

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pengelolaan pola makan atau yang lebih dikenal dengan istilah *diet* merupakan salah satu cara yang biasa ditempuh hampir setiap orang untuk mendapatkan kesehatan tubuh yang lebih prima. Hal ini mengisyaratkan bahwa *diet* pada dasarnya hanya berada pada satu lingkup pola makanan dan jenis makanan apa saja yang akan dikonsumsi, sedangkan pada umumnya tubuh akan menyimpan cadangan tenaga berupa lemak yang ditimbun disekitar pembuluh darah. Sehingga pola makanan yang sehat tidak akan menutup kemungkinan terjadinya penimbunan lemak berlebih karena minimnya olahraga yang dilakukan guna membakar lemak-lemak tersebut.

Oleh karena itu diperlukan metode atau strategi yang mampu memberikan perencanaan kegiatan olahraga yang sesuai dengan aktifitas keseharian pengguna. Jika pengelolaan aktifitas olahraga tidak disertai dengan strategi yang baik, akan timbul rasa jenuh dalam diri pelaku *diet* kepada sistem diet itu sendiri. Salah satu bahasan olahraga yang mendukung kegiatan *diet* adalah olahraga atletik dasar. Gerakan dasar olahraga atletik yang paling mudah dijalani oleh orang-orang adalah *Sit-up, Push-up, Plank, Leg Raises, Jogging, Squat Jump, dan Crunches*.

Untuk membantu mengatasi permasalahan *diet* yang diimbangi dengan olahraga tersebut, penulis ingin membuat sebuah aplikasi tentang penjadwalan *diet* berbasis *mobile* dengan menggunakan *platform* Android yang bernama HELP ME ON DIET. Penulis akan memanfaatkan rumus *Mifflin* tentang perhitungan RMR (*Resisting Metabolic Rate*), beserta penjadwalan olahraga ringan yang telah dirancang oleh *Gale Compton*, seorang instruktur *fitness* yang telah mendapatkan sertifikat nasional dari *The National Exercise dan Sports Trainers Association*.

Penulis menemukan sebuah artikel berita [1] tentang penggunaan ponsel yang mampu menurunkan kebugaran tubuh. Artikel berita yang berjudul “Sering Pakai Ponsel Turunkan Kebugaran Tubuh?” ini berisi tentang sebuah penelitian yang menyebutkan bahwa kebanyakan kebugaran mahasiswa menurun akibat penggunaan ponsel dan jarang berolahraga. Oleh karena itu, penulis berharap dengan dibuatnya aplikasi HELP ME ON DIET ini dapat menjadi penghubung antara penggunaan ponsel dan keinginan berolahraga para penggunanya. Dan juga penulis berharap aplikasi ini mampu membantu para pelaku *diet* untuk dapat lebih memahami porses *diet* yang lebih benar. Lebih lanjut, penulis berharap dengan menggunakan aplikasi ini, para pelaku *diet* dapat mendapatkan kesehatan badan yang lebih prima. Sehingga aplikasi ini dapat memberikan dampak yang cukup besar bagi pemahaman pelaku *diet* terhadap *diet* itu sendiri.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun masalah yang dapat dirumuskan seputar aplikasi ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana cara agar aplikasi ini mempermudah para pelaku *diet* dalam memahami proses *diet*?
2. Bagaimana cara agar aplikasi ini memberikan metode jenis *diet* yang tepat kepada pengguna aplikasi?
3. Bagaimana cara agar aplikasi ini mampu memberitahukan kepada pengguna tentang pengurangan atau penambahan kalori dengan cara yang mudah dipahami?

1.3 Tujuan

Adapun tujuan dari pembahasan ini adalah:

1. Merancang aplikasi penjadwalan *diet* berbasis *mobile* yang mempermudah pelaku *diet* dalam menjalani *diet* yang lebih sehat.

2. Aplikasi ini dapat berguna sebagai alat bantu pengguna aplikasi untuk menemukan metode *diet* yang lebih sesuai.
3. Merancang aplikasi yang mampu membantu pengguna mengetahui hasil kalori yang telah dihilangkan ataupun didapatkan.

1.4 Batasan Masalah

Berikut adalah batasan masalah dalam pembuatan tugas akhir ini :

1. Aplikasi ini hanya merekomendasikan tiga jenis jadwal makanan yaitu *Breakfast, Lunch, Dinner*.
2. Sistem hanya akan memberikan anjuran pembakaran kalori dan tidak direkomendasikan sebagai tolak ukur pasti untuk mengukur hasil *diet* yang telah dijalani oleh pengguna
3. Sistem hanya merekomendasikan penjadwalan *diet* selama satu hari, satu minggu, atau satu bulan.
4. Sistem hanya merekomendasikan tiga jenis *diet* yaitu, *Diet Mediterania, Diet TLC (Therapeutic Lifestyle Changes)* dan *Diet Golongan Darah*.
5. Sistem hanya merekomendasikan olahraga atletik dasar yaitu, *Sit-up, Push-up, Plank, Leg Raises, Jogging, Squat Jump, dan Crunches* untuk membantu jalannya program *diet*.

1.5 Sistematika Pembahasan

Sistematika penyajian yang digunakan dalam laporan penelitian ini adalah sebagai berikut:

BAB I. PENDAHULUAN

Bab ini berisi tentang uraian mengenai latar belakang program penjadwalan *diet* yang akan dirancang dan dibuat oleh penulis, masalah apa

saja yang akan dibahas sehubungan dengan *diet*, serta batasan-batasan apa saja yang dapat dilakukan oleh program yang akan dibuat oleh penulis.

BAB II. LANDASAN TEORI

Bab ini berisi tentang dasar pemikiran dan teori-teori yang menunjang tentang *diet*, tata cara perhitungan kalkulasi kalori, serta olahraga-olahraga yang akan direkomendasikan oleh sistem.

BAB III. ANALISA DAN DESAIN

Bab ini berisi tentang hasil analisis dan perancangan sistem yang dibuat antara lain analisis kebutuhan sistem dan *storyboard* untuk desain sistem.

BAB IV. PENGEMBANGAN PERANGKAT LUNAK

Bab ini digunakan untuk menjelaskan perencanaan pada tahap implementasi, proses pengembangan implementasi, dan penjelasan mengenai realisasi fungsionalitas serta disain antar muka yang telah dibuat.

BAB V. PENGUJIAN

Bab ini berisi akan menejaskan rencana pengujian sistem serta *testing* yang akan dilakukan. *Testing* yang akan dilakukan adalah dengan menggunakan metode *blackbox*, *whitebox*, dan survei.

BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini digunakan untuk memberi kesimpulan tentang program penjadwalan *diet* yang telah dibuat oleh penulis dan kata-kata penutup dalam laporan tugas akhir.

DAFTAR PUSTAKA

Bagian ini berisi tentang daftar sumber-sumber informasi yang digunakan untuk mendukung pembuatan program penjadwalan *diet*.