

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang Permasalahan

Pada jaman dahulu, orang dituntut untuk banyak melakukan kegiatan fisik sebagai cara mempertahankan hidup. Baik disadari atau tidak, kegiatan fisik yang mereka lakukan telah membentuk tubuh mereka menjadi tubuh yang kuat.

Seiring dengan majunya jaman, banyak orang yang mulai meninggalkan kegiatan-kegiatan yang bersifat fisik sehingga tanpa disadari secara perlahan-lahan kondisi tubuh mereka mulai menurun dan jauh dari kondisi yang ideal. Pada umumnya pula orang yang jarang melakukan kegiatan fisik akan cenderung mengalami kegemukan, entah itu kegemukan total atau kegemukan pada beberapa bagian tubuh terutama perut.

Sebagai akibatnya dapat kita lihat pada klub-klub kebugaran yang ramai dikunjungi orang baik tua maupun muda yang berusaha untuk mendapatkan kondisi tubuh yang bugar dan ideal.

Walaupun orang tersebut telah mengikuti sebuah klub kebugaran, yang seringkali terjadi adalah orang tersebut berlatih atau melakukan diet tanpa program yang terarah. Sebagai contoh misalnya orang yang ingin menurunkan berat badan, di klub ia melakukan aerobik tetapi di rumah porsi

makanan yang dikonsumsi makin berlipat. Sehingga pada akhirnya mereka akan kecewa karena tujuan mereka tidak tercapai.

Tanpa berusaha meninggalkan kemajuan dunia teknologi, maka pada kesempatan kali ini penulis akan menjelaskan tentang proses analisa untuk menghasilkan program-program diet yang dapat dijalankan dalam usaha untuk mencapai berat tubuh ideal dengan memanfaatkan teknologi komputer.

### 1.2. Tujuan

Adapun tujuan dari pembuatan program ini adalah sebagai berikut.

- Menentukan berat tubuh ideal melalui beberapa metode yang sering digunakan.
  - Menghasilkan alternatif pilihan program diet yang dapat dipilih oleh pengguna berdasarkan kondisi awal yang telah diberikan.
  - Membantu mereka yang mempunyai masalah kelebihan berat badan untuk menentukan program diet yang harus mereka jalankan untuk mendapatkan hasil yang optimal.
  - Dengan adanya program analisa ini diharapkan mereka yang belum tahu tentang apa yang harus dilakukan untuk menjalankan program diet mereka menjadi tahu tentang latihan dan program makanan apa saja yang harus mereka jalankan untuk mencapai target dalam waktu yang optimal.
-

### 1.3. Identifikasi Permasalahan

Dalam masyarakat, dapat dilihat beragam bentuk tubuh manusia. Dari beragam bentuk tubuh tersebut yang umumnya sering disoroti adalah tubuh yang terlalu gemuk. Tidak dapat dipungkiri bahwa orang yang kegemukan sering dipandang rendah oleh orang-orang di sekitarnya sehingga timbul rasa rendah diri. Perasaan ini umumnya timbul di kalangan remaja serta dewasa terutama kaum wanitanya.

Dari masalah diatas, yang sering terjadi kemudian adalah hal-hal sebagai berikut.

- Beberapa orang merasakan bahwa tubuhnya kegemukan dan ia memutuskan untuk melaksanakan diet, padahal sebenarnya kondisi tubuhnya telah ideal.
- Sebagian besar orang yang mengalami masalah kegemukan bingung dalam menentukan apa yang harus dilakukan untuk menurunkan berat badannya.
- Orang sering salah dalam memutuskan program diet apa yang harus dilakukan sehingga tidak jarang malah menimbulkan penyakit yang dapat membahayakan tubuh.

### 1.4. Ruang Lingkup Permasalahan

Dengan mengacu kepada permasalahan di atas, maka dalam tugas akhir ini akan dibuat suatu sistem untuk menganalisa data yang telah dimasukkan untuk menghasilkan alternatif pilihan program diet bagi orang dewasa yang mempunyai masalah kegemukan untuk mencapai berat tubuh

ideal. Yang kemudian dari program diet tersebut dapat dijalankan untuk menurunkan berat tubuh secara aman dan alami dengan asumsi bahwa pengguna sistem ini adalah orang yang sehat fisik maupun mental. Dan yang kesemuanya itu juga tergantung kepada kemauan dan tekad pengguna sistem ini dalam mendisiplinkan diri mengikuti program diet yang telah dipilih.

### 1.5. Metodologi Penelitian

Metodologi yang digunakan oleh penulis adalah sebagai berikut.

- a. Studi literatur untuk mempelajari konsep dan aplikasi tentang basis data secara umum, konsep basis data pada Foxpro.
- b. Menganalisa sistem dan prosedur program diet.
- c. Mendisain dan mendefinisikan basis data program diet.
- d. Pembuatan program aplikasi penunjang sistem.