

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

D. Kesimpulan

Berdasarkan latar belakang masalah, telaah teori, hasil analisis data, dan pembahasan yang telah dilakukan terhadap penelitian, maka dapat disimpulkan pelaku olahraga Tai Chi memiliki perilaku sehat. Perilaku sehat yang diteliti adalah perilaku sehat menurut Becker (Notoatmodjo, 2005, h.47), yaitu perilaku sehat melalui pola makan dengan menu seimbang dan bergizi, melakukan kegiatan fisik atau olahraga secara teratur, istirahat yang cukup, mengendalikan dan manajemen stress yang baik, menaati peraturan yang berkaitan dengan lalu lintas, serta tidak mengkonsumsi minuman keras, rokok, dan obat-obatan terlarang.

Ketiga subjek memiliki perilaku sehat tersebut, dan olahraga Tai Chi menjadi faktor pendorong yang kuat dalam perilaku sehat yang dimiliki oleh ketiga subjek. Perilaku sehat yang dimiliki oleh masing-masing subjek tergolong dalam perilaku promotif dan perilaku preventif, sesuai dengan latar belakang masing-masing subjek dalam melakukan perilaku sehat tersebut.

E. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti mengajukan beberapa saran sehubungan dengan hasil penelitian, sebagai berikut :

1. Bagi pelaku olahraga Tai Chi

Saran untuk pelaku olahraga Tai Chi, agar terus mempertahankan perilaku sehat yang sudah dimiliki dan mengasah terus kemampuan olahraga Tai Chi sehingga semakin meningkatkan kesehatan.

2. Bagi masyarakat luas

Kesibukan dan banyaknya kegiatan tidak seharusnya menjadikan masyarakat lupa untuk menjaga kesehatan. Masyarakat diharapkan memiliki kesadaran akan pentingnya mencintai kehidupan dengan belajar membiasakan diri menerapkan perilaku-perilaku sehat seperti yang dimiliki oleh pelaku olahraga Tai Chi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya jika akan meneliti topik yang sama dimohon melakukan observasi secara lebih detail, sehingga perilaku yang diteliti tidak hanya berdasarkan hasil wawancara tetapi juga nampak secara nyata.