

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kesibukan dan rutinitas yang semakin meningkat setiap harinya dan pola makan yang tidak sehat mengakibatkan terganggunya metabolisme tubuh sehingga dapat menimbulkan kegemukan berlebih yang mengandung banyak resiko berbahaya bagi kesehatan.

Memiliki berat badan ideal merupakan dambaan setiap orang. Oleh karena itu, banyak orang berusaha melakukan program diet (Juliana, 2011). Namun, ada sebagian orang yang mengaku telah melakukan diet dengan ketat tapi belum mendapatkan hasil yang maksimal.

Program diet bagi setiap orang belum tentu sama, tergantung dari jenis golongan darah orang yang bersangkutan. J. D 'Adamo mengatakan bahwa sifat sel darah yang dimiliki oleh setiap orang berbeda-beda dan sudah diprogram secara genetik untuk menerima atau menolak berbagai macam protein yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi (Juliana, 2011).

Seiring kemajuan teknologi pada era modern sekarang ini, penggunaan handphone sebagai alat bantu untuk memudahkan

kehidupan manusia sangatlah lazim. *Handphone* telah dimanfaatkan berbagai bidang kehidupan, salah satunya adalah bidang kesehatan.

Aplikasi informasi diet berdasarkan golongan darah merupakan salah satu cara untuk menemukan solusi yang lebih menarik dan mudah dipahami oleh pengguna dalam membantu program diet untuk mengurangi dampak buruk dari masalah kegemukan.

1.2. Rumusan Masalah

Salah satu permasalahan yang bisa dirumuskan berdasarkan latar belakang di atas adalah bagaimana cara membangun suatu aplikasi informasi diet berdasarkan golongan darah yang dapat dipergunakan pada sebuah *handphone*, sehingga aplikasi tersebut bisa menjadi panduan diet bagi penggunanya.

1.3. Ruang Lingkup

Dari latar belakang masalah di atas, agar penulisan ini dapat mencapai sasaran dan tujuan yang diharapkan maka diberikan ruang lingkup dan batasan tentang proses pemasukan data tentang informasi tentang diet golongan darah, jenis makanan untuk menu diet golongan darah, serta tips untuk diet.

Aplikasi diet golongan darah ini dibatasi hanya pada orang yang sehat.

1.4. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk merancang dan mengembangkan suatu aplikasi informasi diet berdasarkan golongan darah yang dapat digunakan untuk membantu program diet.