

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil selama ini adalah bahwa gaya hidup merupakan kunci utama kesehatan badan kita, sehingga kiranya kita semua mau menjaganya dengan baik dan benar. Tidak hanya *osteoporosis* (Pengeroposan tulang), tetapi masih banyak penyakit yang dapat ditimbulkan oleh karena gaya hidup buruk dari masyarakatnya, terutama dikarenakan semakin rusaknya gaya hidup perkotaan sekarang ini.

Diharapkan dengan adanya kampanye ini akan semakin banyak masyarakat yang mau untuk peduli akan kesehatan mereka, terutama bila ditinjau dari gaya hidup mereka sekarang ini, terkhususnya masyarakat segmentasi yang berdasarkan riset telah terlihat jelas ternyata memiliki kesempatan besar untuk mempunyai gaya hidup yang buruk. Jangan pernah melupakan kesehatan tulang anda, karena tulang merupakan satu satunya penopang tubuh anda untuk dapat berdiri dan bergerak dengan leluasa. Kurangi merokok, kurangi minum alkohol, batasi asupan kafein, batasi asupan soda, batasi asupan protein dan jangan lupa untuk selalu bergerak atau olah raga setiap harinya sehingga tulang anda menjadi sehat dan dapat berfungsi secara optimal sehingga ketika mengalami Osteoporosis (pengeroposan tulang) dihari tua, tubuh anda sudah siap dan anda tidak akan mengalami kerusakan yang parah nantinya. Penyembuhan masih mungkin dapat terjadi, tetapi tidak dapat sampai 100% seperti dahulu lagi. Jadi mulailah rawat tulang anda, jangan biarkan tubuh anda memiliki umur lebih panjang dibandingkan dengan tulang anda, **PERKUAT TULANG ANDA!** Dan rawatlah gaya hidup anda agar tubuh anda sehat dan selalu optimal setiap harinya.

5.2. Saran

Dari laporan yang telah diselesaikan penulis maka penulis mencoba untuk memberikan saran yang dirasa perlu untuk kita semua, terutama mengingat berbagai hal yang ditemukan penulis sehubungan dengan pembuatan karya ini. Adapun saran saran tersebut adalah :

- Lebih mampu mengembangkan dan menggali ide, konsep visual secara lebih mendalam lagi sehingga dapat menghasilkan hasil karya yang lebih maksimal lagi dari sebelumnya.
- Lebih dapat membagi waktu sehingga lebih dapat menyiapkan diri dalam menghadapi *deathline*.
- Bisa menjadi lebih sadar akan kesehatan diri sendiri sehingga terhindar dari penyakit yang dapat merugikan diri kita terkhusus masalah tulang anda yang merupakan penopang kehidupan anda.
- Dapat memberitahu masyarakat akan bahaya dari *osteoporosis* (pengeroposan tulang) sehingga diharapkan masyarakat dapat mengurangi faktor penyebab *osteoporosis* (pengeroposan tulang) itu sendiri sehingga secara tidak langsung mereka juga dapat mengurangi dampak buruknya yang diakibatkan oleh gaya hidup masyarakat dewasa awal ini.
- Diharapkan dikemudian hari masyarakat menjadi lebih peduli akan kesehatannya yang dapat dijadikan bekal dimasa tua nanti.
- Diharapkan dengan adanya kampanye ini maka akan semakin banyak LSM, lembaga pemerintah, atau pihak swasta lain yang bias menjadi lebih peduli dan mau untuk berperan serta dalam berbagai kegiatan kesehatan masyarakat seperti halnya kampanye, penyuluhan, obat gratis, dll yang berguna untuk memajukan kesehatan bersama.