



### **Hak cipta dan penggunaan kembali:**

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, 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 KAMPANYE SOSIAL DAMPAK  
NEGATIF ANABOLIK ANDROGENIK STEROID  
UNTUK ORANG *FITNESS***

**Laporan Tugas Akhir**

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



**UMN**  
UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA

Nama : Calvin Moses Christian  
NIM : 13120210269  
Program Studi : Desain Komunikasi Visual  
Fakultas : Seni & Desain

**UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA  
TANGERANG**

**2017**

## LEMBAR PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Calvin Moses Christian

NIM : 13120210269

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Seni & Desain

Universitas Multimedia Nusantara

Judul Tugas Akhir:

**PERANCANGAN KAMPANYE SOSIAL DAMPAK NEGATIF  
ANABOLIK ANDROGENIK STEROID UNTUK ORANG *FITNESS***

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 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, 02 Juni 2017

Calvin Moses Christian

A large, light blue watermark logo of Universitas Multimedia Nusantara (UMMN) is centered on the page. It features a circular emblem with a stylized building facade and the acronym 'UMMN' in a bold, sans-serif font below it.

UMMN

**HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR**  
**PERANCANGAN KAMPANYE SOSIAL DAMPAK**  
**NEGATIF ANABOLIK ANDROGENIK STEROID**  
**UNTUK ORANG *FITNESS***

Oleh

Nama : Calvin Moses Christian

NIM : 13120210269

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Seni & Desain

Tangerang, 20 Juni 2017

Pembimbing

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

Penguji

Ketua Sidang

Erwin Alfian, S.Sn., M.Ds.

Zamzami Almakki, S.Pd., M.Ds.

Ketua Program Studi

Yusup S. Martyastiadi, S.T., M.Inf.Tech.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan Tugas dengan judul “Perancangan Kampanye Sosial Dampak Negatif Anabolik Androgenik Steroid Untuk Orang *Fitness*” dengan baik.

Penulis tertarik mengangkat topik mengenai dampak negatif Anabolik Androgenik Steroid (AAS) untuk orang *fitness*, karena maraknya penggunaan AAS di dunia *Fitness* untuk membentuk tubuh yang ideal secara *instant*. Padahal AAS mempunyai dampak negatif seperti kanker hati, kanker jantung, dan yang terparah dapat menyebabkan kematian. Penulis berharap laporan ini dapat menyadarkan masyarakat yang berkecimpung dalam dunia *fitness* untuk tidak menggunakan AAS dalam membentuk tubuh mereka.

Dalam pembuatan Tugas Akhir ini, penulis mendapatkan pengalaman baru yang meningkatkan kemampuan penulis dalam berkomunikasi dan mencari data, hal tersebut diperlukan untuk membuat suatu visualisasi desain yang baik. Penulis juga mendapatkan pengetahuan baru tentang Anabolik Androgenik Steroid dalam dunia *fitness*. Laporan ini juga diharapkan bisa menjadi suatu informasi yang dapat membantu penelitian lain yang berkaitan dengan Anabolik Androgenik Steroid (AAS).

Penulis juga ingin mengucapkan banya terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan memberikan bimbingan serta dukungan dalam

perancangan karya serta tugas akhir ini. Oleh sebab itu penulis akan mengucapkan terima kasih kepada:

1. Yusup S. Martyastiadi, S.T., M.Inf.Tech., selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual.
2. Ardyansyah, S.Sn., M.M., M.Ds., selaku dosen pembimbing, berkat bimbingannya, laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. dr. Grace Tumbelaka, Sp.KO., selaku narasumber yang memberikan informasi terkait Tugas Akhir penulis.
4. Shienita Senjaya *Personal Trainer* di *Fitness First*, dan Norman Effendy *Personal Trainer* dan *Co-Founder Strongholdz Barbell Club*, selaku narasumber membantu penulis mendapatkan informasi terkait Tugas Akhir penulis.
5. Orangtua penulis, Bapak Christian dan Ibu Henny yang selalu mendukung serta mendoakan penulis, sehingga laporan Tugas Akhir penulis dapat terselesaikan dengan baik.
6. Teman-teman yang telah membantu dan memberikan masukan serta dukungan kepada penulis, sehingga laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.

Tangerang, 02 Juni 2017

Calvin Moses Christian

## ABSTRAKSI

*Fitness* merupakan kegiatan olahraga yang cepat populer, dan pada saat ini sudah banyak tempat yang menyediakan fasilitas untuk *fitness* yang disebut *Fitness Center*. *Fitness* tidak hanya dapat membuat tubuh menjadi sehat, tetapi juga dapat membentuk tubuh menjadi terlihat ideal. Hal ini membuat masyarakat yang ingin mendapatkan tubuh yang ideal melakukan kegiatan *fitness*. Tetapi banyak dari mereka yang ingin mendapatkan tubuh yang ideal tersebut dengan cepat, sehingga mereka menggunakan Anabolik Androgenik Steroid (AAS) yang merupakan hormon *testosterone* buatan untuk meningkatkan perkembangan massa otot. Padahal penggunaan AAS dapat berdampak negatif seperti kanker hati, kanker otak yang dapat mengakibatkan kematian. Dalam perancangan kampanye sosial tersebut, penulis menggunakan beberapa jenis metode seperti melakukan studi pustaka, dan wawancara dengan dokter, dan *Personal Trainer fitness*. Penulis berharap perancangan kampanye sosial tentang dampak negatif Anabolik Androgenik Steroid (AAS) untuk orang *fitness*, agar dapat menyadarkan masyarakat yang berkecimpung dalam dunia *fitness* untuk tidak menggunakan AAS dalam membentuk tubuh mereka.

Kata kunci: *Fitness*, Anabolik Androgenik Steroid, membentuk tubuh

U M N



## **ABSTRACT**

*Nowadays, one of the popular sport activities among the people is fitness. Because of that, there is a lot of place that provide the facilities for those who want to do fitness. This place called Fitness Center. Fitness not only make you healthy, but also can make your body becomes an ideal shape. So, recently there is a change of purpose why people do fitness. Most people do fitness because they want to enhance their physical appearance. The abuse of Anabolic Androgenic Steroid (AAS) caused by the lack of knowledge. Some people think that AAS can help the process of muscle formation becomes faster without knowing the negative effects of it. Data collection on this social campaign using qualitative and quantitative methods, such as doing interview with personal trainer and sport doctor and distributing the questionnaires for target audience. The writer hope that this social campaign can becomes an awareness for people so that they don't use AAS in purpose to get the ideal body instantly*

*Keywords: Fitness, Anabolic Androgenic Steroid, body shape*

U M N

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT.....</b>	<b>II</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR .....</b>	<b>IV</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>V</b>
<b>ABSTRAKSI .....</b>	<b>VII</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>VIII</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>IX</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>XIII</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>XVI</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>XVII</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Batasan Masalah .....	3
1.4. Tujuan Tugas Akhir .....	4
1.5. Manfaat Tugas Akhir .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1. <i>Fitness</i> .....	6
2.1.1. <i>Cardiovascular Fitness</i> .....	6
2.1.2. <i>Weight Training</i> .....	6

2.2.	<i>Drugs in Sport</i> .....	7
2.2.1.	Anabolik Androgenik Steroid (AAS) .....	7
2.2.2.	Jenis-Jenis Anabolik Androgenik Steroid (AAS).....	8
2.2.3.	Dampak Negatif Anabolik Androgenik Steroid (AAS).....	15
2.3.	Kampanye Sosial .....	16
2.3.1.	Jenis-Jenis Kampanye .....	17
2.3.2.	Model Kampanye Ostegaard.....	18
2.3.3.	Teknik Kampanye .....	19
2.3.4.	Persuasi .....	20
2.4.	Media Dalam Kampanye .....	21
2.4.1.	Media Lini Atas .....	22
2.4.2.	Media Lini Bawah.....	23
2.5.	Desain Komunikasi Visual .....	23
2.6.	Elemen Dan Prinsip Desain .....	24
2.6.1.	Garis.....	24
2.6.2.	Bentuk.....	25
2.6.3.	Warna.....	25
2.6.4.	<i>Layout</i> .....	29
2.6.5.	<i>Emphasis</i> .....	29
2.6.6.	<i>Balance</i> .....	30
2.6.7.	<i>Unity</i> .....	31
2.6.8.	Foto .....	31
2.6.9.	Ilustrasi.....	31

2.6.10.	Tipografi .....	32
<b>BAB III METODOLOGI.....</b>		<b>33</b>
3.1.	Metodologi Pengumpulan Data .....	33
3.1.1.	Wawancara.....	34
3.1.2.	Dokumen.....	39
3.1.3.	Kuesioner .....	41
3.1.4.	Observasi Kasus berdasar dari Shienita Senjaya.....	45
3.2.	Metodologi Perancangan .....	45
3.2.1.	<i>Attention</i> .....	45
3.2.2.	<i>Interest</i> .....	46
3.2.3.	<i>Search</i> .....	46
3.2.4.	<i>Action</i> .....	46
3.2.5.	<i>Share</i> .....	46
<b>BAB IV PERANCANGAN DAN ANALISIS .....</b>		<b>47</b>
4.1.	Konsep Perancangan.....	47
4.1.1.	Tujuan Perancangan.....	47
4.1.2.	Jenis Kampanye .....	48
4.1.3.	Model Kampanye.....	48
4.1.4.	Pesan Kampanye.....	49
4.1.5.	Media Kampanye .....	49
4.1.6.	Tahapan Kampanye .....	49
4.1.7.	SWOT .....	50

4.1.8.	Mindmapping.....	51
4.1.9.	Brainstorming .....	55
4.1.10.	Sketsa Perancangan.....	57
4.1.11.	Perancangan Logo.....	59
4.1.12.	Aplikasi Kreatif.....	60
4.1.13.	Timeline kampanye.....	70
4.1.14.	<i>Budgeting</i> .....	71
4.2.	Analisis .....	71
4.2.1.	Media Utama Poster.....	72
4.2.2.	Media Sekunder Sosial Media Instagram .....	72
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP .....</b>	<b>XIV</b>
5.1.	Kesimpulan .....	xiv
5.2.	Saran .....	xv
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>XVII</b>

UMMN

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. <i>Anavar (Oxandrolone)</i> .....	8
Gambar 2.2. Contoh <i>Anavar (Oxandrolone)</i> .....	8
Gambar 2.3. <i>Winstrol (Stanozolol)</i> .....	9
Gambar 2.4. Contoh <i>Winstrol (Stanozolol)</i> .....	9
Gambar 2.5. <i>Tri-Trenabol 150 (Trenbolone)</i> .....	10
Gambar 2.6. Contoh <i>Tri-Trenabol (Trenbolone)</i> .....	10
Gambar 2.7. <i>Deca-Durabolin (Nandrolone decanoate)</i> .....	11
Gambar 2.8. Contoh <i>Deca Durabolin (Nandrolone Decanoate)</i> .....	11
Gambar 2.9. <i>Dianabol (Methandrostenolone)</i> .....	12
Gambar 2.10. Contoh <i>Dianabol (Methandrostenolone)</i> .....	12
Gambar 2.11. <i>Sustanon (testosterone blend)</i> .....	13
Gambar 2.12. Contoh <i>Sustanon (testosterone blend)</i> .....	13
Gambar 2.13. <i>Testosterone (testosterone cypionate)</i> .....	14
Gambar 2.14. Contoh <i>Testosterone (testosterone cypionate)</i> .....	14
Gambar 2.15. <i>Garis</i> .....	24
Gambar 2.16. <i>Bentuk</i> .....	25
Gambar 2.17. <i>Color Wheel</i> .....	26
Gambar 2.18. <i>Primary Color</i> .....	27
Gambar 2.19. <i>Secondary Color</i> .....	27
Gambar 2.20. <i>Tertiary Color</i> .....	28
Gambar 2.21. <i>Color Complements</i> .....	29
Gambar 2.22. <i>Balance Symetric and Asymeytic</i> .....	30

Gambar 2.23. Huruf.....	32
Gambar 3.1. Foto Bersama Dr. Grace Tumbelaka, Sp.KO.....	36
Gambar 3.2. Foto bersama Shienita Senjaya <i>Personal Trainer</i> di <i>Fitness First</i> ...	37
Gambar 4.1 Mind Mapping Anabolik Androgenik Steroid.....	51
Gambar 4.2. <i>Mind Mapping Target Audience</i> .....	53
Gambar 4.3. <i>Mind Mapping</i> Masyarakat Awam .....	54
Gambar 4.4 Sketsa Poster 1 .....	58
Gambar 4.5 Sketsa Logo NOROID .....	59
Gambar 4.6 Logo Digital NOROID.....	60
Gambar 4.7. Poster Digital 1.....	61
Gambar 4.8. Poster Digital 2.....	61
Gambar 4.9. Iklan Majalah .....	62
Gambar 4.10. Konten Media Sosial Instagram 1 .....	63
Gambar 4.11. Konten Media Sosial Instagram 2 .....	64
Gambar 4.12. Konten Media Sosial Instagram 3 .....	64
Gambar 4.13. Konten Media Sosial Instagram 4 .....	65
Gambar 4.14. Aplikasi Media Sosial Instagram .....	65
Gambar 4.15. Brosur.....	66
Gambar 4.16. <i>Banner</i> .....	66
Gambar 4.17. Aplikasi Iklan <i>Website</i> .....	67
Gambar 4.18. Pin NOROID.....	67
Gambar 4.19. Gantungan Kunci NOROID.....	68
Gambar 4.20. Baju NOROID.....	68

Gambar 4.21. Topi NOROID.....69

Gambar 4.22. *Sticker* NOROID .....69





## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Data Hasil Kuisisioner.....	42
Tabel 4.1. Timeline Kampanye.....	70
Tabel 4.2. <i>Budgeting</i> .....	71

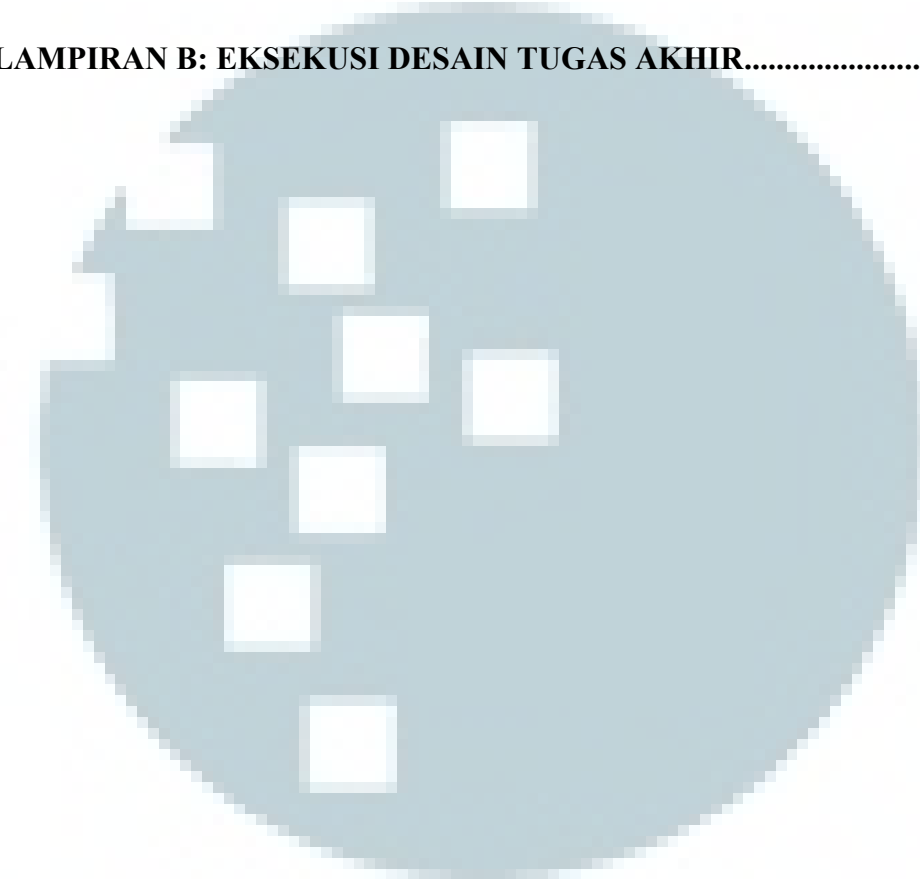


UMMN

## DAFTAR LAMPIRAN

**LAMPIRAN A: KERTAS ASISTENSI BIMBINGAN.....XVII**

**LAMPIRAN B: EKSEKUSI DESAIN TUGAS AKHIR.....XVII**



UMN