

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kampanye glukosa ini dilakukan karena banyaknya masyarakat yang tidak menyadari bahaya glukosa jika tidak dicegah sejak dini. Kelebihan glukosa dapat menyebabkan berbagai penyakit antara lain kencing manis/diabetes. Kampanye ini dilakukan secara bertahap dari pengenalan akan takaran dalam glukosa dalam mengendalikannya, makanan yang menyebabkan glukosa dan ajakan kepada masyarakat untuk cek darah.

Kampanye ini ditujukan kepada segmen menengah-menengah ke atas pada usia remaja akhir/dewasa awal. Kampanye ini bertujuan guna menyadarkan masyarakat untuk mengkonsumsi makanan sehat berimbang dengan asupan karbohidrat dan gula yang cukup, tidak kekurangan maupun tidak berlebihan. Kampanye disesuaikan dengan targetnya yaitu haruslah menggunakan kata-kata yang jelas, gambar yang menarik perhatian agar target mudah mengerti dan tertarik. Selain itu karena target sudah memasuki olahraga sebagai gaya hidup maka kampanye ini lebih menekankan masyarakat agar mengatur asupan makanan yang sehat dan berimbang.

Dengan adanya kampanye ini ditengah-tengah masyarakat diharapkan setiap masyarakat secara umum akan terpenggil untuk lebih menjalani pola hidup sehat dan bebas dari glukosa berlebih dimulai dari menjaga asupan makanan mereka dan tidak lupa untuk cek darah secara rutin, maka dari itu akhir dari kampanye ini bertujuan untuk menyadarkan masyarakat untuk sadar akan kandungan gula dalam tubuh bagaimana pencegahan dan cara mengatasinya.

5.2 Saran Penulis

Saran yang dapat penulis berikan adalah pentingnya mengatur asupan makanan kita sehari-hari dikarenakan pada kehidupan modern ini banyak makanan yang terlihat enak namun membahayakan dan membawa dampak sedikit demi sedikit pada kesehatan kita nantinya. Sebaiknya asupan gizi mulai kita perhatikan sejak sekarang guna pencegahan penyakit. Hindari makanan manis dan tidak lupa untuk cek darah secara teratur diimbangi dengan olahraga dan kesadaran kita untuk terhindar dari berbagai penyakit.