

KESEHATAN DAN KEBUGARAN

PENDAHULUAN

Di dunia yang semakin sibuk dan penuh dengan tuntutan, banyak individu yang kesulitan untuk menjaga gaya hidup sehat dan kebugaran. Faktor-faktor seperti pekerjaan yang padat, kurangnya waktu, dan ketidaktahuan tentang pola makan yang sehat sering kali menghalangi seseorang untuk mencapai tujuan kesehatan mereka. Tidak hanya itu, dengan begitu banyaknya informasi yang beredar mengenai diet, latihan, dan kebiasaan sehat, banyak orang merasa bingung dalam memilih langkah terbaik untuk tubuh mereka. Oleh karena itu, sebuah solusi yang sederhana, efektif, dan mudah diakses sangat dibutuhkan untuk membantu orang-orang meraih kesehatan optimal. Aplikasi Kesehatan dan Kebugaran ini dirancang untuk mengatasi masalah-masalah tersebut dengan menawarkan platform terintegrasi yang dapat diakses oleh siapa saja yang ingin memperbaiki kebiasaan hidup mereka. Aplikasi ini bertujuan untuk memberikan kontrol lebih bagi penggunanya dalam mengelola kesehatan pribadi mereka melalui fitur-fitur yang didasarkan pada data pribadi dan kebutuhan individu. Dengan menggabungkan pelacakan kalori makanan, program latihan yang disesuaikan, dan analisis kemajuan kebugaran, aplikasi ini menjadi pendamping yang ideal dalam perjalanan kesehatan dan kebugaran. Saat ini, banyak aplikasi kesehatan di luar sana yang menawarkan pelacakan kalori atau saran latihan, tetapi sering kali mereka terpisah atau tidak dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengguna secara individu. Beberapa aplikasi hanya fokus pada satu aspek, seperti diet atau latihan fisik, sementara pengguna membutuhkan solusi yang mengintegrasikan berbagai elemen tersebut dalam satu platform. Aplikasi ini bertujuan untuk mengatasi gap tersebut dengan menawarkan pengalaman yang holistik, di mana setiap pengguna dapat mengakses informasi tentang pola makan mereka, merancang rutinitas latihan, serta melacak kemajuan mereka dalam satu aplikasi yang mudah digunakan.

TUJUAN PROJECT

Tujuan dari proyek aplikasi ini adalah untuk menyediakan platform yang mudah diakses bagi pengguna dalam memonitor dan mengelola aspek kesehatan mereka, baik dalam hal konsumsi makanan maupun rutinitas olahraga, yang bertujuan meningkatkan kebugaran tubuh secara keseluruhan.

LINGKUP PROJECT

Aplikasi Kesehatan dan Kebugaran ini akan mencakup fitur-fitur utama berikut:

- **Pendaftaran Pengguna:** Pengguna dapat mendaftar untuk membuat akun.
- **Login Pengguna:** Pengguna dapat login menggunakan username dan password untuk mengakses aplikasi.
- **Pelacakan Makanan:** Pengguna dapat menginput makanan yang dikonsumsi dan melacak kalori yang terkandung dalam makanan tersebut.
- **Manajemen Olahraga:** Pengguna dapat mengelola kegiatan olahraga mereka, mencatat jenis olahraga, durasi, dan intensitasnya.

- Riwayat Aktivitas: Pengguna dapat melihat riwayat makanan yang telah dikonsumsi dan olahraga yang telah dilakukan.

FUNGSIONAL

1) Pendaftaran Pengguna

- Pengguna baru dapat mendaftar dengan memasukkan data pribadi seperti nama, email, dan password.
Aplikasi harus memastikan bahwa semua detail yang dimasukkan valid sebelum pengguna dapat melanjutkan.

2) Login Pengguna

- Pengguna yang sudah terdaftar dapat login menggunakan username dan password.
Aplikasi harus memverifikasi kredensial pengguna untuk memastikan login berhasil.

3) Pelacakan Makanan

- Pengguna dapat memasukkan jenis makanan yang telah dikonsumsi.
- Aplikasi akan menyediakan informasi kalori dari makanan yang dicatat oleh pengguna.
- Pengguna dapat melihat riwayat makanan yang telah mereka konsumsi.

4) Manajemen Olahraga

- Pengguna dapat mencatat jenis olahraga yang dilakukan, durasi, dan tingkat intensitasnya.
- Aplikasi harus memungkinkan pengguna untuk mengelola jadwal olahraga mereka.
- Pengguna dapat melihat riwayat olahraga yang telah dilakukan.

NON-UNGSIONAL

1. Keamanan: Data pengguna harus disimpan dengan aman dan dilindungi dari akses yang tidak sah.
2. Antarmuka Pengguna: Aplikasi harus memiliki antarmuka pengguna yang intuitif dan mudah digunakan.
3. Kinerja: Aplikasi harus mampu menangani banyak pengguna secara bersamaan tanpa penurunan kinerja yang signifikan.

ALUR PROSES PENGGUNA

1. Pendaftaran: Pengguna memasukkan detail pendaftaran dan akun dibuat.
2. Login: Pengguna login untuk mengakses aplikasi dengan memasukkan username dan password.
3. Selesai: Pengguna dapat keluar dari aplikasi setelah selesai menggunakan fitur.

FLOWCHART

