

Rancang Bangun Aplikasi Dekstop Penghitungan Kalori dan Usulan Makanan Pendaki Gunung Dengan Metode Harris Benedict

FAJAR SETIYADI

*Program Studi Teknik Informatika - S1, Fakultas Ilmu
Komputer, Universitas Dian Nuswantoro Semarang*

URL : <http://dinus.ac.id/>

Email : 111201106435@mhs.dinus.ac.id

ABSTRAK

Mendaki gunung merupakan kegiatan alam bebas yang tergolong berat, namun di era modern ini mendaki sangat populer dikalangan masyarakat umum. Diperlukan persiapan dan kesiapan mental dalam pendakian gunung. Kurangnya pengetahuan pendaki gunung tentang perhitungan kalori yang dibutuhkan dengan makanan yang dibawa saat pendakian, dapat berakibat fatal. Dalam tugas akhir ini membahas tentang perhitungan kalori dengan metode Harris Benedict dan usulan makanan. Kebutuhan jumlah kalori dapat dihitung berdasarkan data yang telah diinputkan yaitu tinggi badan, berat badan, umur, jenis kelamin dan level aktifitasnya. Setiap aktifitas membutuhkan energi sehingga energy yang dibutuhkan harus terpenuhi jika tidak terpenuhi maka tubuh manusia akan lemas dan tidak bisa melakukan aktifitas. Hasil dari penelitian dapat membantu pendaki gunung memperhitungkan kalori yang dibutuhkan dan makanan yang akan dibawa dalam pendakian. Kalori adalah sebuah satuan untuk menghitung jumlah energi. Setiap makanan mengandung sejumlah kalori yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan sebuah aktifitas. Kalori yang terkandung dalam makanan di sediakan oleh karbohidrat, protein dan lemak. Kalori di hasilkan dari makanan yang dikonsumsi.

Kata Kunci : Pendaki gunung, Kalori, Makanan, Harris Benedict

Desktop Application Engineering of Calories Calculation and Food recommendation For Mountaineering Using Harris Benedict Method

FAJAR SETIYADI

*Program Studi Teknik Informatika - S1, Fakultas Ilmu
Komputer, Universitas Dian Nuswantoro Semarang*

URL : <http://dinus.ac.id/>

Email : 111201106435@mhs.dinus.ac.id

ABSTRACT

Climbing a mountain is an outdoor activity that is relatively heavy, but in this modern era hike is very popular among the general public. Required preparation and mental readiness in mountaineering. Lack of knowledge about the mountain climber calculation of calories needed by food brought while climbing, can be danger. In this thesis discusses the calorie calculation method Benedict Harris and the proposed food. Requirement number of calories can be calculated based on the data that has been entered is height, weight, age, and level activities. Each activity requires energy so that the energy required to be met if it is not met then the human body would be limp and can not perform activities. The results of the study can help mountaineers take into account the calories needed and the food will be brought in climbing. Calories are a unit to calculate the amount of energy. Each food contains a certain amount of calories needed by the body to perform an activity. Calories contained in food provided by carbohydrate, protein and fat. Calories derived from food consumed.

Keyword : Mountaineer, Calorie, Food, Harris Benedict