

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari tahapan perancangan yang sudah dilalui maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pandemi ini membuat gaya hidup masyarakat khususnya yang menjalani *WFH* maupun pembelajaran secara daring menjadi tidak aktif, padahal hal tersebut dapat menimbulkan masalah yang besar di kemudian hari jika dijalankan terus-menerus. Salah satu yang dapat meningkatkan kesehatan masyarakat saat menjalankan kegiatan dari rumah adalah dengan melakukan olahraga di rumah. Namun berolahraga dirumah merupakan hal yang cukup membingungkan karena sangat banyak macam olahraga yang dapat dilakukan. Oleh karena itu perancangan ini hadir untuk membantu masyarakat yang ingin berolahraga dari rumah namun tidak tahu harus memulai dari mana dan bagaimana cara melakukannya dengan aman dan mudah. Penggunaan media audio visual dirasa menjadi pilihan yang tepat karena Menurut Raharjo (2014) penggunaan media audio visual memberikan peningkatan yang signifikan dalam pembelajaran olahraga didalam penelitiannya hingga 66,09%. Selain itu perancangan ini dirancang penulis dengan gerakan olahraga yang paling sederhana atau *low impact workout* dengan tujuan penonton akan dapat mengikuti gerakan yang ditampilkan dengan mudah serta mengurangi resiko cedera akibat salah melakukan gerakan.

5.2 Saran

Media audio visual menjadi media yang sangat potensial untuk diolah dengan berbagai macam cara. Tentu masih banyak hal yang kurang dari perancangan ini dan dapat dikembangkan lebih baik lagi khususnya seperti dalam pengambilan gambar, pengisian *voice over*, serta pemilihan latar dan model. Selain itu tujuan awal dari perancangan ini masih sekedar membantu masyarakat, sehingga akan lebih baik lagi jika perancangan ini dapat mengajak masyarakat untuk melakukan gaya hidup sehat. Dengan pengembangan yang lebih baik, perancangan ini dapat membantu untuk meningkatkan kesehatan masyarakat baik selama pandemi berlangsung maupun di masa kedepannya jika dilakukan secara rutin.