DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN i
SAMPUL DALAM ii
PERNYATAAN KEASLIAN KIE iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI iv
PENGESAHAN PENGUJI vi
INTISARI viii
SUMMARY ix
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
BAB I PENDAHULUAN 1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 4
A. Landasan Teori 4
1. *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) 4
2. *Massage* 8
3. Media Komuniskasi Informasi Edukasi 18
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN 24
A. Nama Project Luaran 24
B. Tujuan Project Luaran 24
C. Keaslian Karya Project 24
D. Deskripsi Desain Project 24
E. Uji Coba Hasil Project 27
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI 28
A. Hasil yang Dicapai 28
B. Pembahasan Video 28
BAB V PENUTUP 37
A. Kesimpulan 37
B. Saran 37

DAFTAR PUSTAKA 38

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Uji Coba Hasil Project..... 27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan *efflurage* 13
Gambar 2. 2 Cupping 13
Gambar 2. 3 Hacking 14
Gambar 2. 4 Beatting 14
Gambar 2. 6 Gerakan *deep transeverse friction* 15
Gambar 2. 7 Circullar Friction 15
Gambar 2. 8 Gerakan *Kneading* 16
Gambar 2. 9 Gerakan *Wringing* 16
Gambar 2. 10 Gerakan *Picking Up* 16
Gambar 2. 11 Skin rolling 17
Gambar 2. 12 Gerakan *Shaking* 17
Gambar 4. 1 Cover video 28
Gambar 4. 2 Pembukaan video 28
Gambar 4. 3 Pengertian DOMS 29
Gambar 4. 4 Tanda dan Gejala DOMS 29
Gambar 4. 5 Massage Therapy 30
Gambar 4. 6 Mekanisme Massage Therapy menurunkan nyeri 30
Gambar 4. 7 Indikasi Kontraindikasi Massage Therapy 31
Gambar 4. 8 Dosis Massage Therapy 31
Gambar 4. 9 Persiapan Massage Therapy 31
Gambar 4. 10 Teknik Stroking 31
Gambar 4. 11 Teknik Efflurage 32
Gambar 4. 12 Teknik Tranferse Friction 32
Gambar 4. 13 Teknik Circular Friction 32
Gambar 4. 14 Teknik Clapping/cupping 33
Gambar 4. 15 Teknik Hacking 33
Gambar 4. 16 Teknik Beating 33
Gambar 4. 17 Teknik Skin rolling 34
Gambar 4. 18 Teknik Shaking 34
Gambar 4. 19 Teknik Kneeding 34
Gambar 4. 20 Teknik Wringing 35
Gambar 4. 21 Teknik Picking Up 35
Gambar 4. 22 Penutup 36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 *Curiculum Vitae* 40
Lampiran 2 Luaran Media KIE Video 41
Lampiran 3 Standar Operasional Procedure 49
Lampiran 4 Dokumentasi Kegiatan 54
Lampiran 5 Lembar Konsultasi.....55