

**PERANCANGAN APLIKASI PENGATUR POLA MAKAN  
BERDASARKAN KALORI HARIAN DAN  
BERAT IDEAL BERBASIS ANDROID**

**SKRIPSI**



disusun oleh

**Sugeng Andreassusilo**

**12.11.5809**

**JURUSAN TEKNIK INFORMATIKA  
SEKOLAH TINGGI MANAJEMEN INFORMATIKA DAN KOMPUTER  
AMIKOM YOGYAKARTA  
YOGYAKARTA**

**2015**

**PERANCANGAN APLIKASI PENGATUR POLA MAKAN  
BERDASARKAN KALORI HARIAN DAN  
BERAT IDEAL BERBASIS ANDROID**

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
mencapai derajat Sarjana S1  
pada jurusan Teknik Informatika



disusun oleh

**Sugeng Andreassusilo**

**12.11.5809**

**JURUSAN TEKNIK INFORMATIKA  
SEKOLAH TINGGI MANAJEMEN INFORMATIKA DAN KOMPUTER  
AMIKOM YOGYAKARTA  
YOGYAKARTA  
2015**

**PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**PERANCANGAN APLIKASI PENGATUR POLA MAKAN  
BERDASARKAN KALORI HARIAN DAN  
BERAT IDEAL BERBASIS ANDROID**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Sugeng Andreassusilo**

**12.11.5809**

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi

Pada tanggal 23 Oktober 2015

**Dosen Pembimbing,**

**Ahlihi Masruro, M.Kom**

**NIK. 190302148**

**PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**PERANCANGAN APLIKASI PENGATUR POLA MAKAN  
BERDASARKAN KALORI HARIAN DAN  
BERAT IDEAL BERBASIS ANDROID**

Yang disusun oleh

**Sugeng Andreassusilo**

**12.11.5809**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 30 November 2015

**Susunan Dewan Penguji**

**Nama Penguji**

**Windha Mega Pradnya D, M.Kom.**

**NIK. 190302185**

**Mei P Kurniawan, M.Kom.**

**NIK. 190302187**

**Ahlihi Masruro, M.Kom.**

**NIK. 190302148**

**Tanda Tangan**



Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Komputer

Tanggal 10 Desember 2015

**KETUA STMIK AMIKOM YOGYAKARTA**



**Prof. Dr. M. Suyanto, M.M.**

**NIK. 190302001**

## PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa, skripsi ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu institusi pendidikan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan/atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Segala sesuatu yang terkait dengan naskah dan karya yang telah dibuat adalah menjadi tanggung jawab saya pribadi.

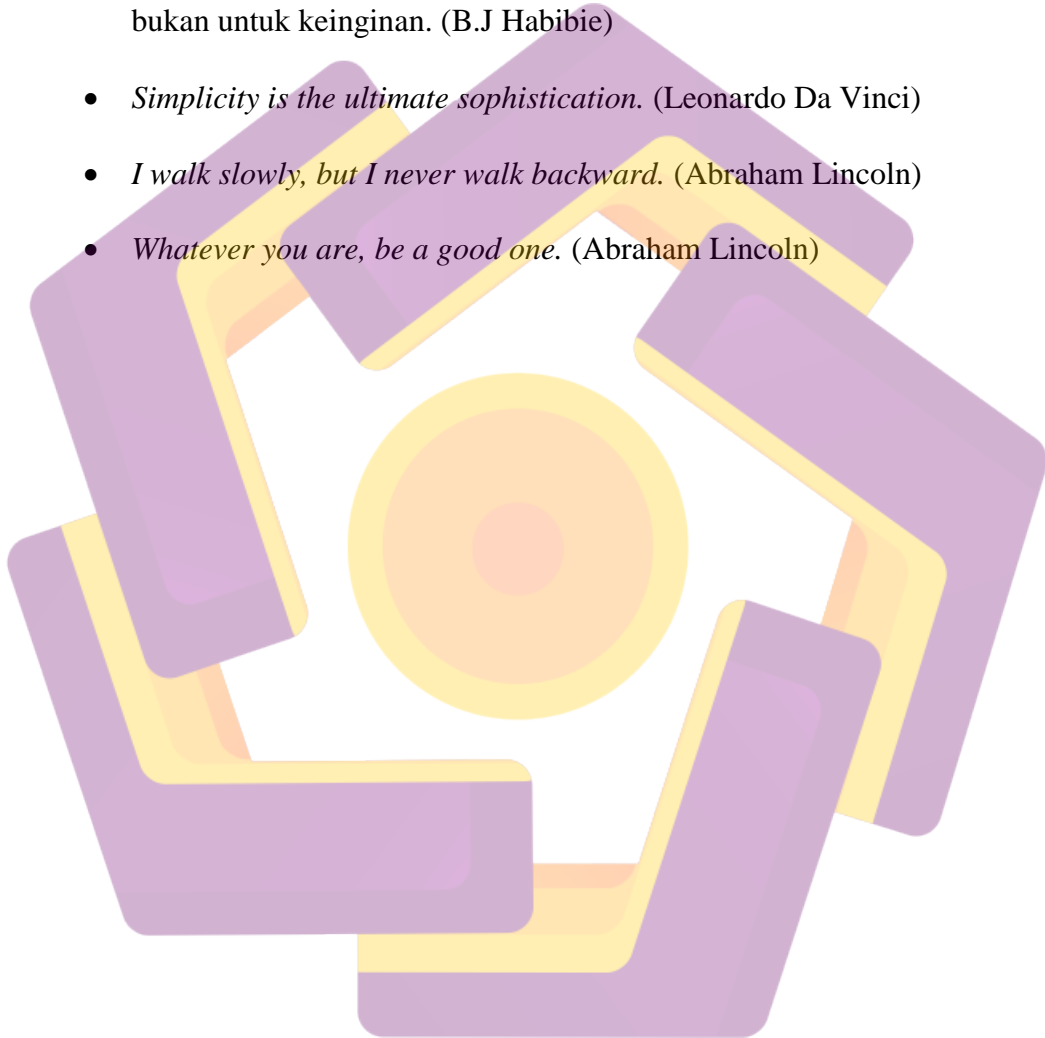
Yogyakarta, 10 Desember 2015



Sugeng Andreassusilo  
NIM. 12.11.5809

## MOTTO

- Gantungkan cita-cita mu setinggi langit! Bermimpilah setinggi langit. Jika engkau jatuh, engkau akan jatuh di antara bintang-bintang. (Soekarno)
- Salah satu kunci kebahagiaan adalah gunakan uangmu untuk pengalaman bukan untuk keinginan. (B.J Habibie)
- *Simplicity is the ultimate sophistication.* (Leonardo Da Vinci)
- *I walk slowly, but I never walk backward.* (Abraham Lincoln)
- *Whatever you are, be a good one.* (Abraham Lincoln)



## PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala nikmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dalam penulisan skripsi ini penulis selalu mendapatkan dukungan dari orang-orang. Dan hasil dari skripsi ini penulis akan persembahkan kepada mereka:

1. Alm. Ayahanda Bapak Sukino, terima kasih atas jasa dan pengorbananmu untuk anakmu ini, segala perjuangan anakmu ini tak lepas hanya untuk membanggakanmu, semoga bapak tenang disisi Allah SWT
2. Ibunda Srimurni yang telah memberikan doa dan dukungannya selama ini untuk kemudahan dan kelancaran skripsi.
3. Kakak-kakak ku tercinta, Mas Eman Sugianto, Mbak Sugiyanti, dan Mbak Nuryati yang juga memberikan doa, dorongan dan motivasi selama ini.
4. Teman-teman saya Aedhoh Salim Assaidi, Julian Damas Suryawan, Rizki Samudra, Wikansetya Luhur Pambudi, dan Afi Muhammad Furqoni yang banyak membantu saya dalam segala hal, khususnya dalam pembuatan skripsi ini.
5. Rekan-rekan seperjuangan kelas S1TI-02 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih atas doa dan dukungannya selama ini.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Alhamdulillah* rabbi'l'alamin. Puji syukur terpanjat kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga Skripsi berjudul “PERANCANGAN APLIKASI PENGATUR POLA MAKAN BERDASARKAN KALORI HARIAN DAN BERAT IDEAL BERBASIS ANDROID” dapat terselesaikan dengan baik, lancar dan tepat waktu. Salawat serta salam semoga tetap dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabat-sahabatnya.

Skripsi ini disusun sebagai syarat memperoleh gelar Strata-1. Keberhasilan dalam penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, terima kasih penulis ucapkan kepada:

1. Ibunda tercinta Ibu Srimurni atas doa dan dukungan dalam menulis skripsi ini.
2. Kakak-kakakku yang selalu memberikan bimbingan dan motivasi kepadaku.
3. Bapak Prof. M. Suyanto, MM, selaku Ketua Sekolah Tinggi Manajemen Informatika dan Komputer “AMIKOM” Yogyakarta.
4. Bapak Ahlihi Masruro, M.Kom, selaku dosen pembimbing.
5. Bapak Sudarmawan, M.T, selaku Ketua Jurusan S1 Teknik Informatika



6. Segenap staff dan dosen STMIK AMIKOM Yogyakarta yang telah memberikan ilmunya selama perkuliahan serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.
7. Teman-teman saya Aedhoh Salim Assaidi, Julian Damas Suryawan, Rizki Samudra, Wikansetya Luhur Pambudi, dan Afi Muhammad Furqoni yang banyak membantu saya dalam segala hal, khususnya dalam pembuatan skripsi ini.
8. Rekan-rekan seperjuangan kelas S1TI-02 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih atas doa dan dukungannya selama ini.

Penulis menyadari Skripsi ini jauh dari sempurna, untuk itu kritik dan saran yang dapat membangun sangat penulis harapkan. Pada akhirnya semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta 10 Desember 2015

Penulis

Sugeng Andreassusilo

## DAFTAR ISI

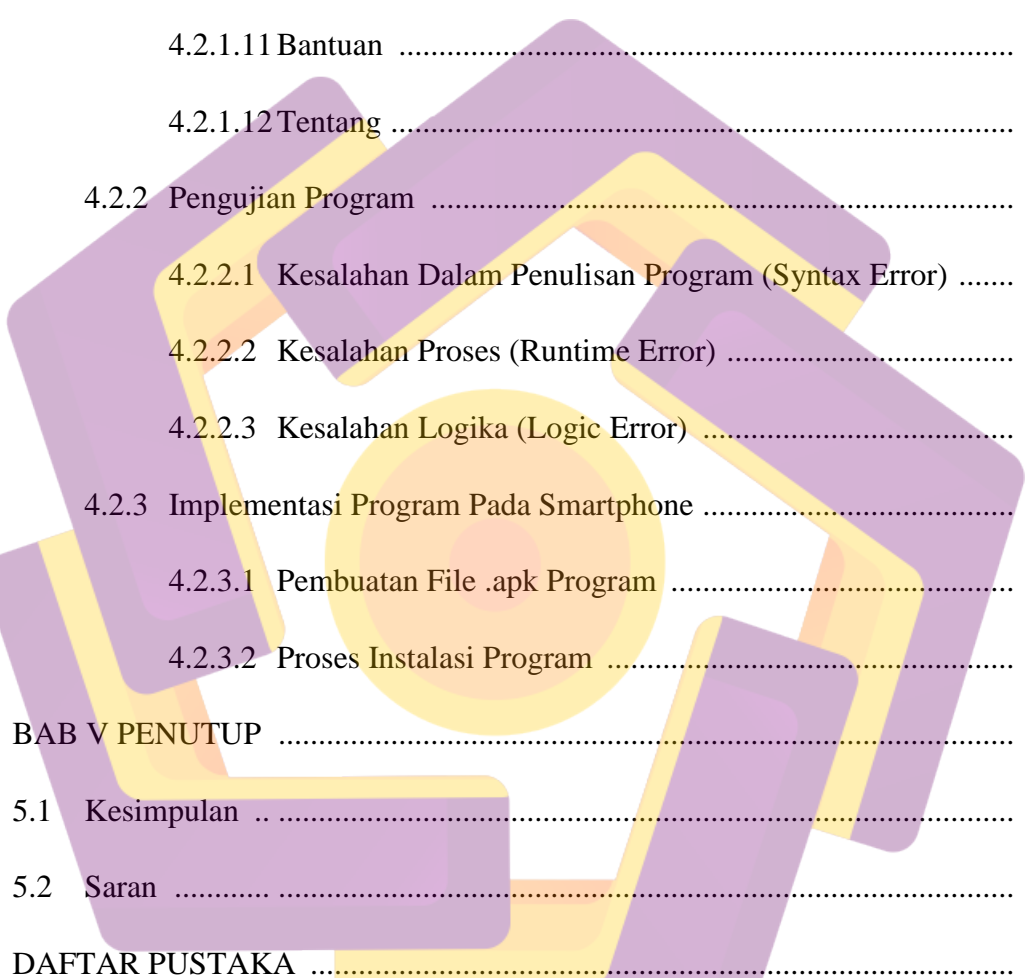
|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| HALAMAN JUDUL.....                  | i   |
| LEMBAR PERSETUJUAN.....             | ii  |
| LEMBAR PENGESAHAN .....             | iii |
| PERNYATAAN.....                     | iv  |
| MOTTO .....                         | v   |
| PERSEMBAHAN.....                    | vi  |
| KATA PENGANTAR .....                | vii |
| DAFTAR ISI.....                     | ix  |
| DAFTAR TABEL.....                   | xv  |
| DAFTAR GAMBAR.....                  | xvi |
| INTISARI .....                      | xx  |
| <i>ABSTRACT</i> .....               | xxi |
| BAB I PENDAHULUAN.....              | 1   |
| 1.1 Latar Belakang .....            | 1   |
| 1.2 Rumusan Masalah .....           | 2   |
| 1.3 Batasan Masalah .....           | 2   |
| 1.4 Tujuan Penelitian .....         | 3   |
| 1.5 Metodologi Penelitian .....     | 3   |
| 1.5.1 Metode Pengumpulan Data ..... | 3   |
| 1.5.2 Metode Analisis .....         | 4   |

|  |           |
|--|-----------|
| 1.5.3 Metode Perancangan .....                       | 4         |
| 1.5.4 Metode Pengembangan .....                      | 4         |
| 1.6 Sistematika Penulisan .....                      | 4         |
| <b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>                   | <b>7</b>  |
| 2.1 Tinjauan Pustaka .....                           | 7         |
| 2.2 Dasar Teori .....                                | 9         |
| 2.2.1 Pengaturan Pola Makan .....                    | 9         |
| 2.2.2 Kebutuhan Kalori Harian .....                  | 9         |
| 2.2.3 Berat Badan Ideal .....                        | 12        |
| 2.2.4 System Development Life Cycle (SDLC) .....     | 13        |
| 2.2.5 Analisis Kebutuhan Sistem .....                | 14        |
| 2.2.5.1 Kebutuhan Fungsional .....                   | 15        |
| 2.2.5.2 Kebutuhan Non Fungsional .....               | 15        |
| 2.2.6 Unified Modeling Language (UML) .....          | 16        |
| 2.2.6.1 Use Case Diagram .....                       | 17        |
| 2.2.6.2 Activity Diagram .....                       | 19        |
| 2.2.6.3 Class Diagram .....                          | 20        |
| 2.2.6.4 Sequence Diagram .....                       | 21        |
| 2.2.7 Pengujian Sistem .....                         | 22        |
| 2.2.7.1 White-box Testing .....                      | 22        |
| 2.2.7.2 Black-box Testing .....                      | 22        |
| <b>BAB III ANALISIS DAN PERANCANGAN SISTEM .....</b> | <b>23</b> |
| 3.1 Gambaran Umum Sistem .....                       | 23        |

|         |  |    |
|---------|--|----|
| 3.2     | Analisis Kebutuhan Sistem .....          | 23 |
| 3.2.1   | Kebutuhan Fungsional .....               | 23 |
| 3.2.2   | Kebutuhan Non Fungsional .....           | 24 |
| 3.2.2.1 | Kebutuhan Perangkat Keras .....          | 24 |
| 3.3     | Analisis Kelayakan Sistem .....          | 26 |
| 3.3.1   | Kelayakan Teknologi .....                | 26 |
| 3.3.2   | Kelayakan Hukum .....                    | 26 |
| 3.3.3   | Kelayakan Operasional .....              | 27 |
| 3.4     | Perancangan UML .....                    | 27 |
| 3.4.1   | Use Case Diagram .....                   | 27 |
| 3.4.2   | Activity Diagram .....                   | 28 |
| 3.4.2.1 | Activity Diagram Setting .....           | 29 |
| 3.4.2.2 | Activity Diagram Kalori Harian .....     | 30 |
| 3.4.2.3 | Activity Diagram Menu Makan .....        | 31 |
| 3.4.2.4 | Activity Diagram Daftar Makanan .....    | 32 |
| 3.4.2.5 | Activity Diagram Pencarian Makanan ..... | 33 |
| 3.4.2.6 | Activity Diagram Laporan Kalori .....    | 34 |
| 3.4.2.7 | Activity Diagram Bantuan .....           | 35 |
| 3.4.2.8 | Activity Diagram Tentang .....           | 36 |
| 3.4.3   | Class Diagram .....                      | 37 |
| 3.4.4   | Sequence Diagram .....                   | 37 |
| 3.4.4.1 | Sequence Diagram Setting .....           | 38 |

|   |  |           |
|---|--|-----------|
| 3.4.4.2   | Sequence Diagram Menampilkan Kalori Harian ..... | 38        |
| 3.4.4.3   | Sequence Diagram Pengaturan Menu Makan .....     | 39        |
| 3.4.4.4   | Sequence Diagram Daftar Makanan .....            | 39        |
| 3.4.4.5   | Sequence Diagram Pencarian Makanan .....         | 40        |
| 3.4.4.6   | Sequence Diagram Laporan Kalori .....            | 40        |
| 3.4.4.7   | Sequence Diagram Bantuan, Tentang .....          | 41        |
| 3.5   | Rancangan Tabel .....                            | 41        |
| 3.5.1   | Rancangan Tabel Makanan .....                    | 41        |
| 3.5.2   | Rancangan Tabel Data Makan .....                 | 42        |
| 3.5.3   | Rancangan Tabel Detail Data Makan .....          | 43        |
| 3.5.4   | Rancangan Tabel Konsumsi Kalori .....            | 43        |
| 3.5.5   | Entity Relationship Diagram .....                | 43        |
| 3.6   | Rancangan Antar Muka .....                       | 44        |
| 3.6.1   | Rancangan Splash Screen .....                    | 45        |
| 3.6.2   | Rancangan Setting .....                          | 45        |
| 3.6.3   | Rancangan Menu Utama .....                       | 46        |
| 3.6.4   | Rancangan Menu Makan .....                       | 46        |
| 3.6.5   | Rancangan Daftar Makanan .....                   | 47        |
| 3.6.6   | Rancangan Laporan Kalori .....                   | 47        |
| 3.6.7   | Rancangan Bantuan .....                          | 48        |
| 3.6.8   | Rancangan Tentang .....                          | 48        |
| <b>BAB IV IMPLEMENTASI DAN PEMBAHASAN .....</b> |  | <b>49</b> |

|          |                               |    |
|----------|-------------------------------|----|
| 4.1      | Implementasi .....            | 49 |
| 4.1.1    | Implementasi Basis Data ..... | 49 |
| 4.1.2    | Implementasi Antar Muka ..... | 51 |
| 4.1.2.1  | Splash Screen .....           | 51 |
| 4.1.2.2  | Setting Data Diri .....       | 52 |
| 4.1.2.3  | Menu Utama .....              | 53 |
| 4.1.2.4  | Status Kalori Harian .....    | 54 |
| 4.1.2.5  | Menu Makan .....              | 55 |
| 4.1.2.6  | Daftar Makanan .....          | 56 |
| 4.1.2.7  | Pencarian Makanan .....       | 57 |
| 4.1.2.8  | Laporan Kalori .....          | 58 |
| 4.1.2.9  | Notifikasi Waktu Makan .....  | 60 |
| 4.1.2.10 | Bantuan .....                 | 61 |
| 4.1.2.11 | Tentang .....                 | 62 |
| 4.2      | Pembahasan ..                 | 62 |
| 4.2.1    | Pembahasan Kode Program ..... | 62 |
| 4.2.1.1  | Perhitungan Kalori .....      | 62 |
| 4.2.1.2  | Splash Screen .....           | 67 |
| 4.2.1.3  | Setting .....                 | 68 |
| 4.2.1.4  | Menu Utama .....              | 69 |
| 4.2.1.5  | Status Kalori .....           | 70 |
| 4.2.1.6  | Menu Makan .....              | 71 |



|                      |  |    |
|----------------------|--|----|
| 4.2.1.7              | Daftar Makanan .....                                   | 73 |
| 4.2.1.8              | Pencarian Makanan .....                                | 74 |
| 4.2.1.9              | Laporan Kalori .....                                   | 75 |
| 4.2.1.10             | Notifikasi Waktu Makan .....                           | 78 |
| 4.2.1.11             | Bantuan .....  | 79 |
| 4.2.1.12             | Tentang .....  | 80 |
| 4.2.2                | Pengujian Program .....                                | 80 |
| 4.2.2.1              | Kesalahan Dalam Penulisan Program (Syntax Error) ..... | 81 |
| 4.2.2.2              | Kesalahan Proses (Runtime Error) .....                 | 82 |
| 4.2.2.3              | Kesalahan Logika (Logic Error) .....                   | 82 |
| 4.2.3                | Implementasi Program Pada Smartphone .....             | 84 |
| 4.2.3.1              | Pembuatan File .apk Program .....                      | 84 |
| 4.2.3.2              | Proses Instalasi Program .....                         | 88 |
| BAB V PENUTUP .....  |  | 92 |
| 5.1                  | Kesimpulan ..  | 92 |
| 5.2                  | Saran .....  | 92 |
| DAFTAR PUSTAKA ..... |  | 93 |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 2.1 Tinjauan Pustaka .....                  | 8  |
| Tabel 2.2 Faktor Aktivitas Fisik .....            | 11 |
| Tabel 2.3 Status gizi .....                       | 13 |
| Tabel 2.4 Simbol use case diagram.....            | 17 |
| Tabel 2.5 Simbol activity diagram.....            | 19 |
| Tabel 2.6 Simbol class diagram .....              | 20 |
| Tabel 2.7 Simbol sequence diagram .....           | 21 |
| Tabel 3.1 Rancangan tabel makanan.....            | 42 |
| Tabel 3.2 Rancangan tabel data makan.....         | 42 |
| Tabel 3.3 Rancangan tabel detail data makan ..... | 43 |
| Tabel 3.4 Rancangan tabel konsumsi kalori .....   | 43 |
| Tabel 4.1 Hasil uji coba black-box testing.....   | 84 |



## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 2.1 System Development Life Cycle.....       | 14 |
| Gambar 3.1 Use Case Diagram.....                    | 28 |
| Gambar 3.2 Activity Diagram Setting .....           | 29 |
| Gambar 3.3 Activity Diagram Kalori Harian.....      | 30 |
| Gambar 3.4 Activity Diagram Menu Makan .....        | 31 |
| Gambar 3.5 Activity Diagram Daftar Makanan.....     | 32 |
| Gambar 3.6 Activity Diagram Pencarian Makanan.....  | 33 |
| Gambar 3.7 Activity Diagram Laporan Kalori .....    | 34 |
| Gambar 3.8 Activity Diagram Bantuan .....           | 35 |
| Gambar 3.9 Activity Diagram Tentang.....            | 36 |
| Gambar 3.10 Class Diagram .....                     | 37 |
| Gambar 3.11 Sequence Diagram Setting .....          | 38 |
| Gambar 3.12 Sequence Diagram Status Kalori.....     | 38 |
| Gambar 3.13 Sequence Diagram Menu Makan .....       | 39 |
| Gambar 3.14 Sequence Diagram Daftar Makanan .....   | 39 |
| Gambar 3.15 Sequence Diagram Pencarian Makanan..... | 40 |
| Gambar 3.16 Sequence Diagram Laporan Kalori .....   | 40 |
| Gambar 3.17 Sequence Diagram Bantuan, Tentang ..... | 40 |
| Gambar 3.18 Entity Relationship Diagram.....        | 44 |
| Gambar 3.19 Rancangan Splash Screen.....            | 45 |
| Gambar 3.20 Rancangan Setting.....                  | 45 |

|  |    |
|--|----|
| Gambar 3.21 Rancangan Menu Utama .....                 | 46 |
| Gambar 3.22 Rancangan Menu Makan.....                  | 46 |
| Gambar 3.23 Rancangan Daftar Makanan .....             | 47 |
| Gambar 3.24 Rancangan Laporan Kalori.....              | 47 |
| Gambar 3.25 Rancangan Bantuan.....                     | 48 |
| Gambar 3.26 Rancangan Tentang .....                    | 48 |
| Gambar 4.1 Implementasi Rancangan Basis Data .....     | 50 |
| Gambar 4.2 Implementasi Splash Screen .....            | 51 |
| Gambar 4.3 Implementasi Setting Data Diri.....         | 52 |
| Gambar 4.4 Implementasi Menu Utama .....               | 53 |
| Gambar 4.5 Implementasi Status Kalori Harian .....     | 54 |
| Gambar 4.6 Implementasi Menu Makan .....               | 55 |
| Gambar 4.7 Implementasi Hapus Data Makanan .....       | 55 |
| Gambar 4.8 Implementasi Daftar Makanan .....           | 56 |
| Gambar 4.9 Implementasi Tambah Makanan .....           | 56 |
| Gambar 4.10 Implementasi Pencarian Makanan .....       | 57 |
| Gambar 4.11 Implementasi Laporan Kalori Harian .....   | 58 |
| Gambar 4.12 Implementasi Laporan Kalori Mingguan ..... | 59 |
| Gambar 4.13 Implementasi Laporan Kalori Bulanan .....  | 59 |
| Gambar 4.14 Implementasi Notifikasi Waktu Makan .....  | 60 |
| Gambar 4.15 Implementasi Bantuan .....                 | 61 |
| Gambar 4.16 Implementasi Tentang .....                 | 62 |

|  |    |
|--|----|
| Gambar 4.17 Kode Fungsi Hitung Umur .....                | 63 |
| Gambar 4.18 Kode Fungsi Bassal Metabolic Rate .....      | 63 |
| Gambar 4.19 Kode Perhitungan Kalori Harian .....         | 64 |
| Gambar 4.20 Kode Fungsi Indeks Massa Tubuh .....         | 65 |
| Gambar 4.21 Kode Perhitungan Berat Ideal Broca .....     | 65 |
| Gambar 4.22 Kode Penentuan Status Gizi .....             | 66 |
| Gambar 4.23 Kode Activity Splash Screen .....            | 67 |
| Gambar 4.24 Kode Activity Setting .....                  | 68 |
| Gambar 4.25 Kode Proses Penyimpanan Data Diri .....      | 68 |
| Gambar 4.26 Kode Activity Menu Utama .....               | 69 |
| Gambar 4.27 Kode Fragment Status Kalori .....            | 70 |
| Gambar 4.28 Kode Fragment Menu Makan .....               | 71 |
| Gambar 4.29 Kode Fungsi Menu Makan .....                 | 72 |
| Gambar 4.30 Kode Fungsi Tambah Menu Makan .....          | 72 |
| Gambar 4.31 Kode Fragment Daftar Makanan .....           | 73 |
| Gambar 4.32 Kode Fungsi Pengambilan Daftar Makanan ..... | 73 |
| Gambar 4.33 Kode Tombol Pencarian Makanan .....          | 74 |
| Gambar 4.34 Kode Fungsi Pencarian Makanan .....          | 74 |
| Gambar 4.35 Kode Perhitungan Laporan Kalori Harian ..... | 75 |
| Gambar 4.36 Kode Fragment Laporan Mingguan .....         | 76 |
| Gambar 4.37 Kode Fungsi Laporan Mingguan .....           | 77 |
| Gambar 4.38 Kode Fragment Laporan Bulanan .....          | 77 |

|   |    |
|---|----|
| Gambar 4.39 Kode Fungsi Laporan Bulanan .....           | 78 |
| Gambar 4.40 Kode Receiver Notifikasi .....              | 78 |
| Gambar 4.41 Kode Fungsi Set Notifikasi .....            | 79 |
| Gambar 4.42 Kode Menu Bantuan .....                     | 79 |
| Gambar 4.43 Kode Menu Tentang .....                     | 80 |
| Gambar 4.44 Kesalahan Penulisan Kode Program .....      | 81 |
| Gambar 4.45 Kesalahan Proses .....                      | 82 |
| Gambar 4.46 Kesalahan Pengujian White-box Testing ..... | 83 |
| Gambar 4.47 Export Project .....                        | 85 |
| Gambar 4.48 Export Android Application .....            | 85 |
| Gambar 4.49 Export Project Checks .....                 | 86 |
| Gambar 4.50 Export Project Keystore Selection .....     | 86 |
| Gambar 4.51 Export Project Key Creation .....           | 87 |
| Gambar 4.52 Export Project Lokasi Penyimpanan .....     | 87 |
| Gambar 4.53 Pemilihan File apk Program .....            | 88 |
| Gambar 4.54 Konfirmasi Persetujuan Pemasangan .....     | 89 |
| Gambar 4.55 Proses Pemasangan .....                     | 90 |
| Gambar 4.56 Aplikasi Telah Terpasang .....              | 91 |

## INTISARI

Makanan merupakan sumber nutrisi utama bagi tubuh manusia. Keseimbangan nutrisi dalam makanan yang dikonsumsi sangat berperan penting bagi kesehatan. Untuk menjaga kesehatan diperlukan pengaturan pola makan yang baik dan seimbang. Pengaturan pola makan dapat berbeda bagi setiap orang. Karena pola makan yang baik bagi setiap orang dipengaruhi oleh berat badan ideal masing-masing.

Salah satu kandungan pokok dalam makanan adalah kalori yang menunjukkan besarnya jumlah energi dari suatu makanan. Jumlah kalori yang dikonsumsi oleh tubuh harus seimbang dengan kalori yang kita keluarkan dari aktivitas harian, karena kelebihan kalori dalam tubuh akan diubah menjadi lemak. Konsumsi makanan berkalori tinggi tanpa perhitungan kalori yang tepat dapat berakibat pada kelebihan kalori dalam tubuh yang akan mengakibatkan kegemukan.

Masyarakat Indonesia saat ini masih kurang memperhatikan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan kalori harian yang diperlukan. Penulis bertujuan membuat sebuah aplikasi pengatur pola makan berdasarkan kalori harian dan berat badan ideal bertujuan memudahkan pengguna dalam menghitung kebutuhan kalori harian yang disesuaikan dengan aktivitas harian pengguna agar pengguna dapat melihat jumlah kalori harian yang bisa dikonsumsi, kalori yang sudah dikonsumsi, dan kalori yang masih tersisa untuk dikonsumsi. Dengan aplikasi ini diharapkan pengguna dapat menjaga asupan kalori harian untuk menjaga berat badan ideal dan kesehatan.

## **ABSTRACT**

*Foods are the main source of nutrition for human body. Nutrition balance in the food consumption is very important for human health. In order to maintain health we have to keep out good and balance dietary habit. Good dietary habit can be different for one and another because it depends on one's ideal weight and health condition.*

*One of the main nutrition of food is a calorie. Calorie is an energy unit that contained in foods. The amount of calories consumed have to be balanced to the amount of calories we use in daily activities, because calories residue in our body will be transformed to fats that can cause many problems.*

*This day, most of Indonesian people rarely care about their dietary habits that depends on their daily calories. Writer want to make dietary habit management application based on daily calories and ideal weight, so that user can see the amount of calories they can consume daily, calories that already consumed, and residual calories that can still be consumed. With this application users are expected to maintain their daily calories consumption to keep their ideal weight and health.*