

## **BAB IV**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **4.1 Kesimpulan**

Masalah obesitas merupakan sebuah masalah kesehatan yang paling mendesak, yang telah menjadi epidemik global / *epidemic global overweight* baik di negara maju maupun negara berkembang. Banyak yang mengakui bahwa masalah obesitas adalah masalah kesehatan yang sulit diatasi.

Hal ini disebabkan oleh kemajuan industrialisasi dan pesatnya arus urbanisasi yang telah mengubah perilaku masyarakat yang ada di perkotaan. Dengan mempermudah usaha manusia melalui kemajuan teknologi yang ada, menyebabkan manusia kurang bergerak / beraktifitas (*sedentary lifestyle*). Selain itu pola makan tidak seimbang, budaya *instant* serta seringnya mengkonsumsi makanan padat energi yang banyak mengandung lemak dan karbohidrat, menyebabkan menurunnya masyarakat rentan mengidap obesitas.

Penyakit multifaktorial ini merupakan sumber dari berbagai macam penyakit, terutama penyakit jantung. Karena itu, bisa disebutkan bahwa obesitas itu tidak sehat dan mempersingkat umur. Selain bahaya yang ditimbulkan cukup besar, penyakit ini juga dapat menurunkan produktifitas seseorang.

Di Indonesia istilah obesitas belum cukup populer di kalangan masyarakat. Perilaku umum yang ada dalam masyarakat Indonesia menganggap kegemukan atau obesitas hanyalah kasus kelebihan berat badan dan berkurangnya keindahan tubuh. Bahkan ada anggapan yang salah mengenai hal ini, bahwa kegemukan itu dipandang sebagai sesuatu hal yang bagus atau lucu, serta dianggap sebagai simbol kemakmuran. Kenyataan yang ada dalam masyarakat Indonesia, bahwa masalah kesehatan yang ditimbulkan oleh kegemukan sering diabaikan, bahkan oleh pemerintahan kita sendiri.

Faktor yang mendukung agar kampanye ini dapat berjalan adalah kepedulian masyarakat Indonesia akan masalah obesitas bagi diri sendiri dan sesamanya, sehingga terjadi peningkatan kualitas hidup masyarakat yang lebih baik. Diharapkan dengan adanya kampanye ini, Indonesia juga dapat mengantisipasi dan meminimalisir dampak yang terjadi akibat obesitas.

Dari hasil studi lapangan, studi literatur, pengumpulan data, dan finalisasi desain akhir, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. kurangnya *awareness* / kesadaran masyarakat terhadap ancaman obesitas dan pentingnya pola hidup sehat meningkatnya angka penderita obesitas di Indonesia. Selain itu masyarakat Indonesia cenderung mengabaikan masalah kesehatan yang ditimbulkan oleh kegemukan.
2. Dibutuhkan cara penyampaian pesan yang tepat dan efektif terhadap target audience mengenai dampak dan pengaruh yang ditimbulkan obesitas, cara penyembuhan serta penanggulangan yang benar.
3. Dalam mengadakan sebuah kampanye yang efektif dan efisien, diperlukan perencanaan yang matang mengenai masalah, tujuan, *target audience*, pihak yang terkait, media kampanye, informasi verbal, hingga desain yang akan diciptakan.
4. Dalam merancang media-media kampanye, diperlukan pengetahuan dan wawasan yang luas akan target audience yang menjadi sasaran utama kampanye. Pemetaan target audience yang baik akan memudahkan desainer dalam menyelaraskan gaya desain dengan informasi verbal.
5. Kampanye sosial yang efektif harus menggunakan pendekatan yang tepat dengan memperhatikan efek psikologi dan emosi *target audience*, akan desain yang diciptakan sehingga pesan yang disampaikan dapat diterima dan dilakukan.
6. Kampanye sosial yang berhasil yakni kampanye yang dapat mendorong target *audience* melakukan suatu tindakan / *action* sebagai respon terhadap kampanye yang dilakukan, sehingga permasalahan yang dihadapi dalam masyarakat dapat ditanggulangi.

## **4.2 Saran**

### **4.2.1 Saran Untuk Diri Sendiri**

- Menghargai waktu sama dengan menghargai hidup. Hal tersebut yang membuat hidup dijalani dengan penuh rasa tanggung jawab. Selagi ada kesempatan berkaryalah sebaik-baiknya.
- Dewasa dalam hidup berarti dewasa dalam menghadapi masalah, bijak mengambil keputusan, serta bertanggung jawab akan keputusan yang diambil. Hal itu senantiasa harus selalu diingat dalam berkarya.

### **4.2.2 Saran Untuk Civitas Akademi Maranatha**

- Kredibilitas suatu lembaga dilihat dari bagaimana lembaga tersebut dapat menciptakan dan memiliki manusia yang bernilai dan berkualitas bagi masyarakat luas. Kedepannya semoga Civitas Akademi Maranatha dapat menciptakan manusia yang lebih berkualitas dari sebelumnya
- Pelajaran yang baik adalah belajar dari pengalaman dan kenyataan. Hal inilah yang dapat membuat generasi selanjutnya memiliki bekal pengalaman yang berharga. Semoga bukan hanya dibekali oleh ilmu, namun Civitas Akademi dapat membekali mahasiswanya dengan pengalaman lebih lagi dalam dunia nyata.

### **4.2.3 Saran Untuk Masyarakat Umum**

- Tidak selamanya apa yang kita anggap baik, adalah baik untuk dilakukan. Begitu juga dengan masalah obesitas, dengan adanya kampanye ini diharapkan ada perubahan pola pikir dari masyarakat mengenai obesitas sehingga bahayanya dapat diminimalisir.
- Sudah sepatutnya masyarakat belajar untuk cermat dan berfikir kritis akan masalah yang timbul, sehingga apabila terjadi epidemik atau permasalahan lainnya masyarakat dapat tanggap dan menyikapi permasalahan tersebut dengan bijak.