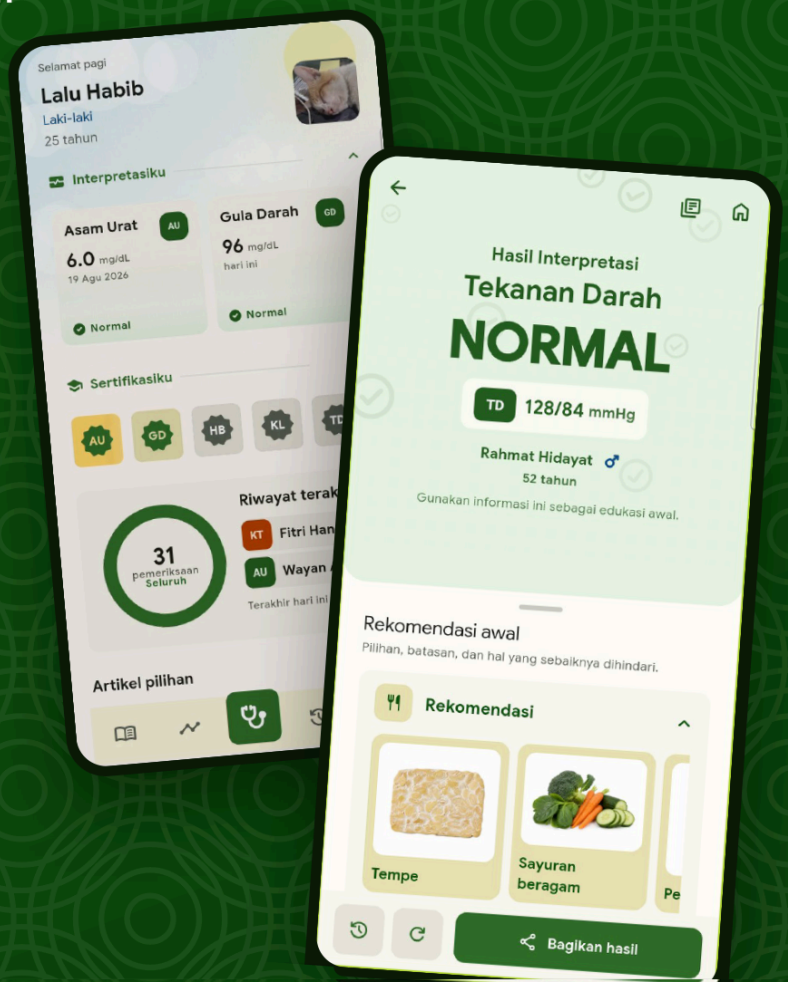
Lab Health Pocket
Pendamping Interpretasi dan
Edukasi Kesehatan Awal

BUKU PANDUAN PENGGUNA

APLIKASI LAB HEALTH POCKET

Pendamping Edukasi Kesehatan

- Interpretasi Enam Parameter
- Saran Makanan: Rekomendasi, Batasi, Hindari
- Riwayat Pribadi & Grafik Perubahan
- Riwayat Cek Keluarga
- Artikel, Modul Belajar & Sertifikat
- Tiga Bahasa, Offline & Privat



Kemenkes Poltekkes Mataram

Cek, pantau, dan belajar skrining kesehatan mandiri, hanya dengan ujung jari.

v.1.x.x - Public Release · November 2026

Kontributor

Tim Penelitian

- Yunan Jiwintarum, S.Si., M.Kes. (Ketua Peneliti)
- Maruni Wiwin Diarti, S.Si., M.Kes.
- Rohmi, S.Si., M.Si.

Pengembang & Founder

- Lalu Habib Sasiwimbe, S.Tr.Kes (FullStack Web, Desktop, Mobile Developer & Researcher)
- Mardiatuz Zahra, S.Tr.Kes (Researcher, Editor & Mobile App Tester)
- Erdianti Nursahar, S.Tr.Kes (Researcher & Mobile App Tester)

Kontributor Bahasa Sasak

- Lalu DGMS Heninganata, SKM (Pemerhati Budaya dan Bahasa Sasak)

Didukung Oleh

- Poltekkes Kemenkes Mataram

Kemenkes
Poltekkes Mataram

Diterbitkan oleh LHSStudio bersama Tim Penelitian Lab Health Pocket.

Kata Pengantar

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga aplikasi Lab Health Pocket (LHP) v.1.x.x - Public Release beserta buku panduannya dapat diselesaikan dan sampai ke tangan Anda.

Pemeriksaan kesehatan sederhana kini semakin mudah dijumpai, mulai dari posyandu, posbindu, apotek, hingga alat cek mandiri di rumah. Namun, hasil yang diterima sering kali hanya berupa angka tanpa penjelasan. Banyak orang belum memahami apakah angka tersebut masih dalam batas wajar, apa yang sebaiknya dilakukan, dan kapan perlu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.

Lab Health Pocket hadir untuk menjembatani hal tersebut. Aplikasi ini membantu membaca hasil pemeriksaan asam urat, gula darah, hemoglobin, kolesterol total, tekanan darah, dan indeks massa tubuh dengan bahasa yang sederhana. Setiap hasil dilengkapi saran makanan dan minuman, riwayat yang dapat dipantau, artikel kesehatan, serta modul belajar interaktif dengan sertifikat.

LHP dirancang bekerja secara *offline*, tanpa akun, dan menyimpan seluruh data kesehatan di perangkat pengguna. Kami juga menghadirkan tiga pilihan bahasa, yaitu Bahasa Indonesia, English, dan Bahasa Sasak, agar edukasi kesehatan terasa lebih dekat dengan masyarakat Nusa Tenggara Barat.

Interpretasi di dalam aplikasi mengacu pada pedoman yang dapat ditelusuri, antara lain dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Harapan kami, aplikasi ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk memahami hasil pemeriksaannya sendiri, mendorong kebiasaan hidup sehat, serta menjadi pendamping yang bermanfaat bagi kader dan tenaga kesehatan.

Kami menyadari bahwa aplikasi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala bentuk kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan untuk pengembangan di masa depan. Terima kasih kami sampaikan kepada seluruh Tim Penelitian Lab Health Pocket dan Poltekkes Kemenkes Mataram yang telah mendukung terwujudnya aplikasi ini.

Penting untuk diingat: aplikasi ini adalah alat bantu edukasi dan interpretasi awal, **bukan alat diagnosis** dan tidak menggantikan tenaga kesehatan. Selalu konsultasikan hasil Anda dengan dokter atau tenaga kesehatan untuk evaluasi dan penanganan lebih lanjut.

Mataram, November 2026

Tim Lab Health Pocket

Daftar Isi

Pendahuluan 1
- Latar Belakang 1
- Apa itu Lab Health Pocket? 1
- Dasar Interpretasi 2
- Enam Parameter 3
- Lima Status Hasil 3
- Prinsip Keamanan 4
- Yang Baru di v.1.x.x - Public Release 4

Instalasi & Pengaturan Awal 5
- Mengunduh Aplikasi 5
- Tur Pengenalan 6
- Persetujuan Privasi 7
- Mengisi Profil 7

Fitur Utama 9
- Mengenal Beranda 9
- Melakukan Cek Kesehatan 10
- Memahami Halaman Hasil 11
- Saran Makanan dan Minuman 12
- Membagikan Hasil 12
- Riwayat Cek 13

Kesehatan Pribadi 14
- Riwayat Pribadi 14
- Menambah Data Pribadi 14
- Grafik dan Riwayat Perubahan 15

Wawasan & Pembelajaran 16
- Artikel Kesehatan 16
- Modul Pembelajaran 17
- Kuis dan Sertifikat 18

Pengaturan Aplikasi 19
- Preferensi 19
- Tiga Bahasa 20
- Kelola Data 21
- Ekspor Data 21
- Bantuan & Informasi 22

Tanya Jawab 23

Penutup 25

Pendahuluan

Selamat datang di Buku Panduan Aplikasi Lab Health Pocket. Bab ini memberikan pemahaman dasar mengenai latar belakang, tujuan, dan fungsi utama aplikasi yang ada di genggaman Anda.

Latar Belakang

Pemeriksaan kesehatan sederhana atau *point-of-care testing* (POCT), seperti cek gula darah, asam urat, kolesterol, hemoglobin, dan tekanan darah, kini mudah ditemui di posyandu, posbindu, apotek, maupun dengan alat pribadi di rumah. Sayangnya, hasil pemeriksaan sering diterima hanya sebagai angka. Tanpa penjelasan yang memadai, angka tersebut dapat diabaikan padahal perlu ditindaklanjuti, atau sebaliknya menimbulkan kecemasan yang tidak perlu.

Karena itu diperlukan pendamping digital yang membantu masyarakat membaca hasil pemeriksaan dengan konteks yang benar, sekaligus mendorong langkah lanjutan yang aman.

Apa itu Lab Health Pocket?

Lab Health Pocket (LHP) adalah aplikasi *offline* untuk membantu masyarakat **memahami hasil pemeriksaan**, **menyimpan riwayat**, serta memperoleh **edukasi awal** mengenai makanan, minuman, dan kebiasaan sehat.

LHP dapat dipakai untuk mencatat hasil Anda sendiri maupun hasil pemeriksaan keluarga atau orang yang Anda bantu, dengan riwayat yang disimpan terpisah. Seluruh data tersimpan di perangkat Anda, tanpa login dan tanpa sinkronisasi cloud.



Logo Aplikasi Lab Health Pocket

Dasar Interpretasi

LHP membaca hasil dengan **aturan interpretasi yang tetap dan dapat ditelusuri** (*ruleset clinical-2026.1*). Artinya, angka yang sama dengan konteks yang sama selalu menghasilkan status yang sama. Rentang yang dipakai menyesuaikan **usia** (dihitung dari tanggal lahir), **jenis kelamin**, dan untuk gula darah, **jenis pemeriksaan**.

Hasil yang ditampilkan adalah **interpretasi awal dan BUKAN diagnosis medis**. Satu kali pengukuran belum cukup untuk memastikan suatu kondisi, sehingga hasil perlu dibaca bersama keluhan, riwayat kesehatan, dan konfirmasi di fasilitas pelayanan kesehatan.

Kelompok	Contoh sumber yang menjadi acuan
Interpretasi klinis	Kementerian Kesehatan RI (Cek Kesehatan Gratis 2026, pedoman hipertensi 2026, obesitas 2025); WHO (hipertensi 2025, hemoglobin 2024, IMT anak); American Diabetes Association 2026; American Heart Association; American College of Rheumatology; CDC; Mayo Clinic; MedlinePlus.
Nutrisi dan gaya hidup	WHO (pola makan sehat, natrium, anemia); American Heart Association; NHLBI (pola makan DASH); American Diabetes Association; National Institutes of Health (zat besi, vitamin C).
Pembelajaran kanker	Kementerian Kesehatan RI; WHO (kanker payudara, serviks, paru); National Cancer Institute; USPSTF.
Privasi dan distribusi	UU Pelindungan Data Pribadi 2022; Permenkes Rekam Medis 2022; kebijakan aplikasi kesehatan Google Play.

Dapat ditelusuri. Daftar lengkap sumber beserta kode sumbernya dapat dibuka di aplikasi melalui **Pengaturan → Sumber informasi**. Setiap artikel dan rekomendasi makanan juga mencantumkan sumbernya.

Enam Parameter

LHP mendukung enam parameter pemeriksaan. Satuan bawaan mengikuti kebiasaan di Indonesia dan dapat diganti ke satuan alternatif (misalnya mmol/L) di Pengaturan.

Kode	Parameter	Satuan	Catatan pengisian
AU	**Asam urat**	mg/dL	Dibaca sesuai usia dan jenis kelamin.
GD	**Gula darah**	mg/dL	Pilih jenis pemeriksaan: **Puasa**, **Sewaktu**, atau **2 jam** setelah makan.
Hb	**Hemoglobin**	g/dL	Dibaca sesuai usia dan jenis kelamin.
KT	**Kolesterol total**	mg/dL	Pada riwayat pribadi, profil lipid dapat ditambahkan (opsional).
TD	**Tekanan darah**	mmHg	Isi sistolik (angka atas) dan diastolik (angka bawah).
IMT	**Indeks massa tubuh**	kg/m^2	Dihitung dari tinggi (cm) dan berat badan (kg).

Lima Status Hasil

Setiap hasil ditampilkan dengan status, warna, ikon, dan label sehingga tidak bergantung pada warna saja.

Status	Artinya
Sangat rendah	Jauh di bawah rentang acuan. Periksa kembali angka dan satuan, lalu segera konfirmasikan ke tenaga kesehatan, terutama bila ada keluhan.
Rendah	Di bawah rentang acuan. Perhatikan keluhan dan konfirmasikan bila hasil berulang.
Normal	Berada dalam rentang acuan. Pertahankan kebiasaan sehat Anda.
Waspada	Berada di sekitar batas rentang acuan. Perbaiki pola hidup dan ulangi pemeriksaan.
Tinggi	Di atas rentang acuan. Konsultasikan dengan tenaga kesehatan.

Batas setiap status berbeda menurut parameter, usia, jenis kelamin, dan jenis pemeriksaan. Tidak semua parameter memakai kelima status.

Prinsip Keamanan

- **Bukan diagnosis.** LHP tidak menetapkan penyakit, meresepkan obat, menentukan dosis, atau memberi terapi.
- **Satu hasil belum cukup.** Teknik pengambilan sampel, alat, waktu, dan kondisi tubuh memengaruhi angka. Ulangi atau konfirmasikan pemeriksaan sesuai arahan tenaga kesehatan.
- **Kehamilan belum didukung.** Interpretasi untuk ibu hamil perlu dinilai langsung oleh tenaga kesehatan.
- **Data tetap di perangkat.** Profil, riwayat pribadi, dan riwayat cek disimpan secara lokal dan terpisah. Data hanya keluar dari perangkat bila Anda sendiri memilih untuk membagikan atau mengekspornya.

Segera cari pertolongan darurat bila terdapat nyeri dada, sesak berat, pingsan, kejang, kebingungan berat, kelemahan atau baal satu sisi tubuh, gangguan bicara atau penglihatan, atau perdarahan aktif. Jangan menunggu aplikasi.

Yang Baru di v.1.x.x - Public Release

- **Bahasa Sasak** kini tersedia sebagai pilihan bahasa aplikasi, selain Bahasa Indonesia dan English.
- **Materi pembelajaran lebih lengkap** di setiap bagian, dan soal latihan kini memiliki pilihan jawaban **A sampai E**.
- **Detail makanan dan minuman** menjelaskan alasan kategorinya, cara menerapkan, dan sumber informasinya.
- **Perbaikan** alur profil, aksesibilitas teks besar, stabilitas, dan perlindungan izin aplikasi.

Instalasi & Pengaturan Awal

Bab ini menjelaskan cara memasang LHP dan pengaturan awal yang perlu dilakukan sebelum memakai fiturnya.

Mengunduh Aplikasi

LHP tersedia untuk perangkat Android melalui Google Play Store. Cari **“Lab Health Pocket”**, atau pindai kode QR di bawah dengan kamera ponsel Anda.

1. Buka Google Play Store, ketuk kolom pencarian, lalu ketik **“Lab Health Pocket”**.
2. Pilih aplikasi Lab Health Pocket, lalu ketuk **“Instal”**.
3. Setelah selesai, ketuk **“Buka”**.

Kode QR unduh Lab Health Pocket di Google Play

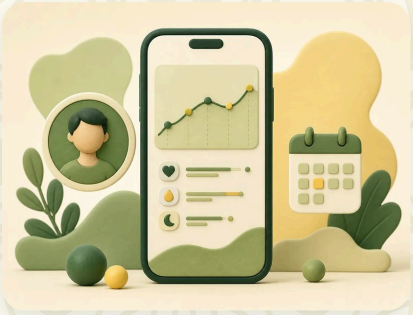
Tidak perlu akun dan internet. Setelah terpasang, seluruh fitur LHP dapat dipakai tanpa login dan tanpa koneksi internet. Internet hanya diperlukan bila Anda membuka tautan sumber asli atau membagikan hasil.

Tur Pengenalan

Saat pertama kali dibuka, LHP menampilkan tur singkat enam halaman. Ketuk **“Lanjut”** untuk berpindah halaman, atau **“Lewati tur”** bila sudah memahami isinya.



1. Pahami hasil dengan lebih mudah



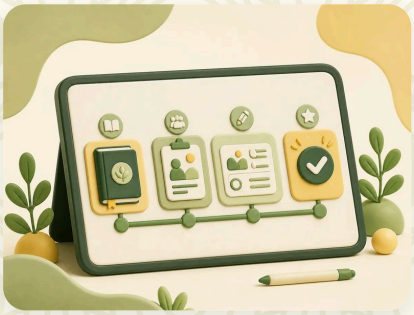
2. Pantau kesehatan pribadi



3. Kelola pemeriksaan orang lain



4. Wawasan yang dapat ditelusuri



5. Belajar secara interaktif



6. Data tersimpan di perangkat

1. **Pahami hasil:** masukkan hasil enam parameter untuk melihat rentangnya dalam bahasa sederhana.
2. **Kesehatan pribadi:** hasil Anda disimpan terpisah dengan grafik hingga 10 data terakhir per parameter.
3. **Pemeriksaan orang lain:** catat hasil keluarga tanpa mencampurnya dengan riwayat pribadi.
4. **Wawasan:** artikel tersedia *offline*, dapat dicari per topik, lengkap dengan sumbernya.
5. **Belajar:** modul ringkas, studi kasus, latihan, dan kuis yang dapat diulang tanpa batas.
6. **Privasi:** LHP bekerja *offline* tanpa login; ekspor hanya terjadi bila Anda memilihnya.

Persetujuan Privasi

Di halaman terakhir tur, baca ringkasan tujuan dan batasan aplikasi, lalu centang pernyataan:

☑ "Saya memahami tujuan, batasan, dan penyimpanan data aplikasi."

Setelah dicentang, ketuk **"Saya mengerti, lanjutkan"**. Persetujuan ini menegaskan bahwa informasi di LHP bersifat edukatif, bukan diagnosis atau pengganti tenaga kesehatan, dan bahwa data disimpan di perangkat Anda. Isi lengkap kebijakan dapat dibaca kembali kapan saja melalui **Pengaturan → Privasi & persetujuan**.

Mengisi Profil

Selanjutnya Anda diarahkan ke halaman **Lengkapi profil**. Profil adalah identitas pemilik aplikasi dan menjadi dasar interpretasi riwayat pribadi, sehingga isilah dengan data yang benar.

Kolom	Status	Keterangan
Nama lengkap	Wajib	Nama yang tampil di beranda dan pada gambar hasil yang dibagikan.
Tanggal lahir	Wajib	Usia dihitung otomatis dari tanggal lahir, bukan diketik sebagai angka.
Jenis kelamin	Wajib	Laki-laki atau perempuan; menentukan rentang acuan yang dipakai.
Tinggi dan berat	Wajib	Dalam cm dan kg; dipakai untuk menghitung IMT.
Foto profil	Opsional	Ambil dari **Kamera** atau **Galeri** (maksimal 12 MB), lalu atur potongannya.

1. Lengkapi semua kolom wajib. Aplikasi menampilkan pesan bila masih ada kolom yang kosong.
2. Bila ingin, ketuk foto profil untuk memilih sumber foto: Kamera atau Galeri.
3. Ketuk **"Simpan dan lanjutkan"**. Anda akan masuk ke halaman Beranda.

Anda juga dapat mengetuk **"Nanti"** untuk mengisi profil di lain waktu. Fitur cek kesehatan untuk orang lain, artikel, dan pembelajaran tetap dapat digunakan, tetapi riwayat pribadi baru dapat diisi setelah profil lengkap.

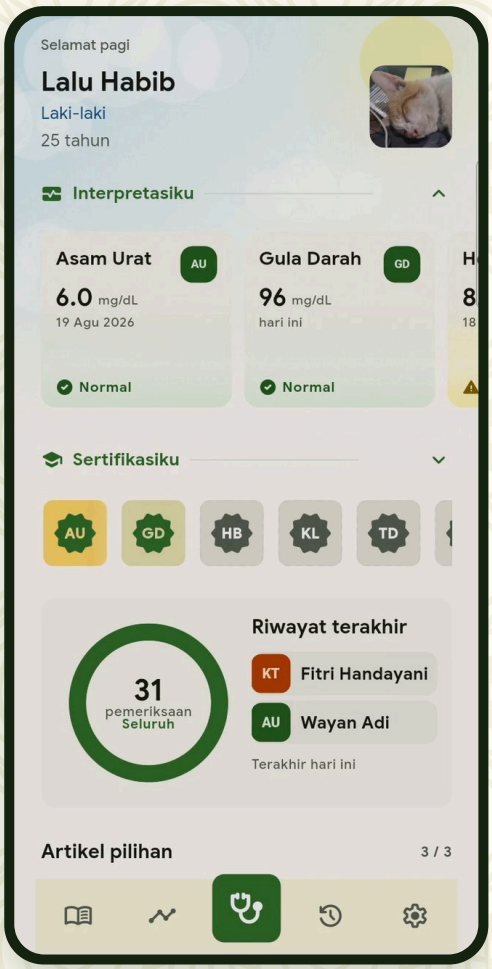
Perhatikan: LHP tidak mendukung interpretasi kehamilan. Diskusikan hasil dengan tenaga kesehatan bila memerlukan penilaian lebih lanjut.

Mengubah profil. Profil dapat diubah kapan saja dengan mengetuk kartu profil di halaman Pengaturan, lalu ketuk **"Simpan perubahan"**. Perubahan profil tidak mengubah data pasien pada riwayat cek yang sudah tersimpan.

Fitur Utama

Mengenal Beranda

1. **Sapaan & profil:** salam sesuai waktu, nama, jenis kelamin, usia, dan foto Anda.
2. **Interpretasiku:** kartu hasil terakhir untuk keenam parameter pribadi. Geser untuk melihat semua, ketuk kartu untuk ringkasan dan rekomendasinya.
3. **Sertifikasiku:** lencana modul belajar. Lencana berwarna berarti sertifikat modul tersebut sudah diperoleh.
4. **Riwayat terakhir:** diagram lingkar jumlah pemeriksaan orang lain, beserta nama pasien terbaru.
5. **Artikel pilihan:** artikel kesehatan yang dapat digeser.
6. **Navigasi bawah:** Wawasan, Riwayat Pribadi, tombol tengah **Cek Kesehatan**, Riwayat Cek, dan Pengaturan.



Halaman Beranda (data contoh)

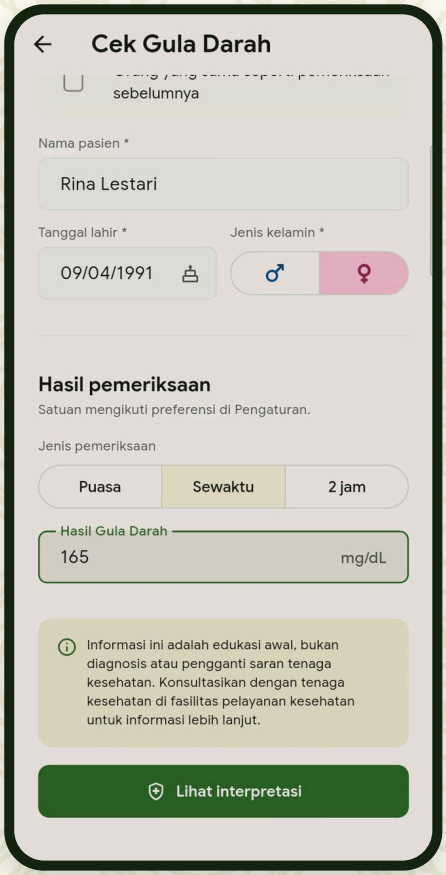
Melakukan Cek Kesehatan

Gunakan fitur ini untuk membaca hasil pemeriksaan siapa pun, misalnya anggota keluarga atau warga yang Anda bantu. Hasilnya disimpan di **Riwayat Cek**, terpisah dari riwayat pribadi Anda.

1. Ketuk tombol tengah berlogo stetoskop di navigasi bawah.
2. Pada lembar **Cek hasil kesehatan**, pilih satu parameter: AU, GD, Hb, KT, TD, atau IMT.
3. Isi **Data pasien**: nama, tanggal lahir, dan jenis kelamin. Bila memeriksa orang yang sama dengan sebelumnya, centang **"Orang yang sama seperti pemeriksaan sebelumnya"**.
4. Isi **Hasil pemeriksaan**. Untuk gula darah, pilih dahulu jenisnya: Puasa, Sewaktu, atau 2 jam. Satuan mengikuti preferensi di Pengaturan.
5. Ketuk **"Lihat interpretasi"**.

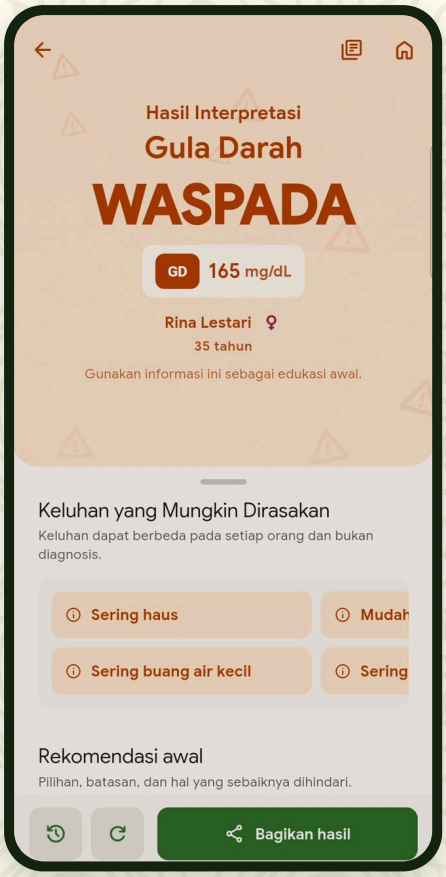


Memilih parameter



Formulir Cek Gula Darah (data contoh)

Memahami Halaman Hasil



Hasil Gula Darah Waspada (data contoh)



Keluhan dan Rekomendasi awal

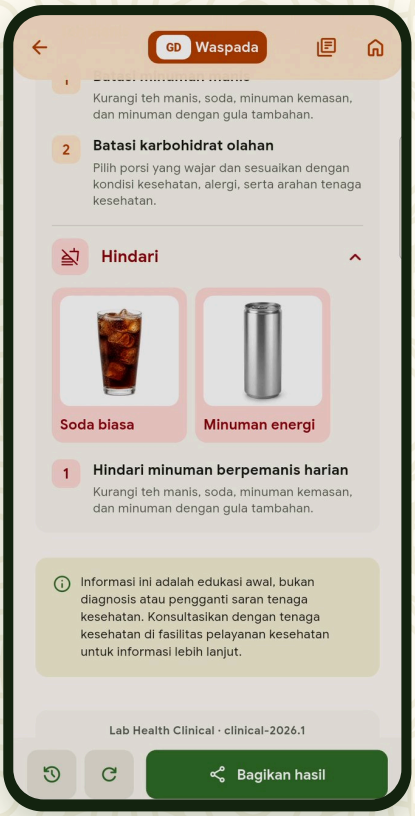
1. **Hasil Interpretasi:** nama parameter, status besar beserta warnanya, nilai dan satuan, serta nama, jenis kelamin, dan usia pasien.
2. **Keluhan yang Mungkin Dirasakan:** gejala yang umum menyertai status tersebut. Keluhan dapat berbeda pada setiap orang dan bukan diagnosis.
3. **Rekomendasi awal:** pilihan makanan dan kebiasaan yang dianjurkan, dibatasi, dan sebaiknya dihindari (lihat halaman berikutnya).
4. **Tombol aksi:** ikon jam untuk membuka Riwayat Cek, ikon putar untuk **“Cek lagi”**, dan **“Bagikan hasil”**.

Saran Makanan dan Minuman

Rekomendasi awal dibagi menjadi tiga kelompok yang dapat dibuka dan ditutup:

- **Rekomendasi:** pilihan yang dianjurkan, misalnya air putih, tempe, atau sayuran beragam.
- **Batasi:** yang sebaiknya dikurangi, misalnya teh manis atau mi instan.
- **Hindari:** yang sebaiknya dihindari, misalnya soda atau minuman energi.

Ketuk gambar makanan untuk membaca alasan kategorinya, cara menerapkan, dan sumber informasinya.

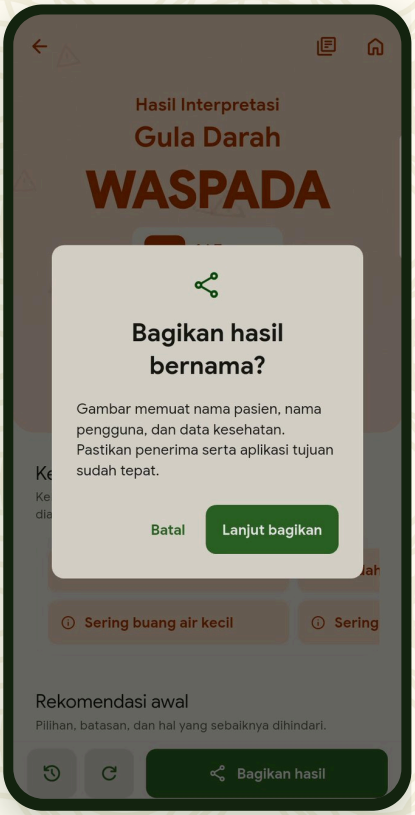


Batasi dan Hindari

Membagikan Hasil

Ketuk **"Bagikan hasil"** untuk membagikan hasil sebagai gambar. Aplikasi akan menampilkan konfirmasi **"Bagikan hasil bernama?"** karena gambar memuat nama pasien, nama pengguna, dan data kesehatan.

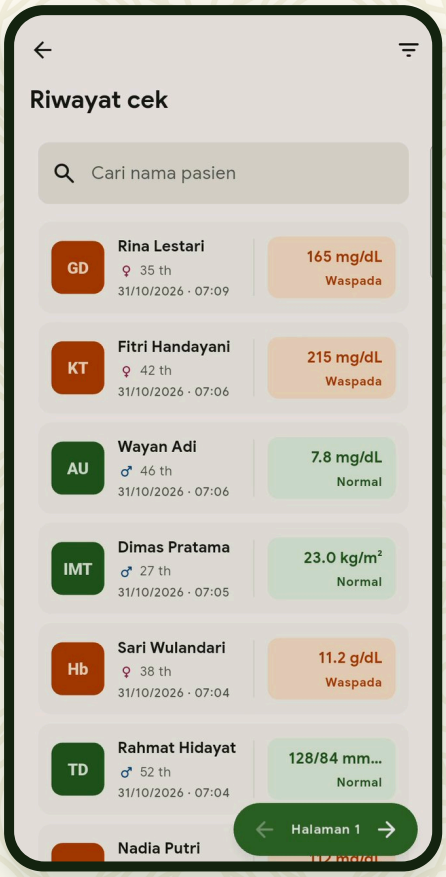
Pastikan penerima dan aplikasi tujuan sudah tepat, lalu ketuk **"Lanjut bagikan"**. Ketuk **"Batal"** bila tidak jadi.



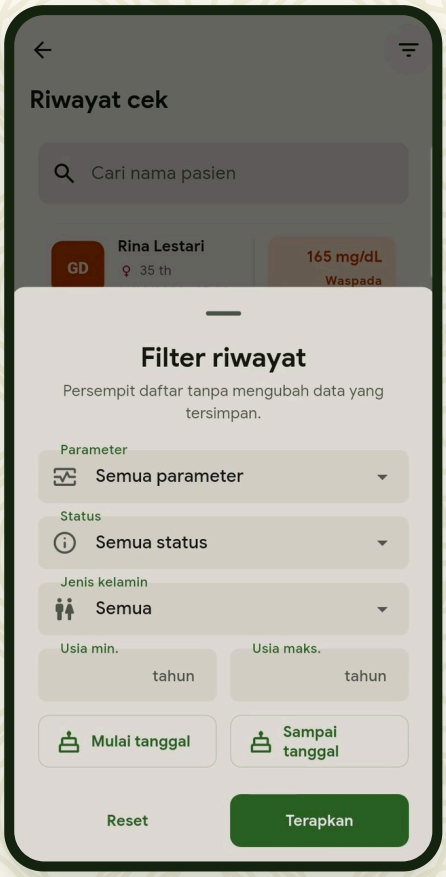
Konfirmasi berbagi

Riwayat Cek

Semua hasil cek kesehatan untuk orang lain tersimpan otomatis di halaman **Riwayat cek**. Buka dari ikon jam pada navigasi bawah.



Daftar Riwayat cek (data contoh)



Filter riwayat

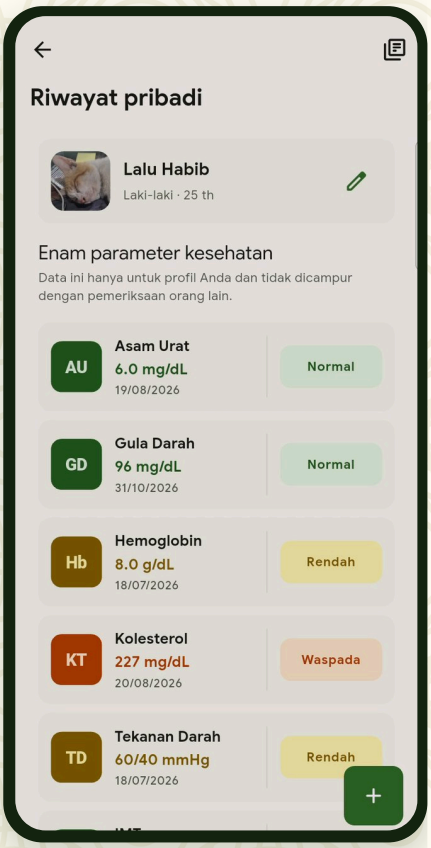
- Setiap kartu menampilkan kode parameter, nama pasien, jenis kelamin, usia, waktu pemeriksaan, nilai, dan status.
- **Pencarian:** ketik nama pada kolom **"Cari nama pasien"**.
- **Filter:** ketuk ikon filter di kanan atas untuk memilah berdasarkan parameter, status, jenis kelamin, rentang usia, dan rentang tanggal. Ketuk **"Terapkan"** atau **"Reset"**.
- Ketuk sebuah kartu untuk membuka kembali halaman hasilnya. Untuk menghapus, geser kartu lalu konfirmasi **"Hapus"**. Penghapusan bersifat permanen.

Kesehatan Pribadi

Riwayat Pribadi

Riwayat Pribadi adalah catatan kesehatan **milik Anda sendiri**, terpisah dari pemeriksaan orang lain. Buka dari ikon grafik pada navigasi bawah.

Halaman ini menampilkan kartu profil dan **enam parameter kesehatan** beserta hasil terakhir, tanggal, dan statusnya. Di bagian bawah tersedia **Gabungan rekomendasi pribadi** yang merangkum saran dari seluruh hasil terbaru Anda.



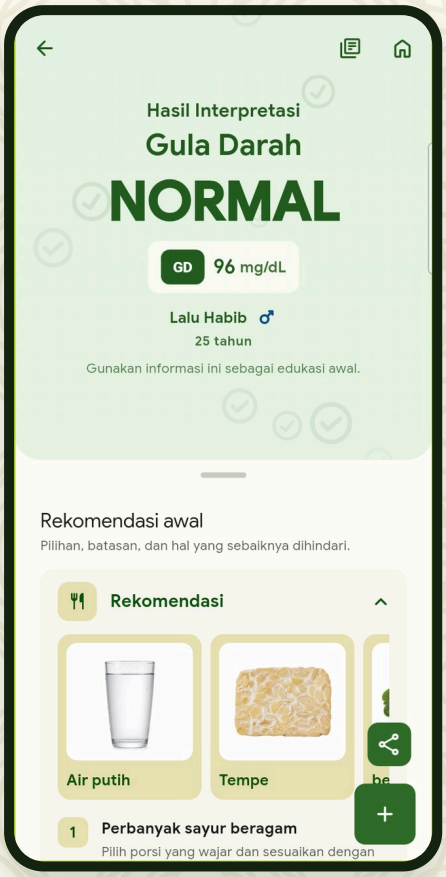
Halaman Riwayat pribadi (data contoh)

Menambah Data Pribadi

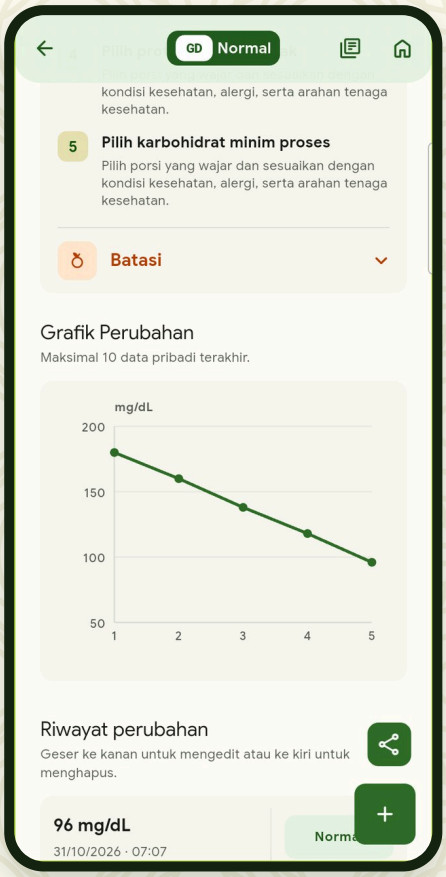
1. Ketuk tombol **+** di kanan bawah, atau ketuk salah satu parameter lalu tambah data.
2. Isi nilai pemeriksaan. Untuk gula darah pilih jenisnya; untuk tekanan darah isi sistolik dan diastolik; untuk IMT isi tinggi dan berat.
3. Simpan. Hasil langsung diinterpretasi dan muncul di Interpretasiku pada Beranda.

Grafik dan Riwayat Perubahan

Ketuk salah satu parameter untuk membuka halaman detailnya. Halaman ini berisi hasil interpretasi terakhir, keluhan yang mungkin dirasakan, rekomendasi, grafik, dan daftar riwayat.



Detail Gula Darah



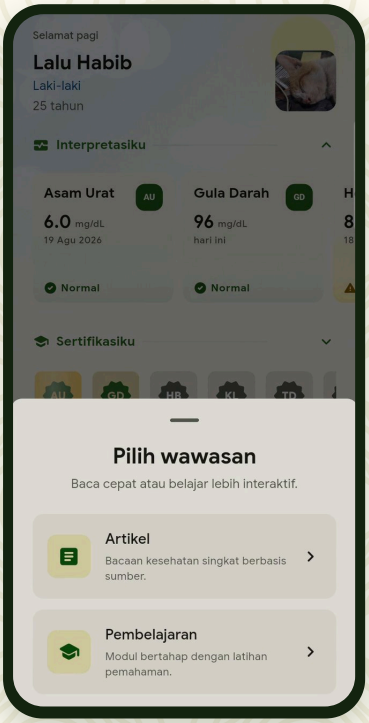
Grafik Perubahan

- **Grafik Perubahan** menampilkan hingga 10 data pribadi terakhir. Grafik muncul bila sudah ada minimal dua data.
- **Riwayat perubahan** mencantumkan setiap hasil beserta tanggal, jam, dan statusnya. Geser ke kanan untuk mengedit atau ke kiri untuk menghapus.
- Ikon bagikan di samping riwayat memungkinkan Anda membagikan ringkasan bila diperlukan.

Wawasan & Pembelajaran

Ketuk ikon buku di navigasi bawah untuk membuka lembar **Pilih wawasan**. Tersedia dua pilihan: **Artikel** untuk bacaan singkat berbasis sumber, dan **Pembelajaran** untuk modul bertahap dengan latihan.

Artikel Kesehatan



Pilih wawasan



Daftar artikel

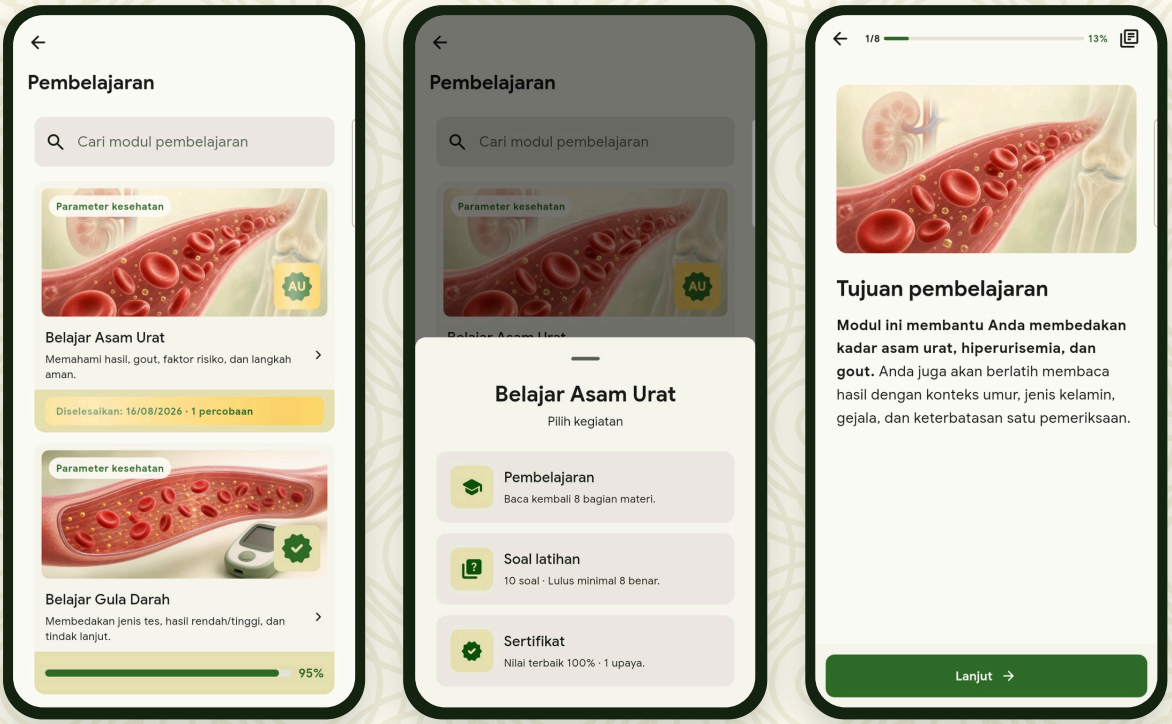


Membaca artikel

- Setiap kartu menampilkan kategori, judul, ringkasan, waktu baca, dan status **Sudah** atau **Belum** dibaca.
- Gunakan kolom **"Cari artikel"** dan ikon filter untuk menemukan topik tertentu.
- Artikel tersedia *offline*. Di akhir artikel tercantum sumber, tahun, dan tautan ke sumber aslinya.

Modul Pembelajaran

Menu Pembelajaran berisi modul untuk keenam parameter dan beberapa topik kanker terpilih. Setiap kartu menampilkan judul, ringkasan, tanggal selesai, dan bilah kemajuan.

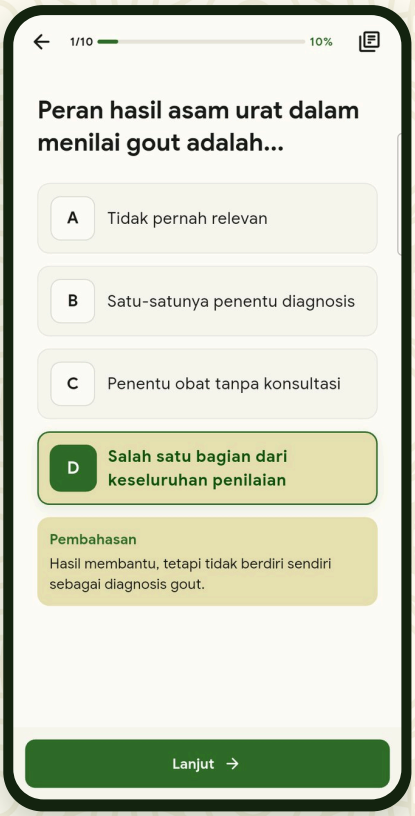


Daftar modul *Pilih kegiatan* *Materi pembelajaran*

1. Ketuk sebuah modul untuk membuka lembar kegiatan: **Pembelajaran**, **Soal latihan**, dan **Sertifikat**.
2. Pilih Pembelajaran untuk membaca **8 bagian materi**. Ketuk **“Lanjut”** untuk berpindah bagian; kemajuan tersimpan otomatis.
3. Setelah materi selesai, Soal latihan dapat dibuka.

Kuis dan Sertifikat

- Soal latihan terdiri dari **10 soal** pilihan ganda dengan pilihan **A sampai E**.
- Setelah memilih jawaban, pembahasan singkat ditampilkan untuk membantu Anda memahami alasannya.
- Urutan soal dan pilihan jawaban berubah pada setiap percobaan. Kuis dapat diulang tanpa batas, dan yang dicatat adalah **nilai terbaik**.
- Anda **lulus** bila menjawab minimal **8 soal dengan benar** (nilai 80).



Soal latihan

Sertifikat

Setelah materi selesai dan nilai kuis memenuhi syarat, sertifikat penyelesaian modul dapat dibuka dari lembar kegiatan. Sertifikat memuat nama Anda, judul modul, tanggal, nilai terbaik, dan jumlah upaya. Lencana modul di **Sertifikasiku** pada Beranda akan berubah warna.



Sertifikat penyelesaian modul (data contoh)

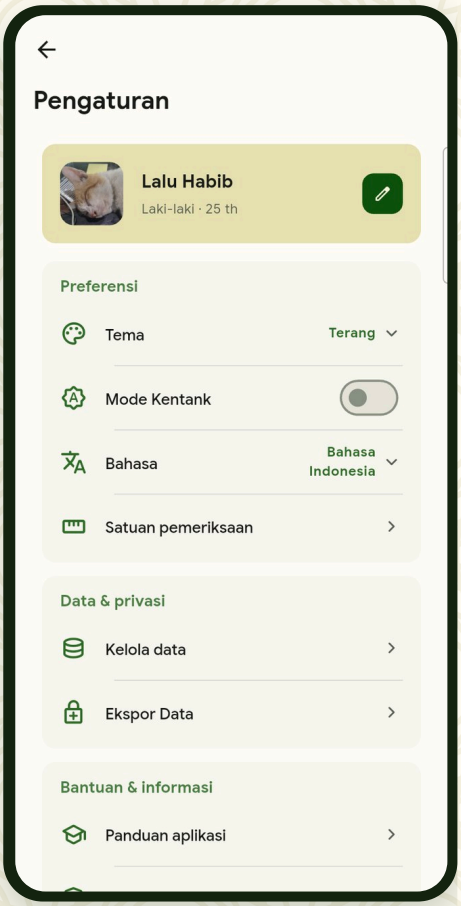
Pengaturan Aplikasi

Buka Pengaturan melalui ikon roda gigi di navigasi bawah. Di bagian atas terdapat kartu profil; ketuk kartu tersebut untuk mengubah profil.

Preferensi

- **Tema:** Sistem, Terang, atau Gelap.
- **Mode Kentank:** mengurangi animasi agar aplikasi lebih ringan di ponsel dengan performa terbatas.
- **Bahasa:** IND (Bahasa Indonesia), ENG (English), atau SAS (Bahasa Sasak). Bahasa berganti tanpa perlu memulai ulang aplikasi.
- **Satuan pemeriksaan:** setiap parameter dapat memakai satuan Indonesia atau satuan alternatif. Pilihan ini hanya mengubah tampilan dan input, bukan nilai yang tersimpan.

Ketuk sebuah baris untuk membuka pilihannya; pilihan langsung diterapkan.



Halaman Pengaturan

Tiga Bahasa

LHP menyediakan tiga bahasa agar edukasi kesehatan lebih mudah dipahami. Bahasa Sasak disusun bersama pemerhati budaya dan Bahasa Sasak sehingga terasa dekat dengan masyarakat Lombok.



Bahasa Indonesia *English* *Bahasa Sasak*

1. Buka **Pengaturan**, lalu ketuk baris **Bahasa**.
2. Pilih **IND**, **ENG**, atau **SAS**.
3. Seluruh tampilan aplikasi langsung berganti. Judul sumber asli dapat tetap memakai bahasa aslinya.

Kelola Data

Buka **Pengaturan → Kelola data** untuk melihat ringkasan data dan menghapusnya sesuai kebutuhan. Setiap tindakan meminta konfirmasi terlebih dahulu.

Tindakan	Yang terjadi
Hapus riwayat pribadi	Profil dan seluruh hasil pribadi dihapus. Pemeriksaan orang lain tidak terpengaruh.
Hapus pemeriksaan orang lain	Riwayat cek dan catatan ekspor terkait dihapus. Data pribadi tetap aman.
Mulai ulang progres wawasan	Status baca artikel, pembelajaran, kuis, dan sertifikat dihapus.
Kembalikan pengaturan	Tema, bahasa, animasi, dan satuan kembali ke nilai awal. Data kesehatan tidak berubah.
Hapus semua data	Seluruh data dihapus permanen dan tidak dapat dibatalkan.

Ekspor Data

Melalui **Pengaturan → Ekspor Data**, Anda dapat membuat salinan seluruh data dalam file **.lhplhs** yang terenkripsi, lalu membagikannya melalui aplikasi pilihan Anda.

1. Periksa pratinjau jumlah data yang disertakan: profil pemilik, riwayat kesehatan pribadi, dan pemeriksaan orang lain.
2. Centang persetujuan untuk mengekspor data kesehatan.
3. Ketuk **"Buat dan bagikan file"**, lalu pilih aplikasi tujuan.

Perhatikan: file ekspor hanya dapat dibuka dengan kunci yang sesuai, dan tidak memuat ID perangkat atau lokasi. Pastikan penerima dan aplikasi tujuan sudah tepat.

Bantuan & Informasi

Bagian bawah halaman Pengaturan berisi menu bantuan berikut:

Menu	Isi
Panduan aplikasi	Panduan singkat penggunaan fitur di dalam aplikasi.
Privasi & persetujuan	Kebijakan privasi lengkap dan persetujuan yang telah Anda berikan.
Sumber informasi	Daftar sumber klinis, nutrisi, pembelajaran, dan privasi yang menjadi acuan aplikasi.
Tentang aplikasi	Deskripsi aplikasi, cara kerja, versi, catatan perubahan, serta tim peneliti, pengembang, dan kontributor.
Feedback	Membuka aplikasi email untuk mengirim saran atau laporan masalah kepada tim.

Cara Aplikasi Bekerja

- **Offline-first:** profil dan riwayat disimpan pada basis data lokal di perangkat.
- **Interpretasi deterministik:** hasil dibaca dengan *ruleset clinical-2026.1* dan sumber yang dapat dilacak.
- **Ekspor terenkripsi:** file .lhplhs hanya dapat dibuka oleh ekstraktor dengan kunci yang sesuai.

Tanya Jawab

Apakah LHP bisa memberikan diagnosis?

TIDAK. LHP adalah pendamping edukasi dan interpretasi awal, **BUKAN** pengganti diagnosis medis. Diskusikan hasil dengan dokter atau tenaga kesehatan.

Mengapa hasil saya berstatus Waspada padahal saya merasa sehat?

Banyak kondisi, seperti gula darah atau tekanan darah tinggi, berkembang tanpa keluhan. Status Waspada berarti nilai berada di sekitar batas rentang acuan. Perbaiki pola hidup, ulangi pemeriksaan, dan konsultasikan bila hasil berulang.

Mengapa hasil di LHP berbeda dengan laporan laboratorium?

Setiap laboratorium dapat memakai metode, alat, dan rentang rujukan yang berbeda. Bila berbeda, gunakan laporan laboratorium dan arahan tenaga kesehatan sebagai rujukan utama.

Apa bedanya Riwayat Pribadi dan Riwayat Cek?

- **Riwayat Pribadi:** hasil milik Anda sendiri, dibaca dengan profil Anda, lengkap dengan grafik.
- **Riwayat Cek:** hasil orang lain yang Anda periksa, masing-masing dengan nama, tanggal lahir, dan jenis kelamin pasien.

Apakah perlu internet atau akun?

Tidak. Seluruh fitur dapat dipakai tanpa login dan tanpa internet.

Apakah data kesehatan saya aman?

Data disimpan secara lokal di perangkat dan tidak dikirim ke server. Data hanya keluar dari perangkat bila Anda sendiri membagikan gambar hasil atau mengekspor file terenkripsi. Lindungi ponsel Anda dengan kunci layar.

Bagaimana bila saya berganti ponsel?

Karena tidak ada sinkronisasi cloud, data tidak berpindah otomatis. Pasang LHP di ponsel baru; riwayat dapat diisi ulang dari catatan pemeriksaan Anda.

Mengapa tanggal lahir diminta, bukan umur?

Usia dihitung otomatis dari tanggal lahir sehingga selalu tepat saat pemeriksaan dilakukan. Usia dan jenis kelamin menentukan rentang acuan yang dipakai.

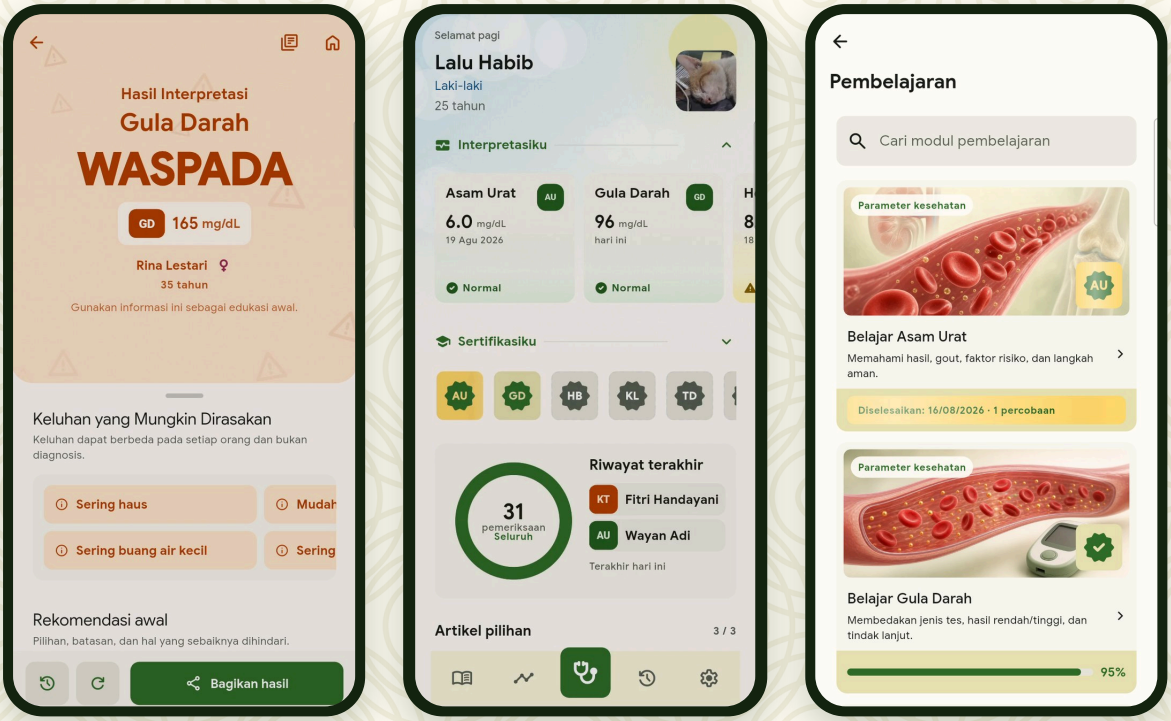
Bisakah dipakai untuk ibu hamil atau anak?

Kehamilan belum didukung. Interpretasi pada anak dan remaja memiliki keterbatasan dan tidak menggantikan penilaian tenaga kesehatan anak.

Bagaimana memberi masukan atau melaporkan masalah?

Buka **Pengaturan**, lalu pilih **Feedback**, atau kirim email ke **emailkerjaannyahabib@gmail.com**.

Penutup



Terima kasih telah menggunakan aplikasi Lab Health Pocket. Memahami hasil pemeriksaan adalah langkah pertama menuju keputusan kesehatan yang lebih baik. Kami berharap aplikasi ini dapat menjadi teman yang setia dalam perjalanan Anda menjaga kesehatan diri dan keluarga.

Periksa kesehatan secara berkala, jaga pola makan, tetap aktif bergerak, dan jangan ragu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.



Cek, pantau, dan belajar skrining kesehatan mandiri, hanya dengan ujung jari.

v.1.x.x - Public Release

Google Play: Lab Health Pocket

LHSStudio & Tim Penelitian Lab Health Pocket
Poltekkes Kemenkes Mataram