

**KAMPANYE YOGA TERTAWA UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN
DAN PRODUKTIVITAS KERJA PADA PEKERJA KANTORAN**

Novita 0764150

Jurusan Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa dan Desain,

Universitas Kristen Maranatha

Jalan Prof. Drg. Suria Sumantri 65

Bandung 40164, Indonesia

ABSTRAK

Dalam penelitian untuk karya tulis ini, penulis memilih judul “ Kampanye Yoga Tertawa untuk Meningkatkan Kesehatan dan Produktivitas Pada Pekerja Kantoran”. Penulis memilih tema ini karena keluhan yang banyak dibicarakan manusia saat ini selalu berputar antara masalah kesehatan, ekonomi dan beban hidup. Semua masalah yang ditimbulkan memberi dampak stres kepada manusia itu sendiri. Stres adalah suatu tekanan yang dapat menimbulkan dampak buruk kepada fisik, psikis dan perilaku manusia. Cara untuk keluar dari stres itu sendiri dengan memikirkan hal yang lebih positif dan salah satu cara yang lebih sederhana dan mudah yaitu dengan tertawa. Dengan Yoga Tertawa memiliki banyak manfaat bagi kehidupan seperti meningkatkan kesehatan, percaya diri, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Dengan memasukan kampanye ini ke dalam perkantoran diharapkan dapat membantu meningkatkan produktivitas pada pekerja kantor.

LAUGHTER YOGA CAMPAIGN TO IMPROVE HEALTH AND PRODUCTIVENESS OF WORKERS

Novita 0764150

Visual Communication Design, Design Faculty, Christian Maranatha University

Prof. Drg. Suria Sumantri 65 Street, Bandung 40164, Indonesia

ABSTRACT

In research for this paper, the author chose the title "Laughter Yoga Campaign to Improve Health and Productiveness of Workers". The author chose this theme because of complaints that many people talked about today are always rotating between the problems of health, economic and living expenses. All the problems posed an impact stress to the man himself. Stress is a pressure that can cause harm to the physical, psychological and human behavior. Ways to get out of the stress itself with a more positive thinking and one way is more simple and easy is to laugh. With Laughter Yoga has many benefits for life such as improving health, confidence, good relationships with others. By entering this campaign into the office is expected to help increase productivity in office workers.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAKSI	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup.....	2
1.2.1 Rumusan Masalah.....	2
1.2.2 Ruang Lingkup Masalah	2
1.3 Tujuan Perancangan	3
1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data.....	3
1.5 Skema Perancangan	5
 BAB II LANDASAN TEORI	 6
2.1 Kampanye	6
2.1.1 Pengertian Kampanye	6
2.1.2 Tujuan Kampanye	6
2.1.3 Aspek dan Tahapan Kampanye	7
2.1.4 Jenis Kampanye	8
2.1.5 Strategi Komunikasi dalam Kampanye	9
2.1.6 Pesan Kampanye	11
2.2 Stres	11

2.2.1 Penanganan Stres	11
2.3 Tertawa.....	12
2.3.1 Pengertian Tertawa	12
2.3.2 Manfaat Tertawa	13
2.3.3 Macam-macam Tertawa.....	15
2.4 Pengertian Yoga	17
2.5 Manfaat Yoga	17
2.6 Zat-zat	18
2.6.1 Zat Serotonin.....	19
2.6.1 Zat Melatonin.....	20
2.6.3 Zat Endorfin	20
2.6.4 Zat Kortisol	20
2.6.5 Adrenalin.....	21
2.6.6 Radikal Bebas	21
BAB III DATA DAN ANALISIS MASALAH.....	23
3.1 Data dan Fakta.....	23
3.1.1 Laughter Yoga (Yoga Tertawa)	23
3.1.1.1 Profil	24
3.1.1.2 Misi dan Tujuan	24
3.1.1.3 Pentingnya Yoga Tertawa.....	24
3.1.2 Manfaat Yoga Tertawa.....	25
3.1.3 Tahapan Yoga Tertawa	27
3.1.4 Penerapan Yoga Tertawa	31
3.1.5 Penerapan Yoga Tertawa di Dunia Bisnis	34
3.1.6 Perkembangan Yoga Tertawa	37
3.1.7 Yoga Tertawa di Indonesia	40
3.1.8 Dinas Kesehatan	41
3.1.9 Dinas Tenaga Kerja	42
3.1.9.1 Visi dan Misi Dinas Tenaga Kerjaan Bandung	43
3.1.10 Perusahaan terkait Yoga Tertawa	44
3.1.6 Wawancara	46

3.1.6.1 Wawancara dengan Ibu Emmy Liana Dewi	46
3.1.6.2 Wawancara dengan Ibu Lidya (Pengikut Yoga Tertawa).....	47
3.1.6.3 Wawancara dengan Bapak Yuspendi, M.Psi, M.Pd	48
3.1.6.3 Wawancara dengan dr. Santi Winata	48
3.1.7 Kuesioner	49
3.2 Tinjauan Proyek Sejenis.....	54
3.2.1 Analisis Terhadap Permasalahan Berdasarkan Data dan Fakta	56
3.2.2 <i>Segmentasi, Targeting dan Positioning</i>	57
3.2.3 Analisis SWOT	58
3.2.3.1 Strength	58
3.2.3.2 Weakness	58
3.2.3.3 Opportunity	58
3.2.3.4 Threats.....	58

BAB IV PEMECAHAN MASALAH

4.1 Konsep Komunikasi	60
4.1.1 Tahap Knowledge	61
4.1.2 Tahap <i>Attitude</i>	61
4.1.3 Tahap Behavioural	61
4.2 Konsep Kreatif	61
4.2.1 Konsep Visual	62
4.2.1.1 Spesifik Logo	63
4.2.1.1.1 Logo Grid	64
4.2.1.1.2 Ukuran Minimum Logo	64
4.2.1.1.3 Warna Logo.....	65
4.2.1.1.3 Tipografi Logo	65
4.3 Konsep Media	65
4.4 Hasil Karya.....	68
4.4.1 Poster.....	68
4.4.1.1 Poster Tahap <i>Knowledge</i>	68
4.4.1.2 Poster Tahap <i>Attitude</i>	71

4.4.1.3 Poster Tahap <i>Behavioural</i>	74
4.4.2 X-Banner	75
4.4.3 Spanduk.....	77
4.4.4 Stand.....	77
4.4.5 Facebook	79
4.4.6 Iklan Koran.....	79
4.4.7 Umbul-umbul	80
4.4.8 Website	81
4.4.9 <i>Mechandise</i>	82
4.4.10 <i>Ambient</i>	82
4.5 Ukuran Media dan <i>Budgeting</i>	84
4.5.1 Ukuran Media.....	84
4.5.2 Ukuran Budgeting	85
BAB V PENUTUP	86
5.1 Kesimpulan	86
5.2 Saran Penulis.....	86
 DAFTAR PUSTAKA	 88
DAFTAR ISTILAH	91
DATA PENULIS	95
UCAPAN TERIMA KASIH.....	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.9.1.1 Serotonin	20
Gambar 2.9.1.2 Saraf Serotonin	20
Gambar 3.1.1.1. <i>Dr. Kataria School of Laughter Yoga</i>	23
Gambar 3.1.3.1 Yoga Tertawa di Austria	27
Gambar 3.1.3.2 Tawa <i>Milkshake</i> di Hawai	29
Gambar 3.1.4.1 Yoga tertawa di sekolah	31
Gambar 3.1.4.2 Yoga tertawa di dunia bisnis	32
Gambar 3.1.4.3 Yoga tertawa untuk kaum manula.....	33
Gambar 3.1.6.1 Yoga tertawa bersama Google	37
Gambar 3.1.6.2 Yoga tertawa di China.....	38
Gambar 3.1.6.3 Yoga tertawa di Pakistan.....	38
Gambar 3.1.6.4 Yoga tertawa di Korea.....	38
Gambar 3.1.6.5 Yoga tertawa di Rusia	39
Gambar 3.1.6.6 Yoga Tertawa dalam Majalah Times	40
Gambar 3.1.6.7 Yoga tertawa di Koran London 2009	40
Gambar 3.1.10.1 Mizone.....	44
Gambar 3.1.10.2 BNI.....	45
Gambar 3.1.10.3 Telkom	46
Gambar 3.2.1.Cover Buku Training Laughter Yoga Leaders	54
Gambar 3.2.2.Cover World Laughter Day	55
Gambar 3.2.3.Poster Trainign Laughter Yoga Leaders	55
Gambar 3.2.4 Diktat Happy Meditation.....	56
Gambar 4.2.1.1 Logo	63
Gambar 4.2.1.2 Warna Logo.....	64
Gambar 4.2.1.1.1.1 Logo Grid	64
Gambar 4.2.1.1.1.2 Ukuran Minimum Logo	65
Gambar 4.2.1.1.3 Warna Logo	64
Gambar 4.4.1.1.1 Poster Tahap <i>Knowledge</i> 1.....	69
Gambar 4.4.1.1.2 Poster Tahap <i>Knowledge</i> 2.....	70

Gambar 4.4.1.1.3 Penerapan Poster Knowledge.....	70
Gambar 4.4.1.2.1 Poster <i>Attitude</i> 1	71
Gambar 4.4.1.2.2 Poster <i>Attitude</i> 2	72
Gambar 4.4.1.2.3Poster <i>Attitude</i> 3.....	72
Gambar 4.4.1.2.4 Poster <i>Attitude</i> 4	72
Gambar 4.4.1.2.5 Penerapan Poster <i>Attitude</i>	73
Gambar 4.4.1.2.5 Penerapan Poster <i>Attitude</i> 2.....	74
Gambar 4.4.1.3.1 Poster Behavioural 1	74
Gambar 4.4.1.3.2 Poster Behavioural 2	75
Gambar 4.4.1.3.3 Poster Behavioural 3	75
Gambar 4.4.2.1 x-banner <i>knowledge</i>	76
Gambar 4.4.2.2 x-banner <i>attitude</i>	76
Gambar 4.4.3.1 Spanduk <i>knowledge</i>	77
Gambar 4.4.3. Spanduk <i>knowledge</i>	77
Gambar 4.4.4.1 Stand <i>Knowledge</i> dan <i>Attitude</i>	78
Gambar 4.4.4.2 Stand <i>Behavioural</i>	78
Gambar 4.4.5.1 Iklan Facebook	79
Gambar 4.4.6 Iklan Koran	80
Gambar 4.4.7.1 Umbul – umbul	80
Gambar 4.4.7.2 Penerapan Umbul – umbul	80
Gambar 4.4.8.1 Website	81
Gambar 4.4.9.1 <i>Merchandise</i>	82
Gambar 4.4.10.1 Ambient 1	83
Gambar 4.4.10.2 Ambient 2.....	83
Gambar 4.4.10.3 Ambient 3.....	83

DAFTAR GRAFIK

Grafik 3.1 Suka Mengalami Stres	49
Grafik 3.2 Penyebab Masalah Stres	50
Grafik 3.3 Suka Tertawa	50
Grafik 3.4 Tertawa dalam sehari.....	51
Grafik 3.5 Tahu tertawa dapat menghilangkan stres.....	51
Grafik 3.6 Mengatahui Yoga Tertawa	52
Grafik 3.7 Manfaat Yoga Tertawa	52
Grafik 3.8 Ketertarikan mengikuti Yoga Tertawa	53
Grafik 3.9 Manfaat Yoga Tertawa	53

DAFTAR TABEL

Tabel 1.5.1 Tabel Skema Perancangan	5
Tabel 4.3.1 Timeline	68
Tabel 4.5.1.1 Ukuran Media	84

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Wawancara
- Lampiran 2 : Hasil Kuesioner
- Lampiran 3 : Sketsa