

ABSTRAK

Pola makan dan nutrisi yang seimbang memainkan peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Di tengah era digital saat ini, aplikasi mobile telah menjadi sarana yang sangat efektif untuk memfasilitasi pemantauan dan pengelolaan pola makan, serta asupan nutrisi. Melihat kebutuhan akan solusi inovatif untuk mendukung gaya hidup sehat, penelitian ini difokuskan pada pengembangan aplikasi mobile yang dapat menjadi alat bantu efektif bagi pengguna dalam memantau dan meningkatkan kesadaran akan pola makan mereka. Aplikasi ini menawarkan sejumlah fitur unggul, termasuk penghitungan kalori untuk membantu pengguna memahami nilai gizi makanan yang mereka konsumsi. Fitur saran menu yang disesuaikan berdasarkan preferensi dan kebutuhan nutrisi individual membantu pengguna membuat pilihan makanan yang sejalan dengan tujuan kesehatan mereka. Pelacakan konsumsi makanan sehari-hari memberikan gambaran menyeluruh tentang pola makan pengguna, membantu mereka melihat perkembangan dan membuat penyesuaian jika diperlukan. Integrasi dengan database Firebase menjadi tonggak penting dalam pengelolaan data pengguna. Pengguna dapat dengan aman menyimpan dan mengakses data pribadi mereka, termasuk riwayat makanan dan progres kesehatan, dengan kecepatan dan keandalan tinggi. Kelebihan database Firebase ini tidak hanya meningkatkan responsivitas aplikasi tetapi juga memperkuat pengalaman pengguna secara menyeluruh. Aplikasi ini juga memasukkan fitur pengingat minum air (Water reminder) sebagai upaya untuk meningkatkan kebiasaan hidrasi pengguna.

Kata kunci : Informasi; Pola Makan Seimbang; Aplikasi mobile kesehatan; penghitung kalori; Database firebase; Pengingat minum air

ABSTRACT

A balanced diet and nutrition play a crucial role in maintaining the health and well-being of an individual. In the current digital era, mobile applications have proven to be highly effective tools for facilitating the monitoring and management of dietary patterns and nutritional intake. Recognizing the need for innovative solutions to support a healthy lifestyle, this research focuses on the development of a mobile application that can serve as an effective tool for users to monitor and enhance their awareness of their eating habits. This application offers several outstanding features, including calorie counting to assist users in understanding the nutritional value of the food they consume. Customized menu suggestions based on preferences and individual nutritional needs help users make food choices aligned with their health goals. Daily food consumption tracking provides a comprehensive overview of users' eating patterns, assisting them in monitoring progress and making adjustments as needed. Integration with the Firebase database is a pivotal aspect of user data management. Users can securely store and access their personal data, including food histories and health progress, with high speed and reliability. The advantages of the Firebase database not only enhance application responsiveness but also strengthen the overall user experience. The application also incorporates a water reminder feature as an effort to improve users' hydration habits.

Keywords: Information; Balanced Diet; Health Mobile Application; Calorie Tracker; Firebase Database; Water Intake Reminder