

ABSTRAK

Tiap orang memiliki kebutuhan kalori yang berbeda, tergantung pada usia, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan dan aktivitas yang dilakukan. Kalori yang dibutuhkan tubuh harus seimbang dengan kalori yang diperoleh dari makanan. Ketidakseimbangan asupan kalori seseorang menyebabkan tubuh menjadi tidak sehat dan menimbulkan berbagai macam penyakit. Pemantauan berat badan merupakan salah satu cara untuk membantu menjaga agar asupan kalori seimbang dengan kebutuhan tubuh. Pemantauan berat badan dapat dilakukan melalui pembuatan sebuah aplikasi.

Pada tugas akhir ini disusun sebuah program aplikasi pemantau berat badan. Inti dari aplikasi ini adalah pemantauan berat badan seseorang dengan menyediakan menu-menu makanan dan saran yang memperhatikan berat badan, tinggi badan, usia, aktivitas, dan penyakit yang diderita, seperti asam urat, kolesterol, hipertensi, atau diabetes. User yang menggunakan aplikasi ini harus melakukan konsultasi dahulu, kemudian user diberi kebebasan untuk mengatur menu makanan harian atau mingguan yang dipilih dari menu-menu makanan yang disediakan oleh sistem. Konsultasi dilakukan dengan menginputkan berat badan atau tinggi badan user. Dari hasil konsultasi itulah, berat badan user dipantau.

Untuk memastikan bahwa program aplikasi pemantau berat badan yang dibuat telah berjalan sebagaimana mestinya, maka dilakukan proses verifikasi dan validasi. Hasil verifikasi dan validasi menunjukkan bahwa menu makanan yang disediakan oleh aplikasi pemantau berat badan sangat variatif, sehingga membantu user menentukan menu makanan sehari-hari, membantu memantau perkembangan berat badan, dan memiliki tombol navigasi yang cukup jelas.

Saran pengembangan ke depan untuk program aplikasi ini adalah penambahan data dari user (selain berat badan, tinggi badan, dan aktivitas user) sebagai pertimbangan penentuan menu makanan, penambahan bahan makanan yang lebih detail mengenai pengolahannya dan besar kalori setelah pengolahan, ditambahkan *artificial intelligent* pada bagian penentuan makanan, dan sistem dikembangkan dalam bentuk website.