

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan tahapan analisis dan implementasi sistem maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Aplikasi dapat digunakan untuk menghasilkan nilai status gizi, kadar lemak tubuh, kebutuhan kalori harian, dan *treatment* latihan *cutting* maupun *bulking*.
2. Aplikasi dapat digunakan untuk memantau perubahan status gizi, kadar lemak, kebutuhan kalori harian dan *treatment* latihan.

5.2 Saran

Sistem yang telah dibuat masih belum sempurna dan memungkinkan untuk dilakukan pengembangan sehingga sistem ini menjadi lebih baik. Adapun pengembangan yang dapat dilakukan :

1. Sistem ini dapat dikembangkan dengan menambahkan fitur penjadwalan makan dan latihan.
2. Menambahkan fitur untuk melihat *progress*, sehingga pemula *fitness* dapat melihat hasil kemajuan latihannya.
3. Menambahkan fitur *chatting* dengan *personal trainer* agar pemula *fitness* dapat bertanya apabila terdapat kendala pada saat latihan.
4. Menambahkan fitur *chatting* dengan *personal trainer* agar pemula *fitness* dapat bertanya apabila terdapat kendala pada saat latihan.