

## DAFTAR ISI

Halaman Sampul .....	i
Halaman Sampul dalam .....	ii
Halaman Pengesahan .....	iii
Halaman Persejutujuan .....	iv
Kata Pengantar .....	v
Rangkuman .....	vi
Daftar Isi .....	vii
Bab 1 Pendahuluan .....	1
Latar belakang .....	1
Bab 2 Tinjauan Pustaka .....	5
Landasan Teori .....	5
Lansia .....	5
Hipertensi .....	9
Relaksasi Otot Progresif .....	17
Relaksasi Benson .....	21
Ketetapan Media .....	25
Bab 3 Deskripsi desain yang di hasilkan .....	26
Jenis media .....	26
Bab 4 Keluaran yang di capai .....	30
Bab 5 Penutup .....	32
Daftar Pustaka .....	ix
Lampiran .....	x