

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	
1. Premenopause.....	5
a. Pengertian	5
b. Batasan Usia	5
c. Faktor yang Mempengaruhi Menopause	6
d. Perubahan pada Saat Menopause	7
e. Penanganan Menghadapi Menopause	11
2. Kecemasan	12
a. Pengertian Kecemasan Premenopause	13
b. Klasifikasi Tingkat Kecemasan	13
c. Tanda Gejala Kecemasan	14
d. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Premenopause.....	14
e. Penatalaksanaan Kecemasan	14
3. Yoga.....	16
a. Pengertian.....	16

b. Manfaat Yoga	16
c. Jenis-jenis Gerakan Yoga.....	17
d. Tahap-tahap Melakukan Gerakan Yoga.....	17
e. Gerakan Yoga untuk Mengurangi Kecemasan.....	18
4. Media Video	23
a. Pengertian.....	23
b. Kelebihan Video	24
c. Fungsi Video	24
5. Ketepatan Solusi Yang Ditawarkan.....	24
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	
A. Tema Luaran	26
B. Tujuan.....	26
C. Isi Luaran	26
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	29
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	30
B. Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN-LAMPIRAN	