

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dalam melaksanakan dan meningkatkan upaya meningkatkan kesehatan jantung dan kualitas hidup tidak pernah lepas dari berbagai kendala yang perlu diatasi. Kurangnya rasa kesadaran akan pentingnya kesehatan jantung bagi kelangsungan hidup manusia. Selain itu juga, pengetahuan masyarakat yang masih minim mengenai pencegahan penyakit jantung koroner yang dianggap tidak penting.

Untuk itu melalui kampanye yang bertemakan kesehatan Jantung , masyarakat disuguhkan berbagai pengetahuan lengkap seputar pencegahan penyakit jantung koroner dan juga cara bersepeda yang baik dan benar. Hal ini ditujukan terutama masyarakat usia 25-35 tahun, yang belum terkena penyakit jantung koroner. Dengan mengikuti event tersebut, masyarakat diajak untuk menyadari betapa pentingnya kesehatan jantung untuk kelangsungan hidup sebelum terkena penyakit jantung koroner. Pada akhirnya mereka pun mau peduli dan ikut serta menjaga kesehatan jantung dengan berolahraga sepeda secara teratur.

Melalui event kampanye yang dilaksanakan tersebut, dapat menjadi media dalam mengubah pola pikir masyarakat dini dalam menjaga kesehatan jantung dengan berolahraga sepeda secara teratur.

Kampanye ini terbagi dalam tiga tahap dimana pada tahap awal bertujuan untuk menyadarkan dan mengajak masyarakat untuk mau peduli terhadap kesehatan jantung mereka, pada tahap berikutnya untuk memberikan pengetahuan pada masyarakat bahwa penyakit jantung koroner bisa terjadi karena adanya penyumbatan pada pembuluh koroner yang sangat penting bagi masyarakat, di tahap akhir ini mengajak masyarakat untuk hidup sehat dengan bersepeda secara teratur, atau membiarkan jantung mereka membusuk. Sehingga masyarakat diberikan pilihan untuk menentukan kesehatan mereka.

Event kampanye pun menjadi cara efektif dalam mengembangkan kampanye ini dimana masyarakat dapat memperoleh pengetahuan yang benar tentang penyakit jantung koroner dan terjun langsung merasakan keefektifan berolahraga sepeda. Dengan ini target sasaran akan tertarik untuk mengikuti dan pesan kampanye pun akan mudah ditanamkan dalam pola pikir mereka sehingga pada akhirnya kampanye ini dapat terlaksana dengan baik.

## **5.2 Saran**

Semoga penulis dan perancang kampanye ini dapat berguna bagi para pembaca dan masyarakat luas agar dapat memahami cara berolahraga sepeda yang baik dan benar guna mencegah penyakit jantung koroner, sehingga masyarakat bisa menjaga kesehatan jantung mereka dan mencegah penyakit jantung koroner.