

ABSTRAK

Count My Ideal Weight

Kesehatan merupakan bagian terpenting dalam hidup setiap orang. Menjaga kesehatan sama seperti menjaga kelangsungan hidup kita. Namun masih jarang orang yang peduli dengan kesehatannya sendiri. Padahal dampak dari mengabaikan kesehatan itu dapat menjadi masalah besar. Salah satu masalah kesehatan dalam kehidupan masyarakat saat ini adalah kegemukan atau obesitas. Obesitas adalah suatu kondisi medis berupa kelebihan lemak tubuh yang terakumulasi sedemikian rupa sehingga menimbulkan dampak merugikan bagi kesehatan, yang kemudian menurunkan harapan hidup dan/atau meningkatkan masalah kesehatan. Salah satu cara menjaga kesehatan adalah dengan menjaga tubuh yang ideal. Ciri-ciri tubuh yang ideal adalah tubuh yang sehat secara jasmani.

Aplikasi ini dapat menghitung massa tubuh serta jumlah asupan kalori yang cukup bagi tubuh dan menghitung jumlah asupan kalori pada makanan. Aplikasi ini juga dapat menampilkan informasi seputar Obesitas, Kalori, BMI dan BMR.

Aplikasi ini dibuat dengan menggunakan metode perhitungan Adolphe Quetelet (*Body Mass Index*) dan Harris Benedict (*Body Mass Rate*), kemudian dikembangkan dengan menggunakan bahasa pemrograman Java dengan emulator Eclipse, OS Android, basis data SQLite dan dengan pemrograman berorientasi objek.

Kata Kunci: Kesehatan, Berat Ideal, BMI, BMR, Android, SQLite