

Cover	i
Sampul dalam	ii
Persetujuan Pembimbing	iii
Halaman pengesahan	iv
Kata Pengantar	v
Rangkuman/Intisari	vi
Daftar Isi	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. LANDASAAAN TEORI	4
1. Kecemasan	4
a. Pengertian Kecemasan	4
b. Patofisiologi	4
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi kecemasan	5
d. Klasifikasi Kecemasan	6
e. Tanda dan Gejala Klinis Kecemasan	7
f. Alat Ukur Kecemasan	7
2. Relaksasi Progresi	9
a. Pengertian Relaksasi Progresif	9
b. Kontra Indikasi dan Indikasi	10
c. Waktu Dilakukan Relaksasi Progresif	10
d. Manfaat Relaksasi Progresif	10
3. Peneliti Terdahulu	18
4. Booklet	19
a. Pengertian booklet	19
BAB III DESKRIPSI YANG DIHASILKAN	21
A. Tema luaran	21
B. Jenis luaran	21
C. Tujuan luaran	21
D. Sasaran	21
E. Waktu Pembuatan	21
F. Penjelasan Isi Booklet	21
G. Rancangan Desain Media	22
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	23
BAB V PENUTUP	25
A. Kesimpulan	25
B. Saran	25
DAFTAR PUSTAKA	26
LAMPIRAN	28