

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.3.1 Tujuan Umum.....	9
1.3.2 Tujuan Khusus	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.5 Ruang Lingkup.....	10
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.5.2 Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN TEORI	
2.1 Konsep Pandemi.....	12
2.1.1 Pandemi Covid-19.....	12
2.1.2 Dampak Pandemi Covid-19.....	14
2.1.3 Penanggulangan Pandemi Covid-19.....	16
2.2 Computer Vision Syndrome	17
2.2.1 Definisi Computer Vision Syndrome.....	17
2.2.2 Etiologi Computer Vision Syndrome.....	18
2.2.3 Faktor Resiko	19

2.2.4	Gejala Computer Vision Syndrome	25
2.2.5	Patogenesis	26
2.2.6	Dampak Computer Vision Syndrome.....	29
2.2.7	Penatalaksanaan dan Pencegahan Computer Vision Syndrome....	31
2.3	Senam Yoga Mata.....	34
2.3.1	Definisi Senam Yoga Mata	34
2.3.2	Tujuan Senam Yoga Mata.....	35
2.3.3	Manfaat Senam Yoga Mata.....	35
2.3.4	Kontra Indikasi.....	36
2.3.5	Gerakan Senam Yoga Mata.....	37
2.4	Hasil Penelitian Sebelumnya mengenai Senam Yoga Mata terhadap Computer Vision Syndrome.....	44
2.5	Kerangka Konseptual.....	48
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Rancangan Penelitian.....	48
3.2	Paradigma Penelitian.....	49
3.3	Variabel Penelitian.....	51
3.3.1	Variabel Independent	51
3.3.2	Variabel Dependent.....	51
3.4	Hipotesis Penelitian.....	52
3.5	Definisi Konseptual dan Operasional.....	53
3.5.1	Definisi Konseptual.....	53
3.5.2	Definisi Operasional.....	53
3.6	Populasi dan Sampel.....	55
3.7	Etika Penelitian.....	57
BAB IV DESAIN PENELITIAN		
4.1	Pengumpulan Data.....	60
4.2	Langkah Penelitian.....	61
4.3	Pengolahan dan Analisa Data.....	62
4.4	Lokasi dan Waktu Penelitian].....	64
4.4.1	Lokasi	66

4.4.2 Waktu Penelitian	69
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASA	
5.1 Hasil Penelitian.....	72
5.1.1 Analisa Univariat.....	74
5.1.2 Analisa Bivariat.....	76
5.2 Pembahasan Penelitian.....	76
5.2.1 Computer Vision Syndrome sebelum dilakukan Senam Yoga Mata pada Mahasiswa Universitas Bhakti Kencana di masa pandemi covid-19	78
5.2.2 Computer Vision Syndrome sebelum dilakukan Senam Yoga Mata pada Mahasiswa Universitas Bhakti Kencana di masa pandemi covid-19	80
5.2.3 Pengaruh senam yoga mata terhadap Computer Vision Syndrome pada Mahasiswa Universitas Bhakti Kencana di masa pandemi covid-19.....	82
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan	83
6.2 Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN	88

DAFTAR BAGAN

	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual.....	47
3.2 Kerangka Penelitian.....	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	53
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi <i>Computer Vision Syndrome</i> Sebelum Dilakukan Senam Yoga Mata pada Mahasiswa Universitas Bhakti Kencana di Masa Pandemi Covid-19.....	73
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi <i>Computer Vision Syndrome</i> Sesudah Dilakukan Senam Yoga Mata pada Mahasiswa Universitas Bhakti Kencana di Masa Pandemi Covid-19.....	74
Tabel 5.3 Hasil Uji Analisis Penelitian Pada Mahasiswa Universitas Bhakti Kencana Di Universitas Bhakti Kencana Bandung.....	75

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan Palming	37
Gambar 2.2 Gerakan melihat kesamping	38
Gambar 2.3 Tampilan depan dan samping	40
Gambar 2.4 Melihat Secara rotasi.....	41
Gambar 2.5 Melihat Keatas dan kebawah.....	42
Gambar 2.6 Menatap ujung hidung	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat izin penelitian
- Lampiran 2 Surat uji etik penelitian
- Lampiran 3 Lembar penjelasan sebelum persetujuan
- Lampiran 4 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 5 Lembar instrumen penelitian
- Lampiran 6 Lembar bimbingan
- Lampiran 7 Bukti menjadi oponen
- Lampiran 8 Daftar riwayat hidup
- Lampiran 9 Hasil kuesioner
- Lampiran 10 Hasil uji *SPSS*
- Lampiran 11 Hasil *plagiarism cheker*