

## RINGKASAN

**Timbangan Ideal Sesuai Indeks Massa Tubuh (Imt) Berbasis Arduino Uno,** Stevanny Riski Pangestuty, NIM E32171865, Tahun 2020, Teknologi Informasi, Politeknik Negeri Jember, Surateno, S.Kom, M.Kom, (Pembimbing).

Setiap orang ingin mempunyai berat badan yang ideal, dengan berat badan yang ideal seseorang akan terlihat lebih menarik dan tentunya berat ideal sangat disarankan dari sisi kesehatan. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. indeks massa tubuh dibagi dalam 4 kelompok yaitu; <18,5 termasuk kategori kurus atau kurang berat badan, 18,5 hingga <25 termasuk kategori ideal, 25 hingga <30 berada pada kategori kelebihan berat badan.  $\geq 30$  termasuk kategori obesitas.

Umumnya, masyarakat awam tidak tau bagaimana cara menghitung indeks massa tubuh. Diharapkan dengan adanya alat ini mereka dapat menjaga tubuhnya tetap ideal, ataupun segera menurunkan berat badannya jika ada hal-hal yang membahayakan mereka.