

# IMPELEMENTASI METODE HARRIS BENEDICT PADA SISTEM INFORMASI PENGHITUNGAN GIZI REMAJA BERBASIS WEBSITE

Arya Guntara <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Teknologi dan Ilmu Komputer, Universitas Prima Indonesia  
<sup>1</sup>aryaguntara990@yahoo.co.id\*

Corresponding Author: Arya Guntara

## ABSTRACT

The teenage period is the peak stage of the growth period of a person's weight and height. This growth process requires sufficient nutritional support. Teenagers who have adequate nutritional intake will have a healthy body condition, rarely experience pain so that activities at home and at school will run smoothly. Lack of adolescent knowledge to know the nutritional needs in the body, can result in inhibition of the growth process. There needs to be a nutrition education for teenagers. Adolescents need knowledge about the calculation of nutritional adequacy. Utilization of information technology is widely used as a tool of convenience and aids in daily activities. With the above problems, an information system is needed in providing knowledge to adolescents about nutritional needs in their bodies. Information systems are built with PHP and Mysql and counting nutritional needs using harris benedict methods. The Harris Benedict method is a way to count the number of calories a person needs. The programming languages used for the creation of this application are PHP and MySQL for databases. Based on the results of the study, this application can help parents to find out the nutritional needs of their children who are teenagers online.

**Keywords:** Nutrition, Harris Benedict, teenagers, PHP, Mysql

## ABSTRAK

Periode remaja merupakan tahapan puncak masa pertumbuhan berat badan dan tinggi badan kehidupan seseorang. Proses pertumbuhan ini membutuhkan dukungan zat gizi yang cukup. Remaja yang memiliki asupan gizi cukup akan memiliki kondisi tubuh sehat, jarang mengalami sakit sehingga aktifitas di rumah maupun di sekolah akan berjalan lancar. Kurangnya pengetahuan remaja untuk mengetahui kebutuhan gizi pada tubuh, dapat mengakibatkan terhambatnya proses pertumbuhan. Perlu adanya suatu edukasi gizi bagi remaja. Remaja membutuhkan pengetahuan mengenai penghitungan kecukupan gizi. Pemanfaatan teknologi informasi banyak digunakan sebagai alat kemudahan dan alat bantu dalam kegiatan sehari-hari. Dengan permasalahan di atas, dibutuhkan suatu sistem informasi dalam memberikan pengetahuan kepada remaja terhadap kebutuhan gizi pada tubuhnya. Sistem informasi dibangun dengan PHP dan Mysql dan penghitungan kebutuhan gizi menggunakan metode Harris Benedict. Metode Harris Benedict adalah cara menghitung jumlah kalori yang dibutuhkan seseorang. Bahasa pemrograman yang digunakan untuk pembuatan aplikasi ini adalah PHP dan MySQL untuk database. Berdasarkan hasil penelitian, aplikasi ini dapat membantu para orangtua untuk mengetahui kebutuhan gizi dari anaknya yang beranjak remaja secara online.

**Kata Kunci:** Gizi, Harris Benedict, remaja, PHP, Mysql

## 1. Pendahuluan

Gizi sebagai bahan dasar penyusun bahan makanan yang mempunyai fungsi sumber energi, menunjang pertumbuhan badan, mengatur metabolisme dan berperan dalam kesehatan tubuh. Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia, kebutuhan gizi adalah jumlah zat gizi minimal yang dibutuhkan oleh masing-masing individu. Setiap individu memiliki kebutuhan gizi berbeda-beda. Kebutuhan gizi tergantung pada beberapa faktor, yaitu usia, jenis kelamin, berat badan dan tinggi badan.

Periode remaja merupakan tahapan puncak masa pertumbuhan berat badan dan tinggi badan kehidupan seseorang. Proses pertumbuhan ini membutuhkan dukungan zat gizi yang cukup. Remaja yang memiliki asupan gizi cukup akan memiliki kondisi tubuh sehat, jarang mengalami sakit sehingga aktifitas di rumah maupun di sekolah akan berjalan lancar.



Kurangnya pengetahuan remaja untuk mengetahui kebutuhan gizi pada tubuh, dapat mengakibatkan terhambatnya proses pertumbuhan. Perlu adanya suatu edukasi gizi bagi remaja. Remaja membutuhkan pengetahuan mengenai penghitungan kecukupan gizi. Pengetahuan tersebut dapat dilakukan oleh individu yang dibekali pengetahuan formal mengenai gizi, seperti paramedis dan dokter, penyuluh gizi atau konsultan gizi profesional. Pemanfaatan teknologi informasi banyak digunakan sebagai alat kemudahan dan alat bantu dalam kegiatan sehari-hari. Dengan permasalahan di atas, dibutuhkan suatu sistem informasi dalam memberikan pengetahuan kepada remaja terhadap kebutuhan gizi pada tubuhnya. Sistem informasi dibangun dengan PHP dan Mysql dan penghitungan kebutuhan gizi menggunakan metode Harris Benedict..

## 2. Tinjauan Pustaka

### 2.1. Sistem Informasi

Sistem terdiri dari dua kata, yaitu sistem dan informasi. Sistem adalah suatu jaringan kerja dari prosedur-prosedur yang saling berhubungan, berkumpul bersama-sama untuk melakukan kegiatan atau untuk melakukan sasaran yang tertentu. Menurut Gordon B. Davis, informasi adalah data yang telah diolah menjadi suatu bentuk yang penting bagi si penerima dan mempunyai nilai nta atau yang dapat dirasakan dalam keputusan-keputusan yang sekarang atau keputusan-keputusan yang akan datang (Hutahaean, 2014).

Jadi, sistem informasi adalah suatu sistem didalam suatu organisasi yang mempertemukan kebutuhan pengelolaan transaksi harian, mendukung operasi, bersifat manajerial, dan kegiatan strategi dari suatu organisasi dan menyediakan pihak luar tertentu dengan laporan-laporan yang dibutuhkan (Hutahaean, 2014).

### 2.2. Status Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara gizi kurang, baik dan lebih (Almatsier, 2002). Dalam buku Standar Antropometri Penilaian Status Gizi anak tahun 2010 dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, status gizi kategori anak umur 5- 18 tahun dapat di klasifikasi pada tabel berikut:

Tabel 2.1 Klasifikasi Status Gizi Remaja

### 2.3. Kebutuhan Gizi

Gizi merupakan bahan dasar penyusunan bahan makanan yang mempunyai fungsi sumber energi atau tenaga, menunjang pertumbuhan badan, memelihara dan mengganti jaringan tubuh, mengatur metabolisme dan berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh. Gizi mempunyai peranan yang sangat penting dalam menentukan kesehatan seseorang (Sukasdi, Tjandrarini, & Amelia, 2015)

### 2.4. Metode Harris Benedict

Harris Benedict adalah komponen utama yang menentukan kebutuhan energi seseorang angka metabolisme basal dan aktivitas fisik. Angka metabolisme basal adalah kebutuhan energi minimal yang dibutuhkan tubuh untuk menjalani masa tubuh (Pamungkas, Isnanto, & Martono, 2016).

Perhitungan jumlah kalori Metode Harris Benedict dengan menggunakan berat badan, tinggi badan dan usia. Rumus metode Harris Benedict sebagai berikut:

$$AMB = 655,1 + (9,6 * BB) + (1,8 * TB) - (4,7 * U) \quad (1)$$

Keterangan:

AMB = Angka Metabolisme Basal

BB = Berat Badan

TB = Tinggi Badan

U = Umur

### 2.5. Web-Based Application

Aplikasi berbasis web yang dijalankan dengan menggunakan berbagai web browser. Dalam membuat aplikasi berbasis web, biasanya menggunakan bahasa pemrograman server side, seperti ASP.net dan XAMPP.

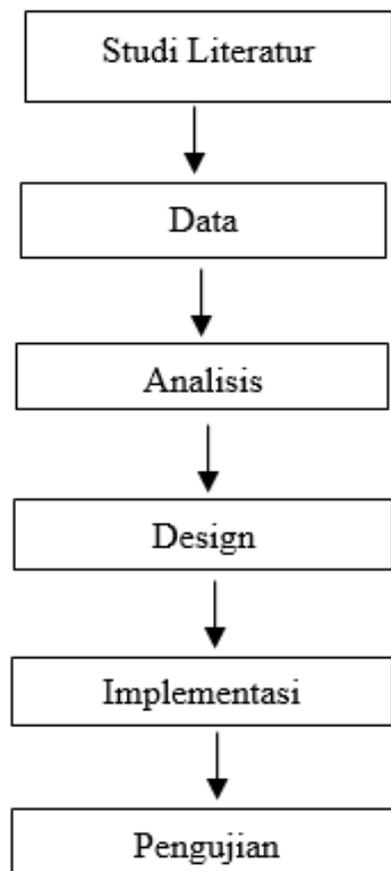
Menurut Yuhefizar, web adalah suatu metode untuk menampilkan informasi di internet, baik berupa teks, gambar, suara maupun video yang interaktif dan mempunyai kelebihan untuk menghubungkan (link) satu dokumen dengan dokumen lainnya (hypertext) yang dapat diakses melalui sebuah browser.

### 2.6. XAMPP

XAMPP merupakan paket web server PHP dan database MySQL yang paling populer dikalangan pengembang web dengan menggunakan PHP dan MySQL sebagai database (Sidik, 2014).

## 3. Metode Penelitian

Metode kerangka kerja yang digunakan dalam tahapan penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Kerja Penelitian

## Penelitian Pendahuluan

Penelitian pendahulu dilakukan untuk mengetahui kondisi awal dilapangan tentang pengetahuan masyarakat khususnya para orang tua dalam mengetahui status gizi anak.

### **Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara terhadap orang-orang yang terkait dan pakar di bidang kesehatan.

### **Analisa**

Analisa penelitian ini meliputi identifikasi kebutuhan data dan proses, menentukan fungsi-fungsi dari sistem dan bagaimana sistem akan dikembangkan.

### **Perancangan**

Tahapan perancangan merupakan tahapan melakukan penggambaran tentang sistem yang akan dibangun.

### **Implementasi**

Tahapan implementasi merupakan tahapan sistem yang telah dirancang maupun digambar sebelumnya, diimplementasikan menjadi sebuah sistem aplikasi yang utuh dan dapat digunakan oleh masyarakat.

### **Pengujian**

Tahapan pengujian dilakukan untuk mengetahui bahwa sistem telah berjalan sesuai dengan tujuan dari penelitian, dan sistem berjalan dengan baik.

## **5. Hasil**

### **5.1. Analisis Sistem yang Berjalan**

Informasi status gizi pada remaja masih bisa dikatakan awam, yang mana para orangtua masih kurang peduli terhadap pemenuhan gizi anak mereka. Dalam pemenuhan kebutuhan gizi mereka lebih mementingkan makanan apa yang mereka suka tanpa memperhatikan jumlah kalori yang harus dipenuhi.

Informasi tentang gizi akan mereka dapatkan jika ada niatnya para masyarakat untuk menemui ahli gizi dalam menanyakan berapa banyak pemenuhan gizi agar bisa dalam keadaan sehat.

### **5.2. Analisis Kebutuhan Fungsional**

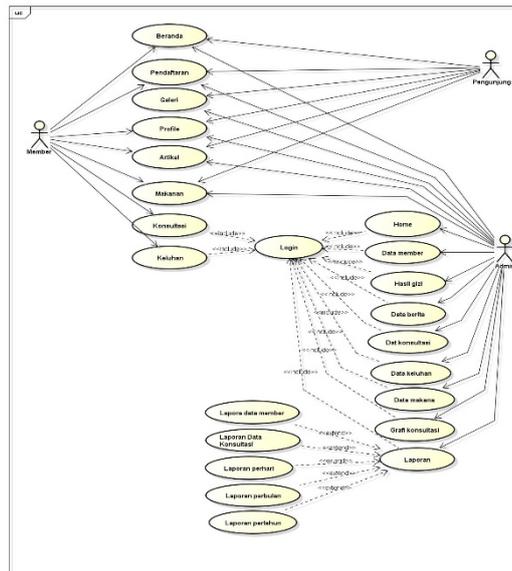
Analisis ini dilakukan untuk mendapatkan informasi-informasi yang akan diberikan sistem dan dihasilkan oleh sistem. Adapun hasil dari analisis ini adalah:

- a. Aplikasi memiliki keamanan informasi *user* dengan sistem *log in*
- b. Aplikasi dapat menampilkan informasi sesuai menu yang dipilih.
- c. Aplikasi dapat menampilkan form tentang informasi sehingga lebih efektif.

### **Perancangan Sistem**

Dalam memudahkan alur perancangan sistem, maka dibutuhkan desain global. Desain global dapat digambarkan dengan menggunakan UML seperti yang dijelaskan dibawah ini.

*Use case diagram* digunakan untuk mendapatkan *functional requirement* dari sebuah sistem. *Use case* berisi apa yang dilakukan oleh sistem atau apa yang terjadi pada sistem, bukan bagaimana sistem melakukan.



Gambar 2. Use Case Diagram

Keterangan:

- Admin dapat melakukan pengelolaan pada sistem, seperti pengelolaan member, konsultasi, keluhan, berita, laporan.
- Member dapat melakukan keluhan konsultasi pada sistem, dan mencetak laporan konsultasi pelanggan.
- Pengunjung dapat melihat halaman depan seperti beranda, pendaftaran, galeri, profile, artikel dan makanan.

Implementasi sistem informasi ini membutuhkan pengintalan aplikasi pendukung, yaitu XAMPP. Langkah-langkah dalam penginstalan XAMPP yaitu:

1. Instalasi XAMPP 1.6.8
2. Pilih driver instalasi
3. Pilih aplikasi yang dibutuhkan
4. Proses Instalasi
5. Selesai.

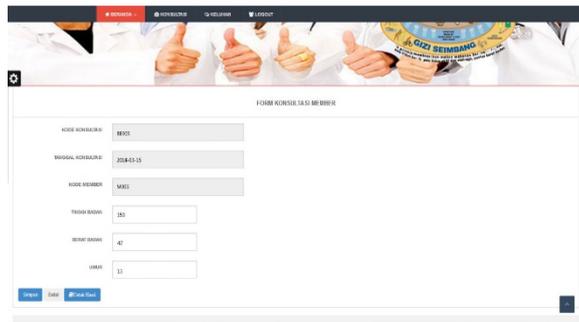
Pengujian terhadap sistem dilakukan untuk mengetahui sejauh mana sistem yang dirancang dapat mengatasi masalah, serta untuk mengetahui hubungan antar komponen sistem, berikut beberapa menu dari sistem:

Halaman utama merupakan halaman pengantar sebagai pengenalan terhadap *website* sistem informasi penghitungan gizi pada remaja. Untuk melakukan penghitungan, pengunjung melakukan pendaftaran terlebih dahulu.



Gambar 3. Halaman Utama

Halaman ini hanya bisa diakses oleh member. Halaman ini berisi form konsultasi. Sebelum pengunjung melakukan konsultasi, terlebih dahulu pengunjung mengisi form, untuk mendapatkan nilai kebutuhan gizi dirinya.



Gambar 4. Halaman Konsultasi

Setelah melakukan perhitungan konsultasi, maka member disarankan mencetak hasil konsultasi agar bisa menjadi acuan dalam pemenuhan gizi.



Konsultasi	
Kode Konsultasi	: BEG05
Tanggal Konsultasi	: 2018-03-05
Member	: Nia mardia fitriani
Tinggi Badan	: 150
Berat Badan	: 47
Umur	: 13
Zat Gizi	: 1275.9 Kkal(Kilokalori)

Kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh member : [ Nia mardia fitriani ] selama sehari adalah : [ 1275.9 kkal(kilokalori) ].

Gambar 5. Halaman Cetak Konsultasi

## 6. Kesimpulan

Berdasarkan dari pembahasan dan setelah dibuatnya aplikasi pemenuhan kebutuhan gizi pada remaja dengan metode Harris Benedict berbasis website, maka aplikasi ini dapat membantu para orangtua untuk mengetahui kebutuhan gizi dari anaknya yang beranjak remaja secara online. Dan dapat membantu para remaja dalam melakukan konsultasi gizi dan merekomendasikan menu makanan sehat sesuai kalori yang dibutuhkan.

## REFERENSI

- [1] Almatsier, S. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- [2] dr. I Wayan Sujana, M. (2011). *Dasar Kebutuhan dan Kecukupan Gizi*. *IDI Jembrana*.
- [3] Hutahaean, J. (2014). *Konsep Sistem Informasi*. Yogyakarta: deepublish publisher.
- [4] Pamungkas, G. A., Isnanto, R. R., & Martono, K. T. (2016). Pembuatan Aplikasi Panduan Gizi Seimbang Berbasis Android dengan Menggunakan Metode Backward Chaining. *IEEE*.
- [5] RI, K. K. (2017). *Pedoman Pelaksanaan Pemantauan Status Gizi*. *GERMAS*.
- [6] Sidik, B. (2014). *Pemrograman Web dengan HTML*. Bandung: Penerbit Informatika.
- [7] Sukasdi, L. F., Tjandrarini, A., & Amelia, T. (2015). Rancang Bangun Aplikasi Penentuan Bahan Makanan Berdasarkan Status Gizi Pada Pasien Rawat Jalan. *Jurnal STIKOM*.

\*\*\*\*\*