

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Semakin berkembangnya zaman serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi membuat tidak ada lagi pembatasan dalam penggunaan teknologi yang serba digital. Ilmu serta teknologi akan saling berhubungan dalam mengembangkan sebuah keilmuan akan informasi tertentu, contohnya seperti keilmuan kesehatan yang memerlukan perkembangan teknologi untuk memberikan solusi yang lebih baik.

Menurut penelitian (Jani et al., 2018) Badan kesehatan dunia atau *World Health Organization* mempertimbangkan bahwa keadaan kesehatan yang baik perlu mempertimbangkan akan pola hidup yang dijalani untuk mencapai hidup yang sehat dan bersih, maka perlu mengonsumsi makanan serta minuman yang memiliki kaya manfaat.

Kesehatan dan pola hidup sehat menjadikan faktor utama dalam dunia kesehatan, salah satu faktor yang sering diperhatikan pada dunia kesehatan adalah kalori. Kalori dapat diartikan sebagai kebutuhan asupan makanan serta minuman yang akan diolah dalam tubuh agar dapat melakukan sebuah aktivitas dengan baik. Dengan mencukupi asupan nutrisi yang baik maka akan berdampak baik bagi kesehatan tubuh masyarakat yang sudah mengubah cara pola hidup dengan benar.

Menurut kemeskes 2012, Obesitas di Indonesia terjadi pada semua kalangan usia dan pada semua strata sosial ekonomi. Kegemukan atau obesitas sangat rentan berisiko. Biasanya risiko terjadinya kegemukan dan obesitas yaitu dengan adanya bermacam-macam jenis penyakit metabolik dan degenerative seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, osteoarthritis. Terutama obesitas pada anak dapat mengakibatkan bermacam-macam jenis masalah kesehatan yang sangat merugikan kualitas hidup anak contohnya seperti, gangguan pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, *sleep apnea* (nafas berhenti sesaat) dan gangguan pernapasan lainnya.(Oliver, 2013)

Obesitas akan dapat terjadi karena tidak adanya keseimbangan tenaga yang masuk dengan tenaga yang dikeluarkan. Energi yang masuk merupakan kalori yang di makan atau di minum sedangkan energi yang dikeluarkan merupakan kalori atau energi seperti bernafas atau melakukan aktivitas fisik.

Mark Hughes merupakan pendiri pertama Herbalife *Nutrition* 1980 pada usia 23 tahun. Mark Hughes terinspirasi dari ibu kandungnya yang melakukan diet sembarangan yang berujung kematian. Sejak saat itu Mark Hughes mengabdikan hidupnya untuk membantu orang banyak dalam mengurangi berat badan dan meningkatkan kesehatan bagi mereka dengan cara yang aman melalui nutrisi yang baik. Akhirnya beliau menciptakan produk herbalife nutrisi, dengan tujuan ingin memberikan kesempatan bagi banyak orang dalam mengurangi berat badan serta kesehatan yang tidak dimiliki oleh ibunya.

Perusahaan Herbalife telah berkembang dari tahun 1980 hingga 2011 dengan penjualan produk 4.3 milyar selama 31 tahun dan Herbalife dipasarkan di

seluruh dunia. Kandungan bahan yang digunakan perusahaan dalam produk Herbalife aman dikonsumsi dalam jangka panjang, sehingga sudah banyak konsumen yang percaya dengan produk keluaran Herbalife.

Salah satu perusahaan yang mengeluarkan produk tersebut adalah PT Herbalife dengan produk unggulannya *Nutritional Shake* yang memiliki kandungan nutrisi lengkap sebagai pengganti makanan harian yang berguna memperbaiki sel-sel dalam tubuh serta mengelola berat badan seperti menaikkan, menurunkan serta mempertahankan berat badan.

Produk-produk Herbalife, dianggap sebagai solusi dari isu dampak obesitas jangka panjang secara global yang terjadi, yaitu : kegemukan yang makin mewabah (global 34%, Amerika 62%, Eropa 57%, Timur Tengah 44%, Afrika 25%). Berdasarkan data dari WHO pada 15 Agustus 2011 : 32,9 % atau 72,8 juta jiwa penduduk Indonesia menderita obesitas memicu masalah kesehatan, penurunan kualitas hidup dan pembiayaan.

Dengan adanya situs web yang digunakan maka diharapkan mampu memberikan informasi kepada masyarakat tentang aplikasi perhitungan kalori berbasis *user friendly*. Serta meningkatkan ketertarikan dan rasa berkeinginan untuk menegenal serta dapat menjadi media penunjang didalam pelaksanaan perhitungan kalori dengan pola hidup sehat.

Penggunaan internet di berbagai kalangan bukanlah hal yang baru lagi, untuk memperoleh suatu informasi yang dibutuhkan. Maka dari itu, dengan adanya aplikasi perhitungan kalori ini, dapat digunakan sebagai media atau jalan pintas untuk mempermudah semua kalangan dalam mengetahui kalori yang mengendap

didalam tubuh. Sebagai salah satu pengganti makan yang rendah kalori yaitu *nutrition* herbalife.

Website dapat disimpulkan sebagai sebuah halaman hyperlink yang memiliki domain dengan berbagai informasi yang saing berhubungan antara satu dengan yang lainnya.(Yuhefizar, S.Kom, Ir.HA Mooduto, Rahmat Hidayah, 2009)

Dari pernyataan diatas maka website dapat diartikan sebagai situs yang memberikan informasi seperti gambar, suara, video, animasi text ataupun gabungan dari beberapa fitur *interface*.

Pada penjelasan yang telah dibahas di latar belakang penelitian, maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian tentang **“APLIKASI PERHITUNGAN KALORI UNTUK POLA HIDUP SEHAT BERBASIS WEBSITE”**.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Sulitnya menghitung data yang berhubungan dengan kalori.
2. Banyaknya penderita penyakit obesitas sejak usia muda
3. Kurangnya minat untuk mengetahui kalori yang mengendap dalam tubuh
4. Kurang mengerti tentang asupan kalori pada setiap jenis makanan.

1.3. Pembatasan Masalah

Penggunaan batasan masalah bertujuan untuk mempermudah penulis dalam membatasi permasalahan mengenai topik penelitian, agar lebih terarah dan tidak menyimpang antara lain:

1. Penelitian ini membahas tentang aplikasi perhitungan kalori dengan Herbalife dikota batam khususnya di SP batu aji.
2. Data input yang diperoleh bersifat manual dengan memanfaatkan *neraca* timbangan.
3. Data diolah dengan menggunakan bahasa pemograman PHP versi 5.
4. Database MSQl dengan bantuan aplikasi XAMPP berbasis website.
5. Penelitian ini membahas tentang pola makan yang sehat (nutrisi).
6. Sifat media perhitungan kalori yang ditampilkan bentuk teks dan gambar.

1.4. Perumusan Masalah

Perumusan masalah yang akan disajikan pada penelitian ini, sebagai berikut:

1. Bagaimana membuat Aplikasi Perhitungan Kalori Untuk Pola Hidup Sehat Berbasis website?
2. Bagaimana cara mengetahui kandungan asupan makanan?

1.5. Tujuan Penelitian

Terdapat beberapa point tentang tujuan yang akan dijelaskan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Dengan adanya aplikasi ini dapat memberi informasi pola hidup sehat kepada pengguna.
2. Dengan adanya informasi akan kandungan asupan makanan maka dapat membantu pengguna dalam mewujudkan pola hidup yang sehat.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat yang akan dibahas pada penelitian ini dibagi atas dua kategori yaitu:

1.6.1. Manfaat Teoritis

1. Untuk mengenal sebuah situs aplikasi perhitungan kalori.
2. Untuk dapat membantu perhitungan kalori yang ada didalam tubuh agar lebih mudah digunakan.
3. Dapat dijadikan sebagai acuan dalam penelitian yang akan datang.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Bagi penderita obesitas agar lebih memanfaatkan sosial media dibidang kesehatan.
2. Dengan adanya aplikasi ini dapat meningkatkan kesadaran dengan berpola hidup sehat.
3. Hasil penelitian ini dapat memberikan pertimbangan dalam perencanaan dan evaluasi guna untuk selalu menjaga kesehatan.
4. Dapat dijadikan sebagai acuan dalam penelitian bagi pembaca dan universitas.