

**PERANCANGAN KAMPANYE SOSIAL YOGA
SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN SKOLIOSIS PADA
REMAJA PEREMPUAN KOTA PALEMBANG**



LAPORAN

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

ADELLIA RIHADATULAISY

NPM : 2022620013

**UNIVERSITAS INDO GLOBAL MANDIRI
PALEMBANG
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

PERTANGGUNGJAWABAN TERTULIS TUGAS KARYA PERANCANGAN KAMPANYE SOSIAL YOGA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN SKOLIOSIS PADA REMAJA PEREMPUAN KOTA PALEMBANG

Diajukan oleh,

Adellia Rihadatulaisy
NPM 2022620013

Telah dipertahankan pada tanggal 04 Agustus 2026
Didepan Dewan Penguji yang terdiri dari

Pembimbing I



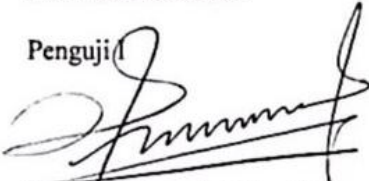
Bobby Halim, S.Sn., M.Ds.
NIDN. 0206058602

Pembimbing II



Didiek Prasetya, S.Pd., M.Sn
NIDN. 0226028201

Penguji I



Husni Mubarat, S.Sn., M.Sn
NIDN. 0229128202

Penguji II



Mukhsin Patriansah, S.Sn., M.Sn
NIDN. 0220058801

Ketua Penguji,

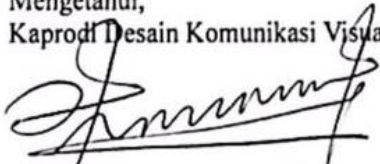


Bobby Halim, S.Sn., M.Ds.
NIDN : 0206058602

Pertanggungjawaban tertulis ini telah diuji dan diterima sebagai salah satu
persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Desain

Palembang, 04 Agustus 2026

Mengetahui,
Kaprod Desain Komunikasi Visual



Husni Mubarat, S.Sn., M.Sn
NIDN. 0229128202

Menyetujui,
Dekan FIPB



Dr. Doris Febriyanti, S.IP., M.Si
NIDN. 0222028203

HALAMAN PERSEMBAHAN

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

1. Yang tercinta, orang tua penulis ayah Chandra Maulana dan ibu Trisnawati terima kasih atas segala kasih sayang, doa, pengorbanan, dan kepercayaan yang tiada pernah berhenti. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan terbesar dalam hidup penulis, yang terus mendorong untuk tidak menyerah dan selalu menjadi tempat bercerita hingga menjadi problem solving untuk penulis. Tanpa kehadiran dan cinta tulus kalian, mungkin langkah ini tak akan pernah sampai sejauh ini. Terima kasih sudah menjadi panutan dan orang tua yang teramat baik bagi penulis.
2. Kepada saudara kandung penulis, M. Dafa Firjatullah dan Naila El Qayla Azzahra. Meski kebersamaan kita tak selalu diwarnai ketenangan, tetapi juga cinta, perdebatan kecil, dan saling menguji kesabaran, semua itu menjadi warna dalam perjalanan kita sebagai saudara. Terima kasih atas dukungan dan doa yang diberikan. Semoga kalian dapat mencapai titik yang sama dan terus membanggakan serta membahagiakan kedua orang tua kita.
3. Untuk teman baik penulis, Ayu Rahma Yunita, penulis mengucapkan terima kasih atas segala kebaikan, effort, dan keseruan selama masa perkuliahan. Semoga kita selalu mengenang perjalanan ini dan tetap hidup ceria, bahagia, dan gila bersama.
4. Last but not least, terima kasih kepada diri sendiri, Adellia Rihadatulaisy. Terima kasih karena telah mau belajar, berusaha memberikan yang terbaik, dan berani membuka diri terhadap hal-hal baru yang sebelumnya terasa asing dan tidak mudah. Semua ini mungkin tidak akan terjadi tanpa keberanian diri di masa lalu untuk merantau, mencoba berbagai kesempatan, dan terus belajar meski belum mengetahui arah yang pasti. Pencapaian ini mungkin ditulis oleh diri yang sekarang, tetapi kelak akan dibaca dengan bangga oleh diri di masa depan sebagai pengingat bahwa segala perjuangan ini layak diperjuangkan dan telah dilalui dengan baik.

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Adellia Rihadatulaisy

Npm : 2022620013

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Tahun Akademik : 2025/2026

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

**“PERANCANGAN KAMPANYE SOSIAL YOGA SEBAGAI UPAYA
PENCEGAHAN SKOLIOSIS PADA REMAJA PEREMPUAN
KOTA PALEMBANG”**

Adalah benar-banar 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 akademik dan sanksi lain yang diberikan oleh yang berwenang sesuai ketentuan, peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Palembang, 20 Juli 2026
Yang membuat pernyataan



(Adellia Rihadatulaisy)
NPM : 2022620013

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. Sehubungan dengan selesainya tugas akhir karya dengan judul Perancangan Kampanye Sosial Yoga Sebagai Upaya Pencegahan Skoliosis Pada Remaja Perempuan 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. Bapak Dr. H. Marzuki Alie, S.E., M.M Selaku Rektor Universitas Indo Global Mandiri Palembang.
3. Ibu Dr. Doris Febriyanti, S.IP., M.Si Selaku Dekan Fakultas Ilmu Pemerintahan dan Budaya Universitas Indo Global Mandiri Palembang.
4. Bapak Husni Mubarat, S.Sn., M.Sn Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Indo Global Mandiri Palembang.
5. Bapak Bobby Halim, S.Sn., M.Ds Selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing Akademik atas segala bimbingan dan saran kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Bapak Didiek Prasetya, S.Pd., M.Sn Selaku Dosen Pembimbing II atas segala bimbingan dan saran kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

7. 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.
8. Terima Kasih banyak seluruh rekan-rekan Mahasiswa DKV terutama Angkatan 2022-2025 dan HIMA DKV yang telah memberikan tenaga.
9. 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.

ABSTRAK

Perancangan Kampanye Sosial Yoga Sebagai Upaya Pencegahan Skoliosis Pada Remaja Perempuan Kota Palembang

Perkembangan gaya hidup sedentari pada remaja di era digital, seperti kebiasaan duduk dalam waktu lama dan penggunaan gawai yang berlebihan, berpotensi menimbulkan gangguan postur tubuh, salah satunya skoliosis. Skoliosis merupakan kelainan tulang belakang yang lebih banyak ditemukan pada remaja perempuan. Hasil skrining pada siswa SMP Negeri 35 Palembang menunjukkan bahwa 35,4% responden memiliki risiko skoliosis. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya upaya pencegahan sejak dini melalui peningkatan kesadaran terhadap kesehatan postur tubuh.

Perancangan ini bertujuan menghasilkan kampanye sosial yang edukatif, informatif, dan persuasif untuk meningkatkan kesadaran remaja perempuan di Kota Palembang terhadap pencegahan skoliosis melalui Hatha Yoga sebagai aktivitas fisik yang mendukung kesehatan tulang belakang. Metode yang digunakan adalah Design Thinking yang meliputi tahapan empathize, define, ideate, prototype, dan test. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, kuesioner, wawancara, dan studi literatur yang kemudian diolah menjadi konsep kreatif dan strategi media kampanye yang sesuai dengan karakteristik target audiens.

Hasil perancangan berupa kampanye sosial berbasis Desain Komunikasi Visual melalui media cetak dan digital yang mengedukasi pentingnya menjaga postur tubuh serta penerapan Hatha Yoga sebagai upaya preventif skoliosis. Kampanye ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, membangun kesadaran, dan mendorong remaja perempuan menerapkan gaya hidup yang lebih aktif dan sehat untuk mencegah skoliosis sejak dini.

Kata kunci: Kampanye Sosial, Hatha Yoga, Skoliosis, Remaja Perempuan, Desain Komunikasi Visual.

ABSTRACT

Designing a Yoga Social Campaign as an Effort to Prevent Scoliosis in Adolescent Girls in Palembang City

The development of a sedentary lifestyle among adolescents in the digital age, such as prolonged sitting and excessive use of gadgets, has the potential to cause postural disorders, one of which is scoliosis. Scoliosis is a spinal disorder more commonly found in adolescent girls. Screening results for students at SMP Negeri 35 Palembang showed that 35.4% of respondents were at risk of scoliosis. This condition highlights the importance of early prevention efforts by increasing awareness of healthy posture.

This design aims to produce an educational, informative, and persuasive social campaign to raise awareness among young women in Palembang City regarding scoliosis prevention through Hatha Yoga as a physical activity that supports spinal health. The method used is Design Thinking which includes the stages of empathize, define, ideate, prototype, and test. Data collection was carried out through observation, questionnaires, interviews, and literature studies which were then processed into creative concepts and campaign media strategies that are appropriate to the characteristics of the target audience.

The resulting design is a social campaign based on Visual Communication Design, conducted through print and digital media, educating the importance of maintaining good posture and implementing Hatha Yoga as a preventive measure for scoliosis. This campaign is expected to increase knowledge, raise awareness, and encourage young women to adopt a more active and healthy lifestyle to prevent scoliosis from an early age.

Keywords: *Social Campaign, Hatha Yoga, Scoliosis, Adolescent Girls, Visual Communication Design.*

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Tujuan Dan Manfaat.....	6
E. Kajian Ide Perancangan.....	8
F. Metode Perancangan	13
G. Landasan Teori Perancangan.....	17
H. Sistematika Perancangan.....	23
I. Alur Pemikiran Perancangan.....	24
BAB II	25
PENGOLAHAN DATA	25
A. Identifikasi Data	25
1. Yoga	27
2. Skoliosis	38
3. Data Kuesioner.....	48
4. Wawancara	53
5. Organisasi Pendukung.....	60
6. Faktor Penghambat dan Pendukung.....	61
7. Upaya Lembaga/Pemerintah	61

8. Peranan Masyarakat	62
9. Iklan Layanan Masyarakat Yang Pernah Dibuat	63
10. Usulan Pemecahan Masalah.....	64
B. Analisis Data	65
C. Sintesis	67
BAB III.....	68
KONSEP PERANCANGAN	68
A. Perancangan Kreatif.....	68
1. Strategi Kreatif.....	68
2. Program Kreatif.....	69
B. Konsep Media	77
1. Tujuan Media	77
2. Strategi Media	77
3. Pemilihan Media	78
4. Khalayak Sasaran	85
5. Panduan Media.....	86
6. Program Media.....	87
7. Biaya Media	88
BAB IV	90
VISUALISASI DESAIN	90
A. Logo	90
B. <i>Graphic Standard Manual</i>	93
C. Pre Media	99
a. <i>Main Media</i>	118
b. <i>Followup Media</i>	121
BAB V.....	137
PENUTUP.....	137
A. Kesimpulan	137
B. Saran.....	138
DAFTAR PUSTAKA.....	140
LAMPIRAN.....	143

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 <i>Feed Instagram “yoga for scoliosis”</i>	8
Gambar 1. 2 <i>Feed Instagram “yoga for scoliosis”</i>	9
Gambar 1. 3 Video yoga untuk memperbaiki postur tubuh.....	10
Gambar 1. 4 Poster nalu	11
Gambar 1. 5 Poster yoga	12
Gambar 1.6 Logo kampanye	20
Gambar 2.1 <i>Cat cow pose</i>	29
Gambar 2.2 <i>Child's pose</i>	30
Gambar 2.3 <i>Bridge pose</i>	30
Gambar 2.4 <i>Standing backbend</i>	31
Gambar 2.5 <i>Forward bend</i>	31
Gambar 2.6 <i>Seated spinal twist</i>	32
Gambar 2.7 <i>Chair pose</i>	32
Gambar 2.8 <i>Cobra pose</i>	33
Gambar 2.9 <i>Downward dog</i>	33
Gambar 2.10 <i>Crescent twist</i>	34
Gambar 2.11 <i>Warrior III</i>	34
Gambar 2.12 <i>Triangle pose</i>	35
Gambar 2.13 <i>Pranamasana</i>	45
Gambar 2.14 <i>Abnormal curve</i>	40
Gambar 2.15 Iga sisi cembung	40
Gambar 2.16 <i>Krista ilaika</i>	41
Gambar 2.17 Selubung <i>thorax</i>	41
Gambar 2.18 Transisi masa kanak-kanak.....	43
Gambar 2.19 Tulang belakang.....	44
Gambar 2.20 Kuesioner 1	48
Gambar 2.21 Kuesioner 2.....	49
Gambar 2.22 Kuesioner 3.....	49
Gambar 2.23 Kuesioner 4.....	50
Gambar 2.24 Kuesioner 5.....	50
Gambar 2.25 Kuesioner 6.....	51
Gambar 2.26 Kuesioner 7.....	52
Gambar 2.27 Kuesioner 8	49
Gambar 2.28 Wawancara.....	53
Gambar 2.29 Wawancara.....	57
Gambar 2.30 Logo dinas kesehatan kota Palembang	60
Gambar 2.31 Infografis iklan layanan	63
Gambar 3.1 <i>Seated upward hand pose</i>	68
Gambar 3.2 <i>Seated upward hand pose</i>	73
Gambar 3.3 Tulang belakang.....	73
Gambar 3.4 Warna.....	74
Gambar 3.5 Tipografi	75
Gambar 3.6 Gaya tampilan desain.....	76
Gambar 4.1 <i>Seated upward hand pose</i>	90
Gambar 4.2 <i>Rought layout</i>	91
Gambar 4.3 <i>Rought layout</i>	92

Gambar 4.4 <i>Comprehensive layout</i>	92
Gambar 4.5 Final design.....	93
Gambar 4.6 Komponen logo	95
Gambar 4.7 Warna.....	95
Gambar 4.8 Font.....	96
Gambar 4.9 Clear space area	97
Gambar 4.10 Logo incorrect.....	98
Gambar 4.11 Penggunaan warna logo	98
Gambar 4.12 Idea layout poster.....	99
Gambar 4.13 Rought layout poster.....	100
Gambar 4.14 Comprehensive layout poster	100
Gambar 4.15 Mockup poster utama	101
Gambar 4.16 Mockup poster GSM	102
Gambar 4.17 Mockup poster infografis	102
Gambar 4.18 Mockup poster infografis.....	103
Gambar 4.19 Mockup poster infografis.....	103
Gambar 4.20 Final poster	104
Gambar 4.21 Idea layout x-banner	104
Gambar 4.22 Rought layout x-banner	105
Gambar 4.23 Comprehensive layout x-banner	106
Gambar 4.24 Mockup x-banner.....	106
Gambar 4.25 Final x-banner.....	107
Gambar 4.26 Idea layout brosur	108
Gambar 4.27 Rought layout brosur	108
Gambar 4.28 Comprehensive layout brosur	109
Gambar 4.29 Mockup brosur.....	109
Gambar 4.30 Final brosur.....	110
Gambar 4.31 Idea layout flyer.....	110
Gambar 4.32 Rought layout flyer.....	111
Gambar 4.33 Comprehensive layout flyer.....	111
Gambar 4.34 Mockup flyer	112
Gambar 4.35 Final flyer	113
Gambar 4.36 Idea layout katalog.....	113
Gambar 4.37 Rought layout katalog.....	114
Gambar 4.38 Comprehensive layout katalog	114
Gambar 4.39 Mockup katalog	115
Gambar 4.40 Final katalog	115
Gambar 4.41 Idea layout kartu nama.....	116
Gambar 4.42 Rought layout kartu nama.....	116
Gambar 4.43 Comprehensive layout kartu nama	116
Gambar 4.44 Mockup kartu nama	117
Gambar 4.45 Final kartu nama	117
Gambar 4.46 Final video edukasi.....	120
Gambar 4.47 Idea layout keychain.....	121
Gambar 4.48 Rought layout keychain	121
Gambar 4.49 Comprehensive layout keychain.....	122
Gambar 4.50 Mockup keychain	122
Gambar 4.51 Final keychain	123
Gambar 4.52 Idea layout pin	123
Gambar 4.53 Rought layout pin	123

Gambar 4.54 Comprehensive layout pin	124
Gambar 4.55 Mockup pin	124
Gambar 4.56 Final pin	124
Gambar 4.57 Idea layout kalender	125
Gambar 4.58 Rought layout kalender	125
Gambar 4.59 Comprehensive layout kalender	126
Gambar 4.60 Mockup kalender	126
Gambar 4.61 Final kalender	126
Gambar 4.62 Idea layout matras yoga	127
Gambar 4.63 Mockup matras yoga	127
Gambar 4.64 Final matras yoga.....	128
Gambar 4.65 Idea layout tumbler.....	128
Gambar 4.66 Rought layout tumbler	129
Gambar 4.67 Mockup tumbler	129
Gambar 4.68 Final tumbler.....	130
Gambar 4.69 Idea layout totebag	130
Gambar 4.70 Rought layout totebag	131
Gambar 4.71 Mockup totebag	131
Gambar 4.72 Final totebag	132
Gambar 4.73 Idea layout baju one set yoga	132
Gambar 4.74 Rought layout baju one set yoga	133
Gambar 4.75 Mockup baju one set yoga	133
Gambar 4.76 Final baju one set yoga	134
Gambar 4.77 Idea layout jaket ziper.....	135
Gambar 4.78 Rought layout jaket ziper	135
Gambar 4.79 Mockup jaket ziper	136
Gambar 4.80 Final jaket ziper	136

DAFTAR TABEL

Table 2.1 Komunitas/studio yoga	24
Table 2.2 Wawancara coach yoga	52
Table 2.3 Wawancara Fisioterapi.....	56
Tabel 3.1 Headline.....	66
Table 3.2 Subheadline	67
Table 3.3 Tagline	68
Table 3.4 Panduan media.....	82
Table 3.5 Program media.....	83
Table 3.6 Biaya media	84
Tabel 4.1 Storyboard.....	107

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Halaman revisi	143
Lampiran 2	Formulir bimbingan dospem I	144
Lampiran 3	Formulir bimbingan dospem II	145
Lampiran 4	Booth pameran penulis	146
Lampiran 5	Kunjungan booth pameran bersama pengunjung.....	147
Lampiran 6	Kunjungan booth pameran bersama dinas pariwisata.....	147
Lampiran 7	Kunjungan booth pameran bersama pengunjung.....	148
Lampiran 8	Kunjungan booth pameran bersama pengunjung.....	148