

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Degeneratif dini adalah penurunan fungsi dan efisiensi tubuh dari keadaan normal menjadi sakit. Pada hakikatnya degeneratif dini terjadi pada lanjut usia, yaitu 65 tahun keatas. Namun fenomena yang terjadi di era modern anak muda sudah rentan mengalami degeneratif dini, yaitu mahasiswa usia 20 tahun. Degeneratif adalah sebuah kondisi yang pasti dialami oleh manusia, sedangkan penyakit degeneratif adalah sesuatu yang dapat dicegah. Maka dari itu penting untuk sadar menjaga kesehatan tubuh agar terhindar dari penyakit degeneratif dini. Penyakit degeneratif dini dapat dicegah sejak dini dengan melakukan gaya hidup sehat. Terdapat tiga pilar utama dalam gaya hidup sehat. Pertama, pola makan yang sehat, bergizi, dan seimbang. Kedua, pola gaya hidup sehat tidak minum alkohol dan tidak merokok. Ketiga, pola aktivitas fisik rutin dengan intensitas tinggi. Sebagai seorang mahasiswa, keseharian dipenuhi dengan kegiatan perkuliahan. Hal ini dibuktikan dengan hasil kuesioner yang penulis sudah sebariskan. Untuk menunjang produktivitas harian yang padat diperlukan kondisi tubuh yang bugar. Tubuh yang bugar adalah kondisi dimana tubuh dalam keadaan sehat dan bebas bergerak. Syarat produktif adalah tubuh sehat sehingga aktivitas dapat berjalan dan tidak ada hambatan. Faktor utama dari tubuh yang sehat untuk beraktivitas adalah memiliki otot rangka yang kuat. Dengan otot rangka yang kuat akan mempermudah tubuh untuk beraktivitas, seperti berjalan, berlari, menaiki tangga, dll. Otot rangka yang sehat dan kuat menjadi faktor utama dalam produktivitas harian mahasiswa. Maka dari itu, sebagai usaha meningkatkan kesadaran dan mendorong mahasiswa untuk melatih dan memperkuat otot rangka dengan olahraga angkat beban. Diperlukan perancangan kampanye sosial pencegahan degeneratif dini untuk mahasiswa dengan olahraga angkat beban .

Penulis memulai dengan melakukan pencarian data, melalui penyebaran kuesioner, melakukan *in depth interview* dengan narasumber ahli di bidangnya, dan melakukan *focus group discussion*. Setelah mendapatkan data-data tersebut, penulis akan merancang kampanye yang mengacu pada 6 tahapan desain iklan oleh Landa (2004) dalam *Advertising by Design* dan 5 tahapan penyampaian kampanye AISAS oleh Sugiyama & Andree (2011) dalam *The Dentsu Way*.

Kampanye *healthy hustle* akan diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan direncanakan akan melakukan *event workshop* Gerakan angkat beban di GBK Jakarta. Kampanye ditargetkan di wilayah DKI Jakarta, dengan target usia mahasiswa 17-25 tahun. Lokasi tersebut dipilih melihat latar belakang permasalahan, yaitu padatnya aktivitas dan tuntutan aktivitas di era modern. Untuk usia dipilih mahasiswa sebagai bentuk pencegahan sejak dini dan merupakan usia produktif. Kampanye ini memiliki nama "*Healthy Hustle*" yang memiliki pesan bahwa untuk memiliki hidup sehat, kita harus terus berjuang dan berusaha untuk membangun gaya hidup sehat. Ditambahkan dengan *#stronggeneration*. Dimana memiliki makna bahwa generasi muda yang sehat, kuat, dan tangguh dengan melakukan gaya hidup sehat.

Penulis merancang desain media sesuai dengan tahapan AISAS, membuat *moodboard*, *colour palette*, tipografi. Kampanye memanfaatkan media digital Instagram sebagai media utama dengan media cetak sebagai media sekunder pelengkap untuk menarik perhatian target *audience* secara lebih meluas. Pada tahapan attention menggunakan media *Instagram post ads*, *Instagram story ads*, *billboard*, dan poster *LED*. Untuk tahapan interest menggunakan *Instagram post*, *Instagram story*, *web banner ads* portal berita, dan *web banner ads* portal media. Tahapan search menggunakan media *Instagram post*, *Instagram story* sebagai media utama. Kemudian tahapan action berupa event, backdrop, dan gimmick. Sampai dengan tahapan share berupa *Instagram post*, *Instagram story*, *twibbon*, dan *merchandise*.

5.2 Saran

Laporan penelitian ini bersifat terbuka untuk kepentingan civitas akademik Universitas Multimedia Nusantara dan kepentingan penelitian di masa mendatang. Penulis berharap dari perancangan ini dapat membantu memberikan informasi, perspektif, dan pengetahuan bagi Universitas.

1) Masyarakat

Penulis menyarankan untuk pembaca baik itu laki-laki maupun Perempuan. Untuk bisa paham tentang degeneratif dini, sadar pencegahan degeneratif dini, belajar membangun gaya hidup sehat, dan mulai melakukan olahraga angkat beban.

2) Calon Peneliti/Perancang Kampanye

Penulis menyarankan sebelum melakukan perancangan kampanye sebaiknya melakukan riset teori komunikasi secara mendalam. Tidak hanya riset teori topik dan teori desain, tetapi melakukan riset teori komunikasi kampanye. Sehingga output yang dihasilkan tidak hanya terkait teori data dan teori desain, tetapi juga teori komunikasi kampanye.

Jika ingin melakukan penelitian serupa, khususnya kampanye kesehatan degeneratif dini dan angkat beban. Ada baiknya untuk melakukan penelitian secara objektif, sehingga topik permasalahan yang diangkat sesuai dan relevan dengan masyarakat dan dapat memberikan Solusi baru bagi masyarakat.

3) Universitas Multimedia Nusantara

Penulis memberikan saran untuk memberikan durasi waktu yang lebih panjang dalam perancangan tugas akhir, agar karya yang dihasilkan lebih maksimal.