

**LAMPIRAN**  
**DAFTAR KALORI MAKANAN**

Sumber: (Ariani , 2017)

Penerbit : Buku Mahasiswa Kesehatan Jakarta

<b>No</b>	<b>Nama Makanan</b>	<b>Berat (gram)</b>	<b>Kalori</b>	<b>Jenis Makanan</b>
1	Jagung Rebus	250	90,2	Makanan Pokok Golongan A
2	Kentang Rebus	200	166	
3	Ketan Putih	120	217	
4	Ketupat	160	32	
5	Lontong	200	38	
6	Nasi Putih	100	175	
7	Nasi Putih Kentucky	225	349	
8	Roti Tawar Serat Tinggi	60	149	
9	Singkong Rebus	100	146	
10	Talas Rebus	100	98	
11	Ubi Rebus	100	125	
12	Bubur	200	44	Makanan Pokok Golongan B
13	Crackers	50	229	
14	Makaroni	25	91	
15	Mie instant	50	168	
16	Nasi tim	100	88	
17	Nasi uduk	200	506	
18	Roti tawar	50	128	Makanan Pokok Golongan C
19	Bihun Goreng	150	296	
20	Bubur Ayam	200	165	
21	Bubur Sumsum	100	178	
22	Kentang goreng	150	2211	
23	Mie goreng	200	321	
24	Nasi goreng	100	267	

No	Nama Makanan	Berat (gram)	Kalori	Jenis Makanan
25	Soun goreng	100	263	Makanan Pokok Golongan C
26	Spaghetti	300	642	
27	Tape singkong	150	260	
28	Arsik	95	94	Lauk-Pauk Golongan A
29	Ayam bakar bumbu kuning	100	129,4	
30	Ayam panggang	100	164,3	
31	Daging panggang	70	150	
32	Ikan mas pepes	200	143,5	
33	Sambal goreng tempe	50	116	
34	Telur asin rebus	75	138	
35	Telur ayam rebus	60	97	
36	Udang rebus	100	91	
37	Hati ayam goreng	50	98	
38	Ayam pop	200	265	
39	Bakso daging sapi	100	260	
40	Empal daging	100	147	
41	Ikan bandeng goreng	100	180,7	
42	Ikan baronang goreng	120	107,5	
43	Ikan bawal goreng	120	113,3	
44	Ikan ekor goring	100	107,8	
45	Ikan kembung goreng	80	87,65	
46	Ikan lele goring	60	57,5	
47	Ikan patin goring	200	252,7	
48	Ikan selar goring	40	63,75	
49	Ikan tenggiri goreng	60	85,3	
50	Ikan teri goring	50	66	
51	Ikan tuna goring	60	110	
52	Kerang rebus	100	59	

No	Nama Makanan	Berat (gram)	Kalori	Jenis Makanan
53	Makaroni skotel	50	177	Lauk-Pauk Golongan B
54	Tahu bacem	100	147	
55	Tempe bacem	50	157	
56	Telur mata sapi	60	40	
57	Tempe goreng	50	118	
58	Tenggiri bumbu kuning	90	94.4	
59	Udang goreng besar	80	68,25	
60	Abon sapi	50	158	Lauk-Pauk Golongan C
61	Ayam goreng kecap	75	358,8	
62	Ayam panggang	80	358,6	
63	Sayap ayam	50	63,6	
64	Daging balado	50	147	
65	Dendeng balado	40	338	
66	Gulai ayam	100	165,3	
67	Gulai cumi	100	183	
68	Gulai kepala ikan kakap	320	218,8	
69	Gulai limpa	60	294	
70	Gulai tunjang	80	251	
71	Ikan kembung balado	125	236,7	
72	Ikan teri	50	213	
73	Kakap goreng tepung	80	119	
74	Kakap panir	75	220	
75	Keripik tante	25	68	
76	Meet ball / daging cincang	50	168	
77	Ayam Kentucky paha atas	150	194,5	
78	Perkedel jagung	50	108	
79	Perkedel kentang	50	123	

No	Nama Makanan	Berat (gram)	Kalori	Jenis Makanan
80	Pu yung hai	50	114	Lauk-Pauk Golongan C
81	Rendang daging	75	285,5	
82	Sate ayam	100	466	
83	Ayam kentucky sayap	150	116	
84	Semur ayam	50	177,8	
85	Sambal goreng hati + kentang	100	127	
86	Sambal goreng tempe teri	150	276	
87	Sambal goreng hati sapi	100	200	
88	Sambal goreng udang + kentang	100	123	
89	Sop sapi	260	227	
90	Tahu goring	100	111	
91	Tahu isi	150	124	
92	Tahu sumedang	100	113	
93	Telur dadar	75	188	
94	Acar kuning	75	53	Sayuran Golongan A
95	Bening ayam	50	18	
96	Cah labu siam	100	41,6	
97	Sayur asam	100	88	
98	Sop ayam kombinasi	100	95	
99	Sop bayam	50	78	
100	Sop kimlo	100	104	
101	Sop mutiara jagung	100	113	
102	Sop oyong misoa	100	106	
103	Sop telur puyuh	100	116	
104	Sayur lodeh	100	61	Sayuran Golongan B
105	Cah jagung putren	100	59	

No	Nama Makanan	Berat (gram)	Kalori	Jenis Makanan
106	Cah kacang panjang	100	72	Sayuran Golongan B
107	Sop oyong telur puyuh	100	134	
108	Setup kentang buncis	100	95	
109	Tumis buncis	100	52	
110	Tumis daun singkong	120	151	
111	Tumis kacang panjang+jagung	125	118	
112	Buntil	100	106	Sayuran Golongan C
113	Gudeg	150	132	
114	The	1 cangkir	0,4	Minuman Golongan A
115	Kopi	1 cangkir	18	
116	Jus tomat	100	20	
117	Jus melon	150	35	
118	Es kelapa muda	100	42	Minuman Golongan B
119	Es cendol	100	168	
120	Susu skim	15	54	
121	Asinan	250	208	Makanan Siap Saji A
122	Tauge goreng	250	243	
123	Gado-gado	150	295	Makanan Siap Saji B
124	Ketoprak	250	153	
125	Pempek	200	384	
126	Rawon	160	331	
127	Soto ayam	100	101	
128	Soto padang	100	127	
129	Tongseng	120	331	Makanan Siap Saji C
130	Hamburger	125	257	
131	Kerupuk Palembang	50	168	
132	Kerupuk udang	20	72	
133	Mie bakso	200	302	

No	Nama Makanan	Berat (gram)	Kalori	Jenis Makanan	
134	Nasi tim ayam	420	588	Makanan Siap Saji C	
135	Pizza	125	163		
136	Sate kambing	180	729		
137	Sayur krecek	175	249		
138	Siomay	100	361		
139	Soto betawi	150	135		
140	Soto Makassar	150	525		
141	Soto sulung	150	86		
142	Apel	160	92		Buah Golongan A
143	Apel merah	140	82		
144	Belimbing	160	80		
145	Duku	200	81		
146	Jambu air	60	35,4		
147	Jambu biji	320	157		
148	Jeruk medan	140	46		
149	Jeruk Pontianak	150	67		
150	Jeruk Sunkist	200	40		
151	Mangga manalagi	100	72		
152	Nanas	200	104		
153	Papaya	100	46		
154	Pir	200	80		
155	Pisang rebus	125	136,5		
156	Salak	150	63,6		
157	Semangka	150	48	Buah Golongan B	
158	Alpoket	100	85		
159	Anggur	125	60		
160	Lengkeng	100	79		
161	Melon	120	46		
162	Manga harum manis	300	90		

No	Nama Makanan	Berat (gram)	Kalori	Jenis Makanan
163	Pir hijau	200	105	Buah Golongan B
164	Pisang ambon	100	74,2	
165	Pisang barangan	200	236	
166	Pisang mas	125	120	
167	Pisang raja	150	126	
168	Sirsak	125	55	
169	Durian	100	134	Buah Golongan C
170	Rambutan	100	69	
171	Sawo	100	92	
172	Arem-arem	75	225	Makanan Ringan Golongan A
173	Bubur kacang hijau	100	102	
174	Ketupat ketan	120	216	
175	Lemper	70	247	
176	Lepet	120	210	
177	Lepet ketan	170	346	
178	Bolu gulung	110	300	Makanan Ringan Golongan B
179	Cakwee	50	143	
180	Getuk lindri	60	127	
181	Hot dog	100	285	
182	Kerak telur	120	599	
183	Kue nagasari	70	149	
184	Kue pancong	80	231	
185	Mini croissant	80	406	
186	Sandwich	100	164	
187	Serabi pandan	60	137	
188	Semar mendem	100	247	
189	Uli + tape ketan	160	559	
190	Bakpia	25	68	Makanan Ringan Golongan C
191	Bakwan	100	270	

No	Nama Makanan	Berat (gram)	Kalori	Jenis Makanan
192	Bika ambon	50	99	Makanan Ringan Golongan C
193	Black forest	200	585	
194	Cara bikang	70	128	
195	Cheese cake	10	281	
196	Dunkin donat keju	170	283	
197	Emping melinjo asin	25	173	
198	Kastengels (10 bh)	100	426	
199	Keju lembaran (1 bh)	20	65	
200	Kerupuk mie	25	119	
201	Klepon	60	68	
202	Kroket kentang	75	146	
203	Kue apem	60	151	
204	Kue cubit	60	183	
205	Kue cucur	90	152	
206	Kue lumpur	80	232	
207	Kue pukis	40	181	
208	Lapis legit	50	307	
209	Lemet	120	603	
210	Lopis ketan	125	350	
211	Lumpia	60	76	
212	Martabak keju	100	265	
213	Martabak mesir	100	200	
214	Martabak telur	95	196	
215	Muffin coklat	80	361	
216	Muffin keju	80	400	
217	Nastar (7 bh)	150	538	
218	Onde-onde	65	317	
219	Pastel	75	302	
220	Potato chips	170	298	



<b>No</b>	<b>Nama Makanan</b>	<b>Berat (gram)</b>	<b>Kalori</b>	<b>Jenis Makanan</b>
221	Putu mayang	120	98	Makanan Ringan Golongan C
222	Peyek kacang	50	250	
223	Risol	100	247	
224	Roti coklat	100	240	
225	Sosis solo	50	191	
226	Sus vla	85	129	
227	Talam hijau	70	292	



## LEMBAR REVISI & TUGAS Seminar Hasil

Berdasarkan Rapat Tim Penilai Presentasi :

Hari : Senin  
Tanggal : 30 September 2019

Memutuskan bahwa mahasiswa :

Nama : Cucun Wing Hikmawati  
NIM : 32601300653  
Judul TA : Aplikasi Untuk Menghitung Kalori Dari Makanan

wajib melakukan perbaikan seperti tercantum dibawah ini:

NO	REVISI	BATAS REVISI
①	Kewajutan aryan → pakai filter / tampilan yang yg lebih ini sya.	16/10/2019 AS
②	Copy paste → & parafase. ↳ kinitin & protein & lemak 10%.	
③	+ dan halaman bank / user guide.	

NO	TUGAS

Semarang, 30 September 2019

Mengetahui,  
Koordinator Tugas Akhir

Andi Rihsyah, ST, M.Kom  
NIP/NIK/NIDN. 210616053

Tim Penilai Seminar

Badle'ah, ST, M.Kom  
NIP/NIK/NIDN. 0619018701



## LEMBAR REVISI & TUGAS Seminar Hasil

Berdasarkan Rapat Tim Penilai Presentasi :

Hari : Senin  
Tanggal : 30 September 2019

Memutuskan bahwa mahasiswa :

Nama : Cucun Wing Hikmawati  
NIM : 32601300653  
Judul TA : Aplikasi Untuk Menghitung Kalori Dari Makanan

wajib melakukan perbaikan seperti tercantum dibawah ini:

NO	REVISI	BATAS REVISI
	<ul style="list-style-type: none"><li>- tambahkan keterangan pada lampiran</li><li>- daftar pustaka</li><li>- tambahkan petunjuk penggunaan</li><li>- masukkan materi yg dipelajari pada bab 2</li></ul>	<p>1 minggu</p> <p><i>[Signature]</i> 11/10/19 KCC/10</p>

NO	TUGAS

Semarang, 30 September 2019

Mengetahui,  
Koordinator Tugas Akhir

Tim Penilai Seminar

Andi Rihsyah, ST, M.Kom  
NIP/NIK/NIDN. 210616053

*[Signature]*  
Andi Rihsyah, ST, M.Kom  
NIP/NIK/NIDN. 210616053



**DAFTAR HADIR  
 SEMINAR HASIL**

**N a m a** : Cucun Wing Hikmawati  
**N I M** : 32601300653  
**JudulTA** : Aplikasi Untuk Menghitung Kalori Dari Makanan

No.	NamaMahasiswa	N I M	Tanda Tangan
1	Muhammad Ikhsan	32601400828	1
2	Robby Aditya Bastian	32601300717	2
3	Rama Khan Sulistyanto	32601300712	3
4	Ike Mawarini	32601300690	4
5	Fatmi Rizwan	-	5
6	A. Syarif Hidayatullah	32601500643	6
7	M. Rizal. Vidyantra	32601300699	7
8	M. Rahman Hakim	32601300688	8
9	Yahya Kurniawan	32601300783	9
10	Nova Nur Anggi Cahya	32601300701	10
11	Pambori Pandu A.	32601300708	11
12	Miftahur Solikhin S.Kom	32601300686	12
13	Jumi Puspitasari S.kom	32601300677	13
14	Aulia Amisa Zuhra	-	14
15	Azzam Raiqi Nugroho	32601300641	15
16			16
17			17

Semarang, 30 September 2019

Pembimbing I

Badie'ah, ST.M.Kom

Pembimbing II

Andi Riandya, ST.M.Kom





## LEMBAR REVISI dan TUGAS UJIAN SARJANA

Berdasarkan Rapat Tim Penguji Ujian Sarjana

Hari : Jum'at  
Tanggal : 27 Desember 2019  
Tempat : R. Sidang

Memutuskan bahwa mahasiswa :

Nama : Cucun Wing Hikmawati  
NIM : 32601300653  
Judul TA : Sistem Hitung Kalori Dari Makanan Berbasis WEB

wajib melakukan perbaikan seperti tercantum dibawah ini:

NO.	REVISI	BATAS REVISI
1.	Tujuan & kesimpulan "mudahi digunakasi" belum ada cara mengukurnya	Ace 14/2020 1
2.	Saran (Prab IV) seharusnya saran peneliti untuk kelengkapan penelitian bukan saran dari pembaca.	

NO.	TUGAS

Semarang, 27 Desember 2019  
Penguji 1

Imam Much Ibnu S., ST.MSc., Ph.D  
NIK/NIP/NIDN. 0613037301



## LEMBAR REVISI dan TUGAS UJIAN SARJANA

Berdasarkan Rapat Tim Penguji Ujian Sarjana

Hari : Jum'at  
Tanggal : 27 Desember 2019  
Tempat : R. Sidang

Memutuskan bahwa mahasiswa :

Nama : Cucun Wing Hikmawati  
NIM : 32601300653  
Judul TA : Sistem Hitung Kalori Dari Makanan Berbasis WEB

wajib melakukan perbaikan seperti tercantum dibawah ini:

NO.	REVISI	BATAS REVISI
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gunkan kata yang bahasa Indonesia yg baik &amp; benar. cara</li><li>- Satuan/jumlah dalam aplikasi perlu ditambahkan</li></ul>	1 minggu. ace 3/01 2020 mulyo

NO.	TUGAS

Semarang, 27 Desember 2019  
Penguji 2

Ir. Sri Mulyono, M.Eng  
NIK/NIP/NIDN 0626066601

3x



## LEMBAR REVISI dan TUGAS UJIAN SARJANA

Berdasarkan Rapat Tim Penguji Ujian Sarjana

Hari : Jum'at  
Tanggal : 27 Desember 2019  
Tempat : R. Sidang

Memutuskan bahwa mahasiswa :

Nama : Cucun Wing Hikmawati  
NIM : 32601300653  
Judul TA : Sistem Hitung Kalori Dari Makanan Berbasis WEB

wajib melakukan perbaikan seperti tercantum dibawah ini:

NO.	REVISI	BATAS REVISI
1	Gambar ERD diperbaiki	14/20 1/1

NO.	TUGAS

Semarang, 27 Desember 2019

Penguji 3

**Hud Munawar, ST.MT**  
NIK/NIP/NIDN. 210616052

**LOG BOOK : BIMBINGAN PRA SEMINAR PROPOSAL**

Nama Mahasiswa : Cucun Wing Hikmawati  
 N I M : 32601300653  
 Judul TA : Aplikasi Untuk Menghitung Kalori Dari Makanan  
 Pembimbing 1 : Badie'ah, ST., M.Kom  
 Pembimbing 2 : Andi Riansyah, ST., M.Kom

NO	TANGGAL	CATATAN	PARAF DOSEN
	9 / Des 2017	• Arahkan Penelitian ke perhitungan kalori harian /orang	
	15 / Des 2017	• Buat simulasi perhitungan manual : - Kebutuhan kalori seseorang /hari - Perhitungan gizi /kalori makanan	
	30 / Di 2018	- hitung IMT - " keb.kalori harian } ada history - Menu makanan + hitung kalori → sisa di share (menjadi rekomendasi menu / user lain) - setiap user punya profil - grafik status gizi /bulanan - konsultasi ahli gizi	
	6 / 04 2018	- Buat alur Perhitungan kalori yg jelas + alur sistem yg jelas - Baca buku Gizi sampai selesai.	
	2 / 5 2018	- Format Penulisan - Header Tebal - Flowchart	



### LOG BOOK : BIMBINGAN PRA SEMINAR PROPOSAL

Nama Mahasiswa : Cucun Wing Hikmawati  
 N I M : 32601300653  
 Judul TA : \_\_\_\_\_  
 Pembimbing 1 : Badi'ah, ST.,M.Kom  
 Pembimbing 2 : Andi Riansyah, ST.,M.Kom

NO	TANGGAL	CATATAN	PARAF DOSEN
	2/08 2018	ACC Seminar Proposal	
	10/Sept 2018	ACC Seminar Proposal	

### LOG BOOK : BIMBINGAN PRA SEMINAR KEMAJUAN

Nama Mahasiswa : Cucun Wjing Hienawati  
 N I M : 32601300653  
 Judul TA : Aplikasi Untuk Menghitung kalori Dari Makanan

Pembimbing 1 : Badri'ah, ST, Mkom  
 Pembimbing 2 : Andi Riansyah, ST, Mkom

NO	TANGGAL	CATATAN	PARAF DOSEN
	25 / Sept 2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki latar belakang tujuan</li> <li>- kalimat diperhatikan spot</li> <li>- Susasi pakai Mendeley</li> <li>- Perhitungan kalori pakai Harris saja</li> <li>- Teori status gizi, klasifikasi gizi ± perlu</li> <li>- Subbab rata kiri → Bold</li> </ul>	
	15 / 03 2019	Bab III dibuat sampai selesai	
	27 / 03 2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berat Makanan tidak perlu (pakai asumsi saja seperti aslan yg dibuku)</li> <li>• Panjang data dirancangan database diperkecil</li> <li>• Tampilan profil diperbaiki</li> <li>• Hitung kalori otomatis (desain umat di draft)</li> </ul>	
	23 / 9 / 2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BB → editensi di profil</li> </ul> <p>Acc Semhar</p>	

### LOG BOOK : BIMBINGAN PRA SEMINAR KEMAJUAN

Nama Mahasiswa : Lucun Wing Hikmahwati  
 N I M : 326 013 00653  
 Judul TA : Aplikasi Untuk Menghitung Kalori Dari Makanan  
 Pembimbing 1 : Bachlelah, ST, M.kom  
 Pembimbing 2 : Andi Riensyah, ST, M.kom

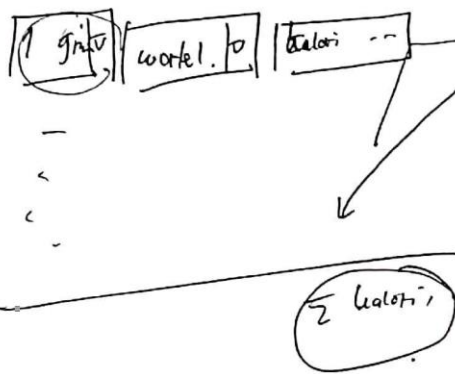
NO	TANGGAL	CATATAN	PARAF DOSEN
	18 / 09 2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lampiran</li> <li>- Grafik bb min 0</li> <li>- Tabel database disesuaikan sistem</li> <li>- Uraikan penjelasan gambar di Bab 4</li> <li>- Diagram ERD disesuaikan dengan tabel database</li> </ul>	
		- Bab 4 Coding dihilangkan, diganti uraian tapi tabel dimasukkan indikator nilai.	
	19 / 09 2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grafik Berat badan → ketika hover langsung angka saja (tanpa tanggal)</li> <li>- Grafik Aktivitas → diganti namanya jadi "grafik kalori harian"</li> <li>- ERD disesuaikan tabel database</li> </ul>	
	18 / 09 2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lampiran</li> <li>- Grafik bb min 0</li> <li>- Tabel database disesuaikan sistem</li> <li>- Uraikan penjelasan gambar di Bab 4</li> <li>- Diagram ERD disesuaikan dengan tabel database</li> </ul>	
	19 / 09 2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ERD sesuaikan tabel database</li> <li>- Garis merah pada gambar</li> </ul>	

### LOG BOOK : BIMBINGAN PRA SEMINAR KEMAJUAN

Nama Mahasiswa : Cucun Wing Hikmahwati  
 NIM : 326 013 00653  
 Judul TA : Aplikasi Untuk Menghitung Kalori Dari Makanan  
 Pembimbing 1 : Badri'ah, ST, Mkom  
 Pembimbing 2 : Andi Ransyah, ST, Mkom

NO	TANGGAL	CATATAN/ URAIAN KEGIATAN	PARAF DOSEN
	23/9/2019	ACC Seminar Hasil	
	3/10/2019	- ditanyakan bagaimana membuatkan tabel kalori makanan - form tabel riwayat asupan defaultnya adalah asupan kalori hari ini, jika difilter yg ditampilkan riwayat asupan dari tgl filter. - turminin dibawah 10%, diparatase. - tabel yg dilampirkan setiap halaman harus ada header.	
	16/10/2019	kalori hari ini → dituliskan 2 angka di belakang koma Dapur → Pita kanan kiri - ACC Sidang	
	30/10/2019	ACC Sidang	

menyara



- ① Merancang sendiri
- ② Menentukan berdasarkan kebutuhan kalori

20 gr  
50 =

$$\begin{array}{r} 100 \\ 50 \overline{) 100} = 175 \\ + \\ 100 \\ + \\ 50 \cdot 175 \\ + \\ 50 \cdot 175 \\ \hline 100 \end{array}$$

Fitur

- ① kalkulator ~~hitung~~
- ② Kalkulator penghitung kebutuhan kalori harian berdasarkan

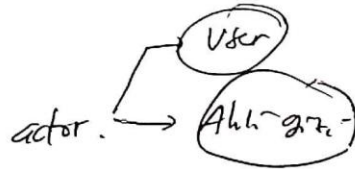
IMT

Index Masa Tubuh

display

- ③ kalkulator penghitung kalori pada makanan

Bisa share resep makanan + jumlah kalori



ini akan menjadi

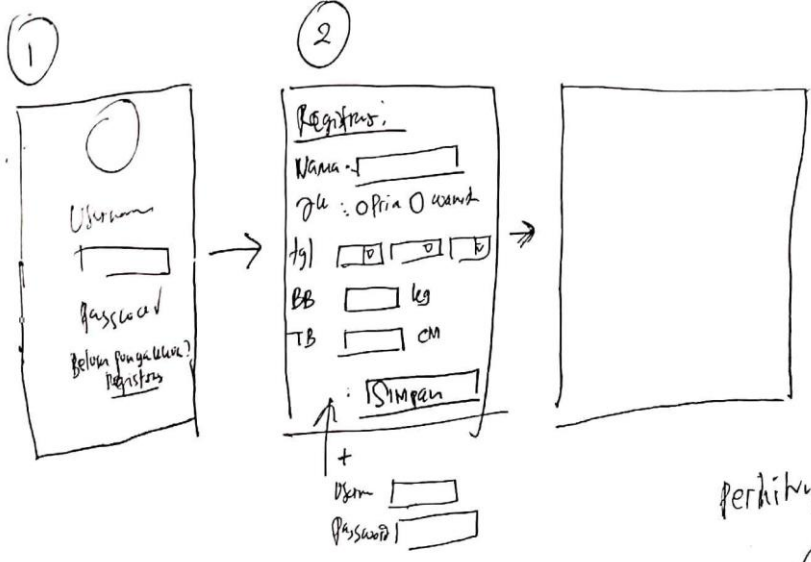
- ④ Rekomendasi resep makanan berdasarkan kebutuhan kalori harian.

- ⑤ fitur user → punya profil sendiri

- ⑥ fitur konsultasi dg ahli gizi.

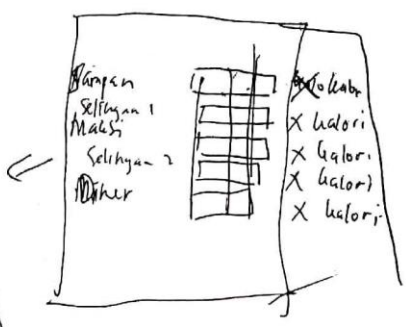
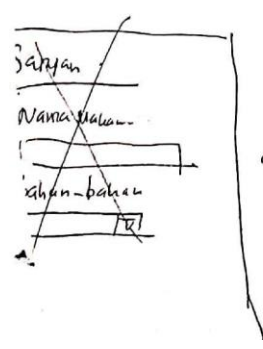
- ⑦ tampilan fitur gizi.

ini akan menjadi

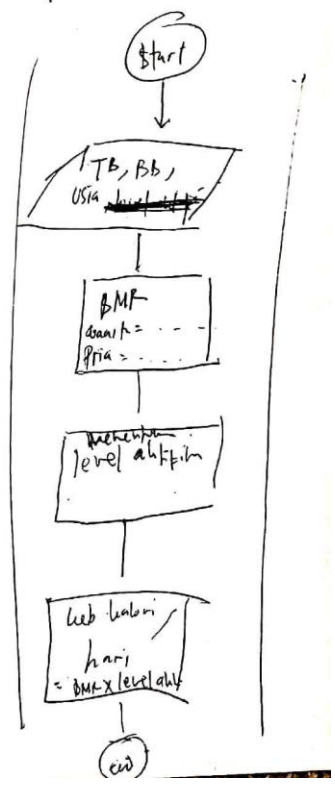


$Bb = 46$   
 $Tb = 156$   
 usia = 26  
 aktifitas = Sedang.

1946 kalori / hari  
 5 porsi → 3 x makan  
 → 2 x seling.



Perhitungan kalori/hari





Tujuan:  $\text{Bypass} \neq \text{kelebihan kalori} / \text{hari}$

(Perbedaan kebutuhan kalori harian)  $\rightarrow$  setiap orang punya  
 kalori hariannya  $\neq$  sama.

$\rightarrow$  Diet seseorang  $\rightarrow$  perbedaan kebutuhan kalori nya dia  
 (masing-masing)

Makanan pokok

(+)

Lainnya  (+)

Sayuran

input Level aktivitas

Jenis makanan

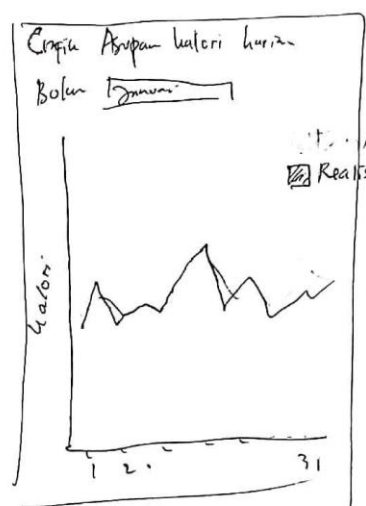
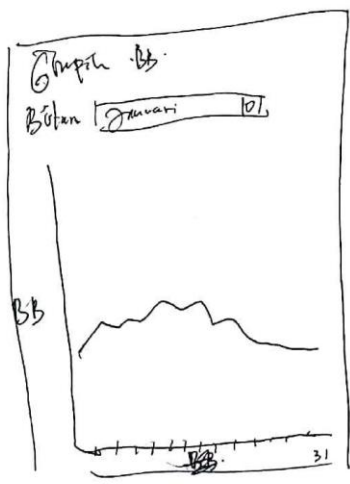
Makanan   (+)

kalori harian: 1940 kkal/hari

Total kalori: ~~1940~~ kkal/hari

Jm	Mda	kalori

input makanan per gram



*Handwritten signature*

## Sistem Hitung Kalori Dari Makanan Berbasis Web

### ORIGINALITY REPORT

**9%**

SIMILARITY INDEX

**2%**

INTERNET SOURCES

**0%**

PUBLICATIONS

**9%**

STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

**1**

Submitted to Sultan Agung Islamic University  
Student Paper

**9%**

Exclude quotes On

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography On