

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik beberapa kesimpulan, yaitu kurangnya kepedulian masyarakat khususnya wanita di kota Bandung akan pentingnya keseimbangan tubuh. Hal tersebut dapat dilihat dari gaya hidup yang tidak sehat karena rutinitas yang padat dan ingin semuanya serba praktis. Dari permasalahan di atas sebenarnya dapat disimpulkan pentingnya untuk menjaga keseimbangan tubuh terutama bagi orang – orang yang memiliki rutinitas sehari-hari yang padat karena keseimbangan hidup dapat meningkatkan produktivitas dan efektivitas dalam kegiatan sehari – hari.

Penulis melakukan promosi *Balance Life Clinic* yang diharapkan mampu menjangkau masalah keseimbangan hidup, khususnya tentang kesehatan dan kecantikan dan memberikan informasi yang jelas seputar program-program yang terdapat di klinik sehingga promosi berjalan dengan lancar dan pesan yang ingin disampaikan dapat diterima dengan baik. Dalam merancang promosi dibutuhkan sebuah sistem atau kesatuan identitas sehingga tidak membingungkan dan audience jelas membedakan promosi ini dengan promosi yang lainnya.

5.2. Saran

Saran yang ingin disampaikan adalah seharusnya orang – orang yang memiliki rutinitas yang padat khususnya wanita karir sudah mulai sadar akan pentingnya keseimbangan hidup dengan mulai menjalankan gaya hidup sehat sehingga produktivitas dan efektifitas kegiatan optimal. Keseimbangan hidup juga sangat berpengaruh pada kesehatan dan kecantikan sehingga kita dapat menjalankan rutinitas sehari-hari tanpa beban.