**APLIKASI PENGHITUNG KEBUTUHAN KALORI DAN KANDUNGAN KALORI PADA MAKANAN BERBASIS ANDROID**



DI SUSUN OLEH :

ANGGIH SEPTIAWAN

170101002

**PROGRAM STUDI TEKNIK INFORMATIKA**

**PRADITA UNIVERSITY**

**2019**

**Daftar Isi**

[**BAB 1 PENDAHULUAN** 3](#_Toc32533504)

[1.1 Latar belakang masalah 3](#_Toc32533505)

[1.2 Identifikasi masalah 3](#_Toc32533506)

[1.3 Rumusan masalah 4](#_Toc32533507)

[1.4 Maksud dan tujuan 4](#_Toc32533508)

[**BAB II KAJIAN PUSTAKA** 5](#_Toc32533509)

[**BAB III PENUTUP** 6](#_Toc32533510)

**BAB 1. PEDAHULUAN**

* 1. Latar belakang masalah

Kalori adalah suatu unit pengukuran untuk menyatakan jumlah energi dalam makanan. Saat kita makan atau minum, kita memberi energi (kalori) pada tubuh kita. Tubuh kemudian memakai energi tersebut sebagai bahan bakar untuk berbagai aktivitas kita. Semakin banyak aktivitas yang kita lakukan, semakin banyak energi atau kalori yang terpakai.

Kalori merupakan kandungan penting terhadap tubuh kita, namun sering kali kita mengabaikan penting nya hal tersebut, akibat nya tubuh kita mudah terasa lemas, tidak ber energi dan bisa jatuh sakit. Kebutuhan kalori sendiri setiap orang berbeda – beda, untuk pria, wanita dan lansia misalnya, tapi rata – rata tubuh manusia membutuhkan setidak nya 2000 kalori perharinya.

Sulitnya menghitung kalori pada setiap makanan jadi masalah utama dalam pemenuhan kalori yang dibutuhkan oleh tubuh kita, karena sedikitnya informasi mengenai kandungan nutrisi dari setiap makanan yang kita makan. Hampir tidak ada tempat makan yang menginformasikan tentang kandungan nutrisi atau kalori terhadap makanan – makanan yang mereka jual.

1.2 Identifikasi masalah

Sedikitnya informasi tentang kandungan nutrisi pada makanan membuat kita susah untuk memenuhi standar kalori yang dibutuhkan oleh tubuh. Belum lagi soal berapa kalori yang kita butuhkan untuk tubuh kita, karena masing - masing orang memiliki kebutuhna kalori yang berbeda – beda, karena akan dihitung berdasarkan jenis kelamin, usia, tinggi dan berat badan, komposisi tubuh, aktivitas, hingga keadaan fisik masing-masing.

Kalori yang dibutuhkan oleh laki-laki berbeda dengan perempuan meskipun berada pada rentang usia yang sama. Dua orang yang kembar sekalipun akan memiliki kebutuhan kalori yang berbeda, tergantung pada keadaan fisik dan aktivitasnya sehari-hari.

Panduan asupan kalori yang benar untuk setiap orang menjadi kunci untuk menjadikan tubuh kita sehat, berenergi dan tidak rentan jatuh sakit.

1.3 Rumusan masalah

1. Bagaimana caranya menentukan kebutuhan kalori berdasarkan jenis kelamin dan usia ?
2. Bagaimana caranya menentukan kandungan kalori pada setiap makanan ?
3. Bagaimana carnya menentukan makanan apa saja yang cocok untuk memenuhi kebutuhan kalori setiap hari ?
4. Bagaimana caranya membuat aplikasi android yang informatif dan mudah digunakan ?

1.4 Maksud dan tujuan dibuatnya aplikasi

1. Memberikan semua orang akses terhadap informasi kalori yang mereka butuhkan.
2. Memudahkan orang dalam memilih makanan apa yang sesuai untuk kebutuhan kalorinya.
3. Membuat kalkulasi kalori yang dibutuhkan tubuh berdasarkan jenis kelamin dan usia.
4. Memastikan semua orang hidup sehat dan terpenuhi kebutuhan kalori nya setiap hari

**BAB 2. KAJIAN PUSTAKA**

Dalam menyusun proposal ini, penulis mengutip dari berbagai macam sumber seperti literatur, jurnal, ataupun artikel yang berhubungan dengan topik yang saya angkat, bertujuan sebagai pendukung atau panduan dalam meneliti dan memecahkan masalah yang ada.

Beirkut adalah penulis dan judul jurnal yang saya jadikan referensi :

1. Randy Pradana Kushatmaja (2017) : *RANCANG BANGUN PERANGKAT LUNAK PENGHITUNG KALORI DAN PENGATUR POLA MAKAN PADA SISTEM OPERASI ANDROID.*
2. Gilang Aditya Pamungkas (2016) : *PEMBUATAN APLIKASI PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS ANDROID DENGAN MENGGUNAKAN METODE BACKWARD CHAINING.*
3. Haryanto, Mikha Witama (2015) : *APLIKASI PENGHITUNG KEBUTUHAN KALORI HARIAN DAN DAFTAR KANDUNGAN KALORI BAHAN MAKANAN.*
4. Devika Silviana (2016) : *IMPLEMENTASI ALGORITMA FUZZY LOGIC TSUKAMOTO PADA APLIKASI PENGHITUNG KEBUTUHAN KALORI HARIAN BERBASIS ANDROID.*
5. Pahrizal dan Pere arizona (2018) : *DESAIN APLIKASI UNTUK MENGHITUNG KEBUTUHAN KALORI HARIAN DENGAN ALGORITMA MIFFLIN - ST JEOR DAN HARRIS - BENEDICT BERBASIS ANDROID.*

**BAB 3. PENUTUP**

Dengan dibuatnya aplikasi ini, penulis berharap dapat memenuhi kebutuhan informasi tentang asupan kalori yang dibutuhkan masing – masing orang yang selama ini sulit untuk didapatkan, agar semua orang bisa hidup lebih sehat.

Demikian proposal yang saya buat, semoga dapat bermanfaat untuk banyak orang khusunya untuk saya juga sebagai penulis.