

**TERAPI YOGA HASYA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT  
STRES PADA MAHASISWA FISIOTERAPI SEMESTER  
AKHIR DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR**

**Disusun untuk memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada  
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh**

**DIAN AYU TRI WULANDARI**

**E2017022**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2021**

**TERAPI YOGA HASYA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT  
STRES PADA MAHASISWA FISIOTERAPI SEMESTER  
AKHIR DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR**

**Disusun untuk memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada  
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh**

**DIAN AYU TRIWULANDARI**

**E2017022**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2021**

**TERAPI YOGA HASYA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT  
STRES PADA MAHASISWA FISIOTERAPI SEMESTER  
AKHIR DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR**

**Disusun untuk memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada  
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**

**Oleh**

**DIAN AYU TRI WULANDARI**

**E2017022**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA  
2021**

## **PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* tugas akhir saya dengan judul :

### **TERAPI YOGA HASYA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA FISIOTERAPI SEMESTER AKHIR DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Fisioterapi pada program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi atau *project* tugas akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Intansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan *project* tugasakhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan tata tertib di Universitas'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 05 Juli 2021



Dian Ayu Tri Wulandari

E2017022

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dian Ayu Tri Wulandari

NIM : E2017022

Jenis Karya : *Booklet*

Judul : “ TERAPI YOGA HASYA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA FISIOTERAPI SEMESTER AKHIR DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR “

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif ( *Non-Eksklusif-Royaliti- free Right* ) kepada Universitas'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan Universitas'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data ( *data base*), menawar dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta, dan sebagai pemilik hak cipta.

Surakarta, 05 Juli 2021



Dian Ayu Tri Wulandari

E2017022

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas akhir dengan judul :

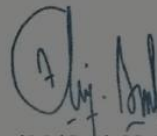
**“TERAPI YOGA HASYA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES  
PADA MAHASISWA FISIOTERAPI SEMESTER AKHIR DALAM  
MENYUSUN TUGAS AKHIR”**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian tugas akhir Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 10 Juli 2021

Mengetahui,

Pembimbing



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or

NIDN. 0605059001

Kaprodi DIV Fisioterapi



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or

NIDN. 0605059001

## PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul :

**“TERAPI YOGA HASYA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES  
PADA MAHASISWA FISIOTERAPI SEMESTER AKHIR DALAM  
MENYUSUN TUGASAKHIR“**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Tugas akhir ini telah diujikan pada sidang 23 Juli 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.


Surakarta, 05 Oktober 2021

Mengesahkan,

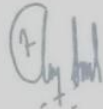
1. Rini Widiarti, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0627088801

(  )

2. Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes  
NIDK. 99060004450

(  )

3. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0605059001

(  )

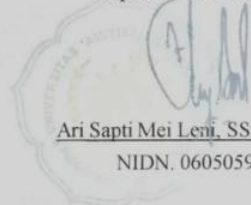
Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep. Ns., M.Kep  
NIDN.0602058501

Kaprodi DIV Fisioterapi



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0605059001

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT dengan rahmat dan karunia-Nya yang telah di anugrahkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugasakhir untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Kesehatan dari Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan. Tugas akhir ini dapat penulis selesaikan berkat bimbingan, motivasi, bantuan oleh semua pihak. Oleh karena itu dengan rendah hati penulisingin menyampaikan ucapan terimakasih, khususnya kepada yang terhormat :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Asiyiyah Surakarta
2. Ibu Endah Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
3. Ibu Ari Sapti Mei Leni, SSt, FT., M.Or selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta dan selaku dosen pembimbing tugas akhir yang telah memberikan sumbangan saran maupun arahan yang berguna dalam penyusunan tugas akhirini
4. Kedua orang tua, Ayahanda tercinta bapak Suwandi dan Ibu Sri Lestari yang telah berkorban dalam mengasuh, mendidik, mendukung, serta mendoakan penulis dengan penuh kasih sayang yang sangat tulus
5. Segenap keluarga besar dan saudara kandung saya yang memberikan bantuan dan dukungan serta pengertiannya yang sangat luar biasa tanpa henti

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaa, karena kesempurnaanhanyalah milik Allah Subhanahu wa Ta’alaa. Semoga tugas akhir ini dapat memberikan manfaat bagi para fisioterapis dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 05 Juli 2021

Penulis



