

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR PERNYATAAN ORI	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Identifikasi Masalah.....	3
I.3 Rumusan Masalah.....	3
I.4 Batasan Masalah	3
I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan	4
1.5.1 Tujuan Perancangan	4
1.5.2 Manfaat Perancangan	4
BAB II. YOGA HATHA UNTUK MELEPAS STRES	5
II.1 Pengertian Stres.....	5
II.1.1 Faktor Penyebab Stres	6
II.1.2 Jenis-Jenis Stres.....	6
II.1.3 Dampak Buruk Stres.....	7
II.1.4 Manajemen Stres	8
II.2 Yoga	10
II.2.1 Sejarah Yoga	10
II.2.2 Delapan Tangga Yoga	11
II.2.3 Jenis-Jenis Yoga.....	12
II.3 Yoga Hatha	16
II.3.1 Sejarah Yoga Hatha.....	17

II.3.2 Gerakan-Gerakan Yoga hatha	18
II.4 Teknik Pernapasan Yoga	24
II.5 Pelatihan Yoga Hatha	28
II.6 Yoga hatha Untuk Melepas Stres	29
III.7.1 Kuisisioner	32
II.8 Resume	39
II.9 Solusi	40
BAB III.....	41
STRATEGI PERANCANGAN & KONSEP DESAIN	41
III.1 Khalayak Sasaran	41
III.2 Strategi Perancangan	44
III.2.1 Tujuan Komunikasi	45
III.2.2 Pendekatan Komunikasi	45
III.2.4 Materi Pesan	47
III.2.5 Gaya Bahasa	47
III.2.6 Strategi Kreatif.....	47
III.2.7 Strategi Media	49
III.2.8 Strategi Distribusi dan Penyebaran Media	51
III.3 Konsep Visual.....	53
III.3.1 Format Desain.....	53
III.3.2 Tata Letak	53
III.3.3 Tipografi	54
III.3.4 Ilustrasi	55
III.3.5 Warna	56
BAB IV. MEDIA DAN TEKNIS PRODUKSI.....	58
IV.1 Teknis produksi	58
IV.1.1 Tahap pra-produksi	58
IV.1.2 Tahap produksi	59
IV.1.3 Tahap pasca-produksi.....	61
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
V.1 Kesimpulan	72

V.2 Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73