

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari perancangan kali ini adalah depresi mayor masih dianggap kurang penting di Indonesia dan hanya beberapa persen saja yang mendapatkan pengobatan medis, selebihnya tidak mendapatkan pengobatan medis tersebut. Kasus bunuh diri dan depresi juga semakin meningkat di Indonesia dan beberapa orang masih belum menyadari bahwa mereka ada kemungkinan pengidap depresi mayor. Oleh karena itu diperlukannya dukungan dan edukasi kepada orang yang beresiko agar mereka merasa tetap mendapatkan pendampingan, teman dan mengerti bahwa ada kemungkinan terkena depresi mayor.

Dukungan tersebut berupa *self help book* yang berjudul “Aku Berhak Bahagia, Sekarang dan Esok!” yang berisikan pengertian depresi mayor, gejala dan penanganan depresi mayor, kata motivasi yang membangun individu agar lebih baik, 2 sesi terapi yang dapat dilakukan dari rumah (*expressive writing therapy* dan *art therapy*), call center Kemenkes RI yang dapat dihubungi apabila terjadi sesuatu hal dan pesan singkat dari penulis untuk pembaca. Ilustrasi yang digunakan adalah semi realis dengan menggunakan warna pastel yang nyaman untuk dipandang, serta menggunakan picture windows layout yang lebih mengutamakan ilustrasi dibandingkan tulisan. Font yang digunakan adalah “Bakso Sapi” dan “Gaegu” yang menunjukkan kesan ramah dan bersahabat.

#### 5.2 Saran

Hasil perancangan ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak yang harus diperbaiki kedepannya. Jika perancangan ini berlanjut, harapannya bisa bekerja sama dengan psikolog, psikiater, rumah sakit dan klinik konsultasi yang ada di Kota Semarang dan Indonesia agar bertambah cakupan geografis dan semakin banyak orang yang beresiko depresi mayor dapat terbantu dengan menggunakan perancangan ini. Ada harapannya untuk menambah series buku, jika berlanjut dengan dilengkapi visual ilustrasi yang lebih menarik dan bahan cetak yang lebih memadai.