

**PERANCANGAN KOMUNIKASI VISUAL KAMPANYE SOSIAL  
MENGATASI BAHAYA *SEDENTARY LIFESTYLE*  
PADA REMAJA DI KOTA PALEMBANG**



**LAPORAN**

Tugas Akhir Karya  
Prodi Desain Komunikasi Visual  
Minat Utama Desain Komunikasi Visual

**MUHAMAD SAMSU ALI AJI  
201962.0048**

**UNIVERSITAS INDO GLOBAL MANDIRI  
PALEMBANG  
2023**

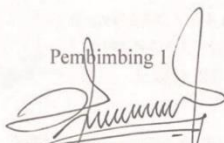
PERTANGGUNGJAWABAN TERTULIS TUGAS AKHIR KARYA  
PERANCANGAN KOMUNIKASI VISUAL KAMPANYE SOSIAL  
MENGATASI BAHAYA *SEDENTARY LIFESTYLE*  
PADA REMAJA DI KOTA PALEMBANG

Diajukan oleh

**Muhamad Samsu Ali Aji**  
NIM 2019620048

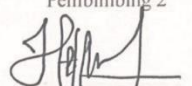
Telah dipertahankan pada tanggal 4 Agustus 2023  
di depan Dewan Penguji yang terdiri dari

Pembimbing 1



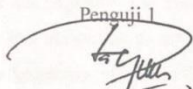
Husni Mubarat, M.Sn  
NIDN: 0229128202

Pembimbing 2



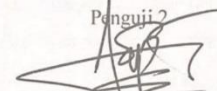
Heri Iswandi, M.Sn  
NIDN: 0230058703

Penguji 1



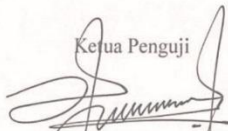
Yosef Yulius, M.Sn  
NIDN: 0203078701

Penguji 2



Mukhsin Patriansah, M.Sn  
NIDN: 0220058801

Ketua Penguji

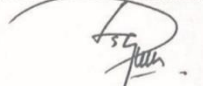


Husni Mubarat, M.Sn  
NIDN: 0229128202

Pertanggung jawaban Tertulis ini telah diuji dan diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Desain

Palembang, 10 Agustus 2023

Mengetahui  
Kaprosdi Desain Komunikasi Visual



Yosef Yulius, M.Sn  
NIDN : 0203078701

Menyetujui  
Dekan FIPB



Aji Windu Viatra, M.Sn  
NIDN: 0221017901

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan rasa syukur yang mendalam, dengan telah diselesaikannya tugas akhir ini penulis mempersembahkannya kepada:

1. Keluarga besar penulis yang telah senantiasa membantu menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Teman-teman penulis baik itu teman kuliah seangkatan, adik kelas, kakak kelas pada Fakultas Ilmu Pemerintahan dan Budaya Universitas Indo Global Mandiri Palembang, maupun teman-teman dari fakultas dan universitas lain yang telah banyak memberi masukan, semangat, dan arahan hingga akhirnya dapat terselesaikan tugas akhir ini.
3. Segenap civitas akademis Universitas Indo Global Mandiri Palembang, staf pengajar, karyawan, dan seluruh mahasiswa semoga tetap semangat dalam beraktivitas mengisi hari-harinya di kampus Universitas Indo Global Mandiri Palembang.

### HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhamad Samsu Ali Aji  
NIM : 2019620048  
Program Studi : Desain Komunikasi Visual  
Tahun Akademik : 2022/2023

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya desain dan pertanggung jawaban tertulis dengan judul :

**“PERANCANGAN KOMUNIKASI VISUAL KAMPANYE SOSIAL  
MENGATASI BAHAYA *SEDENTARY LIFESTYLE*  
PADA REMAJA DI KOTA PALEMBANG”.**

Adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan *plagiatisme* atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam dunia akademik. Apabila dikemudian hari ditemukan suatu jiplakan/plagiat, maka saya bersedia menerima akibat berupa sanksi akademis dan sanksi lain yang diberikan oleh yang berwenang sesuai ketentuan, peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Palembang, 10 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan



(Muhamad Samsu Ali Aji)

NPM : 2019620048

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. Atas segala karunianya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam semoga senantiasa abadi tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Sehubung dengan selesainya tugas akhir karya dengan judul Perancangan Komunikasi Visual Kampanye Sosial Mengatasi Bahaya Sedentary Lifestyle Pada Remaja di Kota Palembang sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana di Fakultas Ilmu Pemerintahan dan Budaya, Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Indo Global Mandiri Palembang. Dalam penyusunan laporan ini, tentunya banyak hambatan dan rintangan yang penulis hadapi namun pada akhirnya dapat dilalui berkat adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik itu secara moral maupun spiritual dan finansial, untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih banyak kepada:

1. Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan kesempatan, waktu, dan kekuatan untuk menempuh pendidikan hingga selesai di Universitas Indo Global Mandiri Palembang.
2. Kedua Ayahanda Mariyo dan Ibunda Ciknona atas segala bantuan, bimbingan dan do'a yang tulus di sepanjang berjalannya proses menyelesaikan pendidikan di Universitas Indo Global Mandiri Palembang.
3. Bapak Dr. H. Marzuki Alie, S.E,M.M Selaku Rektor Universitas Indo Global Mandiri Palembang.
4. Bapak Aji Windu Viatra, M.Sn Selaku Dekan Fakultas Ilmu Pemerintahan dan Budaya Universitas Indo Global Mandiri Palembang.
5. Bapak Yosef Yulius, M.Sn Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Indo Global Mandiri Palembang.
6. Bapak Husni Mubarat, M.Sn Selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing Akademik atas segala bimbingan dan saran kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

7. Bapak Heri Iswandi, M.Ds selaku Dosen Pembimbing II atas segala bimbingan dan saran kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Segenap Dosen Fakultas Ilmu Pemerintahan dan Budaya yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah dan seluruh staf yang selalu sabar melayani segala administrasi selama proses tugas akhir ini.
9. Terima Kasih banyak seluruh rekan-rekan Mahasiswa DKV terutama Angkatan 2018-2023 dan HIMA DKV yang telah memberikan tenaga.
10. Terimakasih kepada diri sendiri untuk tidak pernah lelah dalam menjalani proses kehidupan yang begitu panjang bukan hanya tugas akhir, tapi masih banyak hal yang harus dilalui.

Palembang, 10 November 2023

Penulis

Muhamad Samsu Ali Aji

2019620048

## ABSTRAK

# PERANCANGAN KOMUNIKASI VISUAL KAMPANYE SOSIAL MENGATASI BAHAYA *SEDENTARY LIFESTYLE* PADA REMAJA DI KOTA PALEMBANG VISUAL

Oleh: **Muhamad Samsu Ali Aji**

Kemajuan teknologi dan kenyamanan dalam kehidupan sehari-hari telah menyebabkan peningkatan gaya hidup sedentari atau kurang bergerak. *Sedentary lifestyle* atau gaya hidup yang kurang aktivitas fisik mengacu pada kebiasaan individu yang cenderung menghabiskan waktu dalam posisi duduk atau berbaring dengan sedikit atau tanpa aktivitas fisik yang cukup. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk pekerjaan yang mengharuskan banyak waktu di depan komputer, hiburan digital yang memikat perhatian, dan ketergantungan pada alat-alat otomatis untuk melakukan tugas-tugas sehari-hari. Bila *sedentary lifestyle* terus berlanjut, bisa meningkatkan risiko dan berkembang menjadi penyakit kronis, seperti: *Obesitas*, Penyakit *Kardiovaskuler*, *Hipertensi*, *Stroke*, *Diabetes Melitus tipe 2*, *Osteoporosis*, kecemasan dan gangguan kesehatan mental lainnya, bahkan risiko kematian dini. Proses pemecahan masalah dalam kampanye ini menggunakan metode *design thinking* yang terdiri dari lima tahap, yaitu *emphatize*, *define*, *ideate*, *prototype* dan *test*. Pengumpulan data dilakukan beberapa tahapan, diantaranya observasi, wawancara dan dokumentasi, data tersebut kemudian diolah dan dianalisis sehingga ditemukan solusi yaitu kampanye sosial dalam meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya aktivitas fisik dan bahaya dari gaya hidup kurang bergerak (*sedentary lifestyle*). Melalui program bernama GERAFIK (Gerakan Aktivitas Fisik) memiliki tujuan yaitu meningkatkan kesadaran tentang pentingnya aktivitas fisik di kalangan remaja di kota Palembang.

**Kata kunci:** *sedentary lifestyle*, aktivitas fisik, kampanye sosial

## **ABSTRACT**

# **COMMUNICATION DESIGN OF A SOCIAL CAMPAIGN TO OVERCOME THE DANGER OF SEDENTARY LIFESTYLE IN TEENAGERS IN THE CITY OF PALEMBANG**

**Oleh: Muhamad Samsu Ali Aji**

*Advances in technology and convenience in everyday life have led to an increase in sedentary or sedentary lifestyles. Sedentary lifestyle or a lifestyle that lacks physical activity refers to the habit of individuals who tend to spend time in a sitting or lying position with little or no physical activity. This can be caused by various factors, including jobs that require a lot of time in front of a computer, attention-grabbing digital entertainment, and reliance on automated tools to carry out daily tasks. If a sedentary lifestyle continues, it can increase the risk of developing chronic diseases, such as: Obesity, Cardiovascular Disease, Hypertension, Stroke, Type 2 Diabetes Mellitus, Osteoporosis, anxiety and other mental health disorders, and even the risk of premature death. The problem solving process in this campaign uses the design thought method which consists of five stages, namely empathize, define, ideate, prototype and test. Data collection was carried out in several stages, including observation, interviews and documentation. The data was then processed and analyzed so that a solution was found, namely a social campaign to increase awareness among teenagers about the importance of physical activity and the dangers of a sedentary lifestyle. Through a program called GERAFIK (Physical Activity Movement) which aims to increase awareness about the importance of physical activity among teenagers in the city of Palembang..*

**Keywords:** *sedentary lifestyle, physical activity, social campaign*



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR BAGAN .....	xvii
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	7
D. Tujuan dan Manfaat Perancangan .....	8
E. Tinjauan Ide Perancangan .....	10
F. Metode Perancangan .....	17
G. Landasan Teori Perancangan .....	24
H. Sistematika Perancangan .....	30
I. Alur Pemikiran Perancangan .....	33

PENGOLAHAN DATA .....	34
A. Identifikasi Data.....	34
1. <i>Sedentary Lifestyle</i> .....	35
2. Perilaku <i>Sedentary Lifestyle</i> .....	36
3. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Sedentary Lifestyle</i> .....	39
4. Hubungan Kesehatan Mental dengan <i>Sedentary Lifestyle</i> .....	42
5. Aktivitas Fisik .....	45
6. Jenis Aktivitas Fisik .....	47
7. Data Kuesioner.....	49
8. Wawancara.....	53
B. Organisasi Pendukung.....	56
C. Faktor Penghambat dan Pendukung.....	58
D. Upaya Lembaga/Pemerintahan .....	58
E. Peranan Masyarakat .....	61
F. Iklan Layanan Masyarakat Yang Pernah di Buat.....	62
G. Usulan Pemecahan Masalah.....	63
KONSEP PERANCANGAN .....	64
A. Konsep Kreatif .....	64
1. Tujuan Kreatif .....	64
2. Strategi Kreatif .....	64
3. Program Kreatif .....	66
B. Konsep Media .....	77
1. Tujuan Media .....	77

2. Strategi Media .....	78
3. Pemilihan Media .....	79
C. Khalayak Sasaran .....	85
D. Panduan Media.....	85
E. Program Media.....	88
F. Biaya Media .....	89
VISUALISASI DESIGN .....	90
A. Logo .....	90
B. <i>Graphic Standar Manual</i> .....	95
C. <i>Pre Media</i> .....	99
D. <i>Main Media</i> .....	111
E. <i>Followup Media</i> .....	113
PENUTUP .....	126
A. Kesimpulan .....	126
B. Saran.....	127
DAFTAR PUSTAKA .....	128
LAMPIRAN.....	132