

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Jenis diet sangat dipengaruhi oleh latar belakang asal individu atau keyakinan yang dianut masyarakat tertentu. Walaupun manusia pada dasarnya adalah omnivora, suatu kelompok masyarakat biasanya memiliki preferensi atau pantangan terhadap beberapa jenis makanan. Oleh karena itulah kata “diet” tidak bias digeneralisasi sebagai “tidak” makan. Kebutuhan akan asupan nutrisi merupakan salah satu kebutuhan mendasar bagi manusia untuk bertahan hidup. Nutrisi tersebut juga harus memiliki persyaratan kelengkapan gizi untuk pemenuhan secara sempurna bagi seseorang dalam melengkapi kebutuhan nutrisi.

Banyaknya kaum wanita yang ingin menurunkan berat badannya untuk kecantikan juga pada umumnya melakukannya dengan cara yang salah. Selain itu mereka cenderung masih ingin menurunkan berat badannya padahal kondisi sendiri sudah tergolong "*underweight*". Cara yang salah yang dijalankan itu dicontohkan seperti pengurangan porsi makanan secara drastis, ataupun tidak makan sama sekali. Peneliti ingin menghindari kejadian-kejadian yang buruk seperti adanya kerusakan tubuh dikarenakan program diet yang dijalankan itu tidak benar. Padahal tidak susah untuk menurunkan berat badan dengan cara yang benar, akan lebih mudah lagi dengan adanya penelitian ini.

Seseorang dapat dengan mudah mengurangi berat badannya tanpa perlu mengonsumsi obat-obatan pembakar lemak, tidak makan dan semacamnya hanya

dengan melakukan diet yang sehat, yaitu dengan meningkatkan aktivitas serta mengurangi kalori ke dalam tubuhnya. Inilah pengertian kunci yang harus kita pahami sebelum melakukan program diet sehat (jika mengalami kelebihan berat badan dan melakukan program diet sehat penurunan berat badan).

Seiring dengan perkembangan teknologi, teknologi *smartphone* menjadi sebuah alat yang penting pada kehidupan kita. *Smartphone* dengan aplikasi-aplikasi yang berguna telah mempengaruhi kehidupan kita sebagai manusia dengan drastis. Untuk itu peneliti ingin mengangkat penelitian dengan berbasis *Mobile* yang mana pengguna dapat mengakses informasi dan dapat "konsultasi" dengan dokter gizi secara tidak langsung melalui aplikasi ini kapan saja dan di mana saja.

Kalori merupakan salah satu nilai yang penting untuk menjaga keseimbangan berat badan, jika jumlah kalori yang kita konsumsi tidak kelebihan maka tidak akan terjadi kelebihan berat badan, untuk itu penulis termotivasi untuk melakukan penelitian yang berjudul : **“SISTEM PAKAR MENENTUKAN MAKSIMAL KALORI PER HARI UNTUK MENURUNKAN BERAT BADAN BERBASIS MOBILE”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disusun di atas, maka permasalahan yang muncul dapat dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Cara diet yang salah dapat mempengaruhi kesehatan tubuh.
- 2) Kurangnya pengetahuan manusia dalam perhitungan kalori untuk berat badan.

- 3) Banyaknya manusia yang mencoba untuk menurunkan badan dengan cara yang salah.
- 4) Kurangnya pengetahuan manusia tentang faktor-faktor yang mempengaruhi berat badan.

1.3 Batasan Masalah

Agar tidak teralih dari tujuan yang semula direncanakan sehingga mempermudah mendapatkan data dan informasi yang diperlukan, maka penulis menetapkan batasan-batasan sebagai berikut:

- 1) Aplikasi sistem pakar yang berbasis *mobile (Android & iOS)*.
- 2) Aplikasi yang fungsi utamanya berupa perhitungan kebutuhan kalori.
- 3) Perancangan aplikasi yang menggunakan *framework React Native*.
- 4) Pembahasan faktor-faktor yang mempengaruhi berat badan berdasarkan data yang di dapatkan dari dokter gizi.
- 5) Pembahasan kalkulasi kalori tidak melibatkan aktivitas atau profesi.

1.4 Rumusan Masalah

Dikarenakan peneliti merasa kurangnya informasi mengenai diet, perhitungan kalori, dan faktor-faktor lain yang mempengaruhi berat badan, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

- 1) Bagaimana cara diet yang baik dan benar?
- 2) Bagaimana perhitungan kebutuhan kalori untuk menurunkan berat badan?

- 3) Bagaimanakah cara yang mudah untuk menurunkan berat badan?
- 4) Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi berat badan?

1.5 Tujuan Penelitian

Agar penelitian ini dapat membuahkan sebuah hasil dan berguna bagi penggunanya, maka peneliti menyatakan tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui cara menurunkan berat badan manusia dengan baik dan benar.
- 2) Untuk mengetahui perhitungan kebutuhan kalori untuk menurunkan berat badan.
- 3) Untuk membantu masyarakat yang mengalami kesusahan dalam menurunkan berat badan.
- 4) Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi berat badan serta mengurangi jumlah penyakit yang timbul karena diet.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari Sistem pakar ini adalah:

- 1) Masyarakat dapat menurunkan berat badan dengan baik dan benar.
- 2) Permudah masyarakat dalam perhitungan kalorinya.
- 3) Mempermudah siapa saja yang sedang mengalami kesusahan dalam menurunkan berat badan.
- 4) Mengembangkan pengetahuan masyarakat mengenai kondisi tubuhnya.