

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
BAB I. PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang Masalah.....	1
I.2 Identifikasi Masalah	3
I.3 Rumusan Masalah	4
I.4 Batasan Masalah	4
I.5 Tujuan & Manfaat Perancangan	4
I.5.1 Tujuan Perancangan	4
I.5.2 Manfaat Perancangan	5
BAB II. GAYA HIDUP <i>SEDENTARY</i> PADA MASYARAKAT.....	6
II.1 Gaya Hidup <i>Sedentary</i>	6
II.1.1 Kebiasaan.....	6
II.1.2 Gaya Hidup.....	7
II.1.3 Aktivitas Fisik.....	9
II.1.3.1 Rekomendasi Tingkat Aktivitas Fisik.....	10
II.1.4 <i>Sedentary</i>	11
II.1.4.1 Faktor Gaya Hidup <i>Sedentary</i>	12
II.1.4.2 Pengaruh Gaya Hidup <i>Sedentary</i> Terhadap Kesehatan.....	15
II.2 Kondisi Masyarakat.....	18
II.2.1 Hasil Obsevasi.....	18

II.2.3 Wawancara.....	20
II.2.4 Kuesioner.....	22
II.3 Analisis.....	28
II.3.1 5W+1H.....	29
II.4 Resume.....	30
II.5 Solusi Perancangan.....	30
BAB III STRATEGI PERANCANGAN DAN KONSEP DESAIN.....	32
III.1 Khalayak Sasaran.....	32
III.1.1 Demografis.....	32
III.1.2 Geografis.....	33
III.1.3 Psikografis.....	33
III.1.4 <i>Consumer Insight</i>	33
III.1.5 <i>Consumer Journey</i>	34
III.2 Strategi Perancangan.....	35
III.2.1 Tujuan Komunikasi.....	36
III.2.2 Pendekatan Komunikasi.....	36
III.2.2.1 Pendekatan Verbal.....	36
III.2.2.2 Pendekatan Audio.....	36
III.2.2.3 Pendekatan Visual.....	37
III.2.3 <i>Mandatory</i>	38
III.2.4 Materi Pesan.....	39
III.2.5 Gaya Bahasa.....	40
III.2.6 Strategi kreatif.....	40
III.2.6.1 <i>Copywriting</i>	40
III.2.6.2 Visualisasi.....	41
III.2.6.3 <i>Storyline</i>	42
III.2.6.4 <i>Storyboard</i>	48
III.2.6.5 Metode AISAS.....	56
III.2.7 Kampanye.....	58
III.2.8 Strategi Media.....	58
III.2.8.1 Media Utama.....	59

III.2.8.2 Media Pendukung.....	60
III.2.9 Strategi Distribusi dan Penyebaran Media.....	63
III.3 Konsep Visual.....	64
III.3.1 Format Desain.....	65
III.3.2 Tata Letak.....	66
III.3.3 Tipografi.....	68
III.3.4 Ilustrasi.....	69
III.3.5 Warna.....	73
III.3.6 Audio.....	74
BAB IV. MEDIA DAN TEKNIS PRODUKSI.....	75
IV.1 Teknis Produksi.....	75
IV.1.1 Pra Produksi.....	75
IV.1.2 Perangkat Produksi.....	75
IV.2 Teknis Produksi.....	76
IV.3 Media Pendukung.....	86
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	103
V.1 Kesimpulan.....	103
V.2 Saran.....	103
DAFTAR PUSTAKA.....	104
LAMPIRAN.....	110
SURAT KETERANGAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	113
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	114