

ABSTRAK

Andi Fauzan Anwar (19162942) , Sistem Pakar Kalkulator Kalori Untuk Diet Pada Cibadak Binaraga Club Sukabumi

Kebutuhan kalori harian sangat penting untuk menunjang aktifitas fisik manusia dengan tujuan untuk menjaga agar tubuh tetap dalam asupan yang sesuai dengannya. Akan tetapi kalori harian seringkali tidak begitu diperhatikan oleh masyarakat umum, sehingga salah satu faktor yang penting dalam pengaturan pola hidup yang sehat adalah ketersediaan informasi tentang kesehatan yang tepat, baik dan akurat. Beberapa faktor yang mempengaruhi dalam menentukan jumlah kalori yang dibutuhkan oleh setiap orang adalah tinggi badan, berat badan, usia, jenis kelamin dan jenis aktifitas, CBC (Cibadak Binaraga Club) merupakan salah satu tempat kebugaran yang ada di Sukabumi, dalam kegiatan olahraga di *club* ini masih terdapat anggota CBC yang belum mengetahui bagaimana cara menghitung kalori harian untuk menambah berat badan serta menurunkan berat badan, Metode yang digunakan untuk membuat pohon pakar keputusan menggunakan metode *forward chaining* yaitu satu teknik pelacakan kedepan dari keadaan, fakta-fakta dan informasi yang sudah ada Dan Penerapan algoritma *The Mifflin St Jeor* rumus untuk menghitung kalori BMR, Hasilnya untuk membantu masyarakat olahragawan angkat beban atau bagi yang ingin melakukan diet dalam mendapatkan informasi tentang kebutuhan kalori yang harus diketahui ketika ingin menjalankan diet, sehingga dapat memudahkan dan mendapatkan hasil diet yang berkualitas.

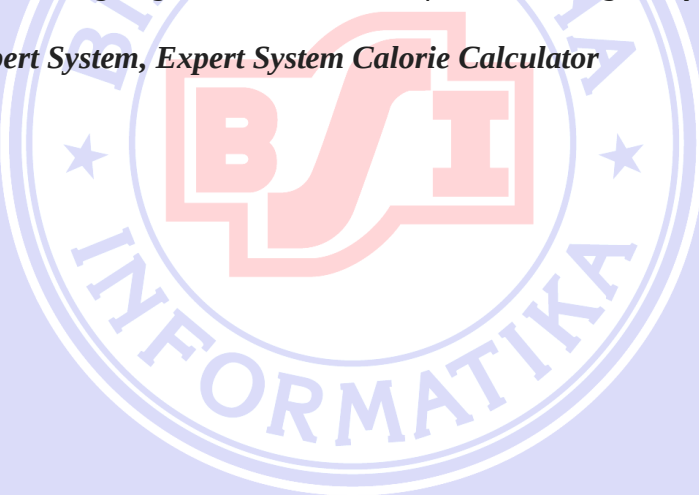
Kata Kunci : Sistem Pakar, Sistem Pakar Kalkulator Kalori

ABSTRACT

Andi Fauzan Anwar (19162942), Expert System Calorie Calculator for dieting at Cibadak Binaraga Club Sukabumi.

Daily calorie needs are very important to support human pshysical activity with the aim to keep the body in the intake according to it. However, daily calorie are often not paid much attention to general public, so one important factor in reguating healthy lifessyles is the availability of information about proper, good and accurate health. Several factors influence in determining the number of calories needed by everyone is height, weight, age, gender and type of activity, CBC (Cibadak Binaraga Club) is one of the fitness places in sukabumi, insports activities at this club there are stil CBC members who do not know how to count daily calories for gain weight and lose weight. The method used to make a decision tree uses the forward chaining method, which is a oward tracking technique of the conditions, facts and information that already exists and the application of the Mifflin St Jeor algorithm to calculate the calories of BMR, the result to help the sportsman community a level of burden or for those who want to go on a diet to get information about calorie needs that must be known when wanting to go on a diet, so as to facilitate and get a quality diet.

Keywords: Expert System, Expert System Calorie Calculator



UNIVERSITAS