

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Mendaki gunung sudah tidak asing lagi apalagi di masa sekarang ini kegiatan mendaki gunung sudah sangat populer di Indonesia baik di kalangan umum maupun pelajar. Dahulu olahraga ini hanya di gemari oleh kalangan tertentu yang benar benar memiliki skill dalam pendakian gunung. Tingkat kepopuleran olahraga ini di mulai semenjak adanya film 5 cm karena di situlah keindahan alam bisa tersebar ke seluruh negeri yang efeknya membuat minat semua orang untuk dapat menikmati indahnya alam Indonesia ini. Bulan terus berganti dan olahraga mendaki ini memang bukan popularitas sesaat, karena jumlah pendaki gunung terus bertambah dari hari kehari apalagi di siaran televisi saat ini juga banyak yang menayangkan tentang keindahan alam salah satunya My Trip My Adventure. Sehingga kegiatan kegiatan outdoor ini menjadi semakin terkenal.

Dalam mendaki gunung selain akan mendapatkan pemandangan yang sangat mengagumkan juga memiliki sensasi sendiri dalam pendakiannya, karena banyak makna kehidupan pula yang akan di dapat. Bahwa dalam kehidupan kita harus berjuang keras agar dapat mencapai cita cita yang kita inginkan. Seperti halnya mendaki gunung, perjuangan beratpun harus di lalui untuk mencapai puncak tertinggi untuk mendapatkan pemandangan yang indah dan pengalaman yang hebat. Dengan populernya olahraga ini kadang membawa dampak negative karena ada pendaki pendaki alay yang tidak memperhatikan safety prosedur dalam pendakian gunung baik dalam peralatan maupun

perlengkapan, maka dari itu penekanan bagi para pendaki agar sesuai safety prosedur harus di tingkatkan.

Olahraga pendakian gunung termasuk dalam kategori aktivitas yang sangat berat [Soerjodibroto 1984]. Kegiatan di alam bebas mempunyai banyak resiko oleh sebab itu kegiatan mendaki gunung memerlukan kondisi kesegaran jasmani yang baik dan prima. Tingkat kesegaran jasmani seseorang akan sangat berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja, Untuk mendapatkan kondisi jasmani yang baik dan prima, kualitas dan kuantitas makanan sangat mempengaruhi hal ini. Maka dari itu pemilihan jenis dan jumlah makanan yang di konsumsi harus sesuai dengan asupan gizi tubuh masing masing pendaki yang di pengaruhi juga oleh tingkat pengetahuan para pendaki [1].

Manajemen logistik pendakian adalah sebuah upaya bagi para pendaki untuk mencari bahan – bahan makanan dengan beberapa pertimbangan dari segi nutrisi, kalori dan ukuran agar efisien, ekonomis dan tidak terlalu berat dan tidak menghabiskan banyak tempat pada tas carriel pendaki [2]. Dari beberapa pengalaman yang pernah penulis temui saat pendakian gunung yaitu barang bawaan yang berat sehingga banyak menghabiskan energi saat melakukan pendakian, Apalagi di tambah dengan cuaca yang buruk, medan yang berat. Hal tersebut akan membuat nyali seorang pendaki menjadi kecil untuk meneruskan perjalanan. Dalam beberapa tahun terakhir banyak kejadian yang dialami yang menyebabkan kematian baik yang terjadi karena kesalahan manusianya maupun karena alam yang tidak bersahabat saat pendakian. Beberapa contoh berita kasus kejadian yang disebabkan oleh faktor kesalahan manusia sudah terjadi seperti, “Lima orang tersesat saat mendaki Gunung Merbabu kehabisan logistik, Kamis (28/5/2015)” [3]. Pendaki gunung merapi hilang setelah kehabisan logistik. [4]

Hal-hal yang seperti itu yang dapat di alami seorang pendaki gunung jika kurang memahami kesinambungan antara kandungan kalori dalam makanan dengan aktifitas yang di lakukan pendaki. Kurangnya tenaga dan lemasnya tubuh menjadi salah satu dampaknya. Sebab apa yang kita makan tidak cukup untuk memenuhi energi yang di perlukan untuk mengimbangi aktifitas.

Oleh karena itu, penulis mengangkat tema “ **Aplikasi desktop perhitungan kalori dan usulan makanan pendaki gunung menggunakan metode *Harris Benedict*** ” di harapkan dengan adanya aplikasi ini mampu memberikan pengetahuan kepada pendaki gunung terutama para pendaki pemula tentang makanan apa saja yang harus dipersiapkan sesuai kandungan kalori yang mereka butuhkan dalam mendaki.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat di peroleh rumusan masalah yaitu bagaimana sebuah aplikasi desktop bisa menjadi penghitung kalori dan memberikan usulan makanan kepada pendaki gunung untuk mempermudah pendaki mendapatkan makanan yang mereka butuhkan dalam pendakian.

## **1.3 Batasan Masalah**

Adapun batasan masalah dalam penulian tugas akhir ini meliputi :

1. Membahas mengenai penghitungan kalori dalam makanan yang di butuhkan pendaki gunung.
2. Implementasi menggunakan progam aplikasi dekstop.
3. Penghitungan kalori bersifat umum tidak menghitung detail kebutuhan kalori perorangan.

4. Perhitungan kalori menggunakan metode *Harris Benneditc.*

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah untuk membantu para pendaki gunung dalam menentukan membawa perbekalan makanan yang sesuai dengan angka kebutuhan gizi harian yang akan di bawa saat pendakian gunung berdasarkan kebutuhan kalori.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Dengan di buatnya aplikasi ini, peneliti berharap dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi pengguna (*user*) :
  - a. Dapat mengetahui jumlah kalori yang di butuhkan dalam pendakian.
  - b. Dapat mengetahui jumlah makanan yang akan di bawa dalam pendakian.
2. Bagi akademik

Penelitian ini di harapkan menjadi masukan positif dalam proses belajar mengajar dan menunjang peningkatan pengetahuan mahasiswa angkatan selanjutnya dengan tujuan memantau perkembangan mutu akademik, serta menambah perbendaharaan literatur bagi perpustakaan UDINUS Semarang.

3. Bagi penulis

Mengembangkan ilmu yang di dapatkan penulis selama kuliah dalam merancang sebuah aplikasi.