

## BAB V.

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Semua kebiasaan buruk yang dilakukan oleh para anak muda pria di Kota Bandung lama-kelamaan menjadi sebuah gaya hidup yang tidak sehat dan menurunkan aspek kesehatan mereka. Salah satu alternatif untuk meninggalkan gaya hidup tidak sehat tersebut adalah dengan menekuni olahraga fitness.

Olahraga fitness akan menciptakan gaya hidup yang sehat dengan keseimbangan antara olahraga, pola makan sehat dan pola istirahat teratur jika dilakukan secara benar. Tetapi sayang sekali, kurangnya informasi mengenai olahraga ini menyebabkan banyaknya asumsi yang salah bahwa tujuan olahraga ini hanyalah membesarkan otot saja. Oleh karenanya, diperlukan kampanye untuk membentuk gaya hidup yang lebih sehat dan menghilangkan persepsi yang salah mengenai olahraga fitness pada para anak muda pria.

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

1. Banyaknya kebiasaan-kebiasaan buruk yang tidak dapat ditinggalkan oleh para anak muda pria di Kota Bandung yang akan membahayakan aspek kesehatan mereka di masa yang akan datang.
2. Dibutuhkan cara penyampaian pesan yang tepat dan efektif terhadap *target audience* mengenai dampak dan pengaruh yang ditimbulkan oleh gaya hidup tidak sehat para anak muda pria, alternatif cara meninggalkan gaya hidup tidak sehat tersebut, pengertian yang tepat mengenai olahraga fitness dan dampak positif apa saja yang didapat dari olahraga fitness.
3. Konsep kreatif yang akan berhasil untuk mempengaruhi *target audience* para anak muda pria di Kota Bandung adalah dengan memberikan sindiran-sindiran yang memiliki unsur sedikit humor tetapi tujuan yang dimaksudkan, yaitu

memperingatkan mereka akan bahayanya kebiasaan-kebiasaan buruk yang selama ini dilakukan tersampaikan.

4. Adanya visualisasi menarik dengan memakai teknik fotografi yang memperlihatkan gambaran sebenarnya dari keadaan yang terjadi serta pemilihan model yang tepat dengan ekspresi yang tepat akan lebih mendukung penyampaian pesan-pesan dalam setiap media kampanye.
5. Penempatan dan penyebaran media-media kampanye yang tepat diharuskan untuk menentukan keberhasilan dari sebuah kampanye sosial.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Saran Untuk Universitas Kristen Maranatha**

- Belajar yang baik adalah belajar dari pengalaman dan kenyataan. Hal inilah yang dapat membuat generasi selanjutnya memiliki bekal pengalaman yang berharga. Semoga bukan hanya dibekali ilmu, namun Universitas Kristen Maranatha dapat membekali mahasiswanya dengan pengalaman lebih lagi.

### **5.2.2 Saran Untuk Masyarakat Umum**

- Sudah saatnya masyarakat umum mengadakan perubahan gaya hidup menjadi lebih sehat dan meninggalkan semua kebiasaan buruk yang dapat membahayakan kesehatan mereka baik dalam usia dini maupun lanjut. Jika tidak memulai dari hal terkecil yaitu diri sendiri, bagaimana dapat merubah hal yang lebih besar.
- Olahraga fitness adalah olahraga yang sangat baik untuk menunjang kesehatan karena dapat menciptakan sebuah gaya hidup yang sehat dengan keseimbangan 3 aspek penting dalam hidup kita, yaitu olahraga, pola makan dan istirahat. Karena olahraga ini diperuntukan bagi siapa saja, dengan tidak adanya batasan usia maka tidak ada salahnya jika masyarakat umum mencobanya sehingga dapat merasakan dampak-dampak positif langsung.