

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN PENGUJI	iii
KATA PENGANTAR	iv
RANGKUMAN	vi
SUMMARY	vii
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Lansia	5
a. Pengertian Lansia.....	5
b. Batasan Lansia	5
c. Tipe Lansia.....	5
d. Proses Penuaan	6
e. Perubahan - Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	7
2. Kecemasan	13
a. Pengertian	13
b. Etiologi	13
c. Tanda dan Gejala	16
d. Tingkat Kecemasan	18
e. Sumber Coping	18
f. Alat Ukur	19
g. Penatalaksanaan	19
3. Relaksasi Benson	20
a. Pengertian	20
b. Manfaat Teknik Relaksasi Benson	21
c. Elemen Dasar Dalam Relaksasi Benson	21
d. Langkah Latihan Teknik Relaksasi Benson	21
4. Media <i>Booklet</i>	24
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	26

A. Jenis Tema dan Media.....	26
B. Tujuan Luaran	26
C. Isi Luaran	26
BAB IV LUARAN YANG DIHASILKAN	29
BAB V PENUTUP.....	31
B. KESIMPULAN.....	31
C. SARAN	31
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	