

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
GLOSARIUM	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang Masalah	1
I.2 Identifikasi Masalah	3
I.3 Rumusan Masalah	3
I.4 Batasan Masalah	3
I.5 Tujuan & Manfaat Perancangan	4
I.5.1 Tujuan Perancangan	4
I.5.2 Manfaat Perancangan	4
BAB II. LATIHAN OTOT DASAR PANGGUL ATAU SENAM KEGEL BAGI IBU HAMIL.....	5
II.1 Olahraga	5
II.1.1 Jenis Olahraga	5
II.2 Senam	6
II.2.1 Jenis Senam	7
II.2.2 Senam Hamil	8
II.3 Senam Kegel	10
II.3.1 Manfaat Senam Kegel Bagi Wanita	13
II.3.2 Cara Melakukan	14

II.4 Analisis	18
II.4.1 Analisis Media Yang Sudah Ada	18
II.4.2 Kuesioner	22
II.4.2.1 Hasil Kuesioner	23
II.4.3 Wawancara	26
II.4.3.1 Hasil Wawancara	26
II.5 Resume	29
II.6 Solusi Perancangan	29
BAB III. STRATEGI PERANCANGAN & KONSEP DESAIN	31
III.1 Khalayak Sasaran	31
III.2 Strategi Perancangan	34
III.2.1 Tujuan Komunikasi	35
III.2.2 Pendekatan Komunikasi	35
III.2.3 <i>Mandatory</i>	36
III.2.4 Materi Pesan	37
III.2.5 Gaya Bahasa	37
III.2.6 Strategi Kreatif	38
III.2.7 Strategi Media	39
III.2.8 Strategi Distribusi dan Waktu Penyebaran Media	42
III.3 Konsep Visual	44
III.3.1 Format Desain	44
III.3.2 Tata Letak	45
III.3.3 Tipografi	46
III.3.4 Ilustrasi	47
III.3.5 Warna	51
BAB IV. MEDIA & TEKNIS PRODUKSI	52
IV.1 Proses Perancangan Aplikasi “Kexercice”	52
IV.1.1. Teknik Produksi	52
IV.1.2. Hasil Akhir	57
IV.2 Media Pendukung	64

DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	80
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	88