

**RANCANG BANGUN APLIKASI DIARY ASUPAN MAKANAN
UNTUK PROGRAM DIET BERBASIS WEB**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

SATYA BRAM WIRATMA

07.12.539

**PROGRAM STUDI TEKNIK ELEKTRO S-1
KONSENTRASI TEKNIK KOMPUTER DAN INFORMATIKA
FAKULTAS TEKNOLOGI INDUSTRI
INSTITUT TEKNOLOGI NASIONAL MALANG
2013**

LEMBAR PERSETUJUAN

**RANCANG BANGUN APLIKASI DIARY ASUPAN MAKANAN
UNTUK PROGRAM DIET BERBASIS WEB**

SKRIPSI

*Disusun dan Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Teknik Komputer Dan Informatika Strata Satu (S-1)*

Disusun Oleh :

SATYA BRAM WIRATMA

NIM : 07.12.539

Diperiksa dan Disetujui

Mengetahui

Ketua Program Studi Teknik Elektro S-1

M. Ibrahim Ashari, ST, MT

NIP.P.1030100358

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Irmalia Suryani Faradisa, ST, MT
NIP.P.1030000365

Sofyohadi, ST
NIP.Y.1039700309

**JURUSAN TEKNIK ELEKTRO S-1
KONSENTRASI TEKNIK KOMPUTER DAN INFORMATIKA
FAKULTAS TEKNOLOGI INDUSTRI
INSTITUT TEKNOLOGI NASIONAL MALANG**

2013

RANCANG BANGUN APLIKASI DIARY ASUPAN MAKANAN UNTUK PROGRAM DIET BERBASIS WEB

Satya Bram Wiratma

**Jurusan Teknik Elektro S-1, Konsentrasi T.Komputer dan Informatika
Fakultas Teknologi Industri, Institut Teknologi Nasional Malang
Jln. Raya Karanglo Km 2 Malang
bho.satya@gmail.com**

Dosen Pembimbing : **1. Irmalia Suryani Faradisa, ST, MT**
 2. Sotyohadi, ST

Abstraksi

Dalam bidang kesehatan, masalah kegemukan dan obesitas merupakan salah satu permasalahan yang sering terjadi akhir-akhir ini. Penyebab utama terjadinya masalah kegemukan dan obesitas yaitu, karena gaya hidup masyarakat yang sering tidak mempertimbangkan atau mengatur jumlah kalori asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh, sehingga sering kali menyebabkan jumlah kalori dari asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh jauh melebihi jumlah kebutuhan energi yang seharusnya dibutuhkan oleh tubuh.

Salah satu cara efektif untuk membantu dan mempermudah masyarakat dalam menjaga keseimbangan antara jumlah kalori dari asupan makanan dengan jumlah kebutuhan energi yang dibutuhkan oleh tubuh adalah dengan membuat diary asupan makanan untuk program diet. Dengan membuat diary asupan makanan akan membuat masyarakat menjadi lebih bijaksana dalam mengkonsumsi makanan dan dapat mengetahui berapa jumlah kalori dari makanan atau minuman yang telah dikonsumsi.

Dengan sistem yang dibangun dengan berbasiskan website, masyarakat dapat langsung membuat diary makanan secara cepat dan mudah melalui media internet. Selain itu, masyarakat secara langsung dapat menerima update terbaru dari menu makanan atau minuman yang saat ini semakin bervariasi dan berkembang dengan cepat.

Kata Kunci : Jumlah Kebutuhan Energi, Program Diet, Diary Asupan Makanan.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadiranMu Ya Allah yang telah memberikan Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Rancang Bangun Aplikasi Diary Asupan Makanan Untuk Program Diet Berbasis Web”** dapat terselesaikan.

Penelitian ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana teknik. Skripsi merupakan persyaratan kelulusan Studi di Jurusan Teknik Elektro S-1 Konsentrasi Teknik Komputer dan Informatika ITN Malang dan untuk mencapai gelar Sarjana Teknik. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada :

1. Bapak Ir Soeparno Djiwo, MT selaku Rektor Institut Teknologi Nasional Malang.
2. Bapak Ir. Anang Subardi, MT selaku Dekan Fakultas Teknologi Industri Institut Teknologi Nasional Malang
3. Bapak M. Ibrahim Ashari, ST, MT selaku Ketua Program Studi Teknik Elektro S-1.
4. Bapak Dr. Eng. Aryuanto Soetedjo, ST, MT selaku Sekretaris Program Studi Teknik Elektro S-1.
5. Ibu Irmalia Suryani Faradisa, ST, MT selaku Dosen Pembimbing I.
6. Bapak Sotyohadi, ST selaku Dosen Pembimbing II.
7. Bapak dan Ibu serta saudara-saudara kami yang selalu memberikan do'a, restu, dorongan dan semangat.

8. Teman-teman dan semua yang telah membantu dalam penyelesaian penyusunan skripsi ini.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dan menyadari sepenuhnya akan keterbatasan pengetahuan dalam menyelesaikan laporan ini. Untuk itu penyusun mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan laporan ini.

Harapan penulis semoga laporan skripsi ini memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan bangsa dan negara.

Malang, Maret 2013

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
ABSTRAKSI	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan.....	2
1.4 Batasan Masalah.....	2
1.5 Metodologi	3
1.6 Sistematika Penulisan.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1.Obesitas	5
2.2 Diet	5
2.3 Diary Asupan Makanan	6
2.4 Cara Menghitung Kebutuhan Energi	6
2.4.1 Menghitung IMT	6
2.4.2 Menghitung AMB	7
2.4.3 Menghitung SDA	7
2.4.4 Menghitung Total Kebutuhan Energi	8
2.5 DKBM	9
2.6 Website	10
2.6.1 Pengertian Website	10
2.6.2 Website Statis	11
2.6.3 Website Dinamis	11
2.7 HTML	12
2.7.1 Struktur HTML	12
2.7.2 Elemen HTML.....	13
2.8 PHP	15

2.8.1 Syntax PHP	15
2.8.2 Variabel PHP	16
2.8.3 String di PHP	17
2.8.4 Operator di PHP	17
2.9 <i>Cascading Styel Sheet (CSS)</i>	22
2.10 Apache	22
2.11 MySQL	23
2.12 PHP MyAdmin	24
2.13 Adobe Dreamweaver	24
BAB III ANALISIS DAN PERANCANGAN SISTEM	25
3.1 Analisis Sistem	25
3.1.1 Deskripsi Sistem	25
3.1.2 Otoritas Akses Sistem	25
3.2 Desain Antarmuka Aplikasi.....	26
3.2.1 Desain Form Login	26
3.2.2 Desain Menu Aplikasi.....	26
3.3 Perancangan Sistem	27
3.3.1 Flowchart	27
3.3.2 Flowmap.....	29
3.3.3 Proses Perhitungan Kebutuhan Kalori User.....	30
3.3.4 Proses Pengklasifikasian Kategori Menu Rekomendasi ..	31
3.3.5 Proses Perhitungan Waktu Yang Dibutuhkan	32
3.4 Desain Basis Data.....	33
3.4.1 ERD.....	33
3.4.2 Struktur Basis Data	35
BAB IV IMPLEMENTASI DAN PENGUJIAN SISTEM	40
4.1 Implementasi Sistem	40
4.2 Pengujian Aplikasi.....	40
4.2.1 Pengujian Halaman Login Admin	40
4.2.2 Pengujian Halaman Admin	41
4.2.3 Pengujian Halaman Form Jenis Asupan	41
4.2.4 Pengujian Halaman Form Asupan	43

4.2.5	Pengujian Halaman Form Rekomendasi Menu	44
4.2.6	Pengujian Halaman Detail Rekomendasi	46
4.2.7	Pengujian Halaman Pendaftaran Member	47
4.2.8	Pengujian Halaman Login User	48
4.2.9	Pengujian Halaman Update Berat Badan	48
4.2.10	Pengujian Halaman Hasil Pengolahan Data User	49
4.2.11	Pengujian Halaman Pilih Menu Rekomendasi	49
4.2.12	Pengujian Halaman Diary	50
4.2.13	Pengujian Pada Web Browser	53
BAB V PENUTUP		54
5.1	Kesimpulan	54
5.2	Saran	54
DAFTAR PUSTAKA		55
LAMPIRAN		

DAFTAR GAMBAR

BAB II DASAR TEORI

Gambar 2.1. Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM)	9
---	---

BAB III PERANCANGAN DAN DESAIN SISTEM

Gambar 3.1. Form Login Aplikasi	27
Gambar 3.2. Desain Menu Aplikasi	28
Gambar 3.3. Flowchart Sistem.....	29
Gambar 3.4. Flowmap Sistem	30
Gambar 3.5. Flowmap Perhitungan Kebutuhan Kalori	30
Gambar 3.6. CDM Aplikasi	35
Gambar 3.7. PDM Aplikasi.....	35

BAB IV IMPLEMENTASI DAN PENGUJIAN SISTEM

Gambar 4.1. Halaman Login	41
Gambar 4.2. Halaman Admin	42
Gambar 4.3. Penambahan Data Jenis Asupan	42
Gambar 4.4. Tampilan Tabel Jenis Asupan	43
Gambar 4.5. Proses Pengujian Menu Edit.....	43
Gambar 4.6. Tampilan Tabel Jenis Asupan Setelah Proses Edit Data	43
Gambar 4.7. Tampilan Tabel Jenis Asupan Setelah Proses Hapus Data ..	43
Gambar 4.8. Pengujian Penambahan Data Asupan	44
Gambar 4.9. Tampilan Tabel Asupan.....	44
Gambar 4.10. Proses Pengujian Menu Edit.....	44
Gambar 4.11. Tampilan Tabel Asupan Setelah Proses Edit Data	44
Gambar 4.12. Tampilan Tabel Asupan Setelah Proses Hapus Data	45
Gambar 4.13. Pengujian Penambahan Data Rekomendasi Menu.....	45
Gambar 4.14. Tampilan Tabel Rekomendasi Menu	45
Gambar 4.15. Proses Pengujian Menu Edit Data.....	46
Gambar 4.16. Tampilan Tabel Rekomendasi Menu Setelah Proses Edit ...	46
Gambar 4.17. Pengujian Penambahan Data Pada Halaman Lihat Menu	46
Gambar 4.18. Tampilan Tabel Daftar Menu Rekomendasi	46

Gambar 4.19. Tampilan Tabel Rekomendasi Setelah Proses Hapus	46
Gambar 4.20. Halaman Form Detail Rekomendasi	47
Gambar 4.21. Pengujian Menu Input Detail Rekomendasi.....	47
Gambar 4.22. Pengujian Menu Lihat Detail Rekomendasi.....	48
Gambar 4.23. Menu Edit Detail Rekomendasi	48
Gambar 4.24. Pengujian Halaman Pendaftaran Member.....	49
Gambar 4.25. Pengujian Halaman Login User	49
Gambar 4.26. Pengujian Halaman Update Berat Badan User	49
Gambar 4.27. Pengujian Halaman Hasil Pengolahan Data User	46
Gambar 4.28. Pengujian Halaman Pilih Menu Rekomendasi	46
Gambar 4.29. Pengujian Input Data Pada Halaman Pilih Menu Rekom	51
Gambar 4.30. Pengujian Halaman Diary	51
Gambar 4.31. Pengujian Halaman Catat Asupan.....	52
Gambar 4.32. Tampilan Pop-Up Perkiraan Porsi.....	52
Gambar 4.33. Pengujian Halaman Lihat Diary.....	53
Gambar 4.34. Pengujian Halaman Cetak Report	53
Gambar 4.35. Hasil Pengujian pada <i>web browser Mozilla Firefox 15</i>	54

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam bidang kesehatan, masalah kegemukan dan obesitas merupakan salah satu permasalahan yang sering terjadi akhir-akhir ini. Berdasarkan data hasil riset Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2010, prevalensi nasional untuk kegemukan dan obesitas pada penduduk usia dewasa menunjukkan angka 21,7 % yang terdiri dari prevalensi kegemukan sebesar 10 % dan prevalensi obesitas sebesar 11,7 %^[1]. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Laporan Nasional Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2010, Hal. 66).

Permasalahan kegemukan dan obesitas ini sendiri dapat terjadi karena berbagai faktor penyebab, namun yang menjadi penyebab utama terjadinya masalah kegemukan dan obesitas yaitu, karena gaya hidup masyarakat yang sering tidak mempertimbangkan atau mengatur jumlah kalori asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh, sehingga sering kali menyebabkan jumlah kalori dari asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh melebihi jumlah kebutuhan energi yang seharusnya dibutuhkan oleh tubuh.

Salah satu cara efektif untuk membantu dan mempermudah masyarakat dalam menjaga keseimbangan antara jumlah kalori dari asupan makanan dengan jumlah kebutuhan energi yang dibutuhkan oleh tubuh adalah dengan membuat diary asupan makanan untuk program diet. Bentuk diary asupan makanan itu sendiri, berupa catatan dari asupan makanan atau minuman apa saja yang masuk ke dalam tubuh dalam waktu satu hari. Sehingga, dengan membuat diary asupan makanan akan membuat masyarakat menjadi lebih bijaksana dalam mengkonsumsi makanan dan dapat mengetahui berapa jumlah kalori dari makanan atau minuman yang telah dikonsumsi.

Dengan mempertimbangkan solusi untuk membantu masyarakat agar dapat membuat diary asupan makanan, maka penulis mendapatkan gagasan untuk membuat sebuah aplikasi diary asupan makanan untuk program diet berbasis web. Cukup dengan mengakses alamat website aplikasi melalui media internet, masyarakat dapat langsung membuat diary makanan secara cepat dan mudah. Selain

itu, dengan berbasis website, masyarakat secara langsung dapat menerima update terbaru dari menu makanan atau minuman yang saat ini semakin bervariasi dan berkembang dengan cepat.

Dibandingkan dengan aplikasi diary asupan makanan yang sudah ada sebelumnya, aplikasi ini sudah dilengkapi dengan perhitungan jumlah kebutuhan energi user dan juga perhitungan kalori dari menu makanan dan minuman, sehingga dapat memberikan informasi secara lebih detail kepada user dalam usaha menjaga asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh. Selain itu, menu makanan dan minuman yang tersedia dalam database juga sudah disesuaikan dengan menu yang dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia sehari-hari.

1.2 Rumusan Masalah

Melihat dari latar belakang pemilihan judul, maka rumusan masalah dapat disusun sebagai berikut :

- a. Bagaimana merancang dan membangun sebuah aplikasi diary asupan makanan yang nantinya digunakan untuk membantu program diet berbasis *web*.
- b. Bagaimana *user* dapat mengetahui informasi kebutuhan energi yang dibutuhkan dalam satu hari.
- c. Bagaimana *user* dapat mengetahui informasi jumlah kalori dari asupan makanan yang dikonsumsi dalam satu hari.

1.3 Tujuan

Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk menghasilkan suatu aplikasi berbasis *website* yang diharapkan dapat memberikan kemudahan bagi user dalam menjalani program diet, karena aplikasi ini dapat memberikan informasi berapa besar kebutuhan kalori yang dibutuhkan oleh user untuk dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan juga informasi berapa jumlah kalori dari makanan yang dikonsumsi dalam satu hari.

1.4 Batasan Masalah

Agar permasalahan mengarah sesuai dengan tujuan maka pembahasan dibatasi pada hal-hal sebagai berikut :

1. Aplikasi hanya dapat digunakan oleh user yang berusia 18 tahun ke atas, dan dalam kondisi sehat.
-

2. Untuk user dengan jenis kelamin perempuan, aplikasi hanya dapat digunakan oleh user yang tidak berada dalam kondisi hamil dan menyusui.
3. Hanya membahas program diet untuk menurunkan berat badan dengan menggunakan diet kalori.
4. Asupan yang dapat dicatatkan dalam aplikasi diary, hanya asupan yang tersedia dalam *database* aplikasi (\pm 100 menu).
5. Untuk takaran asupan dihitung dengan menggunakan satuan gram.

1.5 Metodologi Penelitian

Adapun metode penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Studi literatur

Pengumpulan data yang dilakukan dengan mencari bahan-bahan kepustakaan dan referensi dari berbagai sumber sebagai landasan teori yang ada hubungannya dengan permasalahan yang dijadikan objek penelitian.

2. Analisa Kebutuhan Sistim

Data dan informasi yang telah diperoleh akan dianalisa agar didapatkan kerangka global yang bertujuan untuk mendefinisikan kebutuhan sistim di mana nantinya akan digunakan sebagai acuan perancangan sistim.

3. Perancangan dan Implementasi

Berdasarkan data dan informasi yang telah diperoleh serta analisa kebutuhan untuk membangun sistim ini, akan dibuat rancangan kerangka global yang menggambarkan mekanisme dari sistim yang akan dibuat dan diimplementasikan kedalam sistim.

4. Eksperimen dan Evaluasi

Pada tahap ini, sistim yang telah selesai dibuat akan diuji coba, yaitu pengujian berdasarkan fungsionalitas program, dan akan dilakukan koreksi dan penyempurnaan program jika diperlukan.

1.6 Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah dan memahami pembahasan penulisan skripsi ini, maka sistematika penulisan disusun sebagai berikut :

BAB I : PENDAHULUAN

Pada bab ini membahas tentang latar belakang masalah, perumusan masalah, pembatasan masalah, tujuan dari pembuatan sistem

ini, dan sistematika penulisan laporan skripsi.

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini, dibahas tentang landasan teori mengenai permasalahan yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan.

BAB III : ANALISIS DAN PERANCANGAN SISTEM

Dalam bab ini dibahas mengenai analisa kebutuhan sistim baik software maupun hardware yang diperlukan untuk membuat kerangka global yang menggambarkan mekanisme dari sistim yang akan dibuat.

BAB IV : IMPLEMENTASI DAN PENGUJIAN SISTEM

Pada bab ini membahas tentang implementasi dari aplikasi yang dibuat secara keseluruhan. Serta melakukan pengujian terhadap aplikasi yang dibuat untuk mengetahui aplikasi tersebut telah dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi sesuai dengan yang diharapkan.

BAB V : PENUTUP

Merupakan bab terakhir yang berisi tentang kesimpulan secara keseluruhan dari penulisan tugas akhir dan saran-saran tentang pengembangan dari karya ilmiah serta perbaikan yang mungkin dapat dilakukan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Obesitas

Obesitas dapat didefinisikan sebagai kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Seseorang yang memiliki berat badan 20% lebih tinggi dari berat badannya yang normal sudah dapat dianggap mengalami obesitas.

Secara umum, seseorang yang mengalami obesitas biasanya menjadi kurang sensitif terhadap rasa lapar, tetapi menjadi lebih peka terhadap bau dan rasa makanan. Jadi orang tersebut akan cenderung untuk mengkonsumsi makanan secara terus-menerus selama masih tersaji makanan didekatnya. Selain itu, seseorang yang mengalami obesitas juga lebih sering mengalami gangguan emosional.

Secara ilmiah, obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi. Selain itu, faktor hereditas (keturunan) dapat juga mengakibatkan seseorang mengalami obesitas. Bila salah satu orang tua mengalami obesitas, maka peluang anak untuk mengalami obesitas sebesar 40 %, sedangkan jika kedua orang tua mengalami obesitas, maka peluang anak untuk mengalami obesitas meningkat menjadi sebesar 80 %.

Seseorang yang mengalami obesitas juga memiliki resiko lebih besar untuk terkena berbagai macam penyakit seperti hipertensi, jantung, diabetes, stroke, dan lain sebagainya. Untuk mengatasi masalah obesitas, salah satu cara efektif yang dapat dilakukan yaitu dengan cara melakukan diet.

2.2 Diet

Diet dapat diartikan sebagai makanan dan minuman yang dikonsumsi orang secara teratur setiap hari. Diet dapat juga berarti jumlah dan jenis makanan yang dibutuhkan dalam situasi tertentu, seperti menurunkan berat badan atau menaikkan berat badan. Diet yang dilakukan sangat tergantung pada usia, berat badan, kondisi kesehatan, suasana, dan banyaknya kegiatan yang dilakukan sehari-hari.

Jumlah energi yang dihasilkan oleh makanan dan jumlah energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari diukur dalam satuan kalori. Diet untuk menaikkan atau menurunkan berat badan berdasarkan pada jumlah kalori yang dikonsumsi dan jumlah kalori yang dibakar tubuh untuk melakukan

kegiatan. Jika seseorang mengonsumsi kalori lebih banyak dari yang dibutuhkan, maka berat badannya semakin berpotensi untuk naik. Sedangkan berat badan akan berpotensi untuk turun apabila seseorang mengonsumsi lebih sedikit kalori dari yang dibutuhkan tubuh. Diet dengan tujuan untuk menaikkan atau menurunkan berat badan harus mengandung semua elemen makanan.

2.3 Diary Asupan Makanan

Diary asupan makanan merupakan media untuk mencatat makanan atau minuman apa saja yang masuk ke dalam tubuh dalam satuan waktu tertentu, waktu makan, bahkan hingga perasaan setelah mengonsumsi suatu makanan atau minuman. Bentuknya sendiri, hampir sama seperti saat menuliskan catatan di dalam buku harian.

Dengan diary asupan makanan, kita dapat memperoleh berbagai manfaat, diantaranya adalah :

- a. Rutin menulis diary membuat kita lebih sadar akan berapa banyak kalori yang sudah kita konsumsi dalam satu hari, sehingga bisa disesuaikan dengan kebutuhan ideal kalori kita. Lebih baik, pastikan kita makan ketika perut kita benar-benar merasa lapar.
- b. Dengan menulis diary kita bisa menghitung ulang apakah kita makan karena sedang frustrasi atau kita benar-benar sedang merasa lapar, karena beberapa orang akan mengunyah camilan tanpa alasan yang jelas ketika sedang berada dalam kondisi stres.
- c. Diary asupan makanan dapat juga digunakan untuk mencegah salah makan yang bisa jadi akan berakibat buruk bagi kesehatan kita. Misalnya saja jika dalam satu hari kita mengonsumsi makanan pedas, lalu ternyata frekuensi buang air besar meningkat. Maka lain kali kita bisa lebih memperhatikan pola makan supaya kesehatan tubuh tetap terjaga.

2.4 Cara Menghitung Kebutuhan Energi

2.4.1 Menghitung IMT (Indeks Massa Tubuh)

Body Mass Index (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi seseorang, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Berat badan kurang dapat meningkatkan resiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan berat badan berlebih akan meningkatkan resiko terhadap penyakit degeneratif. Oleh karena

itu, mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang. Untuk mengetahui nilai IMT, dapat dihitung dengan rumus berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Tabel 2.1 Kategori Perhitungan IMT

Kategori	IMT	Keterangan
Kurus	< 17,00	Kekurangan Berat Badan Tingkat Berat
	17,01 – 18,49	Kekurangan Berat Badan Tingkat Ringan
Normal	18,50 – 24,99	Berat Badan Normal
Gemuk	25,00 – 29,99	Berpotensi Menjadi Obesitas
Obesitas	30,00-34,99	Obesitas Tingkat Ringan
	35,00-39,99	Obesitas Tingkat Sedang
	> 40,00	Obesitas Tingkat Berat

2.4.2 Menghitung AMB (Angka Metabolisme Basal)

Basal Metabolic Rate (BMR) atau Angka Metabolisme Basal (AMB) adalah kebutuhan energi minimal yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan proses tubuh yang vital seperti untuk pernapasan, peredaran darah, pekerjaan ginjal, pankreas, untuk proses metabolisme di dalam sel-sel dan untuk mempertahankan suhu tubuh. Untuk mengetahui nilai AMB, dapat dihitung dengan menggunakan rumus Harris & Benedict sebagai berikut:

a. Untuk Jenis Kelamin Laki-laki :

$$66,5 + 13,7 \times \text{Berat Badan} + 5 \times \text{Tinggi Badan} - 6,8 \times \text{Umur}$$

b. Untuk Jenis Kelamin Perempuan :

$$655 + 9,6 \times \text{Berat Badan} + 1,8 \times \text{Tinggi Badan} - 4,7 \times \text{Umur}$$

2.4.3 Menghitung SDA

Bila seseorang dalam keadaan basal mengkonsumsi makanan, maka akan terlihat peningkatan produksi panas. Produksi panas yang meningkat dimulai satu jam setelah pemasukan makanan, mencapai maksimum pada jam ketiga, dan dipertahankan selama 6 jam atau lebih. *Specific Dynamic Action* adalah penggunaan energi sebagai akibat dari makanan yang dikonsumsi itu sendiri. Energi tersebut digunakan untuk mengolah makanan dalam tubuh, yaitu pencernaan makanan, dan penyerapan zat gizi, serta transportasi zat gizi. Untuk mengetahui nilai SDA, dapat dihitung dengan rumus berikut :

$$SDA = 10\% \times BMR$$

2.4.4 Menghitung Berat Badan Ideal dan Total Kebutuhan Energi

Untuk menghitung berapa berat badan ideal seseorang, dapat dihitung dengan menggunakan rumus berikut :

$$\text{Berat Badan Ideal} = (\text{Tinggi Badan} - 100) \times 90 \%$$

Sedangkan untuk mengetahui nilai total kebutuhan energi, dapat dihitung dengan menggunakan rumus berikut :

$$\text{Total Kebutuhan Energi} = \text{BMR} + \text{Energi Untuk Aktivitas} + \text{SDA}$$

Tabel 2.2 Perhitungan Tingkat Energi Untuk Aktivitas

Tingkat Aktivitas	Keterangan	Energi Untuk Aktivitas
Ringan	75% Waktu digunakan untuk duduk/berdiri, 25% waktu digunakan untuk bergerak/beraktivitas.	20 % × BMR
Sedang	25% Waktu digunakan untuk duduk/berdiri, 75% waktu digunakan untuk bergerak/beraktivitas.	30 % × BMR
Berat	40% waktu digunakan untuk duduk/berdiri, 60% waktu digunakan untuk bergerak/beraktivitas.	40 % × BMR

Contoh Perhitungan Total Kebutuhan Energi :

Seorang wanita berumur 25 tahun, memiliki tinggi badan 160 cm dan berat badan 65 kg. Tingkat aktivitas wanita tersebut termasuk ringan. Maka dapat dihitung total kebutuhannya sebesar :

$$\text{a. IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

$$= \frac{65}{1.6 \times 1.6}$$

$$= 25,39 \rightarrow (\text{Masuk dalam kategori gemuk})$$

$$\text{b. Berat Badan Ideal} = (\text{Tinggi Badan} - 100) \times 90 \%$$

$$= (160-100) \times 90 \%$$

$$= 54 \text{ Kg}$$

$$\text{c. AMB} = 655 + 9,6 \times \text{BB} + 1,8 \times \text{TB} - 4,7 \times \text{U}$$

$$= 655 + 9,6 \times 65 + 1,8 \times 160 - 4,7 \times 25$$

$$= 1449,5 \text{ Kalori}$$

$$\text{d. Energi Untuk Aktivitas} = 20 \% \times \text{AMB}$$

$$= 20\% \times 1449,5$$

$$= 289,9 \text{ Kalori}$$

$$\begin{aligned}
 \text{e. SDA} &= 10 \% \times \text{AMB} \\
 &= 10 \% \times 1449,5 \\
 &= 144,95 \text{ Kalori}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{f. Total Kebutuhan Energi} &= \text{AMB} + \text{Energi Aktivitas} + \text{SDA} \\
 &= 1449,5 + 289,9 + 144,95 \\
 &= 1884,35 \text{ Kalori}
 \end{aligned}$$

2.5 Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM)

Daftar komposisi bahan makanan berisikan kandungan nilai gizi dari beragam pangan yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Daftar ini berguna untuk merencanakan hidangan makanan yang baik dan memenuhi kecukupan zat gizi serta sebagai penilaian pada konsumsi makanan sehari-hari apakah telah memenuhi kecukupan zat gizi. Daftar komposisi bahan makanan ini ditujukan kepada semua pihak yang memiliki keterkaitan dengan makanan atau gizi, seperti petugas kesehatan dan gizi, ahli teknologi makanan, pengusaha makanan, pertanian, siswa sekolah dan lain-lainnya. Berikut ini adalah salah satu contoh dari tampilan daftar komposisi bahan makanan.

Gambar 2.1 Daftar Komposisi Bahan Makanan

FOODGROUP	FOODNAME	ENERGY	PROTEIN	FATS	CARB-HYD	CALCIUM	PHOSPHOR	IRON	VITA	VITB1	VITC	FIBRE	MOF	WEIGHT
RJ	Kue aka anson kuarter II	327	0,25	1,90	75,90	256,00	120	4,00	0	0,00	0,0		100	100
RJ	Kue brem	249	3,40	0,40	58,00	196,00	80	2,00	0	0,34	0,0		100	100
RJ	Kue cake tape	323	4,90	11,50	50,10	131,00	63	2,50	88	0,38	0,0		100	100
RJ	Kue cuturu bayak	323	4,60	15,50	33,60	69,00	2	1,80	0	0,03	0,0		100	100
RJ	Kue dodol bali	398	3,70	2,10	65,90	70,00	78	2,50	0	0,28	0,0		100	100
RJ	Kue helle key	338	13,60	30,30	62,60	81,00	248	1,60	0	1,00	0,0		100	100
RJ	Kue lare	110	2,00	0,90	23,40	3,00	23	0,30	0	0,00	0,0		100	100
RJ	Kue ayen	585	18,20	36,40	38,60	261,00	320	10,90	0	0,90	0,0		100	100
RJ	Laba legit	389	4,60	15,70	55,50	16,00	136	1,90	137	0,25	0,0		100	100
RJ	Lada pang	426	4,80	3,10	84,90	19,00	124	2,60	12	0,41	0,0		100	100
RJ	Lemang durian	120	3,60	3,70	63,70	190,00	63	2,50	0	0,06	0,0		100	100
RJ	Lupi ketan	194	1,80	2,10	34,50	119,00	31	1,50	0	0,09	0,0		100	100
RJ	Mendoan	92	4,69	1,04	16,19	26,00	47	2,81	9	0,06	0,0		100	100
RJ	Manisputa keto	86	3,11	1,29	18,26	16,00	54	0,80	10	0,00	0,0		100	100
RJ	Mpek ingek	182	9,20	3,60	27,60	401,00	116	2,40	13	0,16	0,0		100	100
RJ	Naga spesial	387	5,20	7,00	74,30	603,00	133	4,20	0	0,17	0,0		100	100
RJ	Pelaman	8	0,00	3,00	1,90	0,10	2	0,00	0	0,00	0,0		100	100
RJ	Pemer (Menu Pagi)	400	0,00	3,00	0,00	5,00	0	0,00	0	0,00	0,0		100	100
RJ	Pisang getak	144	1,10	0,40	34,10	49,00	32	1,00	0	0,06	0,0		100	100
RJ	Pisang goreng	132	1,40	3,90	25,10	7,20	2	0,00	0	0,00	0,0		100	60
RJ	Pisang kepok tempung	485	1,70	22,20	69,70	49,00	63	0,60	0	0,34	0,0		100	100
RJ	Puding (Menu Pagi)	194	1,90	2,00	0,00	33,50	3	0,20	0	0,00	189,0		100	100
RJ	Pulu cangur	304	5,30	7,00	54,90	18,00	180	4,00	0	0,06	0,0		100	100
RJ	Rusa	226	7,60	15,30	14,50	29,00	29	3,20	163	0,10	6,0		100	100
RJ	Sagon	54	8,98	1,13	18,10	0,00	18	0,27	0	0,00	0,0		100	100
RJ	Satu panganan	380	10,90	2,10	76,40	119,00	319	4,60	0	0,41	0,0		100	100
RJ	Semam sagu	477	3,70	18,40	77,50	96,00	25	1,60	137	0,09	0,0		100	100
RJ	Solan suar	317	3,50	3,90	64,20	42,00	40	4,30	4	0,13	0,0		100	100
RJ	Tapi	523	5,80	28,20	61,30	0,00	0	0,00	0	0,00	0,0		100	100
RJ	Water	53	2,75	28,70	66,70	182,00	0	2,80	0	0,00	0,0		100	100
RJ	Wajad camlar	303	6,30	2,70	63,30	61,00	300	3,50	0	0,03	0,0		100	100
RJ	Wedang jaje	59	0,14	0,00	15,07	2,00	3	0,18	0	0,00	0,0		100	100
RJ	Wedang jenuk	60	0,13	0,03	15,75	3,00	2	0,00	29	0,00	7,0		100	100
RJ	Wibran	424	1,30	19,70	60,70	49,00	68	2,50	60	0,13	0,0		100	100
RJ	Wingko basah	366	1,20	15,70	31,40	47,00	63	1,10	0	0,00	0,0		100	100
RJ	Yangkik	294	3,00	1,10	58,10	184,00	24	2,60	0	0,16	0,0		100	100

2.6 Website

2.6.1 Pengertian Website

Website atau situs web atau sering disingkat dengan istilah situs adalah sejumlah halaman web yang memiliki topik saling terkait, terkadang disertai pula dengan berkas-berkas gambar, video, atau jenis-jenis berkas lainnya. Sebuah situs web biasanya ditempatkan setidaknya pada sebuah server web yang dapat diakses melalui jaringan seperti internet, ataupun jaringan wilayah lokal (LAN) melalui alamat internet yang dikenali sebagai URL.

Gabungan atas semua situs yang dapat diakses publik di internet disebut pula sebagai World Wide Web atau lebih dikenal dengan singkatan WWW. Meskipun setidaknya halaman beranda situs internet umumnya dapat diakses publik secara bebas, pada prakteknya tidak semua situs memberikan kebebasan bagi publik untuk mengaksesnya, beberapa situs web mewajibkan pengunjung untuk melakukan pendaftaran sebagai anggota, atau bahkan meminta pembayaran untuk dapat menjadi anggota untuk dapat mengakses isi yang terdapat dalam situs web tersebut, misalnya situs-situs yang menampilkan pornografi, situs-situs berita, layanan surel (e-mail), dan lain-lain. Pembatasan-pembatasan ini umumnya dilakukan karena alasan keamanan, menghormati privasi, atau karena tujuan komersil tertentu.

Sebuah halaman web merupakan berkas yang ditulis sebagai berkas teks biasa (plain text) yang diatur dan dikombinasikan sedemikian rupa dengan instruksi-instruksi berbasis HTML, atau XHTML, kadang-kadang pula disisipi dengan sekelumit bahasa skrip. Berkas tersebut kemudian diterjemahkan oleh peramban web dan ditampilkan seperti layaknya sebuah halaman pada monitor komputer.

Halaman-halaman web tersebut diakses oleh pengguna melalui protokol komunikasi jaringan yang disebut sebagai HTTP, sebagai tambahan untuk meningkatkan aspek keamanan dan aspek privasi yang lebih baik, situs web dapat pula mengimplementasikan mekanisme pengaksesan melalui protokol HTTPS.

2.6.2 Website Statis

Situs web statis merupakan situs web yang memiliki isi tidak dimaksudkan untuk diperbarui secara berkala sehingga pengaturan ataupun pemutakhiran isi atas situs web tersebut dilakukan secara manual. Ada tiga jenis perangkat utilitas yang biasa digunakan dalam pengaturan situs web statis:

- a. Editor teks merupakan perangkat utilitas yang digunakan untuk menyunting berkas halaman web, misalnya: Notepad atau TextEdit.
- b. Editor WYSIWYG, merupakan perangkat lunak utilitas penyunting halaman web yang dilengkapi dengan antar muka grafis dalam perancangan serta pendisainannya, berkas halaman web umumnya tidak disunting secara langsung oleh pengguna melainkan utilitas ini akan membuatnya secara otomatis berbasis dari laman kerja yang dibuat oleh pengguna. perangkat lunak ini misalnya: Microsoft Frontpage, Macromedia Dreamweaver.
- c. Editor berbasis template, beberapa utilitas tertentu seperti Rapidweaver dan iWeb, pengguna dapat dengan mudah membuat sebuah situs web tanpa harus mengetahui bahasa HTML, melainkan menyunting halaman web seperti halnya halaman biasa, pengguna dapat memilih templat yang akan digunakan oleh utilitas ini untuk menyunting berkas yang dibuat pengguna dan menjadikannya halaman web secara otomatis.

2.6.3 Website Dinamis

Situs web dinamis merupakan situs web yang secara spesifik didisain agar isi yang terdapat dalam situs tersebut dapat diperbarui secara berkala dengan mudah. Sesuai dengan namanya, isi yang terkandung dalam situs web ini umumnya akan berubah setelah melewati satu periode tertentu. Situs berita adalah salah satu contoh jenis situs yang umumnya mengimplementasikan situs web dinamis.

Tidak seperti halnya situs web statis, pengimplementasian situs web dinamis umumnya membutuhkan keberadaan infrastruktur yang lebih kompleks dibandingkan situs web statis. Hal ini disebabkan karena pada situs web dinamis halaman web umumnya baru akan dibuat saat ada pengguna yang mengaksesnya, berbeda dengan situs web statis yang umumnya telah membentuk sejumlah halaman web saat diunggah di server web sehingga saat pengguna mengaksesnya server web hanya tinggal memberikan halaman tersebut tanpa perlu membuatnya terlebih dulu.

Untuk memungkinkan server web menciptakan halaman web pada saat pengguna mengaksesnya, umumnya pada server web dilengkapi dengan mesin penerjemah bahasa skrip (PHP, ASP, ColdFusion, atau lainnya), serta perangkat lunak sistem manajemen basisdata relasional seperti MySQL.

Struktur berkas sebuah situs web dinamis umumnya berbeda dengan situs web statis, berkas-berkas pada situs web statis umumnya merupakan sekumpulan berkas yang membentuk sebuah situs web. Berbeda halnya dengan situs web dinamis, berkas-berkas pada situs web dinamis umumnya merupakan sekumpulan berkas yang membentuk perangkat lunak aplikasi web yang akan dijalankan oleh mesin penerjemah server web, berfungsi memajemen pembuatan halaman web saat halaman tersebut diminta oleh pengguna

2.7 HTML

HTML (Hypertext Markup Language) merupakan standard bahasa yang di gunakan untuk menampilkan dokument web, yang bisa anda lakukan dengan HTML yaitu:

- a. Mengontrol tampilan dari web page dan contentnya.
- b. Mempublikasikan dokument secara online sehingga bisa di akses dari seluruh dunia.
- c. Membuat online form yang bisa di gunakan untuk menangani pendaftaran, transaksi secara online.
- d. Menambahkan object-object seperti image, audio, video dan juga Java applet dalam dokument *HTML*.

2.7.1 Struktur HTML Document

Dokumen *HTML* bisa di bagi mejadi tiga bagian utama, yaitu:

- HTML

Setiap dokumen *HTML* harus diawali dan di tutup dengan tag *HTML* `<HTML>` `</HTML>` tag *HTML* memberi tahu browser bahawa yang di dalam kedua tag tersebut adalah dokument *HTML*.

- HEAD

Bagian header dari dokumen *HTML* di apit oleh tag `<HEAD>``</HEAD>` di dalam bagian ini biasanya dimuat tag `<TITLE>` yang menampilkan judul dari halaman pada titel browser.

- BODY

Dokument body di gunakan untuk menampilkan text, image link dan semua yang akan di tampilkan pada web page.

2.7.2 Basic HTML Element

- List Item (LI)

List item di gunakan untuk mengelompokkan data baik berurutan (ordered list) maupun yang tidak berurutan (unordered list). Ada tiga macam list yang bisa anda tambahkan ke dokument *HTML*:

1. Unordered List (Bullet) :

Tag Unordered List (Bullet) berada di dalam tag `<body></body>` seperti pada contoh dibawah ini.

```
<ul>
  <li>Html</li>
  <li>Php</li>
</ul>
```

2. Ordered List (Numbering)

Tag Ordered List (Numbering) berada di dalam tag `<body></body>` seperti pada contoh dibawah ini.

```
<ol start="1" type="1">
  <li>Hari Pertama</li>
<ol type="a">
  <li>Introduction to HTML</li>
</ol>
  <li>Hari ke Dua</li>
<ol type="A">
  <li>Creating table</li>
</ol>
```

3. Definition List

Definition List dinyatakan oleh tag `<DL> ... </DL>` dan `<DT>` tag menentukan definition term serta `<DD>` tag menentukan definition itu sendiri. Contoh penggunaannya seperti dibawah ini :

```
<dl>
  <dt>HTML<dd>HyperText Markup </dd> </dt>
  <dt>HTTP <dd>HyperText Transfer </dd> </dt>
</dl>
```

- Pemformatan Halaman

1. Paragraf

Tag yang digunakan untuk membuat paragraph baru.

Contohnya:

```
<p> Horizontal Rule tag digunakan untuk menggambar garis horizontal </p>
```

2. Break

Tag
 di gunakan untuk memulai baris baru pada dokumen

HTML. Contohnya :

```
Horizontal Rule tag digunakan untuk menggambar garis horizontal dalam dokument HTML</ BR> Dokument body di gunakan untuk menampilkan text, image link dan semua yang akan di tampilkan pada web page</ BR>
```

3. Font

Dengan tag anda bisa menentukan format tampilan font dalam dokumen *HTML* seperti color, size, style dan lainnya. Contohnya :

```
<font color="#9966FF" size="5"> Menentukan Format Tampilan Font </font>
```

4. Aligment

Align attribute digunakan untuk menentukan perataan object dalam dokumen *HTML* baik berupa text, object, image, paragraph, division dan lain-lain. Contohnya :

```
<align="center">Tulisan Menjadi Rata Tengah
```

5. Hyperlink

Hyperlink digunakan untuk menghubungkan antara satu halaman dengan halaman lain atau meghubungkan satu bagian dengan bagian yang lain. Contohnya ;

```
<a href="2.php"> Click here to view document 2</a>
```

6. Table

Tag <TABLE> digunakan untuk membuat table dalam dokumen *HTML*, bagian pokok dari table adalah cell yang didefinisikan dengan menggunakan tag <TD>. Contohnya :

```
<table border="1">
<tr>
<td>cell 1a</td>
<td>cell 1b</td>
</tr>
```


7. Image

Tag IMG di gunakan untuk memasukkan gambar ke dokumen *HTML*. Syntax nya :

```

```

8. Tulisan Berjalan

Untuk membuat tulisan berjalan kita dapat menggunakan tag `<MARQUEE>` seperti pada contoh dibawah ini :

```
<marquee behavior=scroll direction = left> TEXT
</marquee>
```

2.8 PHP

PHP merupakan bahasa pemrograman berbasis web yang memiliki kemampuan untuk memproses data dinamis. PHP dikatakan sebagai sebuah *server-side embedded script language* artinya sintaks-sintaks dan perintah yang kita berikan akan sepenuhnya dijalankan oleh server tetapi disertakan pada halaman HTML biasa. Aplikasi-aplikasi yang dibangun oleh PHP pada umumnya akan memberikan hasil pada web browser, tetapi prosesnya secara keseluruhan dijalankan di server.

Pada prinsipnya server akan bekerja apabila ada permintaan dari *client*. Dalam hal ini *client* menggunakan kode-kode PHP untuk mengirimkan permintaan ke server (dapat dilihat pada gambar dibawah). Ketika menggunakan PHP sebagai *server-side embedded script language* maka server akan melakukan hal-hal sebagai berikut :

- Membaca permintaan dari client/browser
- Mencari halaman/page di server
- Melakukan instruksi yang diberikan oleh PHP untuk melakukan modifikasi pada halaman/page.
- Mengirim kembali halaman tersebut kepada client melalui internet atau intranet.

2.8.1 Syntax PHP

Kode PHP disimpan sebagai plain text dalam format ASCII, sehingga kode PHP dapat ditulis hampir di semua editor text seperti windows notepad, windows wordpad, dll. Kode PHP adalah kode yang disertakan di sebuah halaman HTML dan kode tersebut dijalankan oleh server sebelum dikirim ke browser. Contoh file PHP (contoh.php):

```

<html>
<?
Print ("Contoh text yang menggunakan kode PHP");
?>
</html>

```

Pada file .html, HTTP server hanya melewati content dari file menuju ke browser. Server tidak mencoba untuk mengerti atau memproses file, karena itu adalah tugas sebuah browser. Pada file dengan ekstensi .php akan ditangani secara berbeda. Yang memiliki kode PHP akan diperiksa. Web server akan memulai bekerja apabila berada diluar lingkungan kode HTML. Oleh karena itu server akan melewati semua content yang berisi kode HTML, CSS, JavaScript, simple text di browser tanpa diinterpretasikan di server.

Blok scripting PHP selalu diawali dengan <?php dan diakhiri dengan ?>. Blok scripting PHP dapat ditempatkan dimana saja di dalam dokumen. Pada beberapa server yang mendukung, blok scripting PHP dapat diawali dengan <? dan diakhiri dengan ?>. Namun, untuk kompatibilitas maksimum, sebaiknya menggunakan bentuk yang standar (<?php ?>).

Setiap baris kode PHP harus diakhiri dengan semikolon (;). Semikolon ini merupakan separator yang digunakan untuk membedakan satu instruksi dengan instruksi lainnya. PHP menggunakan // untuk membuat komentar baris tunggal atau /* dan */ untuk membuat suatu blok komentar.

2.8.2 Variabel PHP

Variabel digunakan untuk menyimpan suatu nilai, seperti text, angka atau array. Ketika sebuah variabel dibuat, variabel tersebut dapat dipakai berulang-ulang. Pada PHP semua variabel harus dimulai dengan karakter '\$'. Variabel PHP tidak perlu dideklarasikan dan ditetapkan jenis datanya sebelum kita menggunakan variabel tersebut.

Hal itu berarti pula bahwa tipe data dari variabel dapat berubah sesuai dengan perubahan konteks yang dilakukan oleh user. Secara tipikal, variabel PHP cukup diinisialisasikan dengan memberikan nilai kepada variabel tersebut. Contoh berikut akan mencetak "PHP" :

```

$text = "PHP";
print "$text";

```

Identifier dalam PHP adalah case-sensitive, sehingga \$text dengan \$Text merupakan variabel yang berbeda. Built-in function dan structure tidak case-

sensitive, sehingga echo dengan ECHO akan mengerjakan perintah yang sama. Identifier dapat berupa sejumlah huruf, digit/angka, underscore, atau tanda dollar tetapi identifier tidak dapat dimulai dengan digit/angka.

2.8.3 String di PHP

Variabel string digunakan untuk nilai yang mengandung karakter string. Pada contoh berikut, skript PHP memberikan string "Hello World" pada variabel string bernama \$txt :

```
<?php
$txt="Hello World";
echo $txt;
?>
```

Keluaran kode tersebut adalah : Hello World. Hanya ada satu operator string di PHP. Concatenation operator (.). digunakan untuk menggabungkan dua string.

Contoh :

```
<?php
$txt1="Hello World";
$txt2="1234";
echo $txt1 . " " . $txt2;
?>
```

Keluaran kode tersebut adalah : Hello World 1234

2.8.4 Operator di PHP

Operator digunakan untuk menentukan sebuah nilai dengan melakukan suatu prosedur, atau dengan suatu operasi dari beberapa nilai. Nilai yang digunakan dalam sebuah operasi disebut operand. Penjumlahan adalah sebuah contoh sederhana dari suatu operasi. Beberapa Operator yang digunakan dalam PHP antara lain:

1. Arithmetic Operator (Operator Aritmatika)

Tabel 2.4 Operator Aritmatika

Operator	Aksi	Contoh	Penejelasan
+	Penjumlahan	5 + 9	Menghasilkan nilai : 14
-	Pengurangan	9 - 4	Menghasilkan nilai : 5
*	Perkalian	5 * 6	Menghasilkan nilai : 30
/	Pembagian	20 / 4	Menghasilkan nilai : 5
%	Modulus	9 % 4	Menghasilkan nilai : 1

2. Unary Operator

Tanda minus (-) digunakan dengan sebuah nilai numerik tunggal untuk menegatifkan sebuah bilangan (untuk membuat negatif bilangan positif atau membuat positif bilangan negatif). Contoh :

```
$x = 2;
$y = -$x; // $y = -2
$i = -234;
$j = -$i; // $j = 234
```

3. Variable Assignment Operator

Tanda sama dengan (=) digunakan untuk mengatur atau menetapkan nilai suatu variabel. Oleh karena itu tanda tersebut dikenal sebagai operator penugasan. Contoh :

```
$x = 1;
$y = x + 1;
$luas = $panjang * $lebar;
```

Variabel disebelah kiri tanda (=) akan diberikan nilai dari ekspresi disebelah kanan tanda (=).

4. Comparison Operator (Operator Perbandingan)

Operator perbandingan digunakan untuk menguji suatu kondisi. Ekspresi yang menggunakan operator perbandingan akan selalu menghasilkan nilai boolean, yaitu antara true (benar) atau false (salah). Beberapa operator perbandingan yang lain adalah sebagai berikut :

Tabel 2.5 Operator Perbandingan

Operator	Art	Contoh	Menghasilkan benar (true) ketika :
==	Sama dengan	\$i == \$j	\$i dan \$j mempunyai nilai yang sama
<	Kurang dari	\$i < \$j	\$i kurang dari \$j
>	Lebih dari	\$i > \$j	\$i lebih dari \$j
<=	Kurang dari atau sama dengan	\$i <= \$j	\$i kurang dari atau sama dengan \$j
>=	Lebih dari atau sama dengan	\$i >= \$j	\$i lebih dari atau sama dengan \$j
!=	Tidak sama dengan	\$i != \$j	\$i tidak sama dengan \$j
<>	Tidak sama dengan	\$i <> \$j	\$i tidak sama dengan \$j
===	Identik	\$a === \$b	Benar jika \$a sama dengan \$b, dan keduanya memiliki tipe data yang sama. (hanya dalam PHP)

5. Logical Operator (Operator Logika)

Operator logika digunakan untuk mengkombinasikan kondisi, sehingga beberapa kondisi dapat dievaluasi atau diperiksa dalam sebuah ekspresi. Sebagai contoh logika AND akan bernilai true jika semua kondisi benar. Tabel berikut ini menunjukkan semua anggota dari operator logika :

Tabel 2.6 Operator Logika

Operator	Contoh	Bermilai benar jika :
AND / and	<code>\$i && \$j</code> atau <code>\$i AND \$j</code>	<code>\$i</code> dan <code>\$j</code> bermilai bernilai benar
OR / or	<code>\$i \$j</code> atau <code>\$i OR \$j</code>	Salah satu atau kedua variabel bermilai benar
XOR	<code>\$i XOR \$j</code>	Salah satu variabel bermilai benar, tetapi tidak keduanya benar
NOT	<code>!\$i</code>	<code>\$i</code> tidak bermilai benar

6. Struktur Kondisi di PHP

Skrip PHP terdiri dari rangkaian pernyataan. Sebuah pernyataan dapat berupa assignment, pemanggilan fungsi, sebuah loop, pernyataan kondisional atau bahkan pernyataan kosong. Pernyataan biasanya diakhiri dengan semikolon. Sebagai tambahan, pernyataan-pernyataan dapat dikelompokkan menjadi suatu kelompok pernyataan menggunakan kurung kurawal (`{ }`). Sebuah kelompok pernyataan merupakan sebuah pernyataan juga.

- IF

Contoh :

```
if ($a > $b) print "a is bigger than b";
```

- Else

```
if ($a > $b) {
    print "a is bigger than b";
} else {
    print "a is NOT bigger than b";
}
```

- Elseif

```
if ($a > $b) {
    print "a is bigger than b";
} elseif ($a == $b) {
    print "a is equal to b";
} else {
    print "a is smaller than b";
}
```

- Switch

Pernyataan switch mirip dengan rangkaian pernyataan IF dengan ekspresi yang sama. Pernyataan switch digunakan untuk membandingkan variabel yang sama (atau ekspresi) dengan banyak nilai yang berbeda, dan menjalankan kode-kode yang berbeda tergantung pada nilai mana variabel tersebut sama.

Sangat penting untuk memahami bagaimana pernyataan switch dieksekusi agar terhindar dari kesalahan. Pernyataan switch dieksekusi per pernyataan. Di awal, tidak ada kode yang dieksekusi.

Ketika pernyataan case sesuai dengan ekspresi pada switch, PHP mulai mengeksekusi pernyataan-pernyataan tersebut. PHP terus mengeksekusi pernyataan-pernyataan tersebut hingga akhir blok switch, atau pada saat pertama kali bertemu pernyataan break. Jika tidak ada pernyataan break, PHP akan mengeksekusi pernyataan-pernyataan pada case berikutnya. Contoh:

```
switch ($i) {
  case 0:
    print "i equals 0";
  case 1:
    print "i equals 1";
  case 2:
    print "i equals 2";
}
```

Pada pernyataan switch, kondisi (ekspresi) hanya diperiksa sekali dan hasilnya dibandingkan dengan setiap pernyataan case.

- While

Perulangan while merupakan perulangan yang paling sederhana di PHP. Bentuk dasar pernyataan while adalah : while (expr) statement

Pada while, PHP mengeksekusi pernyataan-pernyataan bersarang (nested statement(s)) berulang-ulang, selama ekspresi yang dievaluasi bernilai benar (TRUE). Nilai ekspresi tersebut diperiksa setiap saat di awal perulangan. Jika hasil evaluasi ekspresi adalah salah (FALSE) sejak awal, pernyataan-pernyataan bersarang tersebut tidak akan dijalankan meskipun sekali. Contoh:

```
$i = 1;
while ($i <= 10) {
  print $i++; /* the printed value would be
  $i before the increment
  (post-increment) */
}
```

- Do ... while

Perulangan do..while loops hampir sama dengan perulangan while, kecuali kebenaran ekspresi dicek di akhir iterasi. Perbedaan mendasar dari

perulangan while adalah iterasi pertama pada do...while pasti akan dijalankan. Contoh :

```
$i = 0;
do {
  print $i;
} while ($i>0);
```

- For

Syntax : for (expr1; expr2; expr3) statement Ekspresi pertama (expr1) dievaluasi (dieksekusi) sekali di awal perulangan. Di awal setiap iterasi, expr2 dievaluasi. Jika benar, perulangan dilanjutkan dan pernyataan-pernyataan bersarang dieksekusi. Jika salah, perulangan dihentikan. Di akhir setiap iterasi, expr3 dievaluasi (dieksekusi). Contoh :

```
for ($i = 1; $i <= 10; $i++) {
  print $i;
}
```

7. Form dalam PHP

Contoh Form :

```
<form action="welcome.php" method="post">
Name: <input type="text" name="name" />
Age: <input type="text" name="age" />
<input type="submit" />
</form>
```

Contoh halaman HTML di atas mengandung dua field input dan sebuah tombol submit. Ketika user mengisi form dan mengklik tombol submit, data form akan dikirim ke file "welcome.php" :

```
Welcome <?php echo $_POST["name"]; ?>. <br />
You are <?php echo $_POST["age"]; ?> years old.
```

Keluaran dari skrip tersebut adalah :

```
Welcome Bho.
You are 22 years old.
```

Untuk mengambil data form di PHP digunakan variabel \$_GET atau \$_POST.

2.9 Cascading Style Sheet (CSS)

Cascading Style Sheet (CSS) merupakan salah satu bahasa pemrograman web untuk mengendalikan beberapa komponen dalam sebuah web sehingga akan lebih terstruktur dan seragam.

Sama halnya *styles* dalam aplikasi pengolahan kata seperti Microsoft Word yang dapat mengatur beberapa *style*, misalnya *heading*, *subbab*, *bodytext*, *footer*, *images*, dan *style* lainnya untuk dapat digunakan bersama-sama dalam beberapa berkas. Pada umumnya CSS dipakai untuk memformat tampilan halaman web yang dibuat dengan bahasa HTML dan XHTML.

CSS dapat mengendalikan ukuran gambar, warna bagian tubuh pada teks, warna tabel, ukuran border, warna border, warna hyperlink, warnamouse over, spasi antar paragraf, spasi antar teks, margin kiri, kanan, atas, bawah, dan parameter lainnya. CSS adalah bahasa style sheet yang digunakan untuk mengatur tampilan dokumen. Dengan adanya CSS memungkinkan kita untuk menampilkan halaman yang sama dengan format yang berbeda. Berikut contoh penulisan CSS:

```
h1 {
    color: #0789de;
}
```

Bagian pertama sebelum tanda '{}' dinamakan *selector*, sedangkan yang diapit oleh '{}' disebut *declaration* yang terdiri dari *dua* unsur, yaitu *property* dan *value*. *Selector* dalam pernyataan di atas adalah *h1*, sedangkan *color* adalah *property*, dan *#0789de* adalah *value*.

2.10 Apache

Apache adalah sebuah nama web server yang bertanggung jawab pada *request-response* HTTP dan logging informasi secara detail (kegunaan dasarnya). Selain itu, Apache juga diartikan sebagai suatu web server yang kompak, modular, mengikuti standar protokol HTTP, dan tentu saja sangat digemari. Kesimpulan ini bisa didapatkan dari jumlah pengguna yang jauh melebihi para pesaingnya. Sesuai hasil survei yang dilakukan oleh Netcraft, bulan Januari 2005 saja jumlahnya tidak kurang dari 68% pangsa web server yang berjalan di Internet. Ini berarti jika semua web server selain Apache digabung, masih belum bisa mengalahkan jumlah Apache.

Apache memiliki fitur-fitur canggih seperti pesan kesalahan yang dapat dikonfigur, autentikasi berbasis basis data dan lain-lain. Apache juga didukung oleh sejumlah antarmuka pengguna berbasis grafik (GUI) yang memungkinkan penanganan server menjadi mudah. Apache merupakan perangkat lunak sumber terbuka dikembangkan oleh komunitas terbuka yang terdiri dari pengembang-pengembang dibawah naungan Apache Software Foundation.

Saat ini ada dua versi Apache yang bisa dipakai untuk server produksi, yaitu versi mayor 2.0 dan versi mayor 1.3. Apache merupakan webserver yang paling banyak digunakan saat ini. Hal ini disebabkan oleh beberapa sebab, di antaranya adalah karena sifatnya yang opensource dan mudahnya mengkostumisikannya. diantaranya dengan menambahkan support secure protocol melalui ssl dan konektivitasnya dengan database server melalui bahasa scripting PHP.

2.11 MySQL

MySQL adalah sebuah perangkat lunak sistem untuk manajemen basis data SQL atau sering juga disebut DBMS (Databases Management System). MySQL adalah DBMS yang multithread, multiuser dengan perkiraan sekitar 6 juta instalasi di seluruh dunia. MySQL AB membuat MySQL sebagai perangkat lunak gratis, dibawah lisensi GNU GPL.

Tidak sama halnya dengan Apache, dimana perangkat lunak dikembangkan oleh komunitas umum. MySQL dimiliki dan disponsori oleh sebuah perusahaan komersial Swedia MySQL AB, dimana memegang hak cipta hampir atas semua kode sumbernya.

MySQL adalah sebuah implementasi dari sistem manajemen basisdata relasional (RDBMS) yang didistribusikan secara gratis dibawah lisensi GPL. SQL adalah sebuah konsep pengoperasian basisdata untuk pemilihan atau seleksi dan pemasukan data, yang pengoperasiannya dapat dengan mudah secara otomatis.

Sebagai basis data, MySQL mendukung operasi basis data transaksional maupun non-transaksional, pada operasi transaksional MySQL lebih unggul dari kompetitor lainnya. Namun demikian pada modus non-transaksional tidak ada jaminan atas reliabilitas terhadap data yang tersimpan, karenanya modus non-transaksional hanya cocok untuk jenis aplikasi yang tidak membutuhkan reliabilitas data seperti aplikasi blogging berbasis web (wordpress), CMS, dan sejenisnya.

Untuk kebutuhan sistem yang ditujukan untuk bisnis sangat disarankan untuk menggunakan modus basisdata transaksional, hanya saja sebagai konsekuensinya unjuk kerja MySQL pada modus transaksional tidak secepat unjuk kerja pada modus non-transaksional.

2.12 Php MyAdmin

Pengelolaan database dengan MYSQL harus dilakukan dengan mengetikkan baris-baris perintah yang sesuai (command line) untuk setiap maksud tertentu. Jika ingin membuat database, ketikkan baris perintah yang sesuai untuk membuat database. Jika ingin menghapus tabel, ketikkan baris perintah yang sesuai untuk menghapus tabel. Hal tersebut tentu cukup menyulitkan karena kita harus hafal dan mengetikkan perintahnya satu persatu.

Banyak sekali perangkat lunak yang dapat dimanfaatkan untuk mengelola data base dalam MySQL, salah satunya adalah phpMyAdmin. Dengan php My Admin kita dapat membuat tabel, mengisi data dan lain-lain dengan mudah tanpa harus hafal perintahnya. Untuk mengaktifkan phpMyAdmin langkah-langkahnya adalah : yang pertama setelah XAMPP kita terinstall, kita harus mengaktifkan web server Apache dan MySQL dari control panel XAMPP. Yang kedua, jalankan browser (IE, Mozilla Firefox atau Opera) lalu mengetikkan alamat web berikut : <http://localhost/phpmyadmin/> pada address bar lalu tekan Enter.

2.13 Adobe Dreamweaver

Adobe Dreamweaver merupakan salah satu program aplikasi yang dapat digunakan untuk membangun sebuah website, baik secara grafis maupun dengan menuliskan kode sumber secara langsung. Adobe Dreamweaver memudahkan pengembang website untuk mengelola halaman website dan aset-asetnya, baik gambar, suara, animasi, dan bahkan juga video.

Sebagai editor web yang handal, Adobe Dreamweaver juga dilengkapi dengan kemampuan manajemen situs, yang memudahkan pengguna mengelola keseluruhan elemen yang ada dalam sebuah situs. Pengguna juga dapat melakukan evaluasi situs dengan melakukan pengecekan broken link, kompatibilitas browser, termasuk validasi tag-tag HTML dan CSS yang tidak sesuai dengan pedoman secara otomatis. Selain itu, Adobe Dreamweaver juga menyediakan fasilitas untuk melakukan pemrograman scripting, seperti HTML, CSS, PHP, ASP, Javascript, XML, dan lain sebagainya.

BAB III

ANALISIS DAN PERANCANGAN SISTEM

Bab ini berisi penjelasan mengenai analisis dan perancangan sistem aplikasi. Analisis desain sistem digunakan untuk memberikan gambaran secara umum terhadap aplikasi. Hal ini berguna untuk menunjang perancangan aplikasi yang akan dikembangkan sehingga kebutuhan akan aplikasi tersebut dapat diketahui sebelumnya. Kemudian hasil analisis akan menjadi dasar untuk melakukan perancangan atau desain aplikasi sesuai kebutuhan sistem.

Dalam merancang aplikasi ini terlebih dahulu dilakukan pembuatan desain proses, desain basis data, serta desain antar muka aplikasi. Desain proses berguna untuk mengintegrasikan semua proses yang terjadi dalam aplikasi yang akan dibuat. Desain data berguna untuk mengetahui data apa saja yang dibutuhkan dalam proses yang akan dikerjakan. Sedangkan perancangan antarmuka berfungsi sebagai antar muka interaksi antara pengguna dengan sistem aplikasi yang dibuat, sehingga pengguna dapat mengoperasikan aplikasi yang dibuat.

3.1 Analisis Sistem

3.1.1 Deskripsi Sistem

Aplikasi ini memiliki fungsi untuk mengolah data user, kemudian dari hasil pengolahan data user tersebut akan didapat nilai kebutuhan kalori dari user dalam waktu satu hari, dimana dari nilai kebutuhan kalori user tersebut, user akan memiliki data perbandingan antara nilai kalori dari asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh dengan besarnya nilai kebutuhan kalori user tersebut dalam satu hari. Data yang diolah pada aplikasi ini mengambil masukan (*input*) berupa data berat badan, tinggi badan, jenis kelamin, umur, dan aktivitas *user* serta keluaran (*output*) berupa informasi nilai kebutuhan kalori user dalam satu hari dan juga menu yang direkomendasikan untuk user tersebut.

3.1.2 Otoritas Akses Sistem

Dalam aplikasi ini, otorisasi akses sistem dibagi menjadi 2 tipe, yaitu:

1. Admin

Administrator memiliki hak penuh dalam mengakses keseluruhan sistem, termasuk memasukkan data jenis asupan, data asupan, rekomendasi menu, dan juga data detail rekomendasi menu.

2. User

User hanya dapat mengakses sistem setelah melakukan proses pendaftaran dan proses login ke dalam aplikasi. Dalam aplikasi ini user memiliki hak untuk mendapatkan menu rekomendasi dan melakukan pencatatan terhadap asupan yang dikonsumsi.

3.2 Desain Antarmuka Aplikasi

Sesuai dengan spesifikasi sistem, aplikasi ini diharapkan dapat dioperasikan secara mudah oleh *user* yang mengoperasikan sistem ini. Untuk itu harus dibuat desain antarmuka yang mudah dipahami dan tidak terlalu rumit.

3.2.1 Desain Form Login

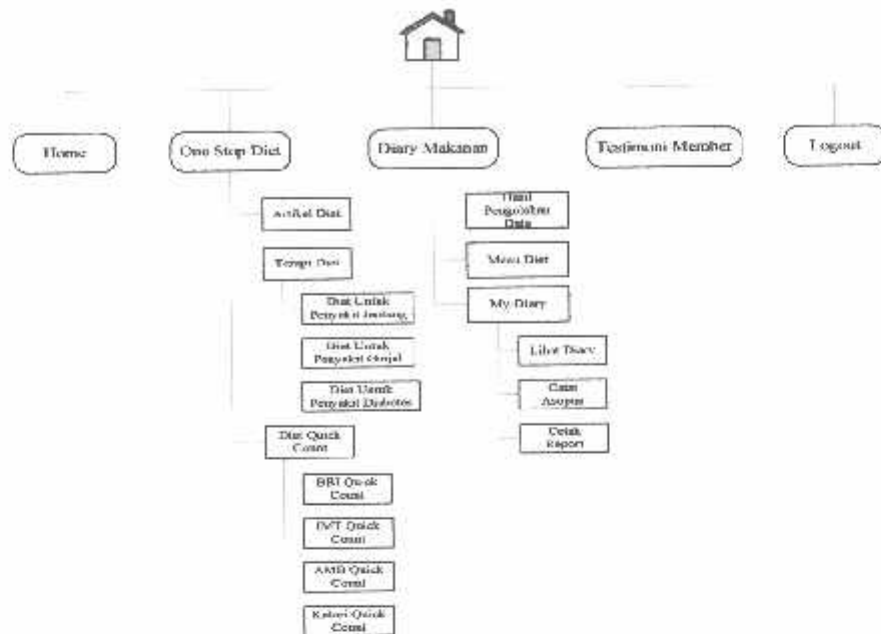
Dalam form login ini, user diwajibkan untuk mengisi username dan password sesuai dengan data yang diisikan pada form registrasi.

Header			
Menu	Menu	Menu	Menu
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 0 auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">Klik Disini Untuk Mendaftar</p> <p>Username <input style="width: 80%;" type="text"/></p> <p>Password <input style="width: 80%;" type="password"/></p> <p style="text-align: center;"><input type="button" value="Login"/></p> </div>			
Footer			

Gambar 3.1 *Form Login* Pengguna Aplikasi

3.2.2 Desain Menu Aplikasi

Spesifikasi menu dari masing-masing modul disajikan dalam desain menu-menu *pop-up* di dalam *childform* disusun secara vertikal pada bagian atas *childform*. Dalam aplikasi ini, terdapat dua desain menu aplikasi. Desain menu yang pertama ditujukan untuk user yang belum melakukan proses login. Desain menu ini berisikan empat buah menu, yaitu menu home, one stop diet, diary makanan, dan menu testimoni member. Sedangkan untuk desain menu yang kedua ditujukan bagi user yang telah melakukan proses login. Desain menu kedua ini berisikan lima buah menu yang isinya sama dengan desain pertama, tetapi sudah dilengkapi dengan penambahan menu logout.

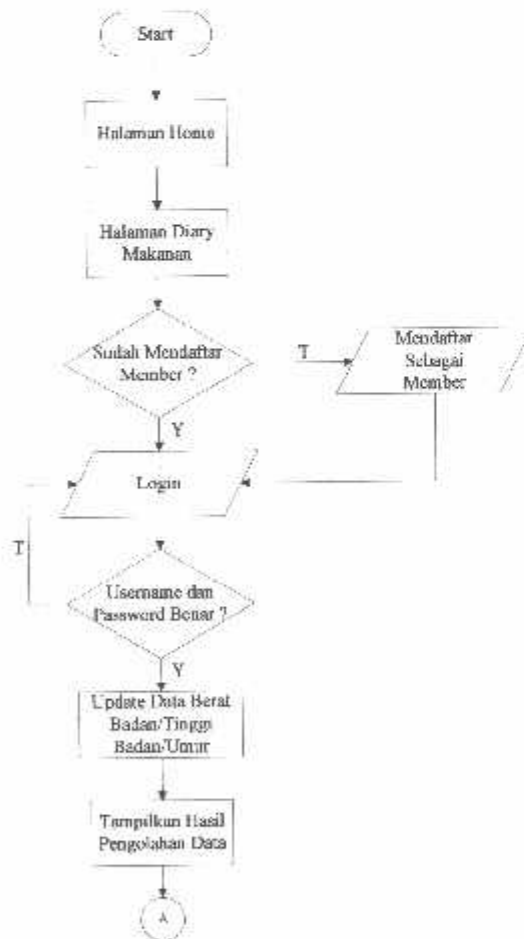


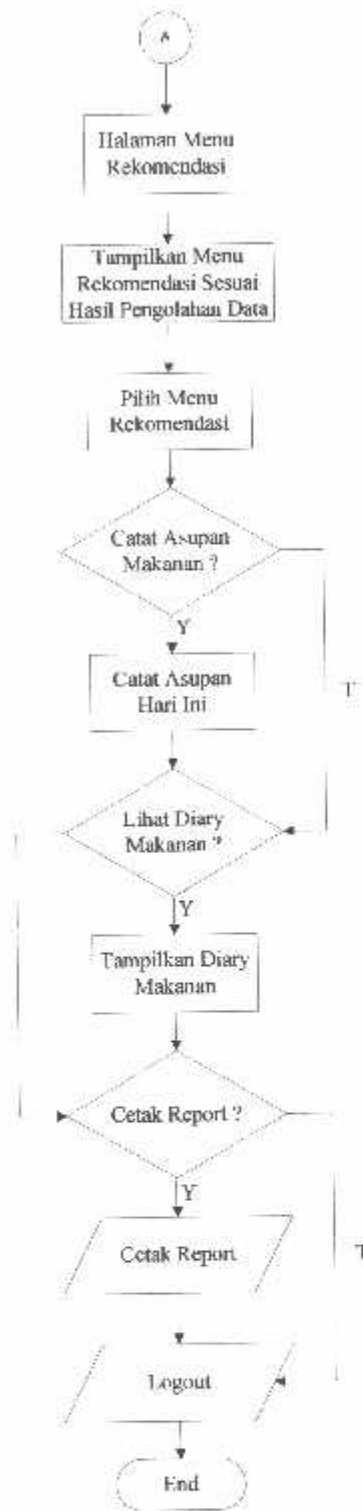
Gambar 3.2 Desain Menu Aplikasi Diary Asupan Makanan

3.3 Perancangan Sistem

3.3.1 Flowchart

Flowchart berguna untuk memberikan gambaran tentang aliran proses yang terjadi dalam aplikasi, mulai dari saat awal sampai dengan akhir aplikasi dijalankan.

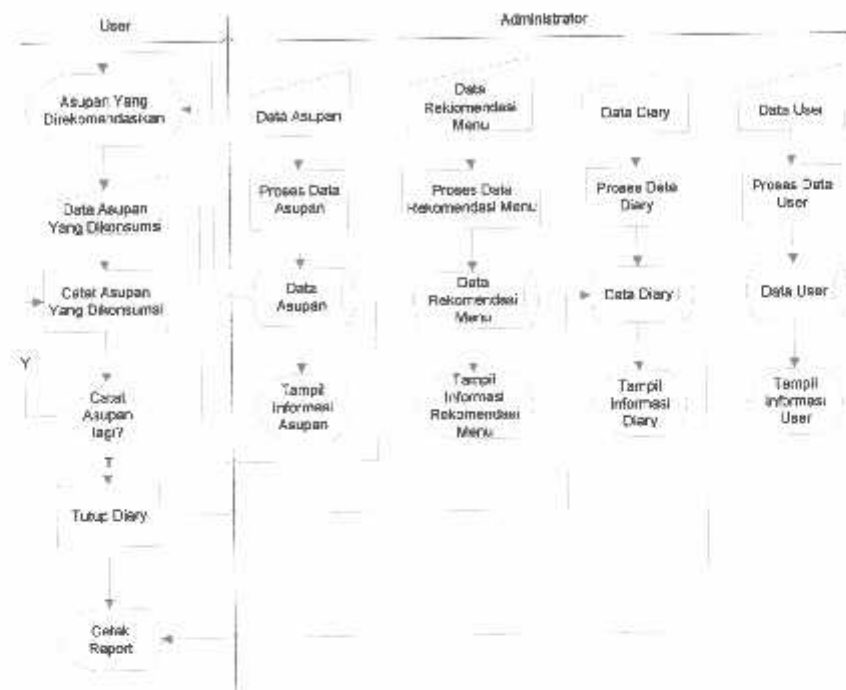




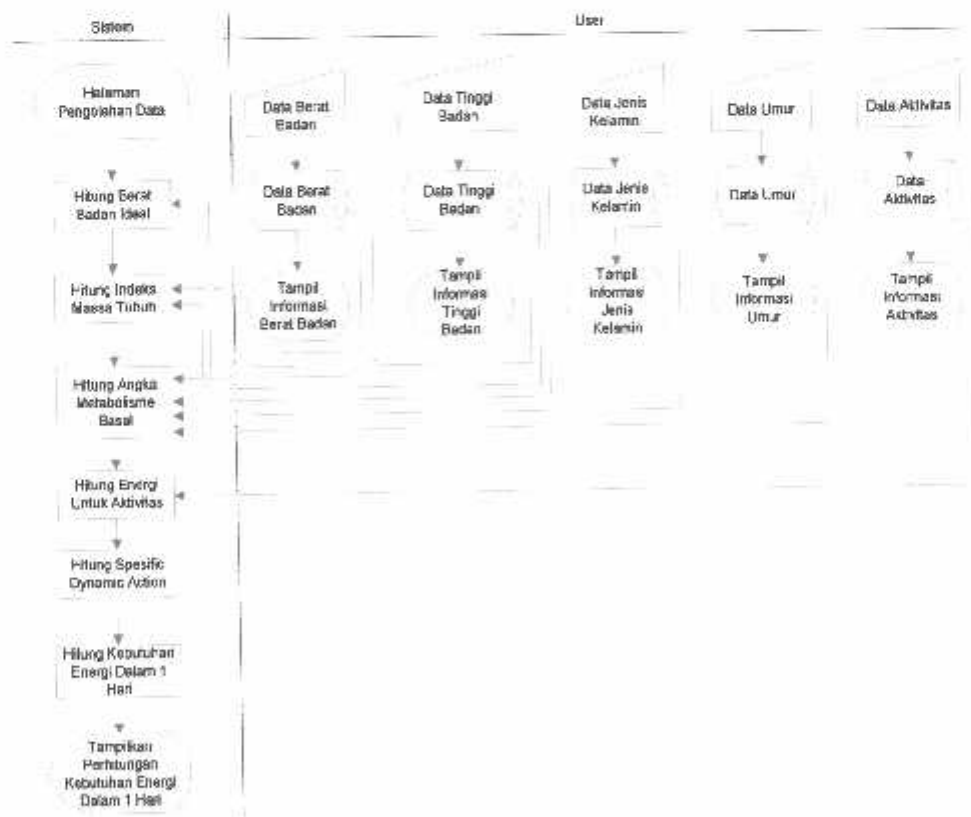
Gambar 3.3 Flowchart sistem

3.3.2 Flowmap

Flowmap berguna untuk memecah-mecah masalah yang besar menjadi kecil, sehingga segmen-segmen dapat dikerjakan dengan lebih mudah karena sistem digambarkan secara lebih nyata dalam gambaran data secara fisik.



Gambar 3.4 Flowmap Sistem



Gambar 3.5 Flowmap Proses Perhitungan Kebutuhan Kalori Dalam Satu Hari

3.3.3 Proses Perhitungan Kebutuhan Kalori User Dalam Satu Hari

Nilai kebutuhan kalori user dalam satu hari ini akan ditampilkan dalam halaman hasil pengolahan data user. Untuk dapat menghasilkan output berupa nilai kebutuhan kalori user, user terlebih dahulu menginputkan data user lewat form yang telah disediakan, kemudian data hasil inputan user tersebut akan disimpan dalam database. Setelah itu, akan dilakukan perhitungan untuk mencari nilai AMB, SDA dan juga nilai aktivitas user yang merupakan rumus untuk mendapatkan nilai kebutuhan energi user dalam satu hari. Berikut penjelasan proses perhitungan untuk mendapatkan nilai kebutuhan kalori user dalam satu hari.

a. Data yang dibutuhkan :

- Data berat badan user
- Data tingi badan user
- Data umur user
- Data aktivitas user

b. Proses perhitungan :

1. Perhitungan IMT (Indeks Massa Tubuh) :

$$\text{imt} = \text{berat badan} / ((\text{tinggi badan} * 0.01) * (\text{tinggi badan} * 0.01))$$

- Jika hasil perhitungan imt $\leq 17,00$, maka akan menghasilkan output: “User Termasuk Dalam Kategori Kekurangan Berat Badan Tingkat Berat”
 - Jika hasil perhitungan imt $\geq 17,01$ dan $\leq 18,49$, maka akan menghasilkan output: “User Termasuk Dalam Kategori Kekurangan Berat Badan Tingkat Ringan”
 - Jika hasil perhitungan imt $\geq 18,50$ dan $\leq 24,99$, maka akan menghasilkan output: “User Termasuk Dalam Kategori Berat Badan Normal”
-

- Jika hasil perhitungan $imt \geq 25,00$ dan $<=29,99$, maka akan menghasilkan output: "User Termasuk Dalam Kategori Gemuk dan Berpotensi Mengalami Obesitas"
- Jika hasil perhitungan $imt >= 30,00$ dan $<=34,99$, maka akan menghasilkan output: "User Termasuk Dalam Kategori Obesitas Tingkat Ringan"
- Jika hasil perhitungan $imt \geq 35,00$ dan $<=39,99$, maka akan menghasilkan output: "User Termasuk Dalam Kategori Obesitas Tingkat Sedang"
- Jika hasil perhitungan $imt \geq 40,00$, maka akan menghasilkan output: "User Termasuk Dalam Kategori Obesitas Tingkat Berat"

2. Perhitungan AMB (Angka Metabolisme Basal)

- Jika jenis kelamin user adalah laki-laki, maka rumus perhitungan yang digunakan adalah :

$$amb = (65.5 + (13.7 * \text{berat badan}) + (5 * \text{tinggi badan}) - (6.8 * \text{umur user}))$$

- Jika jenis kelamin user adalah perempuan, maka rumus perhitungan yang digunakan adalah :

$$amb = (655 + (9.6 * \text{berat badan}) + (1.8 * \text{tinggi badan}) - (4.7 * \text{umur user}))$$

3. Perhitungan Nilai Aktiviitas User

- Jika tingkat aktivitas user = ringan, maka rumus yang digunakan adalah : $(0.1 * \text{nilai hasil perhitungan amb})$
- Jika tingkat aktivitas user = sedang, maka rumus yang digunakan adalah : $(0.2 * \text{nilai hasil perhitungan amb})$
- Jika tingkat aktivitas user = berat, maka rumus yang digunakan adalah : $(0.4 * \text{nilai hasil perhitungan amb})$

4. Perhitungan Jumlah Kebutuhan Kalori User Dalam Satu Hari:

Setelah melakukan perhitungan untuk mendapatkan nilai amb, sda dan aktivitas user, maka jumlah kebutuhan kalori user dapat didapatkan dengan cara :

$$\text{jumlah kebutuhan kalori} = \text{nilai amb} + \text{nilai sda} + \text{nilai aktivitas user}$$

3.3.4 Proses Pengklasifikasian Kategori Menu Rekomendasi User

Setelah didapatkan berapa jumlah kebutuhan kalori user dalam satu hari dari proses perhitungan kalori sebelumnya, maka tahap berikutnya adalah

mengklasifikasikan user kedalam menu rekomendasi yang sesuai dengan hasil perhitungan jumlah kebutuhan kalori user dalam satu hari. Dalam aplikasi ini, dibuat 6 buah kategori menu rekomendasi yaitu :

- Kategori 1300 kkal : Untuk user dengan jumlah kebutuhan kalori \leq 1800 Kalori per hari.
- Kategori 1500 kkal : Untuk user dengan jumlah kebutuhan kalori 1801-2000 Kalori per hari.
- Kategori 1700 kkal : Untuk user dengan jumlah kebutuhan kalori 2001-2200 Kalori per hari.
- Kategori 1900 kkal : Untuk user dengan jumlah kebutuhan kalori 2201-2400 Kalori per hari.
- Kategori 2100 kkal : Untuk user dengan jumlah kebutuhan kalori 2401-2600 Kalori per hari.
- Kategori 2300 kkal : Untuk user dengan jumlah kebutuhan kalori $>$ 2600 Kalori per hari.

3.3.5 Proses Perhitungan Waktu Yang Dibutuhkan Untuk Mencapai Berat Badan Yang Diinginkan User

Pada saat melakukan pendaftaran member, user akan diminta untuk mengisikan data berat badan yang diinginkan. Untuk dapat menentukan kapan user akan mencapai berat badan yang diinginkannya, maka dilakukan perhitungan sebagai berikut :

a. Keterangan :

- Penurunan berat badan yang diperbolehkan adalah 1 Kg dalam waktu 14 hari.
- Untuk menurunkan 1Kg berat badan, dilakukan pengurangan jumlah kalori asupan yang masuk dalam tubuh sebesar 500 kkal per hari selama 14 hari.

b. Data yang dibutuhkan :

- Data berat badan user
- Data berat badan yang diinginkan
- Data jumlah kebutuhan kalori user dalam satu hari
- Data kategori kalori yang ditempati user

c. Perhitungan :

1. Menghitung nilai penurunan jumlah kalori asupan dalam satu hari.

penurunan kalori = jumlah kebutuhan kalori – nilai kategori menu

2. Menghitung nilai selisih kalori untuk menurunkan 1Kg berat badan.

$$\text{selisih kalori} = 7000 - (\text{nilai penurunan} * 14)$$

3. Menghitung nilai pertambahan atau pengurangan waktu yang dibutuhkan untuk menurunkan 1Kg berat badan dalam 14 hari.

$$\text{perubahan waktu} = \text{nilai selisih kalori} / \text{nilai penurunan kalori}$$

4. Menghitung waktu yang dibutuhkan untuk menurunkan 1 Kg berat badan user dalam satuan hari.

$$\text{hari} = 14 + \text{nilai perubahan waktu}$$

5. Menghitung selisih berat badan user dengan berat badan yang diinginkan oleh user

$$\text{selisih berat badan} = \text{berat badan user} - \text{berat badan yang diinginkan}$$

6. Menghitung waktu yang dibutuhkan user untuk mencapai berat badan yang diinginkan.

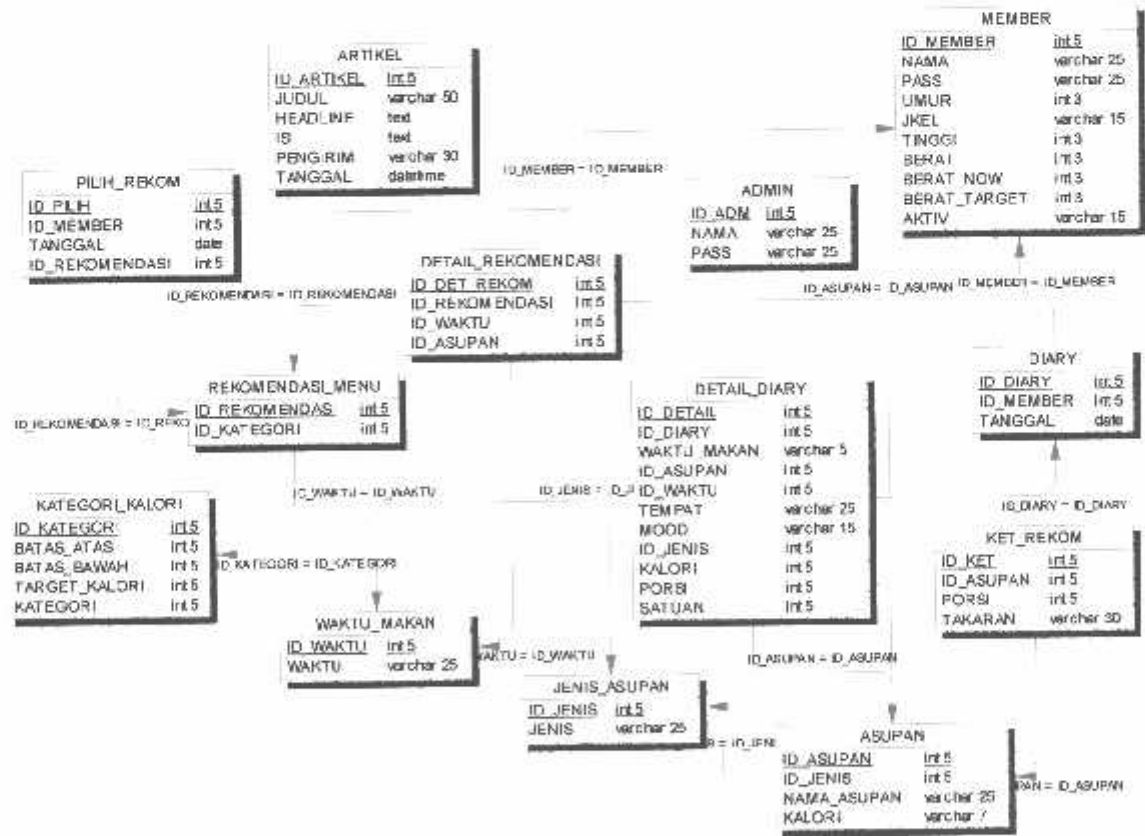
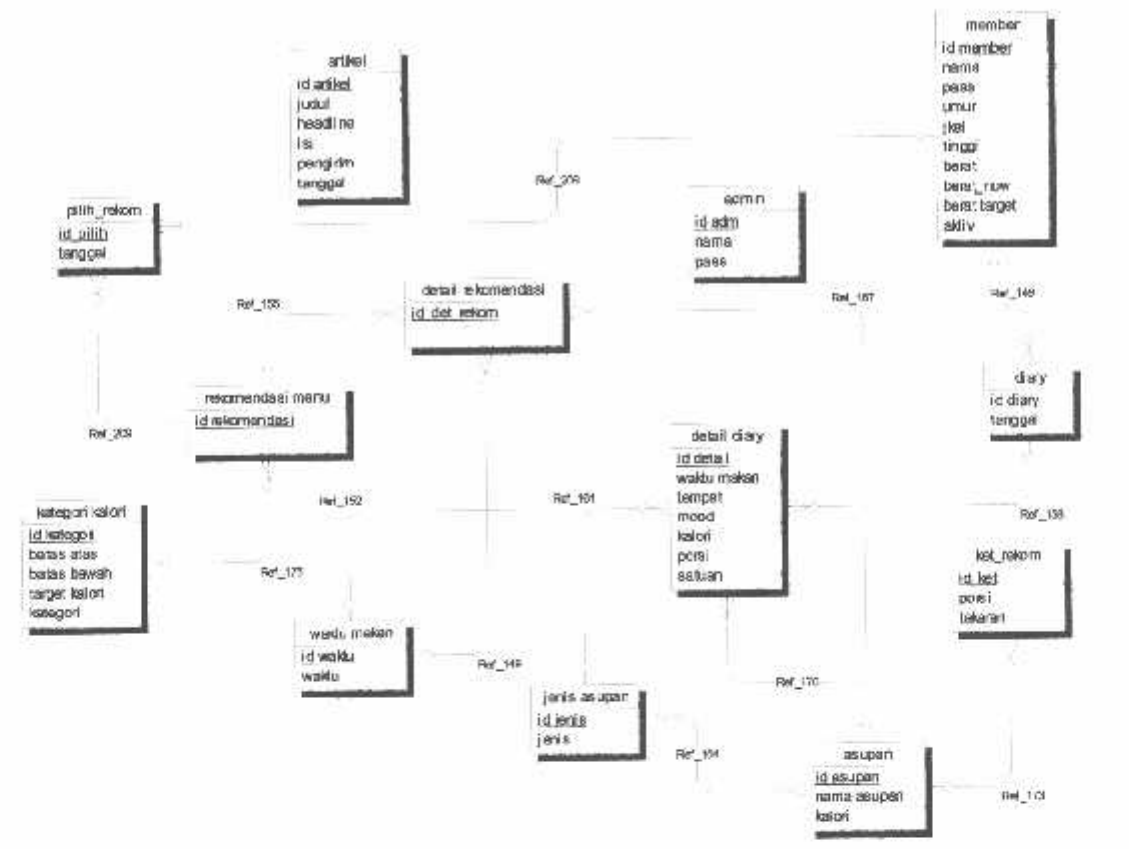
$$\text{waktu} = \text{nilai hari} * \text{nilai selisih berat badan}$$

3.4 Desain Basis Data

3.4.1 Entity Relationship Diagram (ERD)

Entity Relationship Diagram digunakan untuk mengintegrasikan, menentukan dan mendokumentasikan kebutuhan basis data yang dipergunakan oleh sistem dan objek-objek dasar data yang mempunyai hubungan antar relasi. ERD untuk memodelkan struktur data dan hubungan antar data, untuk menggambarkannya digunakan beberapa notasi dan simbol.

Relasi antar tabel dalam basis data aplikasi, digambarkan dalam bentuk konsep atau *Conceptual Data Model* (CDM), dan dalam bentuk fisik *Physical Data Model* (PDM).



Gambar 3.6 CDM Aplikasi

Gambar 3.7 PDM Aplikasi

3.4.2 Struktur Basis Data


Adapun struktur basis data yang dipergunakan sebagai subsistem basis data dari aplikasi ini, berdasarkan Entity Relationship Diagram di atas adalah sebagai berikut :

a. Tabel admin

Fungsi : Untuk menyimpan data admin

Key : id_adm

Tabel 3.3 Struktur Tabel admin


Nama Field	Type	Field Size	Primary Key
id_adm	Int	5	
nama	Varchar	25	-
pass	Varchar	25	-

b. Tabel member

Fungsi : Untuk menyimpan data member

Key : id_member

Tabel 3.4 Struktur Tabel member


Nama Field	Type	Field Size	Primary Key
id_member	Int	5	
nama	Varchar	25	-
pass	Varchar	25	-
umur	Int	3	-
jkkel	Varchar	15	-
berat	Int	3	-
berat_target	Int	3	-
berat_terbaru	Int	3	-
tinggi	Int	3	-
aktiv	Varchar	15	-

c. Tabel artikel

Fungsi : Untuk menyimpan data artikel

Key : id_artikel

Tabel 3.5 Struktur Tabel artikel

Nama Field	Type	Field Size	Primary Key
id_artikel	Int	5	
judul	Varchar	100	-
headline	Text	-	-
isi	Text	-	-
pengirim	Varchar	25	-
tanggal	Datetime	-	-

d. Tabel jenis_asupan

Fungsi : Untuk menyimpan data jenis asupan

Key : id_jenis

Tabel 3.6 Struktur Tabel jenis_asupan


Nama Field	Type	Field Size	Primary Key
id_jenis	Int	5	-
jenis	Varchar	25	-

e. Tabel asupan

Fungsi : Untuk menyimpan data asupan

Key : id_asupan

Tabel 3.7 Struktur Tabel asupan


Nama Field	Type	Field Size	Primary Key
id_asupan	Int	5	
id_jenis	Int	5	-
nama_asupan	Varchar	30	-
kalori	Int	5	-

f. Tabel waktu_makan

Fungsi : Untuk menyimpan data waktu makan

Key : id_waktu

Tabel 3.8 Struktur Tabel waktu_makan


Nama Field	Type	Field Size	Primary Key
id_waktu	Int	5	
waktu	Varchar	25	-

g. Tabel ket_rekom

Fungsi : Untuk menyimpan data informasi rekomendasi menu

Key : id_ket

Tabel 3.9 Struktur Tabel resep


Nama Field	Type	Field Size	Primary Key
id_ket	Int	5	
id_asupan	Int	100	-
porsi	Text	-	-
takaran	Text	-	-

h. Tabel kategori_kalori

Fungsi : Untuk menyimpan data kategori kalori

Key : id_kategori

Tabel 3.10 Struktur Tabel kategori_kalori


Nama Field	Type	Field Size	Primary Key
id_kategori	Int	5	
batas_atas	Int	5	-
batas_bawah	Int	5	-
target_kalori	Int	5	-
kategori	Varchar	5	-

i. Tabel rekomendasi_menu

Fungsi : Untuk menyimpan data rekomendasi menu

Key : id_rekomendasi

Tabel 3.11 Struktur Tabel rekomendasi_menu


Nama Field	Type	Field Size	Primary Key
id_rekomendasi	Int	5	
id_kategori	Int	5	-

j. Tabel detail_rekomendasi

Fungsi : Untuk menyimpan data detail rekomendasi

Key : id_rekomendasi

Tabel 3.12 Struktur Tabel detail_rekomendasi


Nama Field	Type	Field Size	Primary Key
id_det_rekom	Int	5	
id_rekomendasi	Int	5	-
id_waktu	Int	5	-
id_asupan	Int	5	-

k. Tabel diary

Fungsi : Untuk menyimpan data diary

Key : id_diary

Tabel 3.13 Struktur Tabel diary


Nama Field	Type	Field Size	Primary Key
id_diary	Int	5	
id_member	Int	5	-
tanggal	Date	-	-

1. Tabel pilih_rekom

Fungsi : Untuk menyimpan data menu rekomendasi yang dipilih user

Key : id_diary

Tabel 3.13 Struktur Tabel diary


Nama Field	Type	Field Size	Primary Key
id_pilih	Int	5	
id_member	Int	5	-
tanggal	Date	-	-
id_rekomendasi	Int	5	-

m. Tabel detail_diary

Fungsi : Untuk menyimpan data detail diary

Key : id_detail

Tabel 3.14 Struktur Tabel detail diary

Nama Field	Type	Field Size	Primary Key
id_detail	Int	5	
id_diary	Int	5	-
waktu_makan	Varchar	25	-
id_asupan	Int	5	-
id_waktu	Int	5	-
tempat	Varchar	25	-
mood	Varchar	25	-
id_jenis	Int	5	-
kalori	Int	5	-
porsi	Int	5	-
satuan	Int	5	-

BAB IV IMPLEMENTASI DAN PENGUJIAN SISTEM

4.1 Implementasi Sistem

Tahap implementasi pengembangan aplikasi merupakan proses pengubahan spesifikasi sistem menjadi sistem yang dapat dijalankan. Tahap ini merupakan lanjutan dari proses perancangan, yaitu proses pemrograman aplikasi sesuai dengan spesifikasi dan desain sistem.

Dalam pembuatan Aplikasi Diary Asupan Makanan Untuk Program Diet ini, program yang digunakan adalah Adobe Dreamweaver CS3, PHP My Admin sebagai media penyimpanan basis data, sedangkan bahasa pemrograman yang digunakan adalah HTML dan PHP.

4.2 Pengujian Aplikasi

Pada tahap pengujian, penulis akan mencoba membandingkan kesesuaian antara *input* dari *user* dengan kebutuhan *input* aplikasi. Pengujian akan dilakukan dengan memasukkan *input* yang dianggap sesuai dengan kebutuhan dari aplikasi. Hal ini dilakukan untuk menganalisis kinerja aplikasi yang telah dibuat. Hasil analisis ini akan sangat bermanfaat dalam pengembangan aplikasi ini dikemudian hari.

4.2.1 Pengujian Halaman Login Admin

Pada halaman login admin ini, pengujian dilakukan dengan cara mengisi *username* dan *password*. Jika berhasil, maka admin akan masuk ke halaman admin, dimana admin tersebut akan memiliki hak penuh untuk mengakses keseluruhan sistem.



Gambar 4.1 Pengujian Halaman Login Admin

4.2.2 Pengujian Halaman Admin

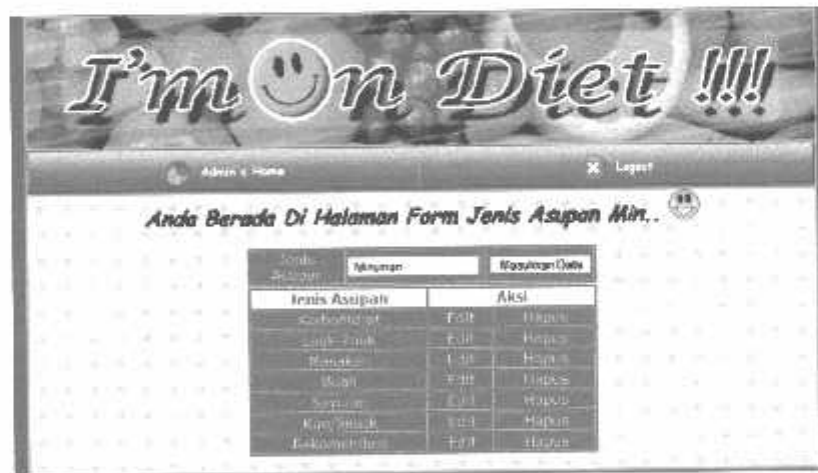
Halaman admin adalah halaman yang pertama kali dituju setelah melakukan proses login pada halaman login admin. Pengujian pada halaman admin ini dilakukan untuk mengetahui apakah menu-menu yang disediakan untuk admin telah sesuai dengan fungsinya.



Gambar 4.2 Pengujian Halaman Admin

4.2.3 Halaman Form Jenis Asupan

Pengujian pada halaman form jenis asupan ini, dilakukan dengan cara memasukkan data jenis asupan baru pada form yang telah disediakan, serta melakukan pengujian terhadap menu edit dan hapus yang telah disediakan pada halaman form jenis asupan ini.



Gambar 4.3 Pengujian Penambahan Data Jenis Asupan

Jenis Asupan	Masukkan Data	
Jenis Asupan	Aksi	
Karbohidrat	Edit	Hapus
Lauk	Edit	Hapus
Masakan	Edit	Hapus
Buah	Edit	Hapus
Sayuran	Edit	Hapus
Kue/Snack	Edit	Hapus
Rekomendasi	Edit	Hapus
Minuman	Edit	Hapus

Gambar 4.4 Tampilan Tabel Jenis Asupan

Jenis Asupan	Masukkan Data	
Jenis Asupan	Aksi	
Karbohidrat	Edit	Hapus
Lauk	Edit	Hapus
Masakan	Edit	Hapus
Buah	Edit	Hapus
Sayuran	Edit	Hapus
Kue/Snack	Edit	Hapus
Rekomendasi	Edit	Hapus
Minuman	Edit	Hapus

Gambar 4.5 Proses Pengujian Menu Edit.

Jenis Asupan	Masukkan Data	
Jenis Asupan	Aksi	
Karbohidrat	Edit	Hapus
Lauk	Edit	Hapus
Masakan	Edit	Hapus
Buah	Edit	Hapus
Sayuran	Edit	Hapus
Kue/Snack	Edit	Hapus
Rekom	Edit	Hapus
Minuman	Edit	Hapus

Gambar 4.6 Tampilan Tabel Jenis Asupan Setelah Proses Edit Data.

Jenis Asupan	Masukkan Data	
Jenis Asupan	Aksi	
Karbohidrat	Edit	Hapus
Lauk	Edit	Hapus
Masakan	Edit	Hapus
Buah	Edit	Hapus
Sayuran	Edit	Hapus
Kue/Snack	Edit	Hapus
Rekom	Edit	Hapus

Gambar 4.7 Tampilan Tabel Jenis Asupan Setelah Proses Hapus Data

4.2.4 Pengujian Halaman Form Asupan

Pengujian pada halaman form asupan ini, dilakukan dengan cara memasukkan data asupan baru pada form yang telah disediakan, serta melakukan pengujian terhadap menu edit dan hapus yang telah disediakan pada halaman form asupan ini.



Gambar 4.8 Pengujian Penambahan Data Asupan

No	ID	Jenis Asupan	Nama Asupan	Kalori	Aksi
1	62	Minuman	Air Kelapa Muda	0.17	Edit Hapus
2	67	Buah	Alpukat	201	Edit Hapus
3	26	Lauk	Bakwan	2.80	Edit Hapus
4	16	Buah	Bengkuang	0.55	Edit Hapus
5	22	Kue/Snack	Bika Ambon	1.99	Edit Hapus
6	75	Masakan	Bolak Lamtara	1.86	Edit Hapus
7	25	Kue/Snack	Brem	2.49	Edit Hapus
8	76	Masakan	Bronokos	1.41	Edit Hapus
9	48	Karbonhidrat	Bubur Sagu	1.67	Edit Hapus
10	29	Kue/Snack	Cake Tape	3.23	Edit Hapus

Gambar 4.9 Tampilan Tabel Asupan

Jenis	Nama Asupan	Jumlah Kalori	Masukkan Data
Buah	Alpukat	250	

Gambar 4.10 Proses Pengujian Menu Edit

No	ID	Jenis Asupan	Nama Asupan	Kalori	Aksi
1	62	Minuman	Air Kelapa Muda	0.17	Edit Hapus
2	67	Buah	Alpukat	250	Edit Hapus
3	26	Lauk	Bakwan	2.80	Edit Hapus
4	16	Buah	Bengkuang	0.55	Edit Hapus
5	22	Kue/Snack	Bika Ambon	1.99	Edit Hapus
6	75	Masakan	Bolak Lamtara	1.86	Edit Hapus
7	25	Kue/Snack	Brem	2.49	Edit Hapus
8	76	Masakan	Bronokos	1.41	Edit Hapus
9	48	Karbonhidrat	Bubur Sagu	1.67	Edit Hapus
10	29	Kue/Snack	Cake Tape	3.23	Edit Hapus

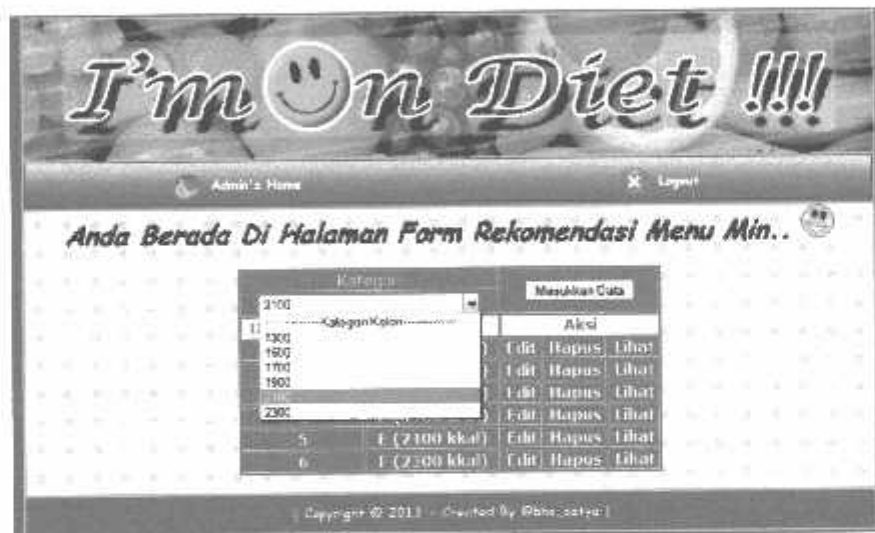
Gambar 4.11 Tampilan Tabel Asupan Setelah Proses Edit Data

No	ID	Jenis Asupan	Nama Asupan	Kalori	Aksi
1	62	Minuman	Air Kelapa Muda	0.17	Edit Hapus
2	26	Lauk	Bakwan	2.80	Edit Hapus
3	46	Rumih	Bengkayang	0.55	Edit Hapus
4	27	Kue/Snack	Bika Ambon	1.99	Edit Hapus
5	75	Masakan	Botok Lamtaro	1.36	Edit Hapus
6	28	Kue/Snack	Brem	2.49	Edit Hapus
7	76	Masakan	Krangkes	1.41	Edit Hapus
8	48	Karbohidrat	Bubur Sagu	1.67	Edit Hapus
9	29	Kue/Snack	Cake Tape	3.23	Edit Hapus
10	49	Masakan	Empok Empok Kapal Selam	1.90	Edit Hapus

Gambar 4.12 Tampilan Tabel Asupan Setelah Proses Hapus Data

4.2.5 Pengujian Halaman Form Rekomendasi Menu

Pengujian pada halaman form rekomendasi menu ini, dilakukan dengan cara memasukkan data rekomendasi baru pada form yang telah disediakan, serta melakukan pengujian terhadap menu edit, hapus dan lihat yang telah disediakan pada halaman form rekomendasi menu ini.



Gambar 4.13 Pengujian Penambahan Data Rekomendasi Menu

Kategori		Masukkan Data		
-----Kategori Kalori-----		Aksi		
Daftar Menu	Kategori			
1	A (1300 kkal)	Edit	Hapus	Lihat
2	B (1500 kkal)	Edit	Hapus	Lihat
3	C (1700 kkal)	Edit	Hapus	Lihat
4	D (1900 kkal)	Edit	Hapus	Lihat
5	E (2100 kkal)	Edit	Hapus	Lihat
6	F (2300 kkal)	Edit	Hapus	Lihat
7	E (2100 kkal)	Edit	Hapus	Lihat

Gambar 4.14 Tampilan Tabel Rekomendasi Menu

Kategori		Masukkan Data		
-----Kategori Kalori-----				
-----Kategori Kalori-----		Aksi		
D	1300	Edit	Hapus	Lihat
	1500	Edit	Hapus	Lihat
	1700	Edit	Hapus	Lihat
	1900	Edit	Hapus	Lihat
	2100	Edit	Hapus	Lihat
	2300	Edit	Hapus	Lihat
5	E (2100 kkal)	Edit	Hapus	Lihat
6	F (2300 kkal)	Edit	Hapus	Lihat
7	E (2100 kkal)	Edit	Hapus	Lihat

Gambar 4.15 Proses Pengujian Menu Edit Data

Kategori		Masukkan Data		
-----Kategori Kalori-----				
Daftar Menu	Kategori	Aksi		
1	A (1300 kkal)	Edit	Hapus	Lihat
2	B (1500 kkal)	Edit	Hapus	Lihat
3	C (1700 kkal)	Edit	Hapus	Lihat
4	D (1900 kkal)	Edit	Hapus	Lihat
5	E (2100 kkal)	Edit	Hapus	Lihat
6	F (2300 kkal)	Edit	Hapus	Lihat
7	F (2300 kkal)	Edit	Hapus	Lihat

Gambar 4.16 Tampilan Tabel Rekomendasi Menu Setelah Proses Edit Data

Daftar Menu Nomor 7 Kategori 1 (2100 kkal)		
No	Waktu Makan	Nama Asupan
Form Input Menu Rekomendasi Baru		
Waktu Makan	Nama Asupan	Masukkan Data
Makan Pagi	Nasi	

Gambar 4.17 Pengujian Penambahan Data Pada Halaman Lihat Menu

Daftar Menu Nomor 7 Kategori 1 (2300 kkal)		
No	Waktu Makan	Nama Asupan
1	Makan Pagi	Nasi
Form Input Menu Rekomendasi Baru		
Waktu Makan	Nama Asupan	Masukkan Data
Makan Pagi	Orak-Arik Telur	

Gambar 4.18 Tampilan Tabel Daftar Menu Rekomendasi

Kategori		Masukkan Data		
-----Kategori Kalori-----				
Daftar Menu	Kategori	Aksi		
1	A (1300 kkal)	Edit	Hapus	Lihat
2	B (1500 kkal)	Edit	Hapus	Lihat
3	C (1700 kkal)	Edit	Hapus	Lihat
4	D (1900 kkal)	Edit	Hapus	Lihat
5	E (2100 kkal)	Edit	Hapus	Lihat
6	F (2300 kkal)	Edit	Hapus	Lihat

Gambar 4.19 Tampilan Tabel Rekomendasi Setelah Proses Hapus Data

4.2.6 Pengujian Halaman Form Detail Rekomendasi

Pengujian pada halaman form detail rekomendasi menu ini, dilakukan untuk mengetahui apakah admin dapat menambahkan informasi tambahan tentang asupan pada data rekomendasi menu, selain itu juga dilakukan pengujian terhadap menu edit, tambah dan lihat yang telah disediakan pada halaman form detail rekomendasi ini.



Gambar 4.20 Pengujian Halaman Form Detail Rekomendasi

Pada halaman input detail rekomendasi ini, admin dapat memasukkan data detail menu rekomendasi yang berisi bahan yang dibutuhkan, cara membuat dan catatan, dengan menekan tombol input yang telah disediakan.



Gambar 4.21 Pengujian Menu Input Detail Rekomendasi

Pada halaman lihat detail rekomendasi ini, admin dapat melihat detail dari data menu rekomendasi yang telah dimasukkan pada halaman input detail rekomendasi sebelumnya.



Gambar 4.22 Pengujian Menu Lihat Detail Rekomendasi

Pada halaman ini admin dapat mengubah isi data detail rekomendasi yang telah dibuat sebelumnya atau dapat juga digunakan untuk memperbaiki isi dari data detail rekomendasi apabila terjadi kesalahan pada saat pengisian data.



Gambar 4.23 Pengujian Menu Edit Detail Rekomendasi

4.2.7 Pengujian Halaman Pendaftaran Member

Pengujian Halaman Pendaftaran Member dilakukan dengan cara mengisi data user sesuai dengan data yang diminta pada form pendaftaran. Data username dan password yang diisi pada form pendaftaran juga berfungsi sebagai data pembanding saat login ke dalam aplikasi.

Gambar 4.24 Pengujian Halaman Pendaftaran Member

4.2.8 Pengujian Halaman Login User

Pada halaman login user ini, pengujian dilakukan dengan cara mengisi *username* dan *password*. Jika berhasil, maka user akan masuk ke dalam halaman update berat badan.

Gambar 4.25 Pengujian Halaman Login User

4.2.9 Pengujian Halaman Update Berat Badan User

Pengujian pada halaman update berat badan user ini, berfungsi agar sistem dapat memperoleh input data berat badan terbaru dari user, sehingga data yang ditampilkan pada halaman hasil pengolahan user nantinya merupakan data yang sesuai dengan kondisi terkini user.

Gambar 4.26 Pengujian Halaman Update Berat Badan User

4.2.10 Pengujian Halaman Hasil Pengolahan Data User

Halaman hasil pengolahan data user berfungsi untuk melihat berapa nilai berat badan ideal, imt, amb, dan kebutuhan kalori yang dibutuhkan oleh user dalam satu hari, dimana data yang diolah diperoleh dari data user saat mendaftar member maupun saat user mengupdate berat badan.

The screenshot shows a web interface titled "Layanan Hasil Pengolahan Data...". It displays a table of user data and a section for data analysis.

Hasil Pengolahan Data Anda :

Jenis Kelamin	Umur	Berat Badan	Tinggi Badan	Indeks Massa Tubuh	Angka Metabolisme Basal	Jumlah Kebutuhan Energi	Berat Badan Ideal
Laki-Laki	23 Tahun	101 Kg	172 Cm	34.34	2134 kkal	3015 kkal	63 Kg

Ami Dwi Nur Untuk Mengubah Data Anda

Analisa Hasil Pengolahan Data Anda :

- Berdasarkan Hasil Perhitungan Indeks Massa Tubuh Anda, Anda Termasuk Dalam Kategori Obesitas Tingkat Ringan.
- Berat badan Anda Saat Ini Adalah 101 Kg, Berat badan Normal Anda Ada Pada Kisaran 58 Kg Sampai 71 Kg, Sedangkan Berat badan Ideal Anda Adalah 63 Kg. Perbedaan Antara Berat badan Anda Saat Ini Dengan berat badan Ideal Anda Adalah 25 Kg.
- Berat badan Anda Saat Ini Adalah 101 Kg, Berat yang Anda inginkan adalah 63 Kg. Perbedaan antara berat badan Anda Saat Ini Dengan Berat badan yang Anda inginkan adalah 38 Kg Untuk dapat mencapai berat badan yang Anda inginkan, anda disarankan untuk mengikuti diet yang telah direkomendasikan untuk anda selama 180-hari (5 Bulan 10 hari).

Gambar 4.27 Pengujian Halaman Hasil Pengolahan Data User

4.2.11 Pengujian Halaman Pilih Menu Rekomendasi

Pengujian pada halaman pilih menu rekomendasi dilakukan dengan cara memilih salah satu dari beberapa pilihan menu yang direkomendasikan sesuai dengan perhitungan nilai kebutuhan kalori user dalam satu hari serta menentukan pilihan menu tersebut akan digunakan untuk waktu atau tanggal berapa.

The screenshot shows a web interface titled "Layanan Pilih Menu Rekomendasi...". It displays a list of recommended menu items for a user.

Sajikan Pilih Menu Rekomendasi : 1

Daftar Asupan Yang Direkomendasikan Untuk Anda

No.	Bahan-bahan	Nama Asupan	Porsi (Gram)	Mengandung Kalori
1	Makan Pagi	Nasi	100	1 Mangkuk Kecil
2	Makan Pagi	Dada Ayam Tawar	50	1 Bujur Tawar
3	Makan Pagi	Susu Cair Manis/Kuning	100	1 Mangkuk Kecil
4	Makan Pagi	Tampal Bawang	20	2 Potong Kecil
5	Selingan	Apel	80	1 Buah
6	Makan Siang	Nasi	100	1 Mangkuk Kecil
7	Makan Siang	Bone Lahu Goreng	40	1 Potong Sedang
8	Makan Siang	Tahu, Rumput Beli	110	2 Potong Sedang
9	Makan Siang	Sayur Bayam	180	3 Mangkuk Besar
10	Makan Siang	Pisipis	110	1 Potong
11	Selingan	Mangga	120	2/3 Buah
12	Makan Malam	Nasi	100	1 Mangkuk Kecil
13	Makan Malam	Bawang Putih	20	1 Potong
14	Makan Malam	Oncom	40	2 Potong Kecil
15	Makan Malam	Sayur Cilek Sewi	100	1 Mangkuk Kecil

Pilih Menu (klik untuk Tanggal)

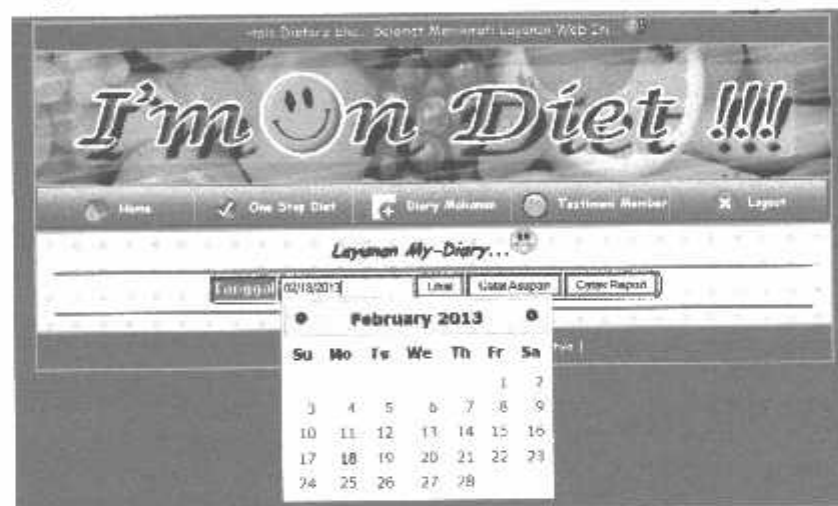
Gambar 4.28 Pengujian Halaman Pilih Menu Rekomendasi

No.	Rekomendasi	Masing Masing	Porsi (gram)	Perkiraan Kalori
1	Makan Pagi	Apel	100	1 Mangkuk Miel
2	Makan Pagi	Donat Gula Gelas	20	1 Buah Telur
3	Makan Pagi	Roti Gandu Kuning	100	1 Mangkuk Kacang
4	Makan Pagi	Topping Coklat	20	1 Mangkuk Kacang
5	Selingan	Apel	20	1 Buah
6	Makan Siang	Apel	100	1 Mangkuk Miel
7	Makan Siang	Bahan Lada Garam	20	1 Mangkuk Bawang
8	Makan Siang	Yam Bawang Putih	100	2 Mangkuk Bawang
9	Makan Siang	Segur Bayam	100	1 Mangkuk Kacang
10	Makan Siang	Phosfor	100	1 Mangkuk
11	Selingan	Mentega	100	1/4 Buah
12	Makan Malam	Kacang	100	
13	Makan Malam	Segur Sayur	100	
14	Makan Malam	Segur	100	
15	Makan Malam	Segur (Paku Sayur)	100	

Gambar 4.29 Pengujian Input Data Pada Halaman Pilih Menu Rekom

4.2.12 Pengujian Halaman Diary

Pengujian pada halaman diary dilakukan dengan cara memasukkan inputan tanggal pada form kalender yang telah disediakan pada halaman ini. Inputan berupa tanggal ini merupakan acuan dalam pengoperasian menu lihat diary, catat asupan dan cetak report pada halaman diary ini.



Gambar 4.30 Pengujian Halaman Diary

Apabila tombol menu catat asupan ditekan, maka aplikasi secara otomatis akan membawa user ke dalam halaman catat asupan. Halaman catat asupan ini berfungsi sebagai tempat bagi user untuk mencatatkan asupan apa saja yang telah dikonsumsi dalam waktu satu hari. Dalam halaman catat asupan ini, akan muncul menu rekomendasi yang telah dipilih oleh user pada halaman pilih menu rekomendasi sebelumnya. Dalam halaman catat asupan ini juga disediakan tabel perkiraan porsi dalam gram yang diharapkan dapat membantu user dalam menentukan berapa porsi dari asupan yang dikonsumsi oleh user



Gambar 4.31 Pengujian Halaman Catat Asupan



Gambar 4.32 Tampilan Pop-Up Perkiraan Porsi Saat Tombol Lihat takaran di-klik

Apabila tombol menu lihat diary ditekan, maka aplikasi secara otomatis akan membawa user ke dalam halaman lihat diary. Halaman lihat diary merupakan halaman yang berfungsi untuk menampilkan asupan yang telah dicatatkan oleh user sesuai dengan inputan tanggal yang telah dimasukkan oleh user. Halaman lihat diary ini juga dilengkapi dengan perhitungan jumlah kalori asupan dan juga jumlah kebutuhan kalori user, sehingga halaman lihat diary ini dapat menampilkan secara langsung perbandingan antara asupan yang dikonsumsi oleh user dengan kebutuhan kalori yang seharusnya dibutuhkan oleh user

4	Makan Pagi	Tampe Goreng	30	2 Potong Kecil
5	Selingan	Apel	83	1 Buah
6	Makan Siang	Nasi	100	1 Mangkuk Kecil
7	Makan Siang	Ikan Lala Goreng	40	1 Potong Sedang
8	Makan Siang	Yehu, Bumbu Bali	110	2 Potong Sedang
9	Makan Siang	Sayur Bayam	100	1 Mangkuk Kecil
10	Makan Siang	Pepaya	130	1 Potong
11	Selingan	Mangga	123	3/4 Buah
12	Makan Malam	Nasi	100	1 Mangkuk Kecil
13	Makan Malam	Daging Sapi	35	1 Potong
14	Makan Malam	Oncam	40	2 Potong Kecil
15	Makan Malam	Sayur Ceh Sewi	100	1 Mangkuk Kecil

Daftar Asupan Makanan Yang Anda Catatkan :
Tanggal: 18-02-2013

No	Kategori	Waktu	Lokasi	Mood	Jenis	Asupan	Kalori (kcal)	Porsi (gram)	Jumlah Kalori (kcal)
1	Makan Pagi	07.00	Rumah	Normal	Rakam	Nasi	1.75	100	175
2	Makan Pagi	07.00	Rumah	Normal	Masakan	Rawan	0.60	100	60
Sisa Kalori Asupan Yang Anda Catatkan									235 kcal
Jumlah Kebutuhan Kalori Per Hari Anda									3035 kkal
Hasil Perhitungan									2800 kkal

Copyright © 2013 - Created by (Bhe.arya)

Gambar 4.33 Pengujian Halaman Lihat Diary

Menu cetak repor hampir sama fungsinya dengan menu lihat diary, yaitu untuk menampilkan asupan yang dikonsumsi user dalam satu hari, serta juga dapat menampilkan perbandingan antara jumlah kalori dari asupan yang dikonsumsi dengan jumlah kebutuhan energi yang dibutuhkan oleh user dalam satu hari. Yang membedakan antara menu lihat diary dan cetak report adalah, dalam menu cetak report, data yang ditampilkan lebih lengkap jika dibandingkan dengan menu lihat diary. Selain itu, menu cetak report ini secara khusus di desain agar dapat memudahkan user apabila ingin mencetak diary asupan yang telah dibuat sebelumnya.

Report Diary Tanggal 18-02-2013 (Hari Ke-18 Setelah Anda Mendaftar Sebagai Member)

Diary Asupan Makanan Yang Telah Anda Buat :

Nama Member : bhe									
Berat Yang Anda Inginkan : 85 Kg			Berat Badan Saat Mendaftar : 102 Kg				Berat Badan Saat Ini : 101 Kg		
No	Kategori	Waktu	Tempat	Mood	Jenis	Asupan	Kalori Asupan (kcal)	Porsi (gram)	Jumlah Kalori (kcal)
1	Makan Pagi	07.00	Rumah	Normal	Rakam	Nasi	1.75	100	175
2	Makan Pagi	07.00	Rumah	Normal	Masakan	Rawan	0.60	100	60
Jumlah Kalori Asupan Yang Anda Catatkan									235 kkal
Jumlah Kebutuhan Kalori Per Hari Anda									3035 kkal
Hasil Perhitungan									2800 kkal
Sehat... Anda Telah Berhasil Menurunkan Berat Badan Anda Sebesar 1 Kg.. Untuk Mendapatkan Berat Badan Yang Anda Inginkan, Anda Harus Menurunkan Berat Badan Sebanyak 16 Kg Lagi.. Terus Semangat Mengikuti Program Diet Ini Agar Berat Badan Yang Anda Inginkan Dapat Terealisasi..									

Daftar Asupan Yang Dirakamendikan Untuk Anda :

No	Kategori	Nama Asupan	Porsi (Gram)	Porsi dan Tokoran
1	Makan Pagi	Nasi	100	1 Mangkuk Kecil
2	Makan Pagi	Drek-Arik Telur	80	1 Buah Telur
3	Makan Pagi	Sayur Ceh Kangkung	100	1 Mangkuk Kecil

Gambar 4.34 Pengujian Halaman Cetak Report

4.2.13 Hasil Pengujian Pada Web Browser

Dari beberapa hasil pengujian yang telah dilakukan pada beberapa *web browser* dapat diambil kesimpulan seperti gambar 4.35 hasil pengujian menggunakan *web browser Mozilla Firefox 15* sebagai berikut :



Gambar 4.35 Hasil Pengujian pada *web browser Mozilla Firefox 15*

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian sistem yang dilakukan, dapat diambil kesimpulan beberapa hal antara lain :

1. Dengan adanya aplikasi ini, user dengan mudah dapat mengetahui berapa nilai kebutuhan kalori yang dibutuhkan oleh tubuh dalam satu hari.
2. Dengan adanya aplikasi ini, user dengan mudah dapat mengetahui jumlah kalori dari asupan makanan yang dikonsumsi dalam satu hari. .
3. Dengan adanya aplikasi ini, user dengan mudah dapat mencatatkan asupan makanan yang dikonsumsi dalam waktu satu hari.
4. Pada sistem ini, asupan makanan yang dapat dicatat dalam database hanyalah asupan yang tersedia dalam database aplikasi.
5. Proses pencatatan makanan atau asupan yang dikonsumsi oleh user dapat dilakukan dengan cepat dan mudah.

5.2 Saran

Mengingat berbagai keterbatasan yang dialami penulis terutama dalam masalah pemikiran dan waktu, maka penulis menyarankan untuk Pengembangan Aplikasi Diary Asupan Makanan Untuk Program Diet Berbasis Web yang dilengkapi sarana diantaranya sebagai berikut :

1. Adanya perhitungan dan pencatatan aktivitas olahraga yang dilakukan oleh member.
 2. Adanya *report* diary dalam bentuk grafik atau chart sehingga dapat lebih memudahkan user untuk menelusuri riwayat diary yang dicatatkan.
-

DAFTAR PUSTAKA

1. Hariadi, Sandi. 2011. *Trik dan Solusi Jitu Pemrograman Web*. Yogyakarta : Penerbit Lokomedia.
2. Ari Yuana, Rosihan. 2011. *67 Trik & Ide Brilian Master PHP*. Jakarta : Penerbit Lokomedia.
3. Dominikus Juju & Muhammad Syukrie. 2009. *Jurus Jitu Web Master*. Jakarta : Penerbit Elex Media Komputindo.
4. Ayu Bulan Febri Kurnia Dewi. 2009. *Menu Sehat 30 Hari*. Jakarta : Penerbit PT. AgroMedia Pustaka.
5. Almatsier, Sunita. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Penerbit Gramedia Pustaka Utama.
6. Khomsan, Ali. 2003. *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta : Penerbit Raja Grafindo Persada.
7. Almatsier, Sunita. 2005. *Penuntun Diet*. Jakarta : Penerbit Gramedia Pustaka Utama.
8. Hartono, Andy. 2006. *Terapi Gizi dan Diet Rumah*. Jakarta : Penerbit EGC.
9. Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2005. *Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM)*. Jakarta : Penerbit Persatuan Ahli Gizi Indonesia.
10. <http://www.wrp-diet.com/quizzes-wrp/calorie-counter>

LAMPIRAN



BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI FAKULTAS TEKNOLOGI INDUSTRI

NAMA : Satya Bram Wiratma
NIM : 07.12.539
JURUSAN : Teknik Elektro S-1
KONSENTRASI : Teknik Informatika dan Komputer
MASA BIMBINGAN: Semester Ganjil Tahun Akademik 2012-2013
JUDUL : **RANCANG BANGUN APLIKASI DIARY ASUPAN MAKANAN
UNTUK PROGRAM DIET BERBASIS WEB**

Dipertahankan dihadapan Majelis Penguji Skripsi Jenjang Strata Satu (S-1) pada :

Hari : Senin
Tanggal : 18 Februari 2013
Dengan Nilai : 81,75 (A) *rs*

PANITIA UJIAN SKRIPSI

Ketua Majelis Penguji

M. Ibrahim Ashari, ST, MT
NIP.P.1030100358

Sekretaris Majelis Penguji

Dr. Eng. Aryuanto Soetedjo, ST, MT
NIP.P.1030800417

ANGGOTA PENGUJI

Dosen Penguji I

Dr. Eng. Aryuanto Soetedjo, ST, MT
NIP.P.1030800417

Dosen Penguji II

Bambang Prio Hartono, ST, MT
NIP. Y. 1028400082



FORMULIR PERBAIKAN SKRIPSI

Dalam pelaksanaan ujian skripsi jenjang Strata Satu (S-1) Jurusan Teknik Elektro Konsentrasi Teknik Komputer dan Informatika, maka perlu adanya perbaikan skripsi untuk mahasiswa :

Nama : Satya Bram Wiratma
NIM : 07.12.539
Jurusa : Teknik Elektro S-1
Konsentrasi : Teknik Informatika & Komputer
Masa Bimbingan : Semester Ganjil Tahun Akademik 2012 - 2013
Judul Skripsi : **RANCANG BANGUN APLIKASI DIARY ASUPAN MAKANAN UNTUK PROGRAM DIET BERBASIS WEB**

No	Penguji	Tanggal	Uraian	Paraf
1	Penguji I	18 Februari 2013	Tambahkan menu membaca diary per minggu atau per bulan	
2	Penguji II	18 Februari 2013	Perbaiki format penulisan sesuai dengan silabus	
3	Penguji II	18 Februari 2013	Perbaiki gambar desain menu aplikasi	

Disetujui :

Penguji I

Dr. Eng. Aryuanto Soetedjo, ST, MT
NIP.P.1030800417

Penguji II

Bambang Prio Hartono, ST, MT
NIP. Y. 1028400082

Mengetahui :

Dosen Pembimbing I

Irmalia Suryani Faradisa, ST, MT
NIP. P. 1030000365

Dosen Pembimbing II

Sotyo Hadi, ST
NIP.Y. 1039700309



Institut Teknologi Nasional Malang
Kampus I : Jl. Bendungan Sigura-gura No.2
Kampus II : Jl. Raya Karanglo, Km 2
Malang

FORMULIR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Satya Bram W.

NIM : 07.12.539

Judul : Rancang Bangun Aplikasi Diary Asupan Makanan Untuk Program Diet
Berbasis Web

No	Tanggal	Uraian	Paraf Pembimbing
1	21-01-2013	Revisi margin	
2	21-01-2013	Revisi menghapus DFD	
3	21-01-2013	Revisi Flowchart	
4	21-01-2013	Revisi Desain Form login	
5	22-01-2013	Acc Bab 1,2,3	
		Revisi bab 2. kategori menu diet	
		3 Revisi source code	
		" software → utk baeli	
	4-02-13	Acc BAB III, Mklh sumbu hasil	

Malang, Januari 2013
Dosen Pembimbing

Irmalia Suryani Faradisa, ST, MT
NIP.P 1030000365

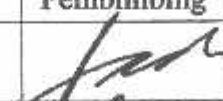




FORMULIR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Satya Bram W.

NIM : 07.12.539

Judul : Rancang Bangun Aplikasi Diary Asupan Makanan Untuk Program Diet
Berbasis Web

No	Tanggal	Uraian	Paraf Pembimbing
1	21-01-2013	Revisi Penulisan Kalimat Double Bab 1	
2	21-01-2013	Perambatan Proses Perhitungan kalori Bab 3	
3	23-01-2013	ACC Bab 1, 2, 3	

Malang, Januari 2013

Dosen Pembimbing

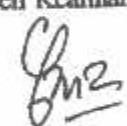



Sotyohadi, ST

NIP. Y. 103970030



**BEKITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI
PROGRAM STUDI TEKNIK ELEKTRO S-1
Konsentrasi : Teknik Komputer & Informatika**

1.	Nim	: 0712539		
2.	Nama	: SATYA BRAM WIRATNA		
3.	Konsentrasi Jurusan	: Teknik Komputer & Informatika		
4.	Jadwal Pelaksanaan:	Waktu	Tempat	
	21 April 2012	09 00	III.1.1	
5.	Judul proposal yang diseminarkan Mahasiswa	RANCANG BANGUN APLIKASI DIARY ASUPAN MAKANAN UNTUK PROGRAM DIET BERBASIS WEB		
6.	Perubahan judul yang diusulkan oleh Kelompok Dosen Keahlian			
7.	Catatan :	Standart penelitian dipelajari.		
8.	Catatan :			
	Persetujuan judul Skripsi			
	Disetujui, Dosen Keahlian I (.....)	Disetujui, Dosen Keahlian II  (.....)	Disetujui, Dosen Keahlian III  (.....)	
	Mengetahui, Ketua Program Studi Teknik Elektro S-1 Ir. Yusuf Ismail Nakhoda, MT NIP. Y. 1018800189	Disetujui, Calon Dosen Pembimbing ybs		
	Pembimbing I (.....)	Pembimbing II (.....)		

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Satya Bram Wiratna
NIM : 0712539
Program Studi : Teknik Elektro
Konsentrasi : Teknik Informatika & Komputer

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi yang saya buat adalah hasil karya sendiri, tidak merupakan plagiasi dari karya orang lain. Dalam Skripsi ini tidak memuat karya orang lain, kecuali dicantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan apabila di kemudian hari ada pelanggaran atas surat pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksinya.

Malang, 13 Maret 2013

Yang membuat Pernyataan,



Satya Bram Wiratna
Nim. 0712539



PERKUMPULAN PENGELOLA PENDIDIKAN UMUM DAN TEKNOLOGI NASIONAL MALANG
INSTITUT TEKNOLOGI NASIONAL MALANG

FAKULTAS TEKNOLOGI INDUSTRI
FAKULTAS TEKNIK SIPIL DAN PERENCANAAN
PROGRAM PASCASARJANA MAGISTER TEKNIK

PT. BNI (PERSERO) MALANG
BANK NIAGA MALANG

Kampus I : Jl. Bendungan Sigura-gura No. 2 Telp. (0341) 551431 (Hunting), Fax. (0341) 553015 Malang 65145
Kampus II : Jl. Raya Karanglo, Km 2 Telp. (0341) 417836 Fax. (0341) 417834 Malang

Nomor Surat : ITN-340/EL-FTI/2012
Lampiran : -
Perihal : BIMBINGAN SKRIPSI

Kepada : Yth. Bapak/Ibu Irmalia Suryani Faradisa, ST, MT
Dosen Teknik Elektro S-1
ITN MALANG

Dengan Hormat

Sesuai dengan permohonan dan persetujuan dalam Proposal Skripsi untuk mahasiswa :

Nama : **SATYA BRAM WIRATNA**
Nim : **0712539**
Fakultas : **Teknologi Industri**
Program Studi : **Teknik Elektro S-1**
Konsentrasi : **Teknik Komputer & Informatika**

Maka dengan ini pembimbingan tersebut kami serahkan sepenuhnya kepada Saudara/i selama masa waktu :

" Semester Ganjil Tahun Akademik 2012 -2013 "

Demikian agar maklum dan atas perhatian serta bantuannya kami sampaikan terima kasih.



Mengetahui

Ketua Program Studi Teknik Elektro S-1

Ir. Yusuf Ismail Nakhoda, MT

NIP. Y. 1018800189



ampiran : 1 (satu) berkas
Pembimbing Skripsi

kepada : Yth. Bapak/Ibu Irmalia Suryani Faradisa, ST, MT
 Dosen Teknik Elektro S-1
 ITN Malang

Yang bertanda tangan dibawah

Nama : **SATYA BRAM WIRATNA**
Nim : **0712539**
Jurusan : **Teknik Elektro S-1**
Konsentrasi : **Teknik Komputer & Informatika**

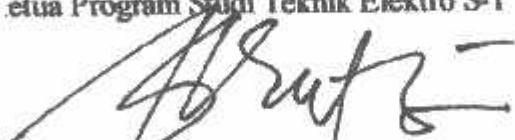
Dengan ini mengajukan permohonan, kiranya Bapak/Ibu bersedia menjadi Dosen Pembimbing untuk penyusunan Skripsi dengan judul :

"RANCANG BANGUN APLIKASI DIARY ASUPAN MAKANAN UNTUK PROGRAM DIET BERBASIS WEB "

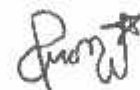
Demikian permohonan kami buat dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui

etua Program Studi Teknik Elektro S-1


Ir. Yusuf Ismail Nakhoda, MT
NIP. Y. 1018800189

Hormat Kami



SATYA BRAM WIRATNA
NIM. 0712539



PERKUMPULAN PENGELOLA PENDIDIKAN UMUM DAN TEKNOLOGI NASIONAL MALANG
INSTITUT TEKNOLOGI NASIONAL MALANG

FAKULTAS TEKNOLOGI INDUSTRI
FAKULTAS TEKNIK SIPIL DAN PERENCANAAN
PROGRAM PASCASARJANA MAGISTER TEKNIK

PT. BNI (PERSERO) MALANG
BANK NIAGA MALANG

Kampus I : Jl. Bendungan Sigura-gura No. 2 Telp. (0341) 551431 (Hunting), Fax. (0341) 553015 Malang 65145
Kampus II : Jl. Raya Karanglo, Km 2 Telp. (0341) 417636 Fax. (0341) 417634 Malang

Nomor Surat : ITN-340/EL-FTI/2012
Lampiran : -
Perihal : BIMBINGAN SKRIPSI

Kepada : Yth. Bapak/Ibu **Sotyohadi, ST**
Dosen Teknik Elektro S-1
ITN MALANG

Dengan Hormat

Sesuai dengan permohonan dan persetujuan dalam Proposal Skripsi untuk mahasiswa :

Nama : **SATYA BRAM WIRATNA**
Nim : **0712539**
Fakultas : **Teknologi Industri**
Program Studi : **Teknik Elektro S-1**
Konsentrasi : **Teknik Komputer & Informatika**

Maka dengan ini pembimbingan tersebut kami serahkan sepenuhnya kepada Saudara/i selama masa waktu :

" Semester Ganjil Tahun Akademik 2012 -2013 "

Demikian agar maklum dan atas perhatian serta bantuannya kami sampaikan terima kasih.



Mengetahui

Kejua Program Studi Teknik Elektro S-1

Ir. Yusuf Ismail Nakhoda, MT

NIP. Y. 1018800189



piran : 1 (satu) berkas
Pembimbing Skripsi

ada : Yth. Bapak/Ibu Sotyohadi, ST
Dosen Teknik Elektro S-1
ITN Malang

Yang bertanda tangan dibawah

Nama : **SATYA BRAM WIRATNA**
Nim : **0712539**
Jurusan : **Teknik Elektro S-1**
Konsentrasi : **Teknik Komputer & Informatika**

Dengan ini mengajukan permohonan, kiranya Bapak/Ibu bersedia menjadi Dosen Pembimbing untuk penyusunan Skripsi dengan judul :

"RANCANG BANGUN APLIKASI DIARY ASUPAN MAKANAN UNTUK PROGRAM DIET BERBASIS WEB "

Demikian permohonan kami buat dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui

ia Program Studi Teknik Elektro S-1

Ir. Yusuf Ismail Nakhoda, MT
NIP.Y. 1018800189

Hormat Kami

SATYA BRAM WIRATNA
NIM. 0712539

➤ **Home :**

```
<?php
require 'include/header5.php';
?>
<div id="tengah">
  <h1 align="center" class="damn style4" style="font-style: italic">Hello World...<span
class="damn style4" style="font-style: italic"></span></h1>
  
  <p align="justify">Selamat datang di layanan web diary makananku. Web ini dibuat
sebagai project skripsi untuk meraih gelar sarjana. Secara khusus, web ini dipersembahkan
bagi para pelaku diet, dimana dalam web ini, dieterz dapat membuat Diana (Diary Asupan
Makanan) secara cepat dan mudah, sehingga dapat mendukung program diet yang sedang
dieterz jalani.</p>
  <p align="justify">Dengan Diana (Diary Asupan Makanan), dieterz dapat mencatat
makanan dan minuman apa saja yang dieterz konsumsi dalam satu hari. Sehingga dengan
adanya diana, dieterz sekalian dapat lebih aware terhadap makanan yang dikonsumsi, dan juga
dapat menyesuaikan antara jumlah kalori makanan yang dikonsumsi dengan jumlah kalori yang
seharusnya dibutuhkan oleh tubuh. Akhir kata, terima kasih telah berkunjung dan selamat
menikmati layanan web ini. </p>
  <p align="justify">&nbsp;</p>
<!-- end #mainContent --></div>
<?php
require 'include/footer.php'
?>
```

➤ **Diet Quick Count :**

```
<?php
require 'include/header4.php';
?>
<div id="tengah">
  <h1 align="center" class="damn style4" style="font-style: italic">Diet Quick Count <span
class="damn style4" style="font-style: italic"></span></h1>
  <p align="justify">Diet Quick Count adalah sebuah fitur tambahan yang dipersembahkan
secara khusus bagi dieterz semua. Fitur ini berisi tentang perhitungan-perhitungan yang
terdapat dalam diet, yang semoga dapat bermanfaat bagi dieterz semua dimanapun berada..
;)</p>
  <p align="justify">&nbsp;</p>
  <div align="center">
<ul id="css3menu1" class="topmenu">
  <li class="topfirst"><a href="bbi.php" style="width:160px;height:25px;line-
height:25px;">BBI Quick Count</a></li>
  <li class="topmenu"><a href="imt.php" style="width:160px;height:25px;line-
height:25px;"><span>IMT Quick Count</span></a></li>
  <li class="topmenu"><a href="amb.php" style="width:160px;height:25px;line-
height:25px;">AMB Quick Count</a></li>
```

```

        <li class="topmenu"><a href="kalori.php" style="width:235px;height:25px;line-
height:25px;">Kebutuhan Kalori Quick Count</a></li>
</ul><p class="_css3m"><a href="http://css3menu.com/">CSS Tabbed Menus
Css3Menu.com</a></p>
</div>
<p>&nbsp;</p>
</div>
<?php
require 'include/footer.php'
?>

```

➤ Pendaftaran Member :

```

<?php
require 'include/header4.php';
?>
<script language="JavaScript" src="validjs.js" type="text/javascript"></script>
<?php
if (!function_exists("GetSQLValueString")) {
function GetSQLValueString($theValue, $theType, $theDefinedValue = "",
$theNotDefinedValue = "")
{
    $theValue = get_magic_quotes_gpc() ? stripslashes($theValue) : $theValue;

    $theValue = function_exists("mysql_real_escape_string") ?
mysql_real_escape_string($theValue) : mysql_escape_string($theValue);

    switch ($theType) {
    case "text":
        $theValue = ($theValue != "") ? "'" . $theValue . "'" : "NULL";
        break;
    case "long":
    case "int":
        $theValue = ($theValue != "") ? intval($theValue) : "NULL";
        break;
    case "double":
        $theValue = ($theValue != "") ? "'" . doubleval($theValue) . "'" : "NULL";
        break;
    case "date":
        $theValue = ($theValue != "") ? "'" . $theValue . "'" : "NULL";
        break;
    case "defined":
        $theValue = ($theValue != "") ? $theDefinedValue : $theNotDefinedValue;
        break;
    }
    return $theValue;
}
}
}
}

```

```

SeditFormAction = $_SERVER['PHP_SELF'];
if (isset($_SERVER['QUERY_STRING'])) {
    $seditFormAction .= "?" . htmlentities($_SERVER['QUERY_STRING']);
}

if ((isset($_POST["MM_insert"])) && ($_POST["MM_insert"] == "form1")) {
    $insertSQL = sprintf("INSERT INTO member (id_member, nama, pass, umur, jkel, berat,
tinggi, aktif, berat_target) VALUES (%s, %s, %s, %s, %s, %s, %s, %s, %s)",
        GetSQLValueString($_POST['id_member'], "int"),
        GetSQLValueString($_POST['nama'], "text"),
        GetSQLValueString($_POST['pass'], "text"),
        GetSQLValueString($_POST['umur'], "int"),
        GetSQLValueString($_POST['jkel'], "text"),
        GetSQLValueString($_POST['berat'], "int"),
        GetSQLValueString($_POST['tinggi'], "int"),
        GetSQLValueString($_POST['aktif'], "text"),
        GetSQLValueString($_POST['berat_target'], "int"));

    mysql_select_db($database_koneksi, $koneksi);
    $Result1 = mysql_query($insertSQL, $koneksi) or die(mysql_error());

    $insertGoTo = "login.php";
    if (isset($_SERVER['QUERY_STRING'])) {
        $insertGoTo .= (strpos($insertGoTo, '?')) ? "&" : "?";
        $insertGoTo .= $_SERVER['QUERY_STRING'];
    }
    header(sprintf("Location: %s", $insertGoTo));
}
?>
<div id="tengah">
    <h2 align="center" class="damn"> Silahkan Isi Form Di Bawah Ini Untuk Mendaftar</h2>
    <div style="border: 2px dashed #37ae08F; margin: 3px 40px; padding: 0px; width: auto;
height: auto; background-color: #ff0000; text-align: center;">
        <h4 id="form1_errorloc"></h4>
    </div>
    <form action="<?php echo $seditFormAction; ?>" method="post" name="form1"
id="form1">
        <table class="tab" width="310" border="1" align="center" bordercolor="#FFFFFF"
bgcolor="#37ae08">
            <tr valign="baseline">
                <td colspan="2" align="right" nowrap="nowrap" bordercolor="#FFFFFF"
bgcolor="#37AE09"><div align="center" class="table" style="color: #FFD700; font-weight:
bold"><em>Pendaftaran Member</em></div>
                <div align="center" class="table"></div></td>
            </tr>
            <td nowrap="nowrap" align="right"><div align="center"
class="table">Username</div></td>

```

```

        <td><input type="text" name="nama" value="" size="30" /></td>
    </tr>
    <tr valign="baseline">
        <td nowrap="nowrap" align="right"><div align="center"
class="table">Password</div></td>
        <td><input type="password" name="pass" value="" size="30" /></td>
    </tr>
    <td colspan="2" align="right" nowrap="nowrap" bordercolor="#FFFFFF"
bgcolor="#37AE09"><div align="center" class="table" style="color: #FFD700; font-weight:
bold"><em>Data Pribadi </em></div>
        <div align="center" class="table"></div></td>
    </tr>
    <tr valign="baseline">
        <td nowrap="nowrap" align="right"><div align="center" class="table">Umur
(Th)</div></td>
        <td><input type="text" name="umur" value="" size="5" /></td>
    </tr>
    <tr valign="baseline">
        <td nowrap="nowrap" align="right"><div align="center" class="table">Jenis
Kelamin</div></td>
        <td><select name="jkel">
            <option value="">----Jenis Kelamin----</option>
            <option value="Laki-Laki" <?php if (!(strcmp("Laki-Laki", ""))) {echo
"SELECTED";} ?>>Laki-Laki</option>
            <option value="Perempuan" <?php if (!(strcmp("Perempuan", ""))) {echo
"SELECTED";} ?>>Perempuan</option>
        </select> </td>
    </tr>
    <tr valign="baseline">
        <td nowrap="nowrap" align="right"><div align="center" class="table">Berat
(Kg)</div></td>
        <td><input type="text" name="berat" value="" size="5" /></td>
    </tr>
    <tr valign="baseline">
        <td nowrap="nowrap" align="right"><div align="center" class="table">Tinggi
(Cm)</div></td>
        <td><input type="text" name="tinggi" value="" size="5" /></td>
    </tr>
    <tr valign="baseline">
        <td nowrap="nowrap" align="right"><div align="center"
class="table">Aktivitas</div></td>
        <td><select name="aktiv">
            <option value="">----Aktivitas Anda----</option>
            <option value="Ringan">Pegawai kantor</option>
            <option value="Ringan">Pegawai Toko</option>
            <option value="Ringan">Guru / Dosen</option>
            <option value="Ringan">Supir</option>
            <option value="Ringan">Sekretaris</option>

```



```

        <option value="Sedang">Pelajar / Mahasiswa</option>
        <option value="Sedang">Pegawai Industri</option>
        <option value="Sedang">Tbu Rumah Tangga</option>
        <option value="Berat">Buruh</option>
        <option value="Berat">Atlit</option>
        <option value="Berat">Pcnari</option>
        <option value="Berat">Pelaut</option>
    </select>    </td>
</tr>
<tr valign="baseline">
    <td nowrap="nowrap" align="right"><div align="center" class="table">Berat Target
(Kg)</div></td>
    <td><input type="text" name="berat_target" value="" size="5" /></td>
</tr>
<tr valign="baseline">
    <td colspan="2" align="right" nowrap="nowrap"><div align="center">
        <input type="submit" value="Masukkan Data" />
    </div></td>
</tr>
</table>
<input type="hidden" name="id_member" value="" />
<input type="hidden" name="MM_insert" value="form1" />
</form><br />

```

```

    <script language="JavaScript" type="text/javascript">
//You should create the validator only after the definition of the HTML form
var frmvalidator = new Validator("form1");
frmvalidator.EnableOnPageErrorDisplaySingleBox();
frmvalidator.EnableMsgsTogether();

frmvalidator.addValidation("umur","req");
frmvalidator.addValidation("umur","numeric");
frmvalidator.addValidation("umur","gt=17","Maaf.. Untuk Dapat Menggunakan Aplikasi
Ini, Anda Harus Berusia 18 Tahun Atau Lebih !");
</script>
</div>
<?php
require 'include/footer.php'
?>

```

➤ Login :

```

<?php
require 'include/header4.php';
?>
<?php
if (!function_exists("GetSQLValueString")) {
function GetSQLValueString($theValue, $theType, $theDefinedValue = "",
$theNotDefinedValue = "")

```

```

{
    $theValue = get_magic_quotes_gpc() ? stripslashes($theValue) : $theValue;

    $theValue = function_exists("mysql_real_escape_string") ?
    mysql_real_escape_string($theValue) : mysql_escape_string($theValue);

    switch ($theValue) {
        case "text":
            $theValue = ($theValue != "") ? "'" . $theValue . "'" : "NULL";
            break;
        case "long":
        case "int":
            $theValue = ($theValue != "") ? intval($theValue) : "NULL";
            break;
        case "double":
            $theValue = ($theValue != "") ? "'" . doubleval($theValue) . "'" : "NULL";
            break;
        case "date":
            $theValue = ($theValue != "") ? "'" . $theValue . "'" : "NULL";
            break;
        case "defined":
            $theValue = ($theValue != "") ? $theDefinedValue : $theNotDefinedValue;
            break;
    }
    return $theValue;
}
}
?>

```

<?php

// *** Validate request to login to this site.

```

if (isset($_SESSION)) {
    session_start();
}

```

```

$loginFormAction = $_SERVER["PHP_SELF"];
if (isset($_GET['accesscheck'])) {
    $_SESSION['PrevUrl'] = $_GET['accesscheck'];
}

```

```

if (isset($_POST['login'])) {
    $username=$_POST['username'];
    $password=$_POST['password'];
    $result = mysql_query("Select * from member where nama='".$username.'" AND
    pass='".$password.'"") or die(mysql_error());

```

```

if(mysql_num_rows($result)>0){
    $data=mysql_fetch_array($result);
    $_SESSION['user_id']=$data["id_member"];
}

```

```

    $_SESSION['username']=$_data['nama'];
    header('location:update_berat.php');
}else{
    header('location:loginfailed.php');
}
}
?>
<div id="tengah">
<?php
    if (!isset($_SESSION['user_id']) || !isset($_SESSION['username'])) { ?>
        <h2 align="center" class="damn"> Maaf,, Anda Harus Login Terlebih Dahulu Untuk
Mengakses Layanan Ini</h2><br />
        <form id="form1" name="form1" method="POST" action="<?php echo
$_loginFormAction; ?>">
            <table class="tab" width="350" border="1" align="center" bordercolor="#FFFFFF"
bgcolor="#37ae08">
                <tr>
                    <td colspan="2"><div align="center" class="table" style="font-style: italic"><a
class="ye!" href="register3.php">Klik Disini Untuk Mendaftar Member</a></div></td>
                </tr>
                <tr>
                    <td width="123"><div align="center" class="table">Username</div></td>
                    <td width="211"><span class="table">
                        <label>
                            <input name="username" type="text" id="username" size="30" />
                        </label>
                    </span></td>
                </tr>
                <tr>
                    <td><div align="center" class="table">Password</div></td>
                    <td><span class="table">
                        <label>
                            <input name="password" type="password" id="password" size="30" />
                        </label>
                    </span></td>
                </tr>
                <tr>
                    <td colspan="2"><label>
                        <div align="center">
                            <input type="submit" name="login" id="login" value="Login" />
                        </div>
                    </label></td>
                </tr>
            </table>
        </form>
    <?php }else{
header('location:update_berat.php');
} ?>

```

```

</br>
</div>
<?php
    require 'include/footer.php';
?>

```

➤ **Catat Diary :**

```

<?php
if (!isset($_SESSION)) {
    session_start();
}
<?php require_once('Connections/koneksi.php');
require 'include/header5b.php';
?>
<?php
if (!function_exists("GetSQLValueString")) {
function GetSQLValueString($theValue, $theType, $theDefinedValue = "",
    $theNotDefinedValue = "")
{
    $theValue = get_magic_quotes_gpc() ? stripslashes($theValue) : $theValue;

    $theValue = function_exists("mysql_real_escape_string") ?
    mysql_real_escape_string($theValue) : mysql_escape_string($theValue);

    switch ($theType) {
        case "text":
            $theValue = ($theValue != "") ? "'" . $theValue . "'" : "NULL";
            break;
        case "long":
        case "int":
            $theValue = ($theValue != "") ? intval($theValue) : "NULL";
            break;
        case "double":
            $theValue = ($theValue != "") ? "" . doubleval($theValue) . "" : "NULL";
            break;
        case "date":
            $theValue = ($theValue != "") ? "'" . $theValue . "'" : "NULL";
            break;
        case "defined":
            $theValue = ($theValue != "") ? $theDefinedValue : $theNotDefinedValue;
            break;
    }
    return $theValue;
}

$editFormAction = $_SERVER['PHP_SELF'];
if (isset($_SERVER['QUERY_STRING'])) {

```

```

    $editFormAction .= "?" . htmlentities(S_SERVER['QUERY_STRING']);
}
?>
<?php
    $date=explode('/',$_GET['tanggal']);
    $tanggal=$date[0].".".$date[1].".".$date[2];
    $tgl=$date[1]."-".$date[0]."-".$date[2];
    $sql2=mysql_query(
        "SELECT wkt.waktu, asp.nama_asupan, asp.id_asupan,
asp.kalori,
        pil.id_pilih, pil.tanggal,
pil.id_rekomendasi, drk.id_asupan, drk.porsi, drk.takaran
        FROM waktu_makan wkt, asupan asp,
det_rekom drk,
        detail_rekomendasi det,
rekomendasi_menu rek, pilih_rekom pil
        WHERE wkt.id_waktu = det.id_waktu AND
drk.id_asupan = det.id_asupan AND
asp.id_asupan = det.id_asupan AND
rek.id_rekomendasi =
det.id_rekomendasi AND
rek.id_rekomendasi =
pil.id_rekomendasi AND

        id_member='".$_$_SESSION['user_id']."' AND
        tanggal=
STR_TO_DATE(".$tanggal.", "%m,%d,%Y")" or die (mysql_error());
?>

<?php
if((isset($_POST["MM_insert"])) && ($_POST["MM_insert"] == "form1")) {
    $date=explode('/',$_GET['tanggal']);
    $tanggal=$date[0].".".$date[1].".".$date[2];
    $result=mysql_query("SELECT id_diary, id_member, tanggal FROM diary WHERE
id_member='".$_$_SESSION['user_id']."' AND tanggal=
STR_TO_DATE(".$tanggal.", "%m,%d,%Y")" or die(mysql_error());
    if(mysql_num_rows($result)>0){
        $diary=mysql_fetch_array($result);
        $id_diary=$diary["id_diary"];
    }
    else{
        $result=mysql_query("INSERT INTO diary (id_member, tanggal)
VALUES(".$_SESSION['user_id'].",", $date[2]."-".$date[0]."-".$date[1].")" or
die(mysql_error());
        $id_diary=mysql_insert_id();
    }

    $menit=$_POST[menit];$jam=$_POST[jam];

```

```

Swaktu makan=("$jam.$menit");
$insertSQL = sprintf("INSERT INTO detail_diary (id_diary, waktu_makan, id_asupan,
id_waktu, tempat, mood, id_jenis, kalori, porsi) VALUES (%s, %s, %s, %s, %s, %s, %s, %s,
%s)",
                    GetSQLValueString($id_diary, "int"),
                    GetSQLValueString($waktu_makan, "text"),
                    GetSQLValueString($_POST['id_asupan'], "text"),
                    GetSQLValueString($_POST['id_waktu'], "int"),
                    GetSQLValueString($_POST['tempat'], "text"),
                    GetSQLValueString($_POST['mood'], "text"),
                    GetSQLValueString($_POST['id_jenis'], "int"),
                    GetSQLValueString($_POST['kalori'], "text"),
                    GetSQLValueString($_POST['porsi'], "int"));
//echo $insertSQL;
mysql_select_db($database_koneksi, $koneksi);
$result1 = mysql_query($insertSQL, $koneksi) or die(mysql_error());
echo "data telah tersimpan.. ";
}

?>
<style type="text/css">
<!--
.style1 {color: #FFFFFF};
-->
</style>
<div id="tengah">
<h1 class="lay" align="center" style="font-style: italic;" style="font-size: 22px;"><span class="damn"
style="font-size: 22px;"><span style="font-size: 20px;">Layanan Catat Asupan...</span></span></h1>
<hr class="lay" align="center" width="100%" color="#37AE09" size="4"
noshade="noshade"><br>

<table class="tab" width="700" border="1" align="center" bordercolor="#FFFFFF"
bgcolor="#37AE09">
<p align="center">Daftar Asupan Yang Direkomendasikan Untuk Anda :</p><br>
<tr>
<td><div align="center" class="table">No</div></td>
<td><div align="center" class="table">Kategori</div></td>
<td><div align="center" class="table">Nama Asupan</div></td>
<td><div align="center" class="table">Porsi (Gram)</div></td>
<td><div align="center" class="table">Perkiraan Takaran</div></td>
</tr>
<tr class="sorot">
<td class="sorot"><div align="center"><?php echo ++$i; ?></div></td>
<td class="sorot"><div align="center"><?php echo $det['waktu']; ?></div></td>

```

```

                <td class="sorot"><div align="center"><?php echo
$det['nama_asupan']; ?></div></td>
                <td class="sorot"><div align="center"><?php echo $det['porsi']; ?></div></td>
                <td class="sorot"><div align="center"><?php echo $det['takaran']; ?></div></td>
            </tr>
        </table><br>
        <hr class="lay" align="center" width="100%" color="#37AE09" size="4"
noshade="noshade">
        <form action="<?php echo $editFormAction; ?>" method="post" name="form1"
id="form1">
            <table width="350" border="1" align="center" bordercolor="#FFFFFF"
bgcolor="#37ae08" class="tab">
                <p align="center">Asupan Yang Anda Catat :</p>
                <tr valign="baseline">
                    <td align="right" nowrap="nowrap" bordercolor="#000000" bgcolor="#37ae08"><div
align="center"><strong><span class="style1">Kategori</span></strong></div></td>
                    <?php
                        $result = mysql_query ("SELECT * FROM waktu_makan");
                        //$wkt = mysql_fetch_array ($result);
                    ?>
                    <td bordercolor="#000000" bgcolor="#37ae08"><span class="style1">
                        <select name="id_waktu">
                            <option value="">-----Kategori-----</option>
                        </select>
                        <?php
                            $i=0;
                            while ($wkt = mysql_fetch_array($result)){
                                ?>
                                <option value="<?php echo $wkt['id_waktu'];?>"> <?php echo
$wkt['waktu'];?></option>
                            </select>
                        </span> </td>
                    </tr>
                <tr valign="baseline">
                    <td align="right" nowrap="nowrap" bordercolor="#000000" bgcolor="#37ae08"><div
align="center"><strong><span class="style1">Waktu Makan</span></strong></div></td>
                    <td bordercolor="#000000" bgcolor="#37ae08">
                        <?php
                            $mnt=array(1=>"00","05","10","15","20",
                                "25","30","35","40","45","50","55");
                            echo "<select name=jam>
                                <option value=01 selected>00</option>";
                            for($jam=01; $jam<=24; $jam++){
                                $jam_leng=strlen($jam);
                                if ($jam_leng==1)
                                    $i="0".$jam;
                                else
                                    $i=$jam;

```

```

        echo "<option value=$i>$i</option>";}
        echo "</select> ";
        echo "<select name=menit>
        <option value=00 selected>00</option>";
            for($menit=2; $menit<=12; $menit++){
        echo "<option value=$mnt[$menit]>$mnt[$menit]</option>";}
        echo "</select> ";
    ?>
<?php
        $menit=$_POST[menit];$jam=$_POST[jam];
        $waktu_makan=("$jam.$menit");
    ?>
</tr>
    <tr valign="baseline">
        <td align="right" nowrap="nowrap" bordercolor="#000000" bgcolor="#37ae08"><div
align="center"><strong><span class="style1">Tempat</span></strong></div></td>
        <td bordercolor="#000000" bgcolor="#37ae08"><span class="style1">
        <select name="tempat">
        <option value="">----Tempat Makan----</option>
        <option value="Rumah">Rumah</option>
        <option value="Kampus">Kampus</option>
        <option value="Kantor">Kantor</option>
        <option value="Warung/Resto">Warung/Resto</option>
        </select>
        </span> </td>
    </tr>
    <tr valign="baseline">
        <td align="right" nowrap="nowrap" bordercolor="#000000" bgcolor="#37ae08"><div
align="center"><strong><span class="style1">Mood</span></strong></div></td>
        <td bordercolor="#000000" bgcolor="#37ae08"><span class="style1">
        <select name="mood">
        <option value="">----Mood----</option>
        <option value="Normal">Normal</option>
        <option value="Senang">Senang</option>
        <option value="Sedih">Sedih</option>
        </select>
        </span> </td>
    </tr>
    <tr valign="baseline">
        <td align="right" nowrap="nowrap" bordercolor="#000000" bgcolor="#37ae08"><div
align="center"><strong><span class="style1">Jenis</span></strong></div></td>
        <td bordercolor="#000000" bgcolor="#37ae08"><span class="style1">
        <select name="id_jenis" id="jenis" name="jenis" />
        <option value="">----Jenis----</option>
    </td>
</tr>
<?php
    $sql = mysql_query("SELECT * FROM jenis_asupan ORDER BY jenis");
    while($p=mysql_fetch_array($sql)){
        echo "<option value=$p[id_jenis]>$p[jenis]</option> \n";
    }
}

```



```

}
?>
</select>
</span> </td>
</tr>
<tr valign="baseline">
<td align="right" nowrap="nowrap" bordercolor="#000000" bgcolor="#37ae08"><div
align="center"><strong><span class="style1">Asupan</span></strong></div></td>
<td bordercolor="#000000" bgcolor="#37ae08"><span class="style1">
<select name="id_asupan" id="asupan" name="asupan" />
<option>--Pilih Asupan--</option>
</select>
</td>
</tr>
<tr valign="baseline">
<td align="right" nowrap="nowrap" bordercolor="#000000" bgcolor="#37ae08"><div
align="center"><strong><span class="style1">Kalori</span></strong></div></td>
<td bordercolor="#000000" bgcolor="#37ae08"><input type="text" id="kalori"
name="kalori" size="5"></td>
</tr>
<tr valign="baseline">
<td align="right" nowrap="nowrap" bordercolor="#000000" bgcolor="#37ae08"><div
align="center"><strong><span class="style1">Porsi (gram)</span></strong></div></td>
<td bordercolor="#000000" bgcolor="#37ae08"><input name="porshi" type="text"
value="" size="5" />
<a style="cursor: pointer; color: rgb(255, 255, 255);"
onclick="window.open('takaran2.html','',
align=center,scrollbars=yes,menubar=no,width=800px,resizeable=yes,toolbar=no,status=no)"
"><em>Lihat Takaran</em></a> </td>
</tr>
<tr valign="baseline">
<td colspan="2" align="right" nowrap="nowrap" bordercolor="#000000"
bgcolor="#37ae08"><div align="center"><span class="style1"></span>
<input type="submit" value="Catat" />
</div></td>
</tr>
</table>
<input type="hidden" name="id_detail" value="" />
<input type="hidden" name="MM_insert" value="form1" name="input" />
</form>
<br> <div>
</div>
</div>
<?php
require 'include/footer.php';
?>

```

➤ **Lihat Diary :**

```

<?php
ob_start();
error_reporting(E_ALL ^ E_NOTICE);
require 'include/header5.php';
?>
<?php
$result = mysql_query("Select * from member where
id_member='".$SESSION['user_id']."'");
$row_rskal=mysql_fetch_array($result);
?>
<style type="text/css">
<!--
.style3 {font-size: 16px; }
-->
</style>
<div id="tengah">
<h1 class="lay" align="center" style4" style="font-style: italic"><span class="damn"
style="font-size: 22px"><span style="font-size: 20px">Layanan My-Diary...</span></span></h1>
<hr class="lay" align="center" width="50%" color="#37AE09" size="4"
noshade="noshade">
<form id="form1" name="form1" method="post" action="">
</form>
<?php
$date=explode('/',$_GET['tanggal']);
$tanggal=$date[0].".".$date[1].".".$date[2];
$tgl=$date[1]."-".$date[0]."-".$date[2];
$result = mysql_query("
SELECT      diar.id_diary, diar.id_member, diar.tanggal, det.waktu_makan,
det.id_asupan, det.id_waktu,
            det.tempat, det.mood, det.id_jenis, det.kalori,
            det.porsi, wkt.waktu, asp.nama_asupan, asp.id_jenis, jns.jenis,
jns.id_jenis
FROM diary diar, detail_diary det, waktu_makan wkt, asupan asp, jenis_asupan
jns
WHERE      id_member='".$SESSION['user_id']."' AND
tanggal= STR_TO_DATE('".$tanggal."', '%m,%d,%Y') AND
diar.id_diary = det.id_diary AND
det.id_waktu = wkt.id_waktu AND
asp.id_jenis = jns.id_jenis AND
det.id_asupan = asp.id_asupan")or die(mysql_error());
?>

<table border="1" align="center" bordercolor="#FFFFFF" class="tab" >
<tr>
<p align="center">Daftar Asupan Makanan Yang Anda Catatkan :</p>
<td colspan="10" bgcolor="#37AE09"><div align="center"><span
class="tables">Tanggal: <?php echo "$tgl";?></span></div></td>

```

```

</tr>
      <tr bgcolor="#37AE09">
        <td><div align="center"><span class="tables">No</span></div></td>
        <td bgcolor="#37AE09"><div align="center"><span
class="tables">Kategori</span></div></td>
        <td><div align="center"><span class="tables">Waktu</span></div></td>
        <td><div align="center"><span class="tables">Tempat</span></div></td>
        <td><div align="center"><span class="tables">Mood</span></div></td>
        <td><div align="center"><span class="tables">Jenis</span></div></td>
        <td><div align="center"><span class="tables">Asupan</span></div></td>
        <td><div align="center"><span class="tables">Kalori
(kkal/gram)</span></div></td>
        <td><div align="center"><span class="tables">Porsi (gram)</span></div></td>
        <td><div align="center"><span class="tables">Jumlah Kalori
(kkal)</span></div></td>
      </tr>
    </php>
      $i=0;
      $stokal=0;
      while ($dia = mysql_fetch_array($result)){
        $stokal+=$dia['kalori']*$dia['porasi'];?>
        <?php $berat = $row_rskal['berat'];?>
        <?php $tinggi = $row_rskal['tinggi'];?>
        <?php $jkel = $row_rskal['jkel'];?>
        <?php $umur = $row_rskal['umur'];?>
        <?php $berat = $row_rskal['berat'];?>
        <?php $tinggi = $row_rskal['tinggi'];?>
        <?php if ($jkel == 'Laki-Laki'){
          $samb = (66.5+(13.7*$berat)+(5*$tinggi)-(6.8*$umur));}
          else if ($jkel == 'Perempuan'){
            $samb = (65.5+(9.6*$berat)+(1.8*$tinggi)-(4.7*$umur));}
          ?>
        <?php $samb = $samb;?>
        <?php $sda = 0.1*$samb;?>
        <?php $saktiv = $row_rskal['aktiv'];?>
        <?php if ($saktiv == 'Ringan'){
          $saktivitas = (0.2*$samb);}
          else if ($saktiv == 'Sedang'){
            $saktivitas = (0.3*$samb);}
          else if ($saktiv == 'Berat'){
            $saktivitas = (0.4*$samb);}?>
        <?php $senergi = $samb+$sda+$saktivitas;?>
        <?php $sisaround=round($senergi-$stokal);?>
        <tr class="sorot">
          <td class="sorot"><div align="center" class="style3"><?php echo ++$i;
?></div></td>
        </div>
    </php>

```

```
require 'include/footer.php'
```

```
?>
```

➤ **Cetak Report :**

```
<?php
```

```
error_reporting(E_ALL ^ E_NOTICE);
```

```
session_start();
```

```
require_once('Connections/koneksi.php');
```

```
?>
```

```
<?php
```

```
$result = mysql_query("Select * from member where
```

```
id_member=".$_SESSION['user_id'].");
```

```
$row_rskal=mysql_fetch_array($result); ?>
```

```
<style type="text/css">
```

```
<!--
```

```
.style1 {color: #FFFFFF}
```

```
-->
```

```
</style>
```

```
<div id="tengah">
```

```
<?php
```

```
$date=explode('/',$_GET['tanggal']);
```

```
$tanggal=$date[0].".".$date[1].".".$date[2];
```

```
$tgl=$date[1].".".$date[0].".".$date[2];
```

```
$tang=$date[2].".".$date[0].".".$date[1];
```

```
$result = mysql_query("
```

```
SELECT diar.id_member, diar.tanggal, det.waktu_makan, det.id_asupan,
```

```
det.id_waktu,
```

```
det.tempat, det.mood, det.id_jenis, det.kalori,
```

```
det.porsi, wkt.waktu, asp.nama_asupan, asp.id_jenis, jns.jenis,
```

```
jns.id_jenis
```

```
FROM diary diar, detail_diary det, waktu_makan wkt, asupan asp, jenis_asupan
```

```
jns
```

```
WHERE id_member=".$_SESSION['user_id']. " AND
```

```
tanggal= STR_TO_DATE(".$tanggal.", '%m,%d,%Y') AND
```

```
diar.id_diary = det.id_diary AND
```

```
det.id_waktu = wkt.id_waktu AND
```

```
asp.id_jenis = jns.id_jenis AND
```

```
det.id_asupan = asp.id_asupan")or die(mysql_error());
```

```
?>
```

```
<?php
```

```
$query = "SELECT datediff(tanggal, tgl) as selisih, mbr.tgl, dia.tanggal
```

```
from member mbr, diary dia where dia.tanggal = ".$tang. "";
```

```
$hasil = mysql_query($query);
```

```
$data = mysql_fetch_array($hasil);
```

```
$slh = (abs($data[selisih]));
```

```
?>
```

```
<?php
```

```

        $resultmb = mysql_query("Select * from member where
id_member='".$$_SESSION['user_id']" or die(mysql_error());
        $mb = mysql_fetch_array($resultmb); ?>
        <hr class="lay" align="center" width="75%" color="#000000" size="4"
noshade="noshade">
        <h1 class="lay" align="center" style="font-style: italic;"><span class="damn"
style="font-size: 22px"><span style="font-size: 20px">Report Diary Tanggal <?php echo
$tgl;?> <?php echo "(Hari Ke-$$lh Setelah Anda Mendaftar Sebagai
Member)"?></span></h1>
        <table width="75%" border="1" align="center" bordercolor="#000000" class="tab" >
        <hr class="lay" align="center" width="75%" color="#000000" size="4"
noshade="noshade">
        <p align="center">Diary Asupan Makanan Yang Telah Anda Buat :</p>
        <tr>
        <td colspan="10" bgcolor="#FFFFFF"><div align="center"><span
class="tables">Nama Member : <?php echo $mb['nama'];?></span></div></td>
        </tr>
        <tr>
        <td colspan="3" bgcolor="#FFFFFF"><div align="center"><span
class="tables">Berat Yang Anda Inginkan : <?php echo $mb['berat_target'].
Kg";?></span></div></td>
        <td colspan="4" bgcolor="#FFFFFF"><div align="center"><span
class="tables">Berat Badan Saat Mendaftar : <?php echo $mb['berat'].
Kg";?></span></div></td>
        <td colspan="3" bgcolor="#FFFFFF"><div align="center"><span
class="tables">Berat Badan Saat Ini : <?php echo $mb['berat_now'].
Kg";?></span></div></td>
        </tr>
        <tr bgcolor="#FFFFFF">
        <td><div align="center"><span class="tables">No</span></div></td>
        <td><div align="center"><span class="tables">Kategori</span></div></td>
        <td><div align="center"><span class="tables">Waktu</span></div></td>
        <td><div align="center"><span class="tables">Tempat</span></div></td>
        <td><div align="center"><span class="tables">Mood</span></div></td>
        <td><div align="center"><span class="tables">Jenis</span></div></td>
        <td><div align="center"><span class="tables">Asupan</span></div></td>
        <td><div align="center"><span class="tables">Kalori Asupan
(kkal)</span></div></td>
        <td><div align="center"><span class="tables">Porsi (gram)</span></div></td>
        <td><div align="center"><span class="tables">Jumlah Kalori
(kkal)</span></div></td>
        </tr>
        <?php
                $i=0;
                $totkal=0;
                while ($dia = mysql_fetch_array($result)){
                        $totkal+=$dia['kalori']*$dia['porsi'];?>
        <?php $berat = $row_rskal['berat'];?>

```

```

        <?php $tinggi = $row_rskal['tinggi'];?>
<?php $jkel = $row_rskal['jkel'];?>
    <?php $umur = $row_rskal['umur'];?>
    <?php $berat = $row_rskal['berat'];?>
        <?php $tinggi = $row_rskal['tinggi'];?>
        <?php if ($jkel == 'Laki-Laki'){

                $samb = (66.5+(13.7*$berat)+(5*$tinggi)-(6.8*$umur));}
                else if ($jkel == 'Perempuan'){
                $samb = (65.5+(9.6*$berat)+(1.8*$tinggi)-(4.7*$umur));}

        ?>
<?php $samb = $samb;?>
    <?php $sda = 0.1*$samb;?>
    <?php $saktiv = $row_rskal['aktiv'];?>
    <?php if ($saktiv == 'Ringan'){
        $saktivitas = (0.2*$samb);}
        else if ($saktiv == 'Sedang'){
        $saktivitas = (0.3*$samb);}
        else if ($saktiv == 'Berat'){
        $saktivitas = (0.4*$samb);}?>
        <?php $senergi = $samb+$sda+$saktivitas;?>
    <?php $sisia=round($senergi)-$stotkal;?>
    <tr class="sorot">
        <td class="sorot"><div align="center" class="style3"><?php echo ++$i;
?></div></td>
        <td class="sorot"><div align="center" class="style3"><?php echo
$dia['waktu'];?></div></td>
        <td class="sorot"><div align="center" class="style3"><?php echo
$dia['waktu_makan'];?></div></td>
        <td class="sorot"><div align="center" class="style3"><?php echo
$dia['tempat'];?></div></td>
        <td class="sorot"><div align="center" class="style3"><?php echo
$dia['mood'];?></div></td>
        <td class="sorot"><div align="center" class="style3"><?php echo
$dia['jenis'];?></div></td>
        <td class="sorot"><div align="center" class="style3"><?php echo
$dia['nama_asupan'];?></div></td>
        <td class="sorot"><div align="center" class="style3"><?php echo
$dia['kalori'];?></div></td>
        <td class="sorot"><div align="center" class="style3"><?php echo
$dia['porsi'];?></div></td>
        <td class="sorot"><div align="center" class="style3"><?php echo
$dia['kalori']*$dia['porosi'];?></div></td>
    </tr>
    <?php }?>
    <tr>
        <td colspan="9" bgcolor="#FFFFFF"><div align="center"><span
class="tables">Jumlah Kalori Asupan Yang Anda Catatkan</span></div></td>

```

```

        <td bgcolor="#FFFFFF"><div align="center"><span class="tables"><?php echo
$totkal." ". "kkal";?></span></div></td>
    </tr>
    <tr>
        <td colspan="9" bgcolor="#FFFFFF"><div align="center"><span
class="tables">Jumlah Kebutuhan Kalori Per Hari Anda</span></div></td>
        <td bgcolor="#FFFFFF"><div align="center"><span class="tables"><?php echo
round($energi)." ". "kkal"; ?></span></div></td>
    </tr>
    <tr>
        <td colspan="9" bgcolor="#FFFFFF"><div align="center"><span
class="tables">Hasil Perhitungan</span></div></td>
        <td bgcolor="#FFFFFF"><div align="center"><span class="tables"><?php echo
$sisas." ". "kkal";?></span></div></td>
    </tr>
</php
        $berat_now=$mb['berat_now'];
        $berat_awl=$mb['berat'];
        $berat_trg=$mb['berat_target'];
        $sisas=$berat_awl-$berat_now;
        $sisas2=$berat_now-$berat_trg;
        if($berat_now<$berat_awl){
            $sket = "<strong>Selamat.. Anda Telah Berhasil
Menurunkan Berat Badan Anda Sebesar $sisas Kg.. Untuk Mendapatkan Berat Badan Yang
Anda Inginkan, Anda Harus Menurunkan Berat Badan Sebanyak $sisas2 Kg Lagi.. Terus
Semangat Mengikuti Program Diet Ini Agar Berat Badan Yang Anda Inginkan Dapat
Tercapai..</strong>";}
            else{$sket = "Saat Ini, Anda Masih Belum Mengalami
Penurunan Berat Badan Dari Saat Mendaftar Sebagai MKember.. Terus Semangat Mengikuti
Program Diet Ini, Agar Berat Badan Yang Anda Inginkan Dapat Tercapai..";}
        ?>
    </tr>
    <td colspan="10" bgcolor="#FFFFFF"><div align="center"><span
class="tables"><?php echo $sket;?></span></div></td>
    </tr>
</table>
<hr class="lay" align="center" width="75%" color="#000000" size="4"
noshade="noshade">
</php
        $sql2=mysql_query(
            "SELECT wkt.waktu, asp.nama_asupan, asp.id_asupan,
asp.kalori,
                pil.id_pilih,                pil.tanggal,
pil.id_rekomendasi, drk.id_asupan, drk.porsi, drk.takaran
            FROM waktu_makan wkt, asupan asp,
det_rekom drk,

```

```

rekomendasi_menu rek, pilih_rekom pil
WHERE
detail_rekomendasi
det,
wkt.id_waktu = det.id_waktu AND
drk.id_asupan = det.id_asupan AND
asp.id_asupan = det.id_asupan AND
rek.id_rekomendasi =
det.id_rekomendasi AND
rek.id_rekomendasi =
pil.id_rekomendasi AND
id_member=".$_SESSION['user_id']." AND
tanggal=
STR_TO_DATE(".$tanggal.", "%m,%d,%Y") or die (mysql_error());
?>
<table class="tab" width="700" border="1" align="center" bordercolor="#000000"
bgcolor="#FFFFFF">
<p align="center">Daftar Asupan Yang Direkomendasikan Untuk Anda :</p>
<tr>
<td><div align="center" class="table">No</div></td>
<td><div align="center" class="table">Kategori</div></td>
<td><div align="center" class="table">Nama Asupan</div></td>
<td><div align="center" class="table">Porsi (Gram)</div></td>
<td><div align="center" class="table">Perkiraan Takaran</div></td>
</tr>
<?php
$i=0;
while ($det = mysql_fetch_array($sql2)) {?>
<tr class="sorot">
<td class="sorot"><div align="center"><?php echo ++$i; ?></div></td>
<td class="sorot"><div align="center"><?php echo $det['waktu']; ?></div></td>
<td class="sorot"><div align="center"><?php echo
$det['nama_asupan']; ?></div></td>
<td class="sorot"><div align="center"><?php echo $det['porasi']; ?></div></td>
<td class="sorot"><div align="center"><?php echo $det['takaran']; ?></div></td>
<?php }?>
</table>
<hr class="lay" align="center" width="75%" color="#000000" size="4"
noshade="noshade">
</div>

```




Special thank's to :

Allah SWT, Alhamdulillah, Puji Syukur Atas KehadiratMu Ya Allah.. Dengan Rahmat dan Hidayah Yang Telah Engkau Berikan, Akhirnya Skripsi Ini Dapat terselesaikan Juga..

My Beloved Mom n Dad, Terima Kasih Sudah Bersabar Menanti Terselesainya Skripsi Ini. Terima Kasih Juga Untuk Doa dan Supportnya Yang Tak Pernah Padam.. :)

Adikku Chiemz2, My Bro Bang Oy n My Sister In Law Pi2t Noona, Thank You So Much Sudah Menemaniku Melewati Masa2 Suram Saat Pengerjaan Skripsi Ini. Banyolanmu Jan Edan Tenan Cim (Ojo Lapel Ae Chiemz :)), Youre The Best Live Motivator Ive Ever Had Jek.. :), Rulud2ku Bom2, T-Wel, dll.., Thank You Jg Atas Pressure n Supportx.. :)

Teman2 Seperjuangan Dalam Meraih Gelar Sarjana : Andika "Kacung", Krisna "Tomcat", Obi, "Engkong" Rizal, Jaya, Amir, Robot, Hendro, Tejo, Jaenal, Qipot (G.W.S. Pot..), Indra "Jono", Bung Rohid, Rully Ft Genk Mami n Teman2 Lainnya Yg Tidak Bisa Kusebutkan Satu Persatu.. :)

Nawak2 C-K Lovers Genk: Il STY, Vega, Parto, Sipir, Hendra, Q-D, O-Q, Madin, Punk-@, Bagoes, dll.. Nuwus Lop Ye.. Tanpa Support Kalian, Entah Kapan Skripsi Ini Bisa Terselesaikan. Thank You Sudah Menemaniku Disaat Senang Maupun Disaat Sedih, Frustrasi, Susah dan Galau.. :).. Special To Wa2n (Alm), Thank You Very Much Boz.. Akhirx Aq Jadi Sarjana Juga.. (Gelar Ini Aq Dedikasikan Untukmu Boz) :)

