

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

*Diet* merupakan sebuah aktivitas mengatur pola makanan yang lebih baik sehingga tidak menjadikan lemak jenuh didalam tubuh. Dan *diet* yang tepat pun harus tetap diimbangi dengan olahraga sebagai sarana untuk membakar kalori-kalori berlebih di dalam tubuh. Aplikasi Help Me On Diet dibangun sebagai jembatan antara *diet* dan olahraga

Olahraga yang telah direkomendasikan oleh sistem adalah olahraga-olahraga yang merupakan gerakan dasar dari olahraga atletik seperti *Push-up*, *Sit-up*, *Plank*, *Crunches*, *Leg Raises*, *Squat Jump*, dan juga *Jogging*. Sedangkan *diet* yang disediakan oleh sistem hanya ada 3, yaitu *diet* itu adalah *diet* Mediterania, *diet* Golongan Darah, dan *diet* TLC. Dan untuk menghitung berapa banyak kalori yang boleh dihilangkan selama satu hari, aplikasi ini menggunakan teknik perhitungan RMR dengan menggunakan rumus Mifflin.

Beberapa fitur yang dimiliki oleh aplikasi Help Me On Diet salah satunya adalah fitur inputan form data pengguna, pada fitur ini pengguna akan disuguhkan halaman *form* yang harus diisi beserta olahraga-olahraga apa saja yang ingin dijalani selama masa pelaksanaan jadwal *diet*. Fitur ini berguna membantu pengguna untuk memahami proses diet, bahwa diet yang tepat harus sesuai dengan data-data yang pengguna *inputkan*. Selain itu, dari inputan data pengguna, sistem akan memberikan jenis diet yang tepat sesuai dengan berat badan pengguna. Fitur ini dirancang guna menjawab dua point pada sub bab rumusan masalah.

Fitur *reminder* sebagai alarm pribadi pengguna untuk melaksanakan latihan olahraga. Selain itu fitur yang lain adalah fitur *hide* yang berguna menyimpan data sementara pengguna apabila pengguna ingin melanjutkan latihan olahraganya di lain waktu. Fitur *history* berguna untuk menyimpan seluruh penjadwalan diet satu minggu

dan satu bulan yang telah selesai dijalani beserta info tentang berapa banyak kalori yang dihilangkan, berapa banyak olahraga yang telah dijalani, dan berapa banyak makanan yang telah dikonsumsi. Fitur ini dirancang guna menjawab point terakhir pada sub bab rumusan masalah.

Guna mengetahui potensi pemanfaatan program, selain menggunakan pengujian *black box* dan *white box*, penulis juga menggunakan survei kepada 8 orang responden yang sedang melakukan penjadwalan *diet*. Responden yang mengisi survei telah dibagi menjadi 3 bagian, yaitu 3 orang responden dengan jenis *diet* Mediterania, 3 orang responden dengan jenis *diet* Golongan Darah, dan 2 jenis responden dengan jenis *diet* TLC.

Setelah melaksanakan program penjadwalan *diet* satu minggu, responden akan diberikan 10 pertanyaan mengenai desain, efektifitas fitur, dan pemahaman mengenai aplikasi Help Me On Diet. Dan hasil survei yang telah dijalani menunjukkan bahwa 8 orang setuju jika aplikasi ini membantu para pengguna untuk memahami tentang *diet* itu sendiri.

## 6.2 Saran

Untuk pengembangan yang lebih lanjut berdasarkan survei yang telah dijalani, diharapkan aplikasi ini dapat berjalan tanpa perlu menggunakan koneksi yang terhubung dengan internet. Penggunaan *database* dalam aplikasi ini untuk selanjutnya dapat diganti dengan penggunaan *database* SQLite.

Pada fitur *InsertFood*, perlu dilakukan pembenahan agar mampu menghitung makanan yang tidak formal, seperti *ngemil*. Dan pada menu *suggestion*, untuk lebih lanjut diharapkan mampu diterapkannya algoritma khusus sehingga saran yang diberikan program tidak bersifat *static*.

Adapun penulis berharap untuk selanjutnya, aplikasi ini mampu dikembangkan dengan fitur-fitur yang lebih hebat lagi mengenai diet. Fitur-fitur tersebut seperti fitur **Pengukuran Detak Jantung Setelah Olahraga, Pengukuran**

**Kadar Kolesterol, Perhitungan Kalori Berdasarkan Jarak Tempuh Jogging, Grafik Pengurangan Kalori, Forum Diet** atau juga bisa dihubungkan dengan aplikasi yang mampu membantu program *diet* seperti aplikasi **Nike+**.