

# DAFTAR ISI

## HALAMAN

SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PRASYARAT GELAR.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN PENGUJI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
RANGKUMAN/INTISARI.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi

## BAB I PENDAHULUAN

A. ANALISA SITUASI.....	1
B. PERMASALAHAN.....	2
C. SOLUSI YANG DITAWARKAN.....	3
D. TARGET LUARAN.....	4

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. TEKANAN DARAH	
1. Definisi Tekanan Darah.....	5
2. Angka Normal Tekanan Darah.....	5
3. Waktu Pengukuran Tekanan Darah.....	5
4. Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	6
B. TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK	
1. Pengertian Relaksasi Autogenik.....	6
2. Waktu Pelaksanaan Terapi Relaksasi Autogenik.....	6

3. Manfaat Terapi Relaksasi Autogenik.....	7
4. Langkah-langkah Terapi Relaksasi Autogenik.....	7
C. Terapi Murattal Al-Qur'an	
1. Pengertian Murattal Al-Qur'an.....	9
2. Waktu Pelaksanaan Terapi Murattal Al-Qur'an.....	10
3. Manfaat Terapi Murattal Al-Qur'an.....	10
4. Langkah-langkah Terapi Murattal Al-Qur'an.....	10
D. MEDIA BOOKLET	
1. Kelebihan.....	11
2. Kekurangan.....	11
<b>BAB III DEKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN</b>	
A. Jenis Tema dan Media.....	12
B. Tujuan Media.....	12
C. Lokasi dan Waktu Pembuatan Luaran.....	12
D. Alur Pembuatan Media.....	12
E. Desain Pembuatan Media.....	13
<b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....</b>	<b>15</b>
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	17
B. Saran.....	17
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>18</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>21</b>

<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>21</b>
A. Lembar Konsultasi Tugas Akhir Dosen Pembimbing I.....	21
B. Lembar Konsultasi Tugas Akhir Dosen Pembimbing II.....	23
C. Luaran.....	25