



EATSUP MOBILE MANUAL BOOK

For User

Project

EatsUp

4

version

Contents

EatsUp Manual Book	2
Register	2
Login	2
Forgot Password	3
Dashboard	3
Menu Hari Ini	4
Analisa Asupan	4
Target	5
FAQ	5
User	6
User Profile	6
Edit User.....	7
Notifikasi	7
Bahasa.....	8
Riwayat	8
Berita Terkini	9
Artikel - Poster	9
Video	9
Modul.....	10
Pencatatan Supplement	11
Pencatatan Makanan	12
Pencatatan Aktifitas	13
Pencatatan Minum	14
Assement IPAQ	15
Assement PSQI	16

EatsUp Manual Book

For User

Register

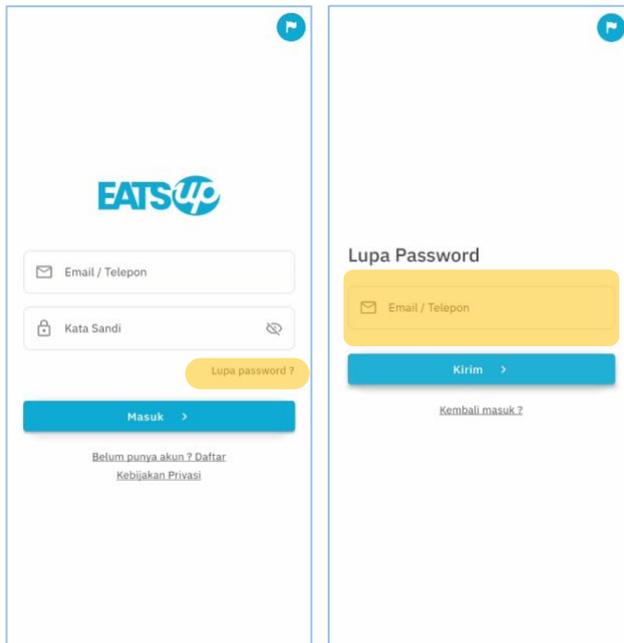
Klik link “Belum Punya akun ? Daftar” maka akan keluar form untuk register.

Ketentuan untuk register adalah semua kolom harus diisi, jika tidak mempunyai email, maka kolom email boleh di kosongkan lalu nomor telephone wajib di isi.

Login

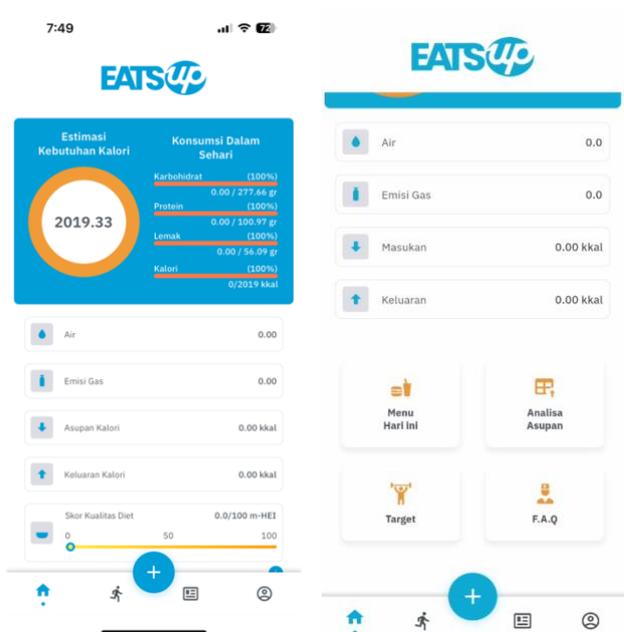
Halaman Pertama ketika membuka aplikasi, user dapat login menggunakan Email atau no Telephone yang sudah di daftarkan

Forgot Password



Jika Lupa Password maka bisa membuka link Lupa Password, maka akan tampil halaman untuk mengisi email. Jika anda Register menggunakan no telephone maka untuk reset password hubungi admin.

Dashboard

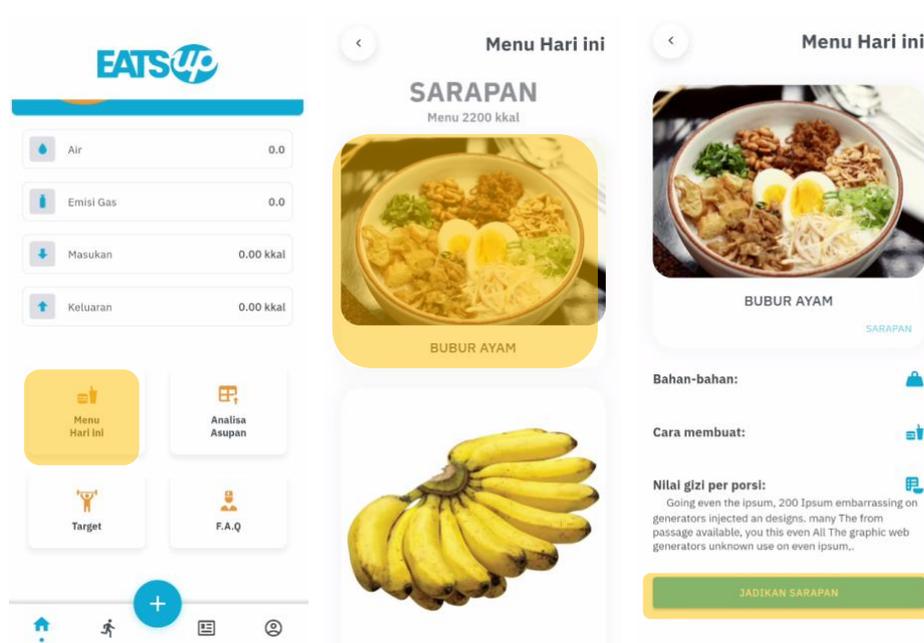


Halaman pertama ini berisi Informasi dashboard dari user yang sudah login.

Beberapa informasi yang dapat dilihat adalah informasi estimasi kebutuhan kalori, kebutuhan karbohidrat, kebutuhan protein, dan kebutuhan lemak.

Ada juga informasi asupan air, emisi gas dari makanan, dan informasi kalori yang dimakan, dan kalori yang keluar karena aktivitas.

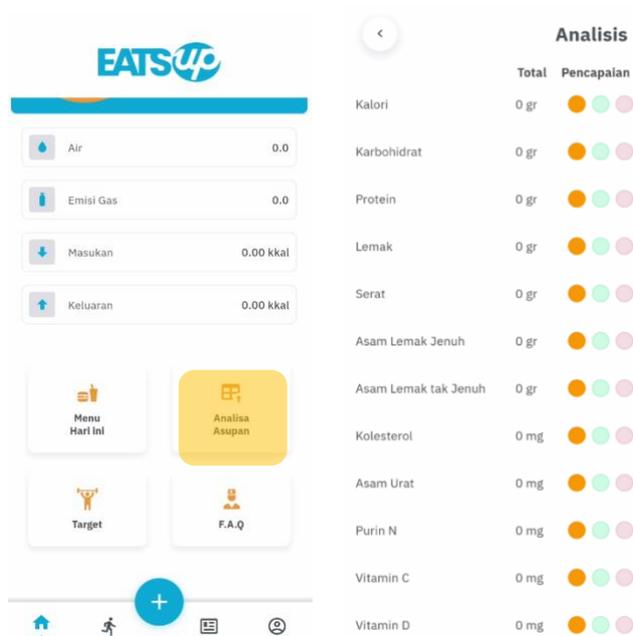
Menu Hari Ini



Menu Hari ini adalah kumpulan menu makanan yang telah dikelompokkan berdasarkan estimasi kebutuhan kalori per pengguna.

Pengguna bisa langsung memilih menu yang direkomendasikan oleh sistem untuk proses dietnya

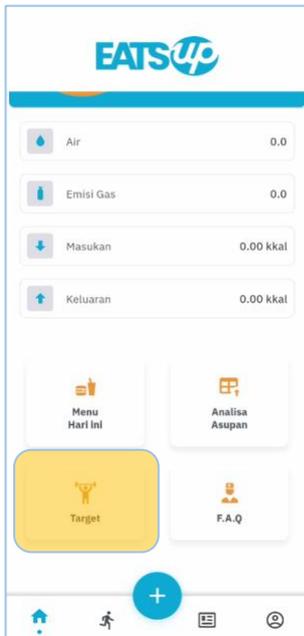
Analisa Asupan



Halaman Analisa asupan untuk melihat status kecukupan asupan makanan harian user.

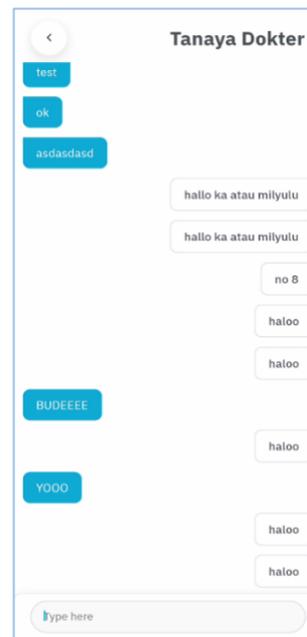
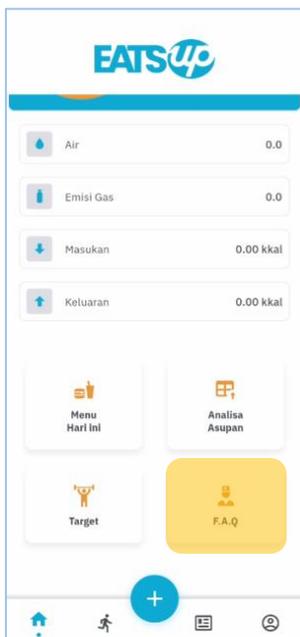
Data analisis akan tereset harian

Target



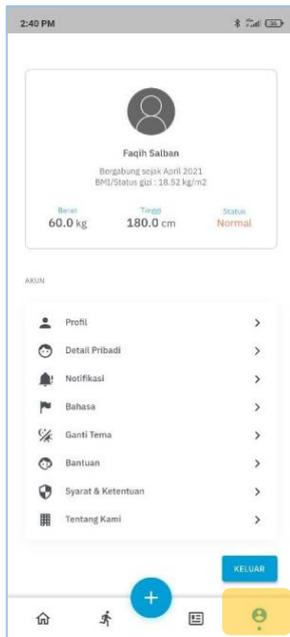
Halaman Target berfungsi untuk melihat riwayat nutrisi dan data detail user dalam bentuk grafik

FAQ



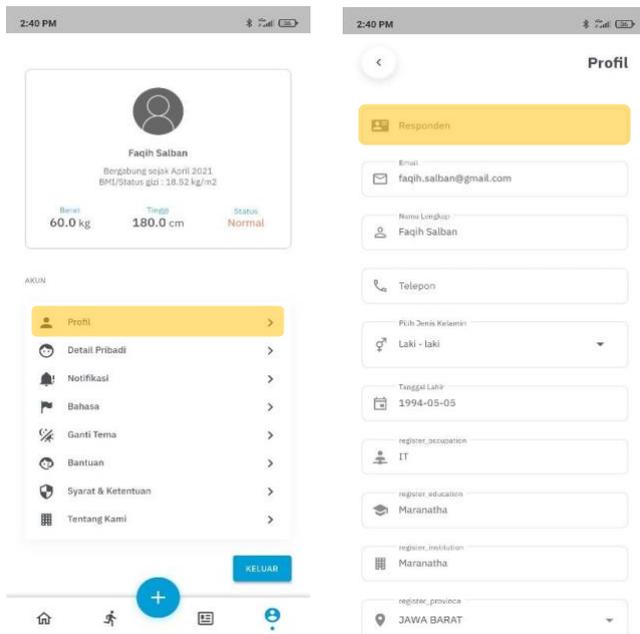
Halaman FAQ bisa di akses untuk melihat pertanyaan-pertanyaan seputar Eatsup dan di halaman ini User dapat bertanya kepada Dokter yang akan dihandle oleh Admin Eatsup secara langsung.

User



Menu user yang berfungsi untuk mengelola data user, dimenu ini pengguna dapat melihat status Index Masa tubuh, dan informasi terkait user.

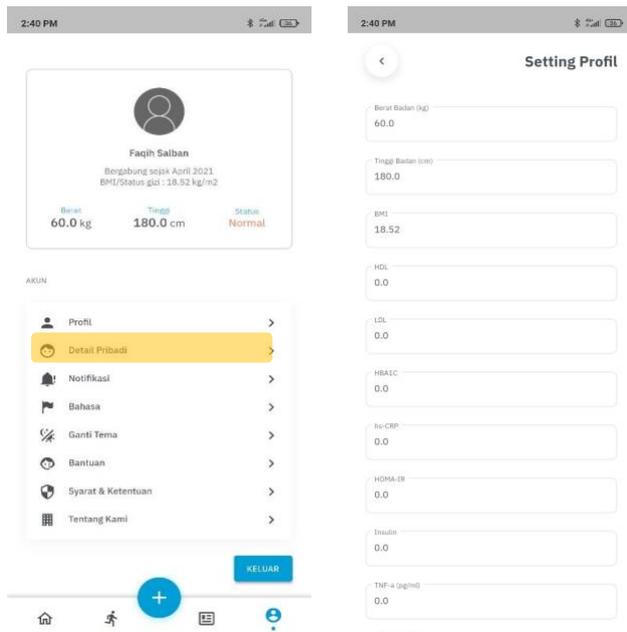
User Profile



Menu User Profile menampilkan data user secara general, dan user dapat mengisi id responden, untuk menjadi responden

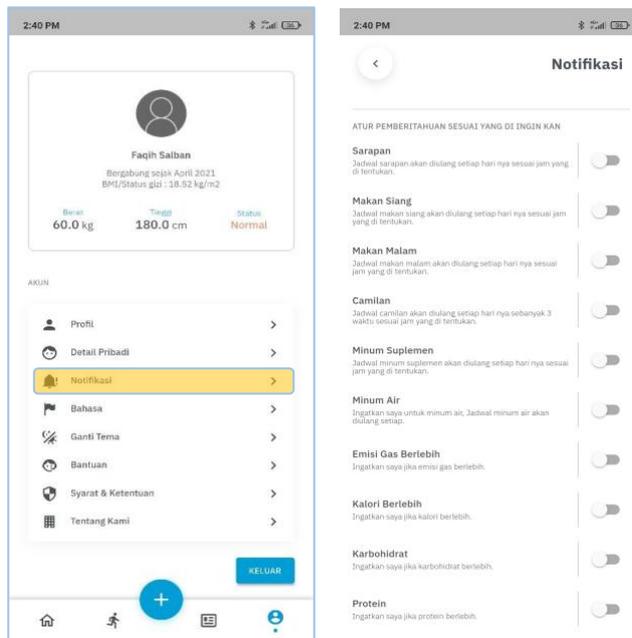
disini user dapat mengubah data profile sendiri.

Edit User



Pada menu ini, pengguna dapat melakukan melihat dan mengubah data detail profile dari user, data kesehatan akan terlihat disini.

Notifikasi

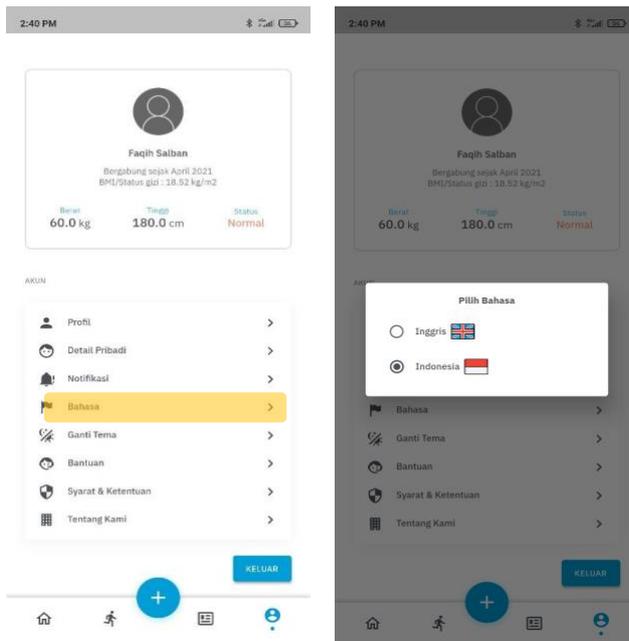


Halaman notifikasi adalah halaman untuk menyalakan notifikasi reminder untuk berbagai macam jenis.

Disini ada notifikasi sarapan sampai makan malam, dan pengingat untuk minum supplement.

User dapat mengubah dan menyalakan notifikasi secara mandiri.

Bahasa



Menu ini adalah menu pilihan untuk mengganti Bahasa dari Bahasa Inggris menjadi Bahasa Indonesia.

Untuk saat ini Bahasa hanya Bahasa Indonesia, untuk Bahasa Inggris akan diupdate dikemudian hari.

Riwayat



Halaman ini adalah halaman riwayat dari user. Data yang ada di sini adalah data rekap perhari, user dapat melakukan filter tanggal jika ingin melihat data hari sebelum sebelumnya.

Berita Terkini

Artikel - Poster



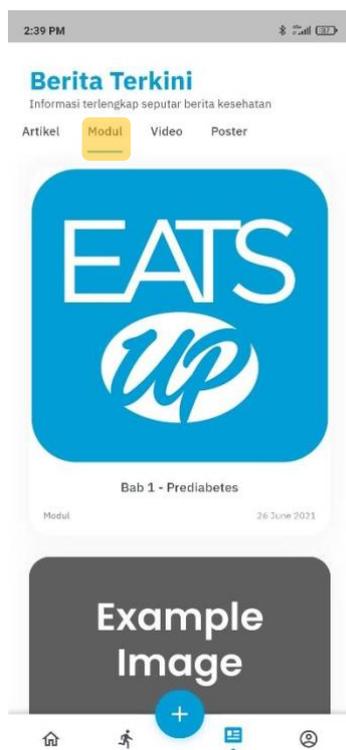
Menu berita terkini terdiri dari beberapa sub menu, yaitu artikel, Modul, Video dan poster.

Video



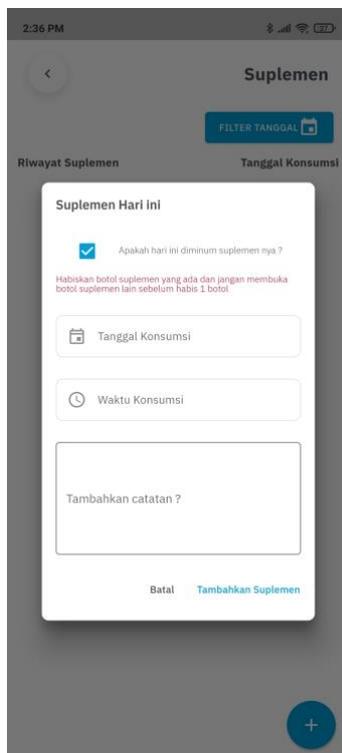
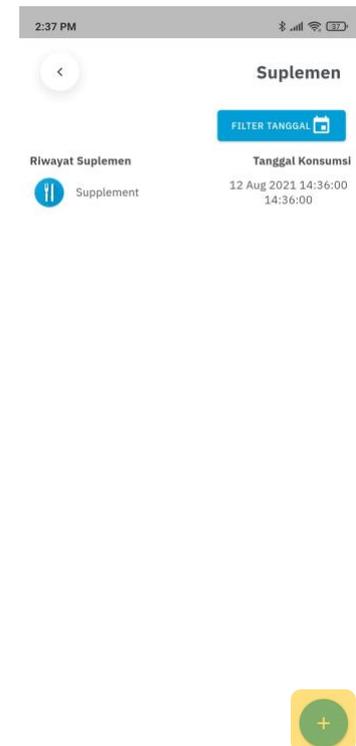
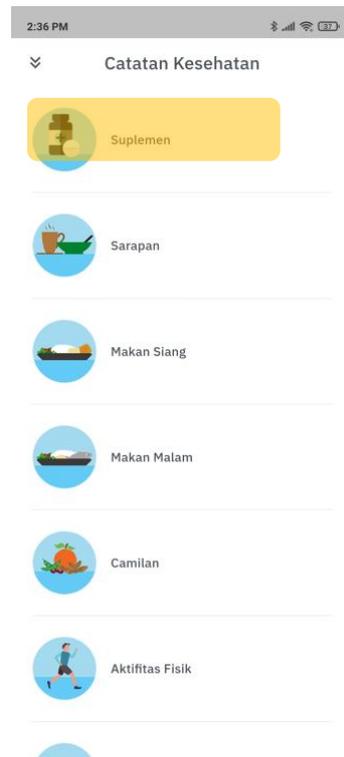
Sub menu Video berisi materi berjenis video, user dapat melihat video tanpa harus membuka aplikasi lain.

Modul



Sub menu modul adalah menu untuk pemebejalaran modul buku yang akan di publish. user dapat melihat isi dari modul tetapi tidak bisa mendownload pdf.

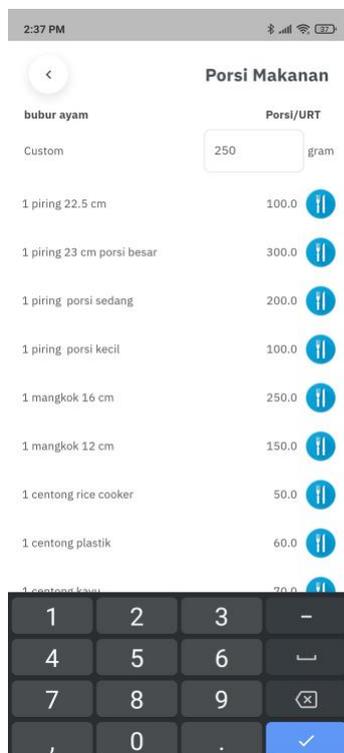
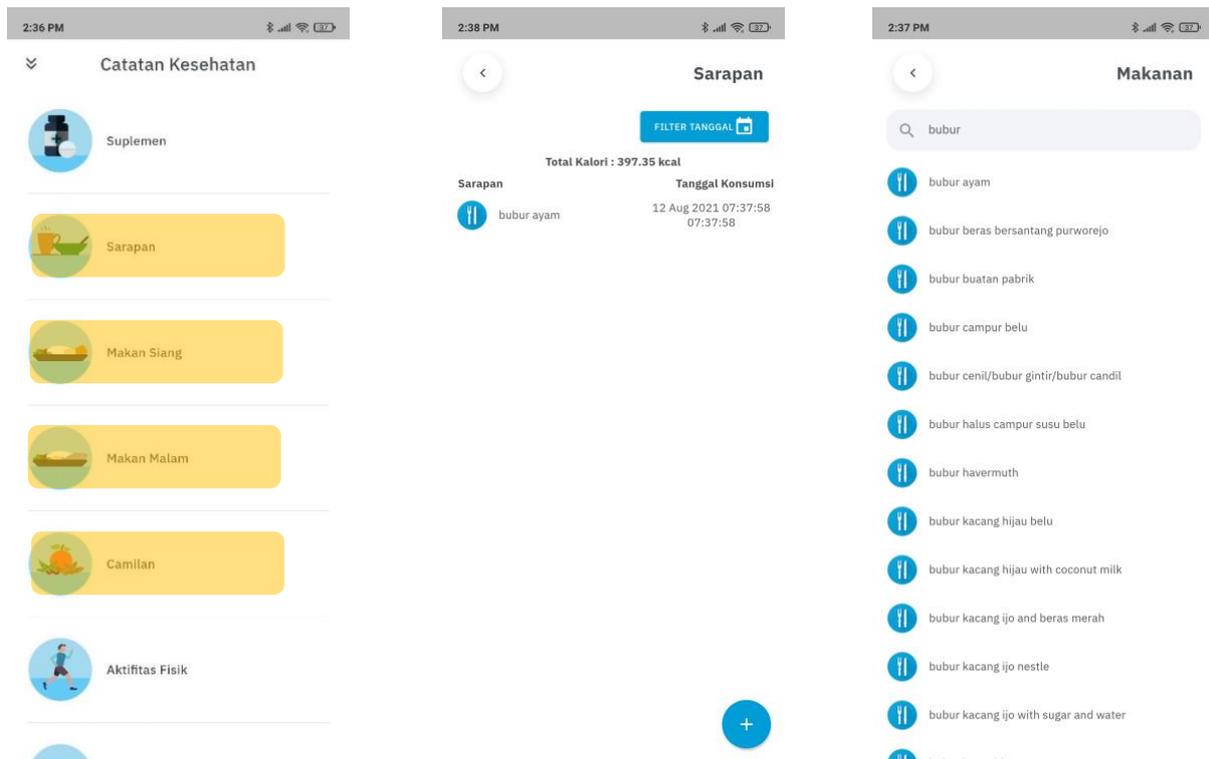
Pencatatan Supplement



Menu Catatan Supplement dapat di akses di symbol + lalu masuk ke submenu supplement. Di halaman suplemen terdapat data history suplemen yang sudah diminum pada hari itu. Untuk melihat history minum supplement di hari lain maka user dapat melakukan filter tanggal dan memilih tanggal yang ingin dilihat.

Untuk menambahkan supplement klik tombol + di kanan bawah, nanti akan keluar popup untuk menambahkan catatan minum supplement,

Pencatatan Makanan



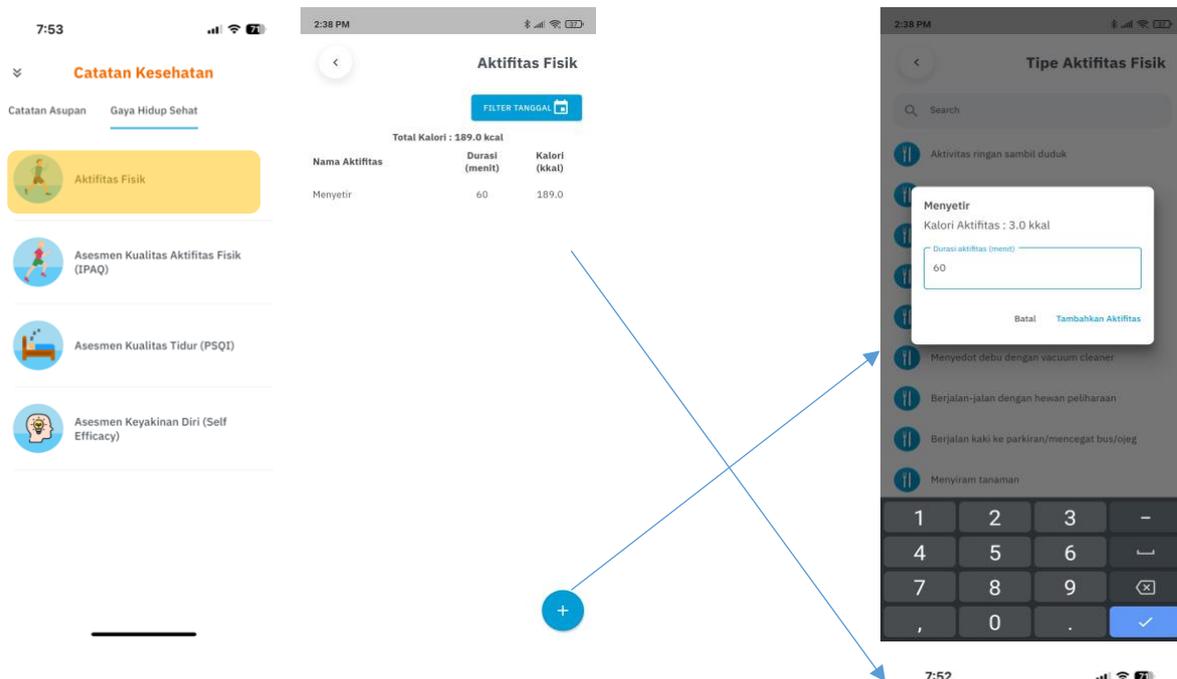
Menu catatan sarapan , makan siang, makan malam dan cemilan itu sama

Menu Catatan makan dapat di akses di symbol + lalu masuk ke submenu sarapan atau makanan lain .

Di halaman makan terdapat data history makan yang sudah dimakan pada hari itu, Untuk melihat history makan lainnya dihari lain maka user dapat melakukan filter tanggal dan memilih tanggal yang ingin dilihat.

Untuk menambahkan data catatan makanan yang dimakan klik tombol + di kanan bawah, lalu akan keluar list makanan yang sudah terdaftar, user bisa menggunakan fitur search untuk mencari makan yang ingin dicari, lalu setelah memilih makann maka ada pilihan untuk memilih porsi makan yang dimakan, jika porsi tidak ada dalam list, makan user bisa menggunakan pendekatan berat gram di field custom.

Pencatatan Aktifitas



Menu Catatan makan dapat di akses di symbol + lalu masuk ke submenu Aktifitas

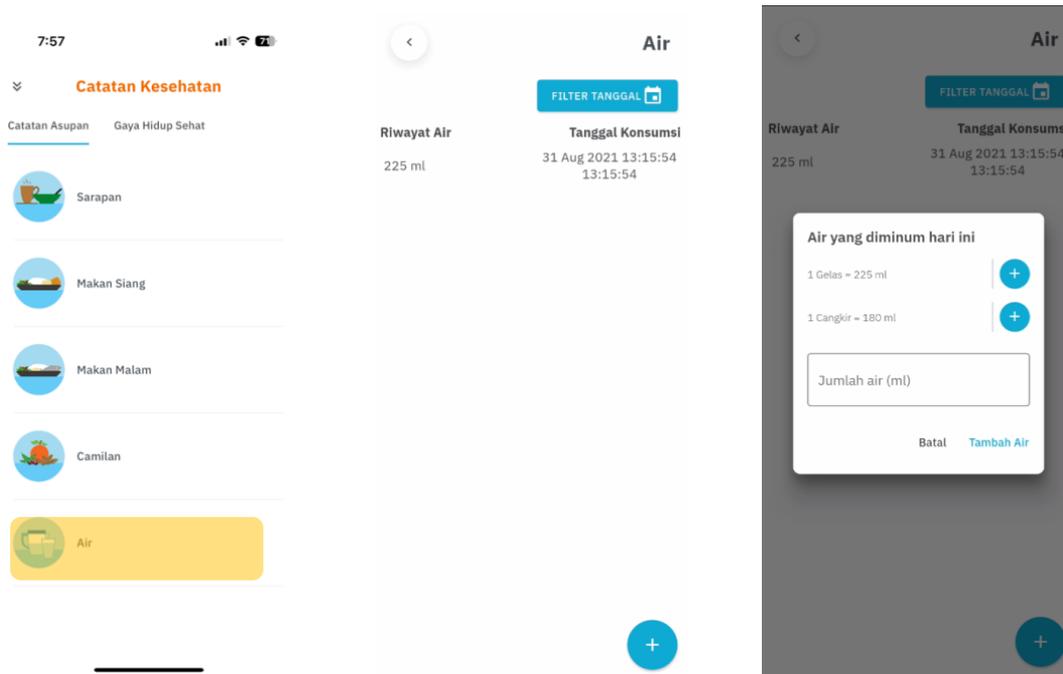
Di halaman Aktifitas terdapat data history Aktifitas yang sudah dilakukan pada hari itu, Untuk melihat history Aktifitas lainnya dihari lain maka user dapat melakukan filter tanggal dan memilih tanggal yang ingin dilihat.

Untuk menambahkan data catatan Aktifitas yang dimakan klik tombol + di kanan bawah, lalu akan keluar list Aktifitas yang sudah terdaftar, user bisa menggunakan fitur search untuk mencari Aktifitas yang ingin dicari, lalu setelah memilih Aktifitas maka ada pilihan untuk mengisi jumlah waktu melakukan aktifitas tersebut dalam satuan menit.

Dan anda juga dapat share aktifitas fisik dengan menekan tombol share



Pencatatan Minum

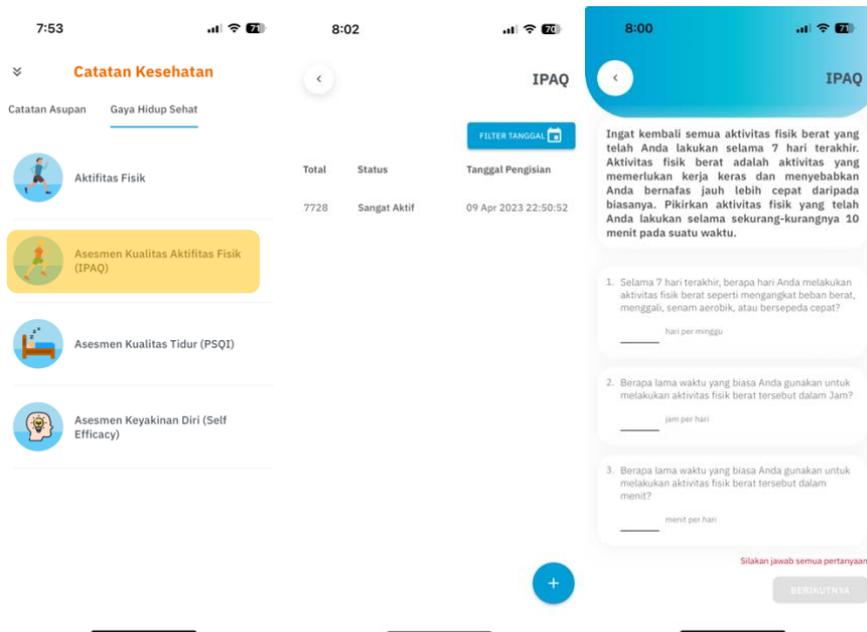


Menu Catatan Air dapat di akses di akses di symbol + lalu masuk ke submenu Air

Di halaman Air terdapat data history Minum Air yang sudah dilakukan pada hari itu, Untuk melihat history Air lainnya dihari lain maka user dapat melakukan filter tanggal dan memilih tanggal yang ingin dilihat.

Untuk menambahkan data catatan Air yang diminu klik tombol + di kanan bawah, lalu akan keluar list Porsi Air yang sudah terdaftar. User dapat memilih Porsi Air yang tersedia atau memasukan jumlah mililiter.

Assement IPAQ

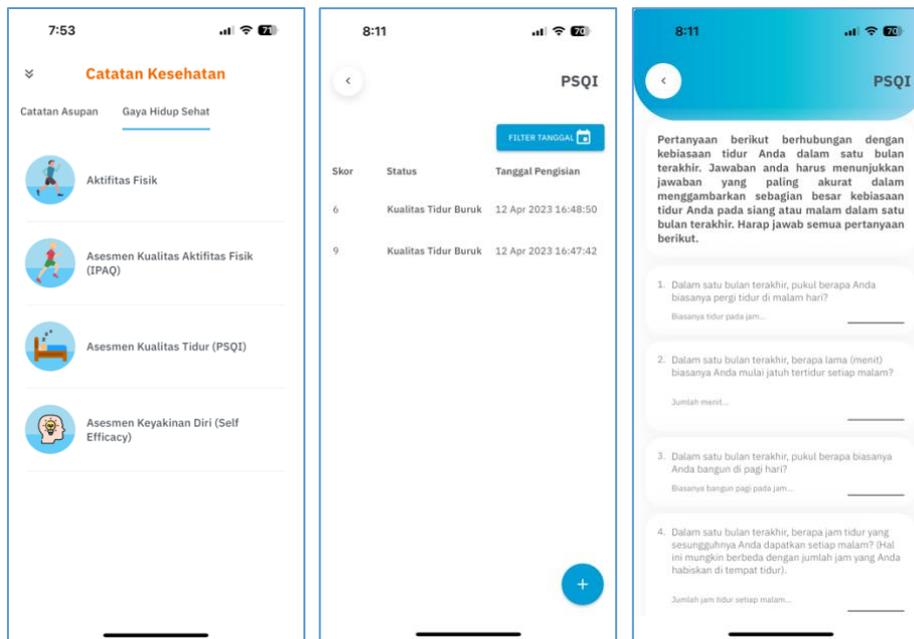


Menu Catatan Air dapat di akses di simbol + lalu masuk ke tab Gaya Hidup Sehat lalu pilih menu IPAQ

Di halaman IPAQ terdapat data histori Assesment IPAQ yang sudah dilakukan pada, Untuk melihat history Assesment IPAQ lainnya dihari lain maka user dapat melakukan filter tanggal dan memilih tanggal yang ingin dilihat.

Untuk menambahkan data Assesment IPAQ klik tombol + di kanan bawah, lalu akan keluar kuesioner IPAQ. User dapat mengerjakan Assesment lalu submit

Assement PSQI

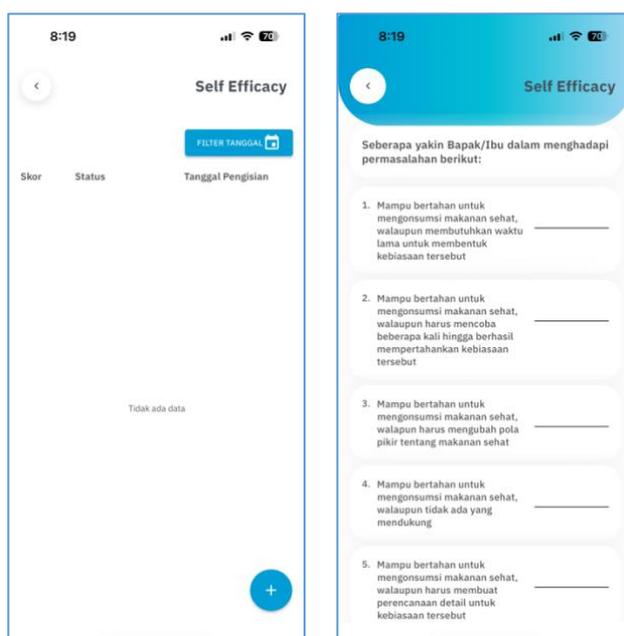


Menu Assesment PSQI dapat di akses di simbol + lalu masuk ke tab Gaya Hidup Sehat lalu pilih menu PSQI

Di halaman PSQI terdapat data histori Assesment PSQI yang sudah dilakukan pada, Untuk melihat history Assesment IPAQ lainnya dihari lain maka user dapat melakukan filter tanggal dan memilih tanggal yang ingin dilihat.

Untuk menambahkan data Assesment PSQI klik tombol + di kanan bawah, lalu akan keluar kuesioner PSQI. User dapat mengerjakan Assesment lalu submit

Assesment Self Efficacy



Menu Assesment Self Efficacy dapat di akses di simbol + lalu masuk ke tab Gaya Hidup Sehat lalu pilih menu PSQI

Di halaman Self Efficacy terdapat data histori Assesment Self Efficacy yang sudah dilakukan pada, Untuk melihat history Assesment Self Efficacy lainnya dihari lain maka user dapat melakukan filter tanggal dan memilih tanggal yang ingin dilihat.

Untuk menambahkan data Assesment Self Efficacy klik tombol + di kanan bawah, lalu akan keluar kuesioner Self Efficacy. User dapat mengerjakan Assesment lalu submit

