

## DAFTAR PUSTAKA

- 1 dari 3 orang Indonesia 'Mageran' alias kaum rebahan. (2022). *cnnindonesia.com*.  
<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20220621131559-255-811618/1-dari-3-orang-indonesia-mageran-alias-kaum-rebahan>
- 8 Manfaat pola hidup sehat sejak dini. (n.d.). *prudentialsyariah.co.id*.  
<https://www.prudentialsyariah.co.id/id/pulse/article/manfaat-pola-hidup-sehat/#:~:text=Menjaga%20pola%20hidup%20sehat%20tentu,Anda%20juga%20akan%20lebih%20terjaga>
- Alimuddin, Z. (2021). *Teori & fakta tentang usia ideal berkarir, dan bagaimana kembangkan potensi diri untuk terus bertumbuh*. *zulfikar-alimuddin.com*.  
<https://zulfikar-alimuddin.com/2021/07/19/teori-fakta-tentang-usia-ideal-berkarir-dan-bagaimana-kembangkan-potensi-diri-untuk-terus-bertumbuh/>
- Anderson, B. (2002). *Stretching in the office*. Shelter Publications.
- Angelia, D. (2022). *Kerap disebut remaja jompo, apa saja keluhan kesehatan Gen Z*. *goodstats.id*.  
<https://goodstats.id/article/kerap-disebut-remaja-jompo-apa-saja-keluhan-kesehatan-gen-z-Hszjt>
- Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023, Maret 31). Karakteristik generasi Z dan kesiapannya dalam menghadapi bonus demografi 2030. *ASRJ*, 2(1).  
<https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812>
- Belch, G. E., & Belch, M. A. (2003). *Advertising and promotion: and integrated marketing communications perspective* (6th ed.). McGraw-Hill/Irwin.
- Cat stretching: Why they do it and what it means*. (n.d.). *fultoncountyvetclinic*.  
<https://fultoncountyvetclinic.com/blog/cat-stretching/>
- Damayanti, D. (2023). *5 Risiko jika terus membiarkan diri untuk gak produktif, jadi malas!* *idntimes.com*.  
<https://www.idntimes.com/life/inspiration/daysdesy/risiko-jika-terus-membiarkan-diri-untuk-gak-produktif-c1c2?page=all>
- Diahwayuningtyas, A., & Nugroho, R. S. (2024). 5 Efek "Malas Gerak" bagi kesehatan, meningkatkan risiko stroke dan serangan jantung. *kompas.com*.  
<https://www.kompas.com/tren/read/2024/02/16/093000265/5-efek-malas-gerak-bagi-kesehatan-meningkatkan-risiko-stroke-dan-serangan?page=all#:~:text=Kebiasaan%20malas%20gerak%20akan%20membuat,yang%20biasa%20disebut%20dengan%20osteoporosis>
- Duku, S. (2015, Agustus 14). Mengenal kampanye komunikasi. *UIN Raden Fatah*, 14(1).  
<https://doi.org/10.19109/wardah.v14i1.248>

- Handes. (2019, April 23). Creative planning dan strategi pengembangan pesan komunikasi pemasaran. *Jurnal Dakwah*, 13(1). <https://doi.org/10.24260/al-hikmah.v13i1.1297>
- Haryati, E. (2020, Juni 16). *Hubungan perilaku aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas remaja SMA pada masa corona virus*. [Undergraduate Thesis, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta]. 1. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5560>
- Hidayah, L. R., Shannen, Rahmadiva, A. S., & Pratisa, T. A. (2022, Januari 12). Peran maskot untuk memperkuat identitas visual brand. *VCD*, 1(12). <https://journal.uc.ac.id/plugins/generic/pdfJsViewer/pdf.js/web/viewer.html?file=https%3A%2F%2Fjournal.uc.ac.id%2Findex.php%2Fvicidi%2Farticle%2Fdownload%2F2934%2F1980%2F7332>
- Kotler, P., Kartajaya, H., & Setiawan, I. (2021). *Marketing 5.0: Technology for humanity*. John Wiley & Sons, 2021.
- Lawless, J. (2024). *Fishbone diagram (ishikawa)*. [purplegriffon.com](https://purplegriffon.com). <https://purplegriffon.com/blog/fishbone-diagram-ishikawa>
- Lubis, B. (2019). Keterkaitan bonus demografi dengan generasi. *Jurnal Registratie*, 1(1). <https://doi.org/10.33701/jurnalregistratie.v1i1.830>
- Njoo, P. L. A., Damajanti, M. N., & Muljosumarto, C. (2016, Juni 28). Perancangan kampanye sosial tentang pemahaman eksistensi dan esensi keragaman lintas etnis di semarang. *Adiwarna*, 5(2). <https://media.neliti.com/media/publications/81469-ID-perancangan-kampanye-sosial-tentang-pema.pdf>
- Manfaat olahraga untuk kesehatan mental dan emosional kamu*. (2021). [fwd.co.id](http://www.fwd.co.id). <https://www.fwd.co.id/id/fwdmax/passionstory-sport/manfaat-olahraga-untuk-kesehatan-mental-dan-emosional-kamu/>
- Mengenal sedentary lifestyle dan dampaknya bagi tubuh*. (2023). [biofarma.co.id](http://www.biofarma.co.id). <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/mengenal-sedentary-lifestyle-dan-dampaknya-bagi-tubuh#:~:text=Apa%20yang%20dimaksud%20dengan%20gaya,bergerak%20atau%20melakukan%20aktivitas%20fisik>
- Nanda, E. C. D. A. (2024). *Bukan google, Gen Z pilih media sosial sebagai alat pencari informasi brand*. [goodstats.id](http://goodstats.id). <https://goodstats.id/article/google-tak-lagi-relevan-51-gen-z-lebih-memilih-media-sosial-sebagai-alat-pencari-informasi-brand-jYFtd>

- Nursalamah, M. (2021, Desember 26). Analisis implementasi gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) di Kabupaten Lebak. *Jurnal Pembangunan dan Administrasi Publik*, (3), 10. <https://doi.org/10.32834/jpap.v3i2.407>
- Pangestu, R. (2019, September 12). Penerapan kampanye sosial dalam desain komunikasi visual. *Jurnal Besaung*, 4(2). DOI: <https://doi.org/10.36982/jsdb.v4i4.796>
- Patterson, E., Brown, E. K., Ruminiski, C., & Miller, T. B. (2021). *Electronics: The enemy of posture and how to protect yourself*. *kids.frontiersin.org*. <https://kids.frontiersin.org/articles/10.3389/frym.2021.553496>
- Penyakit tidak menular kiniancam usia muda*. (2021, 01 20). *sehatnegeriku.kemkes.go.id*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20200704/4434329/penyakit-tidak-menular-kini-ancam-usia-muda/>
- Pranita, E., & Dewi, B. K. (2021). *Studi ungkap 33,8 persen anak indonesia cenderung hidup tidak aktif*. *kompas.com*. <https://www.kompas.com/sains/read/2021/07/27/183000823/studi-ungkap-33-8-persen-anak-indonesia-cenderung-bergaya-hidup-tidak?page=all>
- Ramadhani, N. F. (2024). *Gen Z paling rajin konsumsi media, daya fokus paling rendah*. *goodstats.id*. <https://goodstats.id/article/gen-z-paling-rajin-konsumsi-media-daya-fokus-paling-rendah-yH-pHz>
- Siddiq, M. N., & Arif Pristianto. (n.d.). *Teknik Peregangan Aplikatif*. Muhammadiyah University Press.
- Sugiyama, K., & Andree, T. (2010). *The Dentsu Way: Secrets of Cross Switch Marketing from the World's Most Innovative Advertising Agency*. McGraw Hill LLC.
- Sutresna, A. (2019, April 17). Analisis perencanaan kampanye pemasaran sosial "Korban Kebaikan" pertamina. *Ultimacomm*, 10(2). <https://doi.org/10.31937/ultimacomm.v10i2.1081>
- Suwatno. H. (n.d.). *Komunikasi pendidikan & pembelajaran digital bagi generasi Z*. *berita.upi.edu*. <https://berita.upi.edu/komunikasi-pendidikan-pembelajaran-digital-bagi-generasi-z/>
- Waspada! 7 penyakit yang diakibatkan kurang gerak*. (n.d.). *prudential.co.id*. <https://www.prudential.co.id/id/pulse/article/penyakit-yang-diakibatkan-kurang-gerak/>