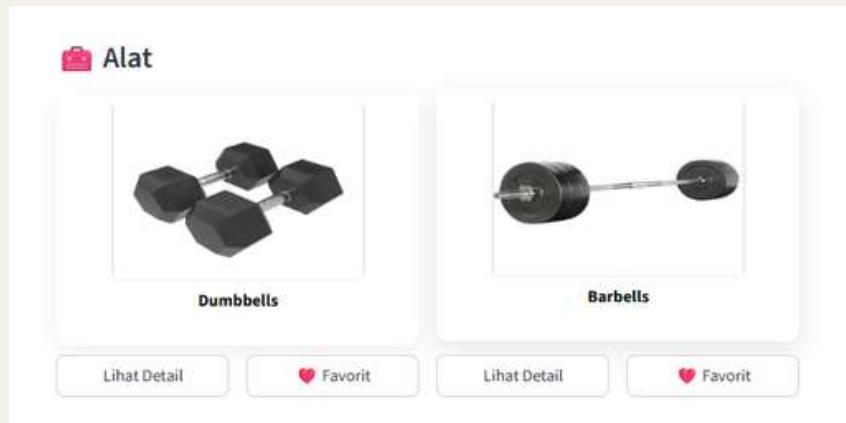
- Rekomendasi Latihan: Daftar olahraga yang disarankan

The screenshot shows a section titled "Latihan" with two recommended exercises: "Squats" and "Deadlifts". Each exercise has a small image showing a person performing the movement, a "Lihat Detail" button, and a "Favorit" button with a heart icon.



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.

Pola Makan

Panduan Porsi Ideal 'Isi Piringku'

Visualisasi Porsi "Isi Piringku" per Satu Porsi

Legend: Mineral & Vitamin (Sayur) (Green), Karbohidrat (Pokok) (Blue), Mineral & Vitamin (Buah) (Purple), Protein (Lauk Pauk) (Orange)

Sumber Pandoan Gizi:

- [Kemendikbud Isi Piringku](#)
- [UNICEF-Indonesia: Panduan Gizi Seimbang](#)

Sumber Karbohidrat (3-4 porsi/hari):

Nasi	Kentang
Lihat Detail	Lihat Detail
Favorit	Favorit

Roti Gandum	Jagung
Lihat Detail	Lihat Detail
Favorit	Favorit



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.

The screenshot shows a detailed view of the 'Squats' exercise. At the top, there are two images of a man performing squats. Below the images, the word 'Squats' is displayed. At the bottom of the card are two buttons: 'Lihat Detail' (View Details) and 'Favorit' (Favorite). To the right of this card is a larger panel titled 'Squats' which contains:

- Penjelasan Singkat**: A brief description of the fundamental squat exercise.
- Tips & Cara Pemakaian**: Tips and usage instructions:
 - Jaga pinggung tetap lurus, kaki membalik, punggung ke depan.
 - Tangan di samping tubuh dengan jari-jari bersilangan.
 - Pindahkan berat badan ke kaki saat turun.
 - Turunkan koper saat turun, buang napas ketika kaki saat membalikkan tali.
- Video Panduan**: A video thumbnail titled 'Basic Squats for Beginners' with a play button icon.

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

This screenshot compares two states of the 'Squats' exercise detail page. On the left, a cursor hovers over the 'Favorit' button, which is highlighted with a pink border. On the right, the 'Favorit' button has been clicked, changing its appearance to a pink rectangle with a white outline. Both versions show the same exercise images, title, and 'Lihat Detail' button below them.

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

The screenshot shows a section titled 'Rekomendasi Untuk Anda' (Recommendations for You) with a downward arrow icon. Below this is a button labeled '★ Simpan Rekomendasi ke Profil' (Save Recommendation to Profile) with a star icon. A cursor arrow points towards this button.



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".

Ubah Password
Ganti password kamu di sini biar akun makin aman ⓘ
Reset password
Current password
New password
Repeat password
Reset

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.

The screenshot shows the 'About' page of a mobile application. At the top, there's a large heart icon with a stylized 'H' inside, followed by the text 'Exercise Recommendation App'. Below this, a sidebar on the left lists navigation options: 'Mode: Guest', 'Home', 'Recommendation', 'How it works', 'About' (which is highlighted), and 'Login/Sign Up'. The main content area has a title 'Tentang Aplikasi Ini' with a subtitle 'Selamat Datang!'. It contains a welcome message from the developer, mentioning Machine Learning and personal nutrition guidelines. Below this, there are three main sections: 'Rekomendasi Cerdas' (described as personalized exercise recommendations using Machine Learning), 'Panduan Gizi Tervalidasi' (described as validated nutrition guidelines from Kemenkes & UNICEF), and 'Rencana Personal Kamu' (described as saving exercise plans to profiles). At the bottom, there's a footer section titled 'Tentang Perancang & Teknologi di Baliknya' with two tabs: 'Perancang' and 'Teknologi'.

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!