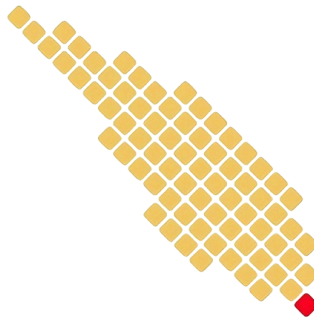


# **PROPOSAL PERANCANGAN PROTOTYPE SAIJIWO UNTUK PENGINGAT POLA HIDUP SEHAT BERBASIS AKTIVITAS HARIAN**

Dosen Pengampu: Amirul Iqbal, S.Kom., M.Eng.



Asisten Perkuliahan: Muhammad Fauzi Azizi (122140106)

## **Disusun Oleh Kelompok 10 Kelas RB**

Jesika Filosovi Br Perangin-Angin	123140044
Nabila Ramadhani Mujahidin	123140062
Willy Syifa Luthfia	123140071
Mekar Cendra Narwastu	123140074
Mei Disti Ayuningtias	123140076

**PROGRAM STUDI TEKNIK INFORMATIKA  
FAKULTAS TEKNOLOGI INDUSTRI  
INSTITUT TEKNOLOGI SUMATERA  
15 OKTOBER 2025**

## DAFTAR ISI

<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>2</b>
<b>BAB I</b>	
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>3</b>
1.1 Latar Belakang.....	3
<b>BAB II</b>	
<b>IDENTIFIKASI DAN ANALISIS MASALAH.....</b>	<b>4</b>
2.1 Masalah Utama.....	4
2.2 Gambaran Data.....	4
<b>BAB III.....</b>	<b>5</b>
<b>RENCANA METODE.....</b>	<b>5</b>
3.1 Metode Riset.....	5
3.2 Identifikasi Target User.....	5
<b>BAB IV.....</b>	<b>6</b>
<b>RENCANA SOLUSI.....</b>	<b>6</b>
4.1 Deskripsi Solusi.....	6
4.2 Keterkaitan Solusi dengan Masalah yang Dianalisis.....	6
4.3 Rancangan Task Flow & User Flow.....	6

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat memberikan pengaruh besar terhadap berbagai aspek kehidupan, salah satu nya pada bidang kesehatan dan kesejahteraan individu. Bagi mahasiswa ITERA kemajuan teknologi membawa kemudahan sekaligus tantangan dalam menjaga pola hidup yang sehat. Padatnya aktivitas kuliah, kebiasaan begadang, serta pola makan yang tidak teratur membuat banyak mahasiswa mengalami ketidakseimbangan dalam melakukan aktivitas fisik.

Gaya hidup yang tidak teratur tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak seperti kelelahan, stres, dan penurunan konsentrasi dalam belajar. Kurangnya kesadaran untuk menjaga rutinitas sehat sering kali disebabkan oleh tidak adanya pengingat atau panduan yang membantu mahasiswa dalam mengatur aktivitas harian mereka.

Untuk menjawab permasalahan tersebut, dirancang sebuah prototype **SaiJiwo**, sebuah prototipe aplikasi interaktif yang berfokus pada pemantauan pola hidup sehat berbasis aktivitas harian bagi mahasiswa. **SaiJiwo** berarti “*Satu Jiwa*” yang menggambarkan keseimbangan antara tubuh dan pikiran. Aplikasi ini bertujuan membantu mahasiswa dalam mengatur pola hidup, seperti mengontrol waktu tidur, aktivitas olahraga, dan kebiasaan makan, agar tercipta keseimbangan hidup yang lebih sehat, produktif, dan berkelanjutan.

## **BAB II**

### **IDENTIFIKASI DAN ANALISIS MASALAH**

#### **2.1 Masalah Utama**

Mahasiswa ITERA sering kali mengalami kesulitan dalam menjaga pola hidup sehat karena berbagai faktor seperti jadwal kuliah yang padat, tugas yang menumpuk, serta kebiasaan begadang. Kondisi ini menyebabkan waktu tidur tidak teratur, aktivitas fisik yang kurang, dan pola makan yang tidak seimbang. Selain itu, kurangnya kesadaran terkait rutinitas keseharian membuat mahasiswa sulit untuk mengatur rutinitas keseharian mereka dengan baik. Akibatnya, produktivitas menurun dan kesehatan fisik dapat terganggu. Dari permasalahan tersebut, dapat diidentifikasi beberapa poin utama:

1. Mahasiswa kesulitan mengatur waktu tidur, olahraga, dan pola makan secara seimbang
2. Tidak adanya pengingat atau panduan yang membantu menjaga rutinitas sehat.
3. Minimnya media interaktif yang dapat memantau aktivitas harian secara terintegrasi.

Melalui identifikasi ini, **SaiJiwo** dirancang sebagai solusi untuk membantu mahasiswa membentuk pola hidup sehat dengan cara yang sederhana dan interaktif. Aplikasi ini berfungsi sebagai panduan yang mendorong pengguna untuk lebih sadar dan teratur dalam menjaga keseimbangan antara aktivitas, makanan, dan waktu istirahat.

#### **2.2 Gambaran Data**

Dari hasil pengamatan di lingkungan kampus ITERA, kita melihat sebagian besar mahasiswa banyak yang memiliki jadwal tidur tidak teratur, sering melewatkan waktu makan, dan jarang melakukan aktivitas fisik. Banyak dari mereka lebih memilih mengerjakan tugas hingga larut malam dibandingkan beristirahat. Selain itu, penggunaan smartphone, laptop, dan barang elektronik lainnya dalam waktu lama tanpa jeda juga menjadi kebiasaan umum yang dapat memicu kelelahan dan stres. Fakta tersebut menunjukkan pentingnya solusi yang dapat membantu mahasiswa untuk lebih sadar terhadap kondisi tubuhnya serta termotivasi menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan kesehatan.

## BAB III

### RENCANA METODE

#### 3.1 Metode Riset

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Double Diamond, yaitu kerangka desain yang dikembangkan oleh Design Council (UK) untuk menggambarkan proses berpikir desain yang fokus pada eksplorasi masalah dan solusi secara sistematis. Metode ini terdiri dari empat tahap utama, yaitu Discover, Define, Develop, dan Deliver.

Tahap	Tujuan	Aktivitas	Output
Discover (Penemuan)	Memahami konteks dan kebutuhan pengguna	<ul style="list-style-type: none"><li>Tanya jawab secara langsung ke 10 mahasiswa ITERA terkait kebiasaan rutinitasnya.</li></ul>	Data kebutuhan, masalah, dan motivasi pengguna
Define (Pendefinisian)	Menyusun pernyataan masalah utama berdasarkan hasil riset.	<ul style="list-style-type: none"><li>Analisis hasil tanya jawab.</li></ul>	Daftar permasalahan utama.
Develop (Pengembangan Ide)	Menghasilkan dan mengembangkan ide solusi.	<ul style="list-style-type: none"><li>Brainstorming tentang fitur aplikasi yang akan dibuat.</li><li>Menyusun prototype di Figma</li></ul>	Ide fitur dan rancangan awal aplikasi.
Deliver (Implementasi & Evaluasi)	Membangun prototipe akhir dan melakukan uji coba pengguna	<ul style="list-style-type: none"><li>Usability testing dengan 10 pengguna target</li><li>Analisis System Usability Scale (SUS)</li></ul>	Prototype final dan hasil evaluasi usability.

#### 3.2 Identifikasi Target User

Dari hasil identifikasi, target utama **SaiJiwo** adalah mahasiswa aktif ITERA yang ingin mengelola kesehatannya secara lebih teratur dengan bantuan aplikasi digital yang interaktif, mudah digunakan, dan memberikan motivasi melalui tracking serta pengingat otomatis.

## **BAB IV**

### **RENCANA SOLUSI**

#### **4.1 Deskripsi Solusi**

**SaiJiwo** merupakan solusi interaktif berbasis mobile yang membantu mahasiswa menjaga keseimbangan hidup melalui pengingat aktivitas harian. Prototype ini fokus pada tiga aspek utama: waktu tidur, olahraga, dan pola makan. **SaiJiwo** memberikan notifikasi dan panduan sederhana agar pengguna lebih teratur dalam beraktivitas. Dengan tampilan yang ringan dan mudah digunakan, aplikasi ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran mahasiswa untuk menjalani gaya hidup sehat secara konsisten.

#### **4.2 Keterkaitan Solusi dengan Masalah yang Dianalisis**

**SaiJiwo** dirancang untuk menjawab permasalahan yang sering dialami mahasiswa, yaitu kesulitan menjaga rutinitas sehat karena padatnya jadwal kuliah dan kebiasaan hidup yang tidak teratur. Melalui fitur pengingat tidur, olahraga, dan makan, **SaiJiwo** membantu pengguna mengatur waktu dan aktivitas harian dengan lebih seimbang. Dengan adanya pengingat dan panduan sederhana, aplikasi ini mendorong mahasiswa membentuk kebiasaan hidup sehat secara konsisten.

#### **4.3 Rancangan Task Flow & User Flow**

##### **a. Task Flow Utama (Pengaturan Pengingat Aktivitas):**

1. Pengguna membuka aplikasi SaiJiwo.
2. Masuk ke halaman utama yang terdapat 3 menu utama: Tidur, Olahraga, dan Makan.
3. Pengguna memilih salah satu menu untuk mengatur jadwal aktivitas.
4. Menentukan waktu pengingat sesuai kebutuhan (misalnya jam tidur pukul 23.00).
5. Aplikasi menyimpan pengaturan dan memberikan notifikasi otomatis sesuai waktu yang telah ditetapkan.

##### **b. User Flow Sederhana:**

Beranda → Pilih Aktivitas (Tidur/Olahraga/Makan) → Atur Waktu → Simpan Pengingat → Terima Notifikasi → Lihat Rangkuman Aktivitas Harian.