

SISTEM PENDUKUNG KEPUTUSAN MENENTUKAN PAKET EDUKASI POLA MAKAN PADA RUMAH NUTRISI SAHABATKU (*DECISION SUPPORT SYSTEM DETERMINES EDUCATION PACKAGES OF EAT PATTERNS IN MY FRIENDS NUTRITION HOUSES*)

Dikta Fitriyani

Fakultas Teknologi Informasi dan Komunikasi
Universitas Semarang
diktafitriyani37@gmail.com

ABSTRACT

Along with the development of time, from year to year human life expectancy decreases. That is because of the low awareness of humans in paying attention to healthy lifestyles. The quality of a bad lifestyle will also affect human health itself. The more mushrooming of ready-to-eat food, the lack of time possessed by humans due to busy work. Being a number of factors that underlie the poor human health in the present era. With a bad lifestyle, it will narrow the life expectancy of humans, and the emergence of non-communicable but deadly diseases and suffered by people with young age. For example, nowadays, there are often young people in their 20s who have critical illnesses such as the heart, and diabetes. Therefore, it is necessary to have supplements to improve the complete nutritional needs of the body. The supplements to be discussed in this study are from herbal products namely Herbalife. However, the determination of supplements to be consumed needs to be reviewed to fit those human needs. This is what underlies the author to take the title "Decision Support System for Determines on the Diet Education Program Package Applying the Oreste Method at Nutrition Home Sahabatku". The purpose of designing this system is to be able to help determine a healthy lifestyle program package that suits the needs of each human being. As explained earlier, the package of a healthy lifestyle program for each person is different, therefore a system is needed that is able to produce the right package according to the needs, body conditions and complaints that every human being has. The results of this study are built a web decision support system to determine a web-based diet pattern package at Rumah Nutrition Sahabatku using the Oreste method which makes it easy for web users.

Keywords: Decision, Oreste Method, Healthy Lifestyle Program.

ABSTRAK

Seiring dengan berkembangnya waktu, dari tahun ke tahun usia harapan hidup manusia kian menurun. Hal itu dikarenakan rendahnya kesadaran manusia dalam memperhatikan pola hidup sehat. Kualitas pola hidup yang buruk akan berpengaruh pula terhadap kesehatan manusia itu sendiri. Kian menjamurnya makanan siap saji, minimnya waktu yang dimiliki oleh manusia karena kesibukan pekerjaan. Menjadi beberapa faktor yang mendasari buruknya kesehatan manusia pada era kini. Oleh karena itu, perlu adanya suplemen untuk meningkatkan kelengkapan kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Suplemen yang akan dibahas pada penelitian ini ialah dari produk herbal yakni *Herbalife*. Namun, penentuan suplemen yang akan dikonsumsi perlu dikaji ulang agar sesuai dengan kebutuhan manusia tersebut. Hal ini yang mendasari penulis untuk mengambil judul "Sistem Penunjang Keputusan Menentukan Paket Program Edukasi Pola Makan Menggunakan Metode Oreste Pada Rumah Nutrisi Sahabatku". Tujuan dirancangnya sistem ini ialah agar dapat membantu menentukan paket program pola hidup sehat yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing manusia. Seperti yang dijelaskan sebelumnya, paket program pola hidup sehat setiap orang berbeda-beda, oleh karena itu dibutuhkan suatu sistem yang mampu menghasilkan paket yang tepat sesuai dengan kebutuhan, kondisi tubuh dan keluhan yang dimiliki setiap manusia. Hasil dari penelitian ini adalah dibangun sebuah *web* sistem penunjang keputusan menentukan paket edukasi pola makan di Rumah Nutrisi Sahabatku berbasis *web* menggunakan metode oreste yang memberikan kemudahan kepada pengguna *web*.

Kata Kunci: Keputusan, Metode Oreste, Program Pola Hidup Sehat.