

My Calorie Log

TUGAS BESAR ANALISIS DATA KESEHATAN

Fransisca Elizabeth Yonnalika¹, Alvin Rahmatilasyah², Theresia Putri Nadia³, Shantaro⁴

Program Studi Teknik Informatika, Universitas Kristen Maramatha.

Jl. Prof. drg. Surya Sumantri, M.P.H. No. 65, Bandung

¹2172007@maranatha.ac.id

²2172016@maranatha.ac.id

³2172017@maranatha.ac.id

⁴2172022@maranatha.ac.id

Abstract — The health condition of each person varies; not everyone maintains their health due to various reasons and backgrounds. However, there are also individuals who pay significant attention to their health, such as athletes and others. One of the innovations we have developed is a website focusing on calories and health. This website enables users to determine their calorie levels and learn how to maintain a proper diet to ensure their well-being, especially for athletes. Our goal is to assist users in maintaining their health by providing information on calories and other health aspects. This includes understanding the benefits and impacts of consumed foods on the body and tracking users' calorie intake. In this research, we utilized a literature review method to gather information. The conclusion of this study is that there are still many people who want to maintain their physical health but may not fully understand how to do so. Therefore, the website we have created will be beneficial for users.

Keywords: calories, health, technology, website

Intisari — Kondisi kesehatan setiap orang berbeda - beda, tidak semua orang menjaga kesehatannya karena dengan berbagai macam alasan dan latar belakang, tetapi ada juga orang yang sangat memperhatikan akan kesehatannya seperti atlet dan lainnya. Salah satu inovasi yang kami buat adalah *website* mengenai kalori dan kesehatan, dimana *website* ini memungkinkan pengguna untuk mengetahui tingkat kalori pengguna dan cara menjaga pola makan yang benar agar kesehatannya tetap terjaga, terutama bagi para atlet khususnya. Tujuan kami adalah

membantu pengguna untuk menjaga kesehatannya seperti tentang kalori dan aspek kesehatan lainnya, mengetahui manfaat dan dampak akan makanan yang dikonsumsi terhadap tubuh, serta mengetahui perkembangan kalori pengguna. Pada penelitian ini kami menggunakan metode tinjauan pustaka untuk mendapatkan informasi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah masih banyak orang yang ingin menjaga kesehatan fisiknya namun masih belum begitu paham bagaimana caranya, oleh karena itu *website* yang kami buat akan bermanfaat bagi pengguna.

Kata kunci: kalori, kesehatan, teknologi, *website*

I. PENDAHULUAN

Kesehatan individu merupakan aspek yang sangat subjektif dan bervariasi dari satu orang ke orang lainnya. Sebagian besar orang tidak secara konsisten menjaga kesehatan mereka karena berbagai alasan dan latar belakang personal. Namun, ada kelompok tertentu, seperti atlet dan individu yang sangat peduli terhadap kesehatan mereka, yang secara aktif memantau dan menjaga kondisi fisik mereka.

Dalam konteks ini, dilakukan inovasi berupa pengembangan sebuah *website* yang difokuskan pada aspek kalori dan kesehatan. *Website* ini dirancang untuk memberikan pengguna informasi terkait tingkat kalori individu, memberikan panduan

terkait pola makan yang sehat, terutama ditujukan bagi para atlet. Tujuan utama dari pengembangan *website* ini adalah untuk membantu pengguna dalam menjaga kesehatan mereka, terutama dalam hal manajemen kalori dan pemahaman mendalam terhadap dampak makanan terhadap tubuh.

Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka sebagai landasan untuk mendapatkan informasi yang akurat dan mendalam. Dengan menggali literatur terkini dan relevan, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan dan tantangan yang dihadapi individu dalam menjaga kesehatan fisik mereka.

Dari hasil tinjauan pustaka ini, dapat disimpulkan bahwa masih ada ketidakpahaman yang cukup besar di kalangan masyarakat mengenai cara yang efektif untuk menjaga kesehatan fisik, khususnya terkait manajemen kalori. Oleh karena itu, pengembangan *website* ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dan bermanfaat bagi pengguna dalam upaya mereka untuk meningkatkan kesehatan fisik dan pemahaman terhadap aspek kesehatan lainnya.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Website My Calorie Log

My Calorie Log merupakan *website* yang dapat membantu pengguna untuk menghitung jumlah kalori pada makanan yang hendak dikonsumsi. *Website* ini memungkinkan pengguna untuk lebih mengontrol jumlah kalori yang hendak di konsumsi dan mulai menjaga pola makan.

B. Perancangan User Interface

Perancangan merupakan sebuah metode untuk mendefinisikan sesuatu yang meliputi mendeskripsikan komponen dan arsitekturnya. Ada juga sejumlah tujuan dalam desain untuk mencapai tujuan tertentu. diantaranya [1]:

- a) Memenuhi kebutuhan fungsional
- b) Menarik minat pengguna
- c) Memenuhi kebutuhan pengguna,

User Interface merupakan elemen yang sangat penting dalam sistem komputer karena berperan sebagai perantara komunikasi antara sistem dan pengguna. Dasar dari *user interface* mencakup berbagai hal, seperti menu, jendela, suara, dan elemen-elemen lainnya pada komputer, serta segala saluran informasi yang memungkinkan interaksi antara pengguna dan komputer. Secara umum, *user interface* merupakan sarana bagi pengguna dan komputer untuk berkomunikasi dengan mudah dan efisien. Maksud dari perancangan *user interface* adalah untuk menciptakan antarmuka yang efektif bagi sistem perangkat lunak. Penciptaan antarmuka sistem perangkat lunak yang efisien adalah tujuan dari desain antarmuka pengguna. Efektif berarti siap untuk digunakan dan memberikan hasil yang diinginkan[2].

C. System Usability Scale (SUS)

Hasil Survey SUS

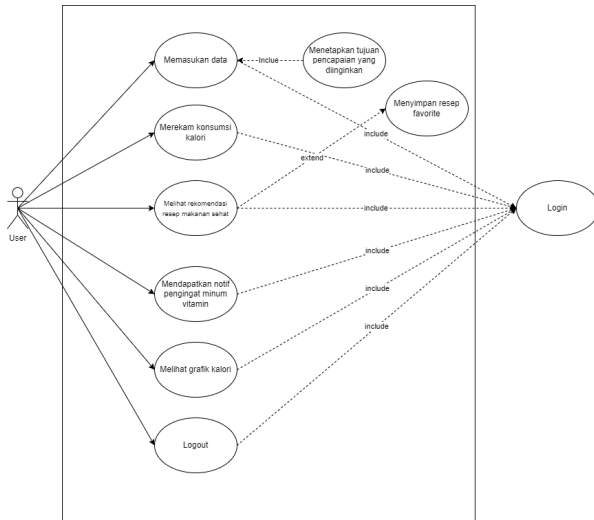
System Usability Scale (SUS) adalah metode yang digunakan untuk mengukur kegunaan atau usability dari sebuah sistem, termasuk aplikasi, *website*, atau perangkat lunak komputer. Metode ini dikembangkan oleh John Brooke pada tahun 1986 dan telah menjadi salah satu alat pengukuran kegunaan yang paling banyak digunakan.

SUS terdiri dari serangkaian pernyataan yang dinilai oleh pengguna berdasarkan pengalaman mereka menggunakan sistem tertentu. Pernyataan tersebut mencakup aspek-aspek kegunaan seperti kemudahan penggunaan, kejelasan informasi yang disajikan, dan kepuasan pengguna terhadap interaksi dengan sistem. Pengguna diminta untuk menilai setiap pernyataan menggunakan skala Likert dengan rentang nilai dari 1 hingga 5, di mana 1

menunjukkan ketidaksetujuan total dan 5 menunjukkan setuju total.

III. METODOLOGI

Metodologi yang digunakan dalam menyelesaikan penelitian ini yaitu metode *Use Case*, dimana metode ini berfokus pada pengguna secara langsung.



Gambar 1 *Use Case*

dari gambar 1 diatas merupakan tahapan *use case* adalah gambaran bagaimana pengguna atau sistem lainnya akan pengguna atau sistem lainnya akan berinteraksi dengan sistem yang sedang dibangun. Ini membantu dalam memahami secara rinci kebutuhan fungsional dari sistem.

A. Alur Sistem

1. Registrasi Pengguna Baru

- Membuka akses *website*
- Jika pengguna baru, maka akan dimintai untuk mengisi data diri termasuk :
 - *Username*
 - *Password*

2. Login

- Jika pengguna memiliki akun maka dimintai untuk mengisi data:
 - *Username*
 - *Password*

3. Tampilan Utama

- Jika pengguna sudah melakukan login akan tampil halaman utama *website*
- Tampilan utama terdapat 3 fitur utama yaitu :
 - *Medication reminder*
 - *Calories graphics*
 - *Foods recipes*

4. Vitamin reminder

- Pengguna akan diminta untuk mengisi informasi data :
 - *Name*
 - *Email*
 - Nama vitamin
- Pengguna akan mendapatkan notifikasi pengingat minum vitamin.

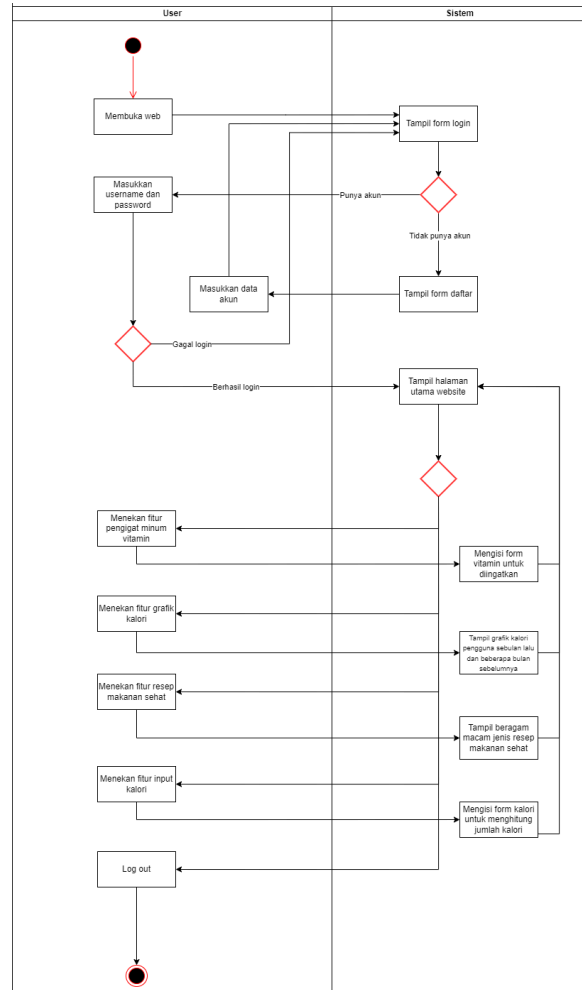
5. Calories Graphics

Pengguna akan dapat tampilan grafik kalori setiap bulannya

6. Foods recipes

- Fitur ini menyediakan beberapa resep makanan yang rendah kalori.
- Pengguna hanya tinggal memilih makanan yang akan dimasak, lalu menyiapkan bahan dan alat serta melakukan langkah-langkah sesuai yang tertera pada halaman *website*.

B. Activity Diagram



Gambar 2 Activity Diagram

IV. IMPLEMENTASI DAN HASIL

A. Implementasi Awal

Pada penelitian ini perancangan awal mengacu kepada tahapan-tahapan *Use Case* Desain yang berfokus pada pengguna dan hasil akhirnya juga pengujian kepada pengguna.

B. Implementasi Sistem

Sistem ini dibuat dengan menggunakan berbagai *software*, antara lain berikut adalah beberapa hal sebagai berikut: 1) Bahasa pemrograman yang digunakan adalah PHP.

2) Bahasa pemrograman yang digunakan adalah HTML 3) Bahasa pemrograman yang digunakan adalah CSS dan JavaScript 4) Google Chrome sebagai *Web Browser* untuk melihat tampilan dari sistem.

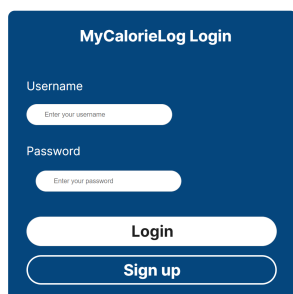
C. Implementasi Desain

Dalam sistem ini terdapat satu pihak yang terlibat, yaitu pengguna. Sistem dimulai dari halaman login pengguna sebelum masuk ke dalam sistem.

1. Pengguna

Sistem akan mengarahkan halaman menuju halaman beranda. Tampilan halaman beranda dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

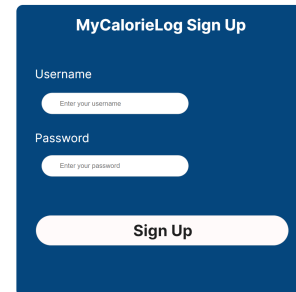
a) Halaman Login

The image shows a login form titled "MyCalorieLog Login" on a dark blue background. It features two input fields: "Username" with a placeholder "Enter your username" and "Password" with a placeholder "Enter your password". Below the fields are two buttons: "Login" and "Sign up".

Gambar 3 Halaman Login

Pada tahap *login*, *user* hanya tinggal memasukan *username* dan *password* yang sudah dibuat sebelumnya pada tahap mendaftar. Setelah itu *user* tinggal mengklik *button login* dan akan diarahkan ke halaman utama.

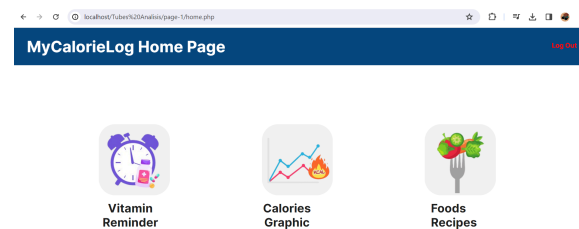
b) Halaman SignUp

The image shows a sign-up form titled "MyCalorieLog Sign Up" on a dark blue background. It features two input fields: "Username" with a placeholder "Enter your username" and "Password" with a placeholder "Enter your password". Below the fields is a single button labeled "Sign Up".

Gambar 4 Halaman SignUp

User yang akan menggunakan *website* ini, harus memiliki akun terlebih dahulu. Hal ini bertujuan agar semua *track* yang dilakukan oleh *user* dapat tersimpan. Pada tahap mendaftar, *user* perlu memasukan *email*, *username*, dan *password* saja. Setelah itu, *user* tinggal meng-klik tombol *sign up* dan akan diarahkan ke halaman *login* untuk melakukan *login*.

c) Halaman Home

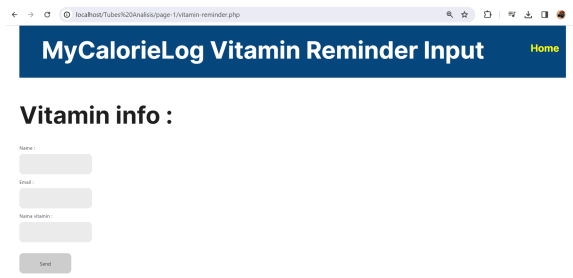


Gambar 5 Halaman Home

Pada tampilan utama dari *website* ini, terdapat 3 fitur utama yaitu *vitamin*

reminder, calories record, calories graphics, dan foods.

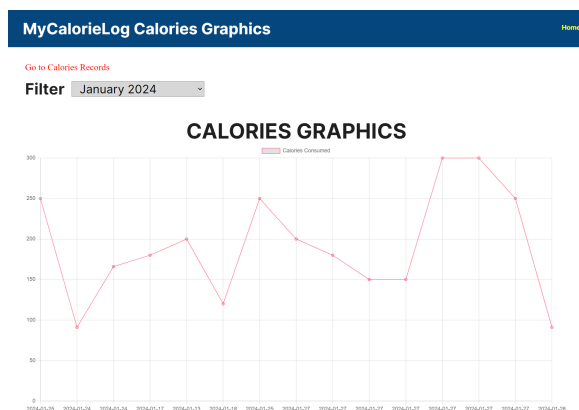
d) Halaman Vitamin Reminder



Gambar 6 Halaman Vitamin Reminder

Fitur *vitamin reminder* ini berguna untuk membantu mengingatkan user untuk minum vitamin sesuai dengan jadwal yang dianjurkan oleh dokter. Pada halaman ini, *user* tinggal memasukan nama *user* dan nama vitamin nya. Setelah *user* meng-klik tombol *submit* maka, seterusnya *user* akan mendapatkan notifikasi pengingat minum vitamin nya.

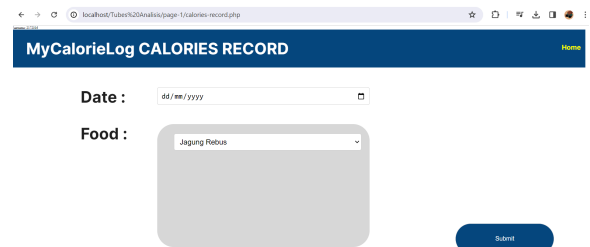
e) Halaman Calories Graphic



Gambar 7 Halaman Calories Graphic

Fitur *calories graphics* ini akan menampilkan grafik kalori setiap bulannya. Pada contoh diatas adalah grafik kalori bulan oktober.

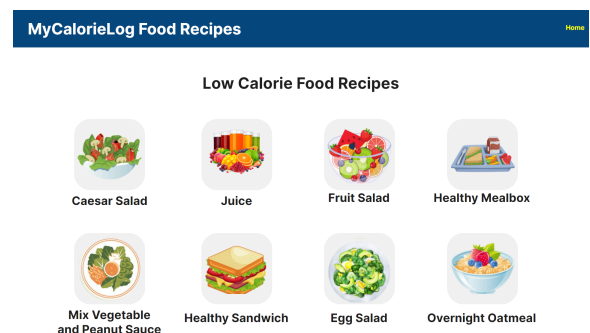
f) Halaman Calories Record

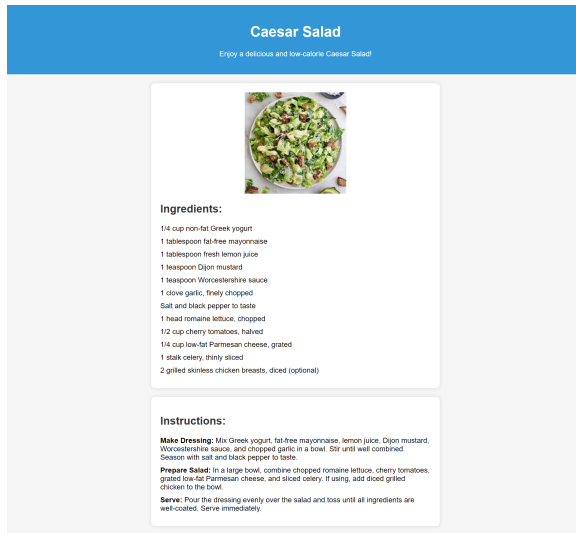


Gambar 8 Halaman Calories Record

Pada fitur rekam kalori, *user* hanya tinggal menginput nama makanan yang dimakan per hari nya. Setelah itu, pada *database* total kalori nya akan berubah seiring bertambahnya makanan yang dimakan *user* pada hari itu.

g) Halaman Food Recipes





Gambar 9 Halaman *Food Recipes*

Fitur yang terakhir adalah fitur *low calories food recipes*. Fitur ini menyediakan beberapa resep makanan yang rendah kalori. *User* hanya tinggal memilih makanan yang akan dimasaknya, lalu menyiapkan bahan dan alat serta melakukan langkah-langkah sesuai yang tertera pada halaman *website*.

E. Evaluasi Desain Terhadap Kebutuhan

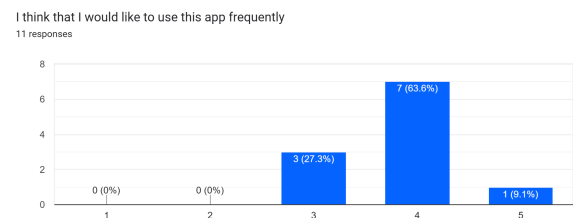
Dalam penelitian peneliti menggunakan 10 responden yang melakukan pengujian terhadap *website My Calorie Log*. Adapun pertanyaan SUS dapat dilihat pada bagian Data hasil jawaban responden.

DATA HASIL JAWABAN RESPONDEN

Kelompok kami telah melaksanakan penyebaran survey menggunakan Sistem Penilaian Ketergunaan atau *System Usability Scale* (SUS) untuk menilai kegunaan dari *web app* kami "MyCalorieLog". Survei ini dilakukan

antar kelompok, di mana responden adalah anggota kelompok lain yang terdaftar dalam kelas Analisis Data Kesehatan semester ganjil 2023/2024. Tujuan dari survey ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai seberapa efektif dan mudah digunakan *web app* kami dalam hal fungsionalitasnya. Berikut adalah hasil survei antar kelompok yang telah kami laksanakan:

1. Pertanyaan 1: *I think that I would like to use this app frequently*

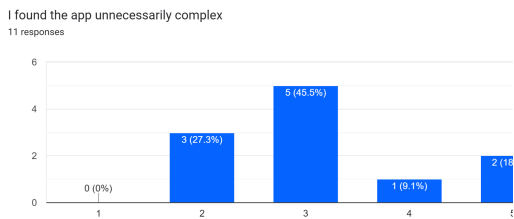


Gambar 10 Hasil Survey Pertanyaan 1

Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar responden (delapan dari sebelas) menyetujui atau sangat menyetujui penggunaan *web app* kami secara rutin. Tidak ada yang menunjukkan ketidaksetujuan, sementara tiga responden mengungkapkan ketidakpastian.

Dengan adanya indikasi ini tentang keinginan pengguna untuk menggunakan *web app* secara teratur, mungkin diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami preferensi pengguna dengan lebih baik dan mengidentifikasi potensi area perbaikan.

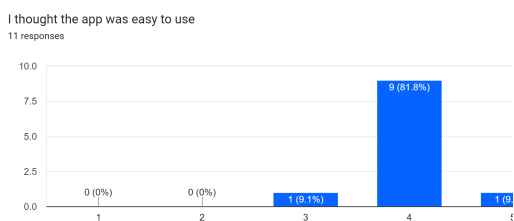
2. Pertanyaan 2: *I found the app unnecessarily complex*



Gambar 11 Hasil Survey Pertanyaan 2

Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar responden (delapan dari sebelas) tidak menyetujui penggunaan *web app* kami terlalu rumit. Namun, terdapat satu responden yang setuju dan dua responden yang sangat setuju dengan pernyataan bahwa *web app* kami terlalu rumit. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, *web app* kami dianggap tidak terlalu rumit oleh sebagian besar responden.

3. Pertanyaan 3: *I thought the app was easy to use*

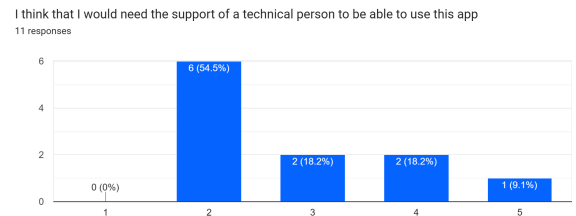


Gambar 12 Hasil Survey Pertanyaan 3

Hasil survei menunjukkan bahwa hampir semua responden (sepuluh dari sebelas) menyetujui atau sangat menyetujui penggunaan *web app*

kami mudah digunakan. Tidak ada yang menunjukkan ketidaksetujuan, sementara satu responden mengungkapkan ketidakpastian. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, *web app* kami sudah dianggap mudah digunakan oleh sebagian besar responden.

4. Pertanyaan 4: *I think that I would need the support of a technical person to be able to use this app*



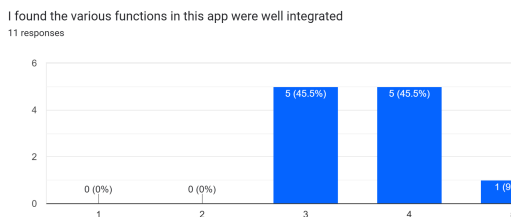
Gambar 13 Hasil Survey Pertanyaan 4

Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar responden (enam dari sebelas) tidak menyetujui penggunaan *web app* kami memerlukan dukungan teknisi untuk dapat menggunakan *web app* kami. Ada tiga responden yang menunjukkan kesetujuan dan sangat setuju untuk membutuhkan teknisi, sementara satu responden mengungkapkan ketidakpastian.

Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, *web app* kami sudah dianggap mudah digunakan oleh

sebagian besar responden sehingga tidak diperlukan dukungan bantuan teknis.

5. Pertanyaan 5: *I found the various functions in this app were well integrated*

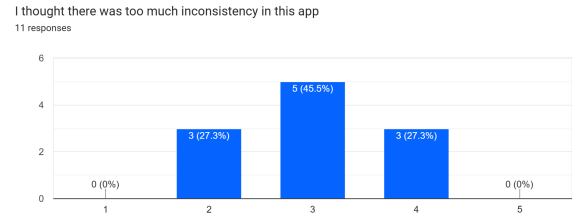


Gambar 14 Hasil Survey Pertanyaan 5

Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar responden (enam dari sebelas) menyetujui atau sangat menyetujui bahwa mereka menemukan berbagai fungsi dalam *web app* ini terintegrasi dengan baik. Tidak ada yang menunjukkan ketidaksetujuan, sementara lima responden mengungkapkan ketidakpastian.

Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa berbagai fungsi dalam *web app* tersebut terintegrasi dengan baik. Meskipun lima responden mengungkapkan ketidakpastian, hal ini menunjukkan bahwa secara umum, responden cenderung merasa positif terhadap integrasi fungsi dalam *web app* tersebut.

6. Pertanyaan 6: *I thought there was too much inconsistency in this app*



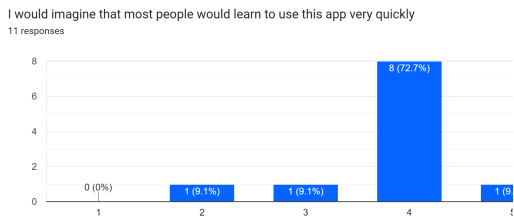
Gambar 15 Hasil Survey Pertanyaan 6

Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar responden (lima dari sebelas) merasa bimbang apakah *web app* kami memiliki terlalu banyak ketidakkonsistenan atau tidak. Ada tiga responden yang menunjukkan kesetujuan bahwa *web app* kami memiliki terlalu banyak ketidakkonsistenan, sementara tiga responden lainnya mengungkapkan ketidaksetujuan bahwa *web app* kami memiliki terlalu banyak ketidakkonsistenan.

Hal ini menunjukkan bahwa adanya kebingungan di antara sebagian responden mengenai apakah *web app* kami memiliki terlalu banyak ketidakkonsistenan atau tidak. Meskipun jumlah responden yang menyetujui dan yang tidak setuju sama, namun mayoritas responden merasa bimbang atau ragu-ragu mengenai hal ini. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan persepsi di antara responden terkait konsistensi *web app*, dan mungkin diperlukan evaluasi lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor yang

menyebabkan persepsi yang berbeda tersebut.

7. Pertanyaan 7: *I would imagine that most people would learn to use this app very quickly*



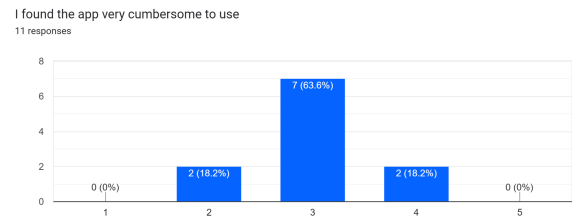
Gambar 16 Hasil Survey Pertanyaan 7

Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar responden (sembilan dari sebelas) menyetujui atau sangat menyetujui bahwa kebanyakan orang akan belajar menggunakan *web app* kami dengan sangat cepat. Ada satu responden yang menunjukkan ketidaksetujuan dan satu responden mengungkapkan ketidakpastian.

Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa yakin bahwa kebanyakan orang akan dapat belajar menggunakan *web app* dengan sangat cepat. Meskipun ada satu responden yang tidak setuju dan satu responden yang mengungkapkan ketidakpastian, namun jumlah tersebut relatif kecil dibandingkan dengan mayoritas yang setuju atau sangat setuju. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, responden memiliki

keyakinan bahwa *web app* kami dapat dipelajari dengan cepat oleh sebagian besar pengguna.

8. Pertanyaan 8: *I found the app very cumbersome to use*



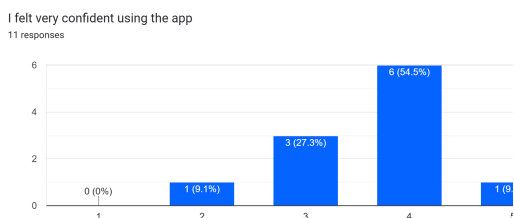
Gambar 17 Hasil Survey Pertanyaan 8

Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar responden (tujuh dari sebelas) merasa bimbang apakah *web app* kami sangat rumit untuk digunakan atau tidak. Terdapat dua responden yang menunjukkan kesetujuan bahwa *web app* kami sangat rumit untuk digunakan dan dua responden lainnya mengungkapkan ketidaksetujuan jika *web app* kami sangat rumit untuk digunakan.

Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa bimbang atau ragu-ragu mengenai kompleksitas penggunaan *web app* kami. Meskipun ada responden yang setuju dan tidak setuju bahwa *web app* sangat rumit untuk digunakan, jumlah mereka relatif kecil dibandingkan dengan mayoritas yang merasa bimbang. Hal ini menunjukkan adanya ketidakpastian di

antara responden mengenai tingkat kesulitan penggunaan *web app*, dan mungkin diperlukan penjelasan lebih lanjut atau perbaikan pada antarmuka pengguna untuk mengurangi kebingungan tersebut.

9. Pertanyaan 9: *I felt very confident using the app*



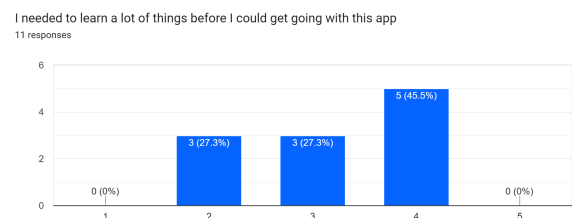
Gambar 18 Hasil Survey Pertanyaan 9

Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar responden (tujuh dari sebelas) menyetujui atau sangat menyetujui bahwa responden merasa sangat percaya diri menggunakan aplikasi ini. Terdapat satu responden yang menunjukkan ketidaksetujuan, sementara tiga responden mengungkapkan ketidakpastian.

Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa percaya diri menggunakan *web app* kami. Meskipun ada satu responden yang tidak setuju dan tiga responden yang mengungkapkan ketidakpastian, jumlah mereka relatif kecil dibandingkan dengan mayoritas yang merasa percaya diri. Hal ini menunjukkan bahwa secara

umum, responden cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi dalam menggunakan *web app* kami, meskipun ada beberapa yang merasa ragu-ragu.

10. Pertanyaan 10: *I needed to learn a lot of things before I could get going with this app*



Gambar 19 Hasil Survey Pertanyaan 10

Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar responden (lima dari sebelas) menyetujui bahwa responden perlu mempelajari banyak hal sebelum dapat mulai menggunakan aplikasi ini. Terdapat tiga responden yang menunjukkan ketidaksetujuan dan tiga responden mengungkapkan ketidakpastian.

Dengan adanya indikasi ini mayoritas responden percaya bahwa ada beberapa hal yang perlu dipelajari sebelum mereka dapat menggunakan *web app* kami. Meskipun ada sebagian responden yang tidak setuju dan mengungkapkan ketidakpastian, namun mayoritas responden merasa bahwa ada kebutuhan untuk mempelajari

banyak hal sebelum mereka dapat mulai menggunakan aplikasi. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat persepsi yang beragam di antara responden terkait tingkat persiapan yang diperlukan sebelum menggunakan aplikasi, dan mungkin ada kebutuhan untuk menyediakan lebih banyak sumber daya atau panduan untuk membantu pengguna memulai.

TABEL I
PERTANYAAN SUS

No	Pertanyaan
1.	<i>I think that I would like to use this app frequently</i>
2.	<i>I found the app unnecessarily complex</i>
3.	<i>I thought the app was easy to use</i>
4	<i>I think that I would need the support of a technical person to be able to use this app</i>
5	<i>I found the various functions in this app were well integrated</i>
6	<i>I thought there was too much inconsistency in this app</i>

7	<i>I would imagine that most people would learn to use this app very quickly</i>
8	<i>I found the app very cumbersome to use</i>
9	<i>I felt very confident using the app</i>
10	<i>I needed to learn a lot of things before I could get going with this app</i>

V. KESIMPULAN

Website "My Calorie Log" bertujuan untuk membantu pengguna memantau dan mengelola asupan kalori mereka sehari-hari untuk mencapai tujuan kesehatan dan kebugaran. Pengguna dapat mencatat dan melacak makanan yang mereka konsumsi, serta mendapatkan informasi nutrisi terkait seperti jumlah kalori, karbohidrat, protein, lemak, dan serat. Pengguna dapat mengakses laporan yang menyajikan data harian, mingguan, atau bulanan tentang asupan kalori dan aktivitas fisik mereka, serta melakukan analisis untuk memahami pola makan dan kemajuan mereka.

Dengan menyediakan fitur-fitur ini, *website "My Calorie Log"* membantu pengguna dalam memahami dan mengelola pola

makan serta aktivitas fisik mereka untuk mencapai tujuan kesehatan dan kebugaran yang diinginkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis dengan tulus mengucapkan terima kasih kepada bapak Dr. Hapnes Toba, M.Sc. dan para Responden atas kesempatan dan dukungannya yang diberikan untuk melakukan penelitian ini. Tanpa kerjasama, dukungan, dan partisipasi dari semua pihak terkait, penelitian ini tidak akan menjadi mungkin.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Dayton., & Saeful Anas Aklani. (2023). ANALISIS DAN PENGEMBANGAN APLIKASI MOBILE DIET ARTIFICIAL INTELLIGENCE DENGAN PENDEKATAN CHALLENGE BASED. Sistem Informasi dan Informatika (Simika), 6(1), 48.

[2] Sembiring,B.& Siburian,K.H. Ahp Penerapan Algoritma Genetika Pada Proses Menurunkan Berat Badan Menggunakan Aplikasi Diet Sehat Berbasis Mobile. Available: <https://ejurnal.stmik-budidarma.ac.id/index.php/inti/article/download/2795/1939> [Diakses 13 November 2023]

[3] Suleman., Faqih,H., & Utami,P.C.B, Sistem Pakar Penghitung Jumlah Ideal Kalori Harian Berbasis.Available:<https://www.bing.com/search?q=jurnal+menghitung+kalori++website&qsn&form=QBRE&sp=-1&ghc=1&lq=0&pq=jurnal+menghitung+kalori++website&sc=6-33&sk=&cvid=08B965DB0FFB4127849BC503245C28BE&ghsh=0&ghacc=0&ghpl=&ntref=1> [Diakses 13 November 2023]

[4] Pahrizal., & Arizona,P.Desain Aplikasi Untuk Menghitung Kebutuhan Kalori Harian. Available:<https://www.neliti.com/publications/265555/desain-aplikasi-untuk-menghitung-kebutuhan-kalori-harian-dengan-algoritma-mifflin> [Diakses 13 November 2023]

[5] "Hitung Angka Kecukupan Gizi(AKG)." fatsecret Indonesia, 2022, Available: <https://www.fatsecret.co.id/Default.aspx?pa=rdic> . [Diakses 13 November 2023]

[6] "MyFitnessPal Penghitung Kalori" App Store, 2020, Available: <https://apps.apple.com/id/app/myfitnesspal-penghitung-kalori/id341232718?l=id>. [Diakses 26 Januari 2024]

[7] Asih, D.L(n.d) & Widyastuti,M. Meminimumkan Jumlah Kalori di dalam tubuh dengan memperhitungkan asupan makanan dan aktivitas menggunakan linear programming. Available:

<https://journal.unpak.ac.id/index.php/ekologia/article/download/61/40>
[Diakses 26 Januari 2024]

[8] Azizah, F. N., Akhriza, T. M., & Prasetyo, A. (2017). APLIKASI ANDROID UNTUK MEMBANTU PROGRAM DIET BERBASIS AKTIVITAS. Teknik Informatika, STMIK Pradnya Paramita (STIMATA) Malang.

[9] Bisma, R., Neri Safitra, P., & Utami, A. W. (n.d.). PERANCANGAN SISTEM PERHITUNGAN KEBUTUHAN KALORI SEBAGAI PENDAMPING GAYA HIDUP SEHAT.

[10] Natalia, N., Arisandi, F., & Anisa, N. (2022). APLIKASI WEIGHT LOSS ASSISTANT BERBASIS WEBSITE. Prosiding SEMNASTIKA (Seminar Nasional Teknologi dan Riset Terapan), Politeknik Sukabumi, 344.

[11] Perancangan aplikasi diet multi-mode untuk penderita obesitas dengan pendekatan persuasive design

[12] Saputra, L. (2020). Perancangan aplikasi diet multi-mode untuk penderita obesitas dengan pendekatan persuasif design, Universitas Katolik Parahyangan, Bandung