



Bandar Lampung, 21 Juni 2019

Nomor : Penelitian.017/DMJ/DEKAN/BAAK/VI-19
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth,
Sanggar Saya
Di-

Jl. Purnawirawan Raya No.29, Rajshasa, Bandar Lampung

Dengan hormat,

Sehubungan dengan peraturan Akademik Institut Informatika dan Bisnis (IIB) bahwa mahasiswa/i Strata Satu (S1) yang akan menyelesaikan studinya diwajibkan untuk memiliki pengalaman kerja dengan melaksanakan Penelitian dan membuat laporan yang waktunya disesuaikan dengan kalender Institut Informatika dan Bisnis (IIB) Darmajaya.

Untuk itu kami mohon kerja sama Bapak/Ibu agar kiranya dapat menerima mahasiswa/i untuk melakukan Penelitian, yang pelaksanaannya dimulai dari tanggal 01 Juli 2019 s.d 30 Agustus 2019 (selama dua bulan)

Adapun mahasiswa/i tersebut adalah :

Nama : Yusni Ayu Lestari
NPM : 1511010036
Jurusan : SI Teknik Informatika
Jenjang : Strata Satu (S1)

Demikian permohonan ini dibuat, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Dekan
Fakultas Ilmu Komputer,

Sriyanto S. Rontu, MM., Ph.D.
NIK. 00210800

Tembusan:

1. Jurusan SI Teknik Informatika
2. Arsp.



Jalan Z.A. Pagar Alam, No.93, Labuhan Ratu, Bandar Lampung, Lampung



www.darmajaya.ac.id
info@darmajaya.ac.id



0721-787214
0721-700261



SANGGAR SAYA
Jl. Purnawirawan I No.29, Gedong Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung,
Lampung 35145

Lampiran : -
Perihal : Pemberian izin penelitian

Assalamu'alaikum warahmatullah,

Yang bertanda tangan dibawah ini, pemilik Sanggar Saya menerangkan bahwa :

Nama : Yusni Ayu Lestari
NPM : 1511010036
Program studi : SI Teknik Informatika

Telah kami setuju untuk melaksanakan penelitian pada sanggar kami sebagai syarat penyusunan skripsi dengan judul :

Demikian surat ini kami sampaikan, dan atas kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih
Wassalamu'alaikum warahmatullah,

Bandar Lampung, 27 Juni 2019

Pemilik Sanggar Saya

Silvia Widyastuti



SANGGAR SAYA

Jl. Purnawirawan I No.29, Gedong Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung-
Lampung 35145

Kepada Yth,
dr. Tutik Ernawati, M.Gizi, Sp.GK
Bandar Lampung

Dengan hormat,

Dengan datangnya surat ini saya mohon untuk memberikan informasi tentang diet golongan darah kepada :

Nama : Yusni Ayu Lestari
Keterangan : Mahasiswa IBI Darmajaya
Alamat : Jl. Purnawirawan Raya, Gang Cengkeh No.33B Rajabasa,
Bandar Lampung

Sehubungan dengan adanya penelitian yang di lakukan di Sanggar Saya dan membutuhkan data tersebut dari seorang pakar untuk melengkapi data skripsi yang berjudul :
"Rancang Bangun Aplikasi Body Shaping Solution Menggunakan Forward Chaining Pada Sanggar Saya Berbasis Website"

Atas kesediannya, saya mengucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 15 Juli 2019

Yang merujuk

Pemilik Sanggar Saya


SANGGAR SAYA

Silvia Widyastuti

TRANSKRIP WAWANCARA

Transkrip Wawancara Peneliti dengan dokter spesialis ahli gizi :

Nama : dr. Tutik Ernawati, M.Gizi, Sp. GK

Hari/Tanggal : Kamis, 18 Juli 2019

Pukul : 14.00 WIB

Tempat : Tempat Praktek

Alamat : Jl. Kiwi, Sidodadi, Kec. Kedaton, Bandar Lampung

1. Bagaimana cara mendapatkan berat badan dan bentuk tubuh yang ideal ?

Jawab : Dengan melakukan program diet yang diimbangi dengan olahraga.

2. Apakah yang dimaksud dengan diet ?

Jawab :

Diet adalah sebuah metode yang mengatur asupan makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh untuk mencapai atau menjaga berat badan yang terkontrol. Pengertian diet bagi setiap orang berbeda-beda karena setiap orang memiliki tujuan masing-masing dalam melakukan diet.

Pada beberapa kasus, ada orang yang menjalani diet demi menjaga kesehatan tubuhnya, akan tetapi ada juga orang yang menjalankan diet karena menderita penyakit tertentu, dan ada juga mereka yang melakukan diet karena memang berat badannya sudah berlebihan.

Diet yang dilakukan untuk menjaga kesehatan biasanya dilakukan oleh penderita diabetes, darah tinggi, ginjal, jantung, asam urat, dan penderita penyakit lainnya yang

diharuskan melakukan diet. Selain itu, diet juga biasanya dilakukan oleh ibu hamil dan ibu menyusui.

Sedangkan, diet yang dilakukan bertujuan untuk mendapatkan berat badan ideal, mempunyai perbedaan cara dalam menurunkan berat badan bagi yang kelebihan berat badan (obesitas) dan menaikkan berat badan bagi yang kurang atau belum mencapai berat ideal. Diet juga biasa dilakukan oleh para atlet, biasanya mereka mengikuti diet untuk menjaga berat badan sekaligus untuk menjaga bentuk otot.

Bagi mereka yang mempunyai berat badan yang ideal tetapi mudah sekali mengalami kenaikan berat badan biasanya akan melakukan diet untuk menjaga berat badan mereka supaya tetap stabil.

Di dalam melakukan diet, diperlukan program diet yang tepat sesuai dengan kebutuhan dan usia. Hal ini perlu karena dengan program diet yang tepat maka tujuan dari diet yang dilakukan akan tercapai

3. Bagaimana kita bisa mengukur atau mengukur berat badan kita ideal atau tidak?

Jawab : Dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) , atau sering juga disebut dengan Body Mass Index(BMI).

4. Apakah yang dimaksud dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI)?

Jawab : Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu cara untuk mengetahui rentang berat badan ideal seseorang yang berguna untuk memprediksi seberapa resiko gangguan kesehatan atau kemungkinan Anda terserang penyakit kronis atau tidak.

5. Bagaimana cara menghitung IMT/BMI ?

Jawab :

IMT ini bias diketahui dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan tinggi badan (dalam meter kuadrat). Misalnya, berat badan Anda 70 kg dengan tinggi 167 cm (1,67 meter). Maka, cara menghitung nilai IMT yang dimiliki adalah : $70 \div (1,67 \times 1,67) = 25,09 \text{ Kg/m}^2$. Maka bisa dikatakan bahwa Indeks Masa tubuh anda normal.

6. Apakah yang dimaksud dengan diet golongan darah?

Jawab : Diet golongan darah adalah jenis diet yang menyarankan orang untuk makan makanan tertentu berdasarkan jenis darah mereka: A, B, O, atau AB. Setiap [golongan darah](#) mencerna makanan secara berbeda, makan makanan yang salah dapat menyebabkan efek negatif pada tubuh. Efek ini termasuk melambatnya metabolisme, kembung, dan bahkan menyebabkan munculnya penyakit tertentu, seperti kanker dan masih banyak lagi.

7. Ada berapakah jenis golongan darah?

Jawab : Terdapat 4 jenis Golongan Darah yang berdasarkan ada atau tidak adanya 2 antigen yaitu antigen A dan antigen B pada permukaan membrane Sel Darah Merah. Keempat jenis Golongan Darah tersebut adalah :

- **Golongan Darah A**, hanya memiliki Antigen A pada permukaan membrane sel darah merah dan menghasilkan anti bodi terhadap Antigen B.
- **Golongan Darah B**, hanya memiliki antigen B pada permukaan membrane sel darah merah dan menghasilkan anti bodi terhadap antigen A.
- **Golongan Darah AB**, memiliki antigen Adan antigen B pada permukaan membrane sel darah merah serta tidak menghasilkan anti bodi terhadap antigen A maupun antigen B.
- **Golongan Darah O**, tidak memiliki antigen Amaupun antigen B pada permukaan membrane sel darah merah namun dapat menghasilkan anti bodi terhadap antigen A dan antigen B.

8. Apakah yang harus dilakukan masyarakat dalam menjalani diet golongan dara

Jawab : Memperhatikan asupan nutrisi dan aturan latihan/olahraga yang cocok sesuai dengan golongan darah orang tersebut.

9. Seperti apa asupan nutrisi dan latihan/olahraga yang dimaksud ?

Jawab : Ada beberapa makanan dan minuman yang baik dikonsumsi, dan ada juga makanan dan minuman yang harus dihindari sesuai dengan golongan darah.

10. Apa sajakah makanan dan minuman yang baik dikonsumsi ?

Jawab :

Golongan Darah A

Minuman: Air mineral dan susu kedelai, jus buah-buahan.

Makanan laut: Ikan laut dan juga tawar.

Protein & vitamin: Tempe, tahu, kacang-kacangan, sayur bayam, dan juga brokoli.

Golongan Darah B

Perbanyak konsumsi sayuran, telur dan produk susu rendah lemak.

Minuman: Apa saja boleh kecuali susu.

Makanan laut: salmon, ikan-ikanan, cumi, telurikan, dan lain sebagainya.

Daging: Sapi, kambing, domba, kalkun, dan juga kelinci.

Lainnya: Anggur, nanas, dan pepaya, Brokoli, wortel, kembang kol, lobak putih, Cereal, Oatmeal dan juga telur ayam kampung.

Golongan Darah AB

Minuman: yoghurt.

Makanan laut: patin, lele, sarden, salmon, dan tuna.

Daging: Kelinci, kalkun, domba.

Lainnya: Sayuran hijau, brokoli, kembang kol, seledri, tahu, segala jenis anggur dan cheri, pepaya, nanas, Oatmeal dan makanan berbahan gandum (misalnya roti gandum)

Golongandarah O

Diet ini juga menyarankan agar orang bergolongan darah O banyak mengkonsumsi vitamin B. Selain itu, meminum suplemen kalsium lebih baik dibandingkan dengan mengkonsumsi produk susu secara langsung. Lagi-lagi, karena produk susu dapat menimbulkan masalah pencernaan.

Minuman: Susu kedelai.

Makanan laut: Lobster, tuna, dan udang.

Daging: Semua jenis daging.

Lainnya: Rumput laut, kacang polong, terong, dan kedelai.

11. Apa sajakah makanan dan minuman yang harus dihindari?

Jawab :

Golongan Darah A

Minuman: Hindari konsumsi minuman dengan gula berlebih, kafein, alkohol, Minuman bersoda, susu sapi dan juga es krim.

Makanan laut: Cumi-cumi, udang, kepiting, gurita, kodok, belut dan juga lobster.

Daging: Bebek, domba, kerbau, ayam hutan, kelinci, angsa dan sapi.

Lainnya: mentega, kentang, keju, ubi, tomat, dan terong.

Golongan Darah B

Minuman: susu.

Makanan laut: udang, kepiting, kerang.

Daging: ayam.

Lainnya: kelapa, alpukat, tomat, wijen, gandum, jagung, kacang-kacangan, tahu dan juga mie (instan/bukan instan).

Golongan Darah AB

Minuman: Alkohol, kafein susu sapi segar, susu kental manis, dan juga susu kambing.

Makanan laut: tidak ada.

Daging: sapi, ayam, kerbau.

Lainnya: minyak zaitun, minyak wijen, keju, dan olahan susu lainnya.

Golongan Darah O

Minuman: Susu, kopi.

Makanan laut: kerang, gurita, cumi-cumi.

Daging: tidak ada karena golongan darah O punya asam lambung tinggi sehingga mudah mencerna daging.

Lainnya: jagung, jamur, kodok, tepung, gluten dan juga kacang tanah.

12. Aturan latihan atau olahraga apa yang dianjurkan ?

Jawab :

Golongan Darah A

Pada orang dengan golongan darah A, semakin banyak anda melakukan latihan yang intens justru akan menambah stress pada ototnya. Otot golongan darah A akan mengencang dan akan menghasilkan banyak asam laktat jika diberi latihan. Ini juga akan meningkatkan kortisol dalam diri mereka sehingga akhirnya mereka akan merasa sangat lelah dan malah menambah berat badan. Orang dengan tipe A tidak bisa berolahraga yang terlalu berat, karena akan cepat merasa pegal dan nyeri otot. Lebih baik kamu melakukan olahraga yang bisa membantu program body shapingmu, dan bias memberikan relaksasi sekaligus meditasi, seperti yoga, tai chi, pilates, zumba, dan aerobik.

Golongan Darah B

Olahraga yang cocok dengan golongan darah B adalah olahraga yang seimbang, terutama yang melibatkan olah napas dan bias mengurangi stress seperti yoga. Olahraga yang disarankan diantaranya adalah olahraga kardio berkelompok seperti tenis, dan senam

aerobik. Selain menyenangkan, olahraga tersebut juga bias mendapatkan keseimbangan pada tubuh dan pikiran sekaligus dapat membantu program pembentukan badan anda. Angkat beban juga baik untuk membantu anda dalam menjalankan program body shaping.

Golongan Darah AB

Orang yang bergolongan darah AB biasanya gampang terpancing emosi, jadi kamu butuh olahraga yang bikin kamu kalem. Olahraga yang cocok dengan golongan darah AB adalah olahraga yang ringan dan tidak mengeluarkan banyak tenaga. Sebab, olahraga berat seperti kardio berintensitas tinggi tak jarang membuat orang yang bergolongan darah AB mengalami kram otot dan sendi. Beberapa olahraga yang cocok dilakukan oleh orang bergolongan darah AB adalah berjalan kaki, golf, yoga, dan Tai Chi. Olahraga Belly dance juga bias kamu coba untuk membantu membentuk otot perut, dan pinggulmu, karena tidak terlalu menguras tenaga.

Golongan Darah O

Orang yang memiliki golongan darah tipe O punya aliran darah yang lambat, sehingga cocok dengan program olahraga yang intens dan terus menerus. Semakin tinggi intensitas olahraga, maka semakin membuat kamu berenergi, membakar lemak lebih banyak, dan meningkatkan perasaan bahagia. Renang, *jogging*, bersepeda, dan berlari adalah olahraga yang cocok untuk golongan O. Tipe O sering kali merasa malas dan tidak bersemangat, olehs ebab itu, kamu tidak perlu terburu-buru saat berolahraga. Pilates, Zumba dan aerobic disarankan untuk kamu yang ingin menjalani program pembentukan tubuh menjadi ideal. Mulailah sedikit demi sedikit, perlahan pasti bisa meningkatkan keadaan tubuh jadi makin fit, dan membentuk tubuh semakin ideal.

13. Apakah program diet ini dianjurkan untuk semua usia?

Jawab :

Diet tidak dianjurkan untuk orang dibawah usia 18 tahun, karena masih dalam masa pertumbuhan. Dan tidak dianjurkan juga untuk usia diatas 45 tahun karena wanita diatas 45 tahun memiliki kebutuhan metabolisme yang berbeda.

TRANSKRIP WAWANCARA

Transkrip Wawancara Peneliti dengan Pemilik Sanggar Saya :

Nama : Silvia Widyastuti

Hari/Tanggal: Selasa, 2 Juli 2019

Pukul : 19.00 WIB

Tempat : Sanggar Saya

Alamat : Jl. Purnawirawan I No.29, Gedong Meneng, Kec. Rajabasa, Bandar Lampung

1. Kapan terbentuknya Sanggar Saya ?

Jawab : 12 Maret 2017

2. Berapakah jumlah anggota yang terdaftar saat ini ?

Jawab : 250 Anggota

3. Ada berapa macam senam yang ada di Sanggar Saya ?

Jawab : Ada 7, yaitu Aerobic BL (Body Language), Aerobic Mix, Pilates, Bodylates, Yoga, Belly Dance, dan Zumba.

4. Adakah aturan diet yang bias membantu anggota Sanggar Saya dalam program pembentukan badannya?

Jawab : Banyak jenis diet yang bias dilakukan oleh anggota Sanggar Saya, salah satunya menurut anggota adalah diet golongan darah. Banyak dari mereka yang ingin mencoba diet golongan darah tersebut, akan tetapi sulit bagi mereka untuk mendapatkan informasi tentang diet tersebut dari sumber terpercaya.

5. Dimana saya bisa mendapatkan data-data tentang diet sesuai golongan darah yang terpercaya ?

Jawab : Pakar atau dokter spesialis gizi.

FOTO HASIL WAWANCARA

Kegiatan Wawancara Peneliti dengan pemilik Sanggar Saya Ibu Silvia Widyastuti pada :

Hari/tanggal : Selasa, 2 Juli 2019

Pukul : 19.00 WIB.

Tempat : Sanggar Saya.

ICS Bellydance Pilates Taebo Yoga Body language ZUMBA



LAMPIRAN 3
OBSERVASI

Observasi atau pengamatan yang akan dilakukan dalam penelitian ini, yakni melakukan pengamatan tentang gambaran umum dan ikut serta dalam kegiatan latihan di Sanggar Saya.

1. Mengamati lokasi dan keadaan
2. Mengamati kegiatan latihan
 - a. Persiapan yang dilakukan sebelum memulai latihan.
 - b. Pelaksanaan latihan.
 - c. Kegiatan setelah selesai latihan
3. Mengamati kondisi fasilitas yang dimiliki.
 - a. Sarana dan prasarana
 - b. Gedung

FOTO HASIL OBSERVASI







LAMPIRAN 4
DOKUMENTANSI



JADWAL SENAM SINGGAR SAYA

WAKTU	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
08.00-09.00	Aerobic BL	Aerobic BL (Ferti)	Zumba BL (Yulike)	Pilates Gym (Vivi)		Pilates Gym (Vivi)	Ballance (Bina Suci)
09.00-10.00				Aerobic BL (Eera)	YOGA (Sudatyan)	Zumba (Fit Dede)	Aerobic BL (Ferti DW)
SORE					10.00 - 11.00		
16.00-17.00	Aerobic BL (Ferti DW)		Aerobic BL (Neste)		Aerobic BL (Ien)	Aerobic BL (Rini)	
17.00-18.00		Bodyshape (Jeje)		Zumba (Fit Jeje)			
19.00-20.00	ZUMBA (Fit ARA)	Zumba BL (Yulike)	Zumba (Fit Anah)		Zumba BL (Fit ARA)		

Alamat: Jl. PURNAWIRAWATI No.29B Gedung Meneng Baru-Rajebasa Blampung
 CP. 0812264646 BBM. 08269879.fb.sanggar saya

STUDIO
 - PILATES GYM BODYLATES. Rp
 - ZUMBA. Rp
 - AEROBIC & AEROBIC MIX. Rp



PEMERINTAH KOTA BANDAR LAMPUNG
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. Dr. Suwilo No. 2, Telp. 0721 263 076 Fax. 0721 265 723
BANDAR LAMPUNG

No. Seri TDP : 001

**TANDA DAFTAR PERUSAHAAN (TDP)
PERSEORANGAN (PO)**

BERDASARKAN UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 3 TAHUN 1962
TENTANG WAJIB DAFTAR PERUSAHAAN

NOMOR TDP :	BERLAKU SIO TANGGAL :	DAFTARAN :	00
07.01.8.02.11034	01 JUN 2017	DAFTARAN KE :	00

NAMA PERUSAHAAN	STAPUS
BANGSAAN SAYA	TUNGGAL
NAMA PENGURUS / PENANGGUNG JAWAB	SILVA WIDYASTUTI
ALAMAT :	J. PURNAWIRAWAN 1 NO 25 GEDONG MENENG DARU RAJABASA BANDAR LAMPUNG LAMPUNG
N P W P :	19 275 187 1 524 000
NOMOR TELEPON / 0212264646	FAX : -
SEGIATAN USAHA KONOK	KBLI
AKTIVITAS PUSAT KEBUGARAN/FITNESS CENTER	93117

DIKELUARKAN DI : BANDAR LAMPUNG
PADA TANGGAL : 01 JUN 2017

Ah. WALIKOTA BANDAR LAMPUNG
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN
TERPADU SATU PINTU KOTA BANDAR LAMPUNG



[Signature]
Drs. STAPROOL M.Pd
Pembina Utama Muda
NIP. 19610611 198812 1 001

Sanggar Saya

Profil

1. Nama Sanggar : Sanggar Saya
2. Alamat : Jl. Purnawirawan I No.29, Gedong Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung
3. Jumlah Anggota : 250 Orang

LAMPIRAN 5
LISTING PROGRAM

```

SET NAMES utf8;
SET time_zone = '+00:00';
SET foreign_key_checks = 0;
SET sql_mode = 'NO_AUTO_VALUE_ON_ZERO';

DROP TABLE IF EXISTS `bmi`;
CREATE TABLE `bmi` (
  `bmi_id` int(11) NOT NULL AUTO_INCREMENT,
  `bmi_kode` varchar(16) DEFAULT NULL,
  `bmi_nama` varchar(100) DEFAULT NULL,
  `bmi_keterangan` varchar(500) DEFAULT NULL,
  `bmi_nilai_bawah` decimal(3,1) DEFAULT NULL,
  `bmi_nilai_atas` decimal(3,1) DEFAULT NULL,
  PRIMARY KEY (`bmi_id`),
  UNIQUE KEY `UNIQUE` (`bmi_kode`)
) ENGINE=InnoDB DEFAULT CHARSET=latin1;

INSERT INTO `bmi` (`bmi_id`, `bmi_kode`,
`bmi_nama`, `bmi_keterangan`, `bmi_nilai_bawah`,
`bmi_nilai_atas`) VALUES
(1, 'KURUS2', 'Kekurangan berat
badan tingkat berat', 'Keadaan orang tersebut
disebut kurus dengan kekurangan berat badan
tingkat berat atau Kurang Energi Kronis (KEK)
berat.', 0.0, 16.9),
(2, 'KURUS1', 'Kekurangan berat
badan tingkat ringan', 'Keadaan orang tersebut
disebut kurus dengan kekurangan
berat badan tingkat ringan atau KEK ringan. ',
17.0, 18.4),
(3, 'NORMAL', 'Normal',
'Keadaan orang tersebut termasuk
kategori normal.',18.5, 25.0),
(4, 'GEMUK1', 'Kelebihan berat badan
tingkat ringan', 'Keadaan orang tersebut disebut
gemuk dengan kelebihan berat badan tingkat
ringan. ',25.1, 27.0),
(5, 'GEMUK2', 'Kelebihan berat badan
tingkat berat', 'Keadaan orang tersebut disebut
gemuk dengan kelebihan berat badan tingkat
berat.', 27.1, 99.9);

DROP TABLE IF EXISTS `goals`;
CREATE TABLE `goals` (
  `id_goals` int(11) NOT NULL AUTO_INCREMENT,
  `nama` varchar(100) DEFAULT NULL,
  `isi` text,

```

(8, 'Gemuk 2 Target A Darah A',
'<div>Kelebihan berat badan terjadi bila makanan yang dikonsumsi mengandung energi lebih kebutuhan tubuh. Kelebihan energi tersebut akan disimpan tubuh sebagai cadangan dalam bentuk lemak sehingga mengakibatkan seseorang menjadi lebih gemuk.</div><div>
</div><div>Golongan darah A sebaiknya menghindari:</div><div>Minuman: Hindari konsumsi minuman dengan gula berlebih, kafein, alkohol, Minuman bersoda, susu sapi dan juga es krim.</div><div>Makanan laut: Cumi-cumi, udang, kepiting, gurita, kodok, belut dan juga lobster.</div><div>Daging: Bebek, domba, kerbau, ayam hutan, kelinci, angsa dan sapi.</div><div>Lainnya: mentega, kentang, keju, ubi, tomat, dan terong.</div><div>
</div><div>Sementara itu, untuk makanan yang direkomendasikan bagi golongan darah A adalah:</div><div>Minuman: Air mineral dan susu kedelai, jus buah-buahan.</div><div>Makanan laut: Ikan laut dan juga tawar.</div><div>Protein & vitamin: Tempe, tahu, kacang-kacangan, sayur bayam, dan juga brokoli.</div><div>
</div> ',

(9, 'Gemuk 2 Target A Darah B',
'<div>Kelebihan berat badan terjadi bila makanan yang dikonsumsi mengandung energi lebih kebutuhan tubuh. Kelebihan energi tersebut akan disimpan tubuh sebagai cadangan dalam bentuk lemak sehingga mengakibatkan seseorang menjadi lebih gemuk.</div><div>
</div><div>Sebaiknya orang dari golongan darah B menghindari:</div><div>Minuman: susu.</div><div>Makanan laut: udang, kepiting, kerang.</div><div>Daging: ayam.</div><div>Lainnya: kelapa, alpukat, tomat, wijen, gandum, jagung, kacang-kacangan, tahu dan juga mie (instan/bukan instan).</div><div>
</div><div>Untuk golongan darah b, makanan yang sebaiknya dikonsumsi adalah :</div><div>Perbanyak konsumsi sayuran, telur dan produk susu rendah lemak.</div><div>Minuman: Apa saja boleh kecuali susu.</div><div>Makanan la... salmon, ikan-ikanan, cumi, telur ikan, dan lain sebagainya.</div><div>Daging: Sapi, kambing, domba.



SURAT KEPUTUSAN
REKTOR IIB DARMAJAYA
NOMOR : SK.0201/DMJ/DFIK/BAAK/IV-19
 Tentang
Dosen Pembimbing Skripsi
Semester Genap TA.2018/2019
Program Studi S1 Teknik Informatika
REKTOR IIB DARMAJAYA

- Memperhatikan :** 1. Bahwa dalam rangka usaha peningkatan mutu dan peranan IIB Darmajaya dalam melaksanakan Pendidikan Nasional perlu ditingkatkan kemampuan mahasiswa dalam Skripsi.
- Menimbang :** 2. Laporan dan usulan Ketua Program Studi S1 Teknik Informatika.
 1. Bahwa untuk mengefektifkan tenaga pengajar dalam Skripsi mahasiswa perlu ditetapkan Dosen Pembimbing Skripsi.
 2. Bahwa untuk maksud tersebut dipandang perlu menerbitkan Surat Keputusan Rektor.
- Mengingat :** 1. UU No.20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
 2. Peraturan Pemerintah No.60 Tahun 2010 tentang Pendidikan Sekolah Tinggi
 6. Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No.165/D/O/2008 tertanggal 20 Agustus 2008 tentang Perubahan Status STMIK-STIE Darmajaya menjadi Informatics and Business Institute (IBI) Darmajaya
 7. STATUTA IBI Darmajaya
 8. Surat Ketua Yayasan Pendidikan Aifan Husin No. IIM.003/YP-AH/X-08 tentang Persetujuan Perubahan Struktur Organisasi
 6. Surat Keputusan Rektor 0383/DMJ/REK/X-08 tentang Struktur Organisasi.
- Menetapkan :**
- Pertama :** Mengangkat nama-nama seperti tersebut dalam lampiran Surat Keputusan ini sebagai Dosen Pembimbing Skripsi mahasiswa Program Studi S1 Teknik Informatika.
- Kedua :** Pembimbing Skripsi berkewajiban melaksanakan tugasnya sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan.
- Ketiga :** Pembimbing Skripsi yang ditunjuk akan diberikan honorarium yang besarnya sesuai dengan ketentuan peraturan dan norma pengajian dan honorarium IBI Darmajaya.
- Keempat :** Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dan apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam keputusan ini, maka keputusan ini akan ditinjau kembali.

Ditetapkan di : Bandar Lampung
 Pada tanggal : 22 April 2019
 a.n. Rektor IIB Darmajaya,
 Dekan Fakultas Ilmu Komputer

Sriyanto
 Sriyanto, S.T., M.M., Ph.D.
 NIK. 00210810

3. Ketua Jurusan S1 Teknik Informatika
 2. Yang bersangkutan
 1. Arin

Lampiran : Surat Keputusan Rektor IIS Darmajaya
 Nomor : SK. 0201/TKAU/DFK/MAA/IV-19
 Tanggal : 22 April 2019
 Perihal : Pembimbing Penulisan Skripsi
 Program Studi Sains Satu (S1) Teknik Informatika

JUDUL SKRIPSI DAN DOSEN PEMBIMBING
 PROGRAM STUDI SAINSA SATU (S1) TEKNIK INFORMATIKA

No	NAMA	NPM	JUDUL	PEMBIMBING
1	Khotim Pateko	1511010107	Media Learning Seni Tari Tradisional Lampung Berbasis Android	Armah, S.Kom., M.TI
2	Kadek Swarda	1511010150	Media Belajar Menari dan Balai dalam Pengembangan Karakter (Agama, Olahraga, Komputer) Siswa Menengah Pertama Berbasis Android	
3	Septian Herdan	1511010105	Rancang Bangun Sistem Tanah di Kabupaten Lampung Tengah Berbasis Android	
4	Rahmat Setiawan	1511010152	Rancang Bangun Sistem Pemetaan Model Rambut dan Mencari BarberShop Terdapat Berbasis Web	
5	Enkha Perwira	1511010072	Rancang Bangun E- Complaint Pada PT. Agung Jaya Permai Berbasis Android	
6	Muhammad Fauzan	1311010087	Aplikasi Peneuan Pembuatan Hidropontik Pada Tanaman Erastia Sagittifolia Berbasis Android	
7	Diyad Sarinbo	1511010165	Implementasi UCD (User Centered Design) Pada Rancangan UX/UI Aplikasi E-Produk "Pulchra" Berbasis Android di PT. Masaboi Masaboi	
8	Dina Melody Dergantara	1511010154	Pengaruh Lunak Punduk Terapi Applied Behavior Analysis Pada Anak Berkebutuhan Khusus Berbasis Android	
9	Yuliana	1611018001P	Rancang Bangun Virtual Tour Pada Ruang Kita Belanja Bandar Lampung	
10	Abdul Aziz	1511010100	Aplikasi Note Online Jumlahs Kampus Darmajaya dengan metode Brute Force Berbasis Android	
11	Cahya Kamparand Septera	1511010035	Metode Marker Based Tracking untuk Pemetaan Furniture Menggunakan Aplikasi Augmented Reality	Fitria, S.T., M.Kom
12	Gesty Oktavianah	1511010040	Rancang Bangun Sistem Pendukung Keputusan Untuk Seleksi Penerimaan Bantuan Kemitraan Dengan Metode Triakrona (Studi Kasus Di Kecamatan Sumberjaya Kabupaten Lampung Barat)	
13	Dandy Gunitara Putra	1511010071	Rancang Bangun Sistem Trading Service Produk Elektronik Pada PT. SAMSLUNG Service Centre Lampung Menggunakan QR Code Berbasis Web	Fitria, S.T., M.Kom
14	Banuna Widiu Widiandana	1411010113	Penerapan Data Mining Perilaku Penerima Bantuan Usaha Pada Masyarakat Di Kabupaten Mestji	
15	Ebi Wrojo Hendhyanto	1511010007	Rancang Bangun Aplikasi Virtual Tour Instruktur Informatika dan Bisnis Darmajaya Berbasis Android	
16	Usardo Rizperzon	1511010081	Pengaruh Lunak Media Pembelajaran IPA tentang Pengenalan Organ Tubuh Manusia Menggunakan Tiga Bahasa (Bahasa Lampung, Indonesia, Inggris) Berbasis Android di SD Negeri Di Gunung Rajin Uda Kecamatan Temuan Nunggal	Harjanto Widodo, S.Kom.
17	Kubuh Agriyana	1711019003P	Pengaruh Lunak Media Pembelajaran Bahasa Jawa Berbasis Android untuk Sekolah Dasar	

Lampiran : Surat Keputusan Rektor IB Darmajaya
 Nomor : SK. 0231/DAM/OTK/BAAM/IV-19
 Tanggal : 22 April 2019
 Perihal : Pembimbing Penelitian Skripsi
 Program Studi Sistem Satu (S1) Teknik Informatika

JUDUL SKRIPSI DAN DOSEN PEMBIMBING
 PROGRAM STUDI STRATA SATU (S1) TEKNIK INFORMATIKA

No	NAMA	NPM	JUDUL	PEMBIMBING
18	Johanes Ricard	16110190079	Media pembelajaran Mobile Programming untuk Mahasiswa Menggunakan construct 2 Berbasis Android	
19	Dhinar Chandra Bagaswara	15110100032	Rancang Bangun Pemanfaatan Geografi Lembaga Bimbingan Belajar Di Kota Bandar Lampung Menggunakan Location Based Service Berbasis Android	Haryanto Wibowo, S.Kom., M.T
20	Muhammad Iqbal Nurudin	15110101128	Penerapan Data Mining Dalam Memantau Perencanaan Perencanaan Sistem di IB Darmajaya Menggunakan Metode K-Means Cluster Berbasis Web	
21	Muhammad Iqbal Nurudin	15110100034	Pengaruh Lunak (Software) Manajemen Barang Hasil Pemas Web Mobile di Salsula pertanian Universitas Lampung	Rizki Nur Hafid, M.Kom
22	Yandi Octavian	15110100048	Rancang Bangun Ferijalan Elektronik Produk Kain Tapis Berbasis Web Mobile untuk Desa Hegens Katon Kecamatan Hegens Kecamatan Kabupaten Pematang	
23	Surya Wahyu Harsidi	15110100028	Game Edukasi Peningkatan Numbur Rambu Lalu Lintas Menggunakan Metode Finite State Machine (FSM) Berbasis Android	Soto Hiliha, Ph.D
24	Adil Prayoga	15110100022	Rancangan Bangun Aplikasi Pemandu Wisata menggunakan Metode Augmented Reality Berbasis Android -Ge-TAGUBA (Studi Kasus : SMP Hegens 1 Bandar Lampung TA 2018-2019)	
25	Muhammad Nurhobbi	15110101116	Penerapan Teknologi Augmented Reality Pada Sistem Perencanaan (Studi Kasus : SMA Hegens 01 Sempang Pematang)	
26	Rival Arnold	16110190129	Rancang Bangun Game Edukasi Berbasis Android "No dan Au - Belajar Aksara Lampung" dengan Sistem Multi-Keting (Studi Kasus : SMP Hegens 1 Bandar Lampung TA 2018-2019)	Kerut Arture, S.Kom., M.Ti
27	Dian Wijaksana	15110101112	Implementasi Augmented Reality Sebagai Media Promosi Pada Wisata Tabela Indah Natar Berbasis Android	
28	Hi Nengah Turda Sari	15110100075	Media Pembelajaran Bahasa Kawi Berbasis Android	
29	Ridwan Ayra Putra Martabat	15110101004	Media Pembelajaran Komponen Pada Laporan Menggunakan Augmented Reality (Studi Kasus : SMA N 1 Bandar Lampung)	
30	Veni Setia Permado	15110101053	Perancangan Sistem Pakar Pemilihan Organisasi Kemahasiswaan IB Darmajaya Dengan Metode Metode Naive Bayes Classifier Berbasis Web	
31	Almasri Yusuf Suluddin	14110100047	Implementasi Sistem Pakar Diagnosis Gejala Kecelakaan Game Online Pada Mahasiswa Institut Informatika dan Bisnis Darmajaya Dengan Metode Forward Chaining	Nisar, S.Kom., M.T
32	Muhammad Rizki Permangas	14110100092	Rancangan Bangun Aplikasi Self-learning Statistik berbasis Android di kota wheepling Lampung	
33	Feriz Muhammad Permana Sibar	15110101030	Rancang Bangun Perangkat Lunak Booking Pada Game Sport Arena Berbasis Android	Rahmatia Syahputri, S.Kom., M.Tek-IX
34	Yudhika Putra Pradana	15110100076	Pembuatan Aplikasi 3D Viewer dengan Model Aneka Gajah Tari Menggunakan Metode Pose to Pose	Rizki Nur Hafid, S.Kom., M.Ti

Lampiran : Surat Keputusan Rektor III Darmajaya
 Nomor : SK. 0201/DMA/0801/BAK/IV-19
 Tanggal : 22 April 2019
 Tentang : Pembandingan Penulisan Skripsi
 Perihal : Program Studi Strata Satu (S1) Teknik Informatika

JUDUL SKRIPSI DAN DOSEN PEMBIMBING
 PROGRAM STUDI STRATA SATU (S1) TEKNIK INFORMATIKA
 JABUR

NO	NAMA	NPM	JUDUL	PEMBAHUBUNG
35	Soria Saputra	1511010158	Case Management System Kasus Pada Kegelisahan Hegari Lampung Tengah Berbasis Web	Rizaldi Al. S.Kom., M.Ti
36	Dwi Haris Wicakarna	1511010112	Analisa Uji Keamanahan WPA2 Menggunakan Flusion Pada Pk Analisis Global Teknologi	
37	Dewa Falsi F.	1511010124	Adminstrasi Traveling Map dan Chrematic Video sebagai Media Visualisasi Informasi Agen Tour Wisata Lampung berbasis web Mobile	
38	Randi Prayogi	1511010045	Agabus E-Order Peminjaman Maksimal di Darmajaya Society Center (OS) Berbasis Android untuk Omnia Akademi III Darmajaya Menggunakan Metode First in First Out (FIFO)	
39	Hafid Akop Wahyudi	1511010080	Sistem Berjudikan Peminjaman Menggunakan Metode Priority Scheduling Berbasis Android	
40	Arya Purbana	1511010013	Rancang Bangun Sistem Peneraca Rumah Ideal untuk keluarga Berbasis Web Mobile	Bio Kurniawan, M.Ci
41	Ayung Marlenna Hyandi	1511010155	Sistem Elektronik Konten Pemberitaan Pada Lampung Post untuk Meningkatkan Validasi Informasi	
42	Izwan Fachman	1511010129	Virtual Tour Berbasis 3D Perumahan Griya Arisan Permai Bandar Lampung	
43	Ruby Darmi	1511010016	Sistem E-recruitment Untuk Calon Karyawan Tetap di Pt. Swa Mitra Sejatera Dengan Menggunakan Metode Backpropagation	
44	Riky Rudy Permata	1511010031	Fenerogan Metode Ant Colony Optimization (ACO) Pada Shift Kerja Pegawai Cv. Inan Nur Aulaberbasi Web Mobile	
45	Adnan Fauzan Pratiwi	1511010040	Penggunaan Rumus Adat Proximal Lampung dengan Teknologi Marktes Augmented Reality Berbasis Android	Suhendro Usur Ilmiano, Dr
46	Milioneo Subagio	1511010049	Implementasi Mobile Android Terhadap Peminjaman Foto dan Videografi untuk Acara - Acara Khasis Pada Studio Next Production	
47	Yusuf Ayu Lestari	1511010006	Rancang Bangun Aplikasi Body Shaping Solution Menggunakan Forward Chaining pada Senggar Saya Berbasis Webnote	Septhia Afrida, S.Kom., M.Ti
48	Lionnawi	1511010037	Penerangan Aplikasi Peneraca Jenis Kendaraan Bermotor Menggunakan Metode Algoritma Djystra Berbasis Android	
49	Aldi Ota Fernanogh	1511010172	Media Pembelajaran Penggunaan Komputer Berbasis Android untuk Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Gunung Haji	
50	Kevin Juhin Saputra Pratama	1511010091	Media Pembelajaran Teknik, Aturan dan Sistem Pertandingan Futsal Berbasis Android	Sulpono, S.Kom., M.Ti
51	Nandy Yoga Prasana	1511010048	Augmented Reality Penercaan Jenis Obat Kerja Fungsinya Berbasis Android	
52	Kebumawati	1511010072	Sistem Perbandingan Kecepatan Menentukan Jarak Pada Pergerakan Tinja Dengan Menggunakan Metode Sugema	Vulnaini, S.Kom., M.Ci

Lampiran : Surat Keputusan Rektor IIB Darmajaya
 Nomor : SK. 0201/DMAU/DT/IT/DAK/PI-19
 Tanggal : 22 April 2019
 Tempat : Pembimbing Pendidikan Smpst
 Program Studi Statistika S111 Teknik Informatika

JURUSAN SAINS DATA DAN DOSEN PEMBIMBING
 PROGRAM STUDI STATISTIKA S111 TEKNIK INFORMATIKA

No	NAMA	NPM	JUDUL	MEMBIMBING
53	Pratomo Bhagyo	1511010058	Media Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division di SMA N 6 Metro Berbasis Android	Yuni Ardiyanti, M.Kom
54	Amy Maya Indra	1511010120	Perangkat Lunak Solusi Cepat Menerima Mobile Learning Untuk Tingkat SMA Berbasis Android	
55	Muharnad Fidi Rofiqi	1711010004	Perangkat Lunak Sistem Tenaga Kerja PT Lantari Telah Berkelangka Berbasis Web	
56	Rian Fikro Adhama	1511010039	Sistem Pemeliharaan Peran Taksi Start Up Dengan Menggunakan Metode Fuzzy Inference System (FIS) Sugeno Berbasis Android (Studi Kasus Jalur Bus dan Teknologi Darmajaya)	
57	Ramli Rucuna Sniaga	1511010178	Perangkat Lunak E-dukasi Kurasi Berbasis Android Pada CV. Alfarina Karya	
58	Darung Surya Budi	1511010027	Rancangan Rangkaian Perangkat Lunak dalam Memantau Pemulihan Lag Top dan E-Consultant Pada Konsumsi Di Toko Komputer Dengan Menggunakan Fuzzy Inference System (FIS) Sugeno	
59	Budi Kristiana	1511010018	Pengembangan Lembar Kerja Siswa (LKS) Berbasis Android	Yuni Puspiya Sari, S.Kom., M.TI
60	Bintang Supri Soderwa	1511010092	Implementasi Augmented Reality Sebagai Media Informasi Spesifikasi Layout Properti Event Pada CV Anugrah Production Bandar Lampung Berbasis Android	
61	Madi Fakhrozi	1711019006P	Aplikasi Virtual Tour Wisata Alam di Kota Bandar Lampung berbasis Android	
62	Soeny Ayu Eryna	1511010006	Web Mobile Learning Pada SMK Muallaf Pringsewu	

A.N. Rektor IIB Darmajaya
 Dekan Fakultas Ilmu Komputer

 SUGANDA, S.Pd., M.M., Ph.D.
 NIK. 00720000