

ABSTRAK

Mendaki gunung merupakan salah satu kegiatan favorit di Indonesia. Jumlah pendaki gunung terus meningkat dari tahun ke tahun [1]. Minat untuk melakukan pendakian gunung di kalangan remaja bahkan orang tua saat ini semakin besar [2]. Tidak sedikit dari mereka aktif untuk mencari informasi tentang pendakian gunung. Tetapi tidak sedikit dari pendaki gunung yang mengeluh karena berbagai hal saat melakukan pendakian diantaranya kehabisan perbekalan, kelelahan dan yang lainnya. Kebanyakan pendaki keliru dalam membawa perbekalan makanan, salah satunya mie instan, Mie instan adalah makanan siap saji yang memiliki beraneka macam rasa. Selain enak, cara penyajiannyapun terbilang sangat cepat. Namun dibalik keenakan rasa makanan tersebut tersembunyi berbagai dampak negatif yang dapat mengancam kesehatan kita. Oleh karena itu dibutuhkan sebuah sistem untuk menentukan asupan kecukupan makanan saat melakukan pendakian. Pada penelitian sebelumnya banyak membahas tentang perhitungan asupan gizi, akan tetapi belum adanya sistem yang menghitung asupan kecukupan gizi untuk pendaki ketika melakukan pendakian. Oleh karena itu dibuatlah penelitian yang berjudul penerapan algoritma genetika terhadap perhitungan asupan kebutuhan gizi pendaki gunung, sistem perhitungan dengan menggunakan algoritma ini akan memproses sebuah parameter perhitungan dengan menginputkan usia, jenis kelamin, tinggi badan, serta berat badan. Dan parameter perhitungan tersebut akan di hitung menggunakan metode *harrist benedict* sebelum di proses menggunakan algoritma genetika. Dimana nantinya sitem akan memberikan *output* yang menghasilkan perhitungan energi, karbohidrat, kalori, dan protein serta sistem juga akan memberikan rekomendasi makanan dari hasil pengolah algoritma genetika tersebut.

Kata Kunci : Perhitungan, algoritma genetika, metode *Harrist Bennedict*