

LAPORAN PRAKTIKUM
ALGORITMA DAN PEMROGRAMAN DASAR
POSTTEST 3



Informatika A'24
WIDYA AYU ANGGRAINI
2409106011

PROGRAM STUDI INFORMATIKA
UNIVERSITAS MULAWARMAN
SAMARINDA
2024

PEMBAHASAN

1.1 LATAR BELAKANG

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

$$\text{TDEE} = (\text{BMR}) * (\text{level aktivitas harian})$$

Rumus BMR Pria :

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

Rumus BMR Wanita :

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

Pilihan level aktivitas harian :

1. Aktivitas Minimal (jarang bergerak) = 1.25
2. Aktivitas Sedang (olahraga 1-3 kali seminggu) = 1.36
3. Aktivitas Tinggi (olahraga 4-7 kali seminggu) = 1.72

Namun, saya menggunakan satuan gram untuk berat badan, dan km untuk tinggi badan. Sehingga rumusnya dapat dituliskan sebagai berikut :

BMR Pria :

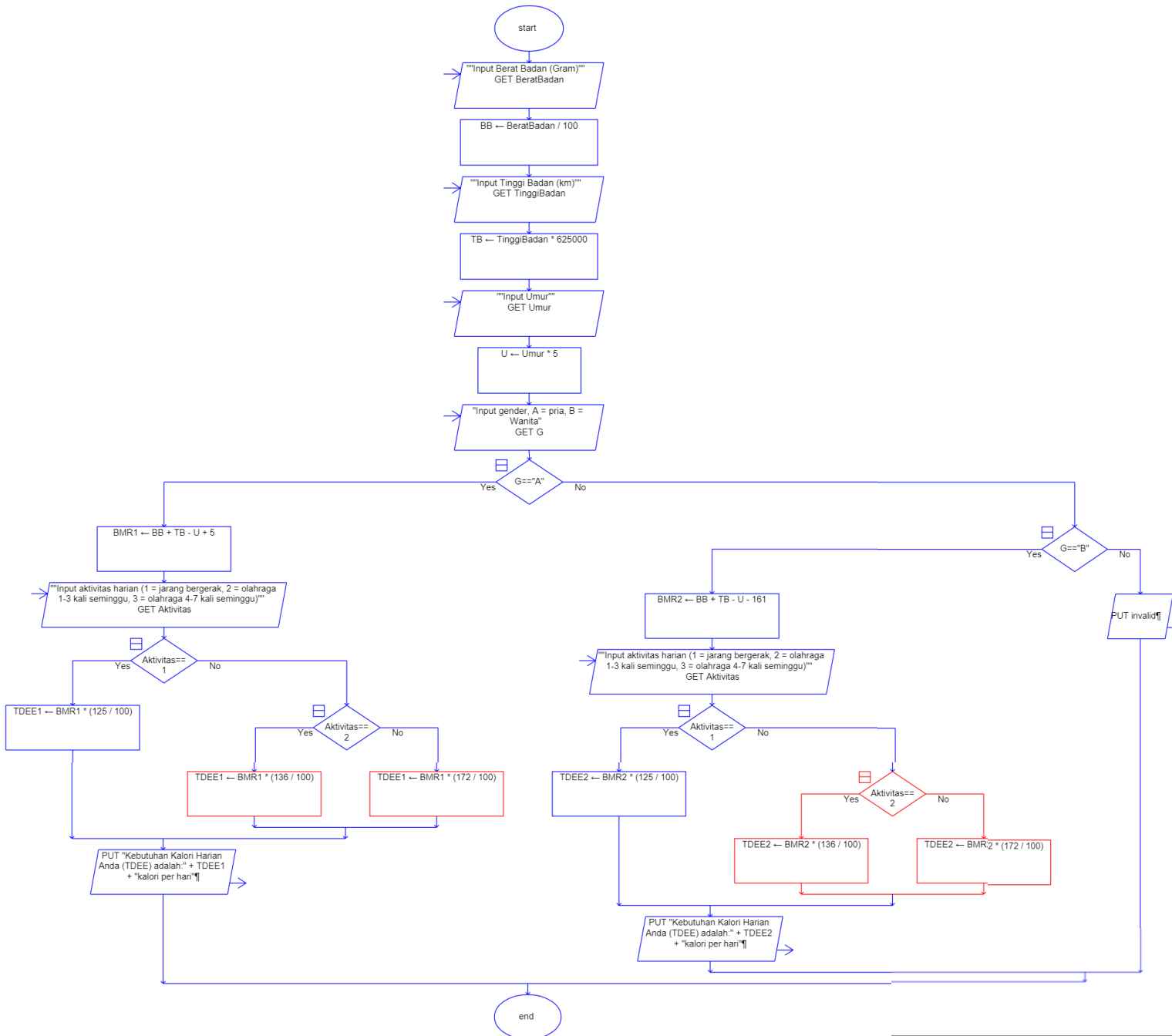
$$(0.01 * \text{berat_badan}) + (625000 * \text{tinggi_badan}) - (5 * \text{umur}) + 5$$

BMR Wanita :

$$(0.01 * \text{berat_badan}) + (625000 * \text{tinggi_badan}) - (5 * \text{umur}) - 161$$

1.2 FLOWCHART

Pada subbab ini kalian perlu membuat flowchart dari program yang kalian buat, buatlah serapi dan sedetail mungkin.



1.3 OUTPUT PROGRAM

Data yang saya input dalam program tersebut adalah

Gender : Wanita

Berat Badan : 56 kg

Tinggi Badan : 156 cm


Umur : 17 tahun

Aktivitas : Jarang Bergerak

```
2409106011_WIDYA AYU ANGGRAINI_POSTTEST 3.py X Workspace Trust
C: > Users > MyBook Z Series > 2409106011_WIDYA AYU ANGGRAINI_POSTTEST 3.py > ...
1  #pilih gender
2  print("Pilih Jenis Kelamin")
3  print("A. Pria")
4  print("B. Wanita")
5  gender = str(input("Pilihan (A/B): "))
6
7  if gender not in ['A', 'B']:
8      print("Pilihan tidak valid!")
9
10 #input umur, berat badan, tinggi badan
11 berat_badan = float(input("Masukkan berat badan (gram): "))
12 tinggi_badan = float(input("Masukkan tinggi badan (km): "))
13 umur = int(input("Masukkan umur: "))
14
15 #rumus BMR
16 bmr_pria = (0.01 * berat_badan) + (625000 * tinggi_badan) - (5 * umur) + 5
17 bmr_wanita = (0.01 * berat_badan) + (625000 * tinggi_badan) - (5 * umur) - 161
18
19 #menentukan level aktivitas
20 print("Terdapat tiga opsi pada level aktivitas yaitu minimal, sedang, dan tinggi")
21 aktivitas = str(input("Masukkan level aktivitas: "))
22
23 if gender == "A":
24     if aktivitas == "minimal":
25         tdee = bmr_pria * 1.25
26     elif aktivitas == "sedang":
27         tdee = bmr_pria * 1.36
28     elif aktivitas == "tinggi":
29         tdee = bmr_pria * 1.72
30     else:
31         print("invalid")
32
33 elif gender == "B":
34     if aktivitas == "minimal":
35         tdee = bmr_wanita * 1.25
36     elif aktivitas == "sedang":
37         tdee = bmr_wanita * 1.36
38     elif aktivitas == "tinggi":
39         tdee = bmr_wanita * 1.72
40     else:
41         print("invalid")
42
43     print(f"\nKebutuhan Kalori Harian Anda (TDEE) adalah: {tdee:.2f} kalori per hari.")

PROBLEMS OUTPUT DEBUG CONSOLE TERMINAL PORTS
Pilih Jenis Kelamin
A. Pria
B. Wanita
Pilihan (A/B): B
Masukkan berat badan (gram): 56000
Masukkan tinggi badan (km): 0.00156
Masukkan umur: 17
Terdapat tiga opsi pada level aktivitas yaitu minimal, sedang, dan tinggi
Masukkan level aktivitas: minimal

Kebutuhan Kalori Harian Anda (TDEE) adalah: 1611.25 kalori per hari.
PS C:\Users\MyBook Z Series>
```

 RAPTOR MasterConsole

Cleared!

Kebutuhan Kalori Harian Anda (TDEE) adalah:1611,25kalori per hari

--- Run Complete! 13 Symbols Evaluated ---