

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Kesimpulan yang didapat dalam perancangan aplikasi ini adalah :

1. Dengan adanya aplikasi ini para remaja tidak diperlukan untuk mengeluarkan dan yang besar untuk *fitness*.
2. Untuk membantu para remaja mengetahui gerakan *fitness* yang benar dan tepat.
3. Aplikasi ini memberikan informasi tentang nutrisi yang diperlukan oleh untuk membantu pengaturan pola makan sehingga dapat membentuk tubuh yang baik dan fit.
4. Aplikasi ini memiliki program latihan khusus bagi orang yang membutuhkan latihan khusus.

5.2 Saran

Saran yang didapat dalam perancangan aplikasi ini adalah :

1. Pengguna disarankan untuk menggunakan aplikasi secara disiplin karena tidak ada pengawasan secara langsung.
2. Sebaiknya aplikasi menggunakan perhitungan sistematis terhadap berat badan agar pengguna dapat mengetahui target mereka secara spesifik.