

My Calorie Log

TUGAS BESAR ANALISIS DATA KESEHATAN

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Mata Kuliah Analisis Data
Kesehatan Diampu oleh Dr. Hapnes Toba, M.Sc.

Disusun Oleh

Fransisca Elizabeth Yonnalika	(2172007)
Alvin Rahmatilasyah	(2172016)
Theresia Putri Nadia	(2172017)
Shantaro	(2172022)



PROGRAM STUDI S1 TEKNIK INFORMATIKA
FAKULTAS TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA

BANDUNG

2024

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan YME yang telah melimpahkan segala rahmat-Nya sehingga penulis dapat mengerjakan tugas besar ini yang berjudul “*My Calorie Log*”. Laporan tugas besar ini sendiri bertujuan untuk memudahkan kita untuk melihat dan menghitung kalori melalui *website*. Menurut penulis masih minim pengetahuan masyarakat cara menjaga kesehatan ataupun kalori tubuh yang baik dan benar. Penulis berharap *website* yang dibuat ini dapat bermanfaat bagi orang banyak. Adapun penyusunan karya tulis ilmiah ini ditujukan untuk memenuhi tugas mata kuliah Analisis Data Kesehatan (IN293) sebagai tugas besar pada perkuliahan di Universitas Kristen Maranatha Fakultas Teknologi Informasi.

Dalam penyusunan laporan ini, terdapat dapat beberapa kendala yang harus kami hadapi. Kendala tersebut diantaranya, kami sebagai penulis terkendala dengan waktu dimana kami memiliki kesibukan masing - masing yang dimana membuat kami sulit mengerjakan bersama laporan ini. Kendala lain yang kami temui yaitu sulitnya menemukan jurnal yang sesuai, tetapi dengan tekad yang kuat akhirnya kami dapat menyelesaikan laporan ini.

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga kami dapat mengerjakan penyusunan laporan ini. Dalam penyusunan laporan ini kami sadari bahwa laporan ini tidak akan berjalan tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Tentu banyak pihak yang membantu kami sehingga dapat mengerjakan laporan ini sebaik mungkin. Untuk itu kami mengucapkan Terima Kasih untuk pihak yang berperan membantu

selama kami melakukan penelitian dan penyusunan laporan ini. Adapun dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan banyak Terima kasih kepada:

1. Dr. Hapnes Toba, M.Sc. , selaku dosen pembimbing kami yang telah memberikan arahan juga motivasi dalam bimbingan kepada kami (penulis) dalam menyusun laporan ini.
2. Orang tua kami yang kami cintai, yang secara tidak langsung membantu kami dalam hal menyediakan fasilitas seperti kuota (*wifi/pulsa*) yang dimana membantu kami untuk bisa mencari – cari referensi jurnal kami dari internet.
3. Teman – teman, yang membantu kami dengan berdiskusi dan tanya jawab sehingga kami mendapat ide – ide baru yang akhirnya menjadi tulisan kami pada makalah ini.
4. Semua pihak yang tidak bisa kami (penulis) sebutkan satu per satu, Terima kasih atas bantuan yang telah diberikan kepada kami (penulis) dalam menyusun laporan kami ini.

Akhir kata, kami (penulis) berharap dengan laporan yang kami buat ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua untuk menambah pengetahuan tentang kalori dalam bidang kesehatan melalui bantuan teknologi.

Bandung, 22 Januari 2024

Penulis

ABSTRAK

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*

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

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	5
ABSTRACT.....	6
DAFTAR ISI.....	7
BAB 1.....	9
PENDAHULUAN.....	9
1.1 Latar Belakang.....	9
1.2 Rumusan Masalah.....	10
1.3 Tujuan.....	10
BAB 2.....	12
Kajian Teori.....	12
2.1 Jurnal 1 : Meminimumkan Jumlah Kalori di Dalam Tubuh Dengan Memperhitungkan Asupan Makanan dan Aktivitas Menggunakan Linear Programming.....	12
2.2 Jurnal 2 : Ahp Penerapan Algoritma Genetika Pada Proses Menurunkan Berat Badan Menggunakan Aplikasi Diet Sehat Berbasis Mobile.....	13
2.3 Jurnal 3 : Sistem Pakar Penghitung Jumlah Ideal Kalori Harian Berbasis Mobile.....	14
2.4 Jurnal 4 : Desain Aplikasi Untuk Menghitung Kebutuhan Kalori Harian...	15
2.5 Kalkulator Asupan Kalori Harian FatSecret.....	15
2.6 Jurnal 6 : Aplikasi Android untuk Membantu Program Diet Berbasis Aktivitas.....	16
2.7 Jurnal 7: Analisis dan Pengembangan Aplikasi Mobile Diet Artificial Intelligence dengan Pendekatan Challenge Based.....	17
2.8 Jurnal 8: Perancangan Aplikasi Perhitungan Jumlah Kebutuhan Kalori Harian.....	17
2.9 Jurnal 9: Perancangan Sistem Perhitungan Kebutuhan Kalori Sebagai Pendamping Gaya Hidup Sehat.....	17
2.10 Aplikasi MyFitnessPal Penghitung Kalori.....	18
2.11 Jurnal 11: Perancangan aplikasi diet multi-mode untuk penderita obesitas dengan pendekatan persuasive design.....	19
2.12 Jurnal 12: Aplikasi Weight Loss Assistant Berbasis Website.....	19
BAB 3.....	20
PERANCANGAN.....	20
3.1 Desain sistem.....	20
3.1.1 Alur sistem.....	20
3.1.2 Use Case.....	21
3.1.3 Activity Diagram.....	22
3.1.4 Tampilan UI.....	23
BAB 4.....	34
IMPLEMENTASI.....	34
4.1 Implementasi sistem.....	34

4.1.1 Halaman Login.....	34
4.1.2 Halaman SignUp.....	36
4.1.3 Halaman Home.....	37
4.1.4 Halaman Vitamin Reminder.....	38
4.1.5 Halaman Calories Graphic.....	39
4.1.6 Halaman Calories Record.....	43
4.1.7 Halaman Low Calorie Food Recipe.....	47
4.1.8 Halaman Berbagai Makanan dan Minuman Low Calorie Recipe....	48
BAB 5.....	49
EVALUASI.....	49
5.1 System Usability Scale (SUS).....	49
5.2 Proyeksi Monetisasi.....	56
BAB 6.....	58
SIMPULAN.....	58
6.1 Pencapaian Tujuan Sistem.....	58
6.2 Usulan Pengembangan Berdasarkan Identifikasi Kelemahan.....	58
LAMPIRAN.....	60
Manual instalasi sistem atau proses eksekusi pembentukan model:.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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.

1.2 Rumusan Masalah

1. Sejauh mana efektivitas inovasi berupa *website* yang membahas aspek kalori dan kesehatan dalam membantu pengguna, terutama atlet, dalam menjaga dan meningkatkan kondisi kesehatan fisik mereka?
2. Apa saja hambatan dan tantangan yang dihadapi oleh masyarakat umum dan atlet dalam mencapai pemahaman yang lebih baik mengenai manajemen kalori dan dampaknya terhadap kesehatan tubuh?
3. Bagaimana perkembangan penggunaan kalori pada individu dapat dipantau dan dievaluasi melalui *website* yang dikembangkan?
4. Apakah keberadaan *website* yang membahas kalori dan kesehatan dapat mempengaruhi pola makan dan perilaku kesehatan masyarakat secara umum?
5. Apa saja faktor-faktor yang dapat menjadi hambatan dalam mengadopsi praktik kesehatan yang diperoleh melalui *website* , khususnya pada kalangan atlet?

1.3 Tujuan

1. Analisis kinerja *website* untuk menilai seberapa efektif *website* yang dikembangkan dalam memberikan informasi aspek kalori dan kesehatan khususnya bagi pengguna khususnya atlet untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan jasmaninya.
2. Mengidentifikasi hambatan dan tantangan, yang mengidentifikasi hambatan dan tantangan yang dihadapi masyarakat umum dan atlet dalam upayanya untuk lebih memahami manajemen kalori dan dampaknya terhadap kesehatan tubuh.
3. Mengevaluasi evolusi konsumsi kalori, yang mengevaluasi bagaimana situs web interaktif dapat digunakan untuk memantau dan mengevaluasi evolusi konsumsi kalori masyarakat, dengan fokus pada perubahan pola makan dan perilaku kesehatan.
4. Mengevaluasi peningkatan konsumsi kalori, yang mengevaluasi bagaimana situs *web* interaktif dapat digunakan untuk memantau dan

mengevaluasi peningkatan konsumsi kalori masyarakat, dengan fokus pada perubahan pola makan dan perilaku kesehatan.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi penerapan praktik kesehatan, mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat menghambat penerapan praktik kesehatan yang diperoleh melalui *website* khususnya di kalangan atlet.

BAB 2

KAJIAN TEORI

2.1 Jurnal 1 : Meminimumkan Jumlah Kalori di Dalam Tubuh Dengan Memperhitungkan Asupan Makanan dan Aktivitas Menggunakan Linear Programming

Penelitian ini berfokus pada masalah diet atau pengaturan pola makan dan aktivitas sehari-hari dimodelkan untuk meminimumkan jumlah kalori di dalam tubuh dengan mempertimbangkan kalori yang masuk dari makanan yang dikonsumsi dan aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Masalah ini diformulasikan dalam bentuk *linear programming*. Model ini akan menerapkan aturan sebagai berikut:

1. Berdasarkan Arif Budi Handoyo seorang ahli gizi, pola makan 5-6 kali sehari terbukti lebih efektif dibandingkan dengan pola makan 3 kali sehari untuk menurunkan berat badan dan mendapatkan massa otot lebih cepat, sehingga *interval* yang digunakan dalam penelitian ini ada 6 *interval* yaitu,
 - a. *Interval I* (00.00 – 04.00)
 - b. *Interval II* (04.00-08.00)
 - c. *Interval III* (08.00-12.00)
 - d. *Interval IV* (12.00-16.00)
 - e. *Interval V* (16.00-20.00)
 - f. *Interval VI* (20.00-24.00)
2. Jumlah kalori tersisa di dalam tubuh adalah selisih antara kalori yang dihasilkan dalam makanan dan kalori yang dilepaskan saat melakukan aktivitas.
3. Total kebutuhan energi harian yang harus dikonsumsi tidak boleh kurang dari BMR yang ditetapkan. BMR bergantung terhadap parameter berat badan (BB), tinggi badan (TB), umur (U), dan jenis kelamin (JK) dan jenis aktivitas yang dilakukan. Berdasarkan Harris Benedict formula (Arisman, 2010) perhitungan BMR dapat dihitung dengan formula sebagai berikut :

$$\begin{aligned} \text{BMR1} &= 66 + (13.86 \times \text{BB}) + (5.03 \times \text{TB}) - (6.8 \times \text{U}) \\ \text{BMR2} &= 655 + (9.46 \times \text{BB}) + (1.83 \times \text{TB}) - (4.7 \times \text{U}) \end{aligned}$$

4. Energi yang digunakan pada setiap selang waktu tidak boleh melebihi energi yang ada. Dan energi dari makanan pada *interval* ke-i akan tersedia pada *interval* ke i+1
5. Energi makanan hanya berasal dari karbohidrat, protein dan lemak.
6. Jumlah karbohidrat yang dikonsumsi perhari setidaknya 300 gram, protein 60 gram dan lemak tidak melebihi 62 gram (1 gram karbohidrat dan protein setara dengan 4 kkal dan 1 gram lemak setara dengan 9 kkal)

2.2 Jurnal 2 : Ahp Penerapan Algoritma Genetika Pada Proses Menurunkan Berat Badan Menggunakan Aplikasi Diet Sehat Berbasis Mobile

Algoritma Genetika atau *Genetic Algorithm* (GA) dikenalkan oleh John Holland dalam menyelesaikan masalah optimasi. GA mensimulasikan proses yang terjadi pada populasi alamiah yang merupakan hal yang penting dalam proses evolusi. Algoritma Genetika adalah metode pencarian yang meniru perumpamaan evolusi biologis alami untuk menentukan kromosom atau individu berkualitas tinggi dalam suatu kawasan berhingga potensial yang disebut populasi. Proses pemilihan individu dari suatu populasi dievaluasi berdasarkan fungsi *fitness*. Kromosom berwujud *string* tersebut merupakan calon pada setiap siklus operasi yang disebut generasi.

Pada penelitian ini melakukan penerapan algoritma genetika, pada proses menurunkan berat badan menggunakan aplikasi diet sehat berbasis *mobile* tersebut perlu dilakukan suatu penelitian yang baik dan tepat untuk mengetahui bagaimana pentingnya proses penurunan berat badan sehingga mendapatkan berat badan yang ideal. Sebelum hal itu dilakukan, sebaiknya memahami terlebih dahulu apa itu berat badan dan apa dampak bagi kesehatan jika kelebihan berat badan, bagaimana pengaruh makanan terhadap berat badan, bagaimana proses penurunan berat badan agar berjalan dengan baik dan tepat serta bagaimana cara kerja algoritma genetika pada proses menurunkan berat badan dalam menentukan jenis makanan yang tepat menggunakan aplikasi diet sehat berbasis *mobile*.

2.3 Jurnal 3 : Sistem Pakar Penghitung Jumlah Ideal Kalori Harian Berbasis Mobile

Sistem pakar dapat didefinisikan sebagai sebuah program komputer yang mencoba meniru atau mensimulasikan pengetahuan (*knowledge*) dan keterampilan (*skill*) dari seorang pakar pada area tertentu. Selanjutnya *system* ini akan mencoba memecahkan suatu permasalahan sesuai dengan kepakarannya". Pada dasarnya sistem pakar diterapkan untuk mendukung aktivitas pemecahan masalah yang didasarkan pada pengetahuan manusia tentang cara pemecahan masalah itu sendiri. Secara umum struktur sebuah sistem pakar terdiri atas tiga komponen utama, yaitu; *knowledge base*, *working memory*, dan *inference engine*. [1] *Knowledge Base*, yang berfungsi mengandung/menyimpan pengetahuan (*domain knowledge*). *Knowledge base* yang dikandung oleh sebuah sistem pakar berbeda antara satu dengan yang lain. [2] *Working Memory* berfungsi menyimpan fakta-fakta yang ditemukan selama proses konsultasi dengan sistem pakar. [3] *Inference engine* bertugas mencari padanan antara fakta yang ada di dalam *working memory* dengan fakta-fakta tentang *domain knowledge* tertentu yang ada di dalam *knowledge base*, selanjutnya *inference engine* akan menarik atau mengambil kesimpulan dari problem yang diajukan kepada sistem. [Jusak, 2017] Kebutuhan energi (kalori) dihitung dengan menentukan Basal *Metabolic Rate*. Metabolisme basal ditentukan dalam keadaan individu istirahat fisik dan mental yang sempurna. Taraf metabolisme pada waktu tidur ternyata lebih rendah daripada taraf metabolisme basal, karena selama tidur otot-otot berelaksasi lebih sempurna. Orang dengan berat badan yang besar dan proporsi lemak yang sedikit mempunyai metabolisme basal lebih besar dibanding dengan orang yang mempunyai berat badan yang besar tapi proporsi lemak yang besar. Demikian pula, orang dengan berat badan yang besar dan proporsi lemak yang sedikit mempunyai metabolisme basal yang lebih besar dibanding dengan orang yang mempunyai berat badan kecil dengan proporsi lemak yang sedikit. Selain itu, metabolisme basal seorang laki-laki diketahui lebih tinggi dibanding dengan seorang wanita. Umur juga merupakan faktor lainnya yang mempengaruhi metabolisme basal di mana umur yang lebih muda mempunyai metabolisme basal lebih besar dibanding yang lebih tua. Kemudian, level aktivitas fisik (ringan,

sedang, atau berat) juga menjadi acuan yang sering digunakan oleh para pakar ataupun ahli gizi yang bertugas pada sebuah rumah sakit atau badan kesehatan lainnya untuk mengetahui data-data dari BMR seseorang agar lebih akurat.

2.4 Jurnal 4 : Desain Aplikasi Untuk Menghitung Kebutuhan Kalori Harian

Kalori adalah merupakan satuan ukur untuk menyatakan nilai energi. Dalam ilmu gizi, kalori adalah merupakan energi yang diperoleh dari makanan dan minuman serta penggunaan energi dalam aktivitas fisik. Tubuh kita memerlukan kalori untuk menghasilkan energi. Energi sangat berperan penting dalam kehidupan, tanpa energi, sel-sel tubuh bisa mati, sistem-sistem organ dalam tubuh bisa berhenti, serta tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Dari permasalahan tersebut maka penulis akan membahas bagaimana merancang aplikasi untuk menghitung kalori makanan dengan algoritma Mifflin - St Jeor dan Harris - Benedict berbasis android. Sehingga manfaat dari penelitian ini adalah dapat Membantu mempermudah dalam menghitung kalori yang dibutuhkan tubuh dalam satu hari dan Membantu dalam program diet karena dapat menentukan kalori sesuai program diet. penelitian ini dilaksanakan di tempat tinggal peneliti karena bersifat penelitian mandiri. Mifflin-ST Jeor Dan Harris Benedict adalah Metode yang digunakan untuk memperkirakan individu tingkat basal metabolisme (AMB) dan aktivitas fisik. AMB dipengaruhi oleh Umur,Gender,Berat Badan Dan Tinggi Badan.

2.5 Jurnal 5 : Kalkulator Asupan Kalori Harian *FatSecret*

FatSecret adalah sebuah situs *web* dan aplikasi yang menyediakan berbagai layanan terkait manajemen berat badan, nutrisi, dan kebugaran. Salah satu fitur yang dimiliki oleh *FatSecret* adalah kalkulator kalori, yang memungkinkan pengguna untuk menghitung asupan kalori harian mereka berdasarkan makanan yang mereka konsumsi.

Kalkulator kalori *FatSecret* biasanya meminta pengguna untuk memasukkan jenis makanan yang mereka konsumsi dan jumlahnya. Berdasarkan informasi ini, kalkulator akan memberikan estimasi jumlah kalori yang dikonsumsi oleh pengguna. Selain itu, *FatSecret* juga dapat memberikan

informasi nutrisi lebih lanjut, seperti jumlah protein, lemak, dan karbohidrat dalam makanan yang dimasukkan.

Penting untuk diingat bahwa kalkulator kalori hanyalah alat bantu dan hasilnya mungkin bersifat perkiraan. Faktor-faktor seperti variasi dalam metode memasak, ukuran porsi yang sebenarnya, dan perbedaan antar merek makanan dapat mempengaruhi akurasi estimasi kalori.

2.6 Jurnal 6 : Aplikasi Android untuk Membantu Program Diet Berbasis Aktivitas

Aplikasi program diet berbasis aktivitas olahraga yang disarankan memiliki tujuan utama untuk membantu pengguna dalam pengelolaan berat badan, pengendalian asupan gizi, dan pemahaman terhadap kebutuhan kalori tubuh. Dalam konteks ini, kesehatan diri menjadi fokus utama, selain itu aplikasi tersebut memiliki tujuan untuk memperkuat upaya pengguna dalam mencapai gaya hidup sehat.

Pada menu konsultasi diet, aplikasi mampu memberikan hasil berat badan ideal, kebutuhan kalori, dan status gizi pengguna, memberikan pandangan menyeluruh tentang kondisi kesehatan mereka. Fitur ini sangat relevan dengan upaya umum masyarakat dalam menjaga kesehatan dan berpotensi menjadi alat yang berguna bagi individu yang berkomitmen pada program diet dan kebugaran.

Selain itu, menu kandungan nutrisi makanan memberikan informasi yang berharga tentang nilai gizi dalam makanan sehari-hari. Ini penting dalam membantu pengguna membuat keputusan yang lebih sadar terkait makanan yang mereka konsumsi. Fitur penghitung kalori terbakar melalui aktivitas olahraga, baik berjalan maupun berlari, hal ini membantu pengguna untuk memahami berapa banyak kalori yang mereka bakar selama latihan.

2.7 Jurnal 7: Analisis dan Pengembangan Aplikasi Mobile Diet Artificial Intelligence dengan Pendekatan Challenge Based.

Penelitian ini bertujuan mengembangkan aplikasi mobile berbasis iOS sebagai meal planner dengan integrasi teknologi machine learning, khususnya ditujukan untuk membantu mahasiswa dalam merencanakan pola makan sehat. Aplikasi ini mengharuskan pengguna memasukkan data diri pada halaman onboarding, seperti tinggi, berat badan, jenis kelamin, umur, dan kategori pekerjaan, yang nantinya digunakan untuk menghitung berat badan ideal dan asupan kalori harian berdasarkan Body Mass Index (BMI).

2.8 Jurnal 8: Perancangan Aplikasi Perhitungan Jumlah Kebutuhan Kalori Harian

Aplikasi ini memiliki tujuan utama untuk membantu pengguna dalam menghitung kebutuhan kalori harian dengan memasukkan parameter tinggi badan, berat badan, dan usia. Selain itu, aplikasi juga menyediakan pilihan menu diet yang disesuaikan dengan kategori usia, serta daftar makanan lengkap dengan informasi total kalori.

Sebagai rekomendasi perbaikan, peneliti menyarankan penambahan contoh diet dan jenis diet yang sesuai untuk setiap kelompok usia, pengembangan aplikasi untuk mencakup pengguna khusus seperti ibu hamil dan atlet, dan peningkatan dengan menambahkan fitur riwayat. Fitur riwayat ini memungkinkan pengguna melihat sejarah kebutuhan kalori harian mereka berdasarkan tanggal, bulan, atau tahun.

2.9 Jurnal 9: Perancangan Sistem Perhitungan Kebutuhan Kalori Sebagai Pendamping Gaya Hidup Sehat

Dalam jurnal ini juga dibahas penelitian-penelitian terdahulu yang menggarisbawahi betapa pentingnya pemahaman akan perhitungan kalori dalam menjaga kesehatan. Maka dari itu, sistem informasi yang dirancang dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk membantu dalam penentuan kebutuhan

asupan gizi berdasarkan kebutuhan kalori sesuai total energi expenditure bagi ibu hamil dan menyusui.

Metode pengembangan sistem yang diterapkan adalah metode waterfall, yang mencakup tahapan analisis, perancangan, pengkodean, dan implementasi. Proses perancangan sistem juga memanfaatkan beberapa alat untuk menggambarkan proses bisnis dalam aplikasi, seperti diagram jenjang, use case, dan diagram sequence.

Implementasi hasil perancangan tersebut menghasilkan aplikasi berbasis website dan mobile. Setelah melalui serangkaian uji coba, aplikasi ini terbukti dapat membantu dalam perhitungan kalori, menyelesaikan proses perhitungan kalori untuk mendukung diet sehat sesuai kondisi tubuh, dan memberikan hasil yang konsisten dalam proses perhitungannya.

2.10 Aplikasi MyFitnessPal Penghitung Kalori

MyFitnessPal adalah sebuah aplikasi dan situs web yang populer untuk menghitung asupan kalori dan menjaga catatan makanan dan kegiatan fisik. Pengguna dapat memasukkan informasi tentang makanan yang mereka konsumsi dan kegiatan fisik yang mereka lakukan, dan aplikasi ini akan menghitung jumlah kalori yang dikonsumsi serta memberikan informasi gizi lainnya seperti jumlah protein, karbohidrat, dan lemak.

Aplikasi ini juga menyediakan fitur-fitur tambahan seperti rencana diet, saran nutrisi, dan dukungan komunitas. Dengan fitur pencarian database yang luas, pengguna dapat dengan mudah menemukan informasi nutrisi tentang makanan yang mereka konsumsi, bahkan termasuk makanan dari restoran atau merek tertentu.

2.11 Jurnal 11: Perancangan aplikasi diet multi-mode untuk penderita obesitas dengan pendekatan persuasive design

Jurnal ini mengacu pada pengembangan aplikasi yang tidak hanya fokus pada satu mode atau metode dalam membantu pengguna mengelola diet mereka, tetapi mencakup berbagai mode atau metode untuk meningkatkan efektivitasnya. Mode-mode ini bisa berupa fitur-fitur seperti pencatatan asupan makanan, rencana diet yang dipersonalisasi, pelacakan aktivitas fisik, saran nutrisi, dukungan komunitas, dan lain sebagainya. Pendekatan ini bertujuan untuk menyediakan pengalaman yang holistik dan komprehensif bagi pengguna dalam mengelola diet.

2.12 Jurnal 12: Aplikasi Weight Loss Assistant Berbasis Website

Penelitian ini difokuskan pada pengembangan aplikasi Weight Loss Assistant berbasis website sebagai alat pendukung dalam manajemen berat badan dan pola makan. Tujuannya adalah memberikan solusi yang praktis dan efektif bagi pengguna yang ingin mengatur berat badan mereka dengan lebih terarah. Dalam pendekatan pengembangannya, metode System Development Life Cycle (SDLC) digunakan, yang mencakup tahap analisis, desain, implementasi, pengujian, dan pemeliharaan.

Aplikasi ini menyediakan sejumlah fitur utama, di antaranya adalah halaman login yang memungkinkan pengguna masuk ke dalam sistem. Selanjutnya, terdapat halaman timbang berat badan yang memungkinkan pengguna memantau perkembangan berat badan mereka. Aplikasi juga menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (BMI) untuk menentukan kategori berat badan pengguna, memberikan informasi yang berguna untuk perencanaan program diet.

BAB 3

PERANCANGAN

3.1 Desain sistem

3.1.1 Alur sistem

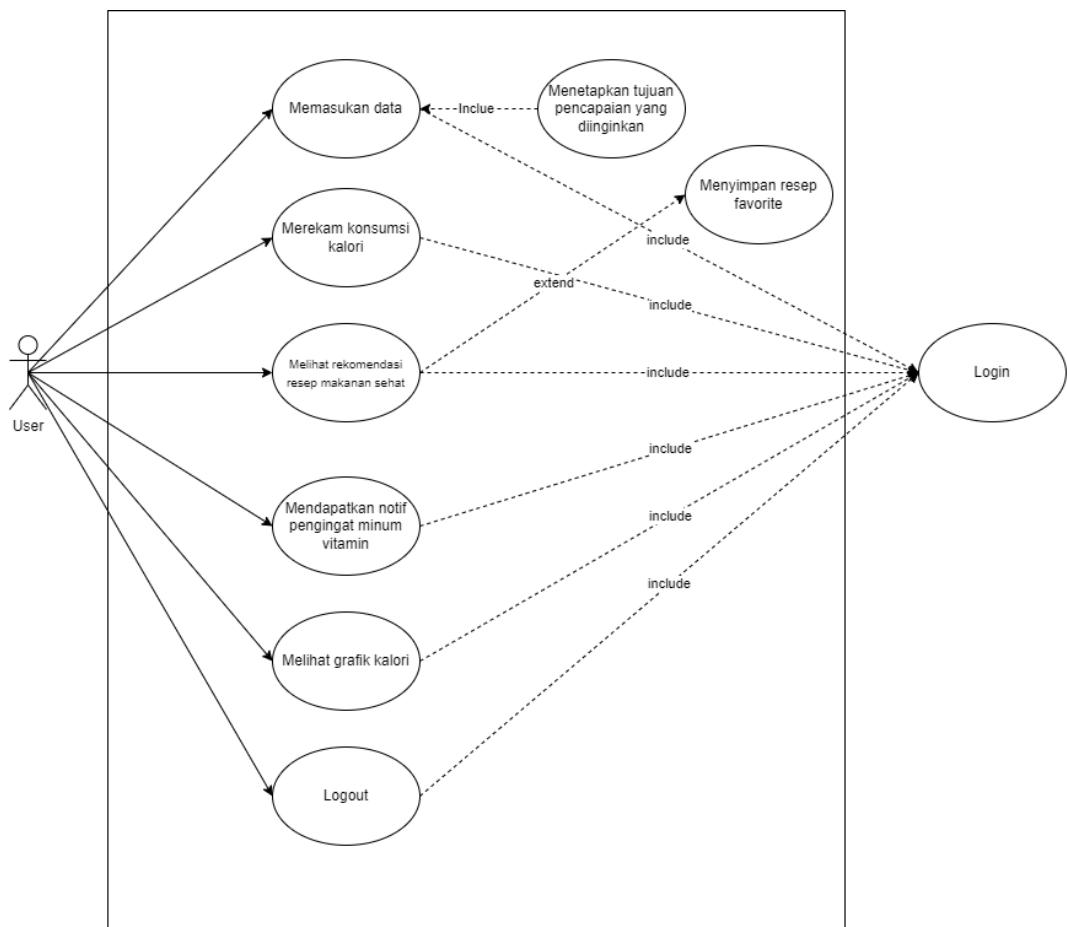
1. Registrasi Pengguna Baru
 - a) Membuka akses website
 - b) Jika pengguna baru, maka akan dimintai untuk mengisi data diri termasuk :
 - Username
 - Password
2. Login
 - a) Jika pengguna memiliki akun maka dimintai untuk mengisi data:
 - Username
 - Password
3. Tampilan Utama
 - a) Jika pengguna sudah melakukan login akan tampil halaman utama website
 - b) Tampilan utama terdapat 3 fitur utama yaitu :
 - *medication reminder*
 - *calories graphics*
 - *foods recipes*
4. *vitamin reminder*
 - a) Pengguna akan diminta untuk mengisi informasi data :
 - *Name*
 - *Email*
 - *Nama vitamin*
 - b) Pengguna akan mendapatkan notifikasi pengingat minum vitamin
5. *Calories Graphics*

Pengguna akan dapat tampilan grafik kalori setiap bulannya

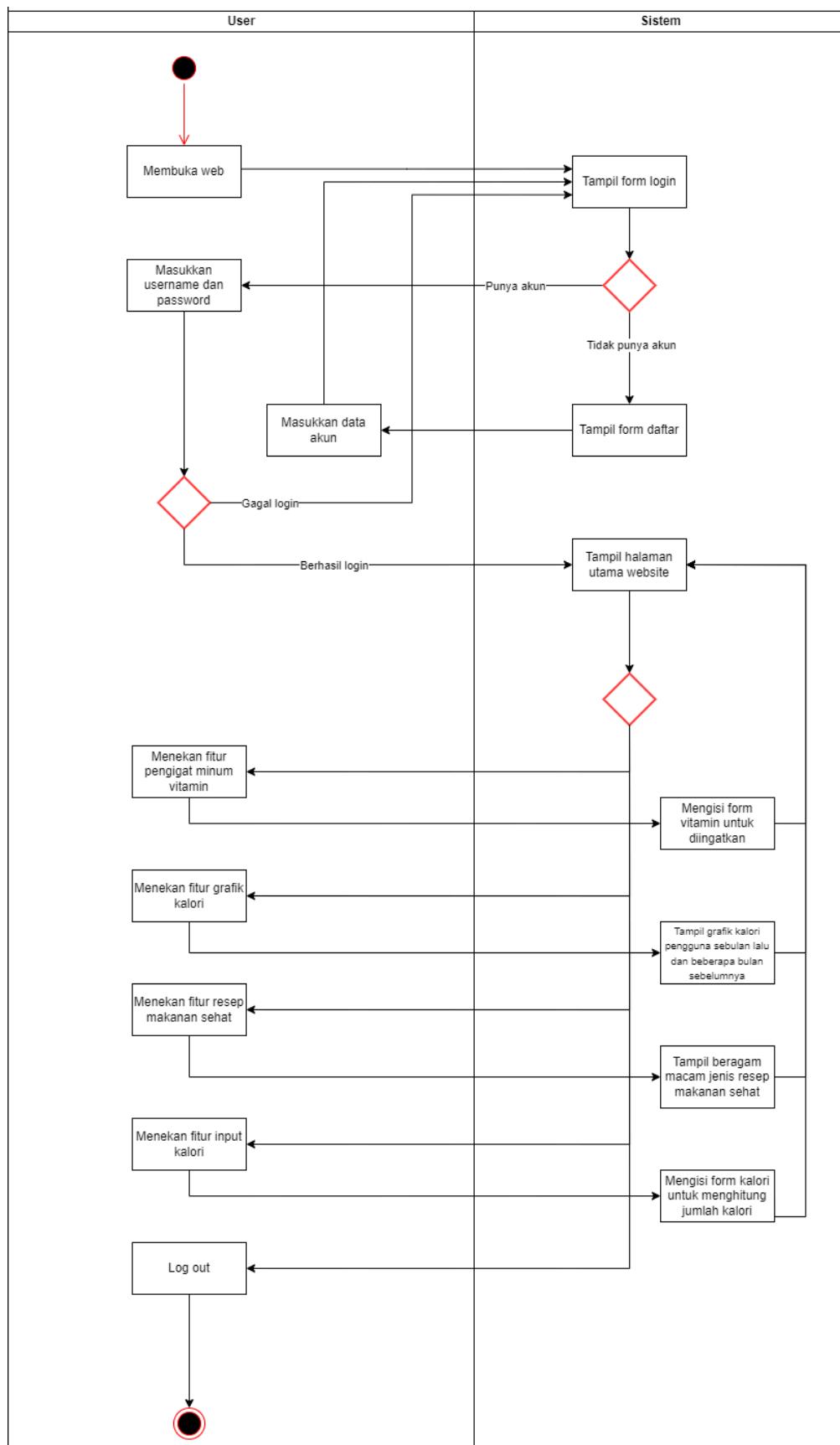
6. foods recipes

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

3.1.2 Use Case

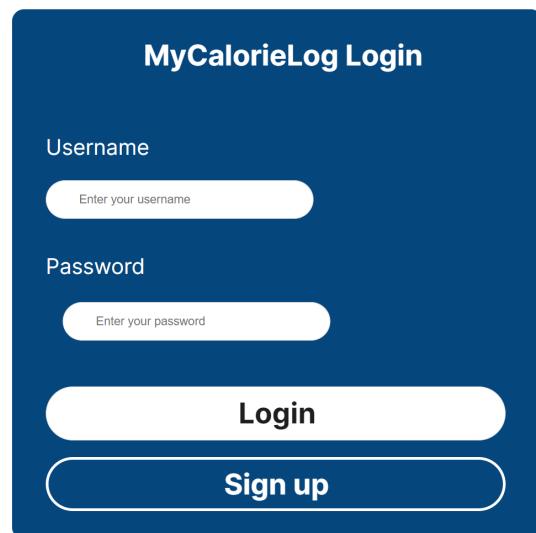


3.1.3 Activity Diagram

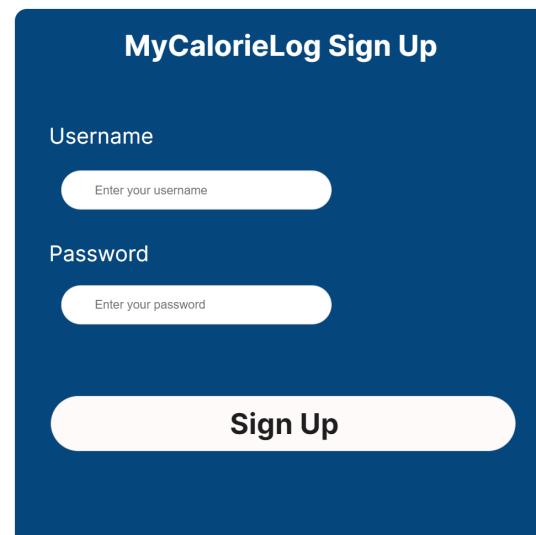


3.1.4 Tampilan UI

1. Halaman Login



2. Halaman SignUp



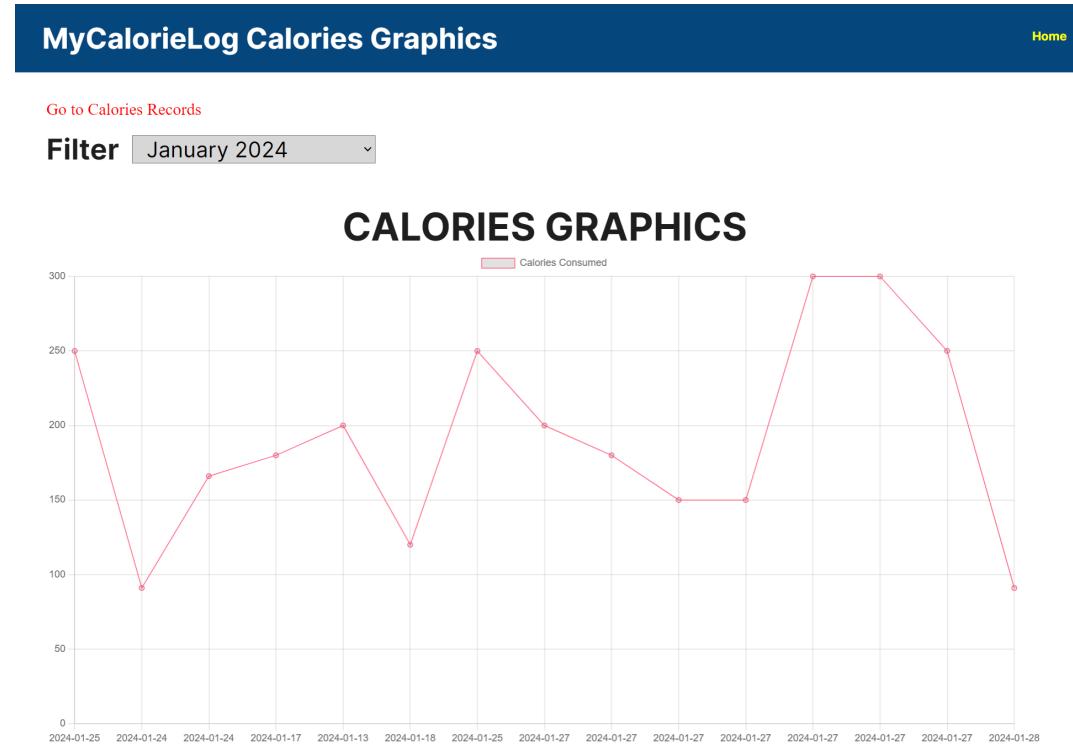
3. Halaman Home

The screenshot shows a web browser window with the URL 'localhost/Tubes%20Analisis/page-1/home.php'. The page title is 'MyCalorieLog Home Page' and there is a 'Log Out' link in the top right corner. Below the title, there are three main menu items: 'Vitamin Reminder' (represented by an alarm clock icon), 'Calories Graphic' (represented by a line graph icon with a flame), and 'Foods Recipes' (represented by a fork with various vegetables). Each menu item has its name below it.

4. Halaman Vitamin Reminder

The screenshot shows a web browser window with the URL 'localhost/Tubes%20Analisis/page-1/vitamin-reminder.php'. The page title is 'MyCalorieLog Vitamin Reminder Input' and there is a 'Home' link in the top right corner. Below the title, the heading 'Vitamin info :' is displayed. The form contains three input fields: 'Name :', 'Email :', and 'Nama vitamin :'. A 'Send' button is located at the bottom of the form. The entire page is enclosed in a dark blue header bar.

5 Halaman Calories Graphic



6. Halaman Calories Record

The form has the following fields:

- Date :
- Food :
- Submit button

7. Halaman Food Recipes

MyCalorieLog Food Recipes

Home

Low Calorie Food Recipes



Caesar Salad



Juice



Fruit Salad



Healthy Mealbox



Mix Vegetable
and Peanut Sauce



Healthy Sandwich



Egg Salad



Overnight Oatmeal

8. Halaman Food Recipes Caesar Salad

Caesar Salad

Enjoy a delicious and low-calorie Caesar Salad!



Ingredients:

1/4 cup non-fat Greek yogurt
1 tablespoon fat-free mayonnaise
1 tablespoon fresh lemon juice
1 teaspoon Dijon mustard
1 teaspoon Worcestershire sauce
1 clove garlic, finely chopped
Salt and black pepper to taste
1 head romaine lettuce, chopped
1/2 cup cherry tomatoes, halved
1/4 cup low-fat Parmesan cheese, grated
1 stalk celery, thinly sliced
2 grilled skinless chicken breasts, diced (optional)

Instructions:

Make Dressing: Mix Greek yogurt, fat-free mayonnaise, lemon juice, Dijon mustard, Worcestershire sauce, and chopped garlic in a bowl. Stir until well combined. Season with salt and black pepper to taste.

Prepare Salad: In a large bowl, combine chopped romaine lettuce, cherry tomatoes, grated low-fat Parmesan cheese, and sliced celery. If using, add diced grilled chicken to the bowl.

Serve: Pour the dressing evenly over the salad and toss until all ingredients are well-coated. Serve immediately.

9. Halaman Food Recipes Jus

Low Calorie Juice Recipes
Enjoy these refreshing and healthy juice recipes!



Papaya Lime Juice

Ingredients:

- 1 cup ripe papaya, diced
- 1 lime, juiced
- 1/2 cup coconut water

Instructions:

Blend papaya, lime juice, and coconut water until smooth.
Strain for a smoother consistency.
Serve over ice.



Watermelon and Cucumber Juice

Ingredients:

- 2 cups diced watermelon
- 1/2 cucumber, peeled and sliced
- 1 teaspoon fresh mint leaves
- Ice cubes as needed

Instructions:

Blend watermelon, cucumber, and mint leaves until smooth.
Strain for a smoother consistency.
Add ice cubes and serve immediately.



Fresh Berry Juice

Ingredients:

- 1/2 cup strawberries
- 1/2 cup blueberries
- 1/2 cup raspberries
- 1/2 cup coconut water

Instructions:

Mix all berries in a blender.
Add coconut water and blend until smooth.
Strain to obtain a smooth juice.
Serve chilled.



Kale and Green Apple Juice

Ingredients:

- 1 kale leaf, stem removed
- 1 green apple, diced
- 1/2 lemon, juiced
- 1 cup coconut water

Instructions:

Blend kale leaf, green apple, lemon juice, and coconut water until smooth.
Strain to obtain a clear juice.
Strain to obtain a smooth juice.
Sieve with additional ice if desired.



Avocado and Banana Juice

Ingredients:

- 1 ripe avocado, flesh scooped out
- 1 ripe banana
- 1 cup unsweetened almond milk
- Ice cubes as needed

Instructions:

Blend avocado, banana, and almond milk until smooth.
Add ice cubes and blend again until cold.
Serve in a glass.

10. Halaman Food Recipes Fruit Salad

Fruit Salad

Enjoy a delicious and low-calorie Fruit Salad!



Ingredients:

- 2 cups strawberries, halved
- 1 ripe mango, peeled and diced
- 1 honeydew melon, peeled and diced
- 1 green grape bunch, cut into several pieces
- 1 kiwi, peeled and diced
- 1 mandarin orange, segmented
- 1 tablespoon honey (optional)
- 1 teaspoon fresh lemon juice
- Fresh mint leaves for garnish (optional)

Instructions:

Mix all the fruits in a large bowl.
If using honey, combine honey with fresh lemon juice and stir until well mixed.
Pour the honey mixture over the fruit bowl and gently toss until all fruits are evenly coated with honey.
Serve in a serving bowl and garnish with fresh mint leaves if desired.
Enjoy this low-calorie Fruit Salad as a healthy snack or a light dessert!

Note: You can adjust the types of fruits according to your personal preferences. If you want to add other variations such as red grapes or pineapple chunks, those can also be good choices. Make sure to choose fresh and ripe fruits for the best results.

11. Halaman Food Recipes Healthy Meal Box

Healthy Low-Calorie Meal Box

Enjoy these healthy Meal Box recipes!



Grilled Chicken Breast:

Ingredients:

- 2 boneless, skinless chicken breasts
- 1 tablespoon olive oil
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon paprika
- Salt and pepper to taste

Instructions:

Preheat the grill or grill pan over medium-high heat.
Rub chicken breasts with olive oil, garlic powder, paprika, salt, and pepper.
Grill the chicken for 6-7 minutes per side or until fully cooked and juices run clear.



Quinoa

Ingredients:

- 1 cup quinoa, rinsed
- 2 cups vegetable broth
- 1/2 teaspoon salt

Instructions:

In a saucepan, combine quinoa, vegetable broth, and salt.
Bring to a boil, then reduce heat to low, cover, and simmer for 15-20 minutes, or until quinoa is cooked and liquid is absorbed.
Fluff quinoa with a fork.



Roasted Vegetables

Ingredients:

- 2 cups mixed vegetables (bell peppers, zucchini, cherry tomatoes, etc.), chopped
- 1 tablespoon olive oil
- 1 teaspoon dried thyme
- Salt and pepper to taste

Instructions:

Preheat the oven to 400°F (200°C).
Toss chopped vegetables with olive oil, dried thyme, salt, and pepper.
Spread vegetables on a baking sheet and roast for 20-25 minutes, or until they are tender and slightly browned.

Note The Meal Box:

Divide the grilled chicken, quinoa, and roasted vegetables among meal prep containers.
Seal the containers and store in the refrigerator for up to 3-4 days.
1/2 lemon, juiced
Reheat before serving or enjoy cold.

12. Halaman Food Recipes Mix Vegetable and Peanut Sauce

Mix Vegetable and Peanut Sauce

Enjoy a delicious and low-calorie Mix Vegetable and Peanut Sauce!



Ingredients:

For the Vegetable Mix:

- 2 cups mixed vegetables (such as broccoli florets, bell peppers, carrots, and snap peas), chopped
- 1 tablespoon olive oil
- Salt and pepper to taste

For the Peanut Sauce:

- 2 tablespoons natural peanut butter
- 1 tablespoon low-sodium soy sauce
- 1 teaspoon sesame oil
- 1 teaspoon honey or maple syrup
- 1/2 teaspoon grated fresh ginger
- 1 clove garlic, minced
- 2-4 tablespoons water (adjust to desired consistency)

Instructions:

Prepare the Vegetable Mix:

Heat olive oil in a large skillet over medium heat.

Add the chopped mixed vegetables to the skillet and sauté until they are tender yet still crisp, about 5-7 minutes.

Season with salt and pepper to taste and set aside.

Make the Peanut Sauce:

In a small bowl, whisk together peanut butter, low-sodium soy sauce, rice vinegar, sesame oil, honey or maple syrup, grated ginger, and minced garlic until well combined.

Gradually add water, 1 tablespoon at a time, until the sauce reaches your desired consistency. The sauce should be smooth and pourable.

Combine and Serve:

Pour the prepared peanut sauce over the sautéed mixed vegetables and toss gently until all vegetables are coated evenly with the sauce.

Serve the Mix Vegetable and Peanut Sauce warm as a side dish or over cooked quinoa or brown rice for a complete meal.

13. Halaman Food Recipes Healthy Sandwich

Healthy Low-Calorie Sandwich

Enjoy a delicious and Healthy Low-Calorie Sandwich!



Ingredients:

- 2 slices whole grain bread
- 2 ounces cooked chicken breast, thinly sliced
- 1/4 avocado, mashed
- 1/4 cup mixed salad greens (such as spinach, arugula, or lettuce)
- 2 slices tomato
- 2 slices cucumber
- 1 tablespoon hummus (optional)
- 1 teaspoon mustard (optional)
- Salt and pepper to taste

Instructions:

Prepare the Bread:
Toast the whole grain bread slices until lightly golden brown.

Assemble the Sandwich:
Spread the mashed avocado evenly over one slice of toasted bread.
Layer the sliced chicken breast on top of the mashed avocado.
Add the mixed salad greens, tomato slices, and cucumber slices on top of the chicken.

Add Optional Ingredients:
If desired, spread hummus on the other slice of toasted bread and place it on top of the sandwich.
Alternatively, spread mustard on the other slice of toasted bread before assembling the sandwich.

Season and Serve:
Season the sandwich with salt and pepper to taste.
Slice the sandwich in half diagonally or enjoy it as a whole.
Serve immediately and enjoy your Healthy Low-Calorie Sandwich!

Note: Feel free to customize this sandwich by adding your favorite vegetables or swapping the chicken for lean turkey or tofu for a vegetarian option. You can also skip the hummus and mustard if you prefer a simpler flavor profile. This sandwich is perfect for a quick and satisfying low-calorie meal!

14. Halaman Food Recipes Egg Salad

Healthy Low-Calorie Egg Salad

Enjoy a delicious and Healthy Low-Calorie Egg Salad!



Ingredients:

4 hard-boiled eggs, peeled and chopped
1/4 cup plain Greek yogurt
1 tablespoon Dijon mustard
1 tablespoon lemon juice
2 green onions, thinly sliced
1 celery stalk, finely chopped
1 tablespoon fresh dill, chopped (optional)
Salt and pepper to taste
Lettuce leaves for serving (optional)

Instructions:

Prepare the Hard-Boiled Eggs:

Place eggs in a saucepan and cover with cold water.
Bring the water to a boil, then cover and remove from heat.
Let the eggs sit in the hot water for 9-12 minutes, depending on desired doneness.
Transfer the eggs to a bowl of ice water to cool completely, then peel and chop them.

Make the Egg Salad:

In a mixing bowl, combine the chopped hard-boiled eggs, plain Greek yogurt, Dijon mustard, lemon juice, sliced green onions, chopped celery, and fresh dill (if using).
Mix until all ingredients are well combined and the egg salad is creamy.
Season with salt and pepper to taste.

Serve:

Serve the Healthy Low-Calorie Egg Salad on its own, or use it as a filling for sandwiches or wraps.
For a lighter option, serve the egg salad over a bed of lettuce leaves.

Storage:

Store any leftover egg salad in an airtight container in the refrigerator for up to 3 days.
Slice the sandwich in half diagonally or enjoy it as a whole.
Serve immediately and enjoy your Healthy Low-Calorie Sandwich!

15. Halaman Food Recipes Overnight Oatmeal

Healthy Low-Calorie Overnight Oatmeal

Enjoy a delicious and Healthy Low-Calorie Overnight Oatmeal!



Ingredients:

1/2 cup rolled oats
1/2 cup unsweetened almond milk (or any milk of your choice)
1/4 cup non-fat Greek yogurt
1 tablespoon chia seeds (optional)
1/2 teaspoon vanilla extract
1 tablespoon honey or maple syrup (optional)
Fresh fruit for topping (such as berries, banana slices, or diced apples)
Nuts or seeds for topping (such as almonds, walnuts, or pumpkin seeds)
Cinnamon or nutmeg for flavor (optional)

Instructions:

Combine Ingredients:

In a mason jar or airtight container, combine the rolled oats, almond milk, Greek yogurt, chia seeds (if using), vanilla extract, and honey or maple syrup (if using). Stir well to combine all ingredients evenly.

Refrigerate Overnight:

Cover the jar or container and refrigerate the oatmeal mixture overnight, or for at least 4 hours, to allow the oats to soften and absorb the liquid.

Serve:

The next morning, remove the oatmeal from the refrigerator and give it a good stir. If desired, add more milk to adjust the consistency.

Top the oatmeal with fresh fruit, nuts, seeds, and a sprinkle of cinnamon or nutmeg for extra flavor.

Enjoy:

Enjoy your Healthy Low-Calorie Overnight Oatmeal cold straight from the refrigerator, or you can warm it up in the microwave for a cozy breakfast option.

Slice the sandwich in half diagonally or enjoy it as a whole.

Serve immediately and enjoy your Healthy Low-Calorie Sandwich!

Note:

This Healthy Low-Calorie Overnight Oatmeal is not only delicious and satisfying but also a convenient option for busy mornings. Plus, it's packed with fiber, protein, and nutrients to keep you fueled throughout the day!

Experiment with different toppings and flavorings, such as cocoa powder, shredded coconut, or peanut butter, to create your favorite combinations.

You can also add protein powder or nut butter to increase the protein content of your overnight oats.

BAB 4

IMPLEMENTASI

4.1 Implementasi sistem

Link code:

<https://github.com/2172016AlvinRahmatilasyah/Analisis-Data-Kesehatan-Calories.git>

Dalam tahap implementasi prototipe, kami fokus pada pengembangan kode program untuk fitur-fitur utama yang kami anggap penting dalam sistem. Kami menggunakan bahasa pemrograman PHP, HTML, CSS, JavaScript untuk mengimplementasikan prototipe ini karena fleksibilitasnya dan kemudahan dalam pengembangan. Berikut adalah fitur-fitur utama yang telah kami implementasikan beserta dengan kode program dan penjelasannya:

4.1.1 Halaman Login

Kami menggunakan PHP untuk menyambungkan ke server SQL database untuk mengecek apakah ada username dan password yang dimasukkan dari tabel login kolom username dan password.

2172016AlvinRahmatilasyah / Analisis-Data-Kesehatan-Calories

Code Issues Pull requests Actions Projects Wiki Security Insights Settings

main · Analisis-Data-Kesehatan-Calories / login.php

2172016AlvinRahmatilasyah Add files via upload cdfbaea · 23 minutes ago History

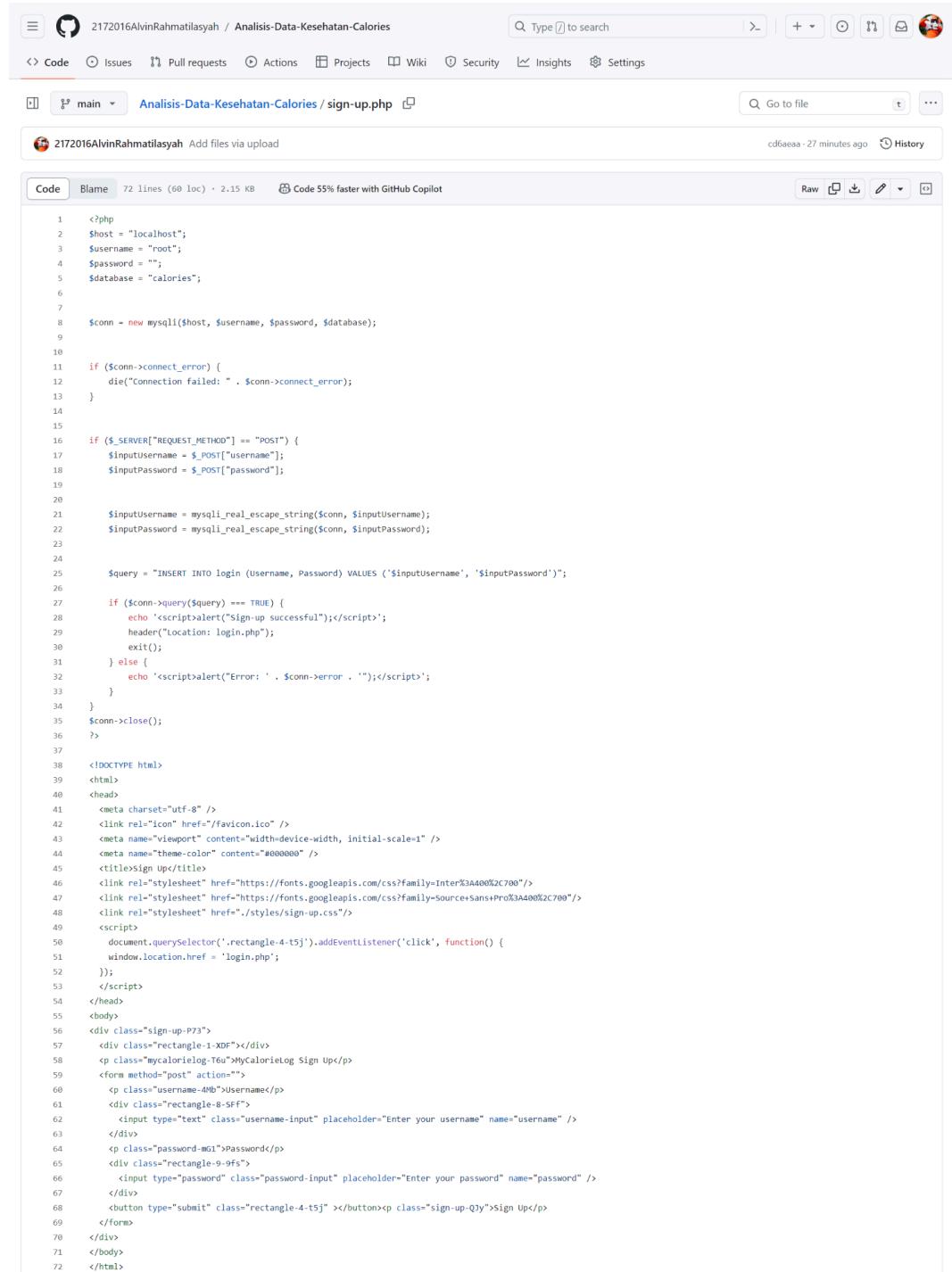
Code Blame 87 lines (70 loc) · 2.57 KB Code 55% faster with GitHub Copilot

```

1  <?php
2  $host = "localhost";
3  $username = "root";
4  $password = "";
5  $database = "calories";
6
7
8  $conn = new mysqli($host, $username, $password, $database);
9
10
11 if ($conn->connect_error) {
12     die("connection failed: " . $conn->connect_error);
13 }
14
15
16 if ($_SERVER["REQUEST_METHOD"] == "POST") {
17     $inputUsername = $_POST["username"];
18     $inputPassword = $_POST["password"];
19
20
21     if (empty($inputUsername) || empty($inputPassword)) {
22         echo '<script>alert("username and password must be filled");</script>';
23     } else {
24
25         $inputUsername = mysqli_real_escape_string($conn, $inputUsername);
26         $inputPassword = mysqli_real_escape_string($conn, $inputPassword);
27
28
29         $query = "SELECT * FROM login WHERE Username = '$inputUsername' AND Password = '$inputPassword'";
30         $result = $conn->query($query);
31
32
33         if ($result->num_rows > 0) {
34
35             header("Location: home.php");
36             exit();
37         } else {
38
39             echo '<script>alert("Invalid username or password");</script>';
40         }
41     }
42 }
43
44 $conn->close();
45 ?>
46
47 <!DOCTYPE html>
48 <html>
49 <head>
50     <meta charset="utf-8" />
51     <link rel="icon" href="/favicon.ico" />
52     <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1" />
53     <meta name="theme-color" content="#000000" />
54     <title>login</title>
55     <link rel="stylesheet" href="https://fonts.googleapis.com/css?family=Inter%3A400%2C700"/>
56     <link rel="stylesheet" href="https://fonts.googleapis.com/css?family=Source+Sans+Pro%3A400%2C700"/>
57     <link rel="stylesheet" href=".styles/login.css"/>
58     <script>
59         function goToHomePage() {
60             window.location.href = "home.php";
61         }
62         function goToSignUpPage() {
63             window.location.href = "sign-up.php";
64         }
65     </script>
66 </head>
67 <body>
68     <div class="login-pus">
69         <div class="rectangle-1-2m"></div>
70         <p class="mycalorieLog-7X0">MyCalorieLog</p>
71         <form method="post" action="">
72             <p class="username-925">Username</p>
73             <div class="rectangle-2-ME">
74                 <input type="text" class="username-input" placeholder="Enter your username" name="username" autocomplete="username" />
75             </div>
76             <p class="password-Tjs">Password</p>
77             <div class="rectangle-6-RG">
78                 <input type="password" class="password-input" placeholder="Enter your password" name="password" autocomplete="current-password" />
79             </div>
80             <button type="submit" class="rectangle-4-8d3">Login</button>
81             <p class="login-qm">Login</p>
82             <div class="rectangle-5-jsj" onclick="goToSignUpPage()"></div>
83             <p class="sign-up-3tR">Sign up</p>
84         </form>
85     </div>
86 </body>
87 </html>
```

4.1.2 Halaman SignUp

Kami menggunakan PHP untuk menyambungkan ke server SQL database untuk menginput username dan password yang dimasukkan oleh user yang kemudian dimasukkan ke database tabel login kolom username dan password.



The screenshot shows a GitHub repository page for 'Analisis-Data-Kesehatan-Calories'. The 'sign-up.php' file is open in the code editor. The code is a PHP script that connects to a MySQL database named 'calories' on 'localhost' using root credentials. It checks if the request method is POST, retrieves the input username and password, escapes them, and inserts them into the 'login' table. If successful, it displays an alert and redirects to 'login.php'. The code also includes basic HTML and CSS for a sign-up form with fields for username and password, and a submit button.

```
<?php
$host = "localhost";
$username = "root";
$password = "";
$database = "calories";

$conn = new mysqli($host, $username, $password, $database);

if ($conn->connect_error) {
    die("Connection failed: " . $conn->connect_error);
}

if ($_SERVER["REQUEST_METHOD"] == "POST") {
    $inputUsername = $_POST["username"];
    $inputPassword = $_POST["password"];

    $inputUsername = mysqli_real_escape_string($conn, $inputUsername);
    $inputPassword = mysqli_real_escape_string($conn, $inputPassword);

    $query = "INSERT INTO login (Username, Password) VALUES ('$inputUsername', '$inputPassword')";

    if ($conn->query($query) === TRUE) {
        echo '<script>alert("Sign-up successful");</script>';
        header("location: login.php");
        exit();
    } else {
        echo '<script>alert("Error: ' . $conn->error . '");</script>';
    }
}
$conn->close();
?>

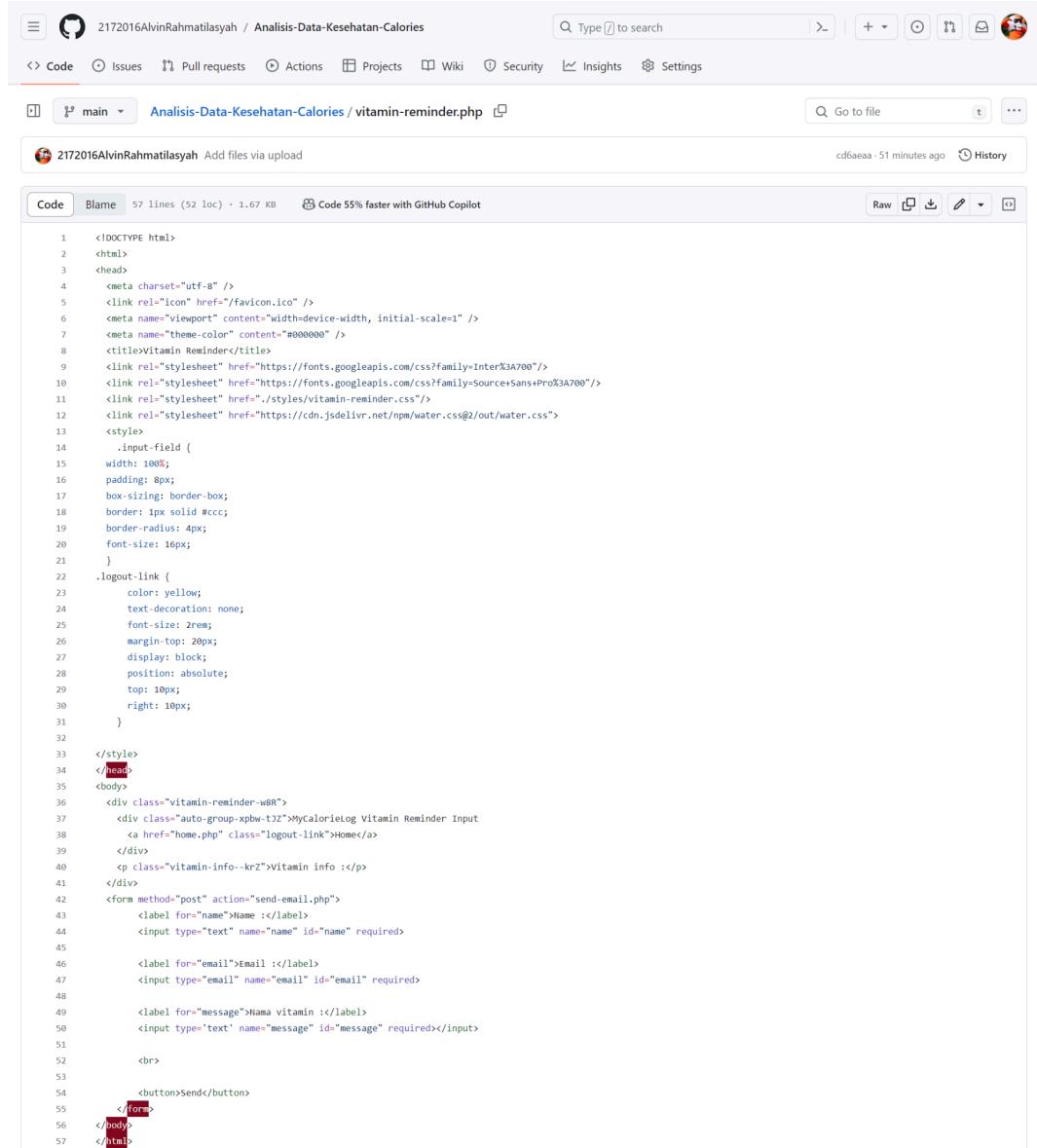
<!DOCTYPE html>
<html>
<head>
    <meta charset="utf-8" />
    <link rel="icon" href="/favicon.ico" />
    <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1" />
    <meta name="theme-color" content="#000000" />
    <title>Sign Up</title>
    <link rel="stylesheet" href="https://fonts.googleapis.com/css?family=Inter%3A400%2C700" />
    <link rel="stylesheet" href="https://fonts.googleapis.com/css?family=Sans+Pro%3A400%2C700" />
    <link rel="stylesheet" href="/styles/sign-up.css" />
<script>
    document.querySelector('.rectangle-4-t5j').addEventListener('click', function() {
        window.location.href = 'login.php';
    });
</script>
</head>
<body>
<div class="sign-up-p73">
    <div class="rectangle-1-XDF"></div>
    <p class="mycalorieLog-T6u">MyCalorieLog Sign Up</p>
    <form method="post" action="">
        <p class="username-4Nb">Username</p>
        <div class="rectangle-8-SFf">
            <input type="text" class="username-input" placeholder="Enter your username" name="username" />
        </div>
        <p class="password-mG1">Password</p>
        <div class="rectangle-9-9fs">
            <input type="password" class="password-input" placeholder="Enter your password" name="password" />
        </div>
        <button type="submit" class="rectangle-4-t5j" ></button><p class="sign-up-Q3y">Sign Up</p>
    </form>
</div>
</body>
</html>
```

4.1.3 Halaman Home

Kami disini hanya menggunakan HTML, CSS, JavaScript. Untuk berpindah ke halaman Vitamin Reminder, Calories Graphic, dan Food Recipes kami menggunakan JavaScript.

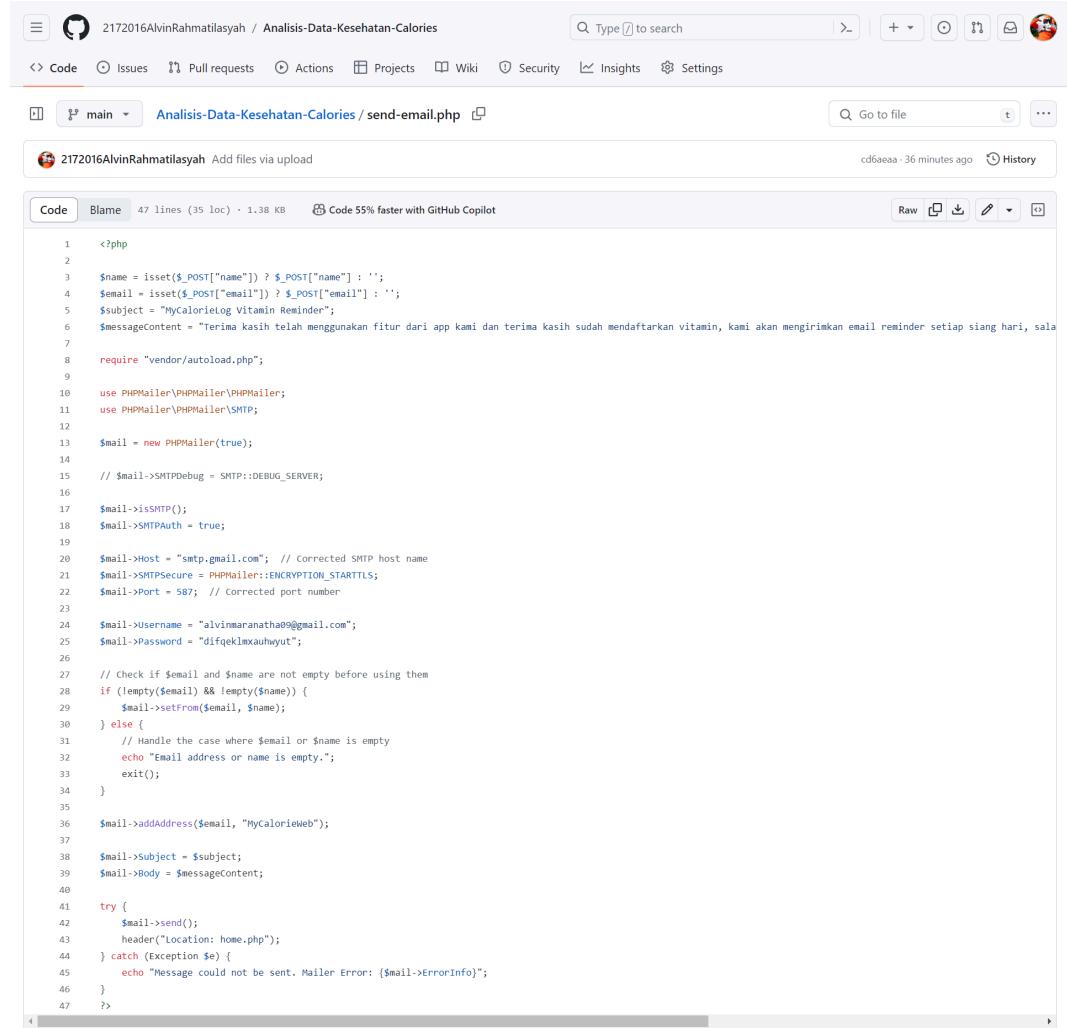
4.1.4 Halaman Vitamin Reminder

Kami disini hanya menggunakan HTML dan CSS. Tetapi untuk mengirim email pendaftaran vitamin reminder kami menggunakan PHP yang ada di kode send-email.php. Berikut dibawah ini gambar pertama yaitu kode vitamin-reminder.php dan gambar kedua yaitu kode send-email.php



The screenshot shows a GitHub repository page for 'Analisis-Data-Kesehatan-Calories'. The repository has 52 lines of code in the 'main' branch, last updated 51 minutes ago by user 'cd6aea'. The code is displayed in a monospaced font, showing HTML, CSS, and PHP. The code includes meta tags for viewport and theme color, a title, and a style section with CSS rules for input fields and a logout link. It also contains a head section with links to Google Fonts and a body section with a form for sending an email.

```
<!DOCTYPE html>
<html>
<head>
<meta charset="utf-8" />
<link rel="icon" href="/favicon.ico" />
<meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1" />
<meta name="theme-color" content="#000000" />
<title>Vitamin Reminder</title>
<link rel="stylesheet" href="https://fonts.googleapis.com/css?family=Inter%3A700"/>
<link rel="stylesheet" href="https://fonts.googleapis.com/css?family=Source+Sans+Pro%3A700"/>
<link rel="stylesheet" href="styles/vitamin-reminder.css"/>
<link rel="stylesheet" href="https://cdn.jsdelivr.net/npm/water.css@2/out/water.css">
<style>
.input-field {
width: 100%;
padding: 8px;
box-sizing: border-box;
border: 1px solid #ccc;
border-radius: 4px;
font-size: 16px;
}
.logout-link {
color: yellow;
text-decoration: none;
font-size: 2rem;
margin-top: 20px;
display: block;
position: absolute;
top: 10px;
right: 10px;
}
</style>
</head>
<body>
<div class="vitamin-reminder-wBR">
<div class="auto-group-xpbw-tjZ">MyCalorieLog Vitamin Reminder Input
<a href="home.php" class="logout-link">Home</a>
</div>
<p class="vitamin-info--krZ">Vitamin info :</p>
</div>
<form method="post" action="send-email.php">
<label for="name">Name :</label>
<input type="text" name="name" id="name" required>
<label for="email">Email :</label>
<input type="email" name="email" id="email" required>
<label for="message">Nama vitamin :</label>
<input type="text" name="message" id="message" required></input>
<br>
<br>
<button>Send</button>
</form>
</body>
</html>
```



```

1  <?php
2
3  $name = isset($_POST["name"]) ? $_POST["name"] : '';
4  $email = isset($_POST["email"]) ? $_POST["email"] : '';
5  $subject = "MyCalorieLog Vitamin Reminder";
6  $messageContent = "Terima kasih telah menggunakan fitur dari app kami dan terima kasih sudah mendaftarkan vitamin, kami akan mengirimkan email reminder setiap siang hari, salam";
7
8  require "vendor/autoload.php";
9
10 use PHPMailer\PHPMailer\PHPMailer;
11 use PHPMailer\PHPMailer\SMTP;
12
13 $mail = new PHPMailer(true);
14
15 // $mail->SMTPDebug = SMTP::DEBUG_SERVER;
16
17 $mail->isSMTP();
18 $mail->SMTPAuth = true;
19
20 $mail->Host = "smtp.gmail.com"; // Corrected SMTP host name
21 $mail->SMTPSecure = PHPMailer::ENCRYPTION_STARTTLS;
22 $mail->Port = 587; // Corrected port number
23
24 $mail->Username = "alvinmaranatha09@gmail.com";
25 $mail->Password = "difqeklmxauhyut";
26
27 // Check if $email and $name are not empty before using them
28 if (empty($email) && empty($name)) {
29     $mail->setFrom($email, $name);
30 } else {
31     // Handle the case where $email or $name is empty
32     echo "Email address or name is empty.";
33     exit();
34 }
35
36 $mail->addAddress($email, "MyCalorieWeb");
37
38 $mail->Subject = $subject;
39 $mail->Body = $messageContent;
40
41 try {
42     $mail->send();
43     header("Location: home.php");
44 } catch (Exception $e) {
45     echo "Message could not be sent. Mailer Error: (" . $mail->ErrorInfo . ")";
46 }
47 ?>

```

4.1.5 Halaman Calories Graphic

Kami menggunakan HTML, CSS, lalu PHP untuk menyambungkan ke server SQL database untuk mengambil data dari tabel catatanMakanan kolom tanggal dan kalori dimana nanti akan menggunakan JavaScript untuk disortir berdasarkan bulan dan mengambil angka dari kolom kalori.

Analisis-Data-Kesehatan-Calories / calories-graphics.php

2172016AlvinRahmatilasyah Add files via upload cd6aea · 44 minutes ago History

Code Blame 181 lines (163 loc) · 4.87 KB Code 55% faster with GitHub Copilot

```

1  <?php
2  $host = "localhost";
3  $username = "root";
4  $password = "";
5  $database = "calories";
6
7  $conn = new mysqli($host, $username, $password, $database);
8
9  if ($conn->connect_error) {
10    die("Connection failed: " . $conn->connect_error);
11  }
12
13 $selectedMonth = isset($_GET['month']) ? $_GET['month'] : '';
14
15 if ($selectedMonth === '') {
16   $selectedMonth = 'January';
17 }
18
19 $monthMap = [
20   'January' => '01',
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32 ];
33
34 $fetchedData = array();
35
36 if (array_key_exists($selectedMonth, $monthMap)) {
37   $monthNumber = $monthMap[$selectedMonth];
38
39   $query = "SELECT tanggal, kalori FROM catatanMakanan WHERE MONTH(tanggal) = '$monthNumber'";
40   $result = $conn->query($query);

```

Code Blame 181 lines (163 loc) · 4.87 KB Code 55% faster with GitHub Copilot

```

10   $selectedMonth = 'January',
11
12
13 $monthMap = [
14   'January' => '01',
15   'February' => '02',
16   'March' => '03',
17   'April' => '04',
18   'May' => '05',
19   'June' => '06',
20   'July' => '07',
21   'August' => '08',
22   'September' => '09',
23   'October' => '10',
24   'November' => '11',
25   'December' => '12',
26 ];
27
28
29
30
31
32 ];
33
34 $fetchedData = array();
35
36 if (array_key_exists($selectedMonth, $monthMap)) {
37   $monthNumber = $monthMap[$selectedMonth];
38
39   $query = "SELECT tanggal, kalori FROM catatanMakanan WHERE MONTH(tanggal) = '$monthNumber'";
40   $result = $conn->query($query);

```

Code Blame 181 lines (163 loc) · 4.87 KB Code 55% faster with GitHub Copilot

```

34 $fetchedData = array();
35
36 if (array_key_exists($selectedMonth, $monthMap)) {
37   $monthNumber = $monthMap[$selectedMonth];
38
39   $query = "SELECT tanggal, kalori FROM catatanMakanan WHERE MONTH(tanggal) = '$monthNumber'";
40   $result = $conn->query($query);
41
42   if ($result && $result->num_rows > 0) {
43     while ($row = $result->fetch_assoc()) {
44       $fetchedData[] = array(
45         'tanggal' => $row['tanggal'],
46         'kalori' => $row['kalori']
47       );
48     }
49   }
50 } else {
51   $fetchedData = ['error' => 'Invalid month selected'];
52 }
53
54 ?>
55
56 <!DOCTYPE html>
57 <html>
58 <head>

```

main · Analysis-Data-Kesehatan-Calories / calories-graphics.php

Code Blame 181 lines (163 loc) · 4.87 KB Code 55% faster with GitHub Copilot

```

56     <!DOCTYPE html>
57     <html>
58         <head>
59             <meta charset="utf-8" />
60             <link rel="icon" href="/favicon.ico" />
61             <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1" />
62             <meta name="theme-color" content="#000000" />
63             <title>Calories Graphics</title>
64             <link rel="stylesheet" href="https://fonts.googleapis.com/css?family=Inter%3A400%2C700" />
65             <link rel="stylesheet" href="https://fonts.googleapis.com/css?family=Source+Sans+Pro%3A400%2C700" />
66             <link rel="stylesheet" href="/styles/calories-graphics.css" />
67             <script src="https://cdn.jsdelivr.net/npm/chart.js"></script>
68             <style>
69                 .calories-graphics-Pph a {
70                     color: red;
71                     font-size: 20px;
72                 }
73                 .auto-group-jyar-Lzq a.logout-link {
74                     color: yellow;
75                     text-decoration: none;
76                     font-size: 1rem;
77                     margin-top: 20px;
78                     display: block;
79                     position: absolute;
80                     top: 10px;
81                     right: 10px;
82                 }
83                 .calories-graphics-Pph .auto-group-rpit-2Ms .calories-graphics-octobers-Hx1 {
84                     margin: 0 auto;
85                 }
86                 .logout-link {
87                     color: yellow;
88                     text-decoration: none;
89                     font-size: 2rem;
90                     margin-top: 20px;
91                     display: block;
92                     position: absolute;
93                     top: 10px;
94                     right: 10px;
95                 }
96             </style>
97         </head>
98         <body>
99             <div class="calories-graphics-Pph">
100                 <div class="auto-group-jyar-Lzq">MyCalorieLog Calories Graphics
101                     <a href="home.php" class="logout-link">Home</a>
102                 </div>
103                 <div class="auto-group-rpit-2Ms">
104                     <a href="calories-record.php">Go to Calories Records</a><br><br>
105                 </div>
106             </div>
107         </body>
108     </html>

```

main · Analysis-Data-Kesehatan-Calories / calories-graphics.php

Code Blame 181 lines (163 loc) · 4.87 KB Code 55% faster with GitHub Copilot

```

106     <p class="filter-stH">Filter</p>
107     <select id="monthSelector" class="auto-group-r37b-DhF">
108         <option value="01">January 2024</option>
109         <option value="12">December 2023</option>
110         <option value="11">November 2023</option>
111         <option value="10">October 2023</option>
112     </select>
113     </div>
114     <p class="calories-graphics-octobers-Hx1">CALORIES GRAPHICS</p>
115     <canvas id="caloriesChart" width="400" height="200"></canvas>
116 </div>
117 </div>
118 <script>
119     function fetchData(selectedMonth) {
120         var xhr = new XMLHttpRequest();
121         xhr.onreadystatechange = function() {
122             if (xhr.readyState === XMLHttpRequest.DONE) {
123                 if (xhr.status === 200) {
124                     var fetchedData = JSON.parse(xhr.responseText);
125                     renderChart(fetchedData);
126                 } else {
127                     console.error('Failed to fetch data:', xhr.statusText);
128                 }
129             }
130         }
131     }

```

```

118     <script>
119         function fetchData(selectedMonth) {
120             var xhr = new XMLHttpRequest();
121             xhr.onreadystatechange = function() {
122                 if (xhr.readyState === XMLHttpRequest.DONE) {
123                     if (xhr.status === 200) {
124                         var fetchedData = JSON.parse(xhr.responseText);
125                         renderChart(fetchedData);
126                     } else {
127                         console.error('Failed to fetch data:', xhr.statusText);
128                     }
129                 }
130             };
131             xhr.open('GET', 'fetch_data.php?month=' + selectedMonth);
132             xhr.send();
133         }
134         function renderChart(data) {
135             var dates = data.map(function(item) {
136                 return item.tanggal;
137             });
138             var calories = data.map(function(item) {
139                 return item.kalori;
140             });
141         }

```



```

134     function renderChart(data) {
135         var dates = data.map(function(item) {
136             return item.tanggal;
137         });
138         var calories = data.map(function(item) {
139             return item.kalori;
140         });
141
142         var ctx = document.getElementById('caloriesChart').getContext('2d');
143
144
145         if (window.myChart instanceof Chart) {
146             window.myChart.destroy();
147         }
148
149         window.myChart = new Chart(ctx, {
150             type: 'line',
151             data: {
152                 labels: dates,
153                 datasets: [
154                     {
155                         label: 'Calories Consumed',
156                         data: calories,
157                         borderColor: 'rgb(255, 99, 132)',
158                         borderWidth: 1,
159                         fill: false
160                     }
161                 ],
162                 options: {
163                     scales: {
164                         y: {
165                             beginAtZero: true
166                         }
167                     }
168                 }
169             });
170
171
172         document.getElementById('monthSelector').addEventListener('change', function() {
173             fetchData(this.value);
174         });

```

```

160         }
161     },
162     options: {
163       scales: {
164         y: {
165           beginAtZero: true
166         }
167       }
168     });
169   }
170 }
171
172 document.getElementById('monthSelector').addEventListener('change', function() {
173   var selectedMonth = this.value;
174   fetchData(selectedMonth);
175 });
176
177 var defaultMonth = document.getElementById('monthSelector').value;
178 fetchData(defaultMonth);
179 </script>
180 </body>
181 </html>

```

4.1.6 Halaman Calories Record

Kami menggunakan menggunakan HTML, CSS, lalu PHP untuk menyambungkan ke server SQL database untuk mengambil kolom username dari tabel login, lalu mengambil kolom namaMakanan dan jumlah kalori dari kolom kalori dari tabel daftarKalori, lalu ketika user klik submit maka akan memasukkan data tanggal dan nama makanan yang dipilih ke kolom tanggal dan kolom kalori tabel catatanMakanan.

```

1  <?php
2  $host = "localhost";
3  $username = "root";
4  $password = "";
5  $database = "calories";
6
7  $conn = new mysqli($host, $username, $password, $database);
8
9
10 if ($conn->connect_error) {
11   die("connection failed: " . $conn->connect_error);
12 }
13
14 v  function getUsername()
15 {
16   global $conn;
17
18   $query = "SELECT Username FROM login LIMIT 1";
19   $result = mysqli_query($conn, $query);
20

```

```

main ▾ Analysis-Data-Kesehatan-Calories / calories-record.php
Code Blame 183 lines (155 loc) · 4.7 KB Code 55% faster with GitHub Copilot
13
14  function getUsername()
15  {
16      global $conn;
17
18      $query = "SELECT Username FROM login LIMIT 1";
19      $result = mysqli_query($conn, $query);
20
21      if ($result) {
22          $row = mysqli_fetch_assoc($result);
23          return $row['Username'];
24      } else {
25          return false;
26      }
27  }
28
29  $Username = getUsername();
30  if ($Username !== false) {
31      echo "Username: " . $Username;
32  } else {
33      echo "Failed to retrieve username.";
34  }
35
36
37  function getDaftarMakanan()

```



```

main ▾ Analysis-Data-Kesehatan-Calories / calories-record.php
Code Blame 183 lines (155 loc) · 4.7 KB Code 55% faster with GitHub Copilot
36
37  function getDaftarMakanan()
38  {
39      global $conn;
40
41      $query = "SELECT NamaMakanan FROM daftarkalori";
42      $result = mysqli_query($conn, $query);
43
44      $daftarMakanan = array();
45
46      while ($row = mysqli_fetch_assoc($result)) {
47          $daftarMakanan[] = $row['NamaMakanan'];
48      }
49
50      return $daftarMakanan;
51  }
52
53
54  function getJumlahKalori($namaMakanan)
55  {
56      global $conn;
57
58      $query = "SELECT kalori FROM daftarkalori WHERE NamaMakanan = '$namaMakanan'";
59      $result = mysqli_query($conn, $query);

```



```

main ▾ Analysis-Data-Kesehatan-Calories / calories-record.php
Code Blame 183 lines (155 loc) · 4.7 KB Code 55% faster with GitHub Copilot
37  function getDaftarMakanan()
38
39
40  function getJumlahKalori($namaMakanan)
41  {
42      global $conn;
43
44      $query = "SELECT kalori FROM daftarkalori WHERE NamaMakanan = '$namaMakanan'";
45      $result = mysqli_query($conn, $query);
46
47      if ($result) {
48          $row = mysqli_fetch_assoc($result);
49          $jumlahKalori = $row['kalori'];
50
51          return array('food_name' => $namaMakanan, 'kalori' => $jumlahKalori);
52      } else {
53          return false;
54      }
55  }
56
57
58  function tambahCatatanMakanan($namaMakanan, $stanggal)
59  {
60      global $conn;
61
62      ...

```

```

main / Analisis-Data-Kesehatan-Calories / calories-record.php
Code Blame 183 lines (155 loc) · 4.7 KB Code 55% faster with GitHub Copilot ↑ Top
71 ✓ function tambahCatatanMakanan($namaMakanan, $tanggal)
72 {
73     global $conn;
74
75     $username = getUsername();
76     $kaloriInfo = getJumlahKalori($namaMakanan);
77
78     if ($kaloriInfo != false) {
79         $kalori = $kaloriInfo['kalori'];
80
81         $sql = "INSERT INTO catatanMakanan (nama, tanggal, NamaMakanan, kalori) VALUES ('$username', '$tanggal', '$namaMakanan', $kalori)";
82
83         echo "SQL Query: $sql";
84         if ($conn->query($sql) === TRUE) {
85             echo "Data berhasil ditambahkan ke tabel catatanMakanan";
86         } else {
87             echo "Error: " . $sql . "<br>" . $conn->error;
88         }
89     } else {
90         echo "Failed to retrieve calorie count for $namaMakanan.";
91     }
92 }
93
94 if ($_SERVER["REQUEST_METHOD"] == "POST") {
95     if (isset($_POST["submit"])) {
96         $namaMakanan = $_POST["food_name"];
97         $tanggal = $_POST["tanggal"];
98         tambahCatatanMakanan($namaMakanan, $tanggal);
99     }
100 }
101
102 $daftarMakanan = getDaftarMakanan();
103 >
104
105 <!DOCTYPE html>
106 <html>
107 <head>
108     <meta charset="utf-8" />
109     <link rel="icon" href="/favicon.ico" />
110     <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1" />
111     <meta name="theme-color" content="#000000" />
112     <title>Calories Record</title>
113     <link rel="stylesheet" href="https://fonts.googleapis.com/css?family=Inter%3A700"/>
114     <link rel="stylesheet" href="https://fonts.googleapis.com/css?family=Source+Sans+Pro%3A700"/>
115     <link rel="stylesheet" href=".//styles/calories-record.css"/>
116     <style>
117         .logout-link {
118             color: yellow;
119             text-decoration: none;
120             font-size: 2rem;
121             margin-top: 20px;
122             display: block;
123             position: absolute;
124             top: 10px;
125             right: 10px;
126         }
127
128     .input-field {

```

```

 130     padding: 8px;
 131     box-sizing: border-box;
 132     border: 1px solid #ccc;
 133     border-radius: 4px;
 134     font-size: 16px;
 135   }
 136   .auto-group-wtvu-eAq {
 137     margin-top: -130px;
 138   }
 139   button[type="submit"] {
 140     background-color: #09467e;
 141     color: white;
 142     padding: 10px 15px;
 143     border: none;
 144     border-radius: 4px;
 145     cursor: pointer;
 146   }
 147
 148   button[type="submit"]:hover {
 149     background-color: #45a049;
 150   }
 151   </style>
 152 </head>
 153 <body>

```



```

 152   </head>
 153   <body>
 154     <div class="calories-record-KuM">
 155       <div class="auto-group-shhn-skf">MyCalorieLog CALORIES RECORD
 156         <a href="home.php" class="logout-link">Home</a>
 157       </div>
 158       <div class="auto-group-3qlm-iVp">
 159         <form method="post">
 160           <div class="auto-group-ypxv-1gh">
 161             <p class="date-xSj">Date :</p>
 162             <input type="date" class="input-field" name="tanggal">
 163           </div>
 164           <div class="auto-group-vlvq-QyK">
 165             <p class="food-jkh">Food :</p>
 166             <div class="auto-group-xqfo-H1x">
 167               <select class="input-field" name="food_name">
 168                 <php>
 169                   &foreach ($daftarMakanan as $makanan) {
 170                     echo '<option value="" . $makanan . '">' . $makanan . '</option>';
 171                   }
 172                 ?>
 173               </select>
 174             </div>
 175           </div>
 176         </form>
 177       <div class="auto-group-wtvu-eAq">
 178         <button type="submit" name="submit">Submit</button>
 179       </div>
 180     </div>
 181   </div>
 182 </body>
 183 </html>

```



```

 162           <input type="date" class="input-field" name="tanggal">
 163         </div>
 164         <div class="auto-group-vlvq-QyK">
 165           <p class="food-jkh">Food :</p>
 166           <div class="auto-group-xqfo-H1x">
 167             <select class="input-field" name="food_name">
 168               <php>
 169                 &foreach ($daftarMakanan as $makanan) {
 170                   echo '<option value="" . $makanan . '">' . $makanan . '</option>';
 171                 }
 172               ?>
 173             </select>
 174           </div>
 175           <div class="auto-group-wtvu-eAq">
 176             <button type="submit" name="submit">Submit</button>
 177           </div>
 178         </form>
 179       </div>
 180     </div>
 181   </div>
 182 </body>
 183 </html>

```

4.1.7 Halaman Low Calorie Food Recipe

Kami disini hanya menggunakan HTML, CSS, JavaScript. Untuk berpindah ke halaman berbagai resep makanan dan minuman kami menggunakan JavaScript.

2172016AlvinRahmatilayah / Analysis-Data-Kesehatan-Calories

Type (/) to search

Code Issues Pull requests Actions Projects Wiki Security Insights Settings

main Analysis-Data-Kesehatan-Calories foods.php

Go to file

122 lines (112 loc) · 3.49 KB Code 55% faster with GitHub Copilot

```
<!DOCTYPE html>
<html>
<head>
<meta charset="utf-8" />
<meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1" />
<meta name="theme-color" content="#000000" />
<title>Food</title>
<link rel="stylesheet" href="https://fonts.googleapis.com/css?family=Inter:300,700" />
<link rel="stylesheet" href="https://fonts.googleapis.com/css?family=Source+Sans+Pro:300,700" />
<link rel="stylesheet" href="/styles/fonts.css" />
<style>
    .dropdown-link {
        color: yellow;
        text-decoration: none;
        font-size: 2em;
        margin-top: 20px;
        display: block;
        position: absolute;
        top: 0px;
        right: 0px;
    }
    </style>
<script>
    function goToCaesarSalad() {
        window.location.href = "caesarSalad.php";
    }
    function goToJus() {
        window.location.href = "jus.php";
    }
    function goToRujSalad() {
        window.location.href = "rujSalad.php";
    }
    function goToHealthyBox() {
        window.location.href = "healthyBox.php";
    }
    function goToVegetablesAndNutsSauce() {
        window.location.href = "vegetableAndNutsSauce.php";
    }
    function goToHealthySandwich() {
        window.location.href = "healthySandwich.php";
    }
    function goToEggSalad() {
        window.location.href = "eggSalad.php";
    }
    function goToOverNightOatmeal() {
        window.location.href = "overnightOatmeal.php";
    }
    </script>
</head>
<body>
<div class="foods-buz">
    <div class="auto-group-mw1-m1v">MyCalorieLog Food Recipes
        <a href="home.php" class="logout-link">Home</a>
    </div>
    <div class="low-calorie-food-recipes-qst">Low Calorie Food Recipes</div>
    <div class="auto-group-grh-xht">
        <div class="auto-group-mtx-6ht">
            <div class="group-10-qyo">
                <div class="image-removing-preview-1-i-1-wpt" onClick="goToCaesarSalad()">
                    <img alt="Caesar Salad icon" />
                </div>
            </div>
            <div class="group-11-hiv">
                <div class="image-removing-preview-1-i-2-lsr" onClick="goToJus()">
                    <img alt="Jus icon" />
                </div>
            </div>
            <div class="group-12-dirt">
                <div class="image-removing-preview-1-i-3-hz3" onClick="goToRujSalad()">
                    <img alt="Ruj Salad icon" />
                </div>
            </div>
            <div class="group-13-efu">
                <div class="image-removing-preview-1-i-4-pob" onClick="goToHealthyBox()">
                    <img alt="Healthy Box icon" />
                </div>
            </div>
            <div class="auto-group-cnb-vet">
                <div class="create-salad-mnr">Create Salad</div>
                <div class="juice-prd">Juice</div>
                <div class="fruit-salad-1nk">Fruit Salad</div>
                <div class="healthy-boxes-omr">Healthy Mealbox</div>
            </div>
            <div class="auto-group-yhs-wct">
                <div class="group-14-fiv">
                    <div class="image-removing-preview-2-i-1-q5t" onClick="goToVegetablesAndNutsSauce()">
                        <img alt="Vegetables and Nuts Sauce icon" />
                    </div>
                </div>
                <div class="group-15-hfb">
                    <div class="image-removing-preview-2-i-2-tvl" onClick="goToHealthySandwich()">
                        <img alt="Healthy Sandwich icon" />
                    </div>
                </div>
                <div class="group-16-w3t">
                    <div class="image-removing-preview-2-i-4-sis" onClick="goToEggSalad()">
                        <img alt="Egg Salad icon" />
                    </div>
                </div>
                <div class="group-17-huj">
                    <div class="image-removing-preview-2-i-5-hd7" onClick="goToOverNightOatmeal()">
                        <img alt="Overnight Oatmeal icon" />
                    </div>
                </div>
            </div>
            <div class="auto-group-qnp-p2n">
                <div class="mix-vegetable-and-peanut-sauce-yde">
                    <div class="Vegetable">
                        &lt;br&gt;
                        and Peanut Sauce
                    </div>
                    <div class="healthy-sandwich-pv9">Healthy Sandwich</div>
                    <div class="egg-salad-vnt">Egg Salad</div>
                    <div class="overnight-oatmeal-rhs">Overnight Oatmeal</div>
                </div>
            </div>
        </div>
    </div>
</body>
```

4.1.8 Halaman Berbagai Makanan dan Minuman Low Calorie Recipe

Kami disini hanya menggunakan HTML, dan CSS untuk menampilkan resep dan cara memasak makanan dan minuman rendah kalori. Berikut contoh kode dari caesarSalad.php dimana hampir sama semua struktur kode dari halaman resep makan dan minuman lainnya.

```
2172016AlvinRahmatilasyah / Analysis-Data-Kesehatan-Calories
Code Issues Pull requests Actions Projects Wiki Security Insights Settings
main · Analysis-Data-Kesehatan-Calories / caesarSalad.php · 104 lines (00 Inc) · 3.06 KB · Code 55% faster with GitHub Copilot
2172016AlvinRahmatilasyah Add files via upload
Go to file History
Code Blame Raw ⌂ ⌄ ⌅ ⌆ ⌇ ⌈ ⌉ ⌋ ⌊ ⌊
<!DOCTYPE html>
<html lang="en">
<head>
    <meta charset="UTF-8">
    <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">
    <link rel="stylesheet" href="style.css">
    <title>Caesar Salad Recipe</title>
    <style>
        body {
            font-family: "Arial", sans-serif;
            margin: 0;
            padding: 0;
            background-color: #fffff;
        }
        header {
            background-color: #4499ff;
            color: #fff;
            text-align: center;
            padding: 20px;
        }
        .recipe {
            .instructions {
                max-width: 600px;
                margin: 20px auto;
                background-color: #fff;
                padding: 20px;
                border-radius: 8px;
                box-shadow: 0 0 10px rgba(0, 0, 0, 0.1);
            }
            ul, ol {
                margin: 0;
                padding: 0;
                list-style: none;
            }
            ul li, ol li {
                margin-bottom: 10px;
            }
            h2 {
                color: #333;
            }
            a {
                color: #007bff;
                text-decoration: none;
            }
            a:hover {
                text-decoration: underline;
            }
            .recipe img {
                display: block;
                margin: 0 auto;
            }
        }
        </style>
    </head>
    <body>
        <header>
            <h1>Caesar Salad</h1>
            <p>Enjoy a delicious and low-calorie Caesar Salad!</p>
        </header>
        <section class="recipe">
            
            <h2>Ingredients</h2>
            <ul>
                <li>1/4 cup non-fat Greek yogurt</li>
                <li>1 tablespoon fat-free mayonnaise</li>
                <li>1 tablespoon fresh lemon juice</li>
                <li>1 teaspoon Dijon mustard</li>
                <li>1/2 clove garlic, finely minced</li>
                <li>1/2 clove garlic, finely chopped</li>
                <li>salt and black pepper to taste</li>
                <li>1 head romaine lettuce, chopped</li>
                <li>1/2 cup cherry tomatoes, halved</li>
                <li>1/4 cup low-fat Parmesan cheese, grated</li>
                <li>1 stalk celery, thinly sliced</li>
                <li>2 grilled skinless chicken breasts, diced (optional)</li>
            </ul>
        </section>
        <section>
            <h2>Instructions</h2>
            <ol>
                <li><strong>Dressing:</strong> In a small bowl, combine chopped romaine lettuce, cherry tomatoes, grated low-fat Parmesan cheese, and sliced celery. If using, add diced grilled chicken to the bowl.</li>
                <li><strong>Dressing:</strong> Pour the dressing evenly over the salad and toss until all ingredients are well-coated. Serve immediately.</li>
            </ol>
        </section>
    </body>
</html>
```

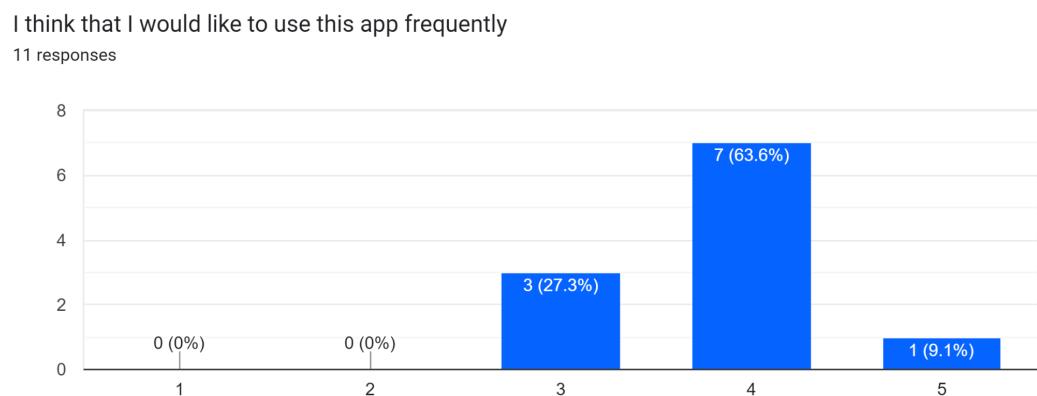
BAB 5

EVALUASI

5.1 System Usability Scale (SUS)

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 survei 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



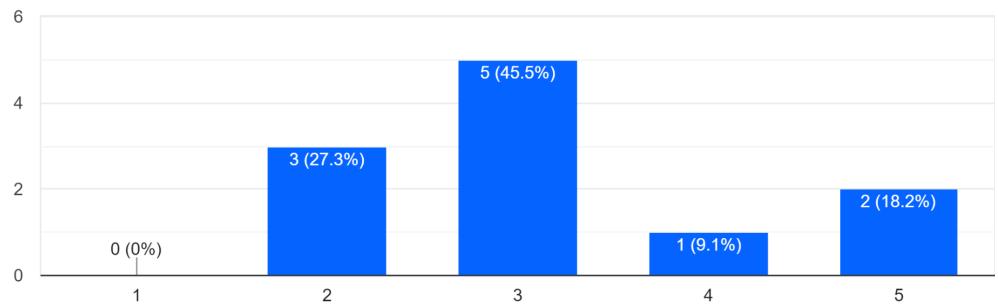
Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar responden (delapan dari sebelas) menyetujui atau sangat menyetujui penggunaan web app kami secara rutin. Tidak ada yang menunjukkan ketidaksetujuan, sementara tiga responden mengungkapkan ketidakpastian.

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

I found the app unnecessarily complex

11 responses

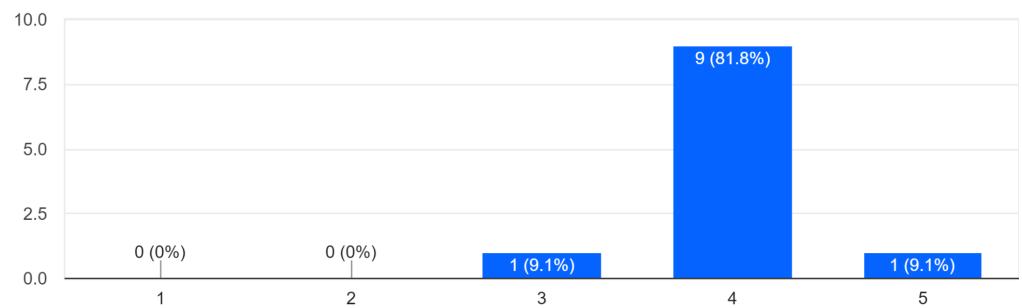


Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar responden (delapan dari sebelas) tidak menyetujui penggunaan web app kami terlalu rumit. Namun, terdapat satu responden yang setuju dan dua responden yang sangat setuju dengan pernyataan bahwa web app kami terlalu rumit. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum,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

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

I thought the app was easy to use

11 responses

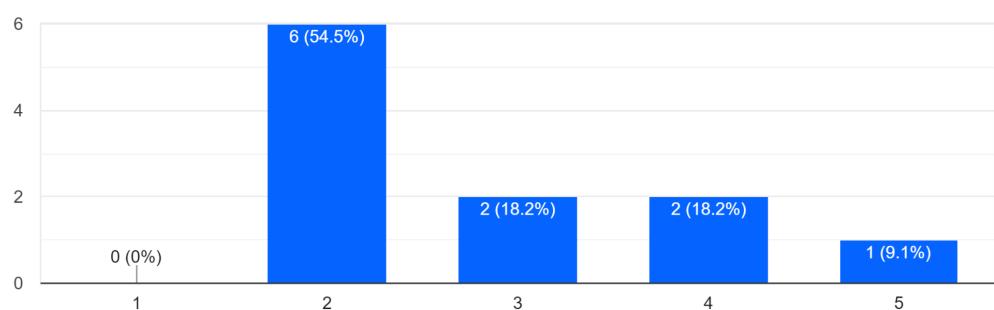


Hasil survei menunjukkan bahwa hampir semua responden (sepuluh dari sebelas) menyetujui atau sangat menyetujui penggunaan web app kami mudah digunakan. Tidak ada yang menunjukkan ketidaksetujuan, sementara satu responden mengungkapkan

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

I think that I would need the support of a technical person to be able to use this app
11 responses

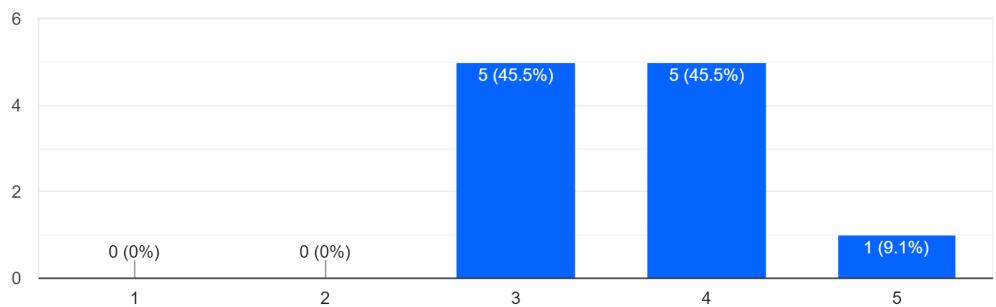


Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar responden (enam dari sebelas) tidak menyetujui penggunaan web app kami memerlukan dukungan teknisi untuk dapat menggunakan web app kami. Ada tiga responden yang menunjukkan kesetujuan dan sangat setuju untuk membutuhkan teknisi, sementara satu responden mengungkapkan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

Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, web app kami sudah dianggap mudah digunakan oleh sebagian besar responden sehingga tidak diperlukan dukungan bantuan teknisi.

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

I found the various functions in this app were well integrated
11 responses

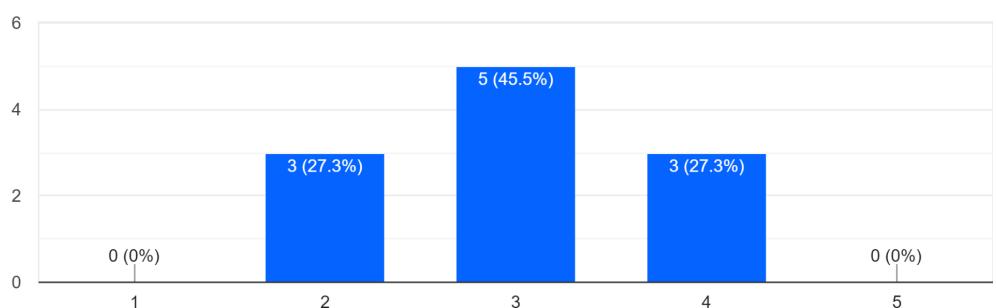


Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar responden (enam dari sebelas) menyetujui atau sangat menyetujui bahwa mereka menemukan berbagai fungsi dalam web app ini terintegrasi dengan baik. Tidak ada yang menunjukkan ketidaksetujuan, sementara lima responden mengungkapkan ketidakpastian.

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

I thought there was too much inconsistency in this app
11 responses

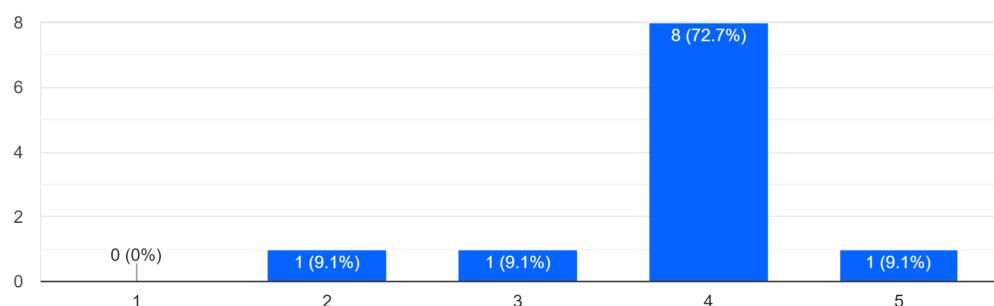


Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar responden (lima dari sebelas) merasa bimbang apakah web app kami memiliki terlalu banyak ketidakkonsistenan atau tidak. Ada tiga responden yang menunjukkan kesetujuan bahwa web app kami memiliki terlalu banyak ketidakkonsistenan, sementara tiga responden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

I would imagine that most people would learn to use this app very quickly
11 responses



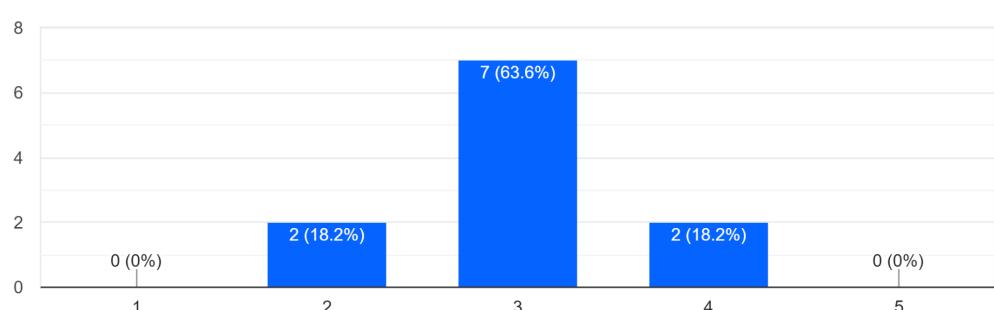
Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar responden (sembilan dari sebelas) menyetujui atau sangat menyetujui bahwa kebanyakan orang akan belajar menggunakan web app kami dengan sangat cepat. Ada satu responden yang menunjukkan ketidaksetujuan dan satu responden mengungkapkan ketidakpastian.

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

I found the app very cumbersome to use

11 responses



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.

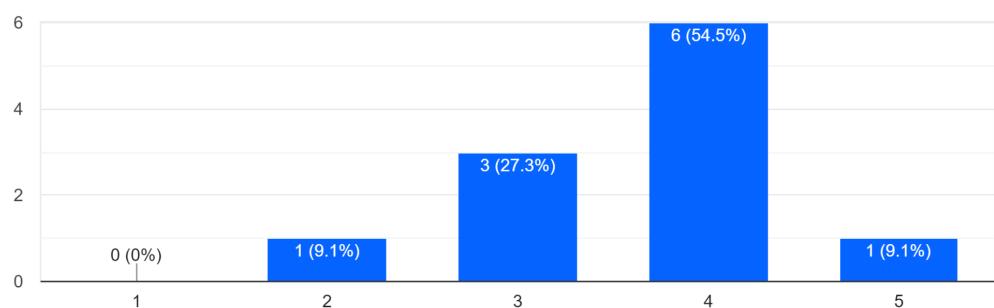
Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa bimbang atau ragu-ragu mengenai kompleksitas penggunaan web app kami. Meskipun ada responden yang setuju dan tidak setuju bahwa web app sangat rumit untuk digunakan, jumlah mereka relatif kecil dibandingkan dengan mayoritas yang merasa bimbang. Hal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

I felt very confident using the app

11 responses

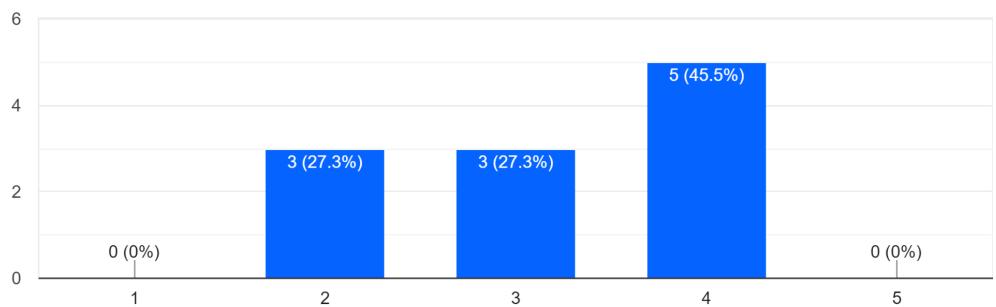


Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar responden (tujuh dari sebelas) menyetujui atau sangat menyetujui bahwa responden merasa sangat percaya diri menggunakan aplikasi ini. Terdapat satu responden yang menunjukkan ketidaksetujuan, sementara tiga responden mengungkapkan ketidakpastian.

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

I needed to learn a lot of things before I could get going with this app
11 responses



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.

5.2 Proyeksi Monetisasi

Dikarenakan fokus web app ini pada kesehatan dan pola hidup sehat, aplikasi ini memiliki prospek jangka panjang dalam hal penghasilan. Ada beberapa opsi untuk memperoleh pendapatan dari web app ini yang dapat dieksplorasi, seperti yang disebutkan di bawah ini:

1. Iklan

Disediakan iklan yang ditargetkan dan sesuai dengan kesehatan dan nutrisi, disesuaikan dengan preferensi pengguna. Seperti iklan vitamin untuk meningkatkan imun atau vitamin lainnya. Hal ini bertujuan untuk menciptakan pengalaman yang lebih pribadi dan bermanfaat bagi pengguna.

2. Kolaborasi dengan Produsen Makanan Sehat

Pendapatan dapat diperoleh melalui kerjasama mitra bisnis dengan produsen makanan sehat. Ini melibatkan kolaborasi untuk memasukkan rekomendasi produk yang sesuai dengan diet atau gaya hidup sehat, serta menawarkan promosi khusus kepada pengguna aplikasi. Metode ini sangat cocok untuk pengguna yang tidak sempat atau tidak ada waktu untuk membuat makanan dan minuman sehat oleh karena itu dapat langsung memesan dengan mitra kerjasama produsen makanan sehat di web app kami.

3. Penjualan Data dengan Izin Pengguna

Informasi atau data yang terhimpun dari pengguna di database dan yang telah disetujui oleh pengguna maka bisa diperjualbelikan secara anonim kepada pihak ketiga, seperti peneliti atau perusahaan yang memiliki minat dalam menganalisis tren terkait kesehatan atau nutrisi.

BAB 6

SIMPULAN

Dalam hasil akhir tugas besar yang kelompok kami buat, kami mengevaluasi apakah tujuan pengembangan sistem yang direncanakan dalam Bab 1 telah tercapai dan merumuskan usulan pengembangan berdasarkan identifikasi kelemahan yang kami amati. Berikut penjelasannya:

6.1 Pencapaian Tujuan Sistem

Tujuan utama pengembangan website adalah untuk memberikan pengguna informasi yang relevan tentang kalori dan kesehatan, khususnya bagi para atlet, untuk membantu mereka dalam menjaga kesehatan fisik dan pemahaman mendalam terhadap dampak makanan terhadap tubuh. Melalui evaluasi ini, kami dapat menyimpulkan bahwa tujuan tersebut belum tercapai, karena kami hanya melakukan survey antar kelompok, di mana respondennya adalah anggota kelompok lain yang terdaftar dalam kelas Analisis Data Kesehatan semester ganjil 2023/2024 dan belum mendapatkan feedback atau umpan balik dari seseorang atlet profesional ataupun atlet amatir. Dan dari hasil diskusi kami web ini akan sangat tidak efektif jika penggunanya tidak disiplin menjaga kesehatan ataupun tidak menggunakan fitur yang ada dengan maksimal, seperti tidak memasukkan atau kelupaan tidak memasukkan data makanan yang dimakan untuk melihat kalori yang dikonsumsi. Kelupaan atau sengaja lupa menggunakan fitur input makanan dari web kami juga merupakan tantangan dalam dunia teknologi dan dunia kesehatan, dimana tidak semua orang ada waktu atau memiliki *effort* untuk memasukkan semua makanan yang pengguna makan setiap harinya.

6.2 Usulan Pengembangan Berdasarkan Identifikasi Kelemahan

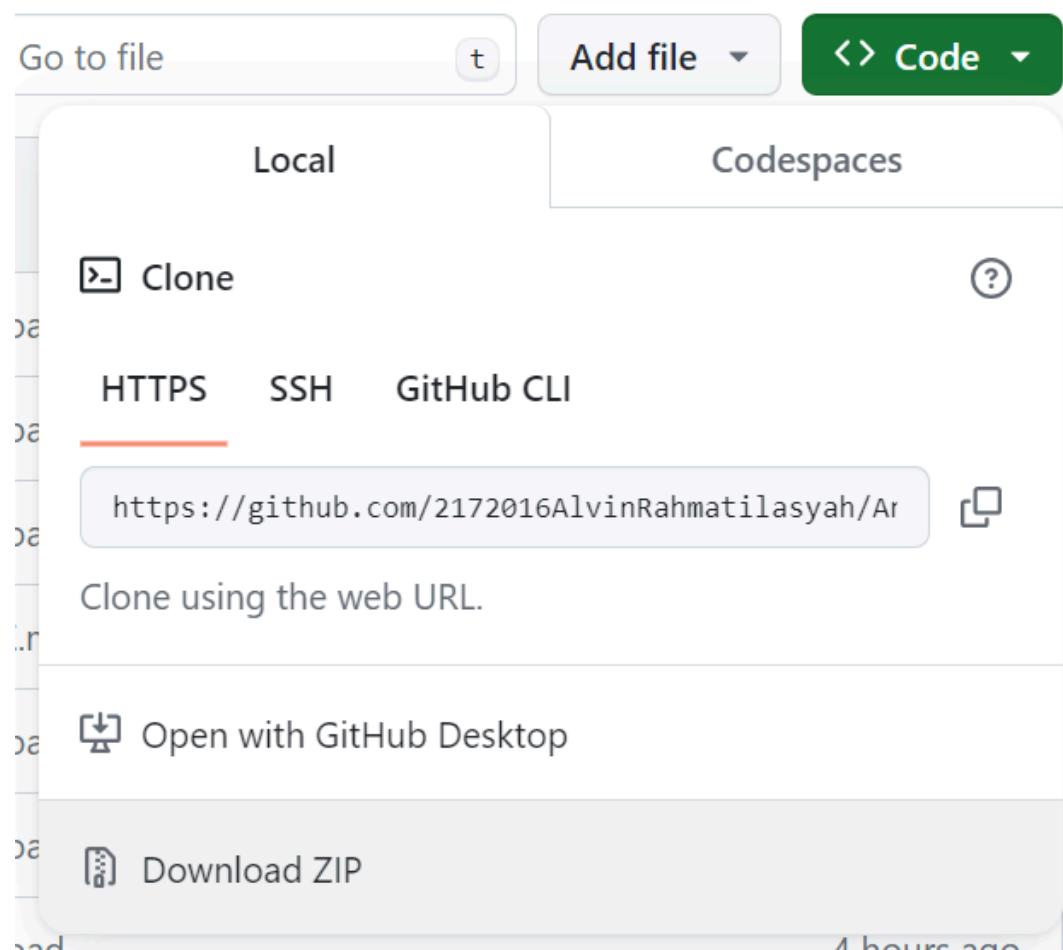
Setelah melihat hasil survei dan diskusi kelompok, kami mengidentifikasi beberapa kelemahan yang dapat diatasi melalui pengembangan lebih lanjut:

1. Penyampaian Informasi yang Lebih Interaktif: Website dapat diperbarui dengan fitur-fitur interaktif yang lebih menarik untuk meningkatkan keterlibatan pengguna, seperti kalkulator kalori interaktif atau pelacakan kemajuan pribadi.
2. Personalisasi Konten: Menyediakan konten yang lebih dipersonalisasi berdasarkan preferensi dan tujuan individu, seperti rekomendasi makanan atau program latihan yang disesuaikan.
3. Pengembangan Aplikasi Mobile: Mengembangkan aplikasi mobile yang kompatibel untuk memperluas aksesibilitas pengguna ke informasi dan fitur-fitur website.
4. Peningkatan Keamanan Data: Memastikan keamanan data pengguna dengan mengimplementasikan langkah-langkah keamanan yang lebih ketat untuk melindungi informasi pribadi pengguna.

LAMPIRAN

Manual instalasi sistem atau proses eksekusi pembentukan model:

1. Pastikan kalian sudah menginstall XAMPP, jika belum dapat di unduh di link berikut: <https://www.apachefriends.org/download.html>
2. Klik download ZIP untuk unduh database SQL dan code dari link berikut: <https://github.com/2172016AlvinRahmatilasyah/Analisis-Data-Kesehatan-Calories.git>

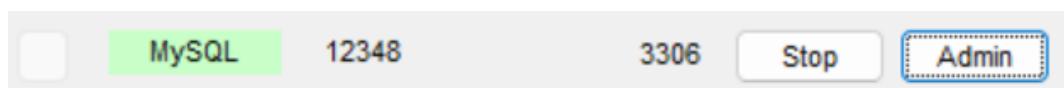


3. Ekstrak folder unduhan tersebut di dalam folder C:\xampp\htdocs

4. Buka XAMPP Control Panel dan klik start bagian module Apache dan MySQL



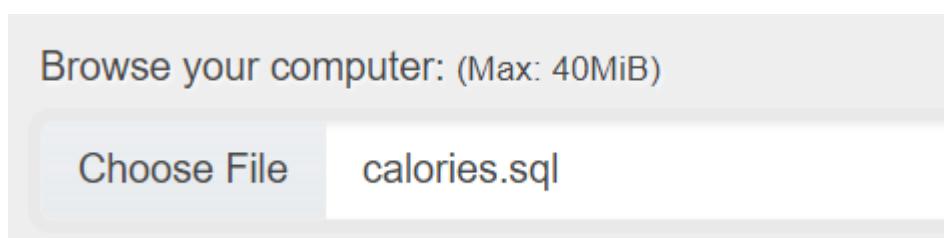
5. Klik Admin di XAMPP Control Panel module MySQL



6. Pilih import jika sudah masuk <http://localhost/phpmyadmin>



7. Klik Choose File dan cari di folder C:\xampp\htdocs dengan nama file calories.sql



8. Jika sudah berhasil maka dapat langsung membuka web dengan alamat <http://localhost/Analisis-Data-Kesehatan-Calories-main/login.php>

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dayton., & Syaeful 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&qs=n&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) & Widyastiti,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., Nerisafitra, 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

