

**LAPORAN PRAKTIKUM**  
**ALGORITMA DAN PEMROGRAMAN DASAR**  
**POSTTEST 3**



**Informatika A'24**  
**Intan Alfara Audia**  
**2409106008**

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

## PEMBAHASAN

### 1.1 LATAR BELAKANG

Pada posttest kali ini, diminta untuk membuat program Kalkulator Kebutuhan Kalori Harian (TDEE) yang bertujuan untuk membantu pengguna dalam menghitung kebutuhan kalori harian mereka yang di pengaruhi oleh beberapa faktor seperti jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, umur, serta level aktivitas harian. 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

Dalam program yang kami buat, pengguna diminta untuk:

Memilih jenis kelamin (pria atau wanita).

Menginput berat badan, tinggi badan, dan umur.

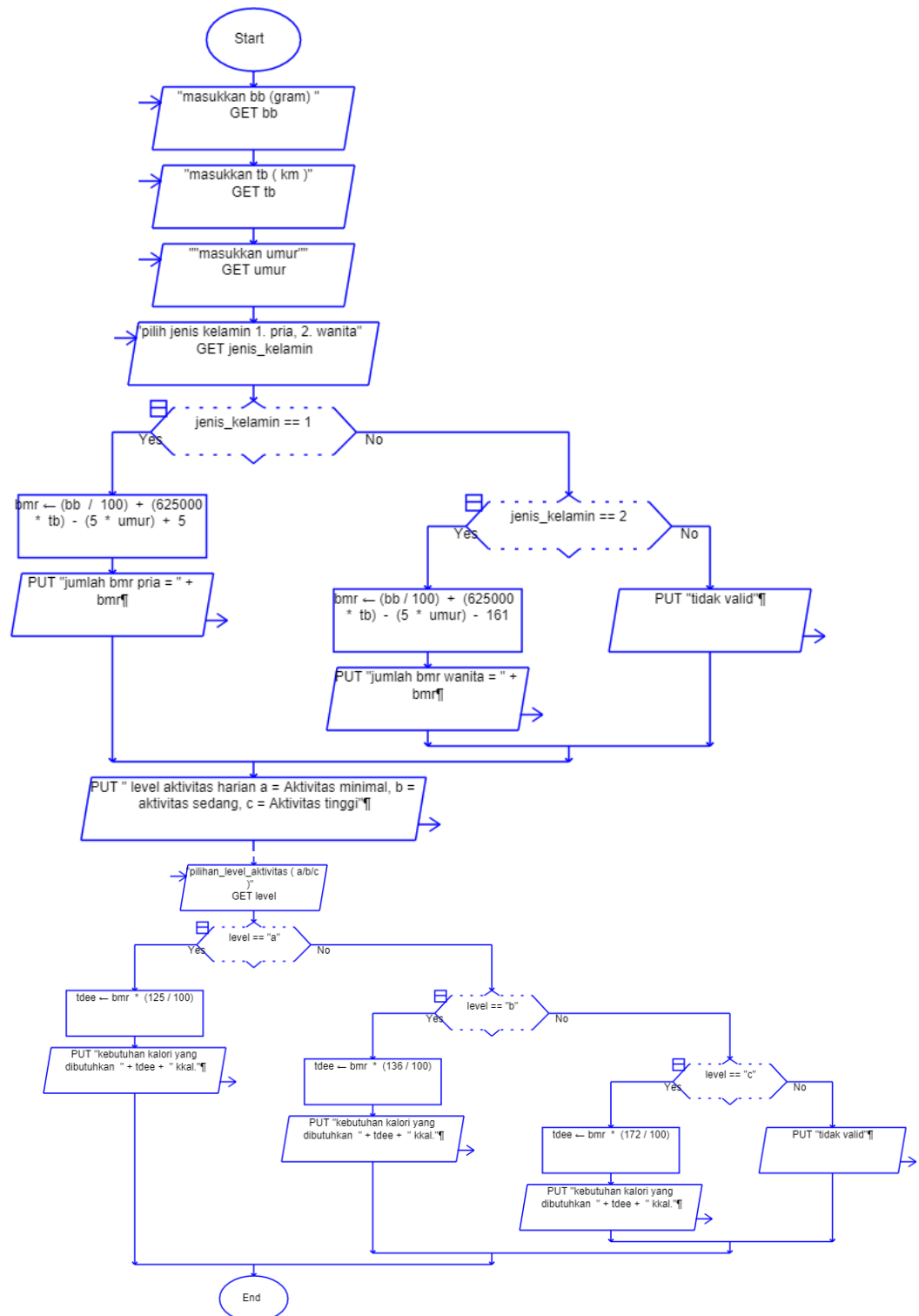
Memilih tingkat aktivitas harian, yang dibagi menjadi tiga kategori: minimal, sedang, dan tinggi.

Setelah semua data diinput, program akan menghitung BMR menggunakan rumus yang sesuai dan kemudian mengalikan hasilnya dengan faktor aktivitas untuk mendapatkan TDEE.

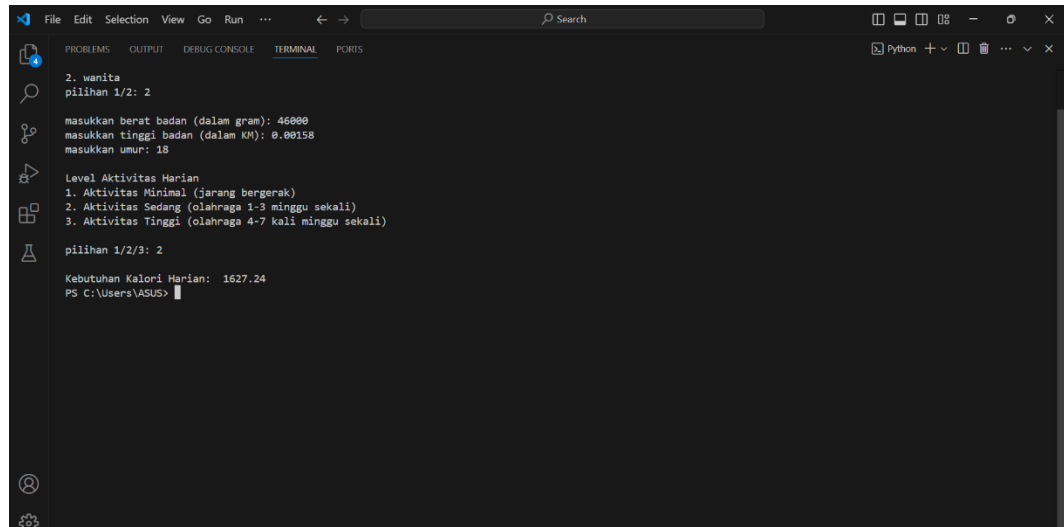
Tujuan Program Kalkulator Kebutuhan Kalori:

Program Kalkulator Kebutuhan Kalori Harian ini dirancang untuk memberikan kemudahan bagi pengguna dalam melakukan perhitungan kebutuhan kalori. Dengan memasukkan data yang sederhana, pengguna dapat dengan cepat mendapatkan informasi penting mengenai kebutuhan kalori harian mereka. Selain itu, program ini berfungsi sebagai alat edukasi untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya manajemen kalori dalam kesehatan.

## 1.2 FLOWCHART



### 1.3 OUTPUT PROGRAM



The screenshot shows a terminal window with the following output:

```
2. wanita
pilihan 1/2: 2

masukkan berat badan (dalam gram): 46000
masukkan tinggi badan (dalam KM): 0.00158
masukkan umur: 18

Level Aktivitas Harian
1. Aktivitas Minimal (jarang bergerak)
2. Aktivitas Sedang (olahraga 1-3 minggu sekali)
3. Aktivitas Tinggi (olahraga 4-7 kali minggu sekali)

pilihan 1/2/3: 2

Kebutuhan Kalori Harian: 1627.24
PS C:\Users\ASUS>
```