

LAPORAN PRAKTIKUM
ALGORITMA DAN PEMROGRAMAN DASAR
POSTTEST 2



Informatika A'24
Ghesya Rhegyta Al Rachman
2409106023

PROGRAM STUDI INFORMATIKA
UNIVERSITAS MULAWARMAN
SAMARINDA
2024

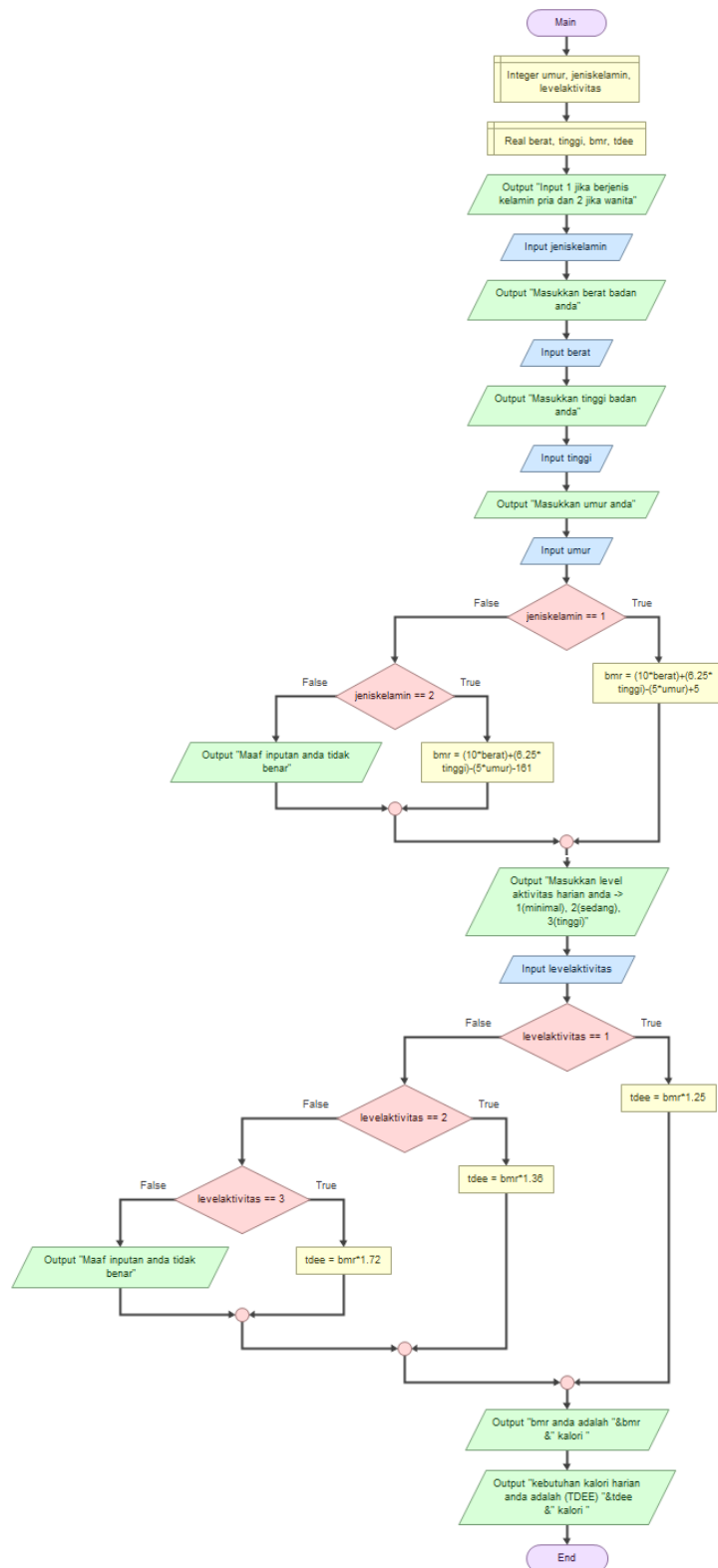
PEMBAHASAN

1.1 LATAR BELAKANG

Soal pada posttest3 membahas tentang kebutuhan kalori harian dan kalkulasi kebutuhan kalori harian. Soal tersebut meminta untuk menghitung kalkulasi kebutuhan harian berdasarkan gender yang dimiliki masing-masing orang yang berarti setiap gender yang dipilih akan memiliki rumusnya sendiri, kemudian soal juga meminta agar membuat kalkulator kebutuhan harian dengan bmr(didapatkan dari kalkulasi kebutuhan harian berdasarkan gender) dikalikan dengan level aktivitas harian, level aktivitas harian akan berisi nilai-nilai yang sesuai dengan level aktivitas yang telah dipilih pada menu inputan. Code python yang telah dibuat akan meminta user untuk memilih gender yaitu pria atau Wanita yang diwakilkan kedalam inputan dalam bentuk angka 1 atau 2. Setelah itu user akan diminta untuk menginputkan berat, tinggi, dan umur, jika sudah diinput maka system akan menjalankan rumus bmr sesuai dengan inputan gender yang dipilih. Setelah itu user akan diminta untuk memilih level aktivitas harian yang terdiri dari minimal, sedang, tinggi, kemudian user akan diminta oleh system untuk menginputkan angka antara 1, 2, atau 3 yang mewakili setiap menu level aktivitas harian tadi. Setelah user input maka sistem akan menjalankan rumus tdee berdasarkan angka inputan user tadi. Kemudian output dari kedua variabel bmr dan tdee akan di cetak menggunakan print.

1.2 FLOWCHART

Berikut adalah output dari program yang telah dibuat menggunakan bahasa pemrograman python.





1.3 OUTPUT PROGRAM

Berikut adalah output dari program yang telah dibuat menggunakan bahasa pemrograman python.

```

2409106023_GhesyaRhegytaAlRachman_POSTTEST3.py > ...
1 print("==== BMR PRIA ATAU WANITA =====")
2 print("1. Pria")
3 print("2. Wanita")
4 gender = input("Input jenis kelamin anda (1/2): ")
5
6
7 berat = float(input("Input berat badan anda (kg): "))
8 tinggi = float(input("Input tinggi badan anda (cm): "))
9 umur = int(input("Input umur anda: "))
10
11 if gender == "1":
12     bmr = (10*berat)+(6.25*tinggi)-(5*umur)+5
13 elif gender == "2":
14     bmr = (10*berat)+(6.25*tinggi)-(5*umur)-161
15
16
17 print("==== AKTIVITAS HARIAN =====")
18 print("1. Aktivitas Harian")
19 print("2. Aktivitas Sedang")
20 print("3. Aktivitas Tinggi")
21 aktivitas = input("Input pilihan aktivitas harian anda (1/2/3): ")
22
23 if aktivitas == "1":
24     tdee = bmr*1.25
25
26 elif aktivitas == "2":
27     tdee = bmr*1.36
28
29 elif aktivitas == "3":
30     tdee = bmr*1.72
31
32 print(f"BMR anda adalah {bmr} kalori")
33 print(f"Kalori harian anda adalah {tdee} kalori")

```

```

PS C:\Users\ASUS\OneDrive\Dokumen\Praktikum_APD\Post-Test\Post-Test-3> & C:/Users/ASUS/AppData/Local/Programs/Python/Python311/python.exe c:/Users/ASUS/OneDrive/Dokumen/Praktikum_APD/Post-Test/Post-Test-3/2409106023_GhesyaRhegytaAlRachman_POSTTEST3.py
==== BMR PRIA ATAU WANITA =====
1. Pria
2. Wanita
Input jenis kelamin anda (1/2): 2
Input berat badan anda (kg): 40
Input tinggi badan anda (cm): 153
Input umur anda: 18
==== AKTIVITAS HARIAN =====
1. Aktivitas Harian
2. Aktivitas Sedang
3. Aktivitas Tinggi
Input pilihan aktivitas harian anda (1/2/3): 1
BMR anda adalah 1105.25 kalori
Kalori harian anda adalah 1381.5625 kalori
PS C:\Users\ASUS\OneDrive\Dokumen\Praktikum_APD\Post-Test\Post-Test-3>

```

Program tersebut adalah kalkulator untuk menghitung kebutuhan kalori harian. Output dari program kalkulator yang menghitung kebutuhan kalori harian itu didapatkan berdasarkan dari input yang diberikan oleh user. Input tersebut antara lain gender, berat badan, tinggi badan, umur, serta level aktivitas harian yang dimiliki masing masing user.