

## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL DEPAN</b> .....	i
<b>PERSYARATAN KEASLIAN TUGAS AKHIR</b> .....	ii
<b>PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	iii
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	iv
<b>PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>INTISARI</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
A. Konsep Lansia .....	6
1. Pengertian .....	6
2. Teori Proses Menua .....	7
3. Batas Lanjut Usia .....	10
4. Tipe Lanjut Usia .....	10
5. perubahan fisik dan fungsi akibat proses menua .....	11
B. Konsep Cemas .....	12
1. Definisi Kecemasan .....	13
2. Tingkat Kecemasan .....	14
3. Faktor-Faktor Penyebab Dari Kecemasan .....	14
4. Gejala Kecemasan .....	15
5. Kecemasan Pada Lanjut Usia .....	16
6. Penatalaksanaan Kecemasan .....	18
7. Sekala Kecemasan .....	20
C. Relaksasi Benson .....	16
1. Pengertian .....	16
2. Tujuan .....	17
3. Manfaat .....	17
4. Indikasi .....	17

5. Elemen – elemen dasar dalam Rekasasi Benson.....	18
6. Langkah Relaksasi Benson .....	18
7. Audio Visual .....	21
<b>BAB III DISKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....</b>	<b>23</b>
A. Tema .....	23
B. Audio visual .....	23
C. Tujuan .....	23
D. Pedoman pembuatan audio visual.....	24
<b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI .....</b>	<b>32</b>
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>33</b>
A. Kesimpulan .....	33
B. Saran.....	33
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	