

## **ABSTRAK**

### **Aplikasi Rekomendasi Makanan untuk Penderita Kolesterol**

Kolesterol adalah salah satu komponen lemak. Kolesterol tidak selalu buruk, kolesterol juga diperlukan oleh tubuh kita, tetapi tingginya tingkat kolesterol dalam tubuh akan memicu munculnya berbagai penyakit.

Survey terkini di 8 negara Asia melaporkan, 50 penduduk Asia gagal menurunkan kadar kolesterol jahat mereka sesuai target yang disarankan dalam panduan pengobatan. Di Indonesia, kegagalan ini bahkan mencapai 70%.

Penyebab utamanya adalah konsumsi gula dan lemak terlalu banyak, malas bergerak, konsumsi makanan cepat saji, dan paparan polusi berlebih, serta adanya radikal bebas dengan semua hal tersebut memudahkan seseorang terjangkit penyakit.

Rekomendasi artinya adalah saran yang menganjurkan (membenarkan, menguatkan) dan merekomendasikan.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut dirancang sebuah aplikasi yang berjudul “Aplikasi Rekomendasi Makanan untuk Penderita Kolesterol.

Tugas akhir ini menghasilkan website untuk merekomendasikan makanan yang rendah kolesterol dan yang dapat menurunkan kolesterol.

Kata kunci : Kolesterol, Rekomendasi, *Website*