

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Kesimpulan yang diperoleh dari proses penyusunan Tugas Akhir mengenai perancangan kampanye membangun pola tidur sehat ini yaitu:

1. Menyadarkan target sasaran agar menerapkan pola tidur sehat dengan menggunakan pendekatan komunikatif secara bertahap, yaitu memberikan kesadaran mengenai waktu tidur yang ideal, memberi gambaran manfaat positif dari pola tidur sehat, memberikan tips dan informasi mengenai tidur, dan mengajak untuk mulai membiasakan diri dengan pola tidur sehat.
2. Menggunakan pendekatan-pendekatan kreatif baik dari segi komunikasi, visual, dan media yang disesuaikan dengan target yang merupakan remaja perkotaan sehingga pesan dapat tersampaikan dengan efektif.

#### **5.2 Saran**

Saran penulis berdasarkan proses penyusunan Tugas Akhir ini yaitu untuk membuat kampanye yang targetnya merupakan kalangan remaja, dapat dilakukan dengan memperhatikan penggunaan warna, gaya visual, pendekatan yang sesuai dan dapat menarik perhatian target. Selain itu, dengan memperhatikan konten apa saja yang ingin disampaikan dalam setiap media.

Saran penulis bagi masyarakat, terutama kalangan remaja yang memiliki manajemen waktu yang buruk dan sering tidur larut malam agar dapat mulai menerapkan pola tidur sehat karena banyak manfaat positif bagi kesehatan dan psikologis yang dapat diraih dari pola tidur yang sehat.