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 GAMBAR xiii
DAFTAR TABEL xv
DAFTAR LAMPIRAN xvi
DAFTAR SINGKATAN xvii
BAB I PENDAHULUAN 1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA
A. Konsep *Burnout* 7
1. Definisi *Burnout* 7
2. Dimensi *Burnout* 8
3. Tanda dan Gejala *Burnout* 8
4. Faktor-Faktor Penyebab *Burnout* 9
5. Dampak *Burnout* 12
6. Cara Penanganan *Burnout* 14
7. *Burnout* Pada Perawat 14
B. Relaksasi Otot Progresif 15
1. Pengertian Relaksasi Otot Progresif 15
2. Tujuan Relaksasi Otot Progresif 16
3. Manfaat Relaksasi Otot Progresif 17
4. Indikasi Relaksasi Otot Pogresif 17
5. KontraIndikasi Relaksasi Otot Pogresif 17
6. Hal-hal yang diperhatikan Relaksasi Otot Pogresif... 17
7. Mekanisme Kerja Teknik Relaksasi Otot Pogresif.... 18
8. Prosedur Teknik Relaksasi Otot Pogresif 18
9. Hubungan *Burnout* dan Relaksasi Otot Pogresif..... 26
C. Edukasi Kesehatan 27
1. Definisi Edukasi Kesehatan 27
2. Tujuan Edukasi Kesehatan 27
3. Media Edukasi Kesehatan 27
D. Media *Booklet* 28
1. Pengertian *Booklet* 28
2. Kelebihan *Booklet* 28
3. Kekurangan *Booklet* 29
4. *Booklet* sebagai Media Edukasi 29

BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN
A. Nama *Project* Luaran 31
B. Tujuan *Project* Luaran 31
C. Alat Pembuatan *Booklet* 32
D. Keaslian *Project* Luaran 32
E. Deskripsi Desain *Project* Luaran 35
F. Uji Coba 36

BAB IV LUARAN YANG DICAPAI 39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 41

B. Saran 41

DAFTAR PUSTAKA 43
LAMPIRAN 46