

## APLIKASI MANAJEMEN POLA HIDUP SEHAT

Levi Ali Syahbani<sup>1</sup>, Muhammad Aland Wahyu Andrian<sup>2</sup>, Rezkiyana Hikmah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Indraprasta PGRI

Jl. Raya Tengah No.80, Gedong, Pasar Rebo, Jakarta Timur

[syahbanilevi@gmail.com](mailto:syahbanilevi@gmail.com), [Muhaland.unindra@gmail.com](mailto:Muhaland.unindra@gmail.com), [rezkiyana.hikmah0303@gmail.com](mailto:rezkiyana.hikmah0303@gmail.com)

### ABSTRAK

Pola hidup sehat yang sesuai akan membantu untuk lebih sehat dan jauh dari berbagai macam penyakit. Kemajuan dunia seperti di Negara-Negara berkembang banyak menimbulkan perubahan pada pola hidup manusia. Di antaranya, pada zaman ini banyak sekali makanan-makanan yang serba cepat atau instan, yang jika diperhatikan terlalu banyak mengkonsumsi makanan instan juga berbahaya bagi kesehatan dan tubuh manusia. Jika pola hidup seperti itu menjadi hal yang biasa, maka akan banyak penyakit yang kapanpun dapat menyerang tubuh. Tujuan Penelitian adalah untuk membuat sebuah aplikasi untuk mengatur pola hidup sehat. Dimana aplikasi ini memberikan kemudahan kepada masyarakat yang ingin mengatur pola hidup sehat dengan memperhatikan asupan makanan, jumlah kalori yang dikonsumsi dan olahraga yang dapat dilakukan diantara kesibukan aktifitas masyarakat yang semakin padat. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode grounded research dengan cara pengumpulan data seperti observasi dan wawancara dengan pihak-pihak yang berkenaan dengan penelitian ini, serta studi literatur. Setelah mendapatkan kesimpulan terciptalah aplikasi manajemen pola hidup sehat berbasis Android yang dapat membantu masyarakat dalam mengatur pola hidup yang sehat.

Kata Kunci: Kesehatan, Olahraga, Tubuh Ideal, Android

### ABSTRACT

*A suitable healthy lifestyle will help to be healthier and away from various diseases. The progress of the world such as in developing countries has caused many changes in the pattern of human life. Among them, in this era there are a lot of fast-paced or instant foods, which if you pay attention to consuming too much instant food is also harmful to health and the human body. If such a lifestyle becomes commonplace, there will be many diseases that can attack the body at any time. The aim of the study is to create an application to regulate a healthy lifestyle. Where this application makes it easy for people who want to regulate a healthy lifestyle by paying attention to food intake, the number of calories consumed and exercise that can be done in the midst of increasingly busy community activities. The research method used in this research is the grounded research method by collecting data such as observation and interviews with parties related to this research, as well as literature studies. After getting a conclusion, an Android-based healthy lifestyle management application is created that can help people manage healthy lifestyle.*

*Keyword: Health, Sports, Ideal Body, Android*

### PENDAHULUAN

Pola hidup sehat yang sesuai akan membantu untuk lebih sehat dan jauh dari berbagai macam penyakit. Kemajuan dunia seperti di Negara-Negara berkembang banyak menimbulkan perubahan pada pola hidup manusia. Di antaranya, pada zaman ini banyak sekali makanan-makanan yang serba cepat atau instan, yang jika diperhatikan terlalu banyak mengkonsumsi makanan instan juga berbahaya bagi kesehatan dan tubuh manusia. Jika pola hidup seperti itu menjadi hal yang biasa, maka

akan banyak penyakit yang kapanpun dapat menyerang tubuh.

Berdasarkan hal tersebut maka diperlukan media teknologi untuk merancang sebuah aplikasi untuk mengelola pola hidup sehat. Dimana aplikasi ini dapat memberikan kemudahan kepada masyarakat yang ingin mengatur pola hidup sehat dengan memperhatikan asupan makanan, jumlah kalori yang dikonsumsi dan olahraga yang dapat dilakukan diantara kesibukan aktifitas masyarakat yang semakin padat. Aplikasi ini

memiliki fitur yang terbaru dibandingkan dengan aplikasi sebelumnya, yaitu fitur menghitung, di antaranya menghitung indeks masa tubuh, kebutuhan kalori dan kebutuhan air dalam tubuh. Kesehatan menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (dalam Wardhani & Paramita,2016:99) mengemukakan bahwa ‘kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara social dan ekonomis’. Kemudian menurut Brook (2017:585), “kesehatan adalah sebuah sumber yang dimiliki semua manusia dan bukan merupakan suatu tujuan hidup yang perlu dicapai”.

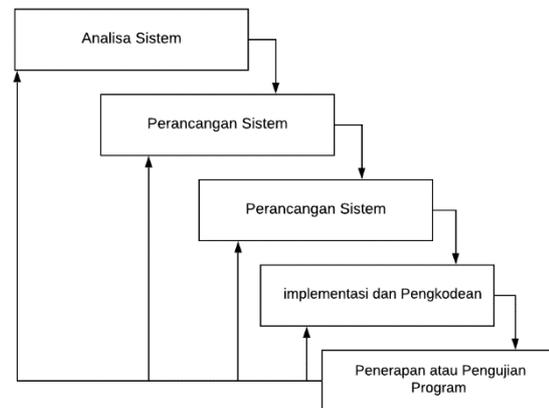
### METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dilakukan dengan menggunakan metode *grounded research*. Tujuan dari *grounded research* adalah untuk mengadakan generalisasi empiris, menetapkan kosep-konsept, membuktikan teori dan mengembangkan teori. Metode yang digunakan dalam *grounded research* adalah studi-studi perbandingan bertujuan untuk menentukan seberapa jauh suatu gejala berlaku umum. Penelitian juga bertujuan untuk menspesifikasikan konsep, maksudnya dalam mempelajari suatu kasus atau gejala maka perlu membandingkan gejala atau kasus tersebut dengan kasus atau gejala serupa. Penelitian ini dalam pengumpulan datanya dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1. Wawancara: Pengumpulan data dengan bertanya langsung ke narasumber yaitu masyarakat sekitar yang memiliki kesibukan bekerja dan sekolah, juga pengunjung fitness center Nibaroe Gym di wilayah Jakarta Selatan untuk mengetahui secara detail bagaimana sistem yang sedang berjalan saat ini.
2. Observasi: Metode pengumpulan data observasi dilakukan dengan cara terjun langsung ke masyarakat dan mengunjungi beberapa fitness center diantaranya Golden Gym dan Nibaroe Gym untuk melihat langsung bagaimana proses yang terjadi dilapangan. Dari data tersebut dapat dijadikan acuan dalam menganalisa masalah yang ditemukan dalam penelitian.
3. Studi Dokumen: Pengumpulan data informasi dari kutipan-kutipan buku, artikel, jurnal, serta hasil laporan dan bahan lainnya yang berkaitan dengan penelitian ini. Berdasarkan bahan-bahan tersebut

dirumuskan teori-teori yang dapat dijadikan landasan untuk menganalisa masalah yang ditemukan dalam penelitian.

Untuk pengembangan sistem penelitian ini menggunakan metode waterfall. Berikut Langkah-langkah dalam pengembangan sistem:



Gambar 1, Model Waterfall

Adapun tahapan utama dalam siklus pengembangan sistem, yaitu:

- a. Analisa Kebutuhan  
Pada tahap ini penelitian dimulai dengan mencari data-data yang mendukung untuk membuat sistem aplikasi berdasarkan keadaan yang ada di lapangan. Kemudian, mencari perangkat lunak serta aplikasi pendukung yang cocok digunakan dalam membuat sistem aplikasi ini.
- b. Perancangan Sistem  
Pada tahap ini penelitian dilanjutkan dengan perancangan sistem yang akan di buat,dalam hal ini penulis menggunakan aplikasi pendukung app.lucidchart dalam membuat rancangan aplikasi tersebut.
- c. Implementasi dan Pengkodean  
Pada tahap ini penelitian dilanjutkan dengan membuat aplikasi berdasarkan sistem yang sebelumnya dibuat dengan menggunakan aplikasi-aplikasi pendukung seperti android studio dan perangkat lunak pendukung seperti JDK dan SDK. Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan pengetestan terhadap bagian-bagian kecil menggunakan black box testing (pengujian fungsional) untuk melakukan pengetestan bagian-bagian sistem ini.
- d. Penerapan atau Pengujian Program  
Pengujian adalah proses untuk memastikan apakah semua fungsi sistem bekerja dengan baik dan mencari apakah masih ada kesalahan pada sistem. Pengujian sangat

penting untuk dilakukan agar terjamin kualitas aplikasi dan juga menjadi peninjauan terahir terhadap spesifikasi, desain dan pengkodean.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tampilan *splash screen*

Halaman ini yang pertama kali muncul saat membuka aplikasi, sebelum masuk ke halaman menu utama.



Gambar 2. Tampilan *Splash Screen*

### Tampilan menu utama

Halaman ini dibuat untuk menampilkan tombol berat badan ideal, tombol olahraga, tombol kandungan gizi, tombol kalori harian, tombol kebutuhan air, tombol kuis dan tombol tentang.



Gambar 3. Tampilan Menu Utama

### Tampilan halaman menu berat badan ideal

Halaman ini dibuat untuk menampilkan fitur menghitung berat badan ideal.



Gambar 4. Tampilan Halaman Berat Badan Ideal

### Tampilan Menu Olahraga

Halaman ini dibuat untuk menampilkan panduan dan jenis-jenis olahraga yang harus dilakukan oleh user.



Gambar 5. Tampilan Menu Olahraga

### Tampilan Menu Kandungan Gizi

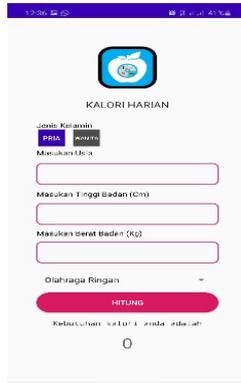
Halaman ini dapat menampilkan macam-macam informasi mengenai kandungan gizi dari makanan dan minuman yang biasa dikonsumsi masyarakat.



Gambar 6. Tampilan Menu Kandungan Gizi

### Tampilan halaman kalori harian

Halaman ini berisi fitur menghitung kalori yang dibutuhkan oleh tubuh dalam sehari.



Gambar 7. Tampilan Halaman Kalori Harian

### Tampilan halaman kebutuhan air

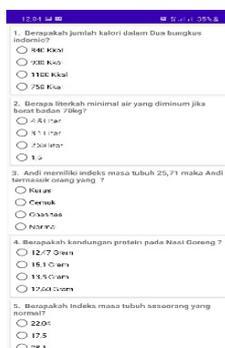
Halaman ini dibuat untuk menampilkan fitur menghitung kebutuhan air yang dibutuhkan oleh tubuh pengguna dalam sehari.



Gambar 8. Tampilan Halaman Kebutuhan Air

### Tampilan Menu Kuis

Halaman ini dibuat untuk menampilkan soal-soal mengenai materi-materi yang ada didalam aplikasi sehingga dapat menambah pengetahuan lebih mengenai informasi kesehatan.



Gambar 9. Tampilan menu kuis

### Tampilan Halaman tentang

Halaman ini berisi informasi mengenai aplikasi.



Gambar 10. Tampilan Halaman Tentang

### SIMPULAN DAN SARAN

Peneliti menuliskan simpulan secara keseluruhan sehingga akan memperjelas pembahasan pada bab-bab sebelumnya, yaitu sebagai berikut: Aplikasi ini dibuat dengan memberikan fitur-fitur yang dapat memudahkan user dalam mengatur pola hidup sehat, yang disesuaikan dengan kondisi tubuh user. Aplikasi Manajemen Pola Hidup Sehat ini berbasis mobile dan dapat dijadikan media informasi yang relevan bagi pengguna. Penggunaan aplikasi ini diharapkan dapat memberikan kemudahan bagi penggunaannya dalam membantu memilih makanan dan berolahraga.

Saran yang diperlukan dengan adanya aplikasi ini adalah aplikasi ini sebaiknya dapat lebih dikembangkan menjadi aplikasi yang dapat menyediakan banyak lagi tambahan fitur yang dapat membantu memudahkan penggunaannya dalam mengatur pola hidup yang sehat.

### DAFTAR PUSTAKA

Brook, R. H. (2017). Should the Definition of Health Include a Measure of Tolerance? *Jama*, 317(6), 585–586.

Pramana, H. (2012). Aplikasi Inventory Berbasis Access 2003. *Jakarta: PT. Elex Media Komputindo*.

Wardhani, Y. F., & Paramita, A. (2016). Pelayanan Kesehatan Mental Dalam Hubungannya Dengan Disabilitas dan Gaya Hidup Masyarakat Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 19(1), 99–107.