

ABSTRAKSI

Pada era globalisasi seperti saat ini, mayoritas masyarakat Indonesia terpaku pada pola hidup yang kurang sehat. Dimana masyarakat Indonesia jaman sekarang yang kurang peduli terhadap makanan atau minuman yang dikonsumsi. Banyak pula masyarakat Indonesia yang enggan untuk melakukan aktivitas fisik disebabkan teknologi canggih yang membuat kurangnya mobilitas. Oleh karena itu, tidak jarang pada saat ini pun banyak penduduk Indonesia yang masih berusia muda namun sudah terkena kolesterol dan penyakit lainnya.

Oleh karena itu, untuk menghindari dampak tersebut, perlu diterapkan pola hidup sehat sejak dini. Untuk mengedukasi remaja Indonesia akan penerapan pola hidup sehat, maka akan dibuat aplikasi media panduan diet dan hidup sehat. Aplikasi ini ditujukan untuk remaja di Indonesia berusia 12-19 tahun, namun tidak menutup kemungkinan untuk pengguna yang berada di luar rentang usia tersebut untuk menggunakan aplikasi ini. Aplikasi ini dibuat untuk *smartphone* berjenis Android, karena mayoritas remaja di Indonesia menggunakan Android. Dengan adanya aplikasi media panduan diet dan hidup sehat ini diharapkan dapat memudahkan remaja di Indonesia untuk mempelajari tentang pola hidup sehat.

Kata kunci :Diet, Pola Hidup Sehat, Android