

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan perancangan di atas dengan topik kebiasaanmu cerminan kesehatanmu, maka dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut, kebiasaan baik adalah gaya hidup sehat yang bisa dilakukan sejak dini untuk menciptakan kesehatan bagi kita di masa yang akan datang. Sejak masa pandemi Covid-19, bagi sebagian masyarakat yang semua kegiatannya dilakukan dari rumah, hingga jam kerja yang tak menentu membuat sebagian masyarakat memiliki kebiasaan yang kurang baik bagi kesehatan mereka. Sebagai contohnya, kebiasaan tidur yang kurang teratur akibat begadang untuk menyelesaikan tugas atau sekedar mencari hiburan di ponsel pintar mereka, padahal keesokan harinya , mereka sudah harus melakukan aktivitasnya. Maka dari itu banyak masyarakat Indonesia yang jam tidurnya kurang dari 8 jam. Seseorang yang jika dalam sehari saja tidur kurang dari 8 jam akan memiliki pola makan yang kurang teratur pula. Dari kebiasaan-kebiasaan itu bisa berdampak bagi kesehatan apalagi masih dalam masa pandemi. Walaupun sudah memasuki era new normal tetapi masyarakat masih terus di tuntut untuk menjaga imunitas, kesehatan tubuh dan melakukan protokol kesehatan yang sudah dianjurkan oleh pemerintah yang sekarang sudah menjadi 6M (Memakai masker, Mencuci tangan, Membatasi mobilitas, Menghindari kerumunan, Menjaga Jarak dan Mendapatkan vaksin). Untuk itu di buatlah media komunikasi visual berupa kampanye kesehatan yang dilakukan secara online/virtual dengan tujuan memberikan informasi mengenai dampak kebiasaan baik selama berkegiatan di rumah untuk mendukung kesehatan masyarakat di masa pandemi Covid-19, dalam perancangan ini kampanye dijadikan media utama yang fungsinya untuk membantu menyadarkan para remaja & dewasa awal dengan gaya desain yang menarik di sesuaikan dengan target dan diharapkan perancangan ini bisa bermanfaat di kemudian hari.

5.2 Saran

Dari penelitian tentang kebiasaan kurang baik yang berdampak bagi kesehatan dengan hasil kampanye online / virtual dan media pendukung lainnya seperti feed instagram, instagram ads, dan merchandise, di sarankan untuk peneliti selanjutnya yang akan mengangkat topik yang hampir sama, untuk menerapkan dan menyelenggarakan secara nyata dengan menggunakan media komunikasi visual yang menarik seperti booth pameran, seminar, talk show dan media pendukung lainnya yang

disesuaikan dengan target yang di tuju supaya pesan yang ingin di sampaikan dapat di terima dengan baik oleh target.

