

ABSTRAKSI

Obesitas atau kegemukan merupakan masalah yang sering dialami oleh beberapa orang. Kegemukan dirasa cukup mengganggu baik dalam penampilan maupun dalam kesehatan. Orang yang bertubuh gemuk cenderung akan lebih mudah terserang penyakit seperti diabetes, serangan jantung, kolesterol, dll.

Pada Proyek Akhir ini telah dirancang suatu aplikasi yang digunakan sebagai petunjuk untuk membantu menurunkan berat badan dari penderita kegemukan, dan menghitung berat ideal. Di sini *user* diberikan beberapa pilihan menu yaitu, *Weight Test*, *Diet Time*, *Food Calorie*, dan *Exit*. *Weight Test* digunakan untuk mengukur seberapa ideal berat badan dengan menggunakan *BMI(Body Mass Index)* menurut standar Depkes RI. *Diet Time* digunakan untuk menghitung kebutuhan kalori tubuh untuk mendapatkan berat ideal yang diinginkan, mengatur porsi kalori makanan setiap makan dan melihat grafik perkembangan berat badan. *Food Calorie* digunakan untuk melihat jumlah kalori makanan pada sekian gram makanan tertentu dengan melihat dari database. Menu *Exit* dipilih jika *user* telah selesai menggunakan aplikasi ini dan hendak keluar dari aplikasi ini.

Untuk mengetahui performansi kinerja aplikasi ini telah dibuktikan dengan melakukan pengujian pada penderita obesitas. Hasil yang telah dicapai menurut kuisisioner yang telah diisi oleh *user* adalah aplikasi ini memiliki fitur serta konten sudah lengkap dengan persentasi sebesar 46,67%, konten yang dimiliki sudah memberi petunjuk untuk membantu menurunkan berat badan dengan persentasi sebesar 66,67%, fitur sudah berfungsi dengan baik dengan tingkat persentasi 50%, tampilan yang dimiliki juga sudah menarik dengan persentase 50%, tingkat kemudahan yaitu mudah digunakan sebesar 53,33%, dan aplikasi ini sangat bermanfaat dengan persentase 80%.

Kata Kunci : *obesitas, BMI, BMR, android, kalori.*