

## Daftar Tabel

Tabel 2.1 Macam Komunikasi .....	14
Tabel 3.1 Prevalensi gangguan mental emosional umur $\geq 15$ tahun.....	44
Tabel 3.2 Perilaku sedentari .....	48
Tabel 3.3 Analisis SWOT objek .....	63
Tabel 3.4 Hasil analisis SWOT objek .....	64
Tabel 3.5 Analisa SWOT Proyek Sejenis .....	66
Tabel 4.1 Analisis aisas .....	74
Tabel 4.2 Pedekatan media .....	74
Tabel 4.3 Timeline AISAS.....	77
Tabel 4.4 Consumer journey .....	79
Tabel 4.5 Desain Aplikasi .....	94