

LAPORAN PRAKTIKUM
ALGORITMA DAN PEMROGRAMAN DASAR
POSTTEST 4



Informatika A'24
Niluh Fincy Gloria Nathasia M
2409106012

PROGRAM STUDI INFORMATIKA
UNIVERSITAS MULAWARMAN
SAMARINDA
2024

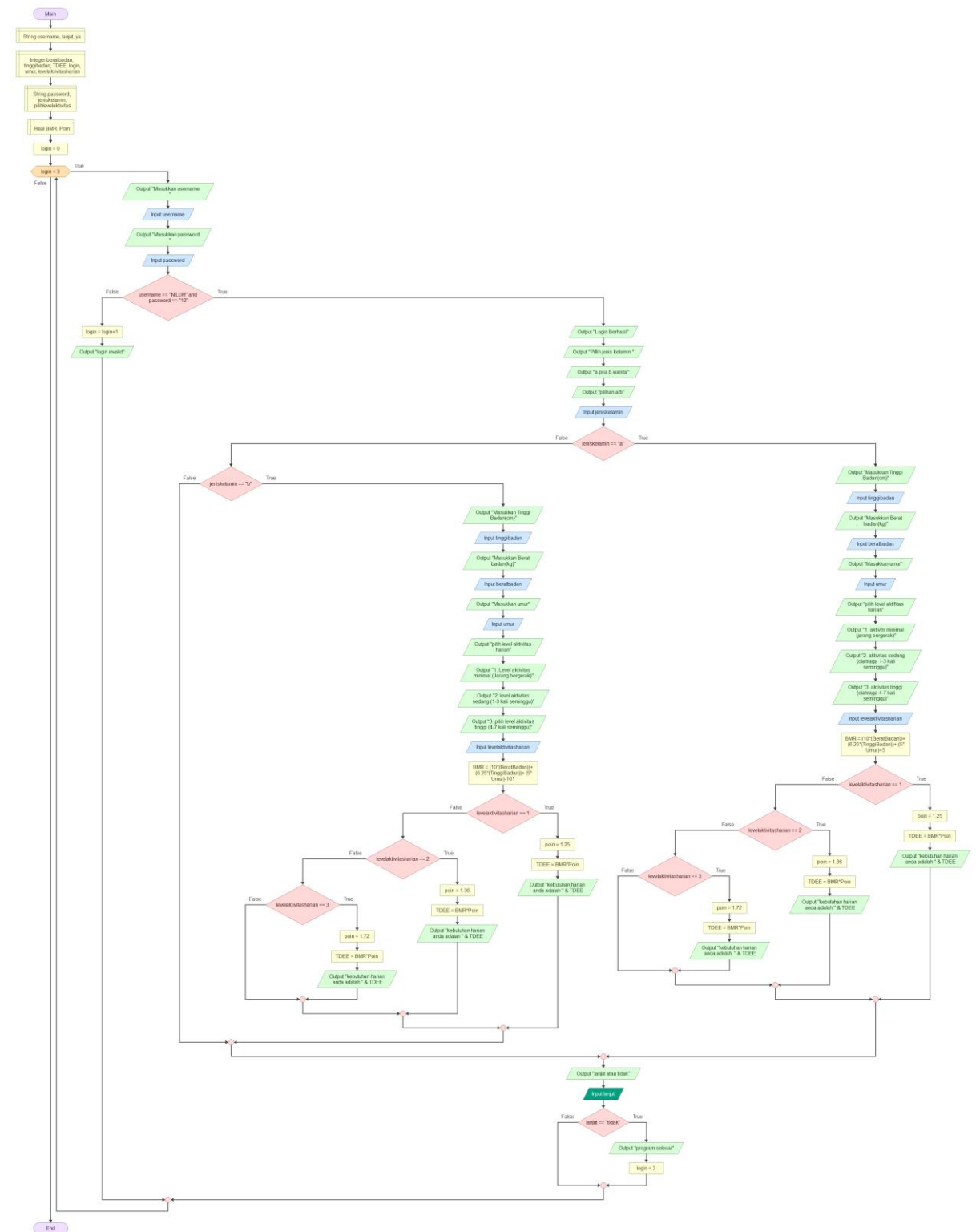
PEMBAHASAN

1.1 LATAR BELAKANG

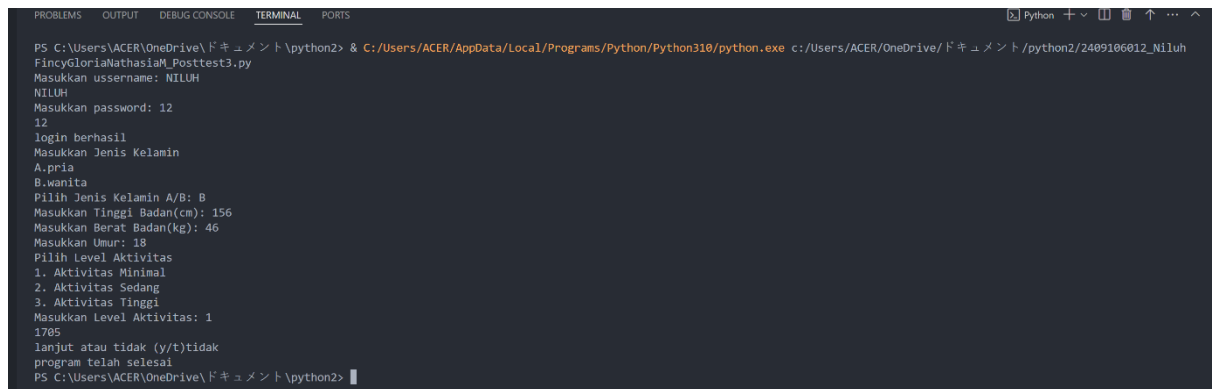
Proyek ini bertujuan menyusun sebuah program python yang dapat mengumpulkan informasi biodata diri, memproses data tersebut, menyajikan nya dalam format yang jelas dan terstruktur. Program ini dirancang untuk mengakomodasi berbagai jenis data, termasuk string, integer, dan float.

kalkulator kebutuhan kalori harian (TDEE) berkaitan dengan pentingnya memahami kebutuhan energi tubuh untuk menjaga kesehatan dan mencapai tujuan kebugaran. TDEE adalah total kalori yang dibutuhkan tubuh dalam sehari, dipengaruhi oleh Basal Metabolic Rate (BMR) dan tingkat aktivitas fisik. Penghitungan TDEE memungkinkan pengaturan pola makan dan aktivitas fisik secara efektif, baik untuk penurunan berat badan, peningkatan massa otot, maupun pemeliharaan berat badan. Selain itu, pemahaman mengenai kebutuhan kalori harian dapat membantu mencegah masalah kesehatan terkait gizi dan mendukung gaya hidup yang lebih seimbang.

1.2 FLOWCHART



1.3 OUTPUT PROGRAM



```
PS C:\Users\ACER\OneDrive\ドキュメント\python2> & C:/Users/ACER/AppData/Local/Programs/Python/Python310/python.exe c:/Users/ACER/OneDrive/ドキュメント/python2/2409106012_Niluh
FincyGloriaNathasiaM_Posttest3.py
Masukkan username: NILUH
NILUH
Masukkan password: 12
12
login berhasil
Masukkan Jenis Kelamin
A.pria
B.wanita
Pilih Jenis Kelamin A/B: B
Masukkan Tinggi Badan(cm): 156
Masukkan Berat Badan(kg): 46
Masukkan Umur: 18
Pilih Level Aktivitas
1. Aktivitas Minimal
2. Aktivitas Sedang
3. Aktivitas Tinggi
Masukkan Level Aktivitas: 1
1705
lanjut atau tidak (y/t)tidak
program telah selesai
PS C:\Users\ACER\OneDrive\ドキュメント\python2>
```

Pengguna memasukkan nama dan password (3 digit NIM terakhir). Tiga kali percobaan diperbolehkan; setelah itu program berhenti jika salah. Lalu diminta memasukkan berat badan, tinggi badan, umur, dan jenis kelamin. Pengguna memilih tingkat aktivitas dari tiga pilihan (minimal, sedang, tinggi). Lalu program menghitung BMR dan kebutuhan kalori harian berdasarkan input. Kebutuhan kalori harian ditampilkan dengan format angka. Pengguna ditanya apakah ingin menghitung lagi. Jika 'lanjut', proses diulang; jika 'tidak', program berhenti dengan program telah selesai.