

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pengertian makanan seimbang adalah makanan-makanan yang memiliki kandungan gizi yang sesuai dengan asupan gizi yang dibutuhkan. Makanan seimbang sangat penting karena kebutuhan asupan gizi setiap orang berbeda-beda, tergantung dari jenis kelamin, usia, kapasitas aktifitas keseharian, dan lainnya. Makanan seimbang yang dimaksud haruslah memiliki kandungan zat gizi yang meliputi: karbohidrat, protein, vitamin dan mineral, lemak dan serat.

Pada umumnya tubuh memerlukan batas minimum kalori yang harus dipenuhi setiap hari untuk menjaga berat badan kita. Kalkulator di bawah ini akan membantu memperkirakan berapa kalori makanan yang diperlukan setiap hari untuk menjaga berat badan tubuh agar tidak mengalami penurunan berat badan. Kendala yang terjadi dalam proses pengaturan kalori dan pemenuhan gizi yaitu tidak semua orang tahu mengenai jumlah kalori yang dibutuhkan tubuh mereka untuk melakukan aktifitas sehari – hari dan jumlah kalori yang terkandung di dalam makanan yang mereka konsumsi. Menghitung jumlah kalori memang tidak mudah, setidaknya setiap orang harus mencari informasi kandungan kalori makanan melalui info data dan gizi pada makanan. Hal ini mungkin yang membuat orang enggan untuk memperhatikan kandungan kalori yang mereka makan. Apalagi makanan yang mengandung kalori berlebih biasanya memiliki rasa yang lebih enak. Namun, tetap harus bijak dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi.

Untuk mengatasi permasalahan yang terjadi dalam menentukan jumlah kalori yang dibutuhkan maka dalam penelitian ini akan dibuat suatu aplikasi berupa perhitungan kalori yang akan membantu untuk memperkirakan berapa kalori makanan yang diperlukan untuk mencapai target berat yang diinginkan. Selain itu, aplikasi ini akan menampilkan informasi tentang berbagai macam jenis makanan beserta kandungan kalornya.

### **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka yang menjadi pokok permasalahan adalah membangun suatu aplikasi yang digunakan untuk menghitung nilai gizi yang dibutuhkan oleh manusia?.

### **1.3 Batasan Masalah**

Dalam penyusunan skripsi ini dilakukan pembatasan masalah sebagai berikut :

1. Pembahasan lebih berfokus pada perhitungan nilai gizi berdasarkan usia dan jenis kelamin
2. Informasi bahan makanan beserta kandungan kalornya
3. Kebutuhan kalori yang dibahas hanya pada kebutuhan kalori orang sehat.
4. Dalam penerapannya aplikasi ini dibangun menggunakan Eclipse dan MySQL Database Server.

### **1.4 Maksud dan Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini diantaranya adalah :

- a. Membuat aplikasi perhitungan gizi
- b. Sebagai sarana informasi dan panduan gizi seimbang.

## **1.5 Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam pembuatan skripsi meliputi:

### **1.5.1 Metode Pengumpulan Data**

Dalam melakukan pengumpulan data, penulis menggunakan metode sebagai berikut:

#### **1.5.1.1 Metode Kepustakaan**

Untuk mendukung perancangan aplikasi ini penulis menggunakan metode pustaka sebagai referensi metode ini dilakukan dengan cara membaca buku – buku referensi, journal, website serta karya ilmiah sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan data penulis.

#### **1.5.1.2 Metode Wawancara**

Merupakan suatu metode penelitian yang dilakukan dengan cara mendapatkan data dan informasi dengan mengadakan wawancara langsung dengan pihak – pihak yang terkait dengan objek penelitian.

### **1.5.2 Metode Analisis**

Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi analisis kebutuhan sistem dan analisis kelayakan sistem.

### **1.5.3 Metode Perancangan**

Perancangan yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi *use case diagram*, *class diagram*, *sequence diagram*, *activity diagram*, perancangan basisdata dan perancangan antarmuka.

## 1.6 Sistematika Penulisan

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas pada penulisan skripsi ini, maka penulis membagi penulisan secara sistematis kedalam lima bab sebagai berikut:

### **BAB I PENDAHULUAN**

Pada bab ini memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, metode pengumpulan data dan sistematika penulisan.

### **BAB II LANDASAN TEORI**

Pada bab ini menguraikan teori-teori dasar maupun teori-teori khusus yang mendasari penulisan skripsi ini.

### **BAB III ANALISIS DAN PERANCANGAN SISTEM**

Pada bab ini membahas tentang analisis dan perancangan sistem secara umum serta segala kelebihan dan kekurangan dari keseluruhan rancangan sistem yang diusulkan.

### **BAB IV IMPLEMENTASI DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini berisikan tentang pembahasan sistem yang diusulkan, perangkat yang dibutuhkan baik perangkat keras maupun perangkat lunak yang akan digunakan untuk menjalankan sistem yang diusulkan.

## **BAB V PENUTUP**

Pada bab ini berisikan kesimpulan dan saran. Kesimpulan berisi garis besar dari keseluruhan hasil penelitian dan saran berisi garis besar saran-saran yang perlu diambil untuk tindak lanjut yang lebih baik dari pemecahan masalah.

