

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB VI PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Setelah melalui tahap pengujian pada sistem perhitungan gizi ideal menurut *Harris-Benedict* ini, didapatkan kesimpulan bahwa :

1. Sistem perhitungan gizi ideal *Harris-Benedict* berhasil dibangun, di implementasikan, dan di uji agar pengguna dapat mengetahui hasil kecukupan gizi.
2. Sistem perhitungan gizi ideal *Harris-Benedict* ini dapat memberikan status gizi pengguna, berupa kebutuhan kalori dasar, indeks massa tubuh, aktivitas kebutuhan energi harian, gizi ideal, serta saran makanan.
3. Hasil pengujian data pada sistem sistem yang dibangun berjalan secara optimal menggunakan metode *blackbox*, sehingga kesalahan dalam pembuatan sistem dapat diminimalisir kerusakan sistemnya.
4. Sistem yang dirancang berhasil membantu pengguna dalam menghitung gizi ideal yang diuji dengan *User Acceptance Test* dengan rata-rata index sebesar 75,16% untuk kategori cukup baik.

6.2 Saran

Saran dari penulis untuk penelitian selanjutnya adalah data gizi makanan lebih dilengkapi dengan berbagai macam standar satuan sehingga dapat diperoleh saran makanan yang lebih akurat.