DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS ii
KATA PENGANTAR iii
ABSTRAK v
ABSTRACT vi
DAFTAR ISI vii
DAFTAR GAMBAR ix
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I : PENDAHULUAN 1
I.1 Latar Belakang 1
I.2 Identifikasi Masalah 2
I.3 Rumusan Masalah 3
I.4 Batasan Masalah 3
I.5 Tujuan Perancangan 3

BAB II : YOGA SEBAGAI *HEALING THERAPY* KESEHATAN BAGI WANITA 5
II.1 Pengertian Yoga 5
II.1.1 Asana 6
II.1.2 Pranayana 6
II.2 Yoga Sebagai *Healing Therapy* 6
II.2.1 Manfaat Yoga Sebagai *Healing Therapy* Bagi Kesehatan Wanita 7
II.2.2 Mengatasi Gangguan Menstruasi 9
II.2.3 Menangani *Arthritis* 15
II.3 Analis 22
II.4 *Target Audience* 24

II.5 Resume yang Mengarah Pada Solusi Perancangan 25

BAB III : STRATEGI PERANCANGAN DAN KONSEP VISUAL 26
III.1 Strategi Perancangan 26
III.1.1 Tujuan Komunikasi 26
III.1.2 Pendekatan Komunikasi 27
III.1.3 Materi Pesan 27
III.1.4 Gaya Bahasa 27
III.1.5 Khalayak Sasaran Perancangan 28
III.1.6 Strategi Kreatif 29
III.1.7 Strategi Media 30
III.1.8 Strategi Distribusi 31
III.2 Konsep Visual 32
III.2.1 Format Desain 33
III.2.2 Tipografi 33
III.2.3 *Storyboard* 34
III.2.4 *Storyline* 37
III.2.5 Teknik Pengambilan Gambar 38
III.2.6 Warna 38
III.2.7 Suara 39

BAB IV : TEKNIS PRODUKSI MEDIA 40
IV.1 Material Peoduksi 40
IV.2 Produksi 40
IV.3 Media utama 41
IV.4 Media Pendukung 43

DAFTAR PUSTAKA 52
LAMPIRAN 53