

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



**Informatika A'24**  
**Angelina Augustin Umami**  
**2409106014**

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

## PEMBAHASAN

### 1.1 LATAR BELAKANG

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

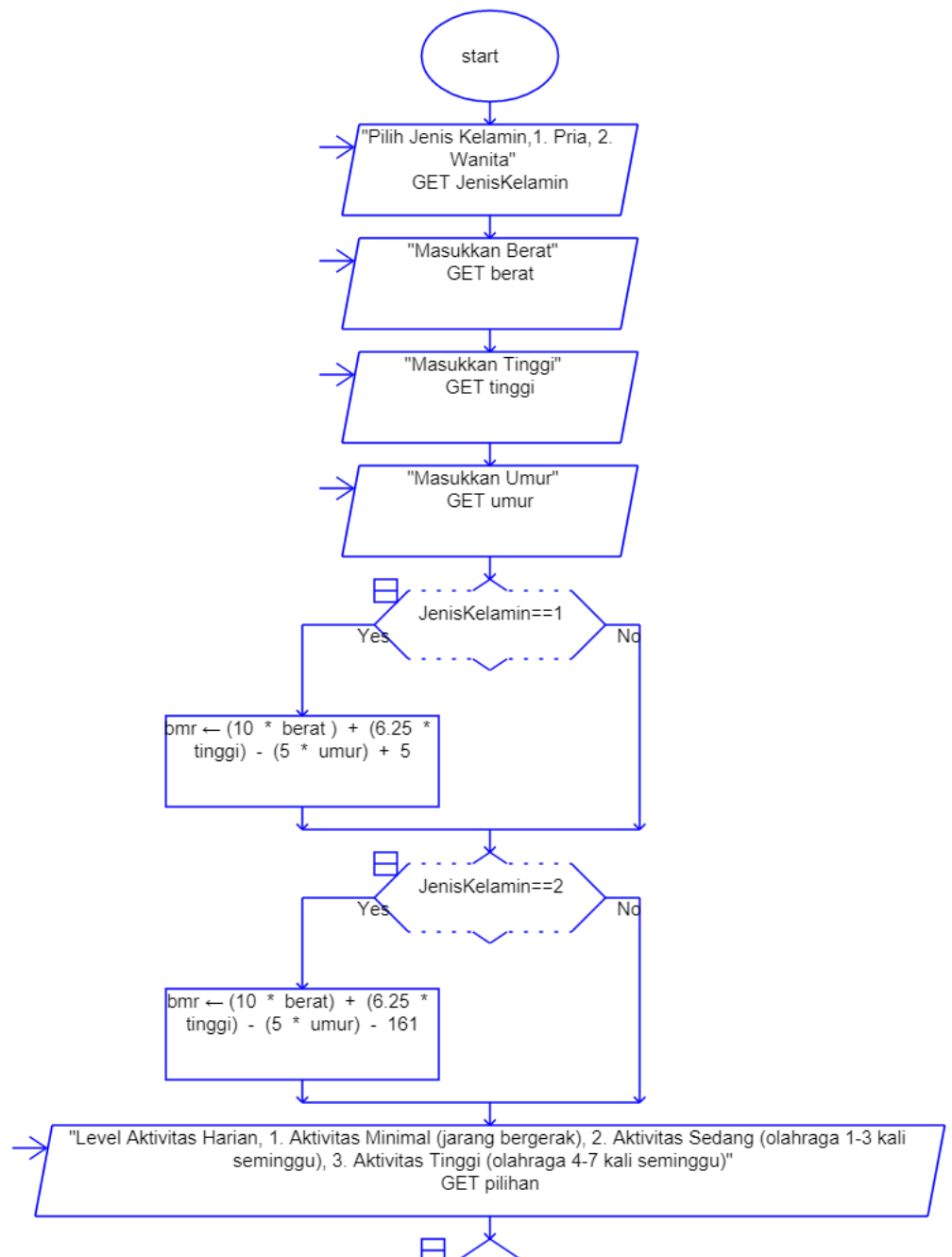
1. Aktivitas Minimal

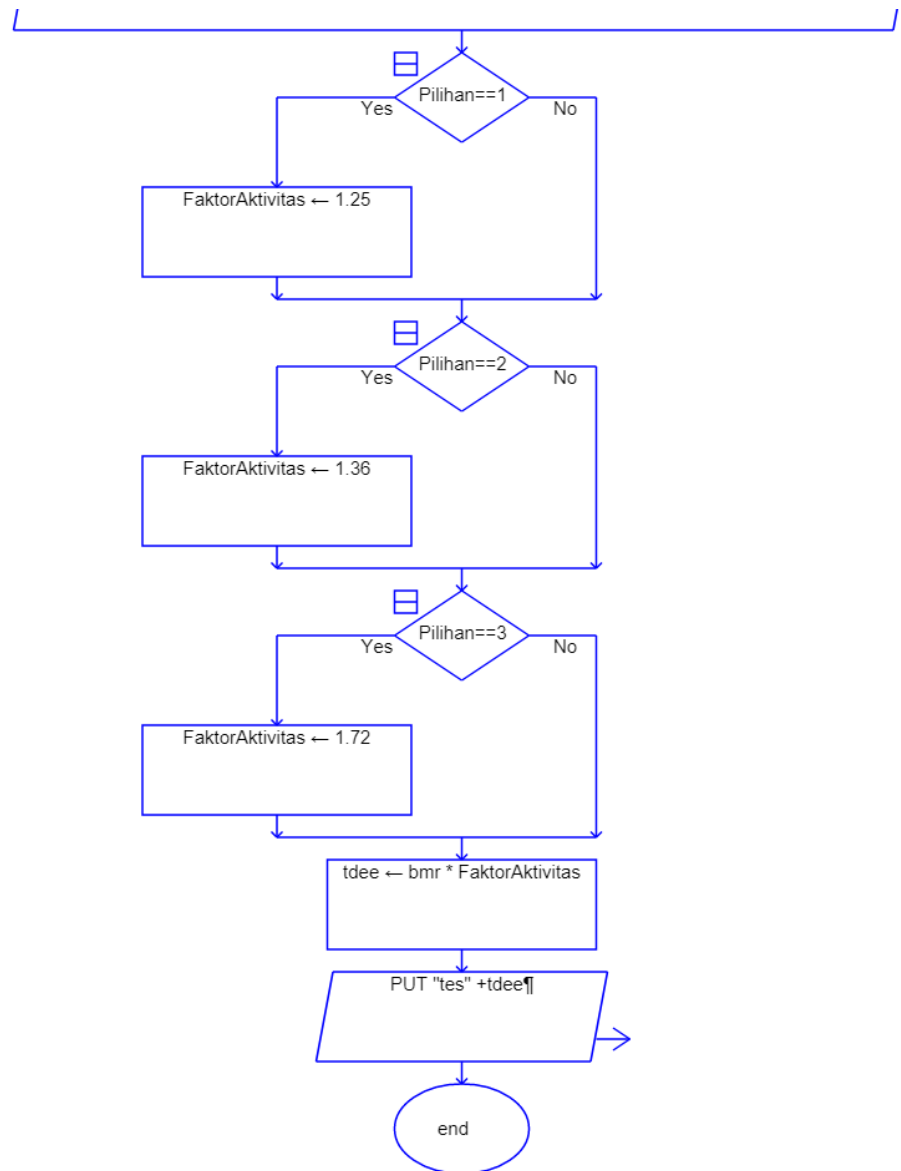
2. Aktivitas Sedang

3. Aktivitas Tinggi

Pilihan (1/2/3) :

## 1.2 FLOWCHART





### 3.1 OUTPUT PROGRAM

```
2409106014_Angelina Augustin Umami_Posttest 3.py X
C: > Users > ASUS > OneDrive > ドキュメント > Praktikum-APD > kelas A1'24 informatika > Posttest > Posttest 3 > 2409106

1  print("Pilih Jenis Kelamin:")
2  print("1. Pria")
3  print("2. Wanita")
4  jenis_kelamin = int(input("Pilihan (1/2): "))
5  berat = float(input("Masukkan berat (gram): ")) / 1000
6  tinggi = float(input("Masukkan tinggi (km): ")) * 100000
7  umur = int(input("Masukkan umur (tahun): "))
8
9  if jenis_kelamin == 1 : # Pria
10 |     bmr = (10 * berat ) + (6.25 * tinggi) - (5 * umur) + 5
11 elif jenis_kelamin == 2 : # Wanita
12 |     bmr = (10 * berat) + (6.25 * tinggi) - (5 * umur) - 161
13 else:
14 |     ("Jenis kelamin tidak valid.")
15
16 print("Level Aktivitas Harian:")
17 print("1. Aktivitas Minimal (jarang bergerak) ")
18 print("2. Aktivitas Sedang (olahraga 1-3 kali seminggu) ")
19 print("3. Aktivitas Tinggi (olahraga 4-7 kali seminggu) ")
20 pilihan = int(input("Pilihan (1/2/3): "))
21
22 if pilihan == 1 :
23 |     faktor_aktivitas = 1.25
24 elif pilihan == 2 :
25 |     faktor_aktivitas = 1.36
26 elif pilihan == 3 :
27 |     faktor_aktivitas = 1.72
28 else:
29 |     print("Pilihan tidak valid.")
30
31 tdee = bmr * faktor_aktivitas
32
33 print(f"BMR Anda adalah: {bmr:.2f} kalori/hari")
34 print(f"Kebutuhan Kalori Harian (TDEE) Anda adalah: {tdee:.2f} kalori/hari")
```

```

Pilih Jenis Kelamin:
1. Pria
2. Wanita
Pilihan (1/2): 2
Masukkan berat (gram): 54000
Masukkan tinggi (km): 0.00162
Masukkan umur (tahun): 19
Level Aktivitas Harian:
1. Aktivitas Minimal (jarang bergerak)
2. Aktivitas Sedang (olahraga 1-3 kali seminggu)
3. Aktivitas Tinggi (olahraga 4-7 kali seminggu)
Pilihan (1/2/3): 2
5 - Pilihan (1/2/3): 2
   BMR Anda adalah: 1296.50 kalori/hari
6   Kebutuhan Kalori Harian (TDEE) Anda adalah: 1763.24 kalori/hari

```

Program ini mempermudah kita mengetahui kebutuhan kalori harian dengan memasukkan berat,tinggi,umur,dan aktivitas harian kita.