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 Perawat..... 5
B. Konsep Stress Kerja Pada Perawat..... 14
C. Konsep Otot Progresif 16
D. Konsep Pengukuran Tingkat Stress..... 21
E. Konsep Media Video..... 24
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN..... 26
A. Nama Project Luaran..... 26
B. Tujuan Project Luaran..... 26
C. Keaslian Karya Project..... 26
D. Deskripsi Desain Project Luaran Secara Naratif..... 28
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI 41
BAB V PENUTUP..... 43

A. Kesimpulan..... 43
B. Saran..... 43
DAFTAR PUSTAKA..... 45
LAMPIRAN..... 48

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tahapan Relaksasi Otot Progresif..... 22
Tabel 2. 2 Pengukuran Tingkat Stres 31
Tabel 3. 1 Garis Besar Isi *Booklet* 38
Tabel 3. 2 Uji Coba Responden 44
Tabel 3. 3 Masukan 45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Awal *Booklet*..... 48
Gambar 4. 2 Pertengahan *Booklet*..... 48
Gambar 4. 3 Akhir *Booklet* 48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi Tugas Akhir..... 59
Lampiran 2 Dokumentasi..... 61
Lampiran 3 Lembar Revisi Pasca Sidang..... 63