

**PERENCANAAN BISNIS STARTUP “FITNPLAN”: LAYANAN DIGITAL
FITNESS UNTUK MONITORING DAN PERENCANAAN AKTIVITAS
FISIK SERTA ASUPAN NUTRISI HARIAN**

SKRIPSI

Oleh:

DARREN JULIANS RAMLI

NIM. 221120160

MARKHO CHEN

NIM. 221120262



**PROGRAM STUDI S-1 (SISTEM INFORMASI)
FAKULTAS INFORMATIKA
UNIVERSITAS MIKROSKIL
MEDAN
2026**

**“FITNPLAN” STARTUP BUSINESS PLAN: A DIGITAL FITNESS
SERVICE FOR MONITORING AND PLANNING PHYSICAL AND
DAILY NUTRITIONAL INTAKE**

UNDERGRADUATE THESIS

By:

**DARREN JULIANS RAMLI
ID NUMBER. 221120160
MARKHO CHEN
ID NUMBER. 221120262**



**UNDERGRADUATE PROGRAM INFORMATION SYSTEM
FACULTY OF INFORMATICS
UNIVERSITAS MIKROSKIL
MEDAN
2026**

LEMBARAN PENGESAHAN

**PERENCANAAN BISNIS STARTUP “FITNPLAN”: LAYANAN DIGITAL
FITNESS UNTUK MONITORING DAN PERENCANAAN AKTIVITAS
FISIK SERTA ASUPAN NUTRISI HARIAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Persyaratan Guna
Mendapatkan Gelar Sarjana
Program Studi S-1 Sistem Informasi

Oleh:

DARREN JULIANS RAMLI

NIM. 221120160

MARKHO CHEN

NIM. 221120262

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I,



Afen Prana Utama Sembiring, S.T., M.Kom

Dosen Pembimbing II,



Tri Wulandari Ginting, S.Kom., M.Kom

Medan, 23 Juli 2026
Diketahui dan Disahkan Oleh:

Ketua Program Studi
SSI, Sistem Informasi,



Tri Wulandari Ginting, S.Kom., M.Kom

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang membuat pernyataan ini adalah mahasiswa Program Studi S-1 Sistem Informasi Universitas Mikroskil Medan dengan identitas mahasiswa sebagai berikut:

Nama : Darren Julians Ramli

NIM : 221120160

Saya telah melaksanakan penelitian dan penulisan Skripsi / Tesis *) dengan judul dan tempat penelitian sebagai berikut:

Judul Skripsi : Perencanaan Bisnis Startup "FitnPlan": Layanan Digital Fitness untuk Monitoring dan Perencanaan Aktivitas Fisik serta Asupan Nutrisi Harian

Tempat Penelitian : -

Alamat Tempat Penelitian : -

No. Telp. Tempat Penelitian : -

Sehubungan dengan Skripsi tersebut, dengan ini saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa penelitian dan penulisan Skripsi tersebut merupakan hasil karya saya sendiri (tidak menyuruh orang lain yang mengerjakannya) dan semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk, telah saya nyatakan dengan benar. Bila di kemudian hari ternyata terbukti bahwa bukan saya yang mengerjakannya (membuatnya), maka saya bersedia dikenakan sanksi yang telah ditetapkan oleh Universitas Mikroskil Medan, yakni pencabutan ijazah yang telah saya terima dan ijazah tersebut dinyatakan tidak sah.

Selain itu, demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mikroskil Medan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas Skripsi saya beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak ini, Universitas Mikroskil Medan berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya, secara keseluruhan atau hanya sebagian atau hanya ringkasannya saja dalam bentuk format tercetak dan/atau elektronik, selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Menyatakan juga bahwa saya akan mempertahankan hak eksklusif saya untuk menggunakan seluruh atau sebagian isi Skripsi saya guna pengembangan karya di masa depan, misalnya dalam bentuk artikel, buku, ataupun perangkat lunak/sistem informasi.

Demikian pernyataan ini saya perbuat dengan sungguh-sungguh, dalam keadaan sadar dan tanpa ada tekanan dari pihak manapun.

Medan, Juni 2026

Saya yang membuat pernyataan,

Darren Julians Ramli

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang membuat pernyataan ini adalah mahasiswa Program Studi S-1 Sistem Informasi Universitas Mikroskil Medan dengan identitas mahasiswa sebagai berikut:

Nama : Markho Chen

NIM : 221120262

Saya telah melaksanakan penelitian dan penulisan Skripsi / Tesis *) dengan judul dan tempat penelitian sebagai berikut:

Judul Skripsi : Perencanaan Bisnis Startup "FitnPlan": Layanan Digital Fitness untuk Monitoring dan Perencanaan Aktivitas Fisik serta Asupan Nutrisi Harian

Tempat Penelitian : -

Alamat Tempat Penelitian : -

No. Telp. Tempat Penelitian : -

Sehubungan dengan Skripsi / Tesis *) tersebut, dengan ini saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa penelitian dan penulisan Skripsi / Tesis *) tersebut merupakan hasil karya saya sendiri (tidak menyuruh orang lain yang mengerjakannya) dan semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk, telah saya nyatakan dengan benar. Bila di kemudian hari ternyata terbukti bahwa bukan saya yang mengerjakannya (membuatnya), maka saya bersedia dikenakan sanksi yang telah ditetapkan oleh Universitas Mikroskil Medan, yakni pencabutan ijazah yang telah saya terima dan ijazah tersebut dinyatakan tidak sah.

Selain itu, demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mikroskil Medan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas Skripsi / Tesis *) saya beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak ini, Universitas Mikroskil Medan berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Skripsi / Tesis *) saya, secara keseluruhan atau hanya sebagian atau hanya ringkasannya saja dalam bentuk format tercetak dan/atau elektronik, selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Menyatakan juga bahwa saya akan mempertahankan hak eksklusif saya untuk menggunakan seluruh atau sebagian isi Skripsi / Tesis *) saya guna pengembangan karya di masa depan, misalnya dalam bentuk artikel, buku, ataupun perangkat lunak/sistem informasi.

Demikian pernyataan ini saya perbuat dengan sungguh-sungguh, dalam keadaan sadar dan tanpa ada tekanan dari pihak manapun.

Medan, Juni 2026

Saya yang membuat pernyataan,



Markho Chen

PERENCANAAN BISNIS STARTUP “FITNPLAN”: LAYANAN DIGITAL FITNESS UNTUK MONITORING DAN PERENCANAAN AKTIVITAS FISIK SERTA ASUPAN NUTRISI HARIAN

Abstrak

Kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh melalui olahraga semakin meningkat di era sekarang. Namun, masih terdapat beberapa permasalahan, seperti rendahnya kesadaran masyarakat dalam menyeimbangkan pola aktivitas fisik serta asupan nutrisi harian, kesulitan menyeimbangkan pola aktivitas fisik dan asupan nutrisi harian, serta masih terbatasnya platform digital yang mampu mengintegrasikan layanan rekomendasi aktivitas fisik, asupan nutrisi harian, hingga layanan catering sehat dalam satu aplikasi. Dalam penyusunannya FitnPlan memanfaatkan Lean Canvas sebagai model bisnis. Hasil dari rancangan FitnPlan ini menghasilkan proyeksi keuangan yang mengalami pertumbuhan secara positif selama periode perencanaan, yaitu nilai ROI yang mencapai 45,949%, ROE mencapai 31,482%, dan ROA mencapai 31,482% dalam 3 tahun pertama, serta FitnPlan mampu meningkatkan kesadaran, hingga mempermudah masyarakat dalam merencanakan pola aktivitas fisik serta asupan nutrisi harian yang seimbang, dan sebagai penyedia platform digital yang mengintegrasikan layanan tersebut.

Kata kunci: *Perencanaan Bisnis, Layanan Fitness Digital, Aplikasi Mobile, FitnPlan*

Abstract

Public awareness of the importance of maintaining health and physical fitness through exercise has continued to increase in recent years. However, several challenges remain, including the low level of public awareness in balancing physical activity with daily nutritional intake, difficulties in maintaining a balanced lifestyle between exercise and nutrition, and the limited availability of digital platforms that integrate physical activity recommendations, daily nutritional guidance, and healthy catering services within a single application. In its development, FitnPlan adopts the Lean Canvas as its business model framework. The results of the FitnPlan business plan indicate positive financial growth throughout the three-year planning period, achieving a Return on Investment (ROI) of 45.949%, a Return on Equity (ROE) of 31.482%, and a Return on Assets (ROA) of 31.482%. Furthermore, FitnPlan is expected to increase public awareness and simplify the process of planning balanced physical activity and daily nutritional intake by providing an integrated digital platform that combines these services.

Keywords: *Business Planning, Digital Fitness Service, Mobile Application, FitnPlan*

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas segala rahmat dan anugerah-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Perencanaan Bisnis Startup “FitnPlan”: Layanan Digital Fitness untuk Monitoring dan Perencanaan Aktivitas Fisik serta Asupan Nutrisi Harian” dengan baik dan tepat waktu.

Penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini dilakukan guna memenuhi persyaratan dari akademik dalam menyelesaikan Program Studi Strata 1 Sistem Informasi Universitas Mikroskil.

Penulis menyadari dalam proses menyelesaikan Tugas Akhir ini, penulis telah banyak menerima bimbingan dan masukan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini izinkan penulis untuk berterima kasih kepada:

1. Bapak Afen Prana Utama Sembiring, S.T., M.Kom, selaku Dosen Pembimbing I.
2. Ibu Tri Wulandari Ginting, S.Kom., M.Kom, selaku Dosen Pembimbing II dan Ketua Program Studi S-1 Sistem Informasi Fakultas Informatika Universitas Mikroskil Medan
3. Bapak Hardy, S.Kom., M.SC., PH.D., selaku Rektor Universitas Mikroskil Medan.
4. Bapak Sunaryo Winardi, S.Kom., M.T., selaku Dekan Fakultas Informatika Universitas Mikroskil Medan.
5. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bimbingan, dukungan baik material dan motivasi serta doa yang tiada hentinya untuk penulis selama mengikuti pendidikan hingga menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, setiap saran yang bersifat membangun akan diterima dengan senang hati. Akhir kata penulis mengharapkan Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan mohon maaf atas segala kesalahan yang pernah dibuat. Sekian, dan terima kasih.

Medan, Juni 2026

Penulis,

Darren Julians Ramli,

Markho Chen

DAFTAR ISI

Abstrak.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan.....	3
1.4 Manfaat.....	4
1.5 Ruang Lingkup	4
BAB II LITERATUR TEORI.....	8
2.1 Fitness.....	8
2.2 Layanan Katering Makanan Sehat	9
2.3. Startup	9
2.4. Perencanaan aktivitas Fisik dan Asupan Nutrisi Harian.....	11
2.5 Lean Canvas	12
2.6 Business Plan.....	12
2.7 Process map.....	15
2.8 Analisis SWOT	15
2.9 Marketing Mix 7P	17
2.10 Laporan Keuangan	18
2.11 Rasio Keuangan.....	24
2.11.1 Rumus dan Perhitungan Rasio Keuangan	25
BAB III PERANCANGAN STARTUP.....	31
3.1 Tahapan Perencanaan <i>Business Plan</i>	31
3.1.1 Deskripsi perusahaan.....	31
3.1.2 Penjelasan Produk atau Layanan	32
3.1.3 Latar Belakang Industri	59
3.1.4 Latar Belakang dan Legalitas Perusahaan	60
3.1.5 Analisis SWOT.....	61
3.1.5 Tujuan dan Target Perusahaan	63
3.2 Rencana dan Strategi Pemasaran.....	64

3.2.1 Target Pasar dan Pelanggan.....	64
3.2.2. Kompetisi Pasar dan <i>Marketshare</i>	66
3.2.3. Strategi Penetapan Harga.....	75
3.2.4 Promosi dan Distribusi	76
3.3 Operasional Dukungan.....	79
3.3.1 Target Kualitas	79
3.3.2. Kebutuhan Teknologi	80
3.3.3 Dukungan Layanan.....	81
3.3.4 Kebutuhan Operasional	82
3.3.5 Kebutuhan Perlengkapan Operasional.....	85
BAB IV PERENCANAAN STARTUP.....	87
4.1. Manajemen Tim	87
4.1.1. Struktur Organisasi.....	87
4.1.2. Pengalaman dan Keahlian	89
4.1.3. Hak Kekayaan Intelektual	91
4.2. Rencana Finansial dan Proyeksi.....	92
4.2.1. Proyeksi Laba Rugi dan Proyeksi Neraca Keuangan	92
4.2.2. Proyeksi Arus Kas	102
4.2.3 Analisis Rasio Finansial	104
4.2.4. Sumber Pendanaan	108
4.3 Risiko dan Kesempatan.....	109
4.3.1 Masalah dan Risiko yang mungkin muncul	109
4.3.2 kesempatan	110
BAB V KESIMPULAN & SARAN.....	112
5.1 Kesimpulan.....	112
5.2 Saran.....	112
DAFTAR PUSTAKA.....	113
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	116

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 1 Simbol pada <i>Process map</i>	14
Gambar 2.1 2 Analisis SWOT	15
Gambar 2.1 3 Laporan Neraca	18
Gambar 2.1 4 Laporan Laba Rugi.....	19
Gambar 2.1 5 Laporan Perubahan Modal.....	20
Gambar 2.1 6 Laporan Arus Kas.....	21
Gambar 2.1 7 Catatan Atas Laporan Keuangan.....	22
Gambar 3. 1 <i>Lean Canvas</i>	32
Gambar 3. 2 Tampilan <i>Login</i>	33
Gambar 3. 3 Lupa Kata sandi	34
Gambar 3. 4 <i>Process Map Login</i>	34
Gambar 3. 5 Halaman Beranda Kustomer	35
Gambar 3. 6 Tampilan <i>Diet</i>	36
Gambar 3. 7 Tampilan Rekomendasi latihan	37
Gambar 3. 8 Tampilan Rekomendasi Makanan	38
Gambar 3. 9 Tampilan <i>Bulking</i>	39
Gambar 3. 10 Tampilan Rekomendasi Latihan.....	40
Gambar 3. 11 Tampilan Rekomendasi Makanan	41
Gambar 3. 12 Tampilan Aktivitas	42
Gambar 3. 13 Tampilan <i>Chat</i>	43
Gambar 3. 14 Tampilan Katering.....	44
Gambar 3. 15 Tampilan Berlangganan	45
Gambar 3. 16 <i>Process Map Customer</i>	46
Gambar 3. 17 Tampilan <i>Login</i>	46
Gambar 3. 18 Tampilan Lupa Kata sandi	47
Gambar 3. 19 Tampilan Beranda	48
Gambar 3. 20 Tampilan Klien dan Evaluasi	49
Gambar 3. 21 Tampilan <i>Chat</i>	50
Gambar 3. 22 Tampilan Profil.....	51

Gambar 3. 23 Process Map Personal Trainer.....	52
Gambar 3. 24 Tampilan <i>Login</i>	53
Gambar 3. 25 Tampilan Lupa Kata sandi	54
Gambar 3. 26 Tampilan Kustomer dan Personal Trainer.....	55
Gambar 3. 27 Tampilan Menu dan Transaksi	56
Gambar 3. 28 Tampilan Sistem Monitoring Aktivitas	57
Gambar 3. 29 <i>Process Map Admin</i>	58
Gambar 3. 30 Grafik Pengguna Aktif Smartphone di Indonesia	59
Gambar 3. 31 <i>Fitness Online</i>	66
Gambar 3. 32 Tampilan <i>Dashboard</i>	67
Gambar 3. 33 Tampilan Latihan	68
Gambar 3. 34 Tampilan Komunitas	69
Gambar 3. 35 Tampilan Gerakan Latihan.....	70
Gambar 3. 36 <i>Muscle Monster</i>	70
Gambar 3. 37 Tampilan <i>Dashboard, Fitness Plan</i> dan Jadwal Latihan.....	71
Gambar 3. 38 Tampilan Rekomendasi Pemanasan	72
Gambar 3. 39 Tampilan Edukasi Dasar	73
Gambar 3. 40 <i>Customer Service</i>	80
Gambar 4. 1 Pembagian Struktur Organisasi.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Pengeluaran Kalori.....	2
Tabel 3. 1 Rincian Biaya Dokumen Legalitas Perusahaan	60
Tabel 3. 2 Analisi SWOT	61
Tabel 3. 3 Kelompok Umur dan Jumlah Orang	64
Tabel 3. 4 Target Pelanggan 3 Tahun Kedepan	65
Tabel 3. 5 Perbandingan.....	73
Tabel 3. 6 Biaya Jasa Layanan FitnPlan	74
Tabel 3. 7 Biaya Layanan Katering.....	75
Tabel 3. 8 Harga Layanan	76
Tabel 3. 9 Target Kualitas	78
Tabel 3. 10 Kebutuhan Perlengkapan Operasional	84
Tabel 4. 1 Pengalaman dan Keahlian.....	88
Tabel 4. 2 Proyeksi Laba Rugi.....	92
Tabel 4. 3 Pendapatan Layanan Aplikasi	93
Tabel 4. 4 Pendapatan Layanan Katering	93
Tabel 4. 5 Beban Gaji Karyawan	94
Tabel 4. 6 Beban Tunjangan Karyawan	96
Tabel 4. 7 Beban Fasilitas Kantor	96
Tabel 4. 8 Beban <i>Mitra Personal Trainer</i>	98
Tabel 4. 9 Beban Iklan	99
Tabel 4. 10 Beban Utilitas.....	99
Tabel 4. 11 Beban Pendaftaran HKI	100
Tabel 4. 12 Beban Penyusutan Fasilitas Kantor.....	100
Tabel 4. 13 Proyeksi neraca keuangan.....	101
Tabel 4. 14 Proyeksi Arus Kas.....	103
Tabel 4. 15 ROI.....	105
Tabel 4. 16 ROE.....	107
Tabel 4. 17 ROA	108
Tabel 4. 18 Modal Awal.....	109