

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Setelah melalui proses analisa, penelitian, studi pustaka, survey dan wawancara maka diharapkan melalui kampanye : ”Gaya Hidup Seimbang Bagi Pria Untuk Mencapai Kesuksesan” ini masyarakat Indonesia khususnya kalangan menengah - menengah atas selalu menjaga, memperhatikan dan melakukan gaya hidup seimbang yang meliputi fisik, mental dan spiritual. Penelitian WHO (*World Health Organization*) pada tahun 1947 mengungkap bahwa sehat merupakan suatu keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental dan spiritual serta tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Hal tersebut telah terungkap dari sejak lama namun masih banyak masyarakat Indonesia yang masih mengabaikan keseimbangan secara fisik, mental dan spiritual. Masyarakat Indonesia khususnya kalangan menengah dan menengah atas banyak yang mengetahui bahwa aspek fisik mental, dan spiritual sangat penting serta harus selalu seimbang namun mereka masih kurang memperhatikan hal tersebut.

Materi 7K merupakan pengaplikasian mengenai keseimbangan fisik, mental dan spiritual. Dengan adanya materi 7K (keluarga, karir, karakter, kesehatan, kemasyarakatan, keuangan, dan kerohanian) tersebut maka akan mempermudah pemahaman mengenai kesehatan seimbang yang meliputi fisik, mental dan spiritual.

Tujuan dari kampanye ini ingin mengajak pria usia produktif kalangan menengah dan menengah atas untuk selalu menjaga keseimbangan fisik, mental dan spiritual sebagai penunjang produktivitas yang dapat menghasilkan kesuksesan. Melalui keseimbangan fisik, mental dan spiritual maka diharapkan akan selalu meningkatnya kualitas kehidupan seorang pria yang akan berdampak pada seluruh anggota keluarga dan untuk yang lebih luasnya yaitu masyarakat Indonesia. Dengan meningkatnya kualitas hidup

masyarakat Indonesia maka diharapkan akan meningkatnya kehidupan, serta martabat bangsa dan negara Indonesia.

## **5.2 Saran Penulis**

Kampanye ini akan berhasil dengan baik apabila dijalankan sesuai dengan niat, jadwal yang teratur dan pendekatan ke dalam masyarakat agar mereka memahami lebih mengenai pentingnya keseimbangan secara fisik, mental dan spiritual. Diharapkan adanya dukungan dari pemerintah mengenai motivasi sumberdaya manusia yang didalamnya terdapat materi yang selalu menekankan keseimbangan kesehatan fisik, mental dan spiritual. Hal tersebut diharapkan akan meningkatnya kualitas hidup masyarakat Indonesia sehingga mengakibatkan peningkatan kehidupan, serta martabat bangsa dan negara Indonesia kearah yang lebih baik.