

# **APLIKASI PROGRAM HIDUP SEHAT BERBASIS ANDROID**

(*ANDROID BASED HEALTHY LIFE PROGRAM APPLICATION*)

**Farid Fauqoni**

Fakultas Teknologi Informasi dan Komunikasi

Universitas Semarang

[f.fauqoni@gmail.com](mailto:f.fauqoni@gmail.com)

## **ABSTRACT**

*Healthy living is a dream for everyone, but sometimes daily activities that are so dense and irregular lifestyle will have a negative impact on our health. To live a healthy life requires a regular diet, exercise, and adequate rest. In addition to healthy life that is no less important, it is to maintain body weight to remain ideal. Someone who wants to get the ideal body weight will usually go on a diet to lose weight or undergo a fattening program to gain weight. By utilizing increasingly developing technology, this research makes applications for healthy lifestyles for mobile devices, especially smartphones based on Android. This application was developed with the Rapid Application Development (RAD) method through the stages of requirements planning, RAD design workshop, Implementation. The application of a healthy life program aims to regulate the user's diet and healthy life and provide users with information on calories and fat consumption per day. So it is expected that with this application users can make a healthy lifestyle, get information on calorie and fat intake that is eaten so that it can regulate the levels that enter the body within the specified time.*

*Keywords: Application, Android, Healthy Life, RAD*

## **ABSTRAK**

Hidup sehat merupakan dambaan bagi semua orang, namun terkadang aktifitas sehari-hari yang begitu padat dan pola hidup yang tidak teratur akan berakibat buruk pada kesehatan kita. Untuk hidup sehat diperlukan pola makan yang teratur, olahraga, dan istirahat yang cukup. Selain hidup sehat yang tidak kalah penting yaitu menjaga berat badan agar tetap ideal. Seseorang yang ingin mendapatkan berat badan ideal biasanya akan melakukan diet untuk menurunkan berat badan atau menjalani program penggemukan untuk menambah berat badan. Dengan memanfaatkan teknologi yang semakin berkembang, penelitian ini membuat aplikasi pola hidup sehat untuk perangkat *mobile* khususnya *smartphone* yang berbasis Android. Aplikasi ini dikembangkan dengan metode *Rapid Application Development* (RAD) melalui tahap *requirements planning*, *RAD design workshop*, *Implementation*. Aplikasi program hidup sehat ini bertujuan dapat mengatur pola makan dan hidup sehat pengguna serta memberikan informasi konsumsi kalori dan lemak perhari kepada pengguna. Sehingga diharapkan dengan adanya aplikasi ini pengguna bisa melakukan pola hidup sehat, mendapat informasi asupan kalori dan lemak yang dimakan sehingga dapat mengatur kadar yang masuk kedalam tubuh dalam waktu yang ditentukan.

Kata Kunci : Aplikasi, *Android*, Hidup Sehat, RAD