

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Sarapan pagi bukanlah hal yang asing bagi masyarakat maupun mahasiswa, namun dengan banyaknya kesibukkan dan zaman yang semakin modern maka, kebiasaan ataupun rutinitas sarapan pagi yang seharusnya dilakukan menjadi terabaikan, padahal sarapan pagi itu memegang peranan penting bagi tubuh kita sebelum menjalani aktivitas seharian. Oleh sebab itu butuh upaya agar mengingatkan atau menyentuh kembali sarapan pagi yang sering ditinggalkan oleh mahasiswa yang sebagian besar hidup mandiri. Cara penyampaian pesan kampanye sarapan pagi ini kepada mahasiswa menggunakan visual yang keseharian agar lebih terasa, dalam komunikasi verbalnya pun menggunakan kata “I” yang berarti saya, agar setiap orang yang membaca mendapat impact dengan menyebut dirinya sendiri. Kampanye ini disebarluaskan dikalangan kampus di kota Bandung, Jawa Barat dan diharapkan dapat membawa hasil yang positif, yaitu terjadi perubahan pola hidup mahasiswa yang memilih untuk melakukan sarapan pagi kembali.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil perancangan karya tugas akhir, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Keberhasilan Kampanye Meningkatkan Kesadaran Pentingnya Sarapan Pagi Demi Kesehatan Mahasiswa sangat tergantung dari kesadaran dan antusias *target audience* dan kampanye juga sangat membutuhkan badan pemerintah maupun dari bidang kesehatan yang mendukung aktivitas dari kampanye ini, untuk itu diharapkan agar badan pemerintah mau untuk bekerja sama membangun citra hidup modern yang lebih peduli terhadap kesehatan anak bangsa.

2. Sarapan pagi merupakan dasar dan penentu energi dari semua makanan yang diserap oleh tubuh. Meskipun sarapan pagi terlihat sebagai hal kecil yang tidak terlalu penting namun jika kebiasaan meninggalkan sarapan pagi dalam jangka waktu yang panjang, maka kesehatan tubuhpun terancam. Maka dari itu sarapan pagi merupakan kewajiban setiap orang khususnya mahasiswa usia sekitar 18-24 tahun agar dikonsumsi secara teratur demi kesehatan tubuhnya.