

CONTENT PLANNING CONCEPT FOR @PMH.POEDER

- **Referensi :**

- @panadolid
- @neozepforte.id
- @cepat_paramex

- **Konten :**

- 15 Konten Instagram
- 15 Konten Instagram Story

- **Konsep**

- Tema : Informasi mengenai sakit kepala
- Waktu unggah : bulan Maret
- Mekanisme unggah :
 - Konten Instagram : akan dilakukan mulai tanggal 1 Maret 2021 yang dilanjutkan pada tanggal 3 Maret 2021, dan seterusnya (yang berarti memiliki **senggang waktu selama 2 hari**).
 - Konten Instagram Story : bersifat **acak** karena terdapat beberapa konten yang akan diunggah sesuai dengan Instagram Content.

Breakdown tanggal unggah setiap konten akan disertakan pada *table* yang berisikan *content planning concept*.

INSTAGRAM CONTENT

semua rasio konten 1:1



#SobatSehat
PMH hari ini
sudah minum
air putih?

Caption : (1 Mar)

Banyak sekali manfaat dari air putih. Salah satunya menghindari #SobatSehatPMH dari sakit kepala. Hal ini karena, 80% dari otak kita terdiri atas air.

Jika sakit kepala yang dirasakan cukup mengganggu, puyer PMH akan selalu membantu kamu menanganinya. Dengan puyer PMH, Langsung Cesss Pleng.

Sumber : Kompas Health



Caption : (3 Mar)

Pemasukan awal bulan dari PMH Poeder (emoji uang).

Di bulan yang baru ini, kita mau bagi-bagi hadiah untuk kamu #SobatSehatPMH. Hanya dengan melengkapi puzzle dari kemasan PMH Poeder.

Aturan mainnya gimana nih? Gampang banget, kamu sisa :

1. FOLLOW & SPAM LIKE @pmh.poder
2. SHARE postingan ini dengan TAG instagram @pmh.POEDER beserta jawaban kamu melalui Instagram Story.



Caption : 5 Mar

Mengisi waktu kosong dengan bermain game bersama kerabat terdekat memang seru.

Tapi #SobatSehatPMH tahu tidak, bermain game berlebihan akan menyebabkan sakit kepala dan nyeri pinggang.

Beberapa tips berikut bagaimana cara mengatasi sakit kepala dan nyeri pinggang saat bermain game

1. Batasi durasi bermain game selama 20 menit. Kemudian istirahatkan mata dari gadget selama 20 detik

3. Highlight post tersebut dengan nama #PuzzleCessPleng
4. KOMEN "PMH Poeder! Cesss Pleng!" di kolom komen ini serta TAG 5 kerabat kamu.

Gampangkan #SobatSehatPMH? Hadiahnya berupa Total Saldo SHOPEE PAY sebesar 450rb unruk 3 orang pemenang yang beruntung. Periode bagi-bagi hadiah ini berlaku hingga tanggal 17 Maret! Tunggu apa lagi?

2. Mencari posisi duduk yang benar ketika bermain game.
3. Tidak lupa untuk minum air putih.

3 Jenis Sakit Kepala yang Sering Terjadi



Caption : (7 Mar)*

Sakit kepala bisa saja terjadi tanpa mengenal waktu dan situasi. Ketika kita lagi *hangout* bareng kerabat, kerja, dan masih banyak lagi.

Gigi *nyut-nyut* Kepala *nyut-nyut*



Caption : (9 Mar)*

Siapa diantara kamu yang pernah ngerasain sakit gigi sampai-sampai kepala juga ikutan sakit?

Hal ini bisa terjadi karena, kepala dan wajah memiliki ribuan saraf dan otot yang bisa



Caption : (11 Mar)

Kami segenap pimpinan dan seluruh karyawan PT. Presto Medical House mengucapkan Selamat

Tapi #SobatSehatPMH tahu gak sih, jenis-jenis sakit kepala yang sering terjadi?

Yuk pelajari jenis-jenisnya!

Sumber : alodokter

meneruskan rangsangan. Sehingga adanya saraf trigeminal yang menyebabkan sakit gigi memicu sakit kepala.

#SobatSehatPMH dapat mengatasi sakit gigi dengan puyer PMH. Di jamin langsung Cesss Pleng.

memperingati hari Isra Mikraj bagi seluruh umat Muslim yang merayakannya.

Semoga dibulan yang penuh dengan keindahan ini dapat terus tertanam dalam diri kita, serta doa dan harapan kita semua terjaga dari hidayah-Nya.



Caption : (13 Mar)

Menurut HelloSehat, latihan Yoga membantu #SobatSehatPMH untuk meredakan sakit kepala. (emoji yoga)

Jangan takut jika gerakannya terlalu



Caption : (14 Mar)

Tahun baru Saka 1943

Segenap Pimpinan dan Karyawan PT. Presto Medical House mengucapkan Selamat hari Raya Nyepi bagi seluruh umat Hindu yang merayakannya.



Caption : (16 Mar)*

Tetap sibuk keluar rumah selama pandemi? #SobatSehatPMH jangan lupa selalu jalani protokol kesehatan dan jaga stamina tubuh!

susah, terdapat beberapa gaya yoga simple yang bisa kamu lakukan, seperti child's pose, cat pose, seated forward bend bahkan corpse pose.

Gerapkan corpse pose pasti akan kamu sukai, karena hanya cukup merebahkan badan dan menarik napas dalam-dalam sambil menutup mata.

Semoga Ida Sang Hyang Widhi Wasa selalu menyayangi dan melimpahkan wara nugerah-nya untuk kita semua.

Selalu bawa 1 sachet puyer PMH untuk menemani hari sibuk kamu diluar rumah.



Caption : (18 Mar)

Jeng jeng jeng jenggg!! (emoji confetti)
Ini jawaban dari quiz kita minggu lalu!!

Mudah banget kan? Selamat untuk 3 #SobatSehatPMH yang beruntung di quiz kali ini dengan masing-masing



Caption : (20 Mar)

Selama Work From Home (WFH) dikala pandemi, kita semua dituntut untuk menjadi lebih jago dalam multitasking.

Pasti ada kala dimana #SobatSehatPMH menjadi pusing, karena harus multitasking dan bekerja extra miles.



Caption : (22 Mar)

Jaman sekarang dengan 700 rupiah #SobatSehatPMH bisa dapat apa, nih? Bingungkan pasti (emoji mikir dan uang)

Eits, tenang aja. Hanya dengan 700 rupiah kamu bisa mendapatkan 1 sachet puyer PMH yang ampuh mengatasi sakit kepala, sakit gigi, nyeri haid dan juga sakit pinggang. Dijamin pasti langsung #CesssPleng

pemenang mendapatkan ShopeePay sebesar 150 ribu rupiah (emoji happy).

.
@abc
@def
@ghi

Nantikan bagi-bagi hadiah yang pastinya dengan hadiah-hadiah menarik lainnya. Pantau terus akun @pmh.poeder (emoji senyum) dan jangan lupa untuk minum puyer PMH.

Langsung Cesss Pleng! (emoji love)

Maka dari itu, kamu harus sedia puyer PMH sebagai obat darurat yang bisa membantu kamu meredakan sakit kepala yang datang tiba-tiba dikala WFH.

Puyer PMH, pastinya langsung Cesss Pleng.



Caption : (24 Mar)

Bangun tidur bukannya segar, tapi malah nyeri otot??

Mitos atau Fakta

Air garam bisa meredakan sakit gigi?



Caption (26 Mar)

Larutan air garam meredakan sakit gigi?
FAKTA! (emoji check)



Caption : (28 Mar)

Nyeri datang bulan muncul tiba-tiba, tapi kerjaan lagi hectic?

<p>#SobatSehatPMH pernah merasakannya? Ternyata banyak banget penyebabnya, loh. Menurut Kompas Health, terdapat beberapa alasannya seperti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi tidur yang salah. 2. Stres 3. Mengalami dehidrasi 4. Kekurangan vitamin d 5. Melakukan kegiatan yang terlalu berat pada hari sebelumnya. <p>Selain itu, masih banyak lagi penyebabnya. Tetapi jika nyeri oto sudah cukup mengganggu aktivitas sehari-hari mu, langsung saja konsumsi puyer PMH. Di jamin langsung Cesss Pleng.</p>	<p>Dilansir dari Liputa6, menyatakan bahwa air garam membantu untuk meredakan rasa sakit gigi yang ditimbulkan dan meredakan pembengkakan gusi akibat sakit gigi. Sehingga dampaknya hanya dirasakan pada gusi.</p> <p>Selain meredakan rasa sakit gigi, air garam juga memiliki fungsi lain seperti mengusir bau mulut, melegakan hidung tersumbat dan masih banyak lagi.</p>	<p>Pasti ganggu #SobatSehatPMH dalam bekerja banget, nih.</p> <p>Maka dari itu, selalu sedia puyer PMH sebagai pertolongan pertama kamu. Dengan 1 sachet dan dalam waktu yang singkat, puyer PMH langsung Cesss Pleng nyeri datang bulan kamu.</p>
---	--	--

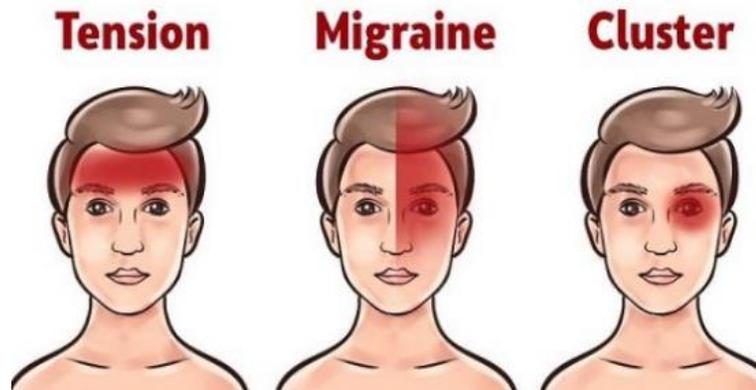
***Notes :**

1. Instagram – 5 Maret

Syarat khusus :

- a. Subjek terdiri dari 2 orang (1 anak kecil dan 1 anak remaja) dengan gender yang disesuaikan.
- b. Kedua subjek menggunakan earphones dan memegang console PS (**optional**)
- c. Kedua subjek bermain game di atas ranjang, dengan posisi anak kecil sedang duduk di samping kiri dan anak remaja tengkurap.

2. Instagram – 7 Maret



Unggahan tanggal 7 Maret dibuat visual grafis masing-masing 1 jenis sakit kepala dengan konsep *flat visual*. Sehingga unggahan akan berbentuk multiple post (total 4 grafis dalam 1 post). Disetiap jenis sakit kepala akan diberikan penjelasan singkat mengenai pengertian dari masing-masing jenis. Berikut penjelasan singkat dari masing-masing jenis sakit kepala :

1. Migrain – ditandai dengan sakit kepala yang bedenyut hanya pada satu sisi kepala dan dapat berlangsung selama beberapa jam bahkan berhari-hari.
2. Sakit kepala tegang (Tension) – nyeri akan dirasakan pada kedua sisi kepala seperti terlilit kencang oleh tali, belakang mata. Dapat berlangsung selama 30 menit hingga beberapa hari.
3. Sakit kepala cluster- hampir sama dengan migrain, tetapi yang membedakan hanya dirasakan pada bagian belakang mata atau area sekitar mata. Cluster terjadi secara tiba-tiba dan berlangsung sekitar 15menit – 3jam.

Referensi : unggahan @pmh.poeder per tanggal 18 November 2020



3. Instagram – 9 Maret

Syarat khusus :

- Subjek pada foto terdiri dari 2 orang. Karena tidak ditemukan contoh yang bisa dijadikan referensi, maka konseptor menginginkan salah satu subjek menjadi orang yang mengalami sakit gigi serta sakit kepala dan subjek lainnya menjadi orang yang memberikan 1 sachet PMH.
- Kedua subjek sedang duduk di tempat makan dan bersebelahan. Diusahakan pada atas meja makan terdapat makanan yang bertekstur keras, seperti apel, nasi, dan sebagainya.
- Jika memungkinkan, subjek (penderita sakit) menggunakan ice bag pada bagian bawah wajah. Untuk memperlihatkan subjek sedang mengalami sakit gigi. Ice bag hanya dipegang dengan 1 tangan, sedang 1 tangan lainnya digunakan untuk memegang bagian kepala.
- Subjek lainnya, memberikan sachet PMH Poeder dari samping.

4. Instagram – 11 Maret

Visual grafis dapat disesuaikan dengan konsep grafis oleh tim visual.

5. Instagram – 16 Maret

Syarat :

- a. Foto flat lay menggunakan seluruh barang yang ada di tas kerja perempuan dan pria
- b. Menaruh 1 sachet PMH ditengah-tengah barang yang ada di dalam tas tersebut.
- c. Diusahakan barang lain berwarna monochrome (hitam, putih, abu), sehingga hanya PMH yang menjadi *focal point*

INSTAGRAM STORY CONTENT

seluruh rasio 9:16



shutterstock.com • 187945643

STORY : 1 Maret

Text :

Sudah minum air putih belum
#SobatSehatPMH?



STORY : 3 MARET (REPOST FEED)

Text :

GIVE AWAY ALERT!!!



STORY : 4 MARET

Text :

Posisi nge-*game* seperti apa yang
#ShobatSehatPMH suka?

sediakan fitur Questions dengan tulisan
Yuk di jawab yukk.

Syarat :

1. Resolusi 9 : 16
2. Kedua subjek diatas ranjang, satu subjek mengganggu subjek yang lainnya.
3. Satu subjek sedang duduk dan yang satunya tengkurap

STORY : 5 MARET

Syarat :

1. Membalas beberapa jawaban dari fitur Question pada story tanggal 4 MARET.
2. Setelah itu posting



Text :

#SobatSehatPMH harus selalu ingat waktu, posisi duduk dan minum air putih saat *gaming*.

3. Resolusi 9:16
4. Dengan subjek yang sama pada unggahan 4 MARET.
5. Menggunakan pakaian santai



STORY : 9 MARET

Text

Kamu pernah sakit gigi sampai *nyut-nyut* di kepala?

berikan fitur Yes&No

Syarat :

1. Post Story dahulu.
2. **Selang max.15 menit**, post Instagram Content.
3. Menggunakan subjek yang sama seperti Instagram Content.
4. Subjek tidak perlu membuka mulut, cukup memperlihatkan ekspresi tidak nyaman.



shutterstock.com • 1117917806

Story : 11 Maret

Text :

“Selamat Memperingati Isra Mikraj Nabi Muhammad SAW”

Syarat :

1. Resolusi 9:16
2. Pada samping kiri, perempuan dengan al quran berada di belakang dan semi-bokeh. Sehingga memberikan fokus pria di depan dengan tasbih ditangan.
3. Muka tidak perlu terlihat.
4. Perempuan berhijab & pria menggunakan baju kokoh.
5. Pakaian tidak perlu bermotif
6. **Text** diletakkan pada bagian bawah tengah foto.



Story : 13 Maret

Syarat :

1. Ask me my top 3 diubah menjadi "#SobatSehatPMH top 3"
2. Question sticker diganti dengan tulisan "Gimana cara kamu meredakan sakit kepala?"
3. Ajakan untuk share ke 5 kerabat, tag @pmh.poeder untuk direpost.
4. Diunggah **sebelum** Instagram content
5. Kemudian jangan lupa untuk melakukan **reply/repost**



Story : 14 Maret

Syarat :

1. Dibuat mirip seperti ini tetapi lebih sederhana , tidak perlu ribbon
2. Resolusi 9 :16
3. Tone warna disesuaikan dengan Instagram Content. Visualnya diusahakan seragam
4. Tahun baru saka 1938 diubah menjadi Tahun Baru Saka 1943



Story : 17 Maret

Syarat :

1. Resolusi 9 :16
2. Tulisan disebelah logo JNE, digantikan dengan "Yuk! Sisa 1 hari lagi kesempatan #SobatSehatPMH mendapatkan hadiah"
3. Story selanjutnya, repost Instagram Content per tanggal 3 Maret 2021.

tanggapan yang masuk pada hari yang sama.

Story : 18 Maret

Syarat :

1. Pengumuman pemenang giveaway hanya perlu melakukan **repost** Instagram Content.
2. Selang 1 jam setelah pengumuman giveaway, lakukan post dengan foto berikut



3. Properti yang digunakan seperti properti per tanggal **16 Maret**.
4. Sisipkan text, “Selalu bawa puyer PMH ketika beraktivitas di luar rumah.”



Story : 20 Maret

Syarat :

1. Sharing Session with neozep forte di ganti dengan “Yuk! Cerita Momen WFH ala #SobatSehatPMH”.
2. Fitur *question* menanyakan tentang “Cerita terunik apa yang kamu alami selama WFH?”
3. Setelah jawaban masuk, berikan tanggapan dengan melakukan **reply/repost.**



Story : 22 Maret

Syarat :

1. Tambahkan tulisan “Sudah sedia Puyer PMH di rumah kamu?”



Story : 25 Maret

Syarat :

1. Sisipkan tulisan “Larutan garam, apa sih gunanya?”
2. Masukkan juga fitur Question dengan menuliskan “Menurut kamu, apa saja kegunaan larutan garam?”



Story : 28 Maret

Syarat :

1. Sisipkan tulisan, “Nyeri datang bulan mengganggu aktivitas kamu?”



Story : 31 Maret

Syarat :

1. Sisipkan tulisan, “Menemani #SobatSehatPMH sejak tahun 1947”