

5. PENUTUP

5.1. KESIMPULAN

Kecemasan merupakan hal yang normal dan wajar namun apabila gejala kecemasan sudah mengganggu kehidupan sehari-hari, maka dari itu diperlukan sebuah aksi yang dapat mendorong seseorang kearah yang lebih baik. Namun terkadang masyarakat tidak memiliki *Mental Health Awareness* yang tinggi, khususnya yaitu wanita usia 30-40 tahun.

Gejala kecemasan terkadang tidak disadari, Seseorang memerlukan informasi serta arahan untuk menyadari gejala kecemasan dan menanganinya dengan cara mandiri maupun meminta bantuan ahli yang disajikan melalui perancangan desain ini.

5.2. SARAN

Perancangan audiovisual ini diharapkan dapat membantu target untuk menyadari dan mengetahui lebih lanjut tentang gejala kecemasan, dan memiliki pengetahuan seputar gejala kecemasan, mengenai cara penanganan mandiri maupun meminta bantuan ahli.

