

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Melatih Otot Tangan.....	26
Gambar 2. 2 Melatih Otot Tangan Bagian Belakang	26
Gambar 2. 3 Melatih Otot Biseps.....	27
Gambar 2. 4 Mengendurkan Otot Bahu	27
Gambar 2. 5 Melemaskan Otot Wajah	28
Gambar 2. 6 Mengendurkan Otot Wajah	28
Gambar 2. 7 Mengendurkan Otot Rahang	29
Gambar 2. 8 Mengendurkan Otot Sekitar Mulut	29
Gambar 2. 9 Mengendurkan Otot Leher Belakang	30
Gambar 2. 10 Melatih Otot Leher Bagian Depan	30
Gambar 2. 11 Melatih Otot Punggung	31
Gambar 2. 12 Melemaskan Otot Dada	31
Gambar 2. 13 Melatih otot kaki	32
Gambar 2. 14 Melatih Otot Kaki.....	32
Gambar 4. 1 Leaflet Teknik Relaksasi Otot Progresif	42
Gambar 4. 2 Kerangka Kerja Penelitian	49