



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

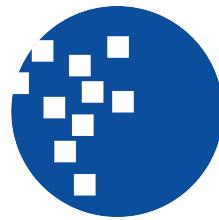
Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

**PERANCANGAN VISUAL KAMPANYE SOSIAL DAMPAK
NEGATIF DUDUK TERLALU LAMA UNTUK PARA
PEKERJA KANTOR DI DKI JAKARTA**

Laporan Tugas Akhir

Ditulis sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Desain (S.Ds)



UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

Nama : William Setiawan

NIM : 10120210240

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Seni & Desain

UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

TANGERANG

2015

LEMBAR PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : William Setiawan

NIM : 10120210240

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Seni & Desain

Universitas Multimedia Nusantara

Judul Tugas Akhir :

PERANCANGAN VISUAL KAMPANYE SOSIAL DAMPAK NEGATIF

DUDUK TERLALU LAMA UNTUK PARA PEKERJA KANTOR

DI DKI JAKARTA

Dengan ini menyatakan bahwa, laporan dan karya tugas akhir ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana, baik di Universitas Multimedia Nusantara maupun di perguruan tinggi lainnya.

Karya tulis ini bukan saduran/ terjemahan, murni gagasan, rumusan dan pelaksanaan penelitian/ implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dan pembimbing akademik dan nara sumber.

Demikian surat Pernyataan Originalitas ini saya buat dengan sebenarnya, apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan serta ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan

gelar (S.Ds) yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Multimedia Nusantara.

Tangerang, 12 Januari 2015

A handwritten signature in black ink, appearing to read "William Setiawan".

William Setiawan



HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR

**PERANCANGAN VISUAL KAMPANYE SOSIAL DAMPAK
NEGATIF DUDUK TERLALU LAMA UNTUK PARA
PEKERJA KANTOR DI DKI JAKARTA**

Oleh:

Nama : William Setiawan

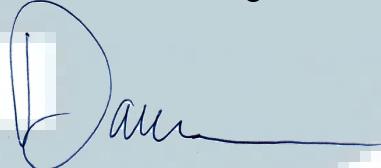
NIM : 10120210240

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Seni & Desain

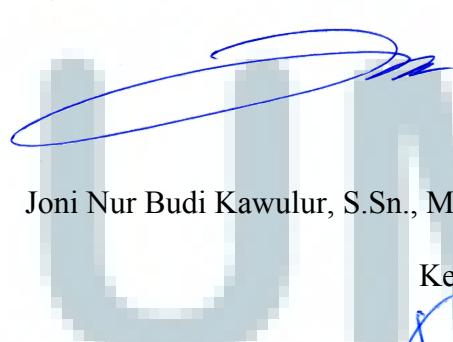
Tangerang, 30 Januari 2015

Pembimbing



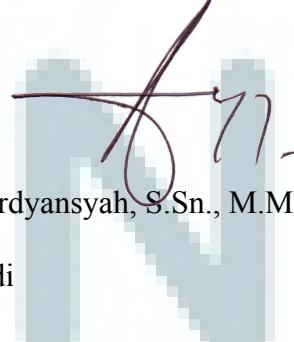
Darfi Rizkavirwan, S.Sn., M.Ds.

Penguji



Joni Nur Budi Kawulur, S.Sn., M.Ds.

Ketua Sidang



Ardyansyah, S.Sn., M.M., M.Ds.

Ketua Program Studi



Desi Dwi Kristanto, M.Ds.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Tugas akhir ini membahas mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran dan kesehatan jangka panjang, terutama bagi para profesional muda yang memiliki intensitas aktivitas fisik sangat rendah.

Perkembangan teknologi yang sedemikian cepat, semakin memudahkan orang dalam beraktivitas. Akibatnya gaya hidup sedentari semakin menjadi kebiasaan yang tidak terelakkan. Gaya hidup malas bergerak ini bila tidak dikurangi, akan menimbulkan implikasi di masa mendatang seperti menurunnya kebugaran tubuh, dan beresiko tinggi terkena penyakit kronis. Para pekerja kantor muda usia reproduksi memiliki resiko paling besar dengan tingkat aktivitas fisik yang sangat rendah karena tuntutan padatnya jadwal pekerjaan yang ada. Padahal usia ini adalah usia yang sangat penting untuk menentukan kesehatan di usia lanjut. Karena fenomena ini, maka penulis membuat dan merancang penelitian berjudul ‘Perancangan Visual Kampanye Sosial Dampak Negatif Duduk Terlalu Lama Untuk Para Pekerja Kantor di DKI Jakarta’ untuk memenuhi tugas akhir.

Tugas akhir ini penulis buat untuk menumbuhkan pengetahuan akan bahaya duduk terlalu lama dan mengajak para pekerja kantor melakukan aktivitas yang dapat mengurangi resiko dari dampak negatif tersebut. Juga sebagai syarat bagi penulis mendapatkan gelar sarjana S1.

Penulis merasa sangat bersyukur dengan membuat tugas akhir ini, penulis mendapatkan pengalaman yang sangat berharga yang dapat mengasah kemampuan penulis.

Penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang-orang yang telah membantu kelancaran pembuatan tugas akhir ini,

1. Bapak Desi Dwi Kristanto selaku ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual yang telah memberi kesempatan penulis melakukan proses tugas akhir ini
2. Bapak Darfi Rizkavirwan selaku dosen pembimbing tugas akhir yang telah memberi kritik, saran, dan selalu memberi motivasi kepada penulis dalam merancang tugas akhir ini
3. Beatrice Janice, Wilsen Way, Gabriella Ninitha, Monica Poernomo, dan teman-teman lain satu bimbingan yang telah membantu setiap proses yang penulis lakukan ketika membuat tugas akhir ini
4. Seluruh teman-teman penulis yang memberi dukungan proses tugas akhir
5. Orang tua penulis yang tidak henti-hentinya memberikan doa dan dukungan kepada penulis

Tangerang, 12 Januari 2015



William Setiawan

ABSTRAKSI

Para pekerja kantor di DKI Jakarta menghabiskan waktu 5 hingga 6 jam sehari duduk di kantor. Apabila hal ini tidak ditanggapi dengan serius, fenomena duduk terlalu lama ini dapat memicu para pekerja terkena sindrom metabolik yang meningkatkan resiko terkena penyakit kronis seperti diabetes melitus tipe 2, stroke, dan darah tinggi di kemudian hari. Oleh karena itu, penulis ingin merancang desain kampanye sosial untuk mengangkat fenomena ini, karena masih banyak para pekerja kantor yang belum memahami dampak yang dapat ditimbulkan dari gaya hidup sedentari, khususnya duduk terlalu lama. Hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk membuat Perancangan Visual Kampanye Sosial Dampak Negatif Duduk Terlalu Lama Untuk Para Pekerja Kantor di Dki Jakarta sebagai Tugas Akhir.

Kata kunci: kampanye, sedentari, duduk



ABSTRACT

Non-manual workers in Jakarta spend around 5 until 6 hours a day sit behind their desk. This condition could led their body caught by metabolic sindromme which could increase the risk of getting cronical disease such as diabetes melitus type 2, stroke, high blood pressure later. Because of this phenomenon, the author devise the social campaign to bring up the problems, because there are still a lot of people didn't understand the deadly impact of sedentary lifestyle especially prolonged sitting. This is what author believe making the final project entitled ‘Perancangan Visual Kampanye Sosial Dampak Negatif Duduk Terlalu Lama Untuk Para Pekerja Kantor di DKI Jakarta’ can reduce the negative impact of prolonged sitting.

keyword: campaign, sedentary, sitting



DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT	ii
HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAKSI.....	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Perumusan Masalah.....	4
1.3. Batasan Masalah.....	4
1.4. Tujuan Penelitian.....	4
1.5. Manfaat Penelitian.....	5
1.6. Metode Pengumpulan Data	5
1.7. Metode Perancangan	7
1.8. Sistematika Perancangan	9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1. Kampanye.....	11
2.1.1. Definisi Kampanye.....	11
2.1.2. Tujuan dan Manfaat Kampanye	13
2.1.3. Strategi Komunikasi.....	14
2.1.4. Teknik Persuasi	14
2.1.5. Teknik Kampanye	22
2.1.6. Media Kampanye	23
2.2. Aktivitas Fisik	30
2.2.1. Definisi.....	30
2.2.2. Aktivitas Fisik dan Kebugaran.....	31
2.2.3. Manfaat Aktivitas Fisik.....	33
2.2.4. Jenis Aktivitas Fisik	34
2.3. Teori Perkembangan Dewasa Muda.....	36
2.3.1. Karakteristik.....	37
2.3.2. Perkembangan	40
2.4. Desain Komunikasi Visual.....	40
2.4.1. Teori Desain.....	40
2.4.2. Layout	43
2.4.3. Warna	46
2.4.4. Fotografi.....	47
2.4.5. Tipografi.....	48

BAB III METODOLOGI	50
3.1. Gambaran Umum Penelitian	50
3.2. Data Penelitian.....	52
3.2.1. Wawancara.....	52
3.2.2. Observasi.....	59
3.2.3. Survei	63
3.2.4. Analisis Target	73
3.2.5. Analisis SWOT	74
3.2.6. Study Referensi	75
3.3. <i>Mind Mapping</i>	77
3.4. Strategi Kampanye	78
3.4.1. Konsep Kreatif	78
3.4.2. Pesan Kampanye	80
3.4.3. Teknik Kampanye	80
3.4.4. Media Kampanye	81
3.4.5. Jadwal <i>Placement</i>	82
3.4.6. <i>Budget</i> Kampanye	82
BAB IV PERANCANGAN	83
4.1. Pengembangan Konsep	83
4.1.1 Brainstorming.....	83
4.1.2 Konsep Visual	85
4.2. Aplikasi Kreatif	88
4.2.1. Pengembangan Konsep	88

BAB V PENUTUP **108**

 5.1. Kesimpulan..... 108

 5.2. Saran 109

DAFTAR PUSTAKA..... xviii

LAMPIRAN..... xx

UMN

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1. Kerangka teori	10
---------------------------------	----

UMN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Media Kampanye.....	81
Tabel 3.2.	Jadwal <i>placement</i> media.....	82
Tabel 3.3.	Budget kampanye sosial	82



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.	Contoh <i>fear appeals</i>	17
Gambar 2.2.	Contoh <i>humor</i>	18
Gambar 2.3.	Contoh <i>metaphor</i>	19
Gambar 2.4.	Contoh <i>disrupt & reframe</i>	20
Gambar 2.5.	Contoh <i>authority</i>	21
Gambar 2.6.	Contoh <i>billboard</i>	25
Gambar 2.7.	Contoh koran	26
Gambar 2.8.	Contoh poster.....	27
Gambar 2.9.	Contoh <i>flyer</i>	28
Gambar 2.10.	Contoh <i>merchandise</i>	30
Gambar 2.11.	<i>Pyramid of physical activity</i>	35
Gambar 2.12.	Kampanye iklan Goldsmith.....	41
Gambar 2.13.	Beberapa gambar bintang dengan makna berbeda	42
Gambar 2.14.	<i>Single-column grids</i>	44
Gambar 2.15.	<i>Multicolumn grids</i>	44
Gambar 2.16.	<i>Modular grids</i>	45
Gambar 2.17.	<i>Hierarchial grids</i>	46
Gambar 2.18.	Contoh palet warna.....	47
Gambar 2.19.	Jenis font Serif - New York 32pt.....	49
Gambar 2.20.	Jenis font Sans-Serif – Gill Sans 38pt.....	49
Gambar 3.1.	Wawancara bersama Adam Yudhityo	56

Gambar 3.2.	Lift gedung Summit Mas.....	60
Gambar 3.3.	Kantor Japan Foundation.....	61
Gambar 3.4.	Kantor CIMB Niaga	61
Gambar 3.5.	Kantor MAPI.....	62
Gambar 3.6.	Koridor I halte busway	62
Gambar 3.7.	Gender responden.....	63
Gambar 3.8.	Usia responden	64
Gambar 3.9.	Pendidikan terakhir responden	65
Gambar 3.10.	Periode bekerja di kantor.....	65
Gambar 3.11.	Lama jam kerja dalam sehari.....	66
Gambar 3.12.	Lama duduk di kantor dalam sehari	67
Gambar 3.13.	Merasakan badan pegal selama duduk lama	68
Gambar 3.14.	Kadar kolesterol tinggi	68
Gambar 3.15.	Tingkat pengetahuan mengenai masalah.....	69
Gambar 3.16.	Peregangan otot di sela-sela duduk bekerja.....	70
Gambar 3.17.	Ketersediaan menyisihkan waktu	71
Gambar 3.18.	Penyajian informasi yang lebih menarik.....	71
Gambar 3.19.	<i>The truth about sitting down.....</i>	76
Gambar 3.20.	<i>Sitting disease.....</i>	76
Gambar 3.21.	<i>Mind mapping 1.....</i>	77
Gambar 3.22.	<i>Mind mapping 2.....</i>	78
Gambar 4.1.	Grid layout pada poster	85
Gambar 4.2.	Fotografi pada poster dan tahap informasi	86
Gambar 4.3.	Referensi.....	88

Gambar 4.4.	Sketsa logo kampanye	89
Gambar 4.5.	Alternatif perancangan logo	89
Gambar 4.6.	Sketsa dan logo kampanye	90
Gambar 4.7.	Sketsa poster.....	91
Gambar 4.8.	Rancangan awal poster.....	91
Gambar 4.9.	Poster final (horizontal).....	92
Gambar 4.10.	Poster final (vertikal).....	93
Gambar 4.11.	Penempatan poster pada ruang kantor.....	94
Gambar 4.12.	Penempatan poster di depan lift	95
Gambar 4.13.	Iklan majalah.....	95
Gambar 4.14.	Iklan online.....	96
Gambar 4.15.	Stiker pada kursi.....	97
Gambar 4.16.	Penempatan pada toilet.....	98
Gambar 4.17.	Aplikasi multimedia pada lift	99
Gambar 4.18.	Stiker meja.....	99
Gambar 4.19.	Agenda.....	100
Gambar 4.20.	Kalender meja.....	101
Gambar 4.21.	Sketsa aplikasi mobile	103
Gambar 4.22.	Logo aplikasi	104
Gambar 4.23.	Tampilan aplikasi mobile dan download aplikasi	104
Gambar 4.24.	Konten aplikasi 1	105
Gambar 4.25.	Konten aplikasi 2	106
Gambar 4.26.	Konten aplikasi 3	107