

ABSTRAKSI

Pada masa lalu orang cenderung lebih aktif, karena untuk melakukan suatu kegiatan banyak dibutuhkan aktifitas fisik. Sekarang untuk mengganti saluran TV saja orang malas bergerak, karena itu tidak heran bila obesitas, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung menjadi wabah yang melanda dunia.

Semua fungsi fisik, seperti pencernaan dan pernafasan yang menjaga manusia tetap bergerak dan hidup membutuhkan energi. Energi diukur dalam kalori yang berasal dari makanan dan minuman. Bila mengkonsumsi energi lebih banyak dari yang digunakan, maka kelebihan energi tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak.

Untuk mencapai berat badan yang ideal serta memelihara kesehatan dan status gizi optimal, yang harus diperhatikan adalah mengkonsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi yang seimbang, bila tubuh dapat mencerna, mengabsorpsi dan memetabolisme zat-zat gizi tersebut secara baik serta berolahraga secara teratur maka akan tercapai berat badan yang ideal dan keadaan gizi yang seimbang.

Untuk menyelesaikan masalah penyusunan program diet bagi penderita obesitas dipilih model program linier dengan metode program dinamik, karena penerapan metode program linier pada masalah ini dapat memberikan informasi perencanaan menu makanan dengan kandungan gizi yang tidak akan melebihi batasan jumlah nutrisi.

Pada Tugas Akhir ini dihasilkan batasan nilai diet untuk menu makan pagi adalah 920 kalori dengan demikian maka kebutuhan kalori perhari dapat dipenuhi dan tidak melebihi batasan nilai dietnya.