

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PROJECT AKHIR	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN PENGUJI	v
KATA PENGANTAIR	vi
INTISARI	viii
SUMMARY	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SINGKAT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
1. Corona Virus Desease	6
a. Definisi Covid19	6
b. Tanda dan gejala Covid19	6
c. Penatalaksanaan Covid19.....	6
2. Stress	8
a. Definisi stress	8
b. Gejala stress	8
c. Mekanisme terjadinya stress	9
d. Penatalaksanaan stress	9
e. Jenis-jenis stress	10
f. Ruang lingkup stress di masa pandemic Covid19.....	10
g. Gangguan akibat stress	12
h. gejala stress dimasa pandemic Covid19	12
i. Mengelolah stress dimasa pandemi Covid19.....	12
j. Manajemen stress.....	13
3. Relaksasi otot progresif	14
a. Definisi relaksasi otot progresif	14
b. Mekanisme relaksasi otot progresif	15
c. Tujuan relaksasi otot progresif.....	16
d. Indikasi terapi relaksasi otot progresif.....	16
e. Kontraindikasi terapi relaksasi otot progresif	16
f. Waktu terapi pemberian relaksasi otot progresif.....	16
g. Prosedur relaksasi otot progresif.....	17
4. Ketepatan solusi yang ditawarkan	20
5. Media video	21
a. Definisi video	21
b. Karakteristik media video	22
c. kelebihan dan kekurangan media video	22
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	24
A. Nama luaran	24
B. Tujuan project luaran	24
C. keaslian karya project.....	24

D. Deskripsi desain project luaran secara naratif.....	25
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	34
BAB V PENUTUP.....	36
A.Kesimpulan	36
B.Saran	36
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Gambar Cover video	34
Gambar 4.2 Gambar isi video relaksasi otot progresif	34
Gambar 4.3 Gambar penutupan video	35

DAFTAR SINGKAT

WHO	: <i>World Health Organization</i>
<i>Covid19</i>	: <i>Corona Virus Disease 2019</i>
KIE	: Komunikasi Informasi dan Edukasi
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
HKI	: Hak Kekayaan Intelektual
SARS	: <i>Middle Actu Respiratory Syndrome</i>