

## ABSTRAKSI

Kegemukan merupakan masalah yang sering timbul di kalangan masyarakat sebagai salah satu dampak kemajuan teknologi yang membuat manusia semakin jarang melakukan aktifitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan adanya masalah tersebut, sering orang merasa kebingungan dalam menentukan tindakan apa yang harus diambil supaya masalah kegemukan tersebut dapat teratasi.

Sistem ini dibuat sebagai salah satu alternatif alat bantu penentu program diet yang ditujukan kepada mereka yang mengalami masalah kegemukan tetapi sehat fisik maupun mental dengan tingkat keberhasilan dari program diet yang dijalankan adalah bervariasi dan tergantung dari kemauan dan kedisiplinan pemakai sistem ini.

Apa yang ditawarkan oleh sistem ini adalah berupa perhitungan berat ideal menurut tiga metode, perhitungan target waktu kapan berat ideal tersebut dapat tercapai, analisa pembuatan menu program diet serta analisa hasil dari program diet menurut data pengukuran yang telah dimasukkan oleh pemakai.