

ABSTRAK

Kesehatan merupakan kebutuhan utama bagi setiap manusia. Kesehatan pribadi bisa didapat dengan melakukan pola hidup sehat salah satunya dengan melakukan diet dan olahraga teratur. Namun, karena kurangnya pengetahuan masyarakat tentang asupan makanan sehat dan kebutuhan kalori untuk melakukan aktivitas sehari-hari, situasi ini membuat mereka sulit menentukan jumlah kalori dalam makanan dan kebutuhan kalori yang dibutuhkan tubuh mereka sehingga mengakibatkan obesitas. Saat ini smartphone dengan sistem operasi android telah menjadi kebutuhan manusia.

Dalam satu dekade terakhir, prevalensi obesitas di seluruh dunia meningkat dengan drastis sehingga menempatkan masalah gizi ini menjadi salah satu masalah yang perlu mendapatkan perhatian serius. Obesitas tidak boleh dianggap hanya sebuah konsekuensi dan gaya hidup tidak sehat sehingga menimbulkan risiko signifikan bagi kesehatan. Obesitas harus dianggap sebagai penyakit dan faktor resiko untuk penyakit lainnya.

Oleh karena itu, untuk memudahkan masyarakat dalam melakukan diet dan pola hidup sehat dengan ini mengusulkan aplikasi Healthify berbasis android menggunakan flutter untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut. Aplikasi ini akan dapat memberikan informasi aktivitas pola hidup sehat, menghitung kategori badan atau BMI, jumlah kalori yang dibutuhkan tubuh dan memberikan informasi tentang asupan makanan yang sehat. Metode yang digunakan untuk menghitung kebutuhan kalori adalah metode Harris Benedict, sedangkan untuk pembakar kalori digunakan rumus exercise calorie. Hasil percobaan menunjukkan keefektifan aplikasi yang di kembangkan dalam memberikan informasi tentang pengontrolan berat badan, asupan gizi makanan dan kalori yang dibutuhkan untuk tubuh mereka.

Kata kunci : aplikasi android, obesitas, diet, berat badan, pola hidup sehat, olahraga.