

## ABSTRAK

---

Memiliki tubuh ideal dan sehat adalah impian setiap manusia. Begitu juga untuk wanita, tubuh ideal adalah impian yang sulit rasanya untuk dicapai. Sehingga hal ini terkadang membuat para wanita dan pria melakukan berbagai jenis diet hingga olahraga demi mendapatkan bentuk tubuh serta berat badan yang ideal.

Namun fenomena ini lah terkadang yang membuat seseorang salah mengambil jenis serta cara dalam diet. Bahkan tak sedikit dari mereka tidak paham betul makna diet yang sesungguhnya. Sehingga diet-diet yang mereka lakukan tidak berhasil.

Menurut para ahli gizi, Diet REST merupakan diet yang baik untuk dicoba. Karena diet REST ini tidak mengurangi jatah makan seseorang. Diet REST ini menitikberatkan pada asupan kalori yang seharusnya diterima. Dengan diet REST tetap makan tiga kali dalam sehari dan tidak melarang untuk waktu selingan atau cemilan. Asalkan kalori yang diasupkan sesuai dengan kebutuhan.

Untuk mengetahui makanan apa saja yang cocok makan dibutuhkan untuk penghitungan kalori sesuai berat badan dan aktivitas. Karena itulah dibuat sebuah sistem berbasis web untuk penyusunan menu makanan diet REST berdasarkan hasil perhitungan berat badan dan aktivitas seseorang.

Web ini mengharuskan seseorang login terlebih dahulu sebelum mendapatkan menu makanan untuk dietnya. Seseorang akan mendapatkan menunya berdasarkan informasi berat badan dan kebutuhannya sehari-hari. Untuk menunya sendiri, disesuaikan dari buku Slim is Easy yang telah dilakukan riset sebelumnya oleh ahli gizi yaitu Rita Ramayuli. Selain itu web ini juga akan mengevaluasi diet rest yang dilakukan serta merangkum nya. Sehingga di akhir program diet akan terlihat apakah ada perubahann signifikan dan akan menentukan langkah selanjutnya dalam hidup sehat serta memiliki tubuh yang ideal.

Kata Kunci: Diet, REST, Kalori, Gizi.