DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN.....i
SAMPUL DALAM.....ii
PERNYATAAN KEASLIAN KIE.....iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....v
PENGESAHAN PENGUJI.....vi
KATA PENGANTAR.....vii
RINGKASAN.....xi
SUMMARY.....x
DAFTAR GAMBAR.....xi
DAFTAR TABEL.....xii
DAFTAR ISI.....xiii
DAFTAR SINGKATAN.....xv
BAB I PENDAHULUAN.....1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....7
A. Konsep Lansia.....7
1. Definisi Lansia.....7
2. Batas Lanjut Usia.....7
3. Proses Menua.....8
4. Perubahan Akibat Proses Menua.....9
B. Konsep Depresi.....10
1. Definisi Depresi.....10
2. Gejala Depresi.....11
3. Faktor Penyebab Depresi.....12
4. Tingkat Depresi.....13
5. Alat Ukur Depresi.....14
C. Konsep Relaksasi Autogenik.....15
1. Definisi Relaksasi Autogenik.....15
2. Tujuan Relaksasi Autogenik.....16

3. Manfaat Relaksasi Autogenik.....16
4. Indikasi dan Kontraindikasi Relaksasi Autogenik.....16
5. Waktu Relaksasi Autogenik.....18
6. Alat Relaksasi Autogenik.....18
7. Prosedur Relaksasi Autogenik.....18
D. Konsep Video.....20
1. Definisi Video.....20
2. Tujuan Video.....20
3. Kelebihan Media Video.....21
4. Kekurangan Media Video.....21
5. Macam-Macam Media Video.....21
E. Ketepatan Solusi yang Ditawarkan.....22
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....24
A. Nama *Project* Luaran.....24
B. Tujuan Projek Luaran.....24
C. Keaslian Karya Projek.....24
D. Deskripsi Desain *Project* Luaran.....25
1. Tahap *Pra* Produksi.....25
2. Tahap Produksi.....33
3. *Pasca* Produksi.....34
E. Uji Coba Hasil Project.....35
F. Revisi.....35
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....37
BAB V PENUTUP.....39
A. Kesimpulan.....39
B. Saran.....40
DAFTAR PUSTAKA.....41