

## Apa yang Dikatakan Pengguna?

- Pengguna sering mengatakan bahwa mereka ingin menjalani hidup yang lebih sehat, namun merasa bingung harus mulai dari mana.
- Mereka menginginkan aplikasi yang dapat memberikan pengingat secara rutin, seperti untuk minum air atau bergerak setelah duduk terlalu lama.
- Beberapa pengguna menyatakan bahwa mereka kesulitan mengikuti diet karena harus menghitung asupan sendiri, dan lebih memilih solusi yang praktis dan mudah diikuti tanpa banyak perhitungan.

## Apa yang Dilihat Pengguna?

- Pengguna melihat banyak aplikasi kesehatan yang terlalu fokus pada angka dan rumit digunakan.
- Pengguna melihat media sosial penuh dengan tips hidup sehat, tapi isinya sering bertentangan atau tidak jelas sumbernya.
- Melihat orang lain rajin olahraga dan minum air putih tepat waktu, tapi tidak tahu cara membentuk kebiasaan serupa.



## Apa yang Dilakukan Pengguna?

- Pengguna mencoba memanfaatkan fitur monitoring makan yang tersedia, namun sering kali lupa melakukan input karena kesibukan sehari-hari yang padat.
- Mereka menggunakan fitur pengingat untuk minum air dan merasa terbantu dalam menjaga kebiasaan minum yang lebih teratur.
- Beberapa pengguna mulai mencoba mengikuti rekomendasi menu harian yang diberikan aplikasi, terutama yang tidak memerlukan banyak persiapan.

## Apa yang Dirasakan Pengguna?

- Pengguna menyadari pentingnya menjaga hidrasi dan aktivitas fisik, namun merasa kurang disiplin dalam melaksanakannya secara rutin.
- Pengguna merasa kurang percaya diri karena tidak memiliki kepastian apakah asupan nutrisi hariannya sudah sesuai dengan kebutuhan tubuh.
- Pengguna merasa termotivasi ketika mendapatkan apresiasi berupa lencana atau notifikasi pencapaian dari aplikasi, karena membantu mereka memantau perkembangan diri.