

ABSTRAK

Pola makan sehat merupakan masalah kesehatan yang sulit untuk diatasi namun seiringnya waktu dengan diimbangi dengan pengetahuan dan fakta maka membuat sebagian besar orang mulai menyadari namun tidak pada anak muda.

Pola hidup sehat secara tidak langsung mulai dilakukan oleh anak muda dan juga masyarakat luas namun pada prakteknya hanya menjaga olahraga atau aktivitas fisik saja tanpa diimbangi dengan pola makan sehat. Padahal pola makan sehat menurut Ibu Anni S.Gz ahli gizi di rumah sakit Borromeus Bandung, makanan adalah obat bagi segala penyakit sehingga untuk menjadikan tubuh sehat, hanya perlu pola makan yang sehat, olahraga dan istirahat cukup.

Faktor yang mendukung agar masalah ini dapat teratasi adalah kesadaran dari anak muda sendiri bahwa olahraga saja tidak cukup namun perlu diimbangi dengan pola makan yang sehingga sehingga dapat menurunkan angka obesitas, sakit jantung koroner, diabetes dan juga penyakit stroke.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN HASIL KARYA PRIBADI	iii
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Perancangan	4
1.4 Ruang Lingkup Perancangan	4
1.5 Metodologi Pengumpulan Data	4
1.5.1 Studi Pustaka.....	4
1.5.2 Wawancara	5
1.5.3 Survei / Kuisioner.....	5
1.5.4 Observasi.....	5
1.6 Skema Perancangan	6
1.7 Pembabakan	7

BAB II LANDASAN TEORI

2.1 Kajian Pustaka (Tinjauan Teoritik)	8
2.1.1 Teori Kampanye	8
2.1.1.a Definisi Kampanye.....	8
2.1.1.b Bentuk Dan Jenis Kampanye	9

2.1.1.c Model Kampanye.....	11
2.1.1.d Fungsi Kampanye	14
2.1.2 Komunikasi Massa.....	14
2.1.3 Pemasaran Sosial.....	15
2.1.4 Teori Desain Komunikasi Visual	15
2.1.4.a Teori Ilustrasi	15
2.1.4.b Teori Tipographi	16
2.1.4.c Teori Warna	16
2.2 Tinjauan Faktual (Empirik)	19
2.2.1 Remaja dan Dewasa Muda.....	19
2.2.2 Pengertian Kalori.....	20
2.2.2.a Penyebab Perbedaan Kalori.....	20
2.2.2.b Cara Menghitung Jumlah Kalori Pada Manusia	20
2.2.3 Gizi.....	21
2.2.3.a Pengertian Gizi	21
2.2.4 Pola Hidup Sehat.....	21
2.2.4.a Definisi Pola Hidup Sehat.....	21
2.2.4.b Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Hidup Sehat.....	21
2.2.5 Diet.....	34

BAB III URAIAN DATA DAN ANALISIS MASALAH

3.1 Data Lembaga Yang Terkait	36
3.1.1 Majesty Hotel dan Apartement	36
3.1.1.a SWOT dari Majesty Club Fitness.....	37
3.1.1.b Promosi dari Majesty Club Fitness	38
3.1.2 Data Penunjang.....	39
3.1.2.a Data Hasil Kuisioner.....	39
3.1.2.b Data Hasil Wawancara Dengan Responden.....	44
3.1.2.c Data Hasil Wawancara Dengan Dokter	45
3.1.2.d Data Hasil Wawancara Dengan Ahli Gizi RS Boromeus	46
3.1.2.e Data Teoritis Dari Buku-Buku	51
3.1.3 Data Tinjauan Proyek Sejenis	53
3.1.3.a Proyek Tugas Akhir	53

3.1.3.b Proyek Nyata Sebuah Produk	53
3.2 Analisis Masalah	54
3.2.1 Berdasarkan Fakta dan Data	54
3.2.2 Berdasarkan Analisis Masalah Melalui STP dan SWOT.....	55
3.2.2.a STP.....	55
3.2.2.b SWOT	56

BAB IV PEMECAHAN MASALAH

4.1 Konsep Komunikasi	58
4.2 Konsep Kreatif	59
4.3 Konsep Media	60
4.3.1 Media Utama	60
4.3.2 Media Pendamping atau Sekunder	61
4.3.3 Rencana Pemasangan Media	64
4.3.4 Biaya Budgeting atau Biaya Media Kampanye	64
4.4 Hasil Karya	66
4.4.1 Logo, Color Guide dan Tipographi	66
4.4.2 Buku	69
4.4.3 Poster	70
4.4.4 Informasi Dinding	74
4.4.5 Flyer	76
4.4.6 Ambience	77
4.4.7 Website	79
4.4.8 Aplikasi Gadget	81
4.4.9 Mini Banner	82
4.4.10 Umbul-Umbul.....	84
4.4.11 Stand Event	85
4.4.12 Formulir Data	86
4.4.13 X-Banner	87
4.4.14 Spanduk	88
4.4.15 Polo Shirt	89
4.4.16 Brosur	90
4.4.17 Televisi Slide.....	92

4.4.18 Gymick	93
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	97
5.2 Saran.....	98
5.2.1 Saran Untuk Universitas Kristen Maranatha	98
5.2.2 Saran Untuk Umum	98
DAFTAR PUSTAKA	xvi
LAMPIRAN.....	xvii

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Logo Majesty.....	36
Gambar 3.2	Flyer Majesty Club Fitness	38
Gambar 3.3	Daftar Pertanyaan Kuisisioner	39
Gambar 3.4	Promosi Quaker Oats Melalui Informasi	53
Gambar 4.1	Elemen Grafis dan Logo Majesty Club Fitness	60
Gambar 4.2	Logo Eat Smart Move More	66
Gambar 4.3	Color Guide dan tipographi	67
Gambar 4.4	Buku Panduan	69
Gambar 4.5	Poster Event	70
Gambar 4.6	Poster Awarness	71
Gambar 4.7	Poster Informing	72
Gambar 4.8	Poster Reminding	73
Gambar 4.9	Informasi Dinding	74
Gambar 4.10	Flyer	76
Gambar 4.11	Info Ambience.....	77
Gambar 4.12	Website	79
Gambar 4.13	Aplikasi Gadget	81
Gambar 4.14	Mini Banner	82
Gambar 4.15	Mini Banner	83
Gambar 4.16	Umbul-Umbul	84
Gambar 4.17	Stand Event	85
Gambar 4.18	Formulir Data	86
Gambar 4.19	X-banner	87
Gambar 4.20	Spanduk.....	88
Gambar 4.21	Polo Shirt	89
Gambar 4.22	Brosur	90
Gambar 4.23	Brosur	91
Gambar 4.24	Televisi Slide	92
Gambar 4.25	Gelas Tumbler	93
Gambar 4.26	Meteran	93
Gambar 4.27	Calendar	94

Gambar 4.28	Pin	94
Gambar 4.29	Gelang	95
Gambar 4.30	T-shirt	95

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Sistematika Kerangka Pemikiran.....	6
Tabel 2.1	Model Kampanye Ostergraard	12
Tabel 2.2	Model Kampanye Difusi Inovasi	13
Tabel 3.1	Hasil Kuisioner Pola Hidup Sehat	40
Tabel 3.2	Hasil Kuisioner Pola Hidup Sehat	40
Tabel 3.3	BMI	46
Tabel 3.4	Jadwal Pola Makan Sehat.....	51
Tabel 4.1	Tabel Pemasangan Media	64
Tabel 4.2	Budgeting.....	64