

ABSTRAK

PEMBUATAN APLIKASI GONICE KESEHATAN DAN OLAHRAGA UNTUK MASYARAKAT

Oleh :
HAVIZH AS HAQ
19102056

Masyarakat disaat pandemi covid-19 menghabiskan waktu dirumah dan jarang sekali mereka keluar rumah untuk beraktivitas dan berolahraga. Pandemi ini masyarakat diharuskan untuk selalu menjaga pola makan dan juga daya tahan tubuh yaitu dengan cara olahraga. Namun, disaat pandemi adanya pembatasan sosial yang diharuskan masyarakat berada di rumah saja. Perkembangan teknologi membuat *smartphone* yang mereka genggam menjadi factor utama karena bisa mendapat informasi yang begitu luas, termasuk berolahraga dan berita kesehatan dengan melihat video olahraga yang ada di aplikasi gonice. Ketika seseorang ingin mengetahui berat badan ideal mereka maka aplikasi ini bisa mengetahuinya dan juga berita olahraga dan kesehatan yang ada didalamnya. Adanya aplikasi gonice, akan memberi dampak positif untuk masyarakat karena dapat memberi informasi mengenai kesehatan dan berolahraga di rumah dengan video *workout* didalamnya hanya melalu *smartphone* mereka.

Kata Kunci: Masyarakat, olahraga, kesehatan