

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penulis selama ini, ditarik sebuah kesimpulan yang menyatakan bahwa adanya masyarakat urban usia produktif yang sibuk dengan karir mereka sehingga kurang memperdulikan atau menganggap remeh mengenai olahraga renang ini. Sebenarnya olahraga renang merupakan salah satu olahraga yang memiliki banyak manfaat. Dalam penelitian ini, penulis lebih menitikberatkan kepada para eksekutif muda karena para eksekutif muda lebih banyak menghabiskan waktu setiap harinya dengan duduk di balik meja dan sangat sibuk dengan karir mereka, yang dapat memberikan manfaat buruk bagi kesehatan mereka. Oleh sebab itu, olahraga renang sangat baik bagi mereka terutama untuk memperbaiki dan menjaga otot atau sendi terutama pada bagian punggung. Sebenarnya berenang dengan gaya apapun tidak mengurangi manfaat renang. Ketika kita berenang apapun gayanya para perenang telah melawan gaya gravitasi bumi yang membuat otot semakin kuat sehingga membuat pembentukan tulang berjalan dengan sempurna dan penyakit yang berhubungan dengan tulang dapat dicegah. Selain itu olahraga renang juga memiliki manfaat untuk menurunkan tingkat stress, mengatasi obesitas, baik untuk fungsi jantung dan paru-paru, juga melatih pernapasan bagi penderita asma. Jadi, olahraga renang sangatlah bermanfaat bagi kehidupan manusia dan baik untuk dijadikan sebagai sebuah gaya hidup.

5.2 Saran

Dengan adanya golongan eksekutif muda yang sibuk dengan karir mereka sehingga kurang memperhatikan kesehatan khususnya kesehatan tulang belakang mereka dan lebih banyak melakukan olahraga yang kebanyakan melatih bagian dari otot depan mereka saja seperti *fitness* atau *aerobik*. Dengan adanya permasalahan tersebut maka kampanye ini sebaiknya dilakukan secara berkesinambungan.