

PEMROGRAMAN WEBSITE

**HealthyLife: Transformasi Pola Hidup Sehat Dengan Smart
Scheduling System Berbasis Website**



Oleh:

Kelompok 3_2024D

Fikro Nabila (24091397110)

M Ikbar Nur Irsyad (24091397105)

Naufal Ihsan Awari (24091397131)

Youtube: <https://youtu.be/y1Z-BOHbv-o?si=O04SWb7aw3J3UOHF>

Github: <https://github.com/nabila060126/Project-UAS-Website-HealthyLife>

PROGRAM STUDI MANAJEMEN INFORMATIKA

FAKULTAS VOKASI

UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

2025

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	2
BAB I PENDAHULUAN	3
1.1 Latar Belakang	3
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Tujuan Pembangunan Sistem	5
BAB II PERANCANGAN SISTEM	6
2.1 Daftar Pengguna	6
2.2 Daftar Fitur Sistem	7
2.3 Bagan Analisis	17
2.3.1 Flowchart Alur Sistem	17
2.3.2 Class Diagram	19
2.3.3 Diagram ERD.....	21
BAB III ANALISIS SISTEM	23
3.1 Struktur Script & Program.....	23
3.2 Tampilan (UI) Website	56
BAB IV MANAJEMEN TIM	60
4.1 Daftar Anggota	60
4.2 Tabel Tugas & Pekerjaan Tiap Anggota	60

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang berperan besar dalam kualitas hidup setiap individu. Di era modern saat ini, gaya hidup masyarakat cenderung berubah menjadi serba cepat dan praktis. Banyak orang yang mengabaikan pola hidup sehat seperti pola makan yang seimbang, kurang berolahraga, dan jam tidur yang kurang teratur. Hal tersebut sangat berdampak pada resiko berbagai penyakit seperti obesitas, diabetes, stress, dan gangguan metabolisme.

Menyadari semakin meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan, muncul kebutuhan mendesak akan kehadiran sebuah media informasi digital yang terstruktur dan interaktif dalam membantu penerapan pola hidup sehat. Di tengah kesibukan aktivitas sehari-hari dan gaya hidup modern yang cenderung serba cepat, banyak individu mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara pola makan, waktu istirahat, serta aktivitas fisik yang memadai. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, kelelahan kronis, gangguan tidur, hingga penurunan produktivitas. Oleh karena itu, diperlukan solusi yang mampu memberikan panduan hidup sehat secara terpadu, mudah diakses, dan berkelanjutan.

Website “*HealthyLife*” hadir sebagai wujud konkret dari penerapan teknologi informasi di bidang kesehatan masyarakat. Website ini secara spesifik dirancang untuk menjadi sumber informasi dan pendamping digital dalam membangun kebiasaan hidup sehat. Melalui platform ini, pengguna dapat memperoleh berbagai rekomendasi terkait asupan nutrisi yang seimbang, cemilan sehat, aktivitas olahraga yang sesuai kebutuhan tubuh, serta jadwal tidur yang ideal. Selain itu, website juga menyediakan fitur catatan harian hidup sehat, yang memungkinkan pengguna untuk mencatat dan memantau aktivitas kesehatannya secara teratur.

Dalam pengembangannya, website ini mengadopsi pendekatan Project-Based Learning (PjBL), di mana proses perancangan dilakukan secara bertahap mulai dari analisis kebutuhan pengguna, perancangan antarmuka, hingga implementasi dan pengujian sistem. Pendekatan ini memungkinkan pengembang untuk memahami secara mendalam bagaimana sebuah sistem informasi dirancang tidak hanya dari sisi estetika tampilan, tetapi juga dari sisi fungsionalitas dan kemudahan penggunaan (user experience). Untuk mendukung performa dan keandalan website, digunakan teknologi web modern seperti HTML, CSS, dan JavaScript yang

memungkinkan pembuatan tampilan interaktif serta responsif terhadap berbagai perangkat. Pemilihan teknologi ini didasarkan pada sifatnya yang ringan, fleksibel, dan mudah dikembangkan, sehingga cocok digunakan oleh pengembang pemula maupun profesional dalam membangun sistem informasi berbasis website.

Dengan sinergi antara penerapan teknologi web dan pendekatan pembelajaran berbasis proyek, pengembangan website “*HealthyLife*” diharapkan tidak hanya menghasilkan produk digital yang fungsional dan informatif, tetapi juga memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten. Lebih jauh lagi, proyek ini diharapkan menjadi sarana pembelajaran yang aplikatif bagi pengembang dalam memahami penerapan teknologi informasi untuk kepentingan sosial dan kesehatan di era digital yang terus berkembang pesat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana merancang dan membangun website “*HealthyLife*” yang dapat memberikan rekomendasi pola hidup sehat secara terstruktur dan interaktif?
2. Bagaimana mengimplementasikan fitur catatan harian yang memungkinkan pengguna untuk mencatat dan memantau aktivitas kesehatan secara teratur dan berkelanjutan?
3. Bagaimana menerapkan pendekatan Project-Based Learning dalam proses pengembangan website untuk menghasilkan antarmuka yang responsive?

1.3 Batasan Masalah

Untuk memfokuskan pengembangan, maka ditetapkan batasan masalah sebagai berikut:

Website ”*HealthyLife*” dikembangkan dengan fokus penyediaan informasi eduktif dan rekomendatif terkait pola makan seimbang, cemilan sehat, aktivitas olahraga, dan jadwal tidur yang ideal. Dilengkapi dengan fitur catatan harian untuk memantau aktivitas kesehatan pengguna. Pengembangan menggunakan teknologi web fundamental seperti HTML, CSS, JavaScript dan PHP dengan pendekatan Project-Based Learning, dirancang responsive untuk berbagai perangkat dan bersifat eduktif tanpa mencakup fitur konsultasi dan diagnosis penyakit.

1.4 Tujuan Pembangunan Sistem

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari pengembangan website ini adalah:

1. Merancang dan membangun website “*HealthyLife*” sebagai platform digital interaktif yang menyediakan rekomendatif pola hidup sehat dan fitur catatan harian untuk membangun pengguna menerapkan gaya hidup sehat.
2. Mengimplementasikan antarmuka website yang responsive dan mudah diakses dengan menerapkan Project-Based Learning dalam setiap tahapan pengembangannya.
3. Meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola hidup sehat melalui penyediaan informasi yang terstruktur dan memberikan kontribusi nyata dalam mendukung program kesehatan masyarakat di era digital.

BAB II

PERANCANGAN SISTEM

2.1 Daftar Pengguna

Berikut adalah daftar pengguna yang menggunakan website HealthyLife

Pengguna	Peran																																																																						
Admin	<p>Mengelola data yang masuk dan memonitoring berjalannya sistem website Misalnya mengola data user yang sudah melakukan registrasi dan login</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>user_id</th><th>name</th><th>email</th><th>password</th><th>gender</th><th>birth_date</th><th>height_cm</th><th>weight_kg</th><th>created_at</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td><input type="checkbox"/></td><td>3</td><td>Nabila</td><td>24091397110@mhs.unesa.ac.id</td><td>123fikro</td><td>Perempuan</td><td>2025-12-01</td><td>145</td><td>45</td><td>2025-12-24 01:27:03</td></tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/></td><td>4</td><td>Irsyad</td><td>irsyad12@gmail.com</td><td>12345</td><td>Laki-laki</td><td>2006-06-13</td><td>150</td><td>45</td><td>2025-12-24 13:40:02</td></tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td><td>5</td><td>AnggunAmilia</td><td>anggun23@gmail.com</td><td>12345</td><td>Perempuan</td><td>2005-12-21</td><td>158</td><td>50</td><td>2025-12-24 13:45:33</td></tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td><td>6</td><td>Nopallhsan</td><td>lhsannaufal01@gmail.com</td><td>123fikro</td><td>Laki-laki</td><td>2025-06-23</td><td>170</td><td>56</td><td>2025-12-24 13:46:23</td></tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td><td>7</td><td>Zaldi putra</td><td>zaldiza24@gmail.com</td><td>zaldi123</td><td>Laki-laki</td><td>2006-08-25</td><td>155</td><td>60</td><td>2025-12-24 13:47:42</td></tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td><td>8</td><td>Alifah Nurul</td><td>alifahnurul06@gmail.com</td><td>alifah24</td><td>Perempuan</td><td>2005-11-30</td><td>160</td><td>45</td><td>2025-12-24 13:48:44</td></tr> </tbody> </table> <p>← → <input type="checkbox"/> Check all With selected: <input type="checkbox"/> Edit <input type="checkbox"/> Copy <input type="checkbox"/> Delete <input type="checkbox"/> Export</p>		user_id	name	email	password	gender	birth_date	height_cm	weight_kg	created_at	<input type="checkbox"/>	3	Nabila	24091397110@mhs.unesa.ac.id	123fikro	Perempuan	2025-12-01	145	45	2025-12-24 01:27:03	<input checked="" type="checkbox"/>	4	Irsyad	irsyad12@gmail.com	12345	Laki-laki	2006-06-13	150	45	2025-12-24 13:40:02	<input type="checkbox"/>	5	AnggunAmilia	anggun23@gmail.com	12345	Perempuan	2005-12-21	158	50	2025-12-24 13:45:33	<input type="checkbox"/>	6	Nopallhsan	lhsannaufal01@gmail.com	123fikro	Laki-laki	2025-06-23	170	56	2025-12-24 13:46:23	<input type="checkbox"/>	7	Zaldi putra	zaldiza24@gmail.com	zaldi123	Laki-laki	2006-08-25	155	60	2025-12-24 13:47:42	<input type="checkbox"/>	8	Alifah Nurul	alifahnurul06@gmail.com	alifah24	Perempuan	2005-11-30	160	45	2025-12-24 13:48:44
	user_id	name	email	password	gender	birth_date	height_cm	weight_kg	created_at																																																														
<input type="checkbox"/>	3	Nabila	24091397110@mhs.unesa.ac.id	123fikro	Perempuan	2025-12-01	145	45	2025-12-24 01:27:03																																																														
<input checked="" type="checkbox"/>	4	Irsyad	irsyad12@gmail.com	12345	Laki-laki	2006-06-13	150	45	2025-12-24 13:40:02																																																														
<input type="checkbox"/>	5	AnggunAmilia	anggun23@gmail.com	12345	Perempuan	2005-12-21	158	50	2025-12-24 13:45:33																																																														
<input type="checkbox"/>	6	Nopallhsan	lhsannaufal01@gmail.com	123fikro	Laki-laki	2025-06-23	170	56	2025-12-24 13:46:23																																																														
<input type="checkbox"/>	7	Zaldi putra	zaldiza24@gmail.com	zaldi123	Laki-laki	2006-08-25	155	60	2025-12-24 13:47:42																																																														
<input type="checkbox"/>	8	Alifah Nurul	alifahnurul06@gmail.com	alifah24	Perempuan	2005-11-30	160	45	2025-12-24 13:48:44																																																														
User	<p>Mengoperasikan website dengan melakukan registrasi, login, melihat informasi pada website, membuat Scheduling pola hidup sehat sehari hari pada halaman jadwal.</p> <p>Nantinya user yang sudah terdaftar dan sudah menggunakan website HelthyLife maka data yang diinputkan akan masuk kedalam tabel Users yang terdiri dari user_id, nama, email, password, gender, birth_date, height_cm, wight_kg dan created_at.</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>user_id</th><th>name</th><th>email</th><th>password</th><th>gender</th><th>birth_date</th><th>height_cm</th><th>weight_kg</th><th>created_at</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td><input type="checkbox"/></td><td>3</td><td>Nabila</td><td>24091397110@mhs.unesa.ac.id</td><td>123fikro</td><td>Perempuan</td><td>2025-12-01</td><td>145</td><td>45</td><td>2025-12-24 01:27:03</td></tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/></td><td>4</td><td>Irsyad</td><td>irsyad12@gmail.com</td><td>12345</td><td>Laki-laki</td><td>2006-06-13</td><td>150</td><td>45</td><td>2025-12-24 13:40:02</td></tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td><td>5</td><td>AnggunAmilia</td><td>anggun23@gmail.com</td><td>12345</td><td>Perempuan</td><td>2005-12-21</td><td>158</td><td>50</td><td>2025-12-24 13:45:33</td></tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td><td>6</td><td>Nopallhsan</td><td>lhsannaufal01@gmail.com</td><td>123fikro</td><td>Laki-laki</td><td>2025-06-23</td><td>170</td><td>56</td><td>2025-12-24 13:46:23</td></tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td><td>7</td><td>Zaldi putra</td><td>zaldiza24@gmail.com</td><td>zaldi123</td><td>Laki-laki</td><td>2006-08-25</td><td>155</td><td>60</td><td>2025-12-24 13:47:42</td></tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td><td>8</td><td>Alifah Nurul</td><td>alifahnurul06@gmail.com</td><td>alifah24</td><td>Perempuan</td><td>2005-11-30</td><td>160</td><td>45</td><td>2025-12-24 13:48:44</td></tr> </tbody> </table> <p>← → <input type="checkbox"/> Check all With selected: <input type="checkbox"/> Edit <input type="checkbox"/> Copy <input type="checkbox"/> Delete <input type="checkbox"/> Export</p> <p>Dan data data yang telah di inputkan oleh user pada halaman jadwal akan tersimpan pada tabel tabel yang sudah ada dalam database healthy life</p>		user_id	name	email	password	gender	birth_date	height_cm	weight_kg	created_at	<input type="checkbox"/>	3	Nabila	24091397110@mhs.unesa.ac.id	123fikro	Perempuan	2025-12-01	145	45	2025-12-24 01:27:03	<input checked="" type="checkbox"/>	4	Irsyad	irsyad12@gmail.com	12345	Laki-laki	2006-06-13	150	45	2025-12-24 13:40:02	<input type="checkbox"/>	5	AnggunAmilia	anggun23@gmail.com	12345	Perempuan	2005-12-21	158	50	2025-12-24 13:45:33	<input type="checkbox"/>	6	Nopallhsan	lhsannaufal01@gmail.com	123fikro	Laki-laki	2025-06-23	170	56	2025-12-24 13:46:23	<input type="checkbox"/>	7	Zaldi putra	zaldiza24@gmail.com	zaldi123	Laki-laki	2006-08-25	155	60	2025-12-24 13:47:42	<input type="checkbox"/>	8	Alifah Nurul	alifahnurul06@gmail.com	alifah24	Perempuan	2005-11-30	160	45	2025-12-24 13:48:44
	user_id	name	email	password	gender	birth_date	height_cm	weight_kg	created_at																																																														
<input type="checkbox"/>	3	Nabila	24091397110@mhs.unesa.ac.id	123fikro	Perempuan	2025-12-01	145	45	2025-12-24 01:27:03																																																														
<input checked="" type="checkbox"/>	4	Irsyad	irsyad12@gmail.com	12345	Laki-laki	2006-06-13	150	45	2025-12-24 13:40:02																																																														
<input type="checkbox"/>	5	AnggunAmilia	anggun23@gmail.com	12345	Perempuan	2005-12-21	158	50	2025-12-24 13:45:33																																																														
<input type="checkbox"/>	6	Nopallhsan	lhsannaufal01@gmail.com	123fikro	Laki-laki	2025-06-23	170	56	2025-12-24 13:46:23																																																														
<input type="checkbox"/>	7	Zaldi putra	zaldiza24@gmail.com	zaldi123	Laki-laki	2006-08-25	155	60	2025-12-24 13:47:42																																																														
<input type="checkbox"/>	8	Alifah Nurul	alifahnurul06@gmail.com	alifah24	Perempuan	2005-11-30	160	45	2025-12-24 13:48:44																																																														

Table	Action	Rows	Type	Collation	Size	Overhead
daily_note	Browse Structure Search Insert Empty Drop	1	InnoDB	utf8mb4_general_ci	32.0 KIB	-
exercise_log	Browse Structure Search Insert Empty Drop	1	InnoDB	utf8mb4_general_ci	32.0 KIB	-
health_goal	Browse Structure Search Insert Empty Drop	1	InnoDB	utf8mb4_general_ci	32.0 KIB	-
meal_log	Browse Structure Search Insert Empty Drop	1	InnoDB	utf8mb4_general_ci	32.0 KIB	-
sleep_log	Browse Structure Search Insert Empty Drop	1	InnoDB	utf8mb4_general_ci	32.0 KIB	-
users	Browse Structure Search Insert Empty Drop	6	InnoDB	utf8mb4_general_ci	32.0 KIB	-
water_intake	Browse Structure Search Insert Empty Drop	1	InnoDB	utf8mb4_general_ci	32.0 KIB	-
7 tables	Sum	12	InnoDB	utf8mb4_general_ci	224.0 KIB	0 B

2.2 Daftar Fitur Sistem

Berikut adalah daftar fitur-fitur yang dimiliki oleh sistem website HealthyLife

A. Registrasi Pengguna dan Pengumpulan Data Fisik – REGISTER.PHP

Analisis
<pre>\$name = \$_POST['name']; \$email = \$_POST['email']; \$gender = \$_POST['gender']; \$birth_date = \$_POST['birth_date']; \$height = \$_POST['height_cm']; \$weight = \$_POST['weight_kg']; // ... \$query = "INSERT INTO users (name, email, password, gender, birth_date, height_cm, weight_kg) VALUES ('\$name', '\$email', '\$password', '\$gender', '\$birth_date', '\$height', '\$weight')";</pre>
<p>Fitur utama dalam register.php adalah kemampuan untuk mendaftar akun baru dengan parameter tertentu yang diperlukan untuk perhitungan kesehatan. Di samping informasi dasar seperti nama, email, dan kata sandi, sistem ini juga mengharuskan pengguna untuk mengisi jenis kelamin, tanggal lahir, tinggi badan, dan berat badan.</p>

B. Validasi Keunikan Data (Duplicate Check) – REGISTER.PHP

Analisis
 <pre>\$cek_email = mysqli_query(\$conn, "SELECT email FROM users WHERE email = '\$email'"); if (mysqli_num_rows(\$cek_email) > 0) { echo "<script>alert('Email sudah terdaftar! Silakan login.');//</script>"; }</pre>

Sistem dilengkapi dengan cara untuk mencegah terjadinya pengulangan data saat melakukan pendaftaran. Sebelum data baru disimpan dalam basis data, skrip akan memeriksa alamat email yang dimasukkan. Apabila email tersebut sudah terdaftar dalam tabel pengguna, sistem akan menghentikan proses pendaftaran dan memberikan notifikasi kepada pengguna.

C. Keamanan Input (SQL Injection Prevention) – REGISTER.PHP DAN LOGIN.PHP

Analisis
 <pre>\$email = mysqli_real_escape_string(\$conn, \$email); \$password = mysqli_real_escape_string(\$conn, \$password);</pre>

Kedua skrip itu menerapkan langkah-langkah keamanan dasar untuk melindungi dari serangan SQL Injection. Fitur ini berfungsi dengan menghapus karakter khusus dari input pengguna sebelum diproses dalam query database menggunakan fungsi mysqli_real_escape_string. Langkah ini menjamin bahwa karakter yang berbahaya tidak akan dijalankan sebagai bagian dari perintah SQL.

D. Autentikasi dan Manajemen Sesi (Session Management) – LOGIN.PHP

Analisis
 <p>The screenshot shows a browser window titled "php healthylife". The code displayed is:</p> <pre>if (mysqli_num_rows(\$result) > 0) { \$data = mysqli_fetch_assoc(\$result); \$_SESSION['status'] = "login"; \$_SESSION['user_id'] = \$data['user_id']; \$_SESSION['nama'] = \$data['name']; // ... }</pre> <p>Fitur yang terdapat dalam login.php membuat sistem dapat mengenali siapa pengguna setelah email dan password terverifikasi dengan sukses. Setelah proses login dianggap sah, sistem akan menyimpan data penting seperti status login, ID pengguna, dan nama ke dalam variabel \$_SESSION. Data ini selanjutnya digunakan di halaman lain (misalnya jadwal.php) untuk memastikan bahwa hanya pengguna yang sudah terautentikasi yang bisa mengakses konten.</p>

E. Navigasi Sticky yang Responsif – INDEX.HTML

Analisis
 <p>The screenshot shows a browser window titled "js healthylife". The code displayed is:</p> <pre>window.addEventListener('scroll', function() { const header = document.querySelector('header'); if (window.scrollY > 50) { header.classList.add('scrolled'); } else { header.classList.remove('scrolled'); } });</pre>

Situs ini memanfaatkan fungsi Sticky Header yang akan mengubah cara tampilnya saat pengguna menggulir halaman ke bawah. Fungsi ini diaktifkan melalui kode JavaScript yang mendeteksi letak scroll dan menambahkan kelas scrolled pada elemen jika posisi scroll melebihi 50 piksel. Ini memastikan bahwa menu navigasi tetap mudah dijangkau tanpa mengganggu isi utama.

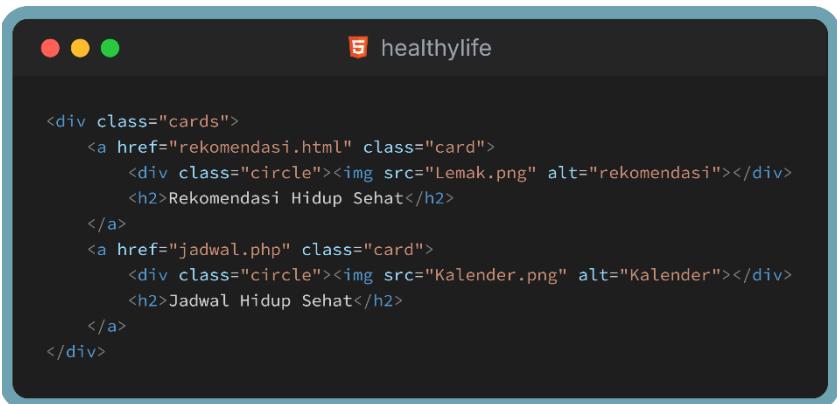
F. Bagian Hero Informatif – INDEX.HTML

Analisis

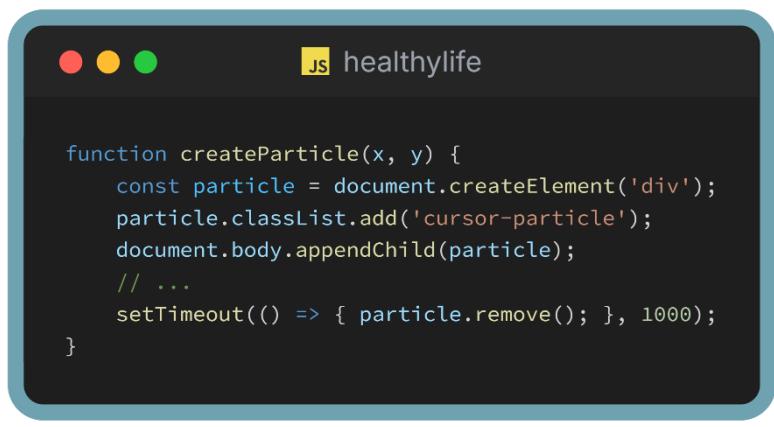


Fitur Hero Section berperan sebagai sambutan awal bagi pengguna dengan tampilan yang menarik menggunakan gambar latar belakang "bg slide kedua. png". Pada bagian ini, digunakan huruf yang besar dan berwarna mencolok (warna oranye dari variabel --radiate) untuk menekankan pesan utama tentang pentingnya menjalani hidup sehat.

G. Navigasi Fitur Utama (Menu Card) – INDEX.HTML

Analisis
 <pre><div class="cards"> <div class="circle"></div> <h2>Rekomendasi Hidup Sehat</h2> <div class="circle"></div> <h2>Jadwal Hidup Sehat</h2> </div></pre> <p>Halaman home menyediakan fitur akses cepat ke layanan utama melalui kartu (<i>cards</i>) yang interaktif. Terdapat dua kartu utama yang masing-masing mengarahkan pengguna ke halaman rekomenadasi.html dan jadwal.php. Setiap kartu dilengkapi dengan ikon gambar yang dimasukkan ke dalam elemen lingkaran untuk memperkuat identitas visual fitur tersebut.</p>

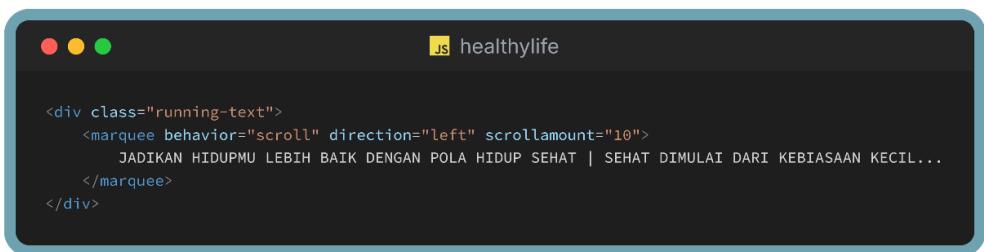
H. Kursor Kustom dan Animasi Partikel – INDEX.HTML, REKOMENDASI, JADWAL

Analisis
 <pre>function createParticle(x, y) { const particle = document.createElement('div'); particle.classList.add('cursor-particle'); document.body.appendChild(particle); // ... setTimeout(() => { particle.remove(); }, 1000); }</pre> <p>Salah satu fitur unik dari halaman index, rekomenadasi, dan jadwal adalah modifikasi kursor menggunakan elemen main-cursor yang mengikuti gerakan <i>mouse</i> secara instan. Selain itu, terdapat fitur <i>trail</i> atau jejak partikel yang dihasilkan melalui fungsi</p>

createParticle. Setiap kali pengguna menggerakkan kursor, elemen partikel baru akan dibuat dan dihapus secara otomatis setelah 1 detik untuk menjaga performa website.

I. Teks Berjalan (Running Text) – INDEX.HTML

Analisis



A screenshot of a web browser window titled "healthy life". The main content area displays a "running text" banner with the following HTML code:

```
<div class="running-text">
    <marquee behavior="scroll" direction="left" scrollamount="10">
        JADIKAN HIDUPMU LEBIH BAIK DENGAN POLA HIDUP SEHAT | SEHAT DIMULAI DARI KEBIASAAN KECIL...
    </marquee>
</div>
```

Fitur *Running Text* atau teks berjalan di bagian bawah halaman menggunakan elemen `<marquee>`. Fitur ini digunakan untuk menampilkan slogan-slogan kesehatan secara terus-menerus guna memberikan motivasi tambahan kepada pengguna dengan cara yang dinamis.

J. Slider Kebutuhan Nutrisi dan Camilan Sehat – REKOMENDASI.HTML

Analisis



A screenshot of a web browser window titled "healthy life". The main content area displays a snippet of JavaScript code for a slider:

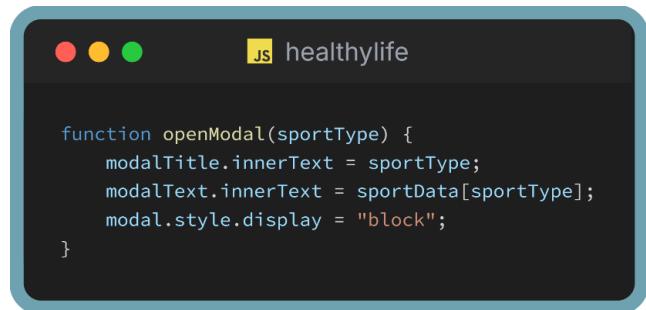
```
nextBtn.addEventListener('click', () => {
    slider.scrollBy({ left: 270, behavior: 'smooth' });
    setTimeout(updateButtons, 300);
});
// Berlaku juga untuk snackSlider dengan logika serupa
```

Fitur dari halaman rekomendasi salah satunya adalah penerapan dua sistem slider atau carousel untuk kategori "Kebutuhan Nutrisi" dan "Asupan Ringan Sehat". Fungsionalitas ini memberikan kemudahan bagi pengguna untuk menjelajahi beragam jenis nutrisi (seperti karbohidrat, protein, dan lainnya) serta camilan sehat

(seperti almond, yogurt, dan lain-lain) dengan cara menggeser kartu secara lembut menggunakan tombol panah kiri dan kanan.

K. Modal Olahraga Interaktif – REKOMENDASI.HTML

Analisis



```
function openModal(sportType) {
    modalTitle.innerText = sportType;
    modalText.innerText = sportData[sportType];
    modal.style.display = "block";
}
```

Untuk memberikan detail informasi tanpa memindah halaman, terdapat fitur *Modal* pada bagian olahraga. Saat pengguna mengklik tombol "VIEW DETAILS" pada kartu olahraga seperti lari, senam, atau bersepeda, sebuah jendela *pop-up* akan muncul menampilkan penjelasan mendalam yang diambil dari objek data JavaScript *sportData*.

L. Edukasi Tidur Berkualitas dan Tips Sehat – REKOMENDASI.HTML

Analisis



```
<div class="tips-container">
<div class="tips-card">
    <span class="tips-label">TIPS 1</span>
    <h3>Tidur & Bangun di Jam yang Sama</h3>
    <p>Biasakan tidur dan bangun di waktu yang konsisten...</p>
</div>
</div>
```

Fitur lainnya adalah bagian "Tidur Berkualitas" yang menggunakan tata letak *grid* untuk menyajikan tips-tips kesehatan. Terdapat enam kartu tips yang dirancang

dengan efek *hover* yang menarik, memberikan saran praktis seperti menghindari *gadget* sebelum tidur hingga menciptakan lingkungan tidur yang nyaman.

.

M. Autentikasi Sesi dan Keamanan Halaman – JADWAL.PHP

Analisis



A screenshot of a web browser window titled "healthylife". The address bar shows a PHP icon followed by "healthylife". The main content area displays the following PHP code:

```
if (!isset($_SESSION['status']) || $_SESSION['status'] != "login") {  
    header("location: login.php");  
    exit;  
}
```

Halaman jadwal dilengkapi dengan fitur proteksi akses yang sangat ketat. Sebelum seluruh konten dimuat, sistem akan melakukan pengecekan terhadap status sesi pengguna; jika pengguna belum login atau sesi tidak ditemukan, maka akses akan ditolak dan pengguna akan dialihkan kembali ke halaman login.php. Hal ini memastikan bahwa data kesehatan yang bersifat pribadi hanya dapat diakses oleh pemiliknya.

N. Manajemen Data Multidimensi (CRUD) – JADWAL.PHP

Analisis



A screenshot of a web browser window titled "healthylife". The address bar shows a PHP icon followed by "healthylife". The main content area displays the following PHP code:

```
$sql_note = "INSERT INTO daily_note (user_id, note_date, title, description, category, priority)  
VALUES ('$user_id', '$date', '$title', '$desc', '$category', '$priority')";  
// Jika berhasil, lanjut menyimpan ke tabel terkait (meal_log, water_intake, dll)  
if (mysqli_query($conn, $sql_note)) {  
    $last_note_id = mysqli_insert_id($conn);  
    // ... Logika simpan data pendukung lainnya ...  
}
```

Fitur inti dari halaman jadwal adalah kemampuan untuk menyimpan laporan kesehatan harian yang mencakup berbagai aspek dalam satu kali pengiriman

formulir. Sistem menggunakan logika relasional di mana satu catatan utama di tabel daily_note dapat terhubung dengan data di tabel meal_log, water_intake, exercise_log, sleep_log, dan health_goal. Selain itu, terdapat fitur penghapusan data untuk mengelola riwayat yang tidak lagi diperlukan.

O. Jurnal Riwayat Aktivitas Visual – JADWAL.PHP

Analisis



```
$query = "SELECT * FROM daily_note WHERE user_id = '$id_login' ORDER BY note_date DESC, created_at DESC LIMIT 10";
// ...
while ($row = mysqli_fetch_assoc($result)) {
    $priorityClass = "bg-" . strtolower($row['priority']);
    // Menampilkan detail nutrisi, hidrasi, olahraga, dan tidur pengguna
}
```

Halaman ini menyediakan fitur dasbor yang menampilkan riwayat aktivitas pengguna dalam bentuk kartu (*card*) yang informatif. Setiap kartu disusun secara kronologis dan dilengkapi dengan lencana (*badge*) warna yang menunjukkan tingkat prioritas aktivitas (Rendah, Sedang, atau Tinggi). Informasi detail seperti jenis makanan, durasi olahraga, hingga kualitas tidur ditampilkan secara terstruktur menggunakan desain berbasis *box*.

P. Form Input Multi-Step dengan Validasi – JADWAL.PHP

Analisis



```
function showStep(stepNumber) {
    if(stepNumber > 1) {
        var title = document.getElementById('title').value;
        if(title == "") { alert("⚠ Judul & Tanggal wajib diisi!"); return; }
    }
    // Sembunyikan semua langkah dan tampilkan langkah yang dipilih
    for(let i = 1; i <= 4; i++) {
        document.getElementById('step' + i).style.display = 'none';
    }
    document.getElementById('step' + stepNumber).style.display = 'block';
}
```

Untuk meningkatkan pengalaman pengguna, formulir pengisian data dibuat dengan opsi Multi-Step yang memecah proses menjadi empat langkah: Catatan Utama, Nutrisi, Fisik dan Istirahat, serta Target. Opsi ini dilengkapi dengan penanda kemajuan (step-dot) dan pemeriksaan sederhana menggunakan JavaScript untuk memastikan bahwa kolom yang wajib diisi seperti Judul dan Tanggal tidak terlewatkan sebelum pengguna dapat bergerak ke langkah selanjutnya.

Q. Kalkulator Durasi Tidur Otomatis – JADWAL.PHP

Analisis

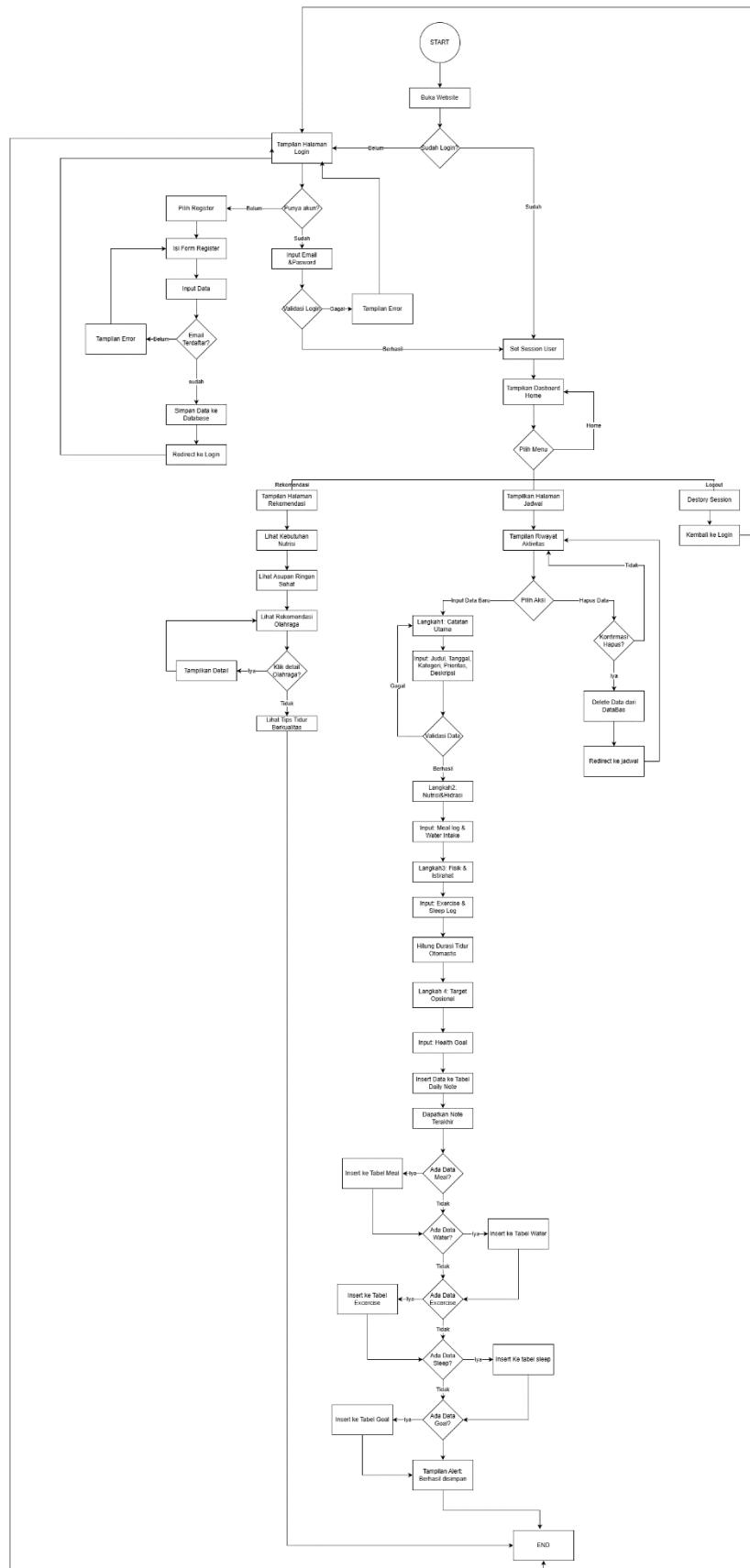


```
function calcSleep() {
    var d1 = new Date("2000-01-01 " + bedtime);
    var d2 = new Date("2000-01-01 " + waketime);
    if (d2 < d1) { d2.setDate(d2.getDate() + 1); } // Penanganan lewat tengah malam
    var diff = (d2 - d1) / 1000 / 60 / 60; // Konversi ke jam
    document.getElementById("sleep_res").innerText = "Durasi: " + hours + " jam " + minutes + " menit";
}
```

Salah satu fitur fungsional yang sangat membantu adalah perhitungan durasi tidur secara otomatis pada saat pengisian formulir. Pengguna hanya perlu memasukkan waktu tidur dan waktu bangun; sistem kemudian akan menghitung selisih jam dan menit secara *real-time*, termasuk menangani kondisi jika waktu bangun melewati tengah malam.

2.3 Bagan Analisis

2.3.1 Flowchart Alur Sistem



Alur sistem dimulai dari Start, kemudian pengguna membuka website. Sistem terlebih dahulu mengecek apakah pengguna sudah memiliki akun dan melakukan login. Jika belum, sistem akan menampilkan halaman login dengan opsi registrasi. Pada proses registrasi, pengguna mengisi form pendaftaran dan memasukkan data diri. Sistem melakukan validasi email, apabila email tidak valid maka akan muncul pesan error, dan pengguna diminta memperbaiki data. Jika email valid, data pengguna akan disimpan ke database, lalu pengguna diarahkan kembali ke halaman login.

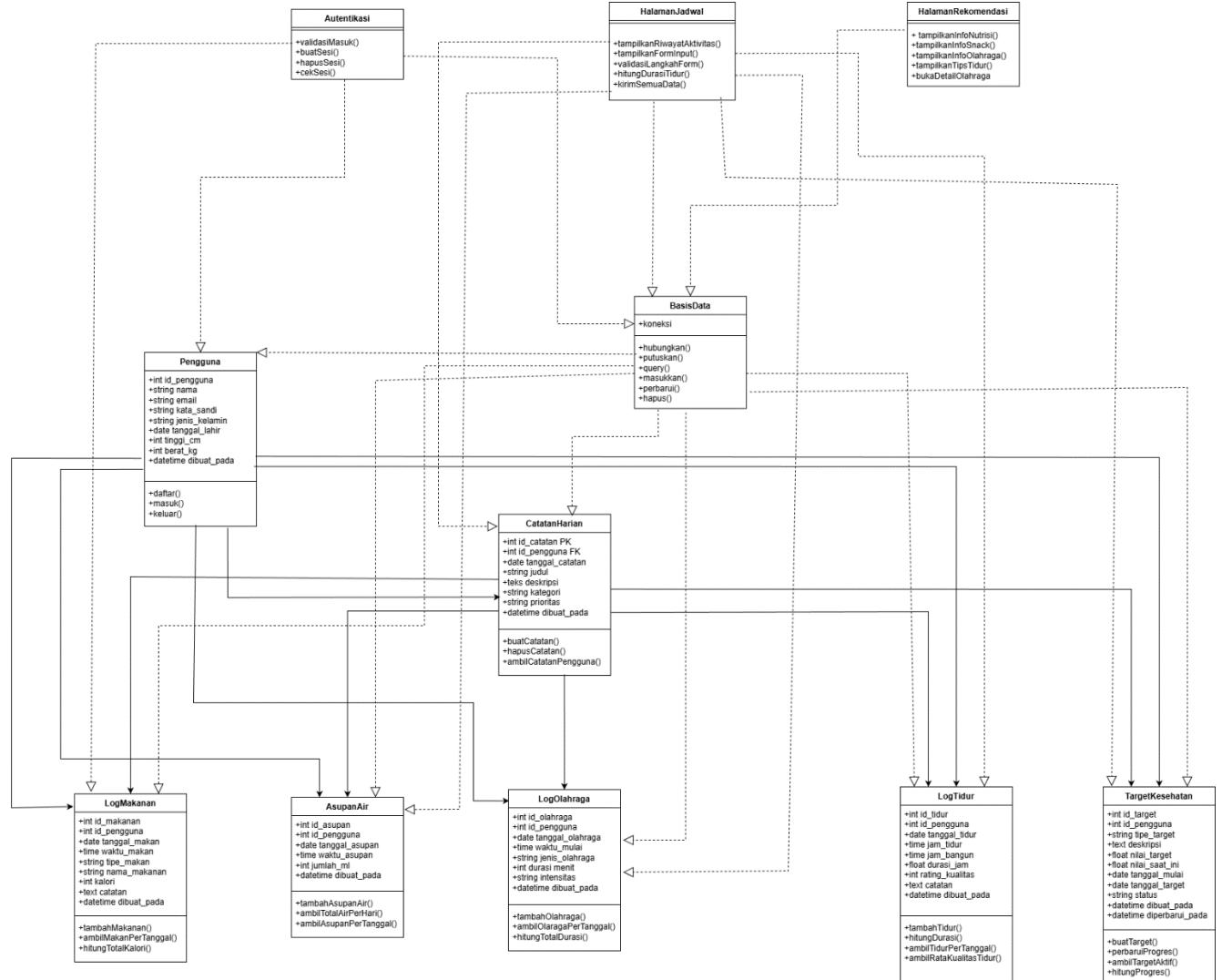
Saat login, pengguna memasukkan email dan password, kemudian sistem melakukan validasi kredensial. Jika login gagal, sistem menampilkan error dan pengguna diminta mengulang. Jika berhasil, sistem akan membuat session user sebagai tanda autentikasi aktif dan mengarahkan pengguna ke dashboard utama (HOME). Setelah berhasil login dan masuk ke Dashboard HOME, pengguna dapat mengakses menu utama aplikasi. Dashboard berfungsi sebagai halaman awal yang menampilkan ringkasan dan navigasi sistem. Pengguna dapat memilih menu REKOMENDASI atau JADWAL sesuai kebutuhan. Pada menu REKOMENDASI, sistem menampilkan halaman khusus yang berisi berbagai informasi pendukung gaya hidup sehat. Di dalamnya terdapat rekomendasi kebutuhan nutrisi, snack sehat, olahraga, serta tips tidur berkualitas. Pengguna dapat memilih salah satu rekomendasi, misalnya olahraga, lalu sistem akan menampilkan detail rekomendasi tersebut. Jika pengguna tidak memilih detail tertentu, sistem akan kembali ke halaman rekomendasi utama.

Menu JADWAL digunakan untuk input, pengelolaan, dan pemantauan aktivitas harian. Ketika pengguna memilih menu ini, sistem menampilkan halaman jadwal serta riwayat aktivitas yang telah disimpan sebelumnya. Pengguna dapat menambah data baru, mengedit, atau menghapus data lama. Jika pengguna memilih hapus data, sistem akan menampilkan konfirmasi, dan apabila disetujui, data akan dihapus dari database lalu pengguna diarahkan kembali ke halaman jadwal. Input jadwal dilakukan melalui 4 langkah bertahap. Pada langkah pertama, pengguna mengisi catatan utama seperti judul, tanggal, deskripsi, dan prioritas. Sistem akan melakukan validasi data; jika gagal, pengguna diminta memperbaiki input. Jika valid, proses berlanjut ke langkah berikutnya, yaitu input nutrisi dan asupan air, kemudian input aktivitas fisik dan sleep log, di mana sistem dapat menghitung durasi tidur secara otomatis. Langkah terakhir bersifat opsional, yaitu pengisian target kesehatan (health goal).

Setelah seluruh langkah selesai, data utama akan disimpan ke tabel daily note, kemudian sistem mengecek data tambahan seperti meal, water, exercise, sleep, dan goal. Setiap jenis data akan disimpan ke tabel masing-masing jika diisi. Setelah seluruh data berhasil disimpan, sistem menampilkan alert bahwa data berhasil disimpan, dan pengguna dapat melihatnya kembali

pada riwayat aktivitas. Seluruh alur sistem berakhir ketika pengguna memilih logout, di mana sistem akan menghapus session, mengakhiri proses, dan mengembalikan pengguna ke halaman login.

2.3.2 Class Diagram



Alur sistem dimulai dari pengguna (Users) yang berinteraksi dengan halaman aplikasi, kemudian setiap aktivitas yang dilakukan akan dikelola oleh kelas logika halaman dan disimpan secara terstruktur ke dalam database melalui kelas Database. Tabel Users berfungsi sebagai pusat data pengguna yang menyimpan informasi identitas seperti nama, email, sandi, jenis kelamin, tanggal lahir, tinggi dan berat badan. Tabel ini menjadi entitas utama yang memiliki relasi one-to-many dengan seluruh tabel log aktivitas, artinya satu pengguna dapat memiliki banyak catatan aktivitas harian. Setiap pengguna dapat melakukan proses daftar,

masuk, dan keluar, yang dikontrol oleh kelas Authentication melalui validasi akun, pembuatan session, pengecekan session aktif, dan penghapusan session saat logout.

Tabel DailyNote (CatatanHarian) berperan sebagai parent atau penghubung utama seluruh aktivitas harian. Setiap catatan harian memiliki relasi langsung dengan satu pengguna dan menyimpan informasi umum seperti tanggal, judul, deskripsi, kategori, dan prioritas. DailyNote menjadi acuan utama yang mengelompokkan semua aktivitas seperti makan, minum, olahraga, tidur, dan target kesehatan berdasarkan satu tanggal tertentu, sehingga data tersimpan rapi dan terstruktur.

Aktivitas konsumsi makanan dicatat pada tabel MealLog (LogMakanan) yang menyimpan informasi waktu makan, jenis makanan, kalori, serta jumlah porsi. Data ini memiliki relasi ke Users dan DailyNote, sehingga setiap log makanan tercatat sebagai bagian dari catatan harian pengguna. Tabel ini juga menyediakan fungsi untuk menambah data, mengambil data per tanggal, serta menghitung total kalori harian secara otomatis.

Konsumsi air harian dikelola oleh tabel WaterIntake (AsupanAir) yang mencatat waktu minum dan jumlah air dalam satuan mililiter. Setiap data asupan air terhubung langsung dengan pengguna dan catatan harian. Sistem dapat menghitung total asupan air per hari untuk membantu pengguna memantau kecukupan cairan tubuh.

Aktivitas fisik pengguna dicatat dalam tabel ExerciseLog (LogOlahraga) yang menyimpan jenis olahraga, durasi, intensitas, dan waktu pelaksanaan. Tabel ini memungkinkan sistem menghitung total durasi olahraga per hari dan menampilkan riwayat aktivitas olahraga berdasarkan tanggal. Relasinya tetap mengikuti pola one-to-many dari Users dan terhubung ke DailyNote sebagai catatan induk.

Tabel SleepLog (LogTidur) digunakan untuk mencatat aktivitas tidur pengguna, mulai dari waktu tidur, waktu bangun, durasi tidur, hingga kualitas tidur. Sistem dapat menghitung durasi tidur secara otomatis dan menampilkan rata-rata kualitas tidur pengguna. Data tidur ini juga terhubung langsung dengan Users dan DailyNote untuk menjaga konsistensi data per tanggal.

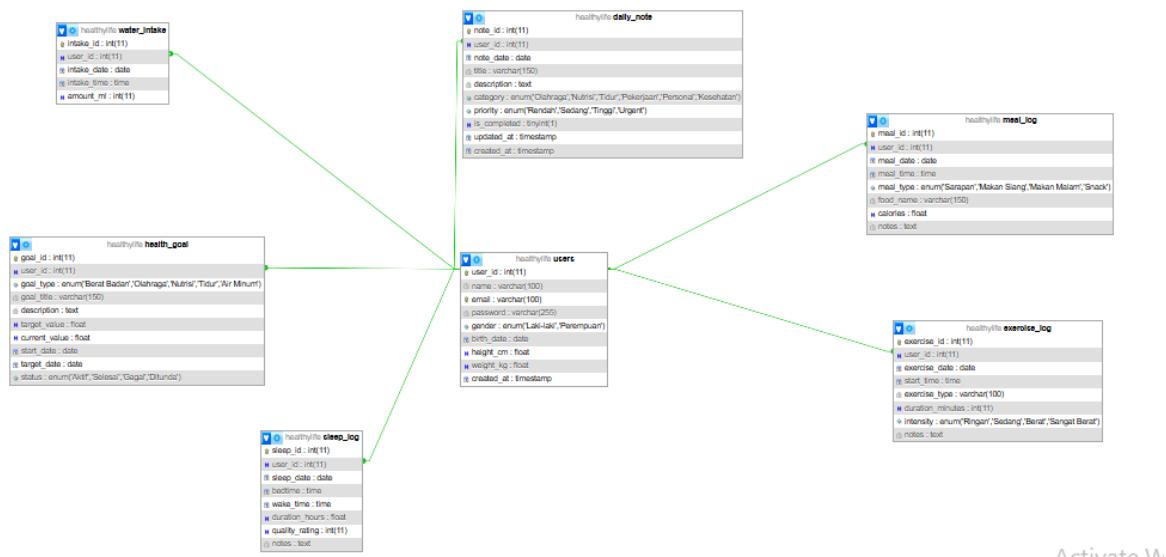
Target kesehatan pengguna dikelola melalui tabel HealthGoal (TargetKesehatan) yang menyimpan jenis target, fokus (misalnya nutrisi, olahraga, atau tidur), nilai target, dan periode pencapaian. Setiap target dikaitkan dengan pengguna dan dapat dipantau progresnya berdasarkan data aktivitas harian yang tercatat pada tabel lain.

Kelas Database (BasisData) berperan sebagai penghubung utama antara aplikasi dan database, menyediakan fungsi koneksi, query, insert, update, dan delete data. Semua kelas log

aktivitas dan halaman aplikasi akan berinteraksi dengan database melalui kelas ini, sehingga akses data lebih terkontrol dan terpusat.

Kelas SchedulePage (HalamanJadwal) menangani logika input dan pengelolaan data harian. Kelas ini menampilkan riwayat aktivitas, memvalidasi form input bertahap, serta mengirim seluruh data aktivitas ke database sesuai dengan struktur tabel yang ada. Sementara itu, kelas RecommendationPage (HalamanRekomendasi) bertugas menampilkan informasi nutrisi, snack sehat, olahraga, dan tips tidur, serta menampilkan detail rekomendasi yang dipilih pengguna.

2.3.3 Diagram ERD



Alur data dimulai dari tabel users yang menyimpan informasi utama pengguna, seperti nama, email, password, jenis kelamin, tanggal lahir, tinggi badan, berat badan, dan waktu pembuatan akun. Tabel ini menjadi entitas inti dalam ERD karena seluruh tabel lain memiliki atribut user_id sebagai foreign key yang mengacu langsung ke tabel users. Lanjut Tabel daily_note berfungsi sebagai catatan harian utama yang menyimpan ringkasan aktivitas pengguna berdasarkan tanggal tertentu. Di dalamnya terdapat informasi seperti judul catatan, deskripsi, kategori (olahraga, nutrisi, tidur, pekerjaan, personal, atau kesehatan), prioritas, serta status penting. Tabel ini terhubung dengan users melalui user_id dan menjadi pengelompokan logis aktivitas harian, sehingga satu pengguna dapat memiliki banyak catatan harian pada tanggal yang berbeda. Aktivitas konsumsi makanan dicatat dalam tabel meal_log, yang menyimpan data waktu makan, jenis makanan (sarapan, makan siang, makan malam, atau snack), nama makanan, jumlah kalori, dan catatan tambahan. Setiap data makanan dikaitkan

langsung dengan pengguna melalui user_id, sehingga sistem dapat menampilkan riwayat konsumsi makanan dan menghitung total kalori per pengguna per hari. Tabel water_intake digunakan untuk mencatat asupan air minum pengguna. Data yang disimpan meliputi tanggal minum, waktu, dan jumlah air dalam mililiter. Relasi dengan tabel users memungkinkan sistem menghitung total konsumsi air harian dan memantau apakah kebutuhan cairan pengguna telah terpenuhi.

Aktivitas fisik pengguna direkam pada tabel exercise_log, yang berisi data tanggal olahraga, waktu, jenis olahraga, durasi, intensitas, dan catatan tambahan. Setiap record terhubung ke satu pengguna, sehingga sistem dapat menampilkan riwayat olahraga dan menganalisis tingkat aktivitas fisik pengguna secara berkala. Kualitas istirahat pengguna dicatat pada tabel sleep_log, yang menyimpan data tanggal tidur, waktu tidur, waktu bangun, durasi tidur, kualitas tidur, dan catatan tambahan. Dengan relasi langsung ke users, sistem dapat menghitung durasi tidur rata-rata serta mengevaluasi pola tidur pengguna dari waktu ke waktu. Tabel health_goal berfungsi untuk menyimpan target kesehatan pengguna, seperti target berat badan, nutrisi, tidur, atau aktivitas fisik. Data yang disimpan meliputi jenis target, nilai target, kondisi saat ini, tanggal mulai, tanggal akhir, serta status pencapaian. Relasi one-to-many dengan users memungkinkan satu pengguna memiliki beberapa target kesehatan yang dapat dipantau progresnya berdasarkan data aktivitas yang tercatat pada tabel lain.

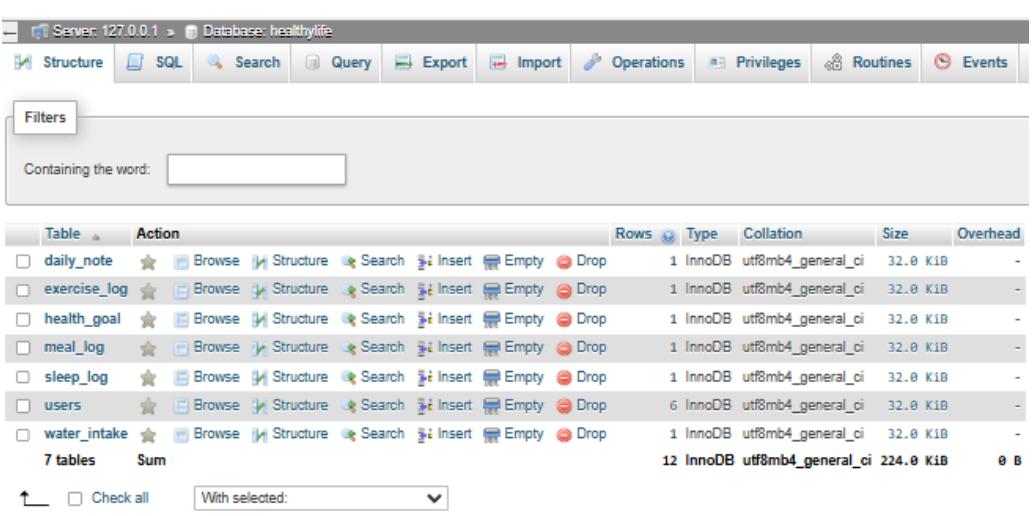
BAB III

ANALISIS SISTEM

3.1 Struktur Script & Program

Struktur Script pada sistem healthylife terdiri dari beberapa bagian yaitu file Database, login.php, logout.php, registrasi.php, koneksi.php, jadwal.php, index.html dan rekomendasi.html. berikut penjelasan dari setiap file script.

A. DataBase

Script																																																																										
Membuat DataBase																																																																										
Membuat database dengan nama website yaitu database HealthyLife.																																																																										
<pre>1 CREATE DATABASE IF NOT EXISTS HealthyLife; 2 USE HealthyLife;</pre>																																																																										
 <p>The screenshot shows the MySQL Workbench interface. At the top, it says "Server: 127.0.0.1 > Database: healthylife". Below that is a toolbar with buttons for Structure, SQL, Search, Query, Export, Import, Operations, Privileges, Routines, and Events. A "Filters" button is also present. A search bar below the toolbar contains the placeholder "Containing the word: []". The main area displays a table of database objects:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"><thead><tr><th>Table</th><th>Action</th><th>Rows</th><th>Type</th><th>Collation</th><th>Size</th><th>Overhead</th></tr></thead><tbody><tr><td>daily_note</td><td>Browse Structure Search Insert Empty Drop</td><td>1</td><td>InnoDB</td><td>utf8mb4_general_ci</td><td>32.0 Kib</td><td>-</td></tr><tr><td>exercise_log</td><td>Browse Structure Search Insert Empty Drop</td><td>1</td><td>InnoDB</td><td>utf8mb4_general_ci</td><td>32.0 Kib</td><td>-</td></tr><tr><td>health_goal</td><td>Browse Structure Search Insert Empty Drop</td><td>1</td><td>InnoDB</td><td>utf8mb4_general_ci</td><td>32.0 Kib</td><td>-</td></tr><tr><td>meal_log</td><td>Browse Structure Search Insert Empty Drop</td><td>1</td><td>InnoDB</td><td>utf8mb4_general_ci</td><td>32.0 Kib</td><td>-</td></tr><tr><td>sleep_log</td><td>Browse Structure Search Insert Empty Drop</td><td>1</td><td>InnoDB</td><td>utf8mb4_general_ci</td><td>32.0 Kib</td><td>-</td></tr><tr><td>users</td><td>Browse Structure Search Insert Empty Drop</td><td>6</td><td>InnoDB</td><td>utf8mb4_general_ci</td><td>32.0 Kib</td><td>-</td></tr><tr><td>water_intake</td><td>Browse Structure Search Insert Empty Drop</td><td>1</td><td>InnoDB</td><td>utf8mb4_general_ci</td><td>32.0 Kib</td><td>-</td></tr><tr><td>7 tables</td><td>Sum</td><td>12</td><td>InnoDB</td><td>utf8mb4_general_ci</td><td>224.0 Kib</td><td>0 B</td></tr></tbody></table>												Table	Action	Rows	Type	Collation	Size	Overhead	daily_note	Browse Structure Search Insert Empty Drop	1	InnoDB	utf8mb4_general_ci	32.0 Kib	-	exercise_log	Browse Structure Search Insert Empty Drop	1	InnoDB	utf8mb4_general_ci	32.0 Kib	-	health_goal	Browse Structure Search Insert Empty Drop	1	InnoDB	utf8mb4_general_ci	32.0 Kib	-	meal_log	Browse Structure Search Insert Empty Drop	1	InnoDB	utf8mb4_general_ci	32.0 Kib	-	sleep_log	Browse Structure Search Insert Empty Drop	1	InnoDB	utf8mb4_general_ci	32.0 Kib	-	users	Browse Structure Search Insert Empty Drop	6	InnoDB	utf8mb4_general_ci	32.0 Kib	-	water_intake	Browse Structure Search Insert Empty Drop	1	InnoDB	utf8mb4_general_ci	32.0 Kib	-	7 tables	Sum	12	InnoDB	utf8mb4_general_ci	224.0 Kib	0 B
Table	Action	Rows	Type	Collation	Size	Overhead																																																																				
daily_note	Browse Structure Search Insert Empty Drop	1	InnoDB	utf8mb4_general_ci	32.0 Kib	-																																																																				
exercise_log	Browse Structure Search Insert Empty Drop	1	InnoDB	utf8mb4_general_ci	32.0 Kib	-																																																																				
health_goal	Browse Structure Search Insert Empty Drop	1	InnoDB	utf8mb4_general_ci	32.0 Kib	-																																																																				
meal_log	Browse Structure Search Insert Empty Drop	1	InnoDB	utf8mb4_general_ci	32.0 Kib	-																																																																				
sleep_log	Browse Structure Search Insert Empty Drop	1	InnoDB	utf8mb4_general_ci	32.0 Kib	-																																																																				
users	Browse Structure Search Insert Empty Drop	6	InnoDB	utf8mb4_general_ci	32.0 Kib	-																																																																				
water_intake	Browse Structure Search Insert Empty Drop	1	InnoDB	utf8mb4_general_ci	32.0 Kib	-																																																																				
7 tables	Sum	12	InnoDB	utf8mb4_general_ci	224.0 Kib	0 B																																																																				
Membuat Tabel didalam DataBase HelthyLife																																																																										
1. Tabel Users																																																																										
Membuat tabel users untuk menyimpan data pengguna yang mendaftar ke dalam sistem. tabel ini terdiri dari Kolom user_id bertipe INT dengan atribut AUTO_INCREMENT dan PRIMARY KEY, yang berfungsi sebagai identitas unik setiap pengguna. Kolom name dan email digunakan untuk menyimpan identitas dasar pengguna. Kolom name tidak boleh bernilai kosong (NOT NULL), sedangkan email selain wajib diisi juga bersifat UNIQUE, sehingga sistem memastikan tidak ada dua pengguna yang mendaftar dengan alamat email yang sama. Kolom password menyimpan kata sandi pengguna dalam bentuk																																																																										

teks terenkripsi (hash), dengan panjang maksimal 255 karakter. Kolom ini wajib diisi dan menjadi bagian penting dalam proses validasi login pada sistem autentikasi. Kolom gender menggunakan tipe ENUM dengan pilihan 'Laki-laki' dan 'Perempuan', yang bersifat opsional (DEFAULT NULL). Kolom birth_date menyimpan tanggal lahir pengguna, yang dapat digunakan untuk menghitung usia. Sementara itu, kolom height_cm dan weight_kg menyimpan tinggi dan berat badan pengguna dalam satuan sentimeter dan kilogram. Kolom created_at bertipe TIMESTAMP dengan nilai default CURRENT_TIMESTAMP, yang secara otomatis mencatat waktu saat akun pengguna dibuat.

```
1 CREATE TABLE users (
2     user_id INT AUTO_INCREMENT PRIMARY KEY,
3     name VARCHAR(100) NOT NULL,
4     email VARCHAR(100) UNIQUE NOT NULL,
5     password VARCHAR(255) NOT NULL,
6     gender ENUM('Laki-laki', 'Perempuan') DEFAULT NULL,
7     birth_date DATE,
8     height_cm FLOAT,
9     weight_kg FLOAT,
10    created_at TIMESTAMP DEFAULT CURRENT_TIMESTAMP
11 );
```

Showing rows 0 - 5 (6 total, Query took 0.0008 seconds.)

SELECT * FROM 'users'

Profiling [Edit inline] [Explain SQL] [Create PHP code] [Refresh]

Show all Number of rows: 25 Filter rows: Search this table Sort by key: None

Extra options

	user_id	name	email	password	gender	birth_date	height_cm	weight_kg	created_at
1	1	John Doe	john.doe@example.com	hashed_password	Laki-laki	1990-01-01	175	70	2023-10-10 14:30:00
2	2	Jane Smith	jane.smith@example.com	hashed_password	Perempuan	1995-05-20	168	55	2023-10-10 14:30:00
3	3	Mike Johnson	mike.johnson@example.com	hashed_password	Laki-laki	1988-02-15	182	85	2023-10-10 14:30:00
4	4	Sarah Williams	sarah.williams@example.com	hashed_password	Perempuan	1992-07-10	170	60	2023-10-10 14:30:00
5	5	David Miller	da...@example.com	hashed_password	Laki-laki	1985-03-25	188	90	2023-10-10 14:30:00

2. Tabel Daily_Note

Membuat tabel daily_note untuk catatan harian utama dalam sistem aplikasi kesehatan. tabel ini terdiri dari kolom note_id bertipe INT AUTO_INCREMENT dan menjadi primary key yang berfungsi sebagai identitas unik setiap catatan harian. Kolom user_id merupakan foreign key yang mengacu pada users(user_id), yang memastikan bahwa setiap catatan harian hanya dapat dimiliki oleh pengguna yang valid. Dengan aturan ON DELETE CASCADE, jika data pengguna dihapus, maka seluruh catatan harianya juga akan ikut terhapus. Kolom note_date menyimpan tanggal catatan dibuat dan bersifat wajib diisi (NOT NULL). Kolom ini menjadi acuan utama untuk mengelompokkan seluruh aktivitas pengguna

berdasarkan tanggal. Kolom title dan description digunakan untuk menyimpan judul dan penjelasan catatan harian. Kolom category menggunakan tipe ENUM yang membatasi nilai hanya pada kategori tertentu, yaitu olahraga, nutrisi, tidur, pekerjaan, personal, dan kesehatan. Kolom priority juga menggunakan ENUM untuk menandai tingkat kepentingan catatan, mulai dari rendah hingga urgent. Kolom is_completed bertipe BOOLEAN dengan nilai default FALSE, yang menunjukkan apakah catatan atau aktivitas harian tersebut telah diselesaikan atau belum. Kolom updated_at dan created_at bertipe TIMESTAMP digunakan untuk mencatat waktu pembuatan dan pembaruan data. created_at secara otomatis mencatat waktu saat catatan dibuat, sedangkan updated_at akan diperbarui secara otomatis setiap kali data catatan diubah.

```

1 CREATE TABLE daily_note (
2     note_id INT AUTO_INCREMENT PRIMARY KEY,
3     user_id INT,
4     note_date DATE NOT NULL,
5     title VARCHAR(150) NOT NULL,
6     description TEXT,
7     category ENUM('Olahraga','Nutrisi','Tidur','Pekerjaan','Personal','Kesehatan'),
8     priority ENUM('Rendah','Sedang','Tinggi','Urgent'),
9     is_completed BOOLEAN DEFAULT FALSE,
10    updated_at TIMESTAMP DEFAULT CURRENT_TIMESTAMP ON UPDATE CURRENT_TIMESTAMP,
11    created_at TIMESTAMP DEFAULT CURRENT_TIMESTAMP,
12    FOREIGN KEY (user_id) REFERENCES users(user_id) ON DELETE CASCADE
13 );

```

The screenshot shows a MySQL database interface. At the top, there is a code editor window containing the SQL code for creating the 'daily_note' table. Below the code editor is a results window showing a green checkmark and the message 'Showing rows 0 - 0 (1 total, Query took 0.00008 seconds.)'. Underneath the results window is a toolbar with various buttons like 'Profiling', 'Edit inline', 'Explain SQL', 'Create PHP code', and 'Refresh'. At the bottom of the interface is a table header row with columns: note_id, user_id, note_date, title, description, category, priority, is_completed, updated_at, and created_at. The table body is currently empty, indicated by a small icon in the first column.

3. Tabel Exercise_Log

Membuat tabel exercise_log untuk menyimpan data aktivitas olahraga pengguna. yang terdiri dari kolom exercise_id bertipe INT AUTO_INCREMENT dan ditetapkan sebagai primary key, sehingga setiap catatan olahraga memiliki identitas unik yang membedakannya dari catatan lain. Kolom user_id berperan sebagai foreign key yang menghubungkan tabel exercise_log dengan tabel users. Relasi ini mencerminkan hubungan one-to-many, di mana satu pengguna dapat memiliki banyak catatan

olahraga. Aturan ON DELETE CASCADE memastikan bahwa apabila data pengguna dihapus, seluruh catatan olahraga yang terkait juga akan terhapus secara otomatis. Kolom exercise_date bertipe DATE dan bersifat NOT NULL, yang menandakan tanggal dilakukannya aktivitas olahraga. Kolom ini menjadi acuan utama dalam pengelompokan riwayat olahraga pengguna berdasarkan hari. Kolom start_time bertipe TIME digunakan untuk mencatat waktu mulai olahraga. Kolom exercise_type bertipe VARCHAR(100) menyimpan jenis olahraga yang dilakukan pengguna, seperti lari, bersepeda, atau latihan kekuatan. Kolom duration_minutes bertipe INT digunakan untuk mencatat lama waktu olahraga dalam satuan menit. Kolom intensity menggunakan tipe ENUM dengan pilihan tingkat intensitas ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Pembatasan nilai ini membantu sistem mencatat tingkat beban olahraga secara konsisten dan memudahkan analisis aktivitas fisik pengguna sesuai alur pemantauan kesehatan pada diagram. Kolom notes bertipe TEXT bersifat opsional dan digunakan untuk menyimpan catatan tambahan, seperti kondisi tubuh atau keterangan khusus selama melakukan olahraga.

```
1 CREATE TABLE exercise_log (
2     exercise_id INT AUTO_INCREMENT PRIMARY KEY,
3     user_id INT,
4     exercise_date DATE NOT NULL,
5     start_time TIME,
6     exercise_type VARCHAR(100),
7     duration_minutes INT,
8     intensity ENUM('Ringan', 'Sedang', 'Berat', 'Sangat Berat'),
9     notes TEXT,
10    FOREIGN KEY (user_id) REFERENCES users(user_id) ON DELETE CASCADE
11 );
```

The screenshot shows a MySQL database interface with the following details:

- Query Result:** Shows a green header bar indicating "Showing rows 0 - 0 (1 total, Query took 0.0008 seconds.)".
- SQL Query:** The SQL code for creating the `exercise_log` table is displayed.
- Table Structure:** Below the query, the table structure is shown with columns: `exercise_id`, `user_id`, `exercise_date`, `start_time`, `exercise_type`, `duration_minutes`, `intensity`, and `notes`.
- Table Tools:** Buttons for "Profiling", "Edit inline", "Edit", "Explain SQL", "Create PHP code", and "Refresh" are visible.
- Table Options:** Buttons for "Show all", "Number of rows: 25", "Filter rows: Search this table", and "Extra options" are present.

4. Tabel Health_Goal

Membuat tabel health_goal untuk menyimpan target kesehatan pengguna dalam sistem. Tabel ini terdiri dari Kolom goal_id bertipe INT AUTO_INCREMENT dan ditetapkan sebagai primary key, yang berfungsi sebagai identitas unik setiap target kesehatan. Kolom user_id bertipe INT berperan sebagai foreign key yang menghubungkan tabel health_goal dengan tabel users. Relasi ini menunjukkan hubungan one-to-many, di mana satu pengguna dapat memiliki lebih dari satu target kesehatan. Dengan aturan ON DELETE CASCADE, apabila data pengguna dihapus, maka seluruh target kesehatan milik pengguna tersebut juga akan terhapus secara otomatis. Kolom goal_type menggunakan tipe ENUM untuk menentukan jenis target kesehatan, seperti berat badan, olahraga, nutrisi, tidur, atau air minum. Pembatasan nilai ini memastikan bahwa setiap target memiliki kategori yang jelas dan konsisten dengan fitur pemantauan kesehatan yang tersedia di sistem. Kolom goal_title dan description digunakan untuk menyimpan judul serta penjelasan detail target. Kolom target_value dan current_value bertipe FLOAT berfungsi untuk menyimpan nilai target yang ingin dicapai serta nilai progres terkini. Dua kolom ini memungkinkan sistem membandingkan kondisi awal dan perkembangan pengguna dari waktu ke waktu, sesuai alur pemantauan target kesehatan dalam aplikasi. Kolom start_date dan target_date digunakan untuk menandai periode target, yaitu kapan target mulai berlaku dan kapan target diharapkan tercapai. Kolom status menggunakan tipe ENUM dengan nilai default 'Aktif', yang menunjukkan kondisi terkini dari target kesehatan tersebut. Status ini dapat berubah menjadi selesai, gagal, atau ditunda berdasarkan progres yang dicapai pengguna.

```

1 CREATE TABLE health_goal (
2     goal_id INT AUTO_INCREMENT PRIMARY KEY,
3     user_id INT,
4     goal_type ENUM('Berat Badan','Olahraga','Nutrisi','Tidur','Air Minum'),
5     goal_title VARCHAR(150),
6     description TEXT,
7     target_value FLOAT,
8     current_value FLOAT,
9     start_date DATE,
10    target_date DATE,
11    status ENUM('Aktif','Selesai','Gagal','Ditunda') DEFAULT 'Aktif',
12    FOREIGN KEY (user_id) REFERENCES users(user_id) ON DELETE CASCADE
13 );

```

Showing rows 0 - 0 (1 total). Query took 0.0008 seconds.

Profiling [Edit inline] [Edit] [Explain SQL] [Create PHP code] [Refresh]

Show all | Number of rows: 25 Filter rows: Search this table

Extra options

goal_id	user_id	goal_type	goal_title	description	target_value	current_value	start_date	target_date	status
---------	---------	-----------	------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	--------

5. Tabel Meal_Log

Membuat tabel meal_log untuk mencatat aktivitas konsumsi makanan pengguna dalam sistem. Tabel ini terdiri dari Kolom meal_id bertipe INT AUTO_INCREMENT dan ditetapkan sebagai primary key, yang berfungsi sebagai identitas unik untuk setiap catatan makanan. Kolom user_id berperan sebagai foreign key yang menghubungkan tabel meal_log dengan tabel users. Kolom meal_date bertipe DATE dan bersifat NOT NULL, yang menyimpan tanggal konsumsi makanan. Kolom ini menjadi acuan utama untuk mengelompokkan data makanan berdasarkan hari. Kolom meal_time bertipe TIME dan juga NOT NULL, digunakan untuk mencatat waktu konsumsi makanan. Kolom meal_type menggunakan tipe ENUM dengan pilihan sarapan, makan siang, makan malam, dan snack. Kolom food_name bertipe VARCHAR(150) digunakan untuk menyimpan nama makanan yang dikonsumsi pengguna. Kolom calories bertipe FLOAT berfungsi untuk menyimpan jumlah kalori dari makanan yang dikonsumsi. Kolom notes bertipe TEXT bersifat opsional dan digunakan untuk mencatat keterangan tambahan terkait makanan.

```

1 CREATE TABLE meal_log (
2     meal_id INT AUTO_INCREMENT PRIMARY KEY,
3     user_id INT,
4     meal_date DATE NOT NULL,
5     meal_time TIME NOT NULL,
6     meal_type ENUM('Sarapan','Makan Siang','Makan Malam','Snack'),
7     food_name VARCHAR(150),
8     calories FLOAT,
9     notes TEXT,
10    FOREIGN KEY (user_id) REFERENCES users(user_id) ON DELETE CASCADE
11 );

```

Showing rows 0 - 0 (1 total, Query took 0.0008 seconds.)

SELECT * FROM `meal_log`

Profiling [Edit inline] [Edit] [Explain SQL] [Create PHP code] [Refresh]

Show all | Number of rows: 25 Filter rows: Search this table

Extra options

	meal_id	user_id	meal_date	meal_time	meal_type	food_name	calories	notes
< T >								

6. Tabel Sleep_Log

Membuat tabel sleep_log untuk mencatat aktivitas dan kualitas tidur pengguna dalam sistem. Tabel ini terdiri dari Kolom sleep_id bertipe INT AUTO_INCREMENT dan ditetapkan sebagai primary key, yang berfungsi sebagai identitas unik untuk setiap catatan tidur. Kolom user_id berperan sebagai foreign key yang menghubungkan tabel sleep_log dengan tabel users. Kolom sleep_date bertipe DATE dan bersifat NOT NULL, yang menyimpan tanggal aktivitas tidur. Kolom bedtime dan wake_time bertipe TIME digunakan untuk mencatat waktu tidur dan waktu bangun, sehingga sistem dapat mengetahui rentang waktu tidur pengguna secara detail. Kolom duration_hours bertipe FLOAT digunakan untuk menyimpan durasi tidur dalam satuan jam. Kolom quality_rating bertipe INT berfungsi untuk menilai kualitas tidur pengguna. Kolom notes bertipe TEXT bersifat opsional dan digunakan untuk mencatat keterangan tambahan.

```

1 CREATE TABLE sleep_log (
2     sleep_id INT AUTO_INCREMENT PRIMARY KEY,
3     user_id INT,
4     sleep_date DATE NOT NULL,
5     bedtime TIME,
6     wake_time TIME,
7     duration_hours FLOAT,
8     quality_rating INT,
9     notes TEXT,
10    FOREIGN KEY (user_id) REFERENCES users(user_id) ON DELETE CASCADE
11 );

```

The screenshot shows the MySQL Workbench interface. At the top, there is a code editor window containing the SQL code for creating the sleep_log table. Below it, a results window displays the output of a SELECT query: "Showing rows 0 - 0 (1 total, Query took 0.0008 seconds.)". The results window also contains the same SQL code. At the bottom, there is a table preview window showing the structure of the sleep_log table with columns: sleep_id, user_id, sleep_date, bedtime, wake_time, duration_hours, quality_rating, and notes.

7. Tabel Water_Intake

Membuat tabel sleep_log untuk mencatat konsumsi air minum pengguna dalam sistem. Tabel ini terdiri dari Kolom intake_id bertipe INT AUTO_INCREMENT dan ditetapkan sebagai primary key, yang berfungsi sebagai identitas unik untuk setiap catatan konsumsi air. Kolom user_id berperan sebagai foreign key yang menghubungkan tabel water_intake dengan tabel users. Kolom intake_date bertipe DATE dan bersifat NOT NULL, yang menyimpan tanggal konsumsi air. Kolom ini menjadi acuan utama untuk mengelompokkan data asupan air berdasarkan hari. Kolom intake_time bertipe TIME dan juga NOT NULL, digunakan untuk mencatat waktu minum air. Kolom amount_ml bertipe INT dan bersifat NOT NULL, digunakan untuk menyimpan jumlah air yang diminum dalam satuan mililiter.

```

1 CREATE TABLE water_intake (
2     intake_id INT AUTO_INCREMENT PRIMARY KEY,
3     user_id INT,
4     intake_date DATE NOT NULL,
5     intake_time TIME NOT NULL,
6     amount_ml INT NOT NULL,
7     FOREIGN KEY (user_id) REFERENCES users(user_id) ON DELETE CASCADE
8 );

```

Showing rows 0 - 0 (1 total, Query took 0.0007 seconds.)	
<code>SELECT * FROM `water_intake`</code>	
<input type="checkbox"/> Profiling [Edit inline] [Edit] [Explain SQL] [Create PHP code] [Refresh]	
<input type="checkbox"/> Show all Number of rows: <select>25</select> Filter rows: <input type="text" value="Search this table"/>	
<input type="button" value="Extra options"/>	
« » ▼ intake_id user_id intake_date intake_time amount_ml	

B. Login.php

Source Code



```

<?php
session_start();
include 'koneksi.php';

if (isset($_POST['login'])) {
    $email = $_POST['email'];
    $password = $_POST['password'];

    // Membersihkan input
    $email = mysqli_real_escape_string($conn, $email);
    $password = mysqli_real_escape_string($conn, $password);

    $query = "SELECT * FROM users WHERE email = '$email' AND password = '$password'";
    $result = mysqli_query($conn, $query);

    if (mysqli_num_rows($result) > 0) {
        $data = mysqli_fetch_assoc($result);
        $_SESSION['status'] = "login";
        $_SESSION['user_id'] = $data['user_id'];
        $_SESSION['name'] = $data['name'];

        echo "<script>
            alert('Login Berhasil! Selamat datang " . $data['name'] . "');
            document.location.href = 'index.html';
        </script>";
    } else {
        // Pesan Error jika akun tidak ditemukan
        $error = "Akun tidak ditemukan atau Password salah.";
    }
}
?>

```

```
<!DOCTYPE html>
<html lang="id">
<head>
    <meta charset="UTF-8">
    <title>Login User</title>
    <style>
        body {
            font-family: 'Segoe UI', Tahoma, Geneva, Verdana, sans-serif;
            display: flex;
            justify-content: flex-end;
            align-items: center;
            height: 100vh;
            margin: 0;
            padding-right: 20px;
            background-image: url('background_login.png');
            background-size: cover;
            background-position: center;
            background-repeat: no repeat;
        }

        .login-box {
            background: rgba(255, 255, 255, 0.95);
            padding: 30px;
            border-radius: 12px;
            box-shadow: 0 2px 8px rgba(0, 0, 0, 0.15);
            width: 350px;
            height: 450px;
            backdrop-filter: blur(5px);
            border: 1px solid rgba(255, 255, 255, 0.2);
        }

        h2 {
            text-align: center;
            color: #E07A13;
            margin-bottom: 25px;
            font-weight: 600;
        }

        input, select {
            width: 100%;
            padding: 12px;
            margin: 8px 0 18px 0;
            box-sizing: border-box;
            border: 1px solid #ddd;
            border-radius: 6px;
            font-size: 14px;
            transition: border 0.3s, box-shadow 0.3s;
            background-color: rgba(255, 255, 255, 0.9);
        }

        input:focus {
            border-color: #E07A13;
            outline: none;
            box-shadow: 0 0 0 2px rgba(237, 122, 18, 0.2);
        }

        button {
            width: 100%;
            padding: 12px;
            background: #E07A13;
            color: white;
            border: none;
            cursor: pointer;
            border-radius: 6px;
            font-size: 16px;
            font-weight: 600;
            transition: background 0.3s, transform 0.2s;
        }

        button:hover {
            background: #D2690E;
            box-shadow: 0 2px 8px rgba(0, 0, 0, 0.15);
            transform: translateY(-2px);
        }
    </style>

```

```
.error {
    color: #D7433C;
    font-size: 14px;
    text-align: center;
    margin-bottom: 15px;
    padding: 8px;
    background-color: rgba(255, 235, 238, 0.9);
    border-radius: 4px;
    border-left: 4px solid #E74C3C;
}

.register-link {
    text-align: center;
    margin-top: 20px;
    font-size: 14px;
}

.register-link a {
    color: #E74C3C;
    text-decoration: none;
    font-weight: 500;
    transition: color 0.3s;
}

.register-link a:hover {
    color: #D2690E;
    text-decoration: underline;
}

.forgot-password {
    text-align: center;
    margin-top: 18px;
    font-size: 13px;
}

.forgot-password a {
    color: #666;
    text-decoration: none;
    transition: color 0.3s;
}

.forgot-password a:hover {
    color: #E74C3C;
    text-decoration: underline;
}

label {
    font-weight: 500;
    color: #333;
    display: block;
    margin-bottom: 5px;
}

@media (max-width: 488px) {
    .login-box {
        width: 90%;
        margin: 0 20px;
        padding: 25px 28px;
    }
    body {
        padding: 20px;
        align-items: flex-start;
        padding-top: 80px;
        justify-content: center;
        padding-right: 8j
    }
}
</style>
</head>
```



```
<body>
    <div class="login-box">
        <h2>Masuk</h2>

        <?php if(isset($error)) { echo "<p class='error'>$error</p>"; } ?>

        <form action="" method="POST">
            <label>Email</label>
            <input type="email" name="email" placeholder="Masukkan Email" required>

            <label>Password</label>
            <input type="password" name="password" placeholder="Masukkan Password" required>

            <button type="submit" name="login">Masuk</button>
        </form>

        <div class="forgot-password">
            <a href="#">Lupa password?</a>
        </div>

        <div class="register-link">
            Belum punya akun? <a href="register.php">Daftar di sini</a>
        </div>
    </div>
</body>
```

C. Logout.php

Source Code
 <pre><?php session_start(); session_destroy(); header("location: login.php"); ?></pre>

D. Registrasi.php

Source Code

```
<?php
include 'koneksi.php';

if (isset($_POST['register'])) {
    // Ambil data dari form
    $name = $_POST['name'];
    $email = $_POST['email'];
    $password = $_POST['password'];
    $gender = $_POST['gender'];
    $birth_date = $_POST['birth_date'];
    $height = $_POST['height_cm'];
    $weight = $_POST['weight_kg'];

    // Mencegah error jika input mengandung karakter aneh
    $name = mysqli_real_escape_string($conn, $name);

    // Cek apakah email sudah pernah dipakai?
    $cek_email = mysqli_query($conn, "SELECT email FROM users WHERE email = '$email'");
    if (mysqli_num_rows($cek_email) > 0) {
        echo "<script>alert('Email sudah terdaftar! Silakan login.');" . "</script>";
    } else {
        // Query Simpan Data ke Database
        $query = "INSERT INTO users (name, email, password, gender, birth_date, height_cm, weight_kg)
                  VALUES ('$name', '$email', '$password', '$gender', '$birth_date', '$height', '$weight')";

        if (mysqli_query($conn, $query)) {
            echo "<script>
                    alert('Pendaftaran Berhasil! Silakan Login.');
                    document.location.href = 'login.php';
                </script>";
        } else {
            echo "Error: " . $query . "<br>" . mysqli_error($conn);
        }
    }
}
?>
```

```
<!DOCTYPE html>
<html lang="id">
<head>
    <meta charset="UTF-8">
    <title>Registrasi User</title>
    <style>
        body {
            font-family: 'Segoe UI', Tahoma, Geneva, Verdana, sans-serif;
            display: flex;
            justify-content: flex-end;
            align-items: center;
            min-height: 100vh;
            margin: 0;
            padding: 20px 200px 20px 20px; /* Padding kanan 100px, lainnya 20px */
        }

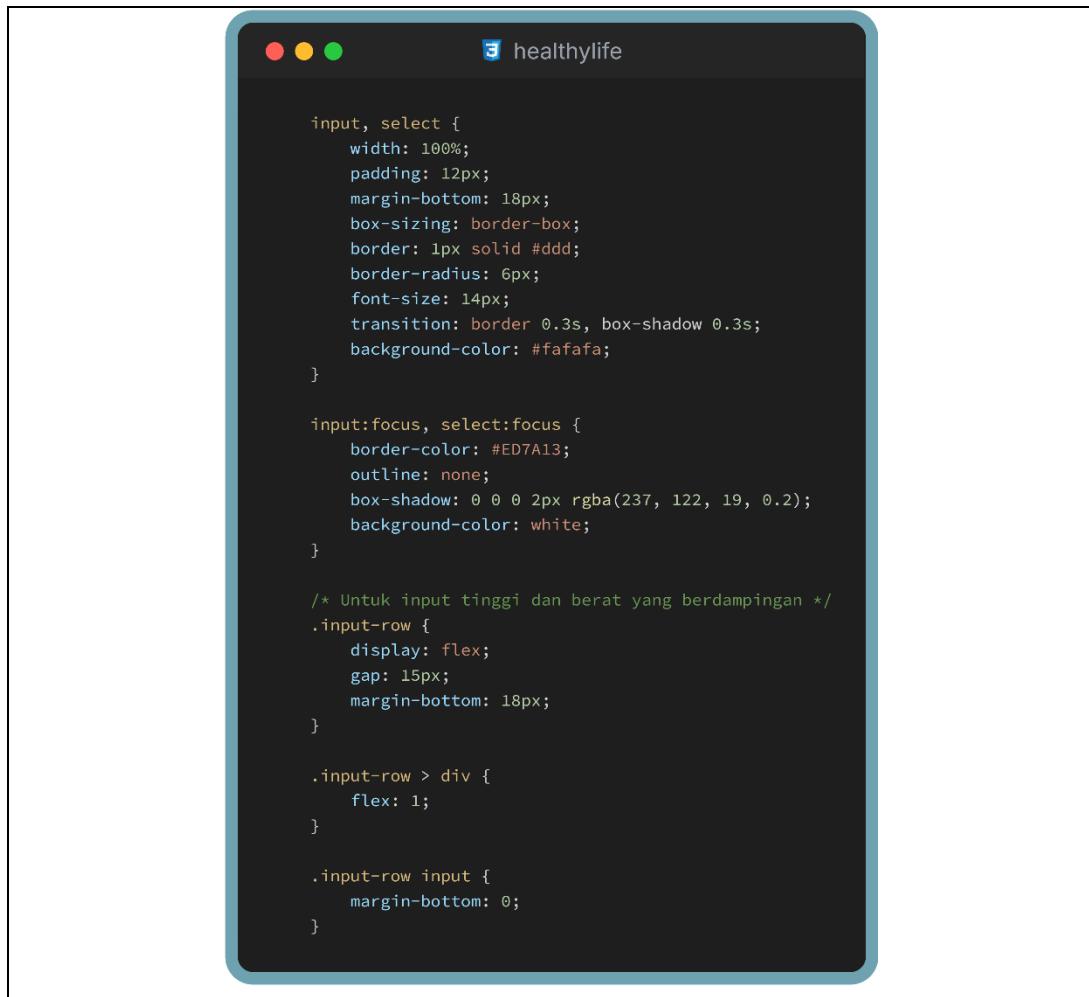
        /* Background gambar */
        background-image: url('background_login.png');
        background-size: cover;
        background-position: center;
        background-repeat: no-repeat;
    }

    .register-box {
        background: rgba(255, 255, 255, 0.98);
        padding: 35px;
        border-radius: 12px;
        box-shadow: 0 2px 8px rgba(0, 0, 0, 0.15);
        width: 380px;
        max-width: 100%;
    }

    h2 {
        text-align: center;
        margin-bottom: 25px;
        margin-top: 0;
        color: #ED7A13;
        font-size: 24px;
        font-weight: 600;
    }

    label {
        display: block;
        font-weight: 500;
        color: #333;
        margin-bottom: 6px;
        font-size: 14px;
    }
</style>

```



A screenshot of a terminal window titled "healthylife". The window has a dark theme with a light blue border. The code inside the terminal is as follows:

```
input, select {  
    width: 100%;  
    padding: 12px;  
    margin-bottom: 18px;  
    box-sizing: border-box;  
    border: 1px solid #ddd;  
    border-radius: 6px;  
    font-size: 14px;  
    transition: border 0.3s, box-shadow 0.3s;  
    background-color: #fafafa;  
}  
  
input:focus, select:focus {  
    border-color: #ED7A13;  
    outline: none;  
    box-shadow: 0 0 0 2px rgba(237, 122, 19, 0.2);  
    background-color: white;  
}  
  
/* Untuk input tinggi dan berat yang berdampingan */  
.input-row {  
    display: flex;  
    gap: 15px;  
    margin-bottom: 18px;  
}  
  
.input-row > div {  
    flex: 1;  
}  
  
.input-row input {  
    margin-bottom: 0;  
}
```

```
  healthylife

button {
    width: 100%;
    padding: 13px;
    background: #ED7A13;
    color: white;
    border: none;
    cursor: pointer;
    border-radius: 6px;
    font-size: 16px;
    font-weight: 600;
    margin-top: 10px;
    transition: background 0.3s, transform 0.2s;
}

button:hover {
    background: #d2b90e;
    transform: translateY(-2px);
}

button:active {
    transform: translateY(0);
}

.back-link {
    display: block;
    text-align: center;
    margin-top: 20px;
    font-size: 14px;
    text-decoration: none;
    color: #666;
    transition: color 0.3s;
}

.back-link:hover {
    color: #ED7A13;
    text-decoration: underline;
}

/* Responsif untuk tablet */
@media (max-width: 768px) {
    body {
        justify-content: center;
        padding: 20px;
    }

    .register-box {
        width: 100%;
        max-width: 450px;
    }
}

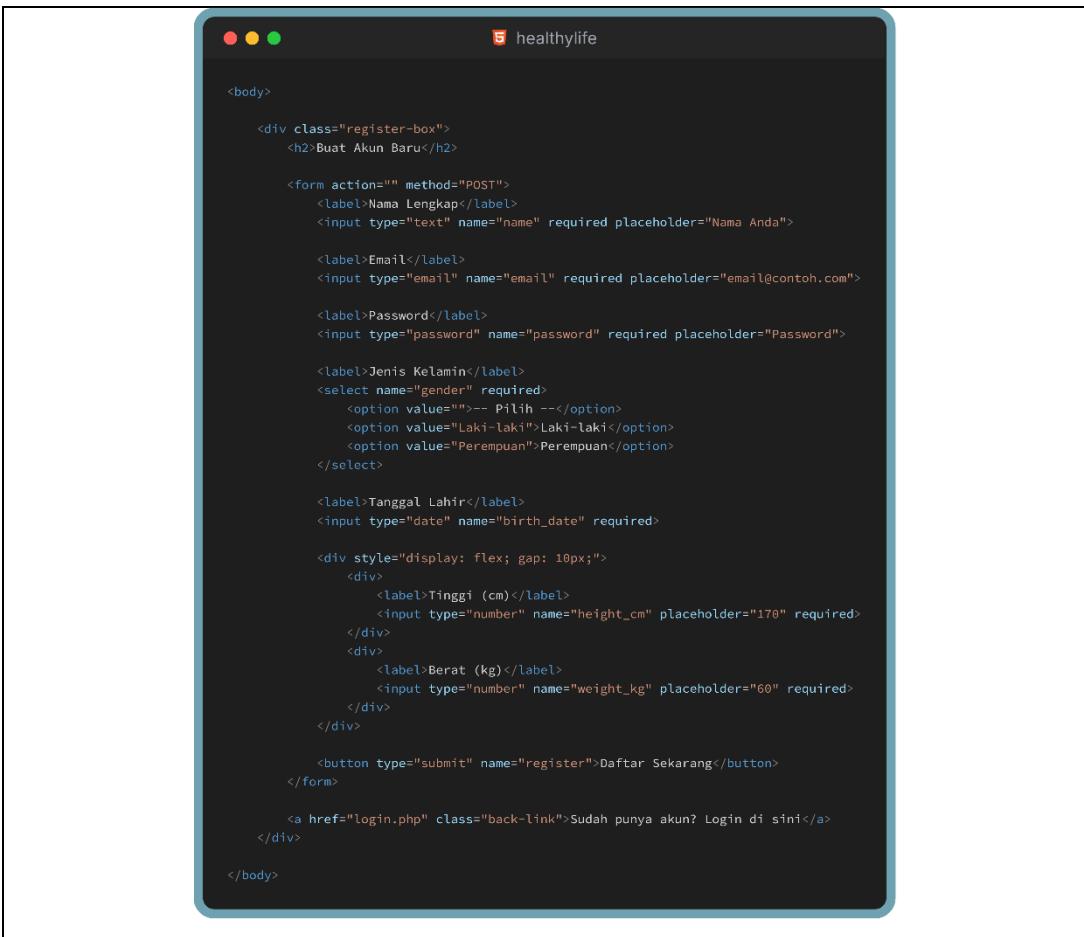
/* Responsif untuk mobile */
@media (max-width: 480px) {
    body {
        padding: 15px;
        align-items: flex-start;
        padding-top: 30px;
    }

    .register-box {
        width: 100%;
        padding: 25px 20px;
    }
}

h2 {
    font-size: 22px;
    margin-bottom: 20px;
}

.input-row {
    flex-direction: column;
    gap: 0;
}

.input-row input {
    margin-bottom: 10px;
}
}
```



E. Koneksi.php

Analisis	
	<code>koneksi.php</code>
1	<?php
2	\$servername = "localhost";
3	\$username = "root"; // Default user XAMPP
4	\$password = ""; // Default password XAMPP (kosong)
5	\$database = "healthylife"; // Nama database Anda
6	
7	// Membuat koneksi
8	\$conn = mysqli_connect(\$servername, \$username, \$password, \$database);
9	
10	// Cek koneksi
11	if (!\$conn) {
12	die("Koneksi gagal: " . mysqli_connect_error());
13	}
14	// echo "Koneksi berhasil"; // Hilangkan komentar ini jika ingin mengetes
15	?>

F. Index.html

Source Code



```
<!DOCTYPE html>
<html lang="id">
<head>
    <meta charset="UTF-8">
    <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">
    <title>Pola Hidup Sehat</title>
    <link rel="stylesheet" href="style.css">
<style>
    .hero-rekomendasi {
        width: 100%;
        height: 800px;
        display: flex;
        align-items: center;
        padding-left: 70px;
        background-image: url("bg slide kedua.png");
        background-size: cover;
        background-repeat: no-repeat;
        background-position: center center;
    }

    .hero-rekomendasi .hero-text {
        max-width: 800px;
        font-family: 'Segoe UI', sans-serif;
        line-height: 1.2;
        margin-bottom: -20px;
    }

    .hero-text h1 {
        font-size: 5rem;
        color: var(--moss);
        line-height: 1.3;
        margin-bottom: 2px;
        font-family: 'Segoe UI', sans-serif;
    }

    .hero-text .green {
        color: var(--herb);
        font-size: 3rem;
        font-family: 'Segoe UI', sans-serif;
        margin-bottom: 5px;
    }

    .hero-text .orange {
        color: var(--radiate);
        font-size: 5rem;
        font-family: 'Segoe UI', sans-serif;
        margin-bottom: 5px;
    }

    .hero-text p {
        margin-top: 10px;
        line-height: 2;
        color: #000000;
        text-align: justify;
        text-justify: inter-word;
        font-size: 1.1rem;
        font-family: 'Segoe UI', sans-serif;
    }

    .content {
        text-align: center;
        padding: 50px 0;
        font-size: 2rem;
        background: linear-gradient(135deg, #ffffff 0%, #FFFADD 100%);
    }

    .content .cards {
        display: flex;
        justify-content: center;
        gap: 50px;
        margin-top: 20px;
        font-size: 18px;
        font-family: 'Segoe UI', sans-serif;
    }

    .content h2 {
        color: var(--moss);
        font-size: 2rem;
        font-family: 'Segoe UI', sans-serif;
        margin-bottom: 10px;
    }

    .content .orange {
        color: var(--radiate);
        font-size: 3rem;
        font-family: 'Segoe UI', sans-serif;
        margin-bottom: 10px;
    }
</style>
```

```
healthylife
```

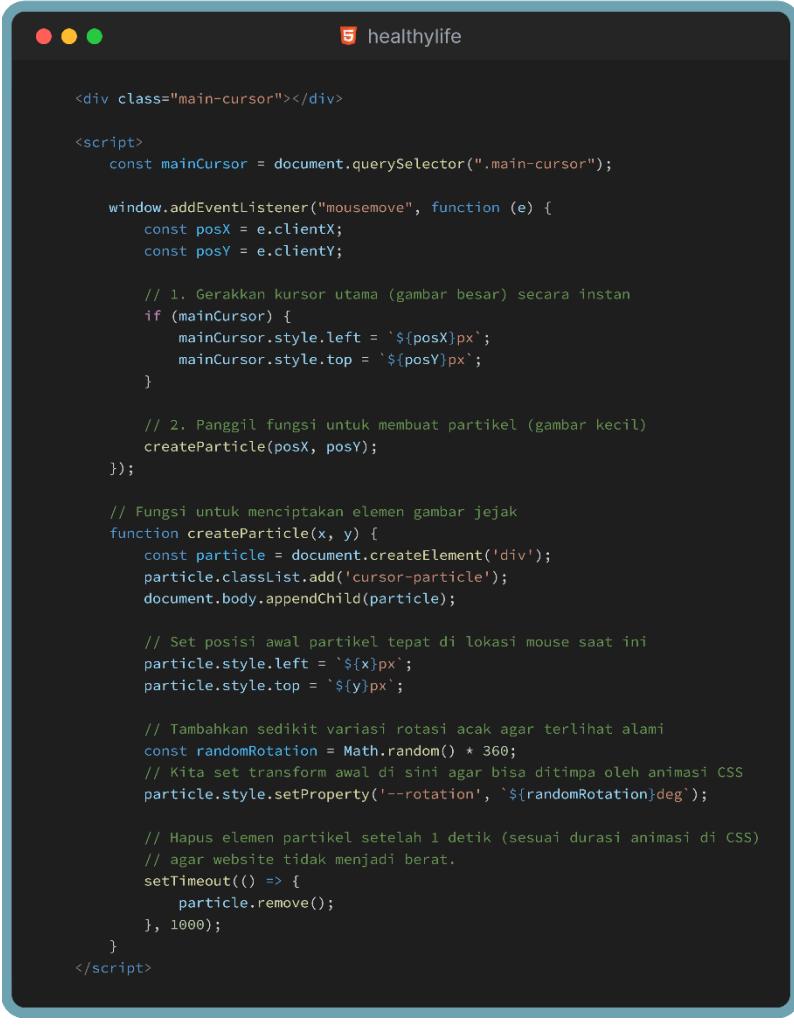
```
<script>
    window.addEventListener('scroll', function() {
        const header = document.querySelector('header');
        if (window.scrollY > 50) {
            header.classList.add('scrolled');
        } else {
            header.classList.remove('scrolled');
        }
    });
</script>
```

```
healthylife
```

```
<!-- Navbar -->
<header>
    <div class="logo-image">
        
    </div>
    <nav>
        <ul class="nav-links">
            <li><a href="index.html" class="active">HOME</a></li>
            <li><a href="rekondasasi.html">REKOMENDASI</a></li>
            <li><a href="jadwal.php">JADWAL</a></li>
            <li><a href="logout.php" style="color: white;">LOGOUT</a></li>
        </ul>
    </nav>
</header>

<!-- Section Hero -->
<section class="hero rekondasasi">
    <div class="hero-text">
        <h2><span class="green">Selamat Datang!</span></h2>
        <h1><span>POLA HIDUP</span> <span class="orange">SEHAT</span></h1>
        <p> Temukan berbagai tips, panduan, dan inspirasi untuk menjaga kesehatan tubuh. Mulai dari pola makan seimbang, olahraga teratur, hingga manajemen tidur yang baik, semua dirancang untuk membantu kamu menjalani hidup yang lebih sehat dan bahagia setiap hari. </p>
    </div>
</section>

<!-- Section Rekomendasi dan Jadwal -->
<section class="content">
    <h2><span class="orange">MARI HIDUP SEHAT!</span></h2>
    <div class="cards">
        <a href="rekondasasi.html" class="card">
            <div class="circle">
                
            </div>
            <h3>Rekomendasi Hidup Sehat</h3>
            <h3>Temukan tips dan makanan bergizi untuk hidup sehat.</h3>
        </a>
        <a href="jadwal.php" class="card">
            <div class="circle">
                
            </div>
            <h3>Jadwal Hidup Sehat</h3>
            <h3>Atur pola tidur dan olahraga agar tetap bugar setiap hari.</h3>
        </a>
    </div>
</section>
```



```
<div class="main-cursor"></div>

<script>
    const mainCursor = document.querySelector(".main-cursor");

    window.addEventListener("mousemove", function (e) {
        const posX = e.clientX;
        const posY = e.clientY;

        // 1. Gerakkan kursor utama (gambar besar) secara instan
        if (mainCursor) {
            mainCursor.style.left = `${posX}px`;
            mainCursor.style.top = `${posY}px`;
        }

        // 2. Panggil fungsi untuk membuat partikel (gambar kecil)
        createParticle(posX, posY);
    });

    // Fungsi untuk menciptakan elemen gambar jejak
    function createParticle(x, y) {
        const particle = document.createElement('div');
        particle.classList.add('cursor-particle');
        document.body.appendChild(particle);

        // Set posisi awal partikel tepat di lokasi mouse saat ini
        particle.style.left = `${x}px`;
        particle.style.top = `${y}px`;

        // Tambahkan sedikit variasi rotasi acak agar terlihat alami
        const randomRotation = Math.random() * 360;
        // Kita set transform awal di sini agar bisa ditimpak oleh animasi CSS
        particle.style.setProperty('--rotation', `${randomRotation}deg`);

        // Hapus elemen partikel setelah 1 detik (sesuai durasi animasi di CSS)
        // agar website tidak menjadi berat.
        setTimeout(() => {
            particle.remove();
        }, 1000);
    }
</script>
```



```
<!-- Section Running Text -->
<div class="running-text">
    <marquee behavior="scroll" direction="left" scrollamount="10">
        JADIKAN HIDUPMU LEBIH BAIK DENGAN POLA HIDUP SEHAT | SEHAT DIMULAI DARI KEBIASAAN KECIL |
    </marquee>
</div>
```

G. Rekomendasi.html

Source Code

```
<!DOCTYPE html>
<html lang="id">
<head>
    <meta charset="UTF-8">
    <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">
    <title>Pola Hidup Sehat</title>
    <link rel="stylesheet" href="style.css">
<style>
    /* RESET DAN DASAR */
    * {
        margin: 0;
        padding: 0;
        box-sizing: border-box;
    }

    body {
        font-family: 'Arial', sans-serif;
        background-color: #f8f8f8;
    }

```

```
/* HERO SECTION ~ Bagian utama dengan background image */
.hero-rekomendasi {
    width: 100%;
    height: 800px;
    display: flex;
    align-items: center;
    padding-left: 70px;
    background-image: url("bg slide pertama.png");
    background-size: cover;
    background-repeat: no-repeat;
    background-position: center center;
}

.hero-rekomendasi .hero-text {
    max-width: 800px;
    font-family: 'Segoe UI', sans-serif;
    line-height: 1.2;
    margin-bottom: -20px;
}

.hero-text h1 {
    font-size: 5rem;
    color: var(--moss);
    line-height: 1.3;
    margin-bottom: -10px;
    font-family: 'Segoe UI', sans-serif;
}

.hero-text .green {
    color: var(--herb);
    font-size: 3rem;
    font-family: 'Segoe UI', sans-serif;
    margin-bottom: -10px;
}

.hero-text .orange {
    color: var(--radiate);
    font-size: 6rem;
    font-family: 'Segoe UI', sans-serif;
    margin-bottom: 5px;
}

.hero-text p {
    margin-top: 10px;
    line-height: 2;
    color: #000000;
    text-align: justify;
    text-justify: inter-word;
    font-size: 1.1rem;
    font-family: 'Segoe UI', sans-serif;
}
```

```
/* NUTRITION SECTION - Bagian kebutuhan nutrisi dengan slider */
.nutrition-section {
  padding: 60px;
  background-color: #fdfaf5;
  text-align: center;
  position: relative;
  font-family: 'Segoe UI', sans-serif;
  margin-bottom: 0px;
}

.nutrition-section h3 {
  font-size: 50px;
  color: var(--moss);
  margin-bottom: 20px;
  font-family: 'Segoe UI';
}

.slider-wrapper {
  position: relative;
  display: flex;
  align-items: center;
  justify-content: center;
  overflow: hidden;
  padding: 0 60px;
}

.slider-container {
  display: flex;
  gap: 20px;
  overflow-x: auto;
  scroll-behavior: smooth;
  scrollbar-width: none;
  padding: 20px;
}

.slider-container::-webkit-scrollbar {
  display: none;
}

.nutrition-card {
  flex: 0 0 auto;
  background-color: #fff;
  border-radius: 20px;
  box-shadow: 0 4px 8px rgba(0,0,0,0.1);
  padding: 20px;
  text-align: center;
  min-width: 220px;
  transition: 0.3s;
}

.nutrition-card:hover {
  transform: scale(1.05);
}

.nutrition-card img {
  width: 90px;
  margin-bottom: 15px;
}
```

```
/* TOMBOL PANAH SLIDER */
.arrow {
  background-color: var(--radiate);
  color: white;
  border: none;
  border-radius: 50%;
  font-size: 24px;
  width: 45px;
  height: 45px;
  cursor: pointer;
  position: absolute;
  top: 45%;
  transform: translateY(-50%);
  z-index: 10;
  box-shadow: 0 4px 8px rgba(0,0,0,0.2);
  transition: all 0.3s ease;
}

.arrow:hover {
  background: #d86300;
}

.arrow.left { left: 10px; }
.arrow.right { right: 10px; }
```

```
  healthylife

<!-- Navbar -->
<header>
  <div class="logo-image">
    
  </div>
  <nav>
    <ul class="nav-links"> <!-- PASTIKAN class di sini -->
      <li><a href="index.html" class="HOME">HOME</a></li>
      <li><a href="rekomendasi.html" class="active">REKOMENDASI</a></li>
      <li><a href="jadwal.php">JADWAL</a></li>
      <li><a href="logout.php" style="color: white;">LOGOUT</a></li>
    </ul>
  </nav>
</header>

<section class="hero-rekomendasi">
  <div class="hero-text">
    <h1><span class="orange">REKOMENDASI</span></h1>
    <h2><span class="green">Pola Hidup Sehat</span></h2>
    <p> Dapatkan berbagai saran dan kebiasaan positif untuk meningkatkan kualitas hidupmu. Mulai dari pilihan makanan bergizi, rutinitas olahraga, hingga kebiasaan sederhana yang dapat membuat tubuh lebih bugar. </p>
  </div>
</section>
```



```
  healthylife

<div class="nutrition-section">
  <h3>KEBUTUHAN NUTRISI TUBUH</h3>
  <div class="slider-wrapper">
    <button class="arrow left" id="prevBtn">&#10094;
    <div class="slider-container" id="nutritionSlider">
      <div class="nutrition-card">
        
        <h4>Karbohidrat</h4>
        <p>Sumber utama energi bagi tubuh</p>
      </div>
      <div class="nutrition-card">
        
        <h4>Protein</h4>
        <p>Membangun dan memperbaiki jaringan tubuh</p>
      </div>
      <div class="nutrition-card">
        
        <h4>Vitamin</h4>
        <p>Menjaga daya tahan tubuh</p>
      </div>
      <div class="nutrition-card">
        
        <h4>Mineral</h4>
        <p>Mendukung fungsi organ tubuh</p>
      </div>
      <div class="nutrition-card">
        
        <h4>Lemak</h4>
        <p>Sumber energi dan pelindung organ</p>
      </div>
      <div class="nutrition-card">
        
        <h4>Serat</h4>
        <p>Melancarkan pencernaan tubuh</p>
      </div>
      <div class="nutrition-card">
        
        <h4>Kalsium</h4>
        <p>Menguatkan tulang dan gigi</p>
      </div>
    </div>
    <button class="arrow right" id="nextBtn">&#10095;
  </div>
</div>
```

```


Asupan Ringan Sehat



Pilih dan konsumsilah camilan yang tepat, sehat, dan bernutrisi untuk memperkaya cakupan gizi harian yang seimbang. Hal ini penting guna mendukung proses pertumbuhan optimal, menyediakan sumber energi yang berkelanjutan.



Kacang Almond



Kaya akan vitamin E dan lemak sehat



Yogurt



Probiotik alami untuk pencernaan sehat



Oat Milk



Alternatif susu rendah kalori



Roti Gandum



Sumber serat dan karbohidrat kompleks



Pudding



Camilan rendah gula dengan varian rasa



Buah Segar



Sumber vitamin dan mineral alami



Next Snack


```

Sehat Dengan Bergerak

Gerakan Kecil Membawa Perubahan Besar!

Sehat Dengan Bergerak

Pen ingnya olahraga melampaui sekedar angka di timbangan. Yuk! Temukan inspirasi olahraga sederhana yang dapat kamu lakukan kapan saja untuk hidup lebih sehat.

Lari

VIEW DETAILS

Senam

VIEW DETAILS

Bersepeda

VIEW DETAILS

Workout

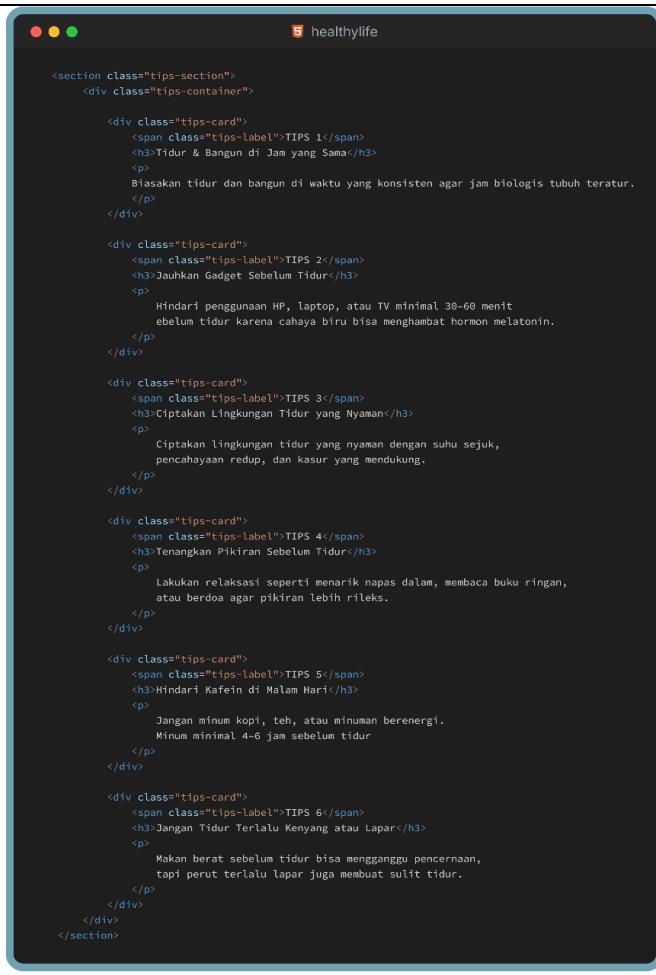
VIEW DETAILS

Next Activity

Tidur Berkualitas

Tidur berkualitas merupakan salah satu pilar utama dalam menerapkan pola hidup sehat yang seimbang. Tidur yang berkualitas sekitar 7-8 jam per malam hal tersebut memberikan cukup waktu untuk melakukan proses pemulihan sel, Dengan membiasakan pola tidur yang sehat, meningkatkan energi, produktivitas, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Next Sleep



```

<section class="tips-section">
  <div class="tips-container">

    <div class="tips-card">
      <span class="tips-label">TIPS 1</span>
      <h3>Tidur & Bangun di Jam yang Sama</h3>
      <p>
        Biasakan tidur dan bangun di waktu yang konsisten agar jam biologis tubuh teratur.
      </p>
    </div>

    <div class="tips-card">
      <span class="tips-label">TIPS 2</span>
      <h3>Jauhkan Gadget Sebelum Tidur</h3>
      <p>
        Hindari penggunaan HP, laptop, atau TV minimal 30-60 menit sebelum tidur karena cahaya biru bisa menghambat hormon melatonin.
      </p>
    </div>

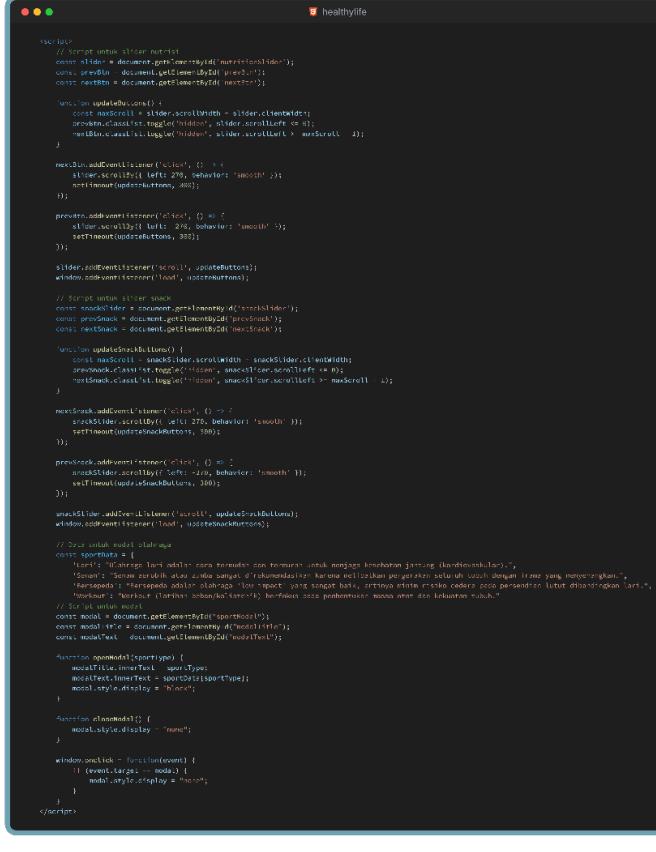
    <div class="tips-card">
      <span class="tips-label">TIPS 3</span>
      <h3>Ciptakan Lingkungan Tidur yang Nyaman</h3>
      <p>
        Ciptakan lingkungan tidur yang nyaman dengan suhu sejuk, pencahayaan redup, dan kasur yang mendukung.
      </p>
    </div>

    <div class="tips-card">
      <span class="tips-label">TIPS 4</span>
      <h3>Tenangkan Pikiran Sebelum Tidur</h3>
      <p>
        Lakukan relaksasi seperti menarik napas dalam, membaca buku ringan, atau berdoa agar pikiran lebih rileks.
      </p>
    </div>

    <div class="tips-card">
      <span class="tips-label">TIPS 5</span>
      <h3>Hindari Kafein di Malam Hari</h3>
      <p>
        Jangan minum kopi, teh, atau minuman berenergi. Minum minimal 4-6 jam sebelum tidur.
      </p>
    </div>

    <div class="tips-card">
      <span class="tips-label">TIPS 6</span>
      <h3>Jangan Tidur Terlalu Kenyang atau Lapar</h3>
      <p>
        Makan berat sebelum tidur bisa mengganggu pencernaan, tapi perut terlalu lapar juga membuat sulit tidur.
      </p>
    </div>
  </div>
</section>

```

```

// scroll.js
document.addEventListener('DOMContentLoaded', () => {
  const slider = document.querySelector('#mainContent');
  const previous = document.querySelector('#left');
  const next = document.querySelector('#right');

  function updateButtons() {
    const maxScroll = slider.scrollWidth - slider.clientWidth;
    previous.style.left = maxScroll / 20 + 'px';
    next.style.left = maxScroll / 20 + 'px';
  }

  previous.addEventListener('click', () => {
    slider.scrollLeft -= 20, behavior: 'smooth' );
    setTimeout(updateButtons, 300);
  });

  next.addEventListener('click', () => {
    slider.scrollLeft += 20, behavior: 'smooth' );
    setTimeout(updateButtons, 300);
  });

  slider.addEventListener('scroll', updateButtons);
  window.addEventListener('load', updateButtons);

  // script untuk slider snake
  const snackSlider = document.createElement('div');
  const personate = document.getelementbyid('personate');
  const nextSlide = document.getelementbyid('nextSlide');
  const previousSlide = document.getelementbyid('previousSlide');

  window.addEventListener('load', () => {
    snackSlider.style.width = snackSlider.clientWidth;
    snackSlider.classList.add('snack');
    snackSlider.style.left = 0;
    nextSlide.classList.add('snack');
    nextSlide.style.left = snackSlider.scrollLeft + snackSlider.clientWidth;
  });

  newSlide.addEventListener('click', () => {
    snackSlider.scrollLeft -= 20, behavior: 'smooth' );
    settimeout(updateButtons, 300);
  });

  previousSlide.addEventListener('click', () => {
    snackSlider.scrollLeft += 20, behavior: 'smooth' );
    settimeout(updateButtons, 300);
  });

  window.addEventListener('load', updateButtons);
  window.addEventListener('load', updateButtons);

  // slide out modal
  const sportModal = document.getelementbyid('sportModal');
  const modal = document.createElement('div');
  const modalText = document.getelementbyid('sportText');
  const modalTitle = document.getelementbyid('sportTitle');

  sportModal.addEventListener('click', () => {
    modal.style.display = 'block';
  });

  modal.addEventListener('click', () => {
    modal.style.display = 'none';
  });

  window.onclick = function(event) {
    if (event.target == modal) {
      modal.style.display = 'none';
    }
  });
})

```



```
<script>
    const mainCursor = document.querySelector(".main-cursor");

    window.addEventListener("mousemove", function (e) {
        const posX = e.clientX;
        const posY = e.clientY;

        // 1. Gerakkan cursor utama (gambar besar) secara instant
        if (mainCursor) {
            mainCursor.style.left = `${posX}px`;
            mainCursor.style.top = `${posY}px`;
        }

        // 2. Panggil fungsi untuk membuat partikel (gambar kecil)
        createParticle(posX, posY);
    });

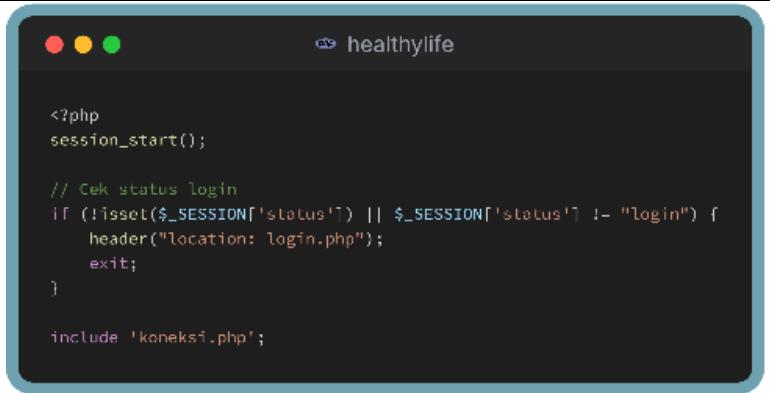
    // Fungsi untuk menciptakan elemen gambar jejak
    function createParticle(x, y) {
        const particle = document.createElement('div');
        particle.classList.add('cursor-particle');
        document.body.appendChild(particle);

        // Set posisi awal partikel tepat di lokasi mouse saat ini
        particle.style.left = `${x}px`;
        particle.style.top = `${y}px`;

        // Tambahkan sedikit variasi rotasi acak agar terlihat alami
        const randomRotation = Math.random() * 360;
        // Kita set transform awal di sini agar bisa ditimpak oleh animasi CSS
        particle.style.setProperty('--rotation', `${randomRotation}deg`);

        // Hapus elemen partikel setelah 1 detik (sesuai durasi animasi di CSS)
        // agar website tidak menjadi berat.
        setTimeout(() => {
            particle.remove();
        }, 1000);
    }
</script>
```

H. Jadwal.php

Source Code
 <pre><?php session_start(); // Cek status login if (!isset(\$_SESSION['status']) \$_SESSION['status'] != "login") { header("location: login.php"); exit; } include 'koneksi.php';</pre>
 <pre>// 1. Logika Hapus Data if (isset(\$_GET['hapus'])) { \$id_hapus = \$_GET['hapus']; \$sq_delete = "DELETE FROM daily_note WHERE note_id = '\$id_hapus'"; mysqli_query(\$conn, \$sq_delete); header("Location: jadwal.php"); exit; }</pre>

```
<!-- Navbar -->
<header>
    <div class="logo-image">
        
    </div>
    <nav>
        <ul class="nav-links"> <!-- PASTERAN class di sini -->
            <li><a href="index.html">HOME</a></li>
            <li><a href="rekamdata.html">REKAMDA</a></li>
            <li><a href="jadwal.php">JADWAL</a></li>
            <li><a href="logout.php" style="color: white;">LOGOUT</a></li>
        </ul>
    </nav>
</header>

<section class="hero-adv">
    <div class="hero-text">
        <h2>TRACKING KIRIANK</h2>
        <span class="orange">TRACKING</span>
        <span class="green">KIRIANK</span>
        <p>Data dan pantauan progres kesehatannya hari ini, karena setiba catatan kesi</p>
    </div>
</section>

<section>
    <div class="dashboard-content">
        <!-- Main Content -->
        <div class="main-content">
            <!-- Header -->
            <header class="header">
                <div class="greeting">
                    <h3>Selamat Hidup Sehat! </h3>
                    <p><?php echo date("D F Y, H:i") ?></p>
                </div>
            </header>
        </div>
    </div>
</section>
```



```

<!-- Form Step 1 -->


<div>
<div> INPUT DATA BARU </div>
<p>Lahir aktivitas kerahasiaan serta ini</p>
<div class="step-indicator">
<div class="step-set active" style="width:100%></div>
<div class="step-set" id="step1" style="width:100%></div>
<div class="step-set" id="step2" style="width:100%></div>
<div class="step-set" id="step3" style="width:100%></div>
</div>
<form action="" method="POST" id="mainForm">
<div> Lahir di Catan Uzama </div>
<div id="step1" class="form-section" style="font-weight: bold; margin-bottom: 15px; color: #6A8D4E;">
<strong>Langkah 1/4</strong> Catan Uzama
</div>
<input type="text" name="title" placeholder="★ Jujut Catanan (Ethi Leri Pagi)" required>
<input type="text" name="name" placeholder="Name here and required" required>
<select name="category" required>
<option value="Pilih Kategori" > Pilih Kategori </option>
<option value="Kesetonan" > Kesetonan</option>
<option value="Gherage" > Gherage</option>
<option value="Nutrisi" > Nutrisi</option>
<option value="Personal" > Personal</option>
</select>
<select name="ministry" required>
<option value="" > Pilih Prioritas </option>
<option value="Rendah" > Prioritas Rendah</option>
<option value="Sedang" > Prioritas Sedang</option>
<option value="tinggi" > Prioritas Tinggi</option>
</select>
<textarea id="description" name="description" placeholder="● Deskripsi singkat hasil ini..." required></textarea>
<div class="string-group">
<button type="button" class="btn-back" onclick="showStep(2)"><BERDUTNYA ></button>
</div>
</div>
<!-- Step 2 Berdiri -->


< KEMBALI </button>
<button type="button" class="btn-next" onclick="showStep(3)"><BERDUTNYA ></button>
</div>
</div>
<!-- Step 3 Pilih & Tambah -->


< KEMBALI </button>
<button type="button" class="btn-next" onclick="showStep(4)"><BERDUTNYA ></button>
</div>
</div>
<!-- Step 4 Target -->


< KEMBALI </button>
<button type="button" class="btn-subit" name="main_submit" style="border: 1px solid #6A8D4E; background-color: #6A8D4E; color: white; border-radius: 5px; padding: 5px; margin-right: 10px;"> SIMPAN SEMUA </button>
</div>
</div>
</div>


```

```
healthylife

<script>
    function showStep(stepNumber) {
        // Validasi step 1
        if(stepNumber > 1) {
            var title = document.getElementById('title').value;
            var date = document.getElementById('note_date').value;
            if(title == "" || date == "") {
                alert("⚠ Judul & Tanggal wajib diisi!");
                return;
            }
        }

        // Hide all steps
        for(let i = 1; i <= 4; i++) {
            document.getElementById('step' + i).style.display = 'none';
            document.getElementById('dot' + i).classList.remove('active');
        }

        // Show current step
        document.getElementById('step' + stepNumber).style.display = 'block';
        document.getElementById('dot' + stepNumber).classList.add('active');

        // Smooth scroll to top of form
        document.querySelector('.notes').scrollTop = 0;
    }

    function calcSleep() {
        var bedtime = document.getElementById("bedtime").value;
        var waketime = document.getElementById("wake_time").value;

        if (bedtime && waketime) {
            var d1 = new Date("2800-01-01 " + bedtime);
            var d2 = new Date("2800-01-01 " + waketime);

            // Jika waktu bangun lebih awal dari tidur, berarti melewati tengah malam
            if (d2 < d1) {
                d2.setDate(d2.getDate() + 1);
            }

            var diff = (d2 - d1) / 1000 / 60 / 60; // Convert to hours
            var hours = Math.floor(diff);
            var minutes = Math.round((diff - hours) * 60);

            document.getElementById("sleep_res").innerText =
                "Durasi: " + hours + " jam " + minutes + " menit";
        }
    }

    // Set default date to today
    document.addEventListener('DOMContentLoaded', function() {
        var today = new Date().toISOString().split('T')[0];
        document.getElementById('note_date').value = today;
    });
</script>
```

```
healthylife

<script>
    const mainCursor = document.querySelector(".main-cursor");

    window.addEventListener("mousemove", function (e) {
        const posx = e.clientX;
        const posy = e.clientY;

        // 1. Gerakkan kursor utama (gambar besar) secara instant
        if (mainCursor) {
            mainCursor.style.left = `${posx}px`;
            mainCursor.style.top = `${posy}px`;
        }

        // 2. Panggil fungsi untuk membuat partikel (gambar kecil)
        createParticle(posx, posy);
    });

    // Fungsi untuk menciptakan elemen gambar jejak
    function createParticle(x, y) {
        const particle = document.createElement('div');
        particle.classList.add('cursor-particle');
        document.body.appendChild(particle);

        // Set posisi awal partikel tepat di lokasi mouse saat ini
        particle.style.left = `${x}px`;
        particle.style.top = `${y}px`;

        // Tambahkan sedikit variasi rotasi acak agar terlihat alami
        const randomRotation = Math.random() * 360;
        // Kita set transform awal di sini agar bisa ditimpak oleh animasi CSS
        particle.style.setProperty('--rotation', `${randomRotation}deg`);

        // Hapus elemen partikel setelah 1 detik (sesuai durasi animasi di CSS)
        // agar website tidak menjadi berat.
        setTimeout(() => {
            particle.remove();
        }, 1000);
    }
</script>
```

I. Style.css Navbar &Running Teks

Source Code

```
* {
  margin: 0;
  padding: 0;
  box-sizing: border-box;
  font-family: 'Segoe UI', sans-serif;
}

/* PALET WARNA */
:root {
  --herb: #6A8042;
  --gleam: #FFE787;
  --pearl: #FFFFAD;
  --radiate: #ED7A13;
  --moss: #1E3006;
}

/* BODY */
body {
  background: linear-gradient(#fde688, #ffffff);
  color: #333;
  overflow-x: hidden;
}
```

```
/* NAVBAR */
header {
  width: 100%;
  height: 90px; /* Menjaga tinggi header tetap */
  padding: 0 70px;
  background-color: #ED7A13 !important; /* Memaksa warna orange (radiate) */
  display: flex;
  justify-content: space-between; /* Logo di KIRI, Navigasi di KANAN */
  align-items: center;
  position: sticky;
  top: 0;
  z-index: 1000;
  box-sizing: border-box; /* Memastikan padding tidak merusak lebar */
  box-shadow: 0 4px 15px rgba(0, 0, 0, 0.1);
}

.logo-image {
  width: 60px; /* Ukuran lingkaran logo tetap */
  height: 60px;
  background-color: #ffffff;
  border-radius: 50%;
  display: flex;
  justify-content: center;
  align-items: center;
  flex-shrink: 0; /* Mencegah logo mengelip atau membesar */
}

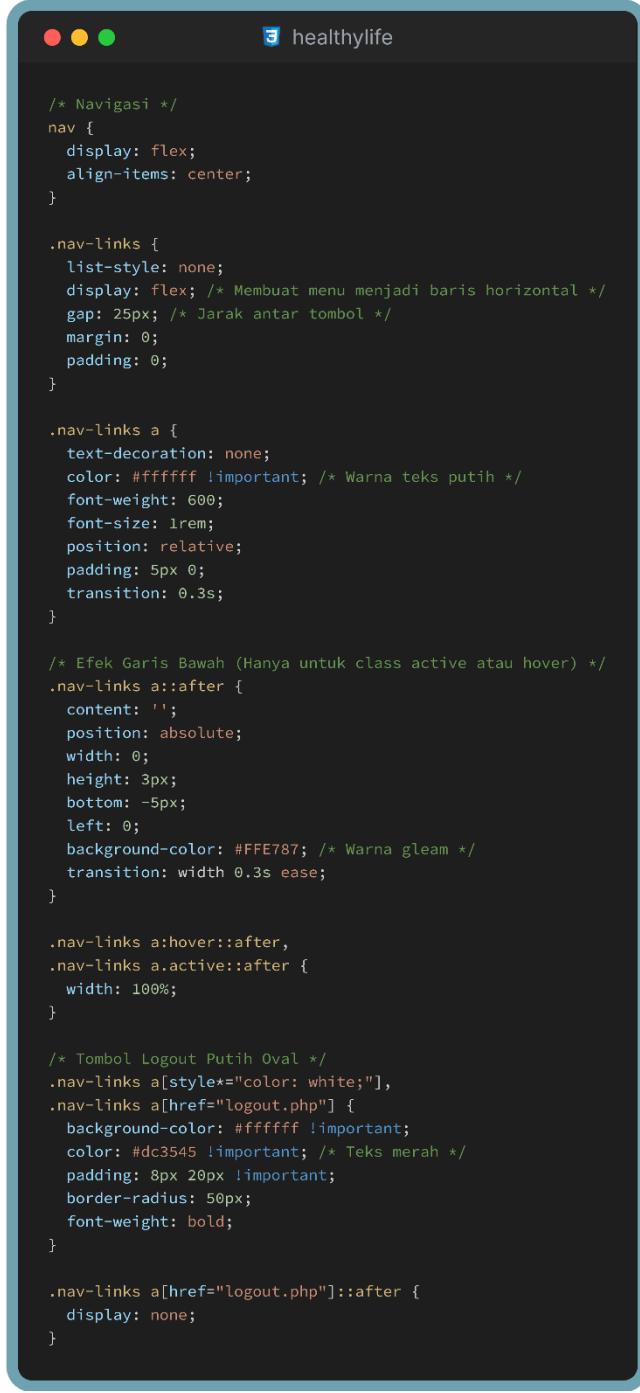
.logo-image img {
  width: 45px; /* Ukuran gambar di dalam lingkaran */
  height: 45px;
  object-fit: contain;
}
```



The screenshot shows a code editor window titled "healthylife" with a dark theme. The code is a CSS file containing several sections of styling:

- Section 1:** A general rule for body, a, button, .card, input, select, and textarea elements, setting the cursor to none.
- Section 2:** A rule for ".main-cursor" which defines a main cursor element. It has a width and height of 80px, is positioned fixed at the top-left, has a z-index of 99999, and uses a background image of 'wortel.png'.
- Section 3:** A rule for ".cursor-particle" which defines a cursor particle element. It has a width and height of 20px, is positioned fixed at the top-left, has a z-index of 99998, and uses a background image of 'dots.png'.
- Section 4:** An animation named "particleFall" defined with @keyframes. It consists of two keyframes:
 - At 0%: opacity is 1, transform is translate(-50%, -50%) rotate(var(--rotation)) scale(1).
 - At 100%: opacity is 0, transform is translate(-50%, 50px) rotate(var(--rotation)) scale(0.5).

The code includes comments explaining the purpose of each section and the values used for dimensions and effects.



The screenshot shows a mobile device displaying a dark-themed CSS code editor. The title bar at the top reads "healthylife". The main area contains the following CSS code:

```
/* Navigasi */
nav {
    display: flex;
    align-items: center;
}

.nav-links {
    list-style: none;
    display: flex; /* Membuat menu menjadi baris horizontal */
    gap: 25px; /* Jarak antar tombol */
    margin: 0;
    padding: 0;
}

.nav-links a {
    text-decoration: none;
    color: #fffff !important; /* Warna teks putih */
    font-weight: 600;
    font-size: 1rem;
    position: relative;
    padding: 5px 0;
    transition: 0.3s;
}

/* Efek Garis Bawah (Hanya untuk class active atau hover) */
.nav-links a::after {
    content: '';
    position: absolute;
    width: 0;
    height: 3px;
    bottom: -5px;
    left: 0;
    background-color: #FFE787; /* Warna gleam */
    transition: width 0.3s ease;
}

.nav-links a:hover::after,
.nav-links a.active::after {
    width: 100%;
}

/* Tombol Logout Putih Oval */
.nav-links a[style*="color: white;"],
.nav-links a[href="logout.php"] {
    background-color: #fffff !important;
    color: #dc3545 !important; /* Teks merah */
    padding: 8px 20px !important;
    border-radius: 50px;
    font-weight: bold;
}

.nav-links a[href="logout.php"]::after {
    display: none;
}
```

```
/* CONTENT SECTION (Home Card) */
.cards {
  display: flex;
  justify-content: center;
  gap: 60px;
  flex-wrap: wrap;
}

.card {
  width: 500px;
  height: 500px;
  background: #f7f7f7;
  border-radius: 100px;
  text-decoration: none;
  color: #6A8042;
  box-shadow: 0 5px 15px rgba(0, 0, 0, 0.1);
  padding: 160px 20px;
  transition: 0.3s;
  font-family: 'Segoe UI';
}

.card:hover {
  transform: translateY(-8px);
}

.card h3 {
  font-weight: normal; /* menghilangkan efek bold */
}

.card .circle {
  width: 150px;
  height: 150px;
  border-radius: 50%;
  background: var(--herb);
  margin: 0 auto 20px;
  display: flex;
  justify-content: center;
  align-items: center;
  overflow: hidden; /* supaya gambar tidak keluar dari lingkaran */
  box-shadow: 0 4px 8px rgba(0, 0, 0, 0.15);
}

.card .circle img {
  width: 100%;
  height: 100%;
  object-fit: cover; /* agar gambar pas di lingkaran */
}

.card h3 {
  margin-bottom: 10px;
}
```

```
/* Running Text */
.running-text {
    width: 100%;
    background: var(--radiate);
    color: var(--pearl);
    font-weight: bold;
    font-size: 1.3rem;
    padding: 15px 0;
    white-space: nowrap;
    overflow: hidden;
}

.running-text marquee {
    font-weight: bold;
    text-transform: uppercase;
    letter-spacing: 2px;
}

@keyframes moveRight {
    0% {
        transform: translateX(-100%);
    }
    100% {
        transform: translateX(0%);
    }
}
```

3.2 Tampilan (UI) Website

1. Login-LOGIN.PHP



2. Registrasi-REGISTRASI.PHP

Buat Akun Baru

Nama Lengkap
Nama Anda

Email
24091307110@mhs.unesa.ac.id

Password

Jenis Kelamin
- Pilih -

Tanggal Lahir
mm/dd/yyyy

Tinggi (cm) Berat (kg)
170 60

Daftar Sekarang

Sudah punya akun? [Login](#) | [Aktivasi Windows](#)
Go to Settings to activate Windows.

3. Dasboard Utama-INDEX.HTML

HOME REKOMENDASI JADWAL LOGOUT

Selamat Datang!!

POLA HIDUP SEHAT

Temukan berbagai tips, panduan, dan inspirasi untuk menjaga kesehatan tubuh. Mulai dari pola makan seimbang, olahraga teratur, hingga manajemen tidur yang baik, semua dirancang untuk membantu kamu menjalani hidup yang lebih sehat dan bahagia setiap hari.

MARI HIDUP SEHAT

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

Rekomendasi Hidup Sehat

Temukan tips dan makanan bergizi untuk hidup sehat.

Jadwal Hidup Sehat

Atur pola tidur dan olahraga agar tetap bugar setiap hari.

Activate Windows

G LEBIH SEHAT | JADIKAN HIDUPMU LEBIH BAIK DENGAN POLA HIDUP SEHAT | SEHAT DIMULAI DARI KEBIASAAN KECIL | PELAN PELAN MENUJU HIDUP

4. Rekomendasi-REKOMENDASI.HTML

The screenshot displays a website with a light orange header featuring a navigation bar with 'HOME', 'REKOMENDASI' (which is bolded), 'JADWAL', and 'LOGOUT'. Below the header is a large yellow graphic of a smiling woman eating a spoonful of food, with a glass of juice nearby.

REKOMENDASI

Pola Hidup Sehat

Dapatkan berbagai saran dan kebiasaan positif untuk meningkatkan kualitas hidupmu. Mulai dari pilihan makanan bergizi, rutinitas olahraga, hingga kebiasaan sederhana yang dapat membuat tubuh lebih bugar.

KEBUTUHAN NUTRISI TUBUH

A horizontal scrollable menu showing nutritional needs:

- Karbohidrat: Sumber utama energi bagi tubuh
- Protein: Membangun dan memperbaiki jaringan tubuh
- Vitamin: Mengajari sel-sel tubuh
- Mineral: Mendukung fungsi organ tubuh
- Lemak: Sumber energi dan perlindungan organ

Asupan Ringan Sehat ?

Pilih dan konsumsilah camilan yang lepas, sehat, dan bernutrisi untuk mengekspresikan gaya hidup yang seimbang. Hal ini penting guna mendukung proses pertumbuhan optimal, menyediakan kalori energi yang berkualitas, serta memenuhi kalori yang berkualitas agar tubuh tetap berenergi, leluks, dan produktif dalam menjalani berbagai aktivitas sehari-hari yang pasti dan menyenangkan.

A horizontal scrollable menu showing healthy snacks:

- Kacang Almond: Kaya akan vitamin E dan teman sehat
- Yogurt: Probiotik alami untuk pencernaan sehat
- Oat Milk: Alternatif susu rendah kalori
- Roti Gandum: Sumber serat dan karbohidrat kompleks
- Pudding: Camilan rendah gula dengan rasa variatif
- Buah Segar: Sumber vitamin dan mineral alami

Gerakan Kecil Membawa Perubahan Besar!

Sehat Dengan Bergerak ?

Pentingnya olahraga melampaui sekedar angka di timbangan. Sebuah fondasi fondasi dari kualitas hidup, menjaga tubuh dari penyakit, memelihara ketahanan mental, meningkatkan kepercayaan diri, dan memberikan energi untuk menjalani hari dengan lebih produktif dan bersenang-senang. Yuk! Temukan inspirasi olahraga sederhana yang dapat kamu lakukan kapan saja untuk hidup lebih sehat.

Four circular icons representing different exercises:

- LARI (Running)
- SENAM (Gym)
- BERSEPEDA (Cycling)
- WORKOUT (Workout)

TIPS

TIDUR BERKUALITAS

Tidur berkualitas merupakan salah satu pilar utama dalam menerapkan pola hidup sehat yang seimbang. Tidur berkualitas sekitar 7-9 jam per malam hal tersebut memberikan tubuh waktu untuk melakukan proses pemulihan sel, mengatur keseimbangan hormon, dan menjaga fungsi organ tubuh tetap optimal. Dengan membiasakan pola tidur yang sehat, meningkatkan energi, produktivitas, dan kualitas hidup secara keseluruhan, sehingga mampu menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih fokus, seger, dan bertekad.

Two columns of tips for better sleep:

TIPS 1 Tidur & Bangun di Jam yang Sama	Basakan tidur dan bangun di waktu yang konsisten agar jam biologis tubuh tetap sehat.
TIPS 2 Jauhkan Gadget Sebelum Tidur	Hindari penggunaan HP, laptop, atau TV minimal 30-60 menit sebelum tidur karena cahaya biru bisa menghambat hormon melatonin.
TIPS 3 Ciptakan Lingkungan Tidur yang Nyaman	Ciptakan lingkungan tidur yang nyaman dengan suhu sejuk, pencahayaan redup, dan kamar yang masih dingin.
TIPS 4 Tenangkan Pikiran Sebelum Tidur	Lakukan relaksasi seperti menarik napas dalam, membaca buku ringan, atau berdoa agar pikiran tidak ribet.
TIPS 5 Hindari Kafein di Malam Hari	Jangan minum kopi, teh, atau minuman berenergi. Minum minimal 4-6 jam sebelum tidur.
TIPS 6 Jangan Tidur Terlalu Kenyang atau Lapar	Makan berat sebelum tidur bisa mengganggu pencernaan, tapi pun tidak boleh juga membuat sulit tidur.

At the bottom right of the tips section, there is a watermark: "Activate Windows" and "Go to Settings to activate Windows".

5. Jadwal-JADWA.PHP

The screenshot displays a web-based application for daily health tracking. At the top, there's a decorative banner featuring a yellow and white striped cloth, a calendar showing the month of December 2025 with specific days highlighted in orange, a stethoscope, a white shaker bottle, a red apple, two bananas, and a pair of pink dumbbells.

TRACKING HARIAN
Halo, Nabila!

Catat dan pantau progres kesehatanmu hari ini, karena setiap catatan kecil adalah bukti bahwa kamu bergerak, dan ingin berubah

Selamat Hidup Sehat! 🙌
24 December 2025, Wednesday

Riwayat Aktivitas

Belum ada data aktivitas
Mulai catat aktivitas kesehatanmu hari ini!

INPUT DATA BARU

Catat aktivitas kesehatanmu hari ini

Langkah 1/4: Catatan Utama

Judul Catatan (Cth: Lari Pagi)
12/24/2025
-- Pilih Kategori --
-- Pilih Prioritas --
Deskripsi singkat hari ini...

Activate Windows
Buka Settings to activate Windows.
BERIKUTNYA →

BAB IV

MANAJEMEN TIM

4.1 Daftar Anggota

Berikut adalah daftar anggota yang merancang sistem Healthyfood: Transformasi Pola Hidup Sehat Dengan Smart Scheduling System Berbasis Website

Nomer	Nama Anggota	NIM
1	Fikro Nabila	(24091397110)
2	M Ikbar Nur Irsyad	(24091397105)
3	Naufal Ihsan Awari	(24091397131)

4.2 Tabel Tugas & Pekerjaan Tiap Anggota

No	Nama Anggota	Peran	Tugas/Pekerjaan
1	Fikro Nabila	Frontend Developer, Analyst & Documentation	Sebagai Frontend Developer, mengembangkan tampilan dan interaksi pengguna dengan membuat tampilan HOME, REKOMENDASI DAN JADWAL, styling tampilan dengan css, membuat implementasi fitur slider nutrisi dan snack, membuat tampilan detail olahraga, membuat tampilan form input Sebagai Analyst & Documentation, membuat latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan dan tujuan. Membuat analisis dan diagram flowchart sistem, class diagram, dan diagram ERD. Membuat analisis penjelasan Database

2	M Ikbar Nur Irsyad	Backend Developer, Analyst & Documentation	<p>Sebagai Backend Developer membuat membuat file register.php untuk tempat registrasi pengguna baru, membuat login.php dan logout.php untuk verifikasi pengguna yang akan masuk kedalam website dan keluar website, membuat file jadwal php yang berisikan CRUD aktivitas harian</p> <p>Sebagai Analyst & Documentation, membuat analisis Script Fitur Utama, mendokumentasikan dan menganalisis Script dari awal sampai akhir</p>
3	Naufal Ihsan Awari	Backend Developer	<p>Sebagai Backend Developer, membuat database healthlife yang berisikan 7 tabel, membuat file koneksi php untuk menghubungkan bagian jadwal pada website ke database, dan membuat file jadwal php yang berisikan CRUD aktivitas harian.</p>