

**MERANCANG APLIKASI GERAKAN SENAM PERUT DAN PENGENCANGAN
OTOT VAGINA SERTA CARA MENJAGA POLA MAKAN UNTUK IBU
YANG SEDANG MENYUSUI BERBASIS ANDROID**

SKRIPSI



disusun oleh

Pricylia Oka Diah Ayu Purnamasari

11.11.4891

**JURUSAN TEKNIK INFORMATIKA
SEKOLAH TINGGI MANAJEMEN INFORMATIKA DAN KOMPUTER
AMIKOM YOGYAKARTA
YOGYAKARTA
2015**

**MERANCANG APLIKASI GERAKAN SENAM PERUT DAN PENGENCANGAN
OTOT VAGINA SERTA CARA MENJAGA POLA MAKAN UNTUK IBU
YANG SEDANG MENYUSUI BERBASIS ANDROID**

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan
mencapai derajat Sarjana S1
pada jurusan Sistem Informasi



disusun oleh

Pricylia Oka Diah Ayu Purnamasari

11.11.4891

**JURUSAN TEKNIK INFORMATIKA
SEKOLAH TINGGI MANAJEMEN INFORMATIKA DAN KOMPUTER
AMIKOM YOGYAKARTA
YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

SKRIPSI

**MERANCANG APLIKASI GERAKAN SENAM PERUT DAN PENGENCANGAN
OTOT VAGINA SERTA CARA MENJAGA POLA MAKAN UNTUK IBU
YANG SEDANG MENYUSUI BERBASIS ANDROID**

yang disusun oleh

Pricylia Oka Diah Ayu Purnamasari

11.11.4891

telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
pada tanggal 18 September 2014

Dosen Pembimbing,

Armadyah Amborowati, S.Kom, M.Eng

NIK. 190302063

PENGESAHAN

SKRIPSI

**MERANCANG APLIKASI GERAKAN SENAM PERUT DAN PENGENCANGAN
OTOT VAGINA SERTA CARA MENJAGA POLA MAKAN UNTUK IBU
YANG SEDANG MENYUSUI BERBASIS ANDROID**

yang disusun oleh

Pricylia Oka Diah Ayu Purnamasari

11.11.4891

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 18 Februari 2015

Susunan Dewan Penguji

Nama Penguji

Tanda Tangan

Armadyah Amborowati, S.Kom, M.Kom
NIK. 190302063

Windha Mega Pradnya D, M.Kom
NIK. 190302185

Hartatik, ST, MCs
NIK. 190302232

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Komputer
Tanggal 24 Februari 2015

KETUA STMIK AMIKOM YOGYAKARTA

Prof. Dr. M. Suyanto, M.M.

NIK. 190302001



PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa, skripsi ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu institusi pendidikan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan/atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Segala sesuatu yang terkait dengan naskah dan karya yang telah dibuat adalah menjadi tanggungjawab saya pribadi.

Yogyakarta, 24 Febuari 2015

Meterai
Rp. 6.000

Pricylia Oka Diah Ayu Purnamasari
NIM. 11.11.4891

MOTTO

- Mengangkat kepala dengan tegak adalah penawar kegagalan paling mujarap
- Saya datang, saya bimbingan, saya ujian, saya revisi dan saya menang
- Jadilah seperti karang di lautan yang kuat dihantam ombak dan kerjakanlah hal yang bermanfaat untuk diri sendiri dan orang lain, karena hidup hanyalah sekali. Ingat hanya pada Allah apapun dan di manapun kita berada kepada Dia-lah tempat meminta dan memohon.
- Berangkat dengan penuh keyakinan. Berjalan dengan penuh keikhlasan. Istiqomah dalam menghadapi cobaan. YAKIN, IKHLAS, ISTIQOMAH.
- Sesali masa lalu karena ada kekecewaan dan kesalahan-kesalahan, tetapi jadikan penyesalan itu sebagai senjata untuk masa depan agar tidak terjadi kesalahan lagi.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dalam penyelesaian Skripsi ini penulis banyak menerima motivasi dan dukungan dari berbagai pihak, maka melalui kesempatan ini pula penulis menyampaikan terimakasih kepada :

- 1) Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan kasih sayang-Nya kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini pada waktunya. Serta junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa ajaran kebaikan Islam kepada seluruh umat-Nya diseluruh alam semesta.
- 2) Buat kedua orang tuaku, Bapak Puryanto dan ibu Susilowati. makasih untuk dukungan dan doanya, sehingga S1 ini terselesaikan dengan lancar. Semoga aku kelak dapat membahagiakan kalian. Amiin.
- 3) Teman-teman seangkatku S1-TI 04 Makasih untuk dukungannya, 3 tahun yang membahagiakan. Sangat senang bisa mengenal kalian semua.
- 4) Mas Bayu, Mas Oki, Cintya, Ratri, dan Karin. Makasih buat semua dukungan dan bantuan yang kalian beri untuk aku. Mas Oki yang maksih banget untuk bantuannya. Special untuk mas Bayu.
- 5) Untuk si Biru yang selalu setia mengantar ku bimbingan dan mengantar ku kemanapun aku pergi. Makasih biinggittt yaaa...!!
- 6)

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah Yang Maha Kuasa, karena atas izin, hidayah dan kekuatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan waktu yang diinginkan penulis.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan di STMIK Amikom Yogyakarta sebagai bukti bahwa mahasiswa tersebut telah menyelesaikan pendidikan pada jenjang Strata-1 untuk mendapatkan gelar Sarjana Komputer.

Dengan telah selesainya skripsi ini, maka penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. M. Suyanto, MM Selaku Ketua STMIK AMIKOM Yogyakarta.
2. Bapak Sudarmawan, MT. selaku ketua jurusan Teknik Informatika STMIK AMIKOM Yogyakarta.
3. Ibu Armadyah Amborowati S.Kom, M.Eng Selaku dosen pembimbing yang telah banyak membantu dan memberikan arahan bagi penulis dalam pembuatan skripsi.
4. Bapak dan Ibu Dosen STMIK AMIKOM Yogyakarta yang telah banyak memberikan ilmunya selama penulis kuliah.
5. Keluarga dan kedua orang tua yang tidak bosan-bosannya memberikan dukungan dan doa.

6. Semua teman-teman Saya yang telah membantu dan mendukung saat Saya menyusun skripsi ini
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik dukungan secara moril maupun materil, pikiran, dan tenaga dalam penyelesaian skripsi ini.

Dengan segala keterbatasan Penulis menyadari bahwa pembuatan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kelemahannya. Oleh karena itu penulis berharap agar semua pihak yang membacanya dapat memberikan kritik dan saran agar skripsi ini dapat menjadi lebih sempurna. Namun penulis berharap bahwa skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, 24 Februari 2015

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
INTISARI.....	xv
ABSTRACT	xvi
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Batasan Masalah	2
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
1.6 Metodologi Penelitian	4
1.7 Sistematika Penulisan	5
II. LANDASAN TEORI.....	6
2.1 Tinjauan Pustaka	6
2.2 Landasan Teori.....	8
2.2.1 SDLC (Sistem Development Life Cycle.....	8
2.2.1.1 Metode Waterfall	9
2.2.1.2 Metode Pararel	11
2.2.1.3 Metode Rاپit Application	11

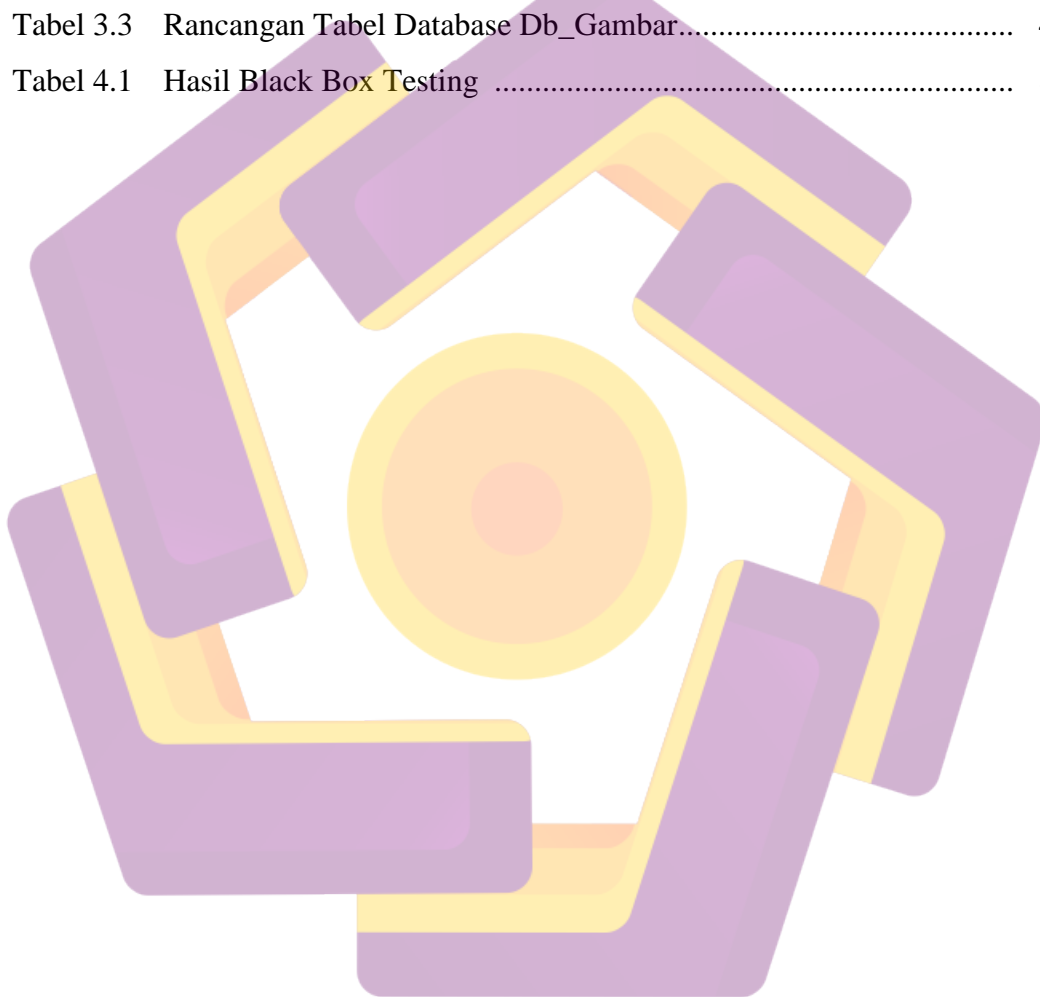
2.2.1.4 Metode Agile	11
2.2.2 Tahapan SDLC (<i>Sistem Development Life Cycle</i>)	12
2.2.2.1 Perancangan Sistem (System Planing)	12
2.2.2.2 Analisis Sistem (System Analysis)	13
2.2.2.3 Perancangan Sistem (System Design)	13
2.2.2.4 Implementasi Sistem (System Implementation)	14
2.2.2.5 Fase Pemakaian/ Pengguna	14
2.3. Perangkat Lunak yang Digunakan	15
2.3.1 Eclipse (<i>integrated Development Environment</i>)	15
2.3.2 Android SDK (<i>Software Development Kit</i>)	16
2.4 Senam Perut dan Senam kegel serta Cara Mengatur Pola Makan	16
2.4.1 Kondisi Tubuh Paska Melahirkan	16
2.4.2 Latar Belakang Senam perut dan senam kegel	17
2.4.3 Manfaat dari senam perut dan senam kegel	19
2.4.4 Tahapan melakukan senam kegel menurut Nurdiansyah (2011)	20
2.4.5 Tehnik gerakan yang perlu diperhatikan dalam melakukan senam perut dan senam kegel	20
2.4.6 Cara mengatur pola makan setelah melahirkan	22
2.4.6.1 Jangan melewatkan waktu makan	22
2.4.6.2 Kenali Pemicunya	22
2.4.6.3 Tunggu	23
2.4.6.4 Minum	23
2.4.6.5 Alihkan	23
2.4.6.6 Tertawalah	24
2.4.7 Hal - hal yang perlu diperhatikan sebelum dan sesudah melakukan senam perut dan senam kegel	24
2.4.7.1 Sebelum melakukan senam kegel dan senam perut ...	24
2.4.7.1 Sesudah melakukan senam kagel dan senam perut ...	25

III.ANALISIS DAN PERANCANGAN SISTEM	27
2.1 Analisi Sistem	27
3.1.1 Analisis Kebutuhan Sistem	27
3.1.1.1 Kebutuhan Fungsional	28
3.1.1.2 Kebutuhan Non Fungsional	29
3.1.2 Analisis Kelayakan Sistem	30
3.1.2.1 Kelayaan Teknologi	31
3.1.2.2 Kelayaan Hukum	31
3.1.2.3 Kelayaan Oprasional	31
2.2 Perancangan Sistem	32
3.2.1 Perancangan UML	33
3.2.2.1 Use Case Diagram	34
3.2.2.1 Activity Diagram.....	35
3.2.2.1 Class Diagram	40
3.2.2.1 Squence Diagram	41
2.3 Perancangan Database	48
3.4 Perancangan Tampilan	50
3.4.1 Rancangan Tampilan Splash Screen	50
3.4.2 Rancangan Tampilan Menu Utama	51
3.4.3 Rancangan Tampilan Menu Tutorial	52
3.4.3.1 Tampilan Menu Kategori Tutorial	52
3.4.3.2 Tampilan Menu Exercise 1 dan exercise 2	53
3.4.4 Rancangan Tampilan Menu Diet	54
3.4.4.1 Tampilan Menu Kategori Diet	54
3.4.4.2 Rancangan Tampilan Asupan Nutrisi, Pedoman Gizi, Ingat dan Tips	55
3.4.5 Rancangan Tampilan Menu About	56
III. IMPLEMENTASI DAN PEMBAHASAN SISTEM	57
4.1 Pembuatan Database	57

4.2 Pembuatan Interface	59
4.2.1 Tampilan Splash Screen	60
4.2.2 Tampilan Menu Utama	63
4.2.3 Tampilan Slide Gambar	66
4.2.4 Tampilan Menu Senam Kagel	69
4.2.5 Tampilan Menu Exercise	72
4.2.6 Tampilan Menu Informasi Diet	75
4.2.6.1 Tampilan Menu Asupan Nutrisi	76
4.2.6.2 Tampilan Menu Pedoman Gizi	76
4.2.6.3 Tampilan Menu Diet	77
4.2.6.4 Tampilan Ingat	78
4.2.6.5 Tampilan Tips	78
4.2.7 Tampilan Menu Tentang	80
4.2.8 Tampilan Menu Keluar	82
4.3 Pengujian Sistem	84
4.3.1 <i>Blackbox Testing</i>	85
4.4 Implementasi Program	87
4.4.1 Manual Program	87
4.5 Instalasi Manual	88
4.6 Pemeliharaan	91
IV. PENUTUP	92
5.1 Kesimpulan	92
5.2 Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	94

DAFTAR TABEL

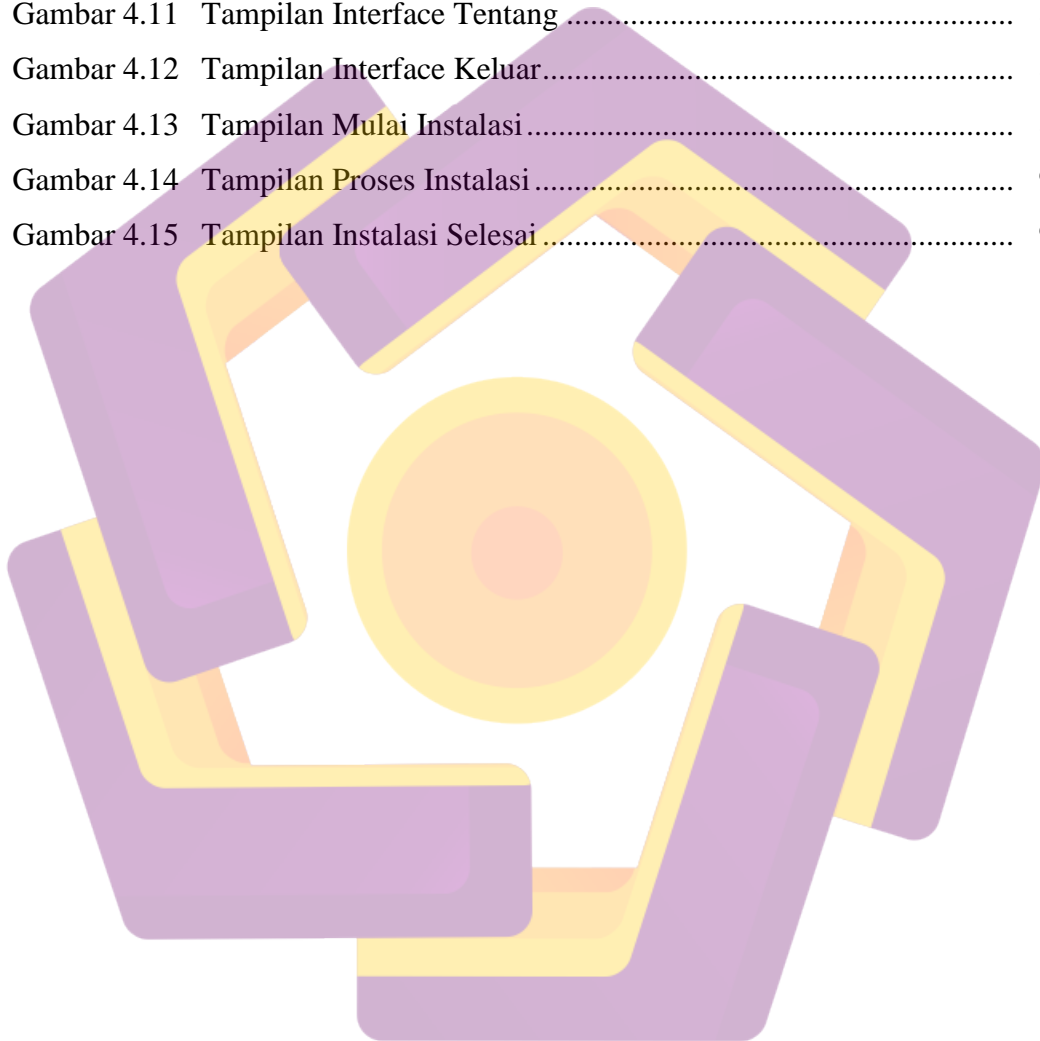
Tabel 2.1	Perbedaan Antaran Waterfall dan Spriral.....	11
Tabel 3.1	Rancangan Tabel Database Db_Tutorial.....	49
Tabel 3.2	Rancangan Tabel Database Db_Diet.....	48
Tabel 3.3	Rancangan Tabel Database Db_Gambar.....	49
Tabel 4.1	Hasil Black Box Testing	85



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Use Case Diagram Aplikasi.....	34
Gambar 3.2	Activity Diagram Tutorial.....	36
Gambar 3.3	Activity Diagram Diet	37
Gambar 3.4	Activity Diagram About.....	38
Gambar 3.5	Activity Diagram Slide Gambar	39
Gambar 3.6	Class Diagram	40
Gambar 3.7	Squence Diagram Tutorial	41
Gambar 3.8	Squence Diagram Asupan Nutrisi	42
Gambar 3.9	Squence Diagram Pedoman Gizi.....	43
Gambar 3.10	Squence Diagram Jenis Diet.....	44
Gambar 3.11	Squence Diagram Tips	45
Gambar 3.12	Squence Diagram Ingat	46
Gambar 3.13	Squence Diagram About	47
Gambar 3.14	Rancangan Tampilan Splash Screen	50
Gambar 3.15	Rancangan Tampilan Menu Utama.....	51
Gambar 3.16	Rancangan Menu Tampilan Tutorial.....	52
Gambar 3.17	Rancangan Tampilan Menu Exercise.....	53
Gambar 3.18	Rancangan Tampilan Kategori Diet.....	54
Gambar 3.19	Rancangan TampilannAsupan Nutrisi, Pedoman Gizi, Jenis Diet, Ingat dan Tips	55
Gambar 3.20	Rancangan Tampilan Menu About.....	56
Gambar 4.1	Tampilan Interface Splash Screen.....	60
Gambar 4.2	Tampilan interface Menu Utama.....	63
Gambar 4.3	Tampilan Interface Slide Gambar	66
Gambar 4.4	Tampilan Interface Senam Kagel	69
Gambar 4.5	Tampilan Video Exercise	72
Gambar 4.6	Tampilan Interface Informasi Diet	75

Gambar 4.7	Tampilan Interface Asupan Nutrisi	76
Gambar 4.8	Tampilan Interface Pedoman Gizi.....	76
Gambar 4.9	Tampilan Interface Ingat	78
Gambar 4.10	Tampilan Interface Tips	78
Gambar 4.11	Tampilan Interface Tentang	80
Gambar 4.12	Tampilan Interface Keluar.....	82
Gambar 4.13	Tampilan Mulai Instalasi.....	89
Gambar 4.14	Tampilan Proses Instalasi.....	90
Gambar 4.15	Tampilan Instalasi Selesai.....	90



INTISARI

Besarnya peranan kesehatan untuk tubuh kita. Membuat sebagian dari makhluk di bumi ini melakukan olahraga setiap harinya sebagai kebutuhan jasmani mereka. Hanya untuk satu alasan kesehatan dan menjaga bentuk tubuh agar tetap langsing dan juga sehat.

Sebagian besar, Olahraga sangat dirasa berat untuk sebagian ibu paska melahirkan. Dengan berbagai alasan mereka memilih untuk tidak melakukan olahraga. Biasanya mereka enggan meninggalkan bayinya walau pun hanya sejam dalam sehari. Terlebih lagi untuk ibu yang tidak memiliki asisten rumah tangga.

Tujuan dari pembuatan aplikasi ini, selain sebagai syarat kelulusan sarjana adalah untuk membantu ibu paska melahirkan bisa melakukan aktivitas olahraganya di rumah tanpa meninggalkan bayi mereka. Aplikasi ini akan dibuat di android sehingga memudahkan pengguna.

Kata kunci : olahraga, ibu paska melahirkan dan android

Abstrak

The role played by the health of our body. Some of the creatures on this earth doing exercise every day as their physical needs. Only for one reason health and maintain the shape of the body in order to stay slim and healthy.

Mostly, it is very hard for some mothers felt post give birth. With a variety of reasons they chose not to exercise. Usually they are reluctant to leave their babies even if only an hour a day. Moreover, for women who do not leaving the baby even if only an hour a day. Moreover, for women who do not have a household assistant.

The purpose of making this application, as well as undergraduate graduation requirement is to petrify postpartum mothers can do sport activities at home without leaving their babies. This application will be made in android making it easier for the user.

Keyword: sports, postpartum, mothers and android