

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari data yang telah didapat sebelumnya mengenai kesadaran akan kesehatan di dewasa awal, banyak dari mereka yang telah melupakan akan pentingnya kesehatan untuk masa depan mereka. Mereka berpikir bahwa kesehatan bisa didapat pada nanti ketika mereka tua, padahal itu adalah langkah yang salah.

Mereka beralasan bahwa mereka terlalu sibuk dengan pekerjaan, padahal dalam 1 minggu seseorang tidak mungkin penuh bekerja. Pasti ada waktu untuk bersantai, dan waktu – waktu tersebutlah waktu yang tepat untuk berolahraga atau mereka diharapkan bisa meluangkan waktu sebelum atau sesudah bekerja. Dengan kegiatan yang membuang – buang waktu seperti itu, banyak dari target yang mengidap penyakit kronis di usia muda.

Untuk itu semua harus diberikan solusi yaitu dengan memulai berolahraga dengan yang mudah dan belajar mengetahui lebih informasi tentang kesehatan, karena dengan cara yang mudah seseorang akan terbiasa untuk berolahraga rutin. Dan olahraga yang dimaksud adalah olahraga jogging. Karena jogging olahraga yang ringan dan bisa dilakukan oleh siapa saja dan dimana saja, selain itu jogging menjadi olahraga yang kaya akan manfaat positif karena pergerakannya yang dinamis dan bersifat santai.

Dan karena itu pula harus dilakukan kampanye olahraga jogging. Dimana memberikan informasi lebih tentang penyakit, olahraga jogging dan cara – cara olahraga jogging yang baik. Itu semua tentunya dilakukan penggabungan desain yang tepat sasaran dan menarik.

5.2 Saran

Oleh karena itu harus dibiasakan dan sudah seharusnya memasukan jadwal rutin berolahraga jogging. Dan mulai melakukan bersama kerabat, karena jogging sangat menyenangkan, menyegarkan, dan bebas dilakukan dimana saja.

Saran juga diperuntukan kepada Indo Runners selaku mandatori untuk terus dengan giat dan jangan patah semangat untuk menyebarkan semangat berolahraga jogging atau lari. Karena menumbuhkan semangat untuk berolahraga itu bukan hal yang mudah dan Universitas Kristen Maranatha hendaknya ikut menggalangkan semangat hidup sehat semenjak kuliah, karena pada usia perkuliahan seseorang membentuk gaya hidup dan jati diri mereka untuk masa depannya.