

ABSTRAK

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membuat suatu sistem yang bisa menghitung kalori yang dibutuhkan oleh tubuh, menghitung berapa kebutuhan kalori yang dibutuhkan oleh tubuh, dan jumlah kalori yang telah dikonsumsi dalam sehari. Dihitung menggunakan rumus *harris benedict*, guna untuk mendapatkan data berupa jumlah angka asupan kalori yang dibutuhkan oleh tubuh serta jumlah kalori yang terdapat pada tiap makanan. Nilai yang sudah didapatkan akan dimasukkan ke dalam sistem dan akan ditampilkan dalam bentuk grafik. Grafik ditujukan agar pengguna dapat mengontrol konsumsi kalori harian dan berat badannya. Dengan dibangunnya sistem ini diharapkan dapat membantu pengguna untuk berperilaku sehat khususnya pada pola makan agar tidak terkena obesitas.

Kata kunci: sistem, kalori, makanan, *harris benedict*.

Abstract

This research aims to create a system that can calculate calories needed by the body, calculate how many calories the body needs, and the number of calories that have been consumed in a day. Calculated using the formula harris benedict, in order to obtain data in the form of the number of calories needed by the body and the number of calories contained in each food. The value obtained will be entered into the system and will be displayed in graphical form. The graph is intended so that users can control their daily calorie consumption and body weight. The construction of this system is expected to help users to behave in a healthy manner, especially on eating patterns so as not to be affected by obesity.

Keywords: system, calories, food, *harris benedict*.