

**SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI STRES PADA
PEKERJA KANTORAN DI MASA *WORK FROM HOME***

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan
pada Program Studi D IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh
Yasmin Fijinan Aminah
E2017057

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

**SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI STRES PADA
PEKERJA KANTORAN DI MASA *WORK FROM HOME***

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan
pada Program Studi D IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh
Yasmin Fijinan Aminah
E2017057

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

**SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI STRES PADA PEKERJA
KANTORAN DI MASA *WORK FROM HOME***

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan
pada Program Studi D IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**

Oleh
Yasmin Fijinan Aminah
E2017057

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

PERNYATAAN KEASLIAN *PROJECT* AKHIR

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

SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI STRES PADA PEKERJA KANTORAN DI MASA *WORK FROM HOME*

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

Surakarta, 5 November 2020



Yasmin Fijinan Aminah

NIM E2017057

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Yasmin Fijinan Aminah
NIM : E2017057
Jenis karya : *Booklet*
Judul : Senam Yoga untuk Mengurangi Stres pada Pekerja Kantoran di Masa *Work From Home*

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*NonExclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan *project* akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Kab. Bogor

Pada tanggal : 08 Juli 2021

Yang menyatakan



(Yasmin Fijinan Aminah)

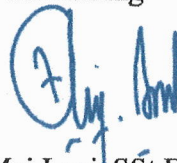
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project Akhir dengan judul :

**SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI STRES PADA PEKERJA
KANTORAN DI MASA *WORK FROM HOME***

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian *Project* Akhir Program Studi
DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 19 Juli 2021
Pembimbing



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

Mengetahui
Kaprodi DIV Fisioterapi



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

PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir dengan judul :

SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI STRES PADA PEKERJAKANTORAN DI MASA *WORK FROM HOME*

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

Project akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal 24 Juli 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai *project* akhir pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

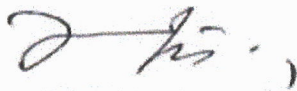
Surakarta, 01 November 2021

Mengesahkan,

Penguji

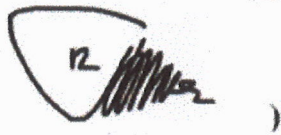
1. Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes.

NIDK. 9906000450

()

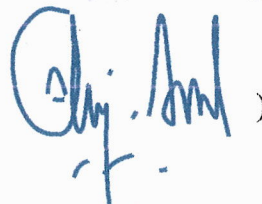
2. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or.

NIDN. 0627088801

()

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

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan *project* akhir yang berjudul “Senam Yoga untuk Mengurangi Stres pada Pekerja Kantoran di Masa *Work From Home*”. Dengan baik dan lancar.

Selama menyelesaikan penyusunan *project* akhir ini, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Endah Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta sekaligus dosen pembimbing yang telah mengarahkan serta membimbing penulis dalam penyusunan *project* akhir.
4. Bapak/Ibu Dosen Program Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah mengarahkan, membimbing penulis dalam menyelesaikan *project* akhir.
5. Orang tua dan Keluarga, (Alm) Bapak Indra Tri Saputra, Bunda Ida Zuraida dan Jiddah Qomariyah yang telah mencintai, mendidik, mengasuh, dan tidak lupa mendo’akan penulis agar lancar menyusun projek akhir.
6. Sahabat-sahabat penulis Riast, Piya, Dona, Yusrika, Dian, Mita, Nindya, senior dan teman-teman seperjuangan Fisioterapi angkatan 2017 yang telah membantu penyusunan *project* ini.
7. Kepada BTS, NCT, dan Seventeen yang selalu menjadi penyemangat penulis.

Penulis berharap *project* akhir ini memberikan manfaat bagi teman sejawat fisioterapi dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 5 November 2020

Penulis