

RINGKASAN

Pada era globalisasi ini, semakin berkembangnya bisnis di sektor kuliner dan pemanfaatan teknologi untuk mempermudah konsumen menemukan makanan yang diinginkannya serta kurangnya waktu untuk berolahraga menyebabkan meningkatnya peluang pola hidup kurang sehat bagi seseorang. Oleh karena itu para ahli menyarankan agar setiap orang memiliki pencatatan asupan pangan yang mereka konsumsi setiap harinya sebagai bentuk kontrol diri sebagai upaya menghindarkan diri dari hal-hal yang merugikan bagi kesehatan mereka dan keluarga. Salah satu keuntungan pencatatan pangan yang dikonsumsi juga dapat digunakan sebagai referensi untuk memudahkan praktisi bidang kesehatan untuk melakukan diagnosis atas gejala yang dialami oleh pasien terhadap suatu penyakit. Dengan memanfaatkan teknologi saat ini, kemudahan untuk melakukan pola hidup sehat juga dapat ditunjang dengan mulai melakukan pencatatan asupan pangan menggunakan mobile apps. Kami harap, dengan adanya sosialisasi ini, ibu rumah tangga pun dapat meningkatkan pola hidup sehat pada keluarganya.

Kata kunci: pemanfaatan mobile apps, self dietary assessment

