

Dalam kehidupan modern ini, banyak individu kesulitan mempertahankan pola makan sehat karena tekanan sosial, kebiasaan tidak sehat, dan kurangnya pengetahuan tentang nutrisi. Tantangan-tantangan ini mengakibatkan pilihan makanan yang buruk dan masalah kesehatan. Setiap orang memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda berdasarkan kondisi tubuh atau aktivitas sehari-hari. Untuk mengatasi masalah ini, penelitian ini mengusulkan perancangan aplikasi pelacakan nutrisi berbasis seluler yang membantu pengguna membuat pilihan diet yang lebih baik. Karena berbagai tantangan dalam hidup, orang sering kesulitan mengendalikan konsumsi makanan sehat dan bergizi di tengah kesibukan. Tujuan utama pengembangan aplikasi pelacakan nutrisi yang canggih namun ramah pengguna ini adalah untuk meningkatkan kesehatan masyarakat secara signifikan. Selain itu, aplikasi ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk terlibat dalam aktivitas yang lebih positif dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini mengusulkan perancangan aplikasi pelacakan nutrisi berbasis seluler menggunakan pendekatan Human-Centered Design (HCD). Aplikasi seluler merupakan media inovasi dalam merancang pelacakan makanan, aplikasi ini ditujukan untuk memberikan peningkatan bagi setiap individu atau pengguna. Ponsel merupakan salah satu alat komunikasi yang digunakan sehari-hari. Aplikasi ini menawarkan solusi bagi masyarakat modern yang seringkali memiliki mobilitas tinggi dan membutuhkan alat bantu untuk menjaga pola makan mereka. Fitur-fitur seperti manajemen kalori dan pemantauan konsumsi makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) dan mikronutrien (vitamin, mineral) akan memudahkan pengguna untuk meninjau kembali proses diet mereka. Mengingat minimnya pengetahuan tentang nutrisi tubuh, aplikasi ini akan menyediakan fitur edukasi dan menawarkan wawasan baru tentang nutrisi yang dapat diakses secara langsung. Aplikasi ini juga dapat mengidentifikasi kebutuhan dan kondisi spesifik pengguna seperti diabetes dan lainnya. Tujuan khusus: Dapat membantu pengguna merencanakan makanan harian dan dengan cepat mengidentifikasi kandungan kalori dan nutrisi, sekaligus memberikan pengalaman bagi pengguna, serta mendorong masyarakat untuk menerapkan gaya hidup yang lebih sehat.

Kata Kunci: Aplikasi, Nutrisi, Gaya Hidup, Kesehatan, Makronutrien