

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan data dan fakta yang didapat sebelumnya mengenai pola hidup anak muda yang kurang memperhatikan kesehatan mereka dan ternyata penyakit hipertensi dan hipotensi dapat menyerang kaum muda pada saat ini, maka diperlukan upaya untuk merubah pola pikir anak muda sekarang ini dengan menggunakan sebuah media untuk menyampaikan pesan bahwa penyakit hipertensi dan hipotensi memiliki tingkat yang berbahaya bila tidak ditangani dari sekarang dan dapat dicegah dengan hidup yang teratur, khususnya orang-orang yang belum memerlukan pengobatan medis yang lebih lanjut.

Cara efektif untuk menginformasikan dan mengajak masyarakat terutama anak-anak muda sekarang ini untuk mengenal, menghargai, dan mau bergaya hidup sehat adalah dengan mengajak target sasaran melalui berbagai media yang lebih *fun* dan menarik agar anak muda dapat tertarik untuk membeli dan menerima informasi yang sampai pada akhirnya melakukan *action* yang diharapkan dari pencegahan hipertensi dan hipotensi ini.

Dalam hal ini, dibuatlah sebuah buku yang berbentuk *pocket book* yang berisikan informasi yang sangat berguna tentang hipertensi dan hipotensi dan cara pencegahannya. Buku dibuat dengan ukuran kecil sehingga diharapkan konsumen dapat lebih mudah membawanya, memungkinkan mereka untuk menjaga tekanan darahnya dengan mempraktekan apa yang ada pada buku.

#### **5.2 Saran Penulis**

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dari kesimpulan yang ada, maka penulis mencoba untuk memberikan masukan dan saran yang mungkin dapat berguna dalam membuat *book design*, yaitu melakukan riset sebanyak-banyaknya dan selengkap

lengkap, dan juga membuat kerangka berpikir yang jelas untuk mendukung kelancaran dari *book design* ini, serta memilih media-media yang tepat sesuai dengan kebutuhan target sasaran.

Untuk mengingatkan tentang kesehatan tubuh kita ini diperlukan sebuah cara yang menarik agar masyarakat menjadi tertarik dan ingin tahu sampai akhirnya dapat menjadi keyakinan untuk dapat mengatur kesehatan tubuh mereka, terutama dalam menjaga tekanan darah mereka.