

**LATIHAN *HATHA* YOGA UNTUK MEMELIHARA  
KEBUGARAN JANTUNG PARU PADA LANSIA DI MASA  
PANDEMI *COVID-19***

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan  
pada Program Studi DIV Fisioterapi**



**Oleh**

**DAHLIA ERVINA TRI ASTUTI**

**E2017019**

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

**LATIHAN *HATHA* YOGA UNTUK MEMELIHARA  
KEBUGARAN JANTUNG PARU PADA LANSIA DI MASA  
PANDEMI *COVID-19***

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan  
pada Program Studi DIV Fisioterapi**



Oleh

**DAHLIA ERVINA TRI ASTUTI**

**E2017019**

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

## PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul :

### **LATIHAN *HATHA YOGA* UNTUK MEMELIHARA KEBUGARAN JANTUNG PARU PADA LANSIA DI MASA PANDEMI *COVID-19***

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 tugas akhir 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 tugas akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia sanksi berdasarkan aturan tata tertib Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 01 Januari 2021



Dahlia Ervina Tri Astuti

NIM E2017019



### PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dahlia Ervina Tri Astuti  
Nim : E2017019  
Jenis Karya : *Booklet*  
Judul : *Latihan Hatha Yoga untuk Memelihara Kebugaran Jantung Paru pada Lansia di Masa Pandemi COVID 19*

Dengan ini menyatakan dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (Non Exclusive Royalty-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), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Surakarta  
Pada tanggal, 01 Januari 2021  
Yang menyatakan



Dahlia Ervina Tri Astuti  
Nim. E2017019

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

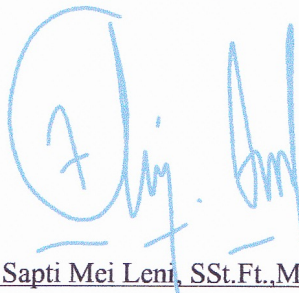
*Project* Akhir dengan judul :

### **LATIHAN *HATHA* YOGA UNTUK MEMELIHARA KEBUGARAN JANTUNG PARU PADA LANSIA DI MASA PANDEMI *COVID-19***

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

Surakarta, 21 Juni 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 :

### LATIHAN *HATHA* YOGA UNTUK MEMELIHARA KEBUGARAN JANTUNG PARU LANSIA DI MASA PANDEMI *COVID-19*

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 Juni 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai *project* akhir pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

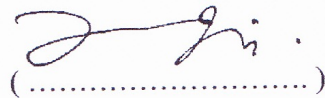
Surakarta, 18 Agustus 2021

Mengesahkan,

Penguji

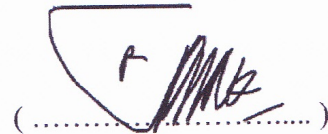
1. Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes.

NIDK. 9906000450

  
(.....)

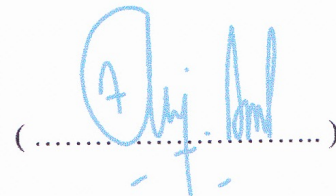
2. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or.

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 dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu wata'ala atas rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan *project* akhir dengan judul “Latihan *Hatha* Yoga untuk Memelihara Kebugaran Jantung Paru Lansia dimasa Pandemi *COVID-19*”, untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Kesehatan dari Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa *project* akhir ini masih jauh dari kesempurnaan.

*Project* akhir ini dapat penulis selesaikan berkat bimbingan dan bantuan dari semua pihak, dengan rendah hati penulis mengucapkan terimakasih, kepada yang terhormat:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., 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 Prodi dan dosen pembimbing *project* akhir D IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Segenap dosen dan karyawan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, yang telah membantu penulis menyelesaikan *project* akhir ini.
5. Bapak Sartono dan Ibu Winarsih selaku orang tua yang selalu memberikan dukungan dan doa kepada penulis dengan tulus dan ikhlas.
6. Segenap keluarga dan sahabat yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan baik dalam keadaan suka maupun duka.

Penulis berusaha memaksimalkan segala kemampuan dalam penyusunan *project* akhir ini. Penulis berharap *project* akhir ini dapat menjadi salah satu karya tulis yang dapat memberikan manfaat bagi fisioterapis dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 01 Januari 2021

Penulis