

Presentation by

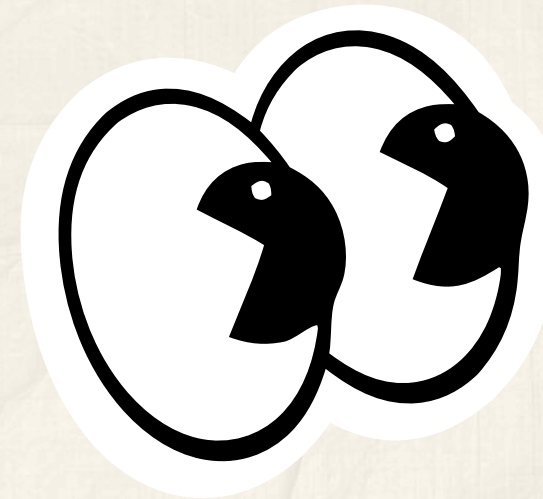
Rafifah Adila



—zapier

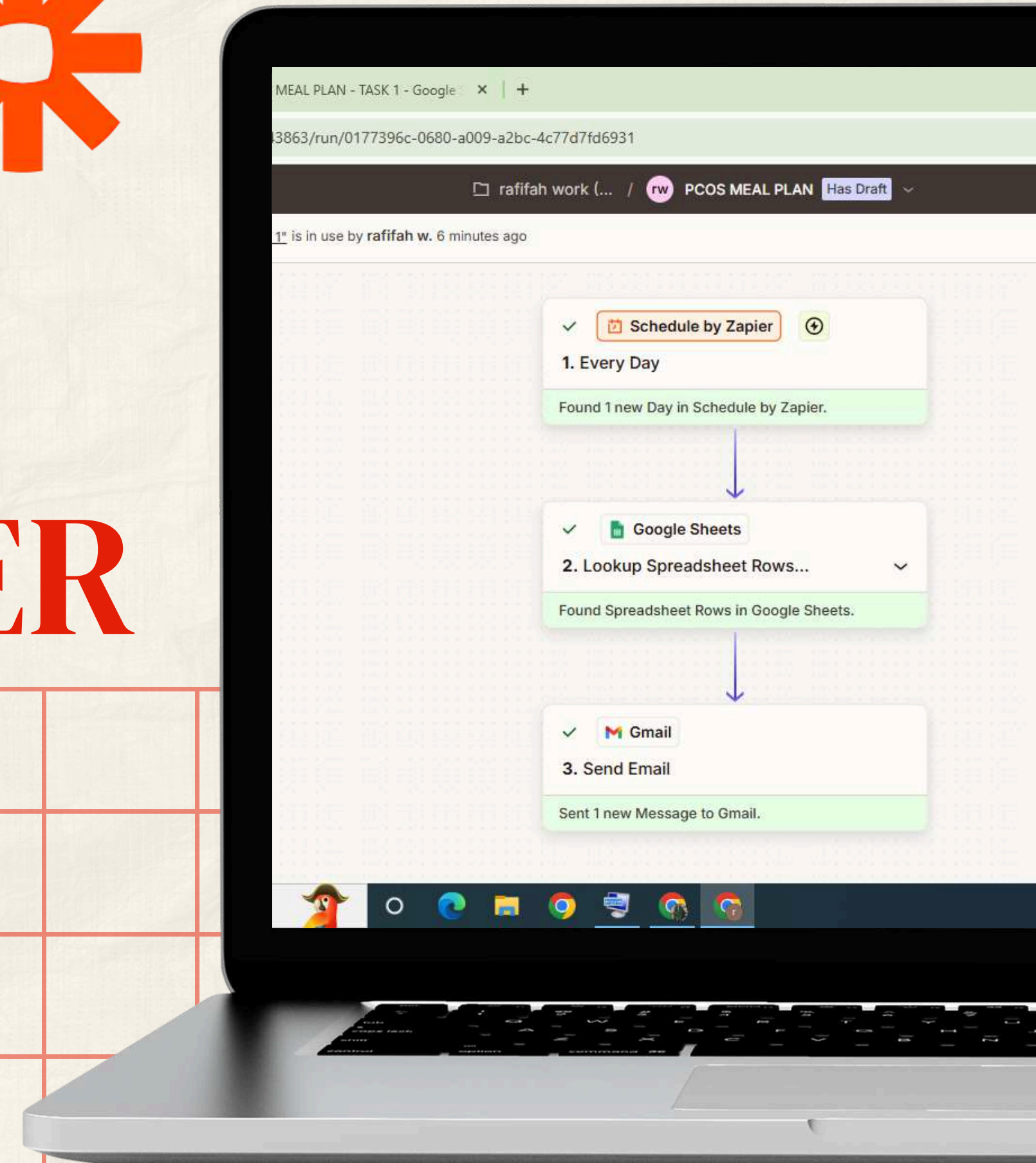
EMAIL SCHEDULER

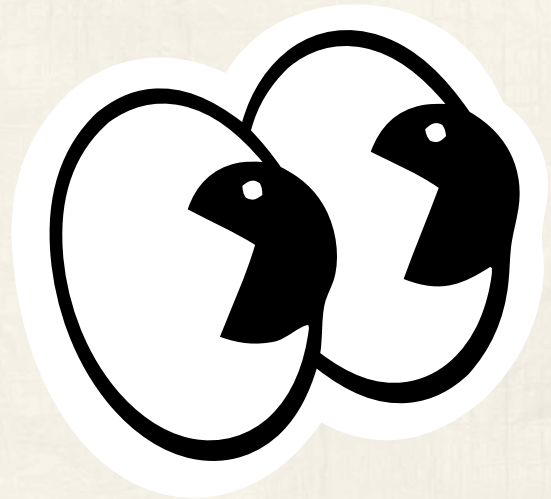
Presentation



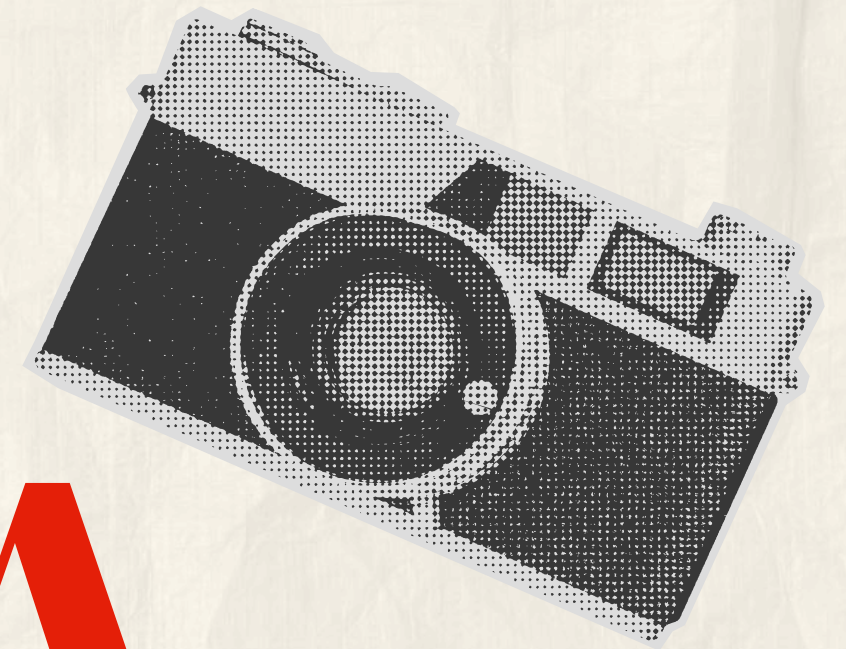
SEPTEMBER 2025

TASK 1 TOP 200
Link Women 2025: AI

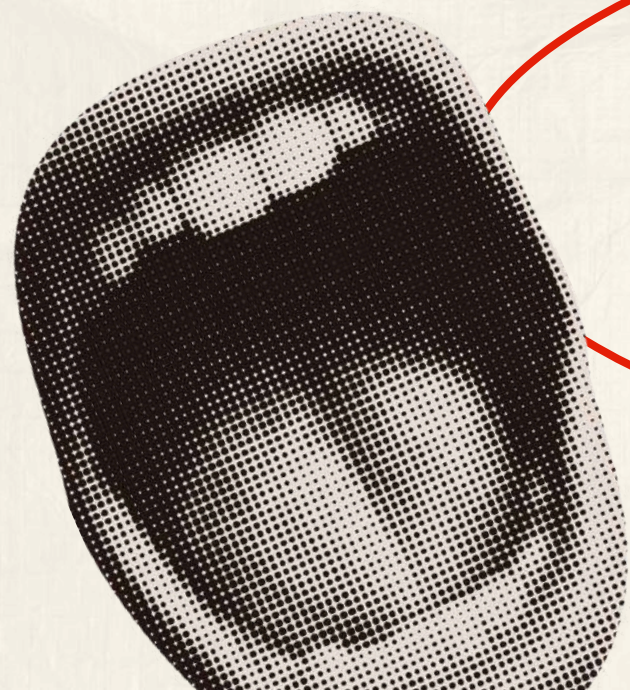




TUGAS PERTAMA



Buatlah menu masakan per hari (15/09/2025 s/d 19/09/2025) sesuai request dari salah satu teman/kita sendiri, dan lakukan pengiriman ke email teman anda/kita sendiri.





BUAT DATA BASE

MEAL PLAN	SARAPAN	MAKAN SIANG	MAKAN MALAM	CEMILAN	RESEP SARAPAN	RESEP MAKAN SIANG	RESEP MAKAN MALAM	RESEP CEMILAN
Sep 15, 2025	Muesli Yoghurt + Buah	Salad Salmon	Pasta ayam dan jamur	Salad Buah	- 1 cagkir (200gr) yoghurt - 2 sdt chia seed - 1/3 cangkir muesli	- 1 potong salmon - 1 cangkir sayur bayam, potongan tomat, 1/2	https://www.australianeggs.org.au/rec	1 cangkir potongan buah mix dengan
Sep 16, 2025	Muesli Yoghurt + Buah	Salad Salmon	Pasta ayam dan jamur	Salad Buah	- 1 cagkir (200gr) yoghurt - 2 sdt chia seed - 1/3 cangkir muesli	- 1 potong salmon - 1 cangkir sayur bayam, potongan tomat, 1/2	https://www.australianeggs.org.au/rec	1 cangkir potongan buah mix dengan
Sep 17, 2025	Muesli Yoghurt + Buah	Salad Salmon	Pasta ayam dan jamur	Salad Buah	- 1 cagkir (200gr) yoghurt - 2 sdt chia seed - 1/3 cangkir muesli	- 1 potong salmon - 1 cangkir sayur bayam, potongan tomat, 1/2	https://www.australianeggs.org.au/rec	1 cangkir potongan buah mix dengan
Sep 18, 2025	Muesli Yoghurt + Buah	Salad Salmon	Pasta ayam dan jamur	Salad Buah	- 1 cagkir (200gr) yoghurt - 2 sdt chia seed - 1/3 cangkir muesli	- 1 potong salmon - 1 cangkir sayur bayam, potongan tomat, 1/2	https://www.australianeggs.org.au/rec	1 cangkir potongan buah mix dengan
Sep 19, 2025	Muesli Yoghurt + Buah	Salad Salmon	Pasta ayam dan jamur	Salad Buah	- 1 cagkir (200gr) yoghurt - 2 sdt chia seed - 1/3 cangkir muesli	- 1 potong salmon - 1 cangkir sayur bayam, potongan tomat, 1/2	https://www.australianeggs.org.au/rec	1 cangkir potongan buah mix dengan

database ini akan digunakan sebagai isi yang akan disampaikan dalam email setiap harinya

LINK WOMEN 2025: AI

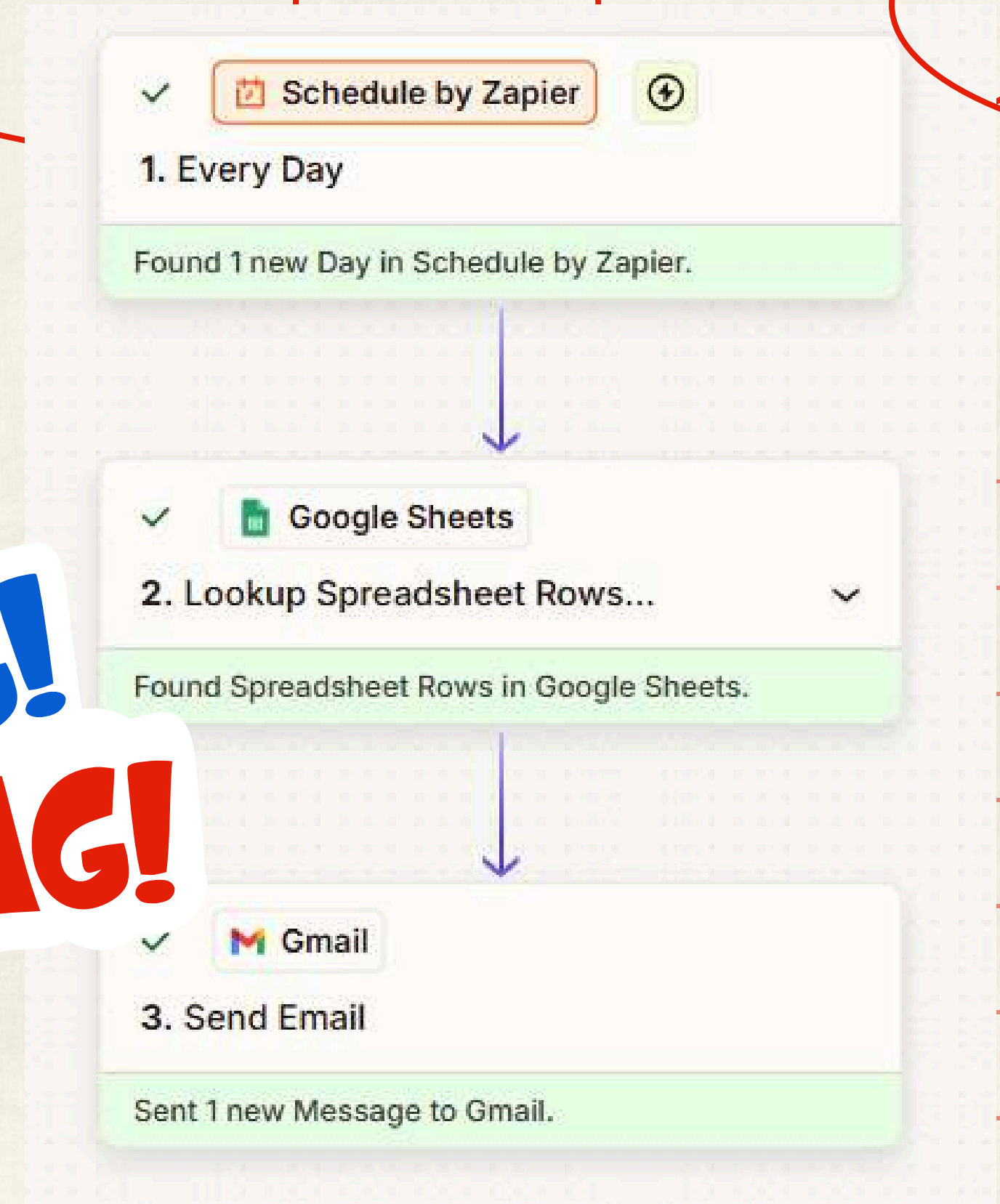
2 buat WORKFLOW

untuk membuat email scheduler, digunakan
tiga 3 event

- schedule by Zapier
- Google sheets
- Gmail

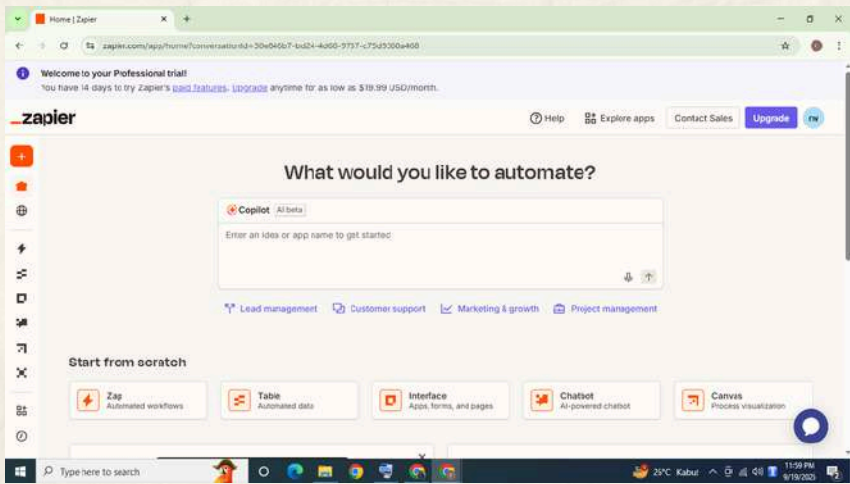
disini saya membuat PCOS meal plan scheduler
dengan menu dan resep yang sudah ditentukan

OMG!
OMG!

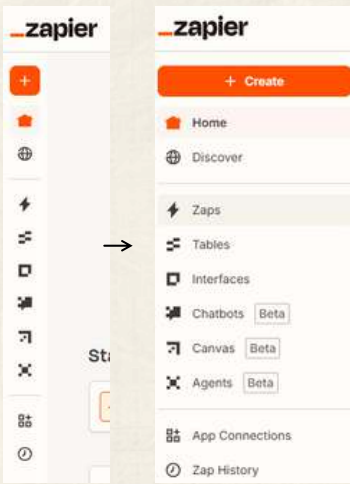


3

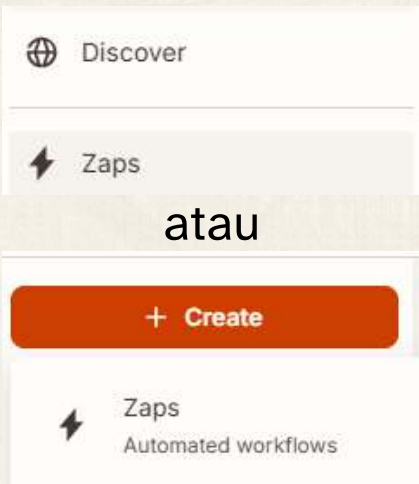
HOW TO BUILD IT?



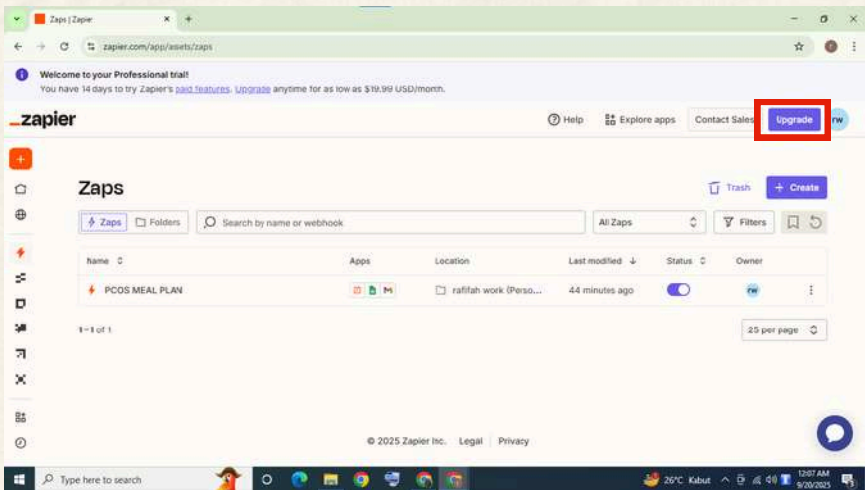
Buat akun → Login ke Zapier



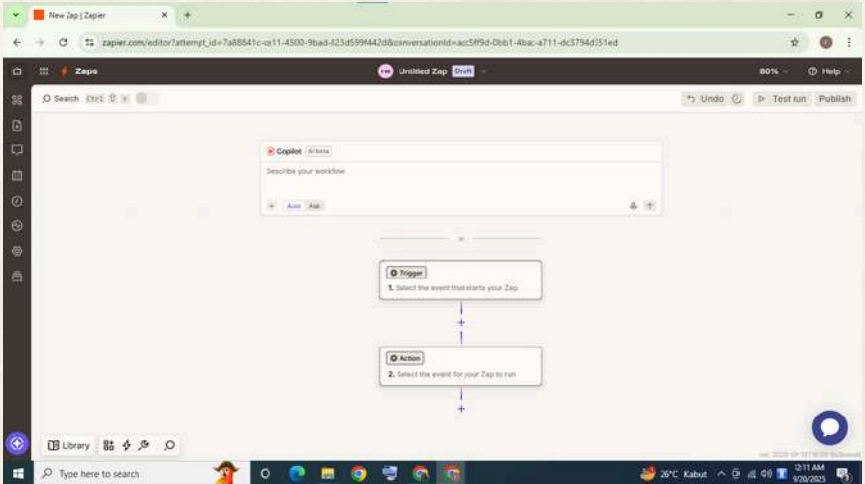
pilih Zaps atau klik + Create



atau



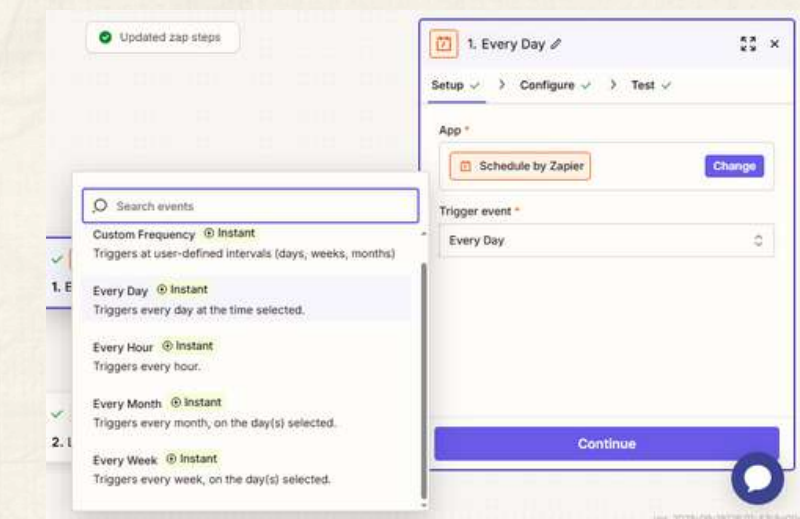
Klik Create untuk buat workflow baru



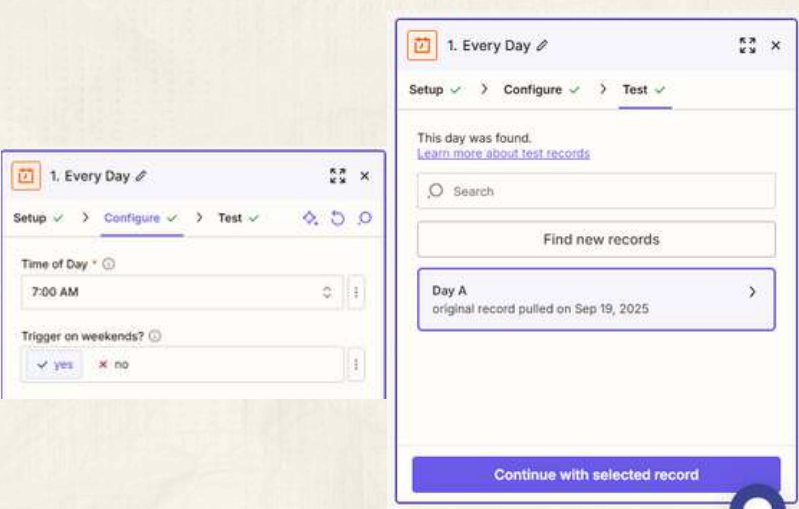
Tampilan Awal disini bisa dibantu dengan copilot atau atur sendiri



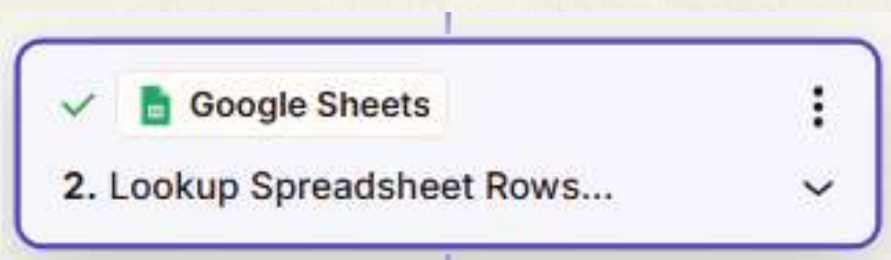
event pertama pilih Schedule b Zapier



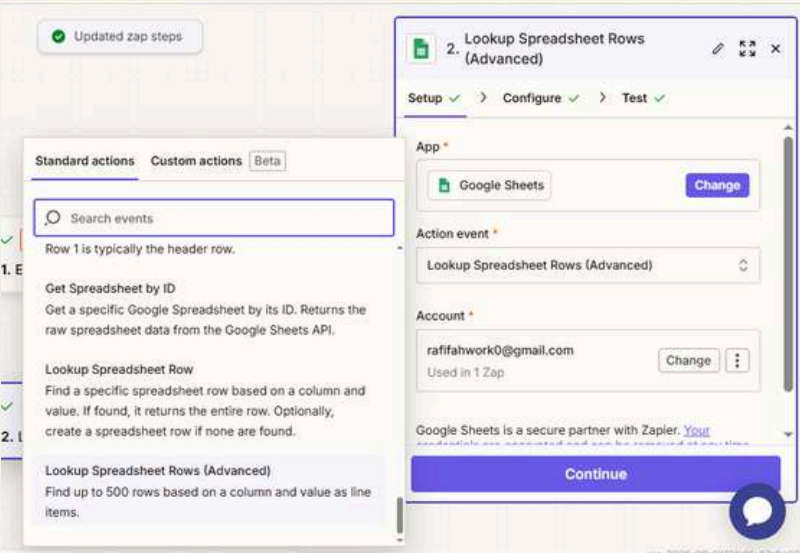
sesuaikan Trigger event dengan keperluan



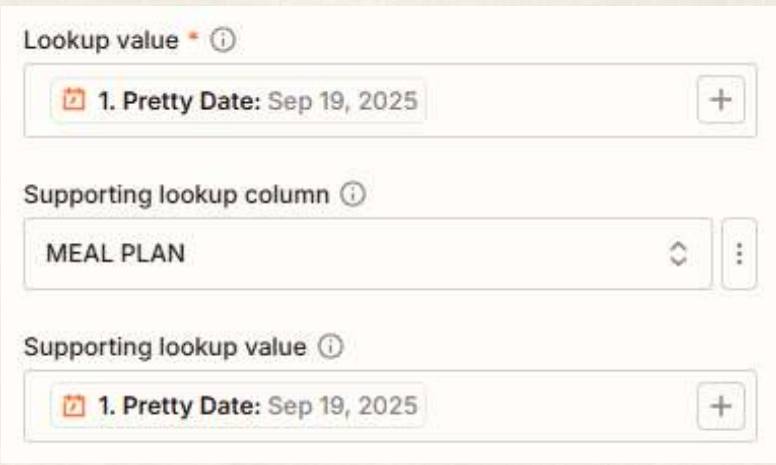
sesuaikan configure dan jalankan test



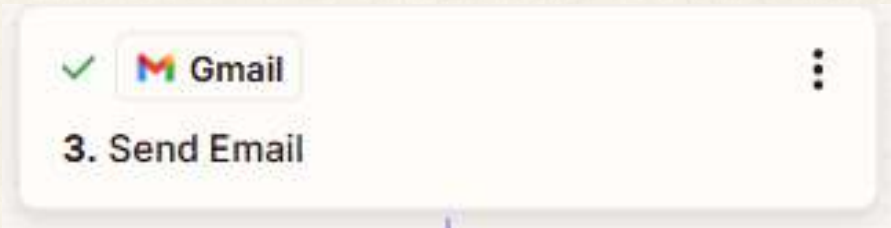
jika test pada event pertama berhasil lanjut ke event berikutnya 'Google Sheets'



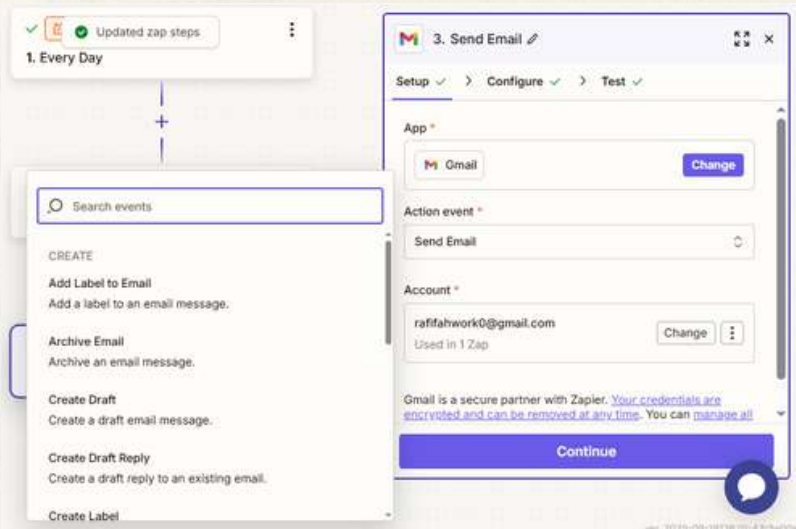
pada kolom 'Action event' pilih 'Lookup Spreadsheets Row (Advanced)' kemudian sesuaikan configure dan jalankan test



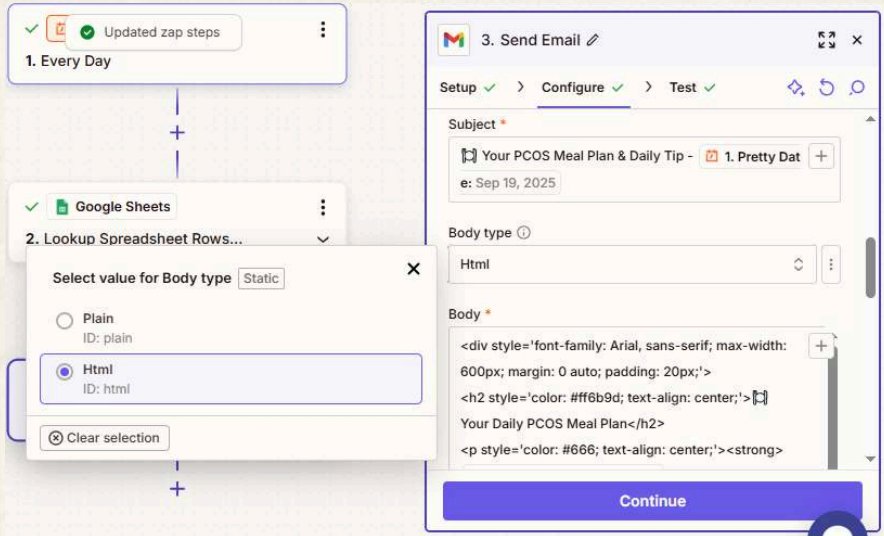
pada Lookup value pastikan format data pada spreadsheet juga sama, jika tidak maka test akan gagal



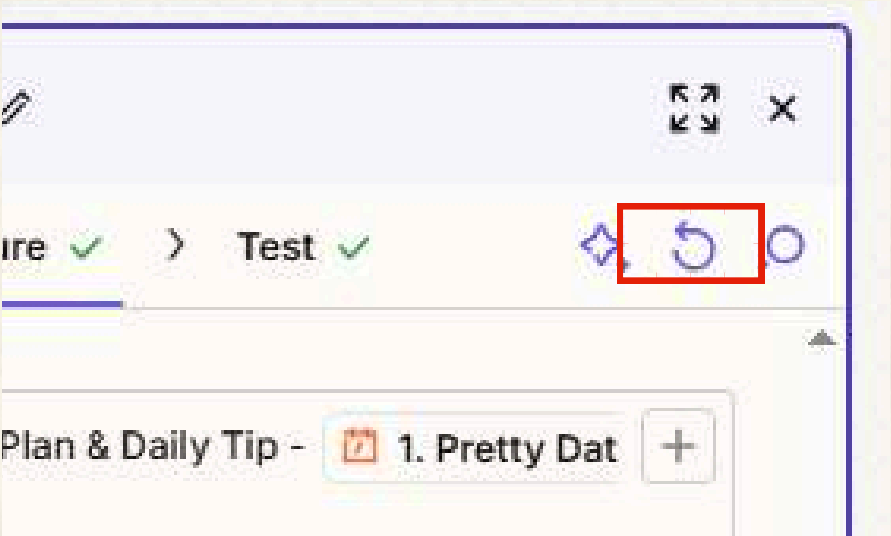
setelah test pada event kedua berhasil
event final-nya adalah ‘Gmail’



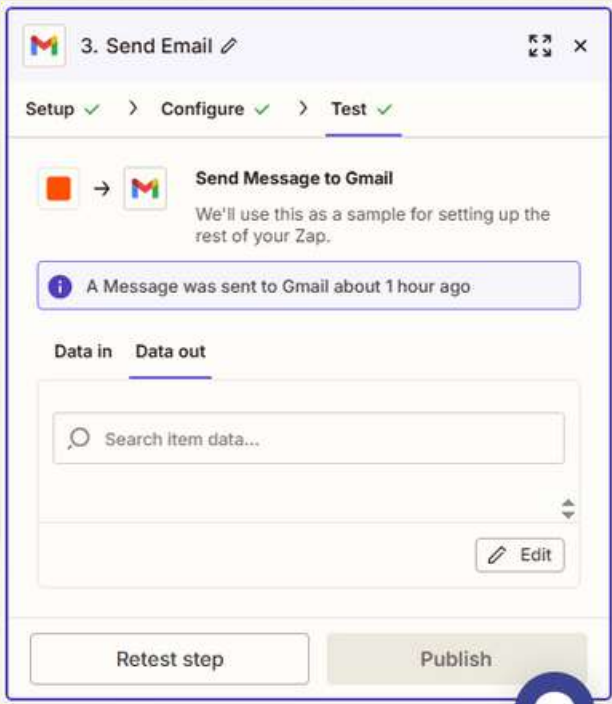
sesuaikan Action event dengan keperluan



pada body email sesuaikan dengan isi yang
akan dikirim dan kolom-kolom yang dipakai
pada spreadsheet



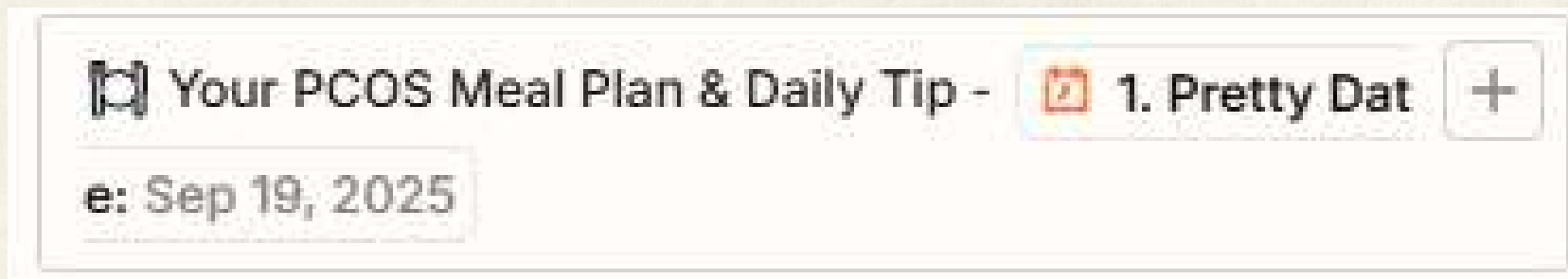
jika tombol CONTINUE pada configure
tidak dapat di klik, coba untuk refresh fields



**JIKA SUDAH BERHASIL TEST
TERAKHIR DAN TER PUBLISH MAKA
ZAPIER AKAN MENGIRIMKAN
EMAIL KE ALAMAT TUJUAN YANG
TELAH DI TENTUKAN**

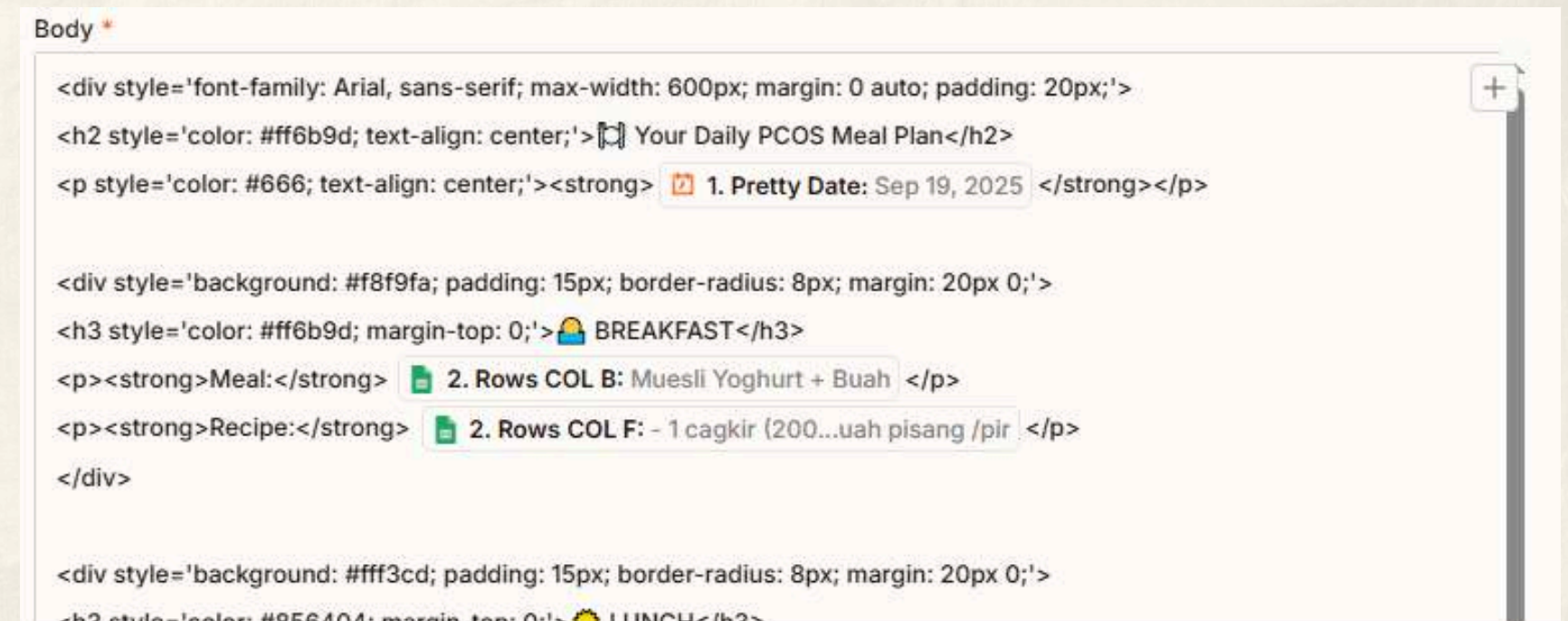
✳️ contoh JUDUL dan BODY email menggunakan HTML

JUDUL



gunakan ' / ' untuk menggunakan kolom dari spreadsheet

BODY EMAIL



<https://github.com/ra8za10/HTML-BODY-EMAIL---ZAPIER>

* contoh JUDUL dan BODY email menggunakan HTML

```
<div style='background: #f8f9fa; padding: 15px; border-radius: 8px; margin: 20px 0;'>
<h3 style='color: #ff6b9d; margin-top: 0;'>🍳 BREAKFAST</h3>
<p><strong>Meal:</strong> 📄 2. Rows COL B: Muesli Yoghurt + Buah </p>
<p><strong>Recipe:</strong> 📄 2. Rows COL F: - 1 cagkir (200...uah pisang /pir </p>
</div>

<div style='background: #fff3cd; padding: 15px; border-radius: 8px; margin: 20px 0;'>
<h3 style='color: #856404; margin-top: 0;'>🌞 LUNCH</h3>
<p><strong>Meal:</strong> 📄 2. Rows COL C: Salad Salmon </p>
<p><strong>Recipe:</strong> 📄 2. Rows COL G: - 1 potong salm...m - roti gandum </p>
</div>

<div style='background: #d1ecf1; padding: 15px; border-radius: 8px; margin: 20px 0;'>
<h3 style='color: #0c5460; margin-top: 0;'>🌙 DINNER</h3>
<p><strong>Meal:</strong> 📄 2. Rows COL D: Pasta ayam dan jamur </p>
<p><strong>Recipe:</strong> 📄 2. Rows COL H: https://www.aus...ushroom-ravioli </p>
</div>


<div style='background: #d4edda; padding: 15px; border-radius: 8px; margin: 20px 0;'>
<h3 style='color: #155724; margin-top: 0;'>🍎 SNACKS</h3>
<p><strong>Options:</strong> 📄 2. Rows COL E: Salad Buah </p>
<p><strong>Recipe:</strong> 📄 2. Rows COL I: 1 cangkir poton...r greek yoghurt </p>
</div>
```

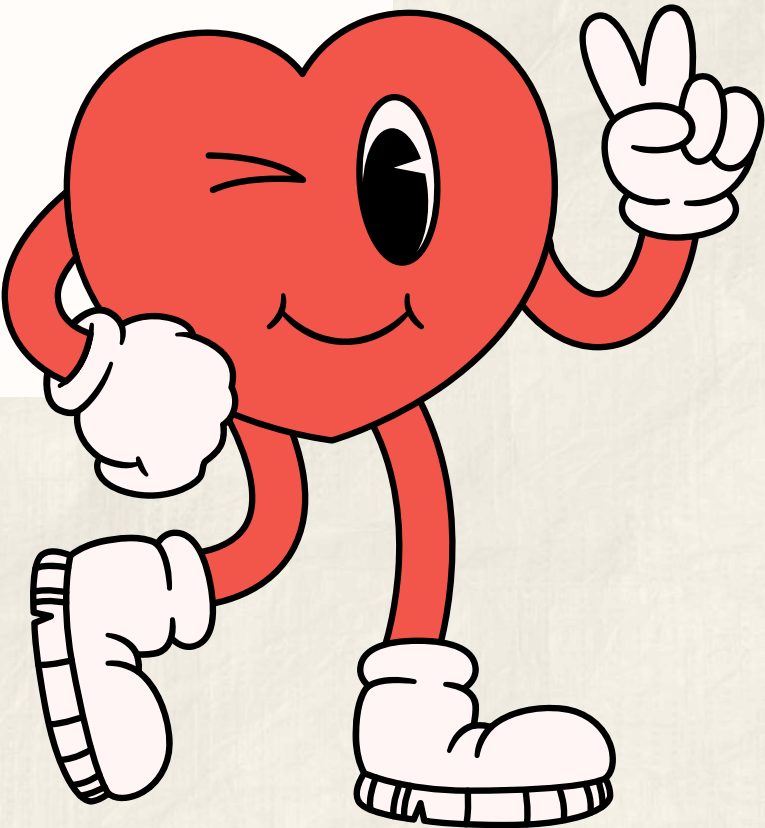
```
<hr style='border: 1px solid #ff6b9d; margin: 30px 0;'>

<div style='background: linear-gradient(135deg, #667eea 0%, #764ba2 100%); padding: 20px; border-radius: 12px;
color: white; text-align: center; margin: 30px 0;'>
<h3 style='color: white; margin-top: 0;'>💡 Daily Tip of the Day</h3>
<p style='font-size: 16px; line-height: 1.6; margin: 15px 0;'>MANAGE STRESS</p>
<p style='font-style: italic; opacity: 0.9;'>Practice stress-reducing activities like yoga, meditation, deep breathing, or
spending time in nature.</p>
</div>

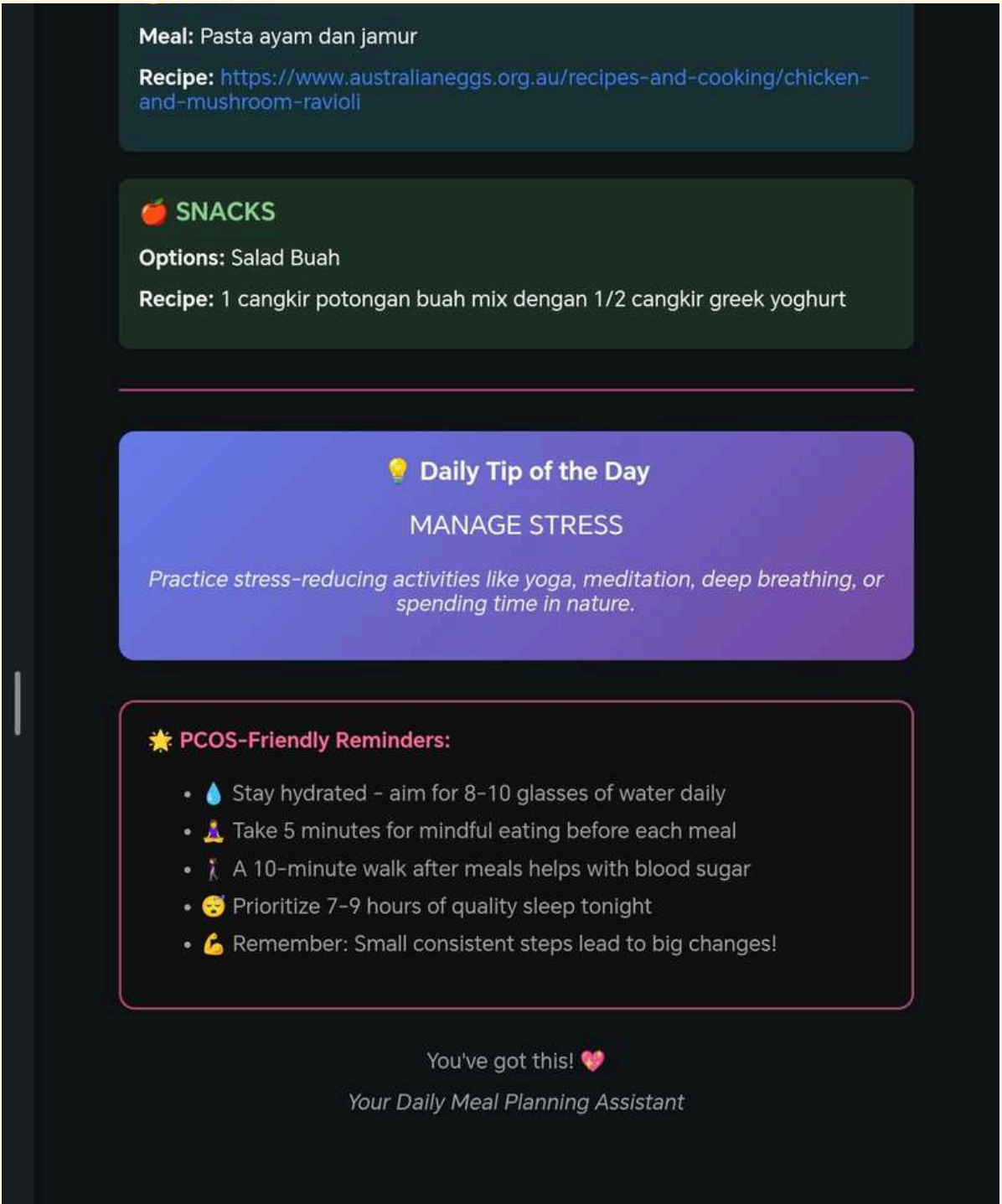
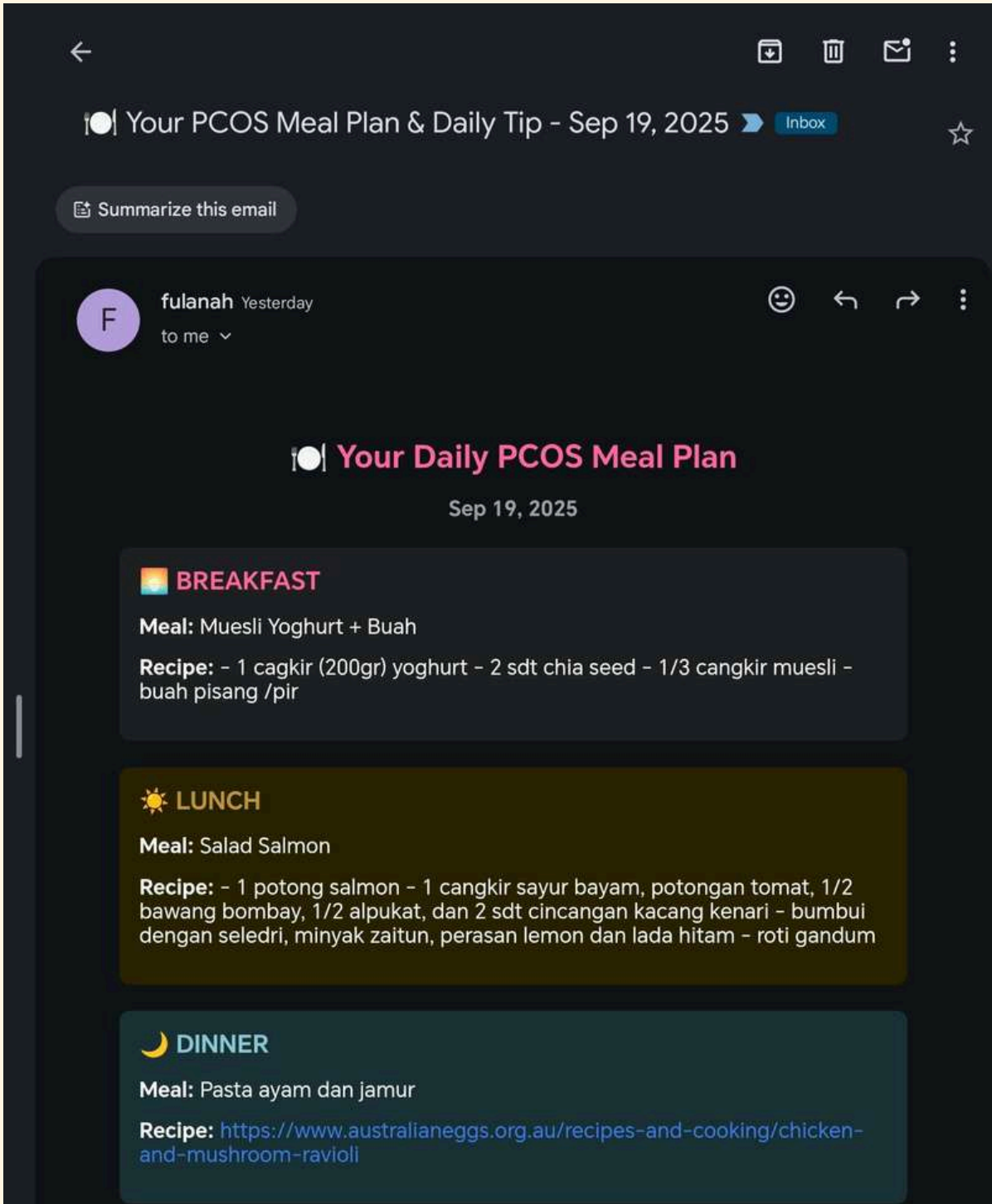
<div style='background: #fff; padding: 20px; border: 2px solid #ff6b9d; border-radius: 12px; margin: 20px 0;'>
<h4 style='color: #ff6b9d; margin-top: 0;'>💡 PCOS-Friendly Reminders:</h4>
<ul style='color: #666; line-height: 1.8;'>
<li>💧 Stay hydrated - aim for 8-10 glasses of water daily</li>
<li>🧘 Take 5 minutes for mindful eating before each meal</li>
<li>🚶 A 10-minute walk after meals helps with blood sugar</li>
<li>😴 Prioritize 7-9 hours of quality sleep tonight</li>
<li>💪 Remember: Small consistent steps lead to big changes!</li>
</ul>
</div>

<div style='text-align: center; margin: 30px 0; color: #666;'>
<p>You've got this! ❤️</p>
<p><em>Your Daily Meal Planning Assistant</em></p>
</div>
</div>
```

 FYI HTML UNTUK BODY EMAIL INI DIBUAT DENGAN COPILOT DI ZAPIER LOH :)



4 TAMPILAN EMAIL



Presentation by

Rafifah Adila

LINK WOMEN 2025: AI

Thank You So Much!



first week lesson was a whole new world for me, i've got to learn another AI tools that exist out there. curious on what's to learn next with LINK WOMEN 2025

SEPTEMBER 2025

