

LAPORAN PRAKTIKUM
ALGORITMA DAN PEMROGRAMAN DASAR
POSTTEST 3



Informatika A'24
Andi Fachry Alam Tengko
2409106006

PROGRAM STUDI INFORMATIKA
UNIVERSITAS MULAWARMAN
SAMARINDA
2024

PEMBAHASAN

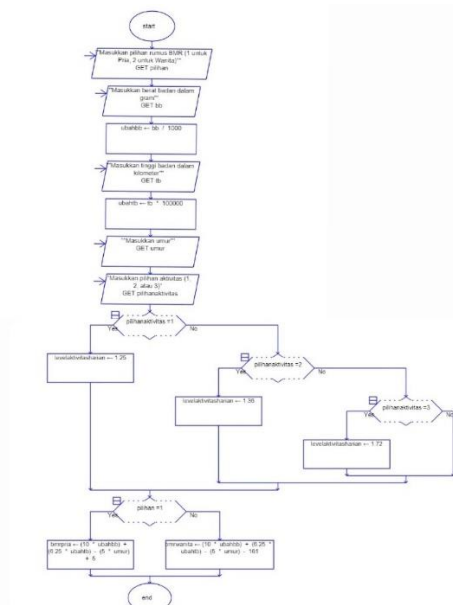
1.1 LATAR BELAKANG

Posttest ini dirancang untuk menguji pemahaman dan keterampilan dalam pengembangan program yang berhubungan dengan kalkulasi kebutuhan kalori harian, yaitu Total Daily Energy Expenditure TDEE. Kebutuhan kalori harian adalah konsep penting dalam gizi dan kesehatan, yang membantu individu mengatur pola makan dan aktivitas fisik mereka sesuai dengan tujuan kesehatan.

Kesadaran Nutrisi Menghitung TDEE membantu individu memahami berapa banyak kalori yang mereka butuhkan setiap hari, yang esensial untuk mencapai dan mempertahankan berat badan yang sehat. Personalisasi Rencana diet.

Penjelasan program kalkulator kebutuhan kalori harian TDEE program ini dirancang untuk menghitung total pengeluaran energi harian TDEE yang merupakan jumlah kalori yang dibutuhkan seseorang dalam sehari. TDEE dihitung dengan mengalikan Basal Metabolic Rate dengan faktor aktivitas harian. Berikut adalah rincian dari program yang telah dibuat. 1. Input Pengguna - Pemilihan Jenis Kelamin. Program dimulai dengan menampilkan menu yang memungkinkan pengguna memilih antara pria atau wanita. Pilihan ini akan menentukan rumus BMR yang akan digunakan.

1.2 FLOWCHART



1.3 OUTPUT PROGRAM

```
1 Pilihan = int(input("Masukkan pilihan rumus BMR, 1 untuk Pria, 2 untuk Wanita : "))
2 Berat_Badan = float(input("Masukkan berat badan (dalam gram) : "))
3 Tinggi_Badan = float(input("Masukkan tinggi badan(cm) : "))
4 Umur = int(input("Masukkan umur : "))
5
6 Ubah_Berat_Badan = Berat_Badan / 1000
7 Ubah_Tinggi_Badan = Tinggi_Badan * 100000
8
9 # level aktivitas harian
10 print("\nlevel Aktivitas Harian")
11 print("1. Aktivitas Minimal (jarang bergerak) = 1.25")
12 print("2. Aktivitas Sedang (olahraga 1-3 kali seminggu) = 1.36")
13 print("3. Aktivitas Tinggi (olahraga 4-7 kali seminggu) = 1.72")
14 pilihan_aktivitas = input("Pilihan (1/2/3): ")
15
16 level_aktivitas = 0
17 if pilihan_aktivitas == '1':
18     level_aktivitas = 1.25
19 elif pilihan_aktivitas == '2':
20     level_aktivitas = 1.36
21 elif pilihan_aktivitas == '3':
22     level_aktivitas = 1.72
23
24 if Pilihan == 1:
25     berpria = (10 * Ubah_Berat_Badan) + (6.25 * Ubah_Tinggi_Badan) - (5 * Umur) + 5
26     print(f"\nKebutuhan Kalori Harian Anda (TDEE) adalah: {berpria} kalori.")
27 elif Pilihan == 2:
28     berwanita = (10 * Ubah_Berat_Badan) + (6.25 * Ubah_Tinggi_Badan) - (5 * Umur) - 161
29     print(f"\nKebutuhan Kalori Harian Anda (TDEE) adalah: {berwanita} kalori.")
```

Kode ini adalah program untuk menghitung Basal Metabolic Rate BMR dan Total Daily Energy Expenditure TDEE berdasarkan jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, umur, dan tingkat aktivitas harian.