

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan proses desain yang telah dilakukan selama ini, diperoleh kesimpulan bahwa dengan adanya media yang mengangkat tentang permasalahan manfaat olah raga jalan kaki, anak lebih mengenal dan memahami permasalahan di sekitar mereka.

Media buku cerita bergambar yang membahas tentang manfaat jalan kaki ini adalah sarana untuk memberikan pemahaman tentang yang terjadi sekitar mereka. Lebih jauh lagi buku ini mengajak anak untuk turut aktif dalam upaya melakukan olah raga sebagai hal yang menyenangkan. Sehingga pada saat dewasa nanti anak-anak tersebut akan berperan dalam mengubah kebiasaan hidup yang sehat.

Pemahaman manfaat dari olah raga jalan kaki bagi anak-anak menjadi lebih mudah dengan menggunakan ilustrasi sehingga membantu anak untuk berimajinasi dalam memahami permasalahan. Sehingga anak tidak terasa terbebani seperti membaca buku pelajaran.

5.2 Saran

Saran penulis adalah hendaknya berolah raga diterapkan sejak kecil. Selama ini orang tua belum secara serius memberikan bimbingan tentang manfaat berolah raga. Jika mereka mau melakukan penerapan berolah raga, maka hal tersebut sangat berdampak pada peningkatan kualitas kesehatan mereka sendiri.