

## **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **V.1 Kesimpulan**

Pada perancangan informasi yoga hatha untuk melepas stress ini, perancang ingin membuat media yang unik dan menarik yang dapat memperkenalkan dan edukasi mengenai pentingnya mengelola stress dan adanya jenis yoga yang dapat membantu melepas stress tersebut yaitu yoga hatha. Perancangan dibuat dengan menyesuaikan informasi yang ingin disampaikan dengan target audience berumur 23 – 35 tahun yang mana merupakan masa dewasa awal dengan produktivitas tinggi manusia dan mulai menanggung banyak tuntutan dan tekanan juga memiliki banyak target dan ambisi yang ingin dicapai sehingga rentan merasa tertekan dan stres. Sebelum masuk pada tahap perancangan perancang melakukan pencarian data dan ide yang kemudian diputuskan untuk membuat media buku bergambar. Media ini dipilih karna dapat memuat informasi yang lebih banyak serta lebih detail juga dapat menyampaikan informasi dengan cara yang lebih menarik.

### **V.2 Saran**

Dalam perancangan informasi ini, perancang menemukan masih kurangnya informasi secara lebih mendetail dari berbagai aspek. Maka dari itu, perancang menyarankan kepada perancang berikutnya, untuk memberikan lebih banyak informasi terkait topik yang diangkat yang mengedukasi namun juga lebih menarik dan tidak membosankan dalam penyampaiannya, agar khalayak dapat menerima lebih banyak informasi serta lebih tertarik untuk mengetahui topik tersebut.