



### **Hak cipta dan penggunaan kembali:**

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

### **Copyright and reuse:**

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **5.1. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil riset, wawancara, dan pengolahan data diketahui fenomena tidak sedikit Ibu muda yang terkena depresi dari yang ringan tingkatnya sampai yang berat, oleh karena itu perlunya aktivitas positif dan dukungan keluarga dibutuhkan oleh ibu yang terkena tersebut. Aktifitas positif dapat membantu ibu muda keluar dari depresi maupun mencegah terjadinya depresi tersebut. Dari wawancara terhadap nara sumber psikolog dan ahli yoga memvalidasi akitivitas yoga bagi ibu dan bayi dapat mempererat hubungan tersebut sehingga mencegah maupun memunculkan kembali hubungan yang hilang tersebut. Tentu perlu dibantu oleh ahlinya untuk mengarahkan dan konsultasi apabila depresi terlalu parah, oleh karena itu penulis membuat sebuah aplikasi interaktif berbasis android yang berisi program latihan yoga ibu dan bayi, postur apa saja yang sesuai untuk dilakukan, dan ulasan profil singkat Kids Yoga Jakarta dilangkapi dengan hotmail agar pengguna dapat berkonsultasi secara langsung apa bila diperlukan.

Perancangan aplikasi interaktif ini didasarkan pada penelitian yang telah penulis lakukan untuk mendapatkan informasi yang akurat mengenai permasalahan ini. Selanjutnya informasi tersebut penulis visualisasikan dalam aplikasi interaktif berbasis android tersebut. Media yang penulis gunakan yaitu mobile apps sebagai media utama dan display booth dengan x-banner, pin, mug, yoga mat, kaos yoga, thumblr dan tempat makan.

## 5.2. Saran

Pembuatan aplikasi interaktif ini memiliki tujuan untuk memberikan informasi program yoga yang sesuai untuk ibu dan bayi. Penulis berharap aplikasi mobile ini dapat terealisasi dan bermanfaat bagi target sasaran.

