

**APLIKASI WEB NUTRI GUIDE PENYULUHAN GIZI DENGAN SISTEM
REKOMENDASI MENU SEHAT BERDASARKAN KEBUTUHAN
NUTRISI PENGGUNA**

SKRIPSI



Oleh:

NPM : 210210038
NAMA : FIKI LARICI
JENJANG STUDI : STRATA SATU (S1)
PROGRAM STUDI : TEKNIK INFORMATIKA

PROGRAM STUDI TEKNIK INFORMATIKA

FAKULTAS TEKNIK

UNIVERSITAS ISLAM KUANTAN SINGINGI

2024

**APLIKASI WEB NUTRI GUIDE PENYULUHAN GIZI DENGAN SISTEM
REKOMENDASI MENU SEHAT BERDASARKAN KEBUTUHAN
NUTRISI PENGGUNA**

SKRIPSI

DIAJUKAN SEBAGAI SALAH SATU SYARAT

UNTUK MENYUSUN SKRIPSI PROGRAM STUDI TEKNIK INFORMATIKA



Oleh:

NPM : 210210038
NAMA : FIKI LARICI
JENJANG STUDI : STRATA SATU (S1)
PROGRAM STUDI : TEKNIK INFORMATIKA

PROGRAM STUDI TEKNIK INFORMATIKA

FAKULTAS TEKNIK

UNIVERSITAS ISLAM KUANTAN SINGINGI

2024

PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NPM : 210210038
Nama : Fiki Larici
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Teknik Informatika
Judul Skripsi : Aplikasi Web Nutri Guide Penyuluhan Gizi Dengan
Sistem Rekomendasi Menu Sehat Berdasarkan Kebutuhan
Nutrisi Pengguna (Studi Kasus : Puskesmas Kecamatan
Inuman)

Disetujui Oleh :

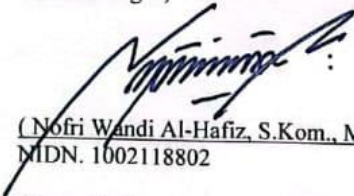
Pembimbing I,



(Febri Haswah, S.Kom., M.Kom)
NIDN. 1009028803

Tanggal 27 September 2024

Pembimbing II,



(Nofri Wandi Al-Hafiz, S.Kom., M.Kom)
NIDN. 1002118802

Tanggal 27 September 2024

Mengetahui,
Ketua Prodi Teknik Informatika



(Jasri, S.Kom., M.Kom)
NIDN. 1001019001



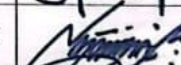


Tanggal 27 September 2024

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

NPM : 210210038
Nama : Fiki Larici
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Teknik Informatika
Judul Skripsi : Aplikasi Web Nutri Guide Penyuluhan Gizi Dengan Sistem Rekomendasi Menu Sehat Berdasarkan Kebutuhan Nutrisi Pengguna (Studi Kasus : Puskesmas Kecamatan Inuman)

Dipertahankan di depan tim Penguji Skripsi
Program Studi Teknik Informatika, Fakultas Teknik, Universitas Islam Kuantan Singingi
Pada Tanggal : 04 Oktober 2024

Dewan Penguji

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Jasri, S.Kom., M.Kom	Ketua	
2.	Febri Haswan, S.Kom., M.Kom	Pembimbing I	
3.	Nofri Wandu Al-Hafiz, S.Kom., M.Kom	Pembimbing II	
4.	Harianja, S.Pd., M.Kom	Penguji I	
5.	Helpi Nopriandi, S.Kom., M.Kom	Penguji II	

Mengetahui,


Dekan,
Fakultas Teknik

Agus Candra, S.T., M.Si
NIDN / 1020088701

Ketua,
Prodi Teknik Informatika

Jasri, S.Kom., M.Kom
NIDN. 1001019001

APLIKASI WEB NUTRI GUIDE PENYULUHAN GIZI DENGAN SISTEM REKOMENDASI MENU SEHAT BERDASARKAN KEBUTUHAN NUTRISI PENGGUNA

ABSTRAK

Pemenuhan kebutuhan gizi pada tubuh manusia sangat penting untuk menunjang keberlangsungan hidupnya. Kurangnya kebutuhan gizi dapat menyebabkan berkurangnya kekebalan tubuh terhadap infeksi penyakit. Pada saat sekarang ini masih banyak terdapat balita yang masih kekurangan gizi yang terdata pada Puskesmas Kecamatan Inuman, ini disebabkan kurangnya pengetahuan ibu balita dalam pemenuhan gizi terhadap balitanya. Berangkat masalah tersebut dikarenakan kurangnya penyuluhan terhadap ibu balita dalam menangani balita agar gizinya terpenuhi pada setiap harinya. Seharusnya pihak Kesehatan yang ada di Kecamatan Inuman bisa melakukan penyuluhan dengan lebih efektif, tidak bisa dilakukan secara langsung maka bisa dilakukan dengan menggunakan sistem penyuluhan pemenuhan gizi balita. Berdasarkan data dilapangan pada Puskesmas Kecamatan Inuman belum memiliki sistem yang terkomputerisasi dalam mengatasi permasalahan tersebut. Sehingga dengan penyuluhan secara langsung tidak begitu efektif dikarenakan ibu dari balita tidak selalu mengingat apa yang disampaikan oleh petugas kesehatan yang ada di Puskesmas Kecamatan Inuman. Maka untuk sekarang ini tidak efektif lagi jika melakukan penyuluhan secara langsung dikarenakan pada zaman yang penuh dengan teknologi sekarang ini lebih efektif melakukan penyuluhan tentang gizi dan bahkan bisa dilakukan dengan melakukan rekomendasi menu sehat berdasarkan kebutuhan nutrisi balita menggunakan sistem yang terkomputerisasi. Dengan penelitian ini maka menghasilkan sistem yang terkomputerisasi dalam melakukan penyuluhan gizi terhadap balita sehingga ibu balita akan memiliki pengetahuan tentang pemenuhan gizi balita jika melakukan akses pada aplikasi nutri guide. Dengan adanya aplikasi yang berbasis website ini maka akan memberikan kemudahan dalam mendapatkan informasi terkait penyuluhan gizi balita yang ada pada Puskesmas Kecamatan Inuman. Jika ibu balita menggunakan aplikasi yang berbasis website ini maka akan menambah pengetahuan ibu balita tentang rekomendasi menu sehat berdasarkan kebutuhan nutrisi balita.

Kata Kunci : Gizi, Balita, Penyuluhan

**NUTRI GUIDE WEB APPLICATION FOR NUTRITION COUNSELING WITH A
HEALTHY MENU RECOMMENDATION SYSTEM BASED ON USER NUTRITIONAL
NEEDS**

ABSTRACT

Fulfillment of nutritional needs in the human body is very important to support its survival. Lack of nutritional needs can reduce the body's immunity to disease infections. At present, there are still many toddlers who are still malnourished as recorded at the Inuman District Health Center, this is due to the lack of knowledge of mothers of toddlers in fulfilling nutrition for their toddlers. The problem arose due to the lack of counseling for mothers of toddlers in handling toddlers so that their nutrition is met every day. The Health Department in Inuman District should be able to provide counseling more effectively, it cannot be done directly, so it can be done by using a toddler nutrition counseling system. Based on field data, the Inuman District Health Center does not yet have a computerized system to overcome this problem. So that direct counseling is not very effective because mothers of toddlers do not always remember what is conveyed by health workers at the Inuman District Health Center. So for now it is no longer effective to do direct counseling because in this era full of technology it is more effective to do counseling about nutrition and can even be done by making recommendations for healthy menus based on toddlers' nutritional needs using a computerized system. With this research, a computerized system has been produced in providing nutritional counseling to toddlers so that mothers of toddlers will have knowledge about fulfilling toddlers' nutritional needs if they access the Nutri Guide application. With this website-based application, it will make it easier to get information related to toddler nutrition counseling at the Inuman District Health Center. If mothers of toddlers use this website-based application, it will increase the knowledge of mothers of toddlers about recommendations for healthy menus based on toddlers' nutritional needs.

Keywords : Nutrition, Toddlers, Counseling

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Gizi membantu tubuh tumbuh, mengatur metabolisme, dan menjaga kesehatan tubuh. Kementerian Kesehatan Indonesia mendefinisikan keperluan gizi sebagai jumlah minimal zat gizi yang diperlukan oleh seseorang. Keperluan gizi setiap orang itu tidak sama karena keperluan gizi seseorang ditentukan oleh beberapa faktor yaitu usia, jenis kelamin, berat badan dan tinggi badan[1].

Tubuh manusia harus memenuhi kebutuhan gizinya untuk bertahan hidup. Berkurangnya kekebalan tubuh terhadap penyakit dapat disebabkan oleh kekurangan nutrisi. Jumlah kalori yang dibutuhkan setiap orang setiap hari sangat berbeda. Sebagian besar masalah masyarakat adalah ketidak mampuan untuk mengatur kalori yang masuk ke dalam tubuh untuk memperoleh berat badan yang seimbang, yang bisa mengakibatkan tubuh yang kurang gizi dan obesitas[2].

Zat gizi yang diperlukan oleh manusia merupakan indikator perkembangan dan pertumbuhan manusia, karena zat gizi membantu tubuh melakukan berbagai hal penting seperti pertumbuhan jaringan, reproduksi, dan pembentukan energi untuk metabolisme tubuh. Ilmu gizi adalah bidang yang menyelidiki proses yang diperlukan untuk mencapai keseimbangan kesehatan gizi, yaitu keseimbangan antara zat gizi yang dibutuhkan dan nutrisi yang disediakan.. Dalam ilmu gizi, status gizi seseorang dilihat dari makanan yang dimakan, bentuk tubuh, metabolisme, dan aktivitas yang dilakukan sehari-hari . Kunjungan ke rumah sakit atau klinik poli gizi dapat membantu mengetahui status gizi seseorang[3].

Salah satu cara upaya meningkatkan kesehatan balita adalah dengan melacak status gizi mereka. Tubuh mengonsumsi dan menggunakan zat gizi untuk mencapai status gizi. Sebagai hasil dari Riset Kesehatan Dasar yang dilaksanakan pada tahun 2017. Balita sangat bergantung pada perawatan ibu, makanan, dan kesehatannya[4].

Sekarang ini masih sangat banyak terdapat balita yang kekurangan gizi dan itu terdata pada Puskesmas Kecamatan Inuman, ini disebabkan kurangnya pengetahuan ibu balita dalam pemenuhan gizi terhadap balitanya. Berangkat masalah tersebut dikarenakan kurangnya penyuluhan terhadap ibu balita dalam menangani balita agar gizinya terpenuhi pada setiap harinya. Seharusnya pihak Kesehatan yang ada di Kecamatan Inuman bisa melakukan penyuluhan dengan lebih efektif, tidak bisa dilakukan secara langsung maka bisa dilakukan dengan menggunakan sistem penyuluhan pemenuhan gizi balita. Berdasarkan data dilapangan pada Puskesmas Kecamatan Inuman belum memiliki sistem yang terkomputerisasi dalam mengatasi permasalahan tersebut. Sehingga dengan penyuluhan secara langsung tidak begitu efektif dikarenakan ibu dari balita tidak selalu mengingat apa yang disampaikan oleh petugas kesehatan. Maka untuk sekarang ini tidak efektif lagi jika melakukan penyuluhan secara langsung dikarenakan pada zaman yang penuh dengan teknologi sekarang ini lebih efektif melakukan penyuluhan tentang gizi dan bahkan bisa dilakukan dengan melakukan rekomendasi menu sehat berdasarkan kebutuhan nutrisi balita menggunakan sistem yang terkomputerisasi sehingga jika sewaktu-waktu ibu balita membutuhkan informasi terkait pemenuhan gizi bisa melakukan akses terhadap sistem secara online. Dengan tidak adanya sistem dalam memberikan penyuluhan tentang gizi balita maka pengetahuan tentang pemenuhan gizi akan begitu sulit untuk mendapatkan data secara benar sehingga menjadikan pengawasan terhadap anak menjadi sulit secara *real time*.

Berdasarkan dari latar belakang masalah, maka peneliti memilih judul penelitian, yaitu “Aplikasi Web Nutri Guide Penyuluhan Gizi Dengan Sistem Rekomendasi Menu Sehat Berdasarkan Kebutuhan Nutrisi Pengguna” agar dalam pemenuhan gizi terhadap balita lebih baik dengan melakukan akses terhadap sistem website yang dibangun.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang diatas bisa kita dapatkan identifikasi masalah yaitu :

1. Tidak ada sistem yang terkomputerisasi dalam melakukan penyuluhan gizi terhadap ibu balita sehingga menyebabkan kurangnya pengetahuan ibu balita dalam pemenuhan gizi terhadap balitanya.
2. Dengan tidak adanya sistem penyuluhan gizi maka ibu balita sulit untuk mendapatkan informasi terkait penyuluhan gizi.
3. Kurangnya pengetahuan ibu balita tentang rekomendasi menu sehat berdasarkan kebutuhan nutrisi balita sehingga berimbas terhadap gizi balita dan juga berpengaruh kepada kesehatan seorang balita.

1.3 Rumusan Masalah

Didasari dari latar belakang diatas permasalahan yang ditemukan dari latar belakang masalah diatas yakni “Bagaimana merancang aplikasi web nutri guide penyuluhan gizi dengan sistem rekomendasi menu sehat berdasarkan kebutuhan nutrisi pengguna” agar setiap pengguna ataupun ibu balita dapat dengan mudah mengatur kebutuhan gizi balitanya dengan mengikuti rekomendasi menu sehat berdasarkan kebutuhan nutrisi pengguna.

1.4 Tujuan Penelitian

Pada penelitian aplikasi web nutri guide pPenyuluhan gizi dengan sistem rekomendasi menu sehat berdasarkan kebutuhan nutrisi pengguna memiliki tujuan yaitu sebagai berikut:

1. Menghasilkan aplikasi yang bisa memberikan keterangan yang mudah dimengerti dengan memberikan rekomendasi menu makanan yang sehat yang disesuaikan dengan kebutuhan nutrisi pengguna.
2. Menghasilkan aplikasi yang mudah diakses oleh masyarakat yang berfokus pada pemenuhan gizi balita setiap hari.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian pada aplikasi web nutri guide penyuluhan gizi dengan sistem rekomendasi menu sehat berdasarkan kebutuhan nutrisi sebagai berikut :

1. Memberikan kemudahan terhadap masyarakat untuk menemukan informasi tentang pemenuhan gizi balita pada setiap harinya.
2. Memberikan pengetahuan terhadap masyarakat soal rekomendasi menu sehat dalam memenuhi kebutuhan nutrisi.

1.6 Ruang Lingkup Masalah

Pada penelitian aplikasi web nutri guide penyuluhan gizi dengan sistem rekomendasi menu sehat berdasarkan kebutuhan nutrisi pengguna mempunyai ruang lingkup masalah sebagai berikut.

1. Informasi yang ada pada aplikasi akan berdasarkan rekomendasi menu sehat sesuai kebutuhan nutrisi di Kecamatan Inuman..
2. Sistem aplikasi akan dibangun berbasis website sehingga setiap pengguna dapat melihat informasi yang dibutuhkan dengan mudah.

1.7 Sistematika Penulisan

Dalam sistematika penulisan berfungsi untuk acuan isi yang ada pada setiap bab yang ada pada penelitian aplikasi web nutri guide penyuluhan gizi dengan sistem rekomendasi menu sehat berdasarkan kebutuhan nutrisi pengguna. Sehingga dengan adanya sistematika penulisan ini maka akan menghasilkan suatu penelitian yang berkualitas. Pada penulisan penelitian ini sistematika yang digunakan yaitu:

BAB I PENDAHULUAN

Membahas pendahuluan, yang terdiri latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan dan keuntungan penelitian, dan ruang lingkup penelitiannya.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Membahas teori yang dipakai agar bisa menunjang bahan penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berikut adalah kesimpulan pada penelitian aplikasi web nutri guide penyuluhan gizi dengan sistem rekomendasi menu sehat berdasarkan kebutuhan nutrisi pengguna.

1. Menghasilkan sistem yang terkomputerisasi dalam melakukan penyuluhan gizi terhadap balita sehingga ibu balita akan memiliki pengetahuan tentang pemenuhan gizi balita jika melakukan akses pada aplikasi nutri guide.
2. Dengan adanya aplikasi yang berbasis website ini maka akan memberikan kemudahan dalam mendapatkan informasi terkait penyuluhan gizi balita yang ada pada Puskesmas Kecamatan Inuman.
3. Jika ibu balita menggunakan aplikasi yang berbasis website ini maka akan menambah pengetahuan ibu balita tentang rekomendasi menu sehat berdasarkan kebutuhan nutrisi balita.

6.2 Saran

Penulis memberikan rekomendasi untuk penggunaan dan pengembangan aplikasi setelah penelitian dibuat. Untuk lebih jelas, lihat saran berikut.

1. Dalam penerapan sistem pada Puskesmas Kecamatan Inuman ini agar didukung peralatan komputer yang memadai dan juga petugas aplikasi yang memiliki ilmu dibidangnya sehingga aplikasi ini dapat digunakan secara maksimum.

2. Penelitian terfokus masalahnya pada pelayanan masyarakat dalam penyuluhan gizi sehingga jika mau dilakukan pengolahan data secara menyeluruh pada Puskesmas Kecamatan Inuman dapat dikembangkan lagi dikemudian hari.

Pada penelitian ini pastinya akan terdapat beberapa kekurangan sehingga untuk perbaikan dapat dilakukan secara bertahap kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sari R. D. (2018). Sistem Informasi Penghitungan Gizi Remaja Dengan Metode Harris Benedict Berbasis Website. *Jurnal Teknik Dan Informatika*. Volume 5. Nomor 2. ISSN 209-5490
- [2] Ridho M. A., Pradana F. dan Sari Y. A. (2021). Pengembangan Sistem Konsultasi Gizi dan Konsumsi Harian berbasis Web. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*. Vol. 5. No. 8. e-ISSN: 2548-964X.
- [3] Basalamah N., Arwan A. dan Kharisma A. P. (2020). Pengembangan Sistem Informasi Kesehatan Gizi Pasien Berbasis Mobile (Studi Kasus: Klinik UB Malang). *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*. Vol. 4. No. 12. e-ISSN: 2548-964X
- [4] Rahma Y. dan Suhartini D. (2020). Sistem Informasi Panduan Gizi Balita. *Jurnal Teknik Informatika*. Vol 8. No 02. p-ISSN: 2338-2910. e-ISSN: 2658-5836
- [5] Novianti A. G. dan Parrangan S. (2022). Diet Makanan Sehat Sesuai Golongan Darah Dengan Pemanfaatan Teknologi Berbasis Mobile. *Jurnal Teknologi Informasi*. Vol. 10. No. 1. ISSN : 2338-1434
- [6] Sitorus J. H. P. dan Sakban M. (2021). Perancangan Sistem Informasi Penjualan Berbasis Web Pada Toko Mandiri 88 Pematangsiantar. *Jurnal Bisantara Informatika (JBI)*. Vol. 5. No. 2. ISSN (print): 2686-6455. ISSN (online): 2686-5319.
- [7] Usman (2023). Rancang Sistem Pembelajaran Teknologi Informasi Komputer pada SMP Negeri 1 Marioriwawo. *Jurnal Ilmiah Sistem Informasi dan Teknik Informatika (JISTI)*. Volume 6. Nomor 1. DOI : 10.57093/jisti.v6i1.157. p-ISSN: 2620 – 5327. e-ISSN: 2715 – 5501
- [8] Supriady dan Safitri A. N. (2022). Rancang Bangun Aplikasi Koperasi Serba Usaha Masyarakat Berbasis Web. *Jurnal Teknik Informatika*. Vol. 14. No. 1.
- [9] Elis dan Voutama A. (2022). Pemanfaatan Uml (Unified Modeling Language) Dalam Perencanaan Sistem Penyewaan Baju Adat Berbasis Website. *Jurnal Informatika, Manajemen dan Komputer*. Vol. 14. No. 2. eISSN : 2580-3042. pISSN : 1979-0694
- [10] Pitrawati dan Sanjaya A. (2021). Rekayasa Perangkat Lunak Perhitungan Harga Pokok Produksi Metode Full Costing Pada Umkm Mitra Cake Di Bandar Lampung. *Jurnal informasi dan Komputer*. Vol: 9. no: 2. P-ISSN: 2337-8344. E-ISSN: 2623-1247
- [11] Alfarianti A., Kharisma A. P. dan Candra Dewi C. (2021). Pengembangan Aplikasi Rekomendasi Makanan Bagi Pasien Hiperkolesterolemia Berbasis Web. *Jurnal*

Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer. Vol. 5, No. 6. e-ISSN: 2548-964X. <http://j-ptiik.ub.ac.id>.

