

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Ambrose, G., Harris, P., Ambrose, G., & Harris, P. (2018). The Fundamentals of Graphic Design. In *The Fundamentals of Graphic Design*.
<https://doi.org/10.5040/9782940476008>
- Anggraini S, L., & Nathalia, K. (2018). Desain Komunikasi Visual: Panduan untuk Pemula. In *Nuansa Cendekia* (p. 97).
- Blakeman, R. (2015). *Advertising Campaign Design: Just the Essentials* (First). Routledge.
- Calestin, D. R. B., & Bintang Wirawan. (2024). Pengaruh Status Sosial Ekonomi Mahasiswa terhadap Perilaku Pergantian merek (Brand switching behaviour) Pada Telepon Seluler. *Sosiologi*, 20(112), 41–48.
<file:///C:/Users/tamar/Downloads/junaidi,+5.+Desi+Relga.pdf>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Mixed Methods Procedures. In *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
- Dr. Antar Venus, M. A. (2019). *Manajemen Kampanye* (R. K. Soenendar (ed.)). Simbiosis Rekatama Media.
- Kemenpora RI. (2023). Laporan Indeks Pembangunan Olahraga Tahun 2023 Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045. In *Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045*.
- Landa, R. (2010). *Advertising by Design Generating and Designing Creative Ideas Across Media* (Second). John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.
- Landa, R. (2014). *Graphic design solutions* (Clark Baxter (ed.); 5th ed.). Thomson Delmar Learning.
- Male, A. (2017). *Illustration: A Theoretical and Contextual Perspective*. AVA Publishing SA.
- Mutohir, T. C., Lutan, R., Maksum, A., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2021). Laporan Nasional Sport Development Index Tahun 2021. *Kementerian*

Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia, 1–126.

<https://deputi3.kemenpora.go.id/dokumen/30/laporan-nasional-sport-development-index-tahun-2021>

Pijar, S. (2024). *Olahraga: Kunci untuk Hidup Sehat dan Bahagia* (G. Irawan (ed.)). Penerbit Andi.

Puspita, K. (2024). *Teknik Cepat Menenangkan Pikiran*. Victory Pustaka Media.

Rustan, S. (2023). *Tipo 2023* (S. Rustan (ed.); Pertama). ITERA Press.

Shaw, G. L. & M. (2022). Copywriting: successful writing for design, advertising, and marketing. In *Choice Reviews Online* (Vol. 50, Issue 12, pp. 50-6861-50–6861). Great Britain. <https://doi.org/10.5860/choice.50-6861>

Sugiyama, T. A. & K. (2011). *The Dentsu Way_ Secrets of Cross Switch Marketing from the Worlds Most Innovative Advertising Agency* (Issue 112).

Website

Annur, C. M. (2023). *10 Negara dengan Jumlah Pengguna YouTube Terbanyak di Dunia (Oktober 2023)*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/08ebe16c8ac6904/indonesia-peringkat-keempat-pengguna-youtube-terbanyak-dunia>

Anya Dellanita, G. K. W. (2022). *5 Latihan Sederhana, Cukup Menggunakan Kursi*. Kompas.Com. <https://lifestyle.kompas.com/read/2022/03/15/100000320/5-latihan-sederhana-cukup-menggunakan-kursi?page=all>

Fauziah, N. (2023). *Penyampaian Informasi dengan Motion ternyata Lebih Disukai Anak Muda*. Sindonews.Com. <https://lifestyle.sindonews.com/read/1046711/166/penyampaian-informasi-dengan-motion-graphic-ternyata-lebih-disukai-anak-muda-1678795397>

Fikriansyah, I. (2023). *Kuesioner Adalah Metode Pengumpulan Data, Ketahui Jenis dan Contohnya*. DetikBali. <https://www.detik.com/bali/berita/d-6580991/kuesioner-adalah-metode-pengumpulan-data-ketahui-jenis-dan-contohnya>

- Halodoc. (2020). *Ini yang Terjadi saat Tubuh Kurang Olahraga*.
<https://www.halodoc.com/artikel/ini-yang-terjadi-saat-tubuh-kurang-olahraga>
- Hennequein, D. (2019). *How to create a video: the ultimate guide to video production*. 99designs. <https://99designs.com/blog/video-animation/video-production-process/>
- Indonesia, C. (2024a). *Orang Jepang Lakukan Olahraga 5 menit Ini agar Panjang Umur*. Cnnindonesia.Com. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20240913123357-255-1144135/orang-jepang-lakukan-olahraga-5-menit-ini-agar-panjang-umur>
- Indonesia, C. (2024). *Super Sibuk, Pekerja di China Ramaikan Tren “Olahraga Baru di Kantor.”* Www.Cnnindonesia.Com. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20240723120020-277-1124456/super-sibuk-pekerja-di-china-ramaikan-tren-olahraga-baru-di-kantor>
- Indrasari, Y. (2024, April). UNESCO Sebut Minat Baca Orang Indonesia Masih Rendah. *Rri.Co.Id*. <https://www.rri.co.id/daerah/649261/unesco-sebut-minat-baca-orang-indonesia-masih-rendah>
- Kasih, A. P. (2021, December 8). Meningkatkan Minat Baca, Konten Visual Lebih Digemari Gen Z. *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/edu/read/2021/12/08/143158171/meningkatkan-minat-baca-konten-visual-lebih-digemari-gen-z>
- Nurhanisah, Y. (2023). *Pengguna Internet di Indonesia Makin Tinggi*. Indonesiabaik.Id. <https://indonesiabaik.id/infografis/pengguna-internet-di-indonesia-makin-tinggi>
- Ogest, M. (2023). *7 Jenis Olahraga Ringan Agar Tubuh Tetap Bugar Setelah Lebaran*. DetikSumut. <https://www.detik.com/sumut/berita/d-6691208/7-jenis-olahraga-ringan-agar-tubuh-tetap-bugar-setelah-lebaran>
- Organization, W. H. (n.d.). *Global Status Report on Physical Activity 2022*. <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022>
- Panggabean, A. D. (2024). *Ini Data Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat*

Indonesia Tahun 2024. [Www.Rri.Co.Id.](http://www.rri.co.id)

<https://www.rri.co.id/ipitek/721570/ini-data-statistik-penggunaan-media-sosial-masyarakat-indonesia-tahun-2024>

Revlina Octavia Artrisdianti, V. K. M. P. (2023). *Voice Over: Pengertian, Syarat, Jenis, Kelebihan, dan Kelemahannya*. [Www.Kompas.Com](http://www.kompas.com).
<https://www.kompas.com/skola/read/2023/06/17/100000069/voice-over--pengertian-syarat-jenis-kelebihan-dan-kelemahannya?page=all>

Ryan Sara Pratiwi, G. K. W. (2022). *Manfaat Olahraga 5 Menit per Hari, demi Cegah Kenaikan Berat Badan*. [Kompas.Com](http://www.kompas.com).
<https://lifestyle.kompas.com/read/2022/11/13/090417720/manfaat-olahraga-5-menit-per-hari-demi-cegah-kenaikan-berat-badan>

Shabrina, A. (2020). *Terlalu Sibuk Sampai Tidak Sempat Olahraga? Latihan Ini Cuma Butuh 5 Menit, Kok!* Retrieved from Hellosehat.com:
<https://hellosehat.com/kebugaran/olahraga-lainnya/manfaat-olahraga-lima-menit/>

Social, W. A. (2024). *Digital 2024: 5 miliar pengguna media sosial*. [Wearesocial](http://Wearesocial.com).
<https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/>

Widi, S. (2022). *Ada 68,66 Juta Generasi Z di Indonesia, Ini Sebarannya*. DataIndonesia.Id.
<https://dataindonesia.id/varia/detail/ada-6866-juta-generasi-z-di-indonesia-ini-sebarannya>

Zakiah, N. (2024). *7 Gerakan Olahraga Ringan yang Bisa Dilakukan di Kasur*. IDN TIMES.
<https://www.idntimes.com/health/fitness/nena-zakiah-1/gerakan-olahraga-ringan-yang-bisa-dilakukan-di-kasur?page=all>

Jurnal

Ali, D. Z., & Lucius, C. R. (2024). *Desain Maskot untuk Media Komunikasi Visual pada TK Al-Khairiyah di Bekasi*. 4, 16563–16574.

Calestin, D. R. B., & Bintang Wirawan. (2024). *Pengaruh Status Sosial Ekonomi Mahasiswa terhadap Perilaku Pergantian merek (Brand switching behaviour)*

- Pada Telepon Seluler. *Sosiologi*, 20(112), 41–48.
 file:///C:/Users/tamar/Downloads/junaidi,+5.+Desi+Relga.pdf
- Hariyanto, A., Mustar, Y. S., Sholikhah, A. M. atus, Rusdiawan, A., Susanto, I. H., & Purnomo, M. (2023). Physical Activity Level Amongst University Students and Lecturers Across Majors and Programs in Indonesia. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(1), 49–57.
<https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.1.07>
- Jhalugilang, P. (2018). Maskot ASIAN GAMES 2018 sebagai Sebuah Brand dan Pemanfaatan Media Sosial Dalam Memperkuat Brand. *Jurnal Komunikologi*, 15(2), 102–109. www.asiangames2018.id,
- Rosalia, S., Puspitasari, L. A., & Anggari, R. S. (2022). Kejadian Dismenore Pada Siswi: Studi Hubungan Dengan Kebiasaan Olahraga Ringan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 09(1), 74–82. <https://e-journal.akesrustida.ac.id/index.php/jikr/article/view/157>
- Thompson, W. R., Sallis, R., Joy, E., Jaworski, C. A., Stuhr, R. M., & Trilk, J. L. (2020). Exercise Is Medicine. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(5), 511–523. <https://doi.org/10.1177/1559827620912192>
- Zuriaturizky, F., & Ghasya, D. A. V. (2024). Tingkat Motivasi Mahasiswa dalam Melakukan Aktivitas Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 37–46. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3411>

U N I V E R S I T A S
 M U L T I M E D I A
 N U S A N T A R A