

ABSTRAK

Keseimbangan tubuh dapat dicapai melalui keterkaitan yang erat antara gaya hidup sehat, pola makan, dan perhitungan kalori. Pola makan seimbang dan perhitungan kalori mendukung pencapaian berat badan ideal serta kesehatan fisik dan mental. Kebutuhan kalori tiap individu bervariasi tergantung pada usia, tinggi badan, berat badan, dan tingkat aktivitas. Kelebihan asupan kalori harian dapat mengakibatkan kenaikan berat badan dan beresiko obesitas. Untuk mencegah terjadinya obesitas, maka dikembangkan Aplikasi yang dapat membantu menentukan kebutuhan kalori harian dan memberikan rekomendasi menu diet sehat yang diharapkan menjadi solusi untuk menjaga berat badan ideal. Metode yang digunakan dalam pembuatan aplikasi ini adalah metode *Waterfall*. Analisis kebutuhan sistem melibatkan kuesioner untuk memahami kebutuhan pengguna. Pemrograman dilakukan dengan PHP, CSS, JavaScript, dan MySQL sebagai sistem manajemen *database*. Dari proses perancangan sistem dihasilkan sistem yang dapat memberi informasi mengenai kebutuhan kalori harian, rekomendasi menu diet sehat, pemesanan menu diet sehat, dan melihat riwayat pemesanan.

Kata Kunci: Kalori, Gaya Hidup sehat, *Waterfall*, PHP, MySQL, CSS, JavaScript.