

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

1. Dengan penggunaan aplikasi ini memberikan informasi kepada pengguna untuk mengetahui jumlah kalori yang dibutuhkan pada tubuh, dalam menjaga daya tahan tubuh serta kesehatan yang baik.
2. Mengurangi penderita akan obesitas karna minimnya pengetahuan dalam menjaga daya tahan tubuh.
3. Dengan adanya aplikasi berbasis website dapat meningkatkan minimnya minat bagi semua kalangan dalam mencari tahu akan informasi kadar kalori dalam tubuh.
4. Aplikasi ini dapat mencari tahu apa saja jenis nutrisi yang akan dikonsumsi serta diolah oleh tubuh.

5.2. Saran

Terdapat sebuah saran dalam penelitian yang telah dilakukan, supaya dapat dikembangkan lebih lanjut dalam penelitian berikutnya:

1. Aplikasi ini masih belum stabil dalam memberikan informasi yang lebih akurat dan detail.

2. Sistem yang digunakan masih berbasis website, diharapkan dapat dikembangkan dengan menggunakan *android smartphone*.
3. Disarankan bagi pengguna agar lebih menjaga pola hidup sehat dan asupan nutrisi seimbang yang dibutuhkan tubuh.