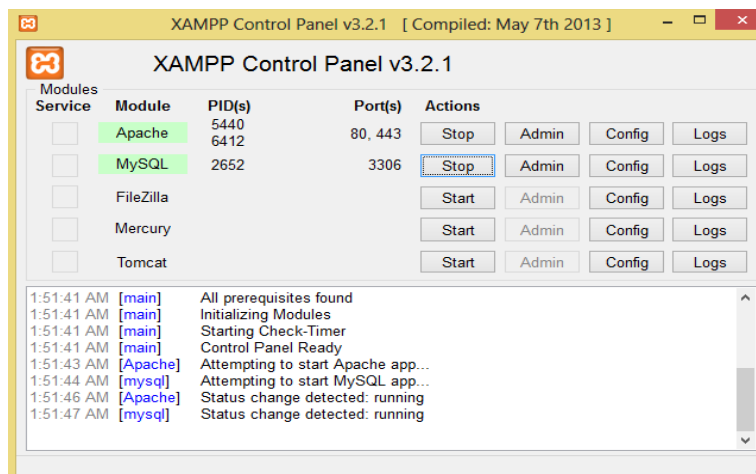


Cara menjalankan program aplikasi untuk merekomendasikan pola makan pada penderita penyakit gout sebagai berikut:

1. Menjalankan aplikasi atau *tools XAMPP* sebagai server *local host* dengan cara menekan tombol *start* pada *Apache* dan *MySQL*.



Gambar XAMPP

2. Menjalankan browser http://localhost/skripsi_gout/



Gambar *Pablick User* Aplikasi

3. Lakukan login pada aplikasi.



Gambar *From Login*

4. Jika belum mempunyai akun sebagai pengguna aplikasi maka lakukan registrasi pendaftaran terlebih dahulu.

Sendi yang bengkak dan meradang. Asam urat (gout). Kristal asam urat.

APLIKASI REKOMENDASI POLA MAKAN PADA PENDERITA PENYAKIT GOUT

Home Perhitungan Paket Informasi Bantuan Login

Register

Email

Password

Re-Password

Nama

Jenis Kelamin Laki-laki Perempuan

Tgl Lahir

Tinggi Badan

Register

Copyright © 2016

Gambar *From* Registrasi

5. Setelah melakukan registrasi memilih untuk mencentang halaman pemilihan aktivitas.

Sendi yang bengkak dan meradang. Asam urat (gout). Kristal asam urat.

APLIKASI REKOMENDASI POLA MAKAN PADA PENDERITA PENYAKIT GOUT

Home Perhitungan Paket Informasi Bantuan Ana

Silahkan Pilih Aktivitas

Membaca (10%)

Menyetir Mobil (10%)

Kerja Kantoran (10%)

Mengajar (20%)

Berjalan (20%)

Kerja Rumah Tangga (20%)

Berjalan Cepat (30%)

Bersepeda (30%)

Aerobik (40%)

Bersepeda Mendaki (40%)

Joging (40%)

Hitung Kebutuhan Kalori

Copyright © 2016

Gambar *From* Pemilihan Aktivitas

6. Setelah memilih berbagai aktivitas harian maka akan mendapatkan hasil perhitungan kalori harian yang dibutuhkan oleh tubuh berdasarkan aktivitas harian dan data diri, aplikasi juga akan merekomendasikan menu makanan yang baik dikonsumsi oleh penderita gout.

APLIKASI REKOMENDASI POLA MAKANAN PADA PENDERITA PENYAKIT GOUT

Home Perhitungan Paket Informasi Bantuan

Hasil Perhitungan

Perempuan berumur 40 tahun dengan tinggi badan 155 cm

A. Berat Badan Ideal
 $0,9 * (155-100) = 49,5 \text{ kg}$

B. Kebutuhan Basal
 $49,5 * 25 = 1237,5 \text{ Kkal}$

C. Aktivitas Fisik Harian
 $80\% * 1237,5 = 990 \text{ Kkal}$

D. Koreksi Usia
 $5\% * 1237,5 = 61,875 \text{ Kkal}$

E. Kebutuhan Kalori Sehari
 $1237,5 + 990 - 61,875 = 2165,625 \text{ Kkal/hari}$

[Hitung Ulang](#) [Simpan](#)

Menu Makanan Yang Direkomendasikan :

[Selanjutnya](#)

Menu 1	Menu 2
Nama Paket	Menu 1
Lemak	23,2%
Karbohidrat	65,5%
Serat	26,4g
Cairan	2,5 liter

List Menu Makanan :

[pagi](#) [pagi-pukul-10](#) [siang](#) [sore](#) [malam](#)

Air Putih
 Martabak Mie Kukus
 Smoothie Melon
 Air Putih

Copyright © 2016

Gambar *From* Hasil Perhitungan