

**LAPORAN PRAKTIKUM**  
**ALGORITMA DAN PEMROGRAMAN DASAR**  
**POSTTEST 2**



**Informatika A'24**  
**Nama Mahasiswa**  
**2409106017**

**PROGRAM STUDI INFORMATIKA**  
**UNIVERSITAS MULAWARMAN**  
**SAMARINDA**  
**2024**

## PEMBAHASAN

### 1.1 LATAR BELAKANG

Di posttest kali ini (posttest 3) kita di berikan berupa tugas untuk membuat flowchart serta coding yang berbasis python tentang dengan pemasukan data kalkulator kebutuhan kalori harian (TDEE) ketentuan dan aturan aturan yang diberikan, berikut adalah soal serta aturan dan ketentuan yang telah di berikan :

Buatlah program Kalkulator Kebutuhan Kalori Harian (TDEE) dengan rumus seperti berikut :

Rumus untuk kalkulasi Kebutuhan Kalori Harian adalah  $(BMR) * (level \text{ aktivitas harian})$

Untuk rumus perhitungan BMR adalah sebagai berikut :

Rumus BMR Pria =  $(10 * \text{berat badan (kg)}) + (6.25 * \text{tinggi badan (cm)}) - (5 * \text{umur}) + 5$

Rumus BMR Wanita =  $(10 * \text{berat badan (kg)}) + (6.25 * \text{tinggi badan (cm)}) - (5 * \text{umur}) - 161$

Untuk level aktivitas harian sebagai berikut :

Aktivitas Minimal (jarang bergerak) = 1.25

Aktivitas Sedang (olahraga 1-3 kali seminggu) = 1.36

Aktivitas Tinggi (olahraga 4-7 kali seminggu) = 1.72

Ketentuan :

- Buatlah input untuk memilih apakah dia menggunakan BMR pria atau wanita menggunakan pilihan menu.

Contoh:

Pilih Jenis Kelamin

1. Pria

2. Wanita

Pilihan (1/2) :

- Setelah memilih jenis kelamin, pengguna diminta untuk menginput berat badan, tinggi badan, dan umur pengguna.
- Buat juga menu untuk memilih level aktivitas harian menggunakan pilihan menu.

Contoh menu;

Level Aktivitas Harian

1. Aktivitas Minimal
2. Aktivitas Sedang
3. Aktivitas Tinggi

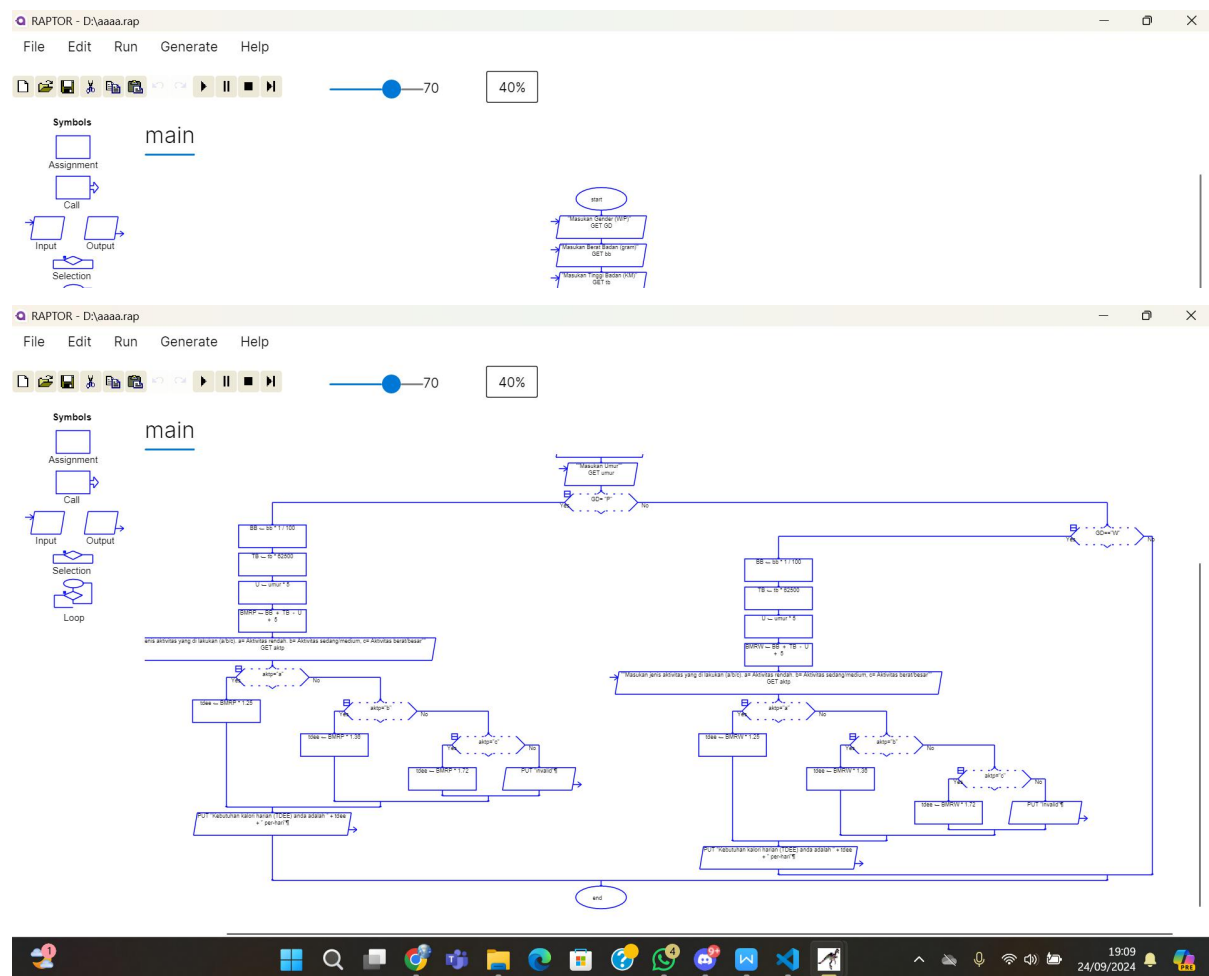
Pilihan (1/2/3) :

\*Catatan: menu-menu diatas hanyalah contoh, kalian bisa menggunakannya atau membuat menu sendiri se-kreatif kalian selama masih memenuhi ketenn.tua

Untuk hasil dari flowchart serta output dari coding yang diminta akan di sematkan dalam bentuk file terpisah, untuk yang di laporan ini hanya akan berupa bentuk bukti atau screenshot dari hasil serta proses dari flowchart dan coding yang telah di kerjakan.

## 1.2 FLOWCHART

Berikut adalah hasil flowchart yang telah saya kerjakan, untuk cara pengerjaan saya adalah saya menggunakan berupa rangkaian selection atau if berkali kali untuk memaksimalkan hasil dari flowchart ini, untuk bentuk atau versi lengkap akan di cantumkan di file .rap Berikut adalah bentuk screenshotnya :



### 1.3 OUTPUT PROGRAM

Dalam proses coding yang telah saya kerjakan, screenshot ini adalah bukti dari hasil coding saya, yakni outputnya, dalam pengcodingan python ini, saya menggunakan selection menu untuk permulaan sesuai dengan ketentuan yang di berikan, setelah itu saya menggunakan if elif dan else berkali-kali agar dapat memisahkan data sesuai dengan input yang diberikan

```
PS C:\Users\HP> & C:/Users/HP/AppData/Local/Programs/Python/Python312/python.exe "d:/2409106017_Ajiva Alank Setiandra_A1'24_POSTEST3.py"
P = pria
W = Wanita
Pilihlah gender mu, cukup ketik P atau W : P
Masukan berat badan, tinggi badan, dan umur =
Masukan berat badan (gram/gr) = 65000
Masukan tinggi badan (kilometer/km) = 0.0172
Masukan umur = 18
a. Aktivitas kecil
b. Aktivitas sedang/medium
c. akitivtas besar/berat
Pilihlah aktivitas a/b/c = a

P
65000
0.0172
18
a

kebutuhan kaloru harian (TDEE) adalah:
2050.0
```