

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
LEMBAR PERNYATAAN ORSINALITAS KARYA TUGAS AKHIR .....	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... ..	2
I.3 Rumusan Masalah .....	2
I.4 Batasan Masalah.....	3
I.5 Tujuan Dan Manfaat Perancangan .....	3
I.5.1 Tujuan Perancangan .....	3
I.5.2 Manfaat Perancangan .....	3
BAB II. PEMBAHASAN MASALAH DAN SOLUSI MASALAH .....	5
II.1 Landasan Teori .....	5
II.1.1 Definisi Puasa.....	5
II.1.2 Definisi Puasa Sunah Dan Puasa Sunah Senin Kamis .....	5
II.1.3 Definisi Lansia .....	6
II.1.4 Definisi Takut Dan Cemas .....	7

II.1.5	Definisi Kesehatan .....	7
II.1.6	Definisi Gangguan Kesehatan .....	7
II.1.7	Definisi Nutrisi Dan Gizi .....	7
II.2	Berpuasa Sunah Senin Dan Kamis Di Usia Senja.....	10
II.2.1	Manfaat Fisik.....	10
II.2.2	Manfaat Psikis .....	12
II.2.3	Gangguan Kesehatan Yang Sering Timbul Pada Lansia.....	12
II.2.4	Antisipasi Gangguan Kesehatan Yang Timbul Pada Saat Berpuasa Sunah Senin Dan Kamis.....	17
II.3	Analisis .....	18
II.3.1	Wawancara.....	18
II.3.2	Analisis Wawancara .....	18
II.3.3	Kuesioner .....	28
II.3.4	Analisis Kuesioner .....	29
II.4	Resume .....	35
II.5	Solusi Perancangan.....	35
 <b>BAB III. STRATEGI PERANCANGAN DAN KONSEP DESAIN .....</b>		<b>38</b>
III.1	Khalayak Sasaran .....	38
III.2	Strategi Perancangan .....	41
III.2.1	Tujuan Komunikasi .....	41
III.2.2	Pendekatan Komunikasi .....	41
III.2.3	<i>Mandatory</i> .....	43
III.2.4	Materi Pesan.....	44
III.2.5	Gaya Bahasa .....	44
III.2.6	Strategi Kreatif .....	44
III.2.7	Strategi Media .....	45

III.2.8 Strategi Penyebaran Media.....	48
III.3 Konsep Visual .....	50
III.3.1 Format Desain .....	50
III.3.2 Tata Letak ( <i>Layout</i> ).....	55
III.3.3 Tipografi.....	56
III.3.4 Ilustrasi .....	58
III.3.5 Warna .....	59
<b>BAB IV. MEDIA DAN TEKNIS PRODUKSI .....</b>	<b>60</b>
IV.1 Proses Perancangan Buku Informasi .....	60
IV.1.1 Teknik Produksi .....	60
IV.2 Media Utama .....	63
IV.3 Media Pendukung.....	69
<b>BAB V. KESIMPULAN.....</b>	<b>75</b>
V.1 Kesimpulan.....	75
V.2 Saran.....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>82</b>