

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pola hidup sehat yang sesuai akan membantu untuk lebih sehat dan jauh dari penyakit. Kemajuan dunia seperti di Negara - negara berkembang banyak menimbulkan perubahan pada pola hidup manusia. Apalagi saat ini sudah banyak makanan yang serba cepat atau instant. Kesibukan yang dihadapi oleh setiap orang menyebabkan mereka mengabaikan pola hidup mereka dan kurangnya melakukan aktivitas olahraga sehingga banyak penyakit yang kapan pun dapat menyerang mereka menurut djoko pekik Irianto (32:2012).

Dari permasalahan tersebut, maka dalam penelitian ini dibuat suatu aplikasi untuk mengatur jadwal aktivitas olahraga dimana saja serta mengingatkan pengguna untuk bias melakukan pola hidup sehat. “ Pembuatan aplikasi workout daily planner berbasis android studio “ adalah suatu aplikasi android yang dapat mengatur jadwal kegiatan aktivitas dan mengingatkan pola hidup sehat seseorang khususnya mengatur asupan makanan dan olahraga yang dapat membakar lemak.

Dalam aplikasi ini pengguna dapat melihat dan menentukan jadwal aktivitas apa saja yang harus dijalani hari ini untuk melakukan beberapa kegiatan yang sudah diterapkan dalam aplikasi tersebut setelah itu user dapat memasukkan berat badan, tinggi badan, berat ideal, dan kalori yang sudah dikeluarkan setelah melakukan kegiatan dalam *workout daily planner* ini. Sehingga memudahkan pengguna dalam mengatur pola hidup sehatnya. Aplikasi ini diharapkan dapat membantu penggunanya untuk mengatur pola hidup sehat agar tubuh tetap bugar dan dapat terhindar dari penyakit berbahaya dan dapat hidup sehat.

1.2. Perumusan Masalah

Permasalahan yang ada dalam Aplikasi Workout Daily Kebugaran berbasis Android adalah :

1. Bagaimana membuat aplikasi yang dapat mengingatkan untuk melakukan aktivitas *workout daily* dan tetap menjaga kebugaran serta pola hidup sehat sesuai dengan pengguna.
2. Bagaimana membuat aplikasi yang dapat memberikan panduan olahraga dan aktivitas kebugaran untuk menjaga kesehatan dan berat badan ideal pada pengguna.
3. Bagaimana mengolah data yang dapat menghasilkan informasi yang tepat untuk pengguna.
4. Bagaimana pengguna dapat memperoleh informasi mengenai aktivitas kesehatan setelah melakukan kegiatan *workout daily* kebugaran.

1.3. Maksud dan Tujuan

Dalam penulisan skripsi ini ada beberapa maksud yang ingin penulis capai diantaranya adalah sebagai berikut, yaitu:

1. Membentuk pola pikir penulis untuk menjadi pribadi yang memiliki wawasan pengetahuan dalam komputersasi dan teknologi yang kongkrit.
2. Membuat suatu aplikasi untuk mempermudah melakukan kegiatan *workout daily planner* khususnya melakukan aktivitas olahraga untuk menjaga kebugaran dan kesetabilan kesehatan agar tetap bugar dalam menjalankan aktivitas sehari-hari

Tujuan dari penulisan Skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat kelulusan Program (S1) jurusan Teknik Komputer pada Akademi Manajemen Informatika (STMIK) Nusa Mandiri Jakarta.

1.4. Metode Penelitian

Adapun metode penelitian yang digunakan penulis dalam pencarian dan pengumpulan data serta informasi-informasi yang mendukung didalam penyusunan Skripsi ini adalah sebagai berikut, yaitu :

1. Perancangan Program

Melakukan analisa awal tentang sistem yang akan dibuat yaitu suatu pemecahan masalah yang dilakukan melalui tentang aplikasi *workout daily planner*.

2. Metode Pengumpulan Data (Observasi)

Penulis dalam hal ini melakukan peninjauan atau observasi langsung terhadap kondisi dan keadaan yang sedang terjadi dengan cermat, pengumpulan data yang cermat dari lamapangan dengan melihat dan mencatat informasi yang didapatkan yang kemudian diolah dan diteliti.

3. Studi Pustaka (Library Study)

Sebagai pendukung untuk mencari berbagai informasi, penulis menggunakan teknik studi pustaka dengan mengambil beberapa materi berupa buku, referensi, diktat dan catatan-catatan yang berkaitan dengan penulisan skripsi.

4. Metode Pengembangan Software (Software Development)

Pada Proses ini penulis menggunakan Model Sekuensial Linier (*Waterfall Development Model*) yang merupakan paradigma model pengembangan perangkat lunak paling tua, dan paling banyak dipakai. Model ini mengusulkan sebuah pendekatan perkembangan perangkat lunak yang sistematis dan sekuensial yang dimulai pada tingkat dan kemajuan sistem pada seluruh tahapan analisis, desain, kode, pengujian, dan pemeliharaan. Deskripsi dari tahapan-tahapan dengan Pengembangan Mode Sekuensial Linier (*Waterfall Development Model*) yang dimaksud adalah sebagai berikut :

a. Analisis

Pada proses ini, dilakukan penganalisaan dan pengumpulan kebutuhan sistem yang meliputi domain informasi, fungsi yang dibutuhkan untuk kerja atau performansi dan antarmuka.

b. Desain

Pada proses ini, dilakukan penganalisaan dan pengumpulan kebutuhan sistem yang meliputi domain informasi, fungsi yang dibutuhkan untuk kerja atau performansi dan antarmuka. arsitektur perangkat lunak, representasi interface, dan detail algoritma prosedural.

c. Pengkodean

Pengkodean merupakan proses menterjemahkan perancangan desain ke bentuk yang dapat dimengerti oleh mesin, dengan menggunakan bahasa pemrograman.

d. Pengujian

Setelah Proses Pengkodean selesai, dilanjutkan dengan proses pengujian pada program perangkat lunak, baik Pengujian logika internal, maupun Pengujian eksternal

fungsional untuk memeriksa segala kemungkinan terjadinya kesalahan dan memeriksa apakah hasil dari pengembangan tersebut sesuai dengan hasil yang diinginkan.

e. Pemeliharaan

Proses Pemeliharaan merupakan bagian paling akhir dari siklus pengembangan dan dilakukan setelah perangkat lunak dipergunakan. Kegiatan yang dilakukan pada proses pemeliharaan antara lain *Corrective Maintenance*, *Adaptive Maintenance*, *Perfective Maintenance*

1.5. Ruang Lingkup

Agar Skripsi ini lebih terarah dalam penulisan dan penjelasan ruang lingkungnya maka penulis membatasi masalah hanya pada sebatas permasalahan pada perancangan aplikasi yaitu mulai dari pengumpulan data, desain program sampai dengan informasi mengenai Workout Daily kebugaran.