

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. KESIMPULAN**

Kampanye bersepeda sehat memberikan sebuah pemecahan masalah yang dimana dalam suatu keadaan terdapat penggiat olahraga bersepeda untuk mendapatkan kebugaran tubuhnya, kesehatan serta melepas kepenatan dari rutinitas kerjanya. Dengan olahraga bersepeda maka jalur yang di ambil adalah jalan-jalan yang telah mereka pilih sebelumnya, namun mereka sering melewati jalan utama yang mana di jalan tersebut adalah jalan dengan arus lalu lintas yang padat akan kendaraan melintasi jalan tersebut. Maka potensi dalam paparan polusi udara sangat besar, serta dengan kondisi mereka sedang olahraga bersepeda sangat mudah sekali polusi udara tersebut dapat masuk kedalam sistem pernapasan. Hal ini sangat wajar sebenarnya mengingat bahwa ketika berolahraga maka pernapasan akan memacu paru-paru untuk bekerja lebih keras dalam menghirup udara dan justru udara yang terhirup sangatlah tidak baik untuk pernapasan. Dengan solusi menggunakan masker, dapat mengontrol polusi udara yang akan masuk ke dalam pernapasan melalui hidung atau pun mulut. Masker memberikan perlindungan langsung dengan cara memfilter udara ketika menembus pori-pori masker.

Dalam menggunakan masker ini, ternyata banyak yang belum terbiasa dengan alasan ketidaknyamanan yang mereka rasakan. Maka dalam kampanye bersepeda sehat mencoba memberikan sebuah dorongan untuk membiasakan diri tentang penggunaan masker ini, mengingat besarnya resiko yang juga mereka terima ketika tidak menggunakan masker ini. Melalui metode AISAS yang digunakan dalam membuat strategi kampanye ini, memiliki harapan bahwa pendekatan-pendekatan dari 5 media yang dibuat dapat menjadi pendorong kepedulian diri mereka terhadap permasalahan ini. Pendekatan media yang kemudian dapat mereka temukan saat mereka sedang melakukan olahraga bersepeda sehingga dalam membangun suasana serta rasa keinginan untuk melakukannya cukup besar. Kampanye bersepeda sehat ini dibuat dengan desain yang disesuaikan dengan karakter target yang dituju. Dengan banyak penggiat olahraga bersepeda memiliki kesadaran terhadap situasi yang mereka sendiri rasakan dan menyikapinya dengan menggunakan masker maka besar potensi keberhasilan dari kampanye ini.

## 5.2. SARAN

Kampanye bersepeda sehat dapat lebih disempurnakan dengan memperkuat maksud dari penggunaan masker yang sesungguhnya, dimana dalam beberapa keadaan muncul sebuah dampak lain yang mana sebagai efek samping dari menggunakan masker saat bersepeda yaitu kekurangan oksigen di dalam masker dan lebih di dominasi oleh karbondioksida yang mana muncul dari hasil pernapasan sebelumnya. Jika itu terjadi maka ada potensi kekurangan oksigen untuk dihirup dimana mengakibatkan sesak napas seketika dan yang paling berbahaya adalah keracunan. Walaupun itu tergantung pada penggiat olahraga tersebut serta bagaimana menyikapinya jika mulai muncul gejala sesak napas. Rasa ketakutan yang ada itu lah yang sebaiknya tetap dapat dinetralkan dengan beberapa kajian lain mengenai kesehatan secara terperinci dan dengan data akurat tentang proses metabolisme tubuh ketika sedang berolahraga.

