## DAFTAR ISI


SAMPUL DEPAN ..... i
SAMPUL DALAM ..... ii
PERNYATAAN KEASLIAN KIE ..... iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..... iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... v
PENGESAHAN PENGUJI ..... vi
KATA PENGANTAR ..... vii
RINGKASAN ..... ix
SUMMARY ..... x
DAFTAR ISI ..... xi
DAFTAR TABEL ..... xiii
DAFTAR GAMBAR ..... xiv
DAFTAR LAMPIRAN ..... xv
DAFTAR SINGKATAN ..... xvi
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL ..... xvii
**BAB I PENDAHULUAN ..... 1**
**BAB II TINJAUAN PUSTAKA ..... 5**
A. Konsep Dasar Remaja ..... 5
B. Konsep Kelelahan Mata ..... 12
C. Konsep Kecanduan Gadget ..... 15
D. Konsep Senam Mata ..... 24
E. Media Video ..... 31
**BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN ..... 33**
A. Nama Project Luaran ..... 33
B. Tujuan Project Luaran ..... 33
C. Keaslian Karya Project ..... 33
D. Deskripsi Desain Project Luaran Secara Naratif ..... 34
E. Tahapan Pembuatan Video ..... 35

**BAB IV LUARAN YANG DICAPAI ..... 55**
**BAB V PENUTUP ..... 57**
A. Kesimpulan ..... 57
B. Saran ..... 57
**DAFTAR PUSTAKA ..... 59**
**LAMPIRAN ..... 62**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Garis Besar Isi Media Video ..... 36
Tabel 3. 2 Penyusunan Naskah ..... 41
Tabel 3. 4 Uji Coba Pada 3 Responden ..... 53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 *Palming* ..... 26
Gambar 2. 2 Memutar Bola Mata ..... 27
Gambar 2. 3 Aturan 20-20-20..... 27
Gambar 2. 4 Fokus Dekat..... 27
Gambar 2. 5 Melirik Atas-Bawah & Kanan-Kiri ..... 28
Gambar 2. 6 Gerakan Angka 8 ..... 28
Gambar 2.7 Sering Berkedip ..... 28
Gambar 4. 1 Sampul Video MATGASA ..... 55
Gambar 4. 2 Isi Video MATGASA ..... 56
Gambar 4. 3 Penutupan Akhir Video MATGASA..... 56

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi Tugas Akhir ..... 62
Lampiran 2 Daftar Riwayat Hidup ..... 68
Lampiran 3 Hasil Luaran Video ..... 69
Lampiran 4 Dokumentasi Responden ..... 70

## DAFTAR SINGKATAN

| | |
|---|---|
| ROS | : *Reactive Oxygen Species* |
| BKKBN | : Badan Kependudukan dan Keluarga Bencana |
| CVS | : *Computer Vision Syndrome* |
| WHO | : *World Health Organization* |
| RISKESDAS | : Riset Kesehatan Dasar |
| KEMENKES | : Kementrian Kesehatan |
| RI | : Republik Indonesia |
| HKI | : Hak Kekayaan Intelektual |
| KIE | : Komunikasi Informasi Edukasi |

## DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

| | | |
|---|---|---|
| % | : | Persen |
| & | : | Dan. |
| - | : | Sampai. |
| () | : | Kurung |
| > | : | Lebih dari. |
| < | : | kurang dari. |
| ≤ | : | Kurang dari sama dengan. |
| ≥ | : | Lebih dari sama dengan. |
| ± | : | Kurang lebih. |
| ‘ | : | Petik satu. |
| “ | : | Petik dua. |
| ; | : | Titik Koma |
| : | : | Titik dua |
| ? | : | : Tanda tanya |
| / | : | Garis miring |
| ² | : | Pangkat dua atau kuadrat |
| º | : | Kuadrat |