

APLIKASI PEMILIHAN PROGRAM *BULKING* ATAU *CUTTING* PADA TUBUH MENGGUNAKAN METODE EXTREME PROGRAMMING

Nama : Medyta Dwi Pratama

Nim : 6304211370

Dosen Pembimbing : Lidya Wati, M.Kom

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang pengembangan sistem pemilihan program *Bulking* dan *Cutting* berbasis aplikasi menggunakan metode Extreme Programming (XP). Sistem ini dirancang untuk membantu pengguna dalam menentukan program latihan dan nutrisi yang sesuai berdasarkan data diri, seperti berat badan, tinggi badan, dan tingkat aktivitas harian. Perhitungan kebutuhan kalori menggunakan rumus Mifflin-St Jeor, sedangkan berat badan ideal dihitung dengan rumus Broca. Hasil perhitungan tersebut digunakan untuk menentukan kategori program pengguna, yaitu *Bulking*, *Cutting*, atau maintenance, dengan penyesuaian kalori harian sesuai tujuan masing-masing. Aplikasi ini dikembangkan menggunakan Flutter untuk platform pengguna dan Laravel sebagai sistem admin berbasis web yang mengelola data gerakan latihan serta informasi nutrisi. Berdasarkan hasil pengujian, sistem dapat memberikan rekomendasi program latihan dan nutrisi yang sesuai dengan kondisi tubuh pengguna serta membantu pengguna memahami kebutuhan kalori harian mereka secara lebih mudah dan interaktif.

Kata Kunci : *Bulking*, *Cutting*, *Extreme Programmig*, Mobile, Laravel

APPLICATION FOR SELECTING BULKING OR CUTTING PROGRAMS FOR THE BODY USING THE EXTREME PROGRAMMING METHOD

Name : Medyta Dwi Pratama

Nim : 6304211370

Supervisor : Lidya Wati, M.Kom

ABSTRACT

This research discusses the development of an application-based Bulking and Cutting program selection system using the Extreme Programming (XP) methodology. The system is designed to assist users in determining appropriate Workout and nutrition programs based on personal data such as body weight, height, and daily activity level. The calculation of daily calorie needs uses the Mifflin-St Jeor formula, while the ideal body weight is calculated using the Broca formula. The results of these calculations are used to determine the user's program category Bulking, Cutting, or maintenance with calorie adjustments according to each goal. The application was developed using Flutter for the user platform and Laravel as a web-based admin system that manages exercise movement data and nutritional information. Based on the testing results, the system can provide Workout and nutrition recommendations that match the user's body condition and help users understand their daily calorie needs more easily and interactively.

Keywords: Bulking, Cutting, Extreme Programming, Mobile, Laravel.