

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



**Informatika A'24**  
**ZULFIKAR ARYAWINATA**  
**2409106020**

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

# PEMBAHASAN

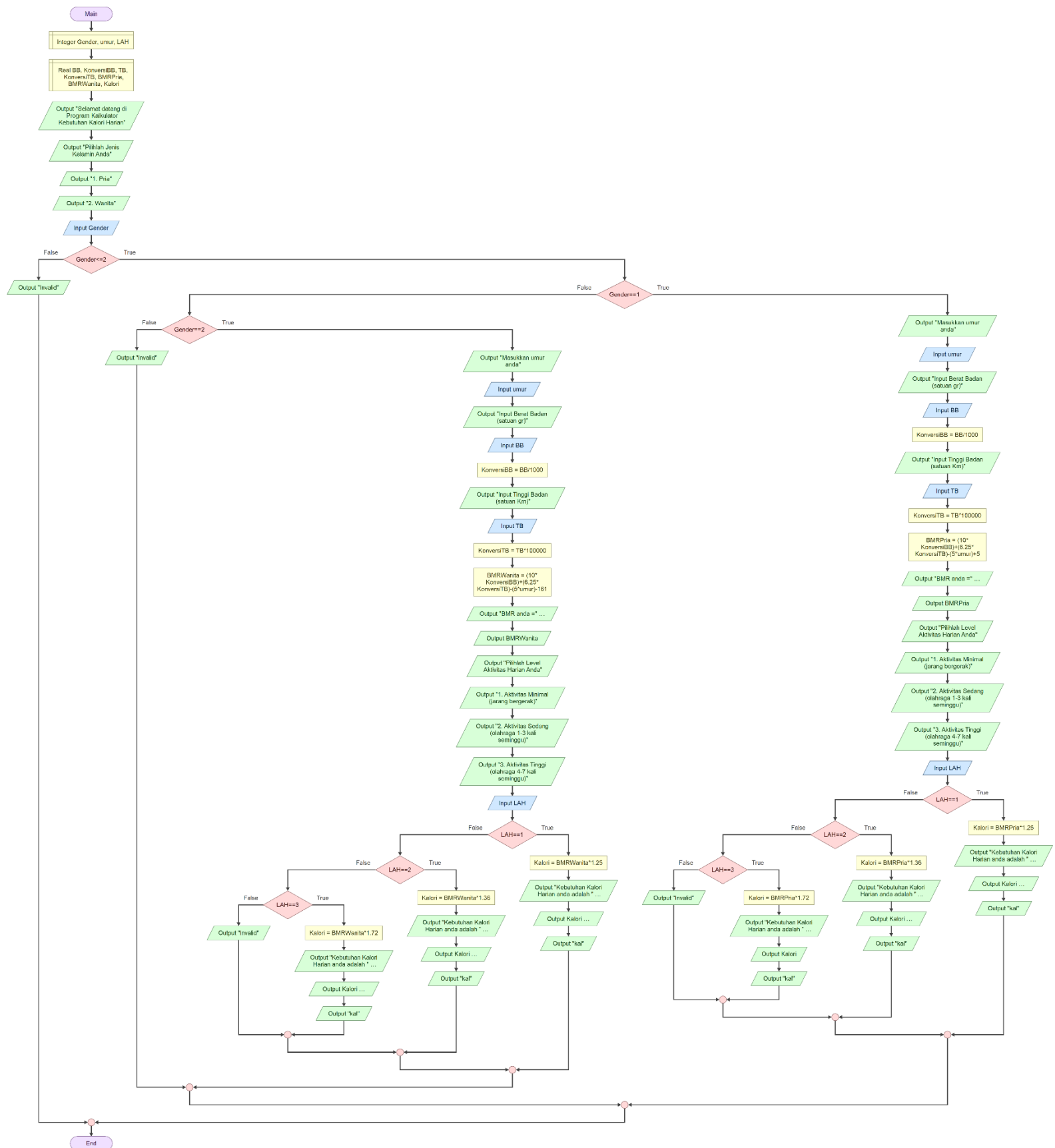
## 1.1 LATAR BELAKANG

Membuat program kalkulator Kebutuhan Kalori Harian (TDEE). Dalam tugas kali ini diperintahkan untuk membuat program dengan opsi pilihan. Kita memberikan menu dimana dalam menu tersebut terdapat 2 pilihan jenis kelamin, yaitu (1).Pria dan (2).Wanita untuk membedakan rumus mana yang dipakai untuk menghitung kebutuhan kalori harian. Pertama, saya membuat flowchart menggunakan flowgorithm untuk membuat sketsa seperti apa program python yang akan saya buat nanti.

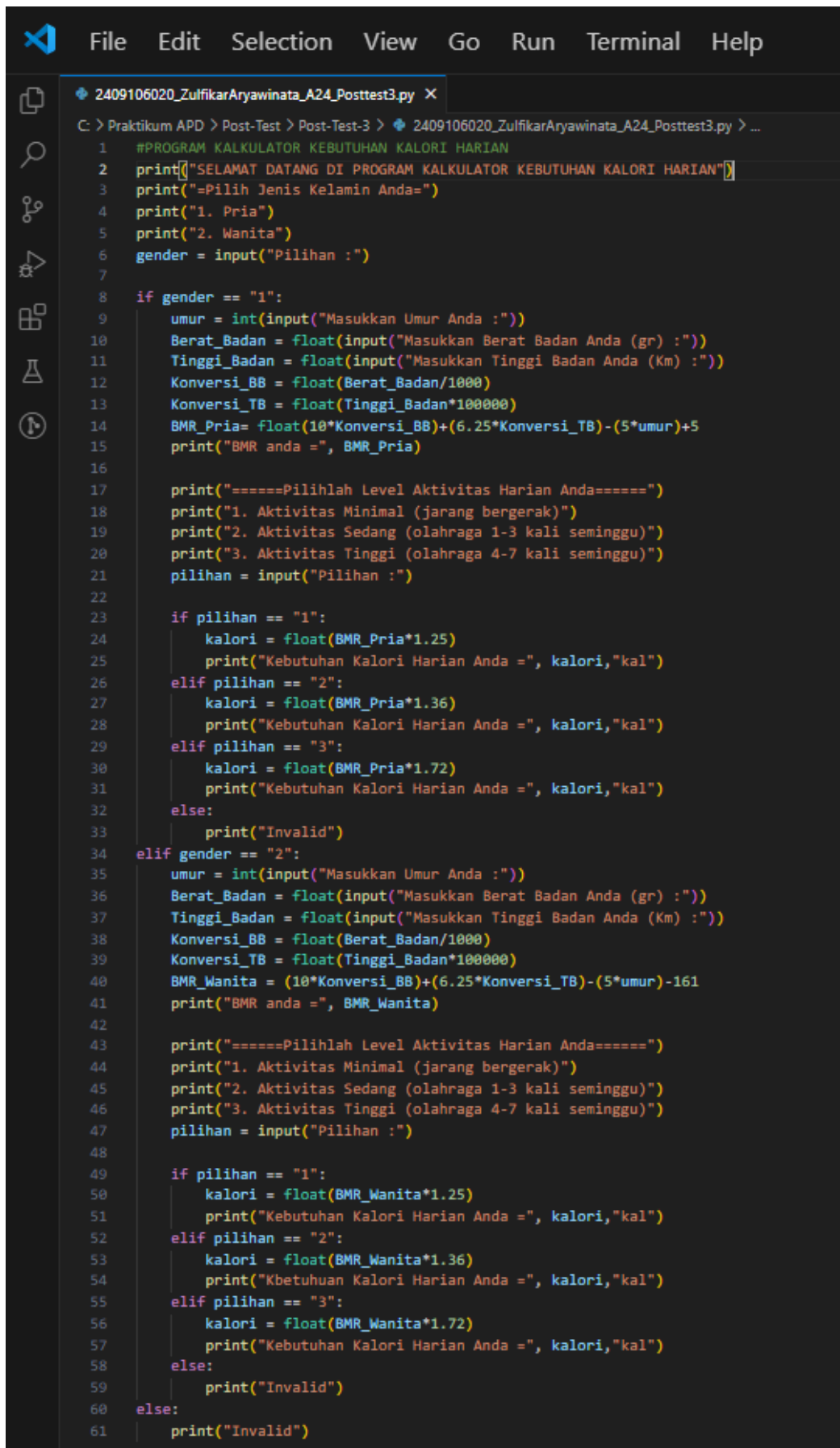
Urutan pengisian data adalah sebagai berikut:

1. Pilihlah jenis kelamin dari 2 pilihan yang tersedia, yaitu (1).Pria dan (2).Wanita.
2. Setelah itu, kita akan diminta untuk mengisi Umur, Berat Badan (gr), dan Tinggi Badan (Km) lalu dikonversikan menjadi satuan Kg dengan cara Berat Badan (gr) dikalikan 1.000 dan cm dengan cara Tinggi Badan (Km) dibagi 100.000.
3. Data-data yang telah kita masukkan akan dikerjakan oleh program yang telah dibuat untuk menghitung BMR yang berguna untuk proses akhir menghitung Kebutuhan Kalori Harian.
4. Setelah BMR keluar hasilnya, kita akan diminta untuk memilih Level Aktivitas yang dibagi menjadi 3 tingkatan, yaitu (1).Level Aktivitas Minimal, (2).Level Aktivitas Sedang, dan (3).Level Aktivitas Tinggi. Di setiap pilihan sudah diprogram dengan proses akhir untuk menentukan Kebutuhan Kalori Harian.
5. Terakhir, Kebutuhan Kalori Harian akan ditampilkan dengan satuan “kal”.

## 1.2 FLOWCHART



### 1.3 OUTPUT PROGRAM



```
File Edit Selection View Go Run Terminal Help

2409106020_ZulfikarAryawinata_A24_Posttest3.py X

C: > Praktikum APD > Post-Test > Post-Test-3 > 2409106020_ZulfikarAryawinata_A24_Posttest3.py > ...

1 #PROGRAM KALKULATOR KEBUTUHAN KALORI HARIAN
2 print("SELAMAT DATANG DI PROGRAM KALKULATOR KEBUTUHAN KALORI HARIAN")
3 print("=Pilih Jenis Kelamin Anda=")
4 print("1. Pria")
5 print("2. Wanita")
6 gender = input("Pilihan :")
7
8 if gender == "1":
9     umur = int(input("Masukkan Umur Anda :"))
10    Berat_Badan = float(input("Masukkan Berat Badan Anda (gr) :"))
11    Tinggi_Badan = float(input("Masukkan Tinggi Badan Anda (Km) :"))
12    Konversi_BB = float(Berat_Badan/1000)
13    Konversi_TB = float(Tinggi_Badan*100000)
14    BMR_Pria= float(10*Konversi_BB)+(6.25*Konversi_TB)-(5*umur)+5
15    print("BMR anda =", BMR_Pria)
16
17    print("=====Pilihlah Level Aktivitas Harian Anda=====")
18    print("1. Aktivitas Minimal (jarang bergerak)")
19    print("2. Aktivitas Sedang (olahraga 1-3 kali seminggu)")
20    print("3. Aktivitas Tinggi (olahraga 4-7 kali seminggu)")
21    pilihan = input("Pilihan :")
22
23    if pilihan == "1":
24        kalori = float(BMR_Pria*1.25)
25        print("Kebutuhan Kalori Harian Anda =", kalori,"kal")
26    elif pilihan == "2":
27        kalori = float(BMR_Pria*1.36)
28        print("Kebutuhan Kalori Harian Anda =", kalori,"kal")
29    elif pilihan == "3":
30        kalori = float(BMR_Pria*1.72)
31        print("Kebutuhan Kalori Harian Anda =", kalori,"kal")
32    else:
33        print("Invalid")
34 elif gender == "2":
35    umur = int(input("Masukkan Umur Anda :"))
36    Berat_Badan = float(input("Masukkan Berat Badan Anda (gr) :"))
37    Tinggi_Badan = float(input("Masukkan Tinggi Badan Anda (Km) :"))
38    Konversi_BB = float(Berat_Badan/1000)
39    Konversi_TB = float(Tinggi_Badan*100000)
40    BMR_Wanita = (10*Konversi_BB)+(6.25*Konversi_TB)-(5*umur)-161
41    print("BMR anda =", BMR_Wanita)
42
43    print("=====Pilihlah Level Aktivitas Harian Anda=====")
44    print("1. Aktivitas Minimal (jarang bergerak)")
45    print("2. Aktivitas Sedang (olahraga 1-3 kali seminggu)")
46    print("3. Aktivitas Tinggi (olahraga 4-7 kali seminggu)")
47    pilihan = input("Pilihan :")
48
49    if pilihan == "1":
50        kalori = float(BMR_Wanita*1.25)
51        print("Kebutuhan Kalori Harian Anda =", kalori,"kal")
52    elif pilihan == "2":
53        kalori = float(BMR_Wanita*1.36)
54        print("Kebutuhan Kalori Harian Anda =", kalori,"kal")
55    elif pilihan == "3":
56        kalori = float(BMR_Wanita*1.72)
57        print("Kebutuhan Kalori Harian Anda =", kalori,"kal")
58    else:
59        print("Invalid")
60 else:
61    print("Invalid")
```