

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Gaya hidup seseorang sangat mempengaruhi kesehatan, baik kesehatan fisik maupun mental. Pola hidup sehat dapat dicapai dengan mengikuti pola makan sehat dengan pola makan seimbang, berolahraga dan menghindari stres. Selain dapat mengurangi risiko penyakit, pola hidup sehat juga dapat memengaruhi penampilan fisik. Dengan gaya hidup sehat, seseorang memiliki proporsi ideal, bentuk tubuh yang baik dan risiko stres berkurang. Salah satu gaya hidup sehat yang sering terabaikan adalah pengaturan makanan, padahal pentingnya makanan bagi tubuh penting untuk kesehatan. Gula merupakan salah satu zat gizi yang dibutuhkan seseorang, gula juga bisa disebut sebagai karbohidrat sederhana yang merupakan sumber energi bagi seseorang. Rasa gula yang manis membuat gula menjadi salah satu makanan favorit banyak orang. Namun, konsumsi gula yang berlebihan dapat memberikan efek negatif bagi tubuh.

Ditemukan bahwa salah satu masalah yang terjadi berdasarkan hasil *FGD* adalah, orang yang mengkonsumsi gula mengetahui dampak buruk dari mengkonsumsi gula yang berlebihan, namun tidak mengetahui bagaimana cara menjaga asupan gula yang sehat, dan seberapa banyak konsumsi gula yang tepat. Hal ini membuktikan bahwa, kampanye yang sudah ada sebelumnya belum dapat menyadarkan masyarakat untuk hidup sehat dan informasi yang masih belum tersampaikan dengan baik. Metode perancangan yang digunakan penulis menggunakan metode perancangan kampanye *AISAS*, dan perancangan media dengan menggunakan *Human Centered Design* oleh IDEO. Langkah yang dilakukan dalam melakukan perancangan adalah, melakukan *inspiration*, *ideation*, perancangan pesan kampanye, dll.

Proses *Prototype* dilakukan dengan dua tahapan yaitu , *alpha testing* dan *beta testing*. Dari hasil *feedback alpha testing* dan *beta testing* tersebut, dilakukan evaluasi desain untuk memperbaiki desain hingga desain sampai hingga tahap final. Berdasarkan *feedback* yang masuk dari responden, dapat disimpulkan bahwa, perancangan website interaktif ini dapat memberikan informasi dan dapat menyadarkan masyarakat mengenai batasan konsumsi gula harian.

5.2. **Saran**

Dalam penulisan laporan dan perancangan desain pada Tugas Akhir ini, penulis menyadari bahwa penulisan dan perancangan desain yang sudah dilakukan masih terdapat kekurangan. Hal ini dikarenakan, adanya permasalahan perubahan topik dan masih buruknya manajemen waktu penulis dalam menyelesaikan lapran dan desain TA ini. Berdasarkan pengalaman tersebut, penulis memberikan beberapa saran yang dapat digunakan oleh mahasiswa yang tertarik untuk mengambil topik ini :

1. Menentukan batasan masalah dan urgensi suatu permasalahan dengan matang
2. Topik yang digunakan harus mempertimbangkan keberadaannya narasumber dan lebih baik menggunakan topik yang tidak terlalu spesifik sehingga, jangkauan tujuan dan urgensi tidak terlalu kecil.
3. Diskusi dengan orang lain, seperti pada teman, dan dosen merupakan hal yang sangat membantu, terutama dalam melakukan menentukan topik dan dalam proses perancangan desain.
4. Memilih topik yang disukai dan diminati, akan mempermudah pekerjaan dalam menyelesaikan lapran atau karya desain.