

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Setelah dilakukan analisis dan pengujian terhadap Aplikasi Panduan Fitness Berbasis Mobile ini dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu :

1. Aplikasi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang fitness khususnya untuk program body shaping.
2. Aplikasi ini dapat membantu pengguna dalam melakukan latihan pada program body shaping walaupun tanpa didampingi oleh instruktur fitness.
3. Aplikasi ini dapat memberikan informasi tentang IMT atau Indeks Massa Tubuh seseorang termasuk dalam kategori kurus, normal atau obesitas berdasarkan berat badan dan tinggi badan seseorang.

#### **5.2 Saran**

Adapun saran-saran yang sekiranya dapat memberikan masukan untuk pengembang sistem, antara lain :

- a. Menambahkan lebih banyak program latihan.
- b. Menambahkan lebih banyak gerakan latihan.
- c. Bisa dikembangkan ke platform yang lain misal android.