

ABSTRAK

Di jaman yang semakin berkembang pesat, kebanyakan masyarakat cenderung memilih makanan yang tinggi kalori dan lemak. Mengonsumsi makanan tinggi lemak secara terus menerus dapat meningkatkan resiko terjadinya berat badan yang berlebih atau obesitas. Diet atau prosedur menjaga pola hidup sehat dilakukan guna menuju berat badan yang ideal. Banyak program diet bermunculan, namun program diet itu kebanyakan memberikan solusi yang berlaku untuk semua.

Sistem Informasi Diet Berdasarkan Genotip merupakan salah satu alternatif bagi masyarakat untuk memulai terapi diet. Genotip yang dimiliki tiap-tiap individu sangat berkaitan juga dengan kesehatan, vitalitas, dan berat badan optimal. Individu yang mengalami masalah berat badan ataupun memulai pola hidup sehat dapat menggunakan sistem ini dalam menentukan pola makan, olahraga dan suplemen yang benar sesuai dengan genotipnya. Informasi yang dihasilkan kepada pengguna adalah profil metabolisme, saran konsumsi asupan sehat, saran olahraga dan suplemen sesuai dengan genotip. Dengan menerapkan saran diet tersebut maka diharapkan tubuh akan mampu mengendalikan proses metabolisme untuk meraih kesehatan dan vitalitas.

Kata Kunci : Sistem Informasi, Diet, Genotip