

BAB VI

KESIMPULAN

Hidup sehat adalah suatu gaya hidup yang sebenarnya mudah untuk dilakukan, namun dibutuhkan kesadaran dan tindakan dari *target audience* untuk memulainya. Dari hasil survey yang telah dilakukan oleh penulis, ternyata banyak sekali masyarakat Indonesia yang kurang memperhatikan gaya hidup sehat. Mereka jarang berolahraga dan lebih senang menghabiskan waktu di depan televisi / menonton dan di depan komputer untuk membuat tugas dan pekerjaan, ada juga yang menghabiskan waktu di depan komputer untuk bermain game online. Padahal, mereka punya banyak waktu luang yang bisa digunakan untuk berolahraga.

Hal ini disebabkan karena kurangnya kesadaran masyarakat akan kesehatan mereka di masa depan. Dalam menjalani hidup sehari-hari kita sebaiknya selalu mengedepankan kesehatan tubuh dan jiwa kita karena sehat itu nikmat dan juga ada pepatah yang mengatakan bahwa seseorang tidak akan menghargai kesehatannya sendiri di saat ia masih sehat. Begitu pentingnya kesehatan sehingga ada orang yang rela membayar milyaran rupiah untuk kesehatan dirinya di saat dia sakit.

Setiap harinya kita bisa menyisihkan waktu paling sedikit 1 jam atau 2 jam untuk melakukan olahraga yang bisa mengeluarkan keringat / olahraga berat. Badminton adalah olahraga berat yang paling mudah dilakukan di mana-mana. Di halaman rumah, di depan rumah, di taman, dan sebagainya. Dengan berolahraga badan kita bukan hanya sehat,

tetapi juga daya tahan tubuh terhadap penyakit pun akan meningkat, sehingga tidak mudah terserang penyakit.

Dari hasil studi lapangan, studi literature, pengumpulan data, dan finalisasi desain akhir, maka diperoleh kesimpulan bahwa masyarakat membutuhkan promosi hidup sehat melalui salah satu cabang olahraga yang mudah dilakukan di mana saja dengan harga yang terjangkau dengan disertai penyampaian pesan yang tepat dan efektif yang menghimbau atau mengajak masyarakat untuk melakukan tindakan sebagai respon terhadap promosi yang dilakukan. Kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup sehat dapat menjadi ancaman bagi kesehatan mereka untuk masa mendatang, masyarakat Indonesia cenderung mengabaikan gaya hidup sehat. Dalam melakukan sebuah promosi diperlukan perencanaan yang matang mengenai masalah, tujuan, *target audience*, pihak yang terkait, media-media promosi, informasi verbal, hingga desain yang akan diciptakan. Dalam merancang media-media promosi pun diperlukan pengetahuan dan wawasan yang luas akan target audience yang menjadi sasaran utama promosi. Dengan pemetaan target audience yang baik akan memudahkan desainer dalam mengaplikasikan gaya desain dengan informasi verbal. Promosi hidup sehat yang baik yakni promosi yang dapat mendorong target audience melakukan suatu tindakan dan di balik semuanya itu target audience pun mengetahui merk yang dipromosikan adalah merk terbaik dan mulai menggunakannya dalam berolahraga sebagai respon dari promosi yang dilakukan.