

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Masyarakat menjadi tolak ukur kondisi kesehatan Indonesia, banyak keluhan dari masyarakat Indonesia terutama penyakit yang tidak menular yaitu hipertensi, Obesitas serta penyakit degeneratif. Obesitas sering disebabkan dari banyak faktor termasuk, gaya hidup, pola makan, jam tidur yang berantakan, pola makan yang tidak sehat, serta aktivitas duduk yang terlalu lama. Permasalahan ini perlu pendekatan yang preventif. Berdasarkan data Sunesas 2023 dari 100 penduduk Indonesia sebanyak 26 melaporkan keluhan kesehatan dalam 1 bulan terakhir. Kesehatan memiliki dampak penting dalam kehidupan manusia terutama kepada produktivitas setiap masyarakat, karena banyak orang menyadari jika memiliki badan yang sehat dan bugar, maka aktivitas berjalan lancar salah satunya dengan gemar melakukan aktivitas olahraga sehari-hari sehingga tubuh dapat sehat, *lifestyle* yang buruk dapat menimbulkan penyakit akut/ kronis, pola hidup sehat dengan makan buah dan sayuran yang bergizi, dapat meningkatkan sekaligus berkontribusi pada peningkatan kesehatan masyarakat.

Pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung pola hidup yang sehat dan berambak pada *goal* kebugaran fisik. Kebugaran fisik merupakan dimana suatu kondisi seseorang dapat tampil dinamis dan bersemangat dalam melakukan produktivitas. Gym adalah tempat kebugaran yang dapat dijangkau oleh segala lapisan masyarakat, banyak masyarakat yang menjadi pelanggan di gym tersebut memiliki tujuan membentuk otot serta menjaga berat badan agar tetap ideal dengan melakukannya secara rutin

Bagi masyarakat untuk menjaga berat badan yang sehat dan ideal, hal ini menjadi semakin relevan mengingat obesitas sering dialami para remaja. Program seperti body building dapat menjadi langkah terbaik saat ini dalam memulai hidup sehat. Program ini tidak hanya latihan membentuk otot saja tetapi bertujuan memberikan manfaat kesehatan yang baik terutama kekuatan, fleksibilitas dan kebugaran yang menyeluruh. Tetapi ada berbagai permasalahan untuk member baru kesulitan dan bingung dalam menggunakan alat dan member lama yang sering ngegym stuck dengan berat badan yang tidak ada perubahan.

Dengan adanya perancangan aplikasi bertujuan untuk membantu anggota the seven gym dalam mengatasi permasalahan seperti tidak berkembangnya berat badan, pelanggan kesusahan menggunakan alat, serta berbagai tantangan dalam berolahraga dan mencapai target masing-masing. Aplikasi akan sangat membantu bagi member gym terutama member baru untuk

mengurangi resiko saat bercedera saat menggunakan alat.

Perancangan yang dilakukan ini bertujuan untuk menyediakan fitur pelacakan bagi pengguna sebagai solusi atas permasalahan yang dihadapi, seperti permasalahan gaya hidup, yang melibatkan kebiasaan yang dibentuk dan pengaruh perilaku pengguna

## **5.2 Saran**

Perancangan ini masih membutuhkan dukungan dan usaha yang cukup besar dalam pengerjannya, terutama di brainstorming dengan sistem pembayaran serta keterbatasan untuk membuat tampilan visual yang mampu menarik perhatian customer / calon member baru, dan nantinya akan ada perkembangan dari segi desain dan kekurangan lainnya, diharapkan perancangan UI/UX lanjut ke tahap aplikasi yang di develop dan dikasih ke front end/ Back end.