

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari hasil perancangan dan implementasi pada Aplikasi pencapaian pembakaran kalori pada tubuh manusia dengan gerakan kardio berbasis Android ini, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Membuat Aplikasi ini menggunakan beberapa software sebagai berikut :
Android Studio, PHP My Admin, XAMPP, Visual Studio. Dan untuk mengumpulkan informasi seputar pembakaran kalori bisa didapatkan dari beberapa jurnal, internet, dan juga instruktur GYM.
2. Cara menghitung kebutuhan kalori pada tubuh manusia ialah dengan menggunakan rumus BMR (Basal Metabolic Rate) yaitu :
Untuk laki-laki :
$$88,4 + (13,4 \times \text{berat badan}) + (4,8 \times \text{tinggi badan}) - (5,7 \times \text{usia})$$

Untuk perempuan :
$$448,6 + (9,3 \times \text{berat badan}) + (3,1 \times \text{dalam cm}) - (4,4 \times \text{usia})$$

5.2 Saran

Berikut ini saran-saran yang akan berguna jika rancang bangun Aplikasi pencapaian pembakaran kalori ini dikembangkan lebih lanjut:

1. Gerakan-gerakan latihan kardio dimaksimalkan
2. Gerakan-gerakan kardio pada Aplikasi ini belum semuanya dari yang ada pada saat ini dan diharapkan kedepannya dapat memaksimalkan seluruh gerakan-gerakan kardio.
3. Pendaftaran akun dan login pada Aplikasi ini belum bisa menggunakan media social seperti facebook, dan kedepannya diharapkan dapat menggunakan akun social media tersebut.