

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.

# PENERAPAN METODE *HARRIS-BENEDICT* DALAM MEMBANTU MENENTUKAN GIZI IDEAL DAN SARAN MAKANAN MENURUT STANDAR UKURAN RUMAH TANGGA

**IQHBAL DELSAL**

**11151100132**

Tanggal Sidang : 13 Agustus 2018

Periode Wisuda : Feburari 2019

Jurusan Teknik Informatika

Fakultas Sains dan Teknologi

Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau

## **ABSTRAK**

Gizi merupakan unsur dasar dalam perkembangan dan pertumbuhan manusia. Kurang mengonsumsi makanan bergizi akan membuat tubuh kekurangan gizi. Hal ini karena faktor konsumsi makanan adalah faktor yang dominan. Rata-rata penyakit akibat kekurangan gizi menimpa kalangan umur 18-50 tahun (dewasa). Ini dikarenakan kondisi psikologis mereka yang sudah mandiri dan tidak membutuhkan bantuan orang lain dalam pemenuhan gizinya, hal ini lah terkadang yang membuat mereka lengah dan akhirnya membuat mereka sering mengonsumsi makanan yang tidak bergizi. Salah satu metode untuk mengetahui status gizi adalah *Harris-Benedict*. Metode ini menghasilkan perhitungan kebutuhan kalori sementara, perhitungan indeks massa tubuh, perhitungan aktivitas kebutuhan energi harian, dan disertai saran yang menghasilkan jumlah penukar makanan yang akan dikonsumsi. Perancangan untuk sistem perhitungan gizi ideal ini diimplementasikan kedalam sistem berbasis desktop. Sistem yang ada, kemudian diuji menggunakan metode *black box*, dan *User Acceptance Test* (UAT). Hasilnya, sistem yang dibuat mampu melakukan perhitungan gizi ideal dengan baik dan disertai dengan saran makanan.

**Kata Kunci:** Gizi buruk, Gizi ideal, *Harris-Benedict*, Indeks Massa Tubuh, Status Gizi