

**MANFAAT GERAKAN *SURYA NAMASKARA* UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA LANJUT USIA DI MASA PANDEMI COVID-19**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan
Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh:

**EMA NUR SILVIA
E2017027**

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

**MANFAAT GERAKAN *SURYA NAMASKARA* UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA LANJUT USIA DI MASA PANDEMI COVID-19**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan
Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh:

**EMA NUR SILVIA
E2017027**

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

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *Project Akhir* dengan judul:

MANFAAT GERAKAN *SURYA NAMASKARA* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA LANJUT USIA DI MASA PANDEMI COVID-19

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

Kolaka, 15 Februari 2021



Ema Nur Silvia
NIM.E2017027

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ema Nur Silvia

NIM : E2017027

Jenis Karya : *Project Akhir*

Judul : *Manfaat Gerakan Surya Namaskara Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lanjut Usia Di Masa Pandemi Covid-19*

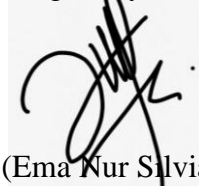
Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive Royalty- Free Right*) Kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan, Universitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih 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 : Kolaka

Pada tanggal : 19 Februari 2021

Yang menyatakan



(Ema Nur Silvia)

NIM. E2017027

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project Akhir dengan judul :

MANFAAT GERAKAN *SURYA NAMASKARA* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA LANJUT USIA DI MASA PANDEMI COVID-19

Dinyatakan telah disetujui pada diujikan pada ujian *Project Akhir* Program Studi
Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiah Surakarta.

Surakarta, 20 Januari 2021

Pembimbing



Rini Widarti, SSt.FT., M.Or

NIDN. 0627088801

Mengetahui,

Kaprodi DIV Fisioterapi



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

NIDN. 0605059001

PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir dengan judul:

MANFAAT GERAKAN *SURYA NAMASKARA* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA LANJUT USIA DI MASA PANDEMI COVID-19

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

Project akhir ini telah diujikan pada sidang ujian tugas akhir pada tanggal 19 Februari 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat/ sah sebagai tugas akhir pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 27 April 2021

Mengesahkan,

Penguji

1. Maskun Pudjianto, S. MPh., S. Pd., M.Kes ()
NIDK. 9906000450
2. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT.,M.Or ()
NIDN.0605059001
3. Rini Widarti, SSt.FT.,M.Or ()
NIDN. 0627088801

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



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

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



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

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, ilmu, pengetahuan, serta hidayah-Nya. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan dan suri tauladan kita Rosulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul Manfaat Gerakan *Surya Namaskara* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lanjut Usia Di Masa Pandemi Covid-19. Laporan ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Program Studi Fisioterapi di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Selama penyusunan laporan tugas akhir ini, penulis menyadari bahwa dalam penulisan *Project* Akhir ini terdapat banyak hambatan, namun bantuan saran serta dukungan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat teratasi. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penuliss ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep,Ns.,M.Kep, selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns.,M.Kep, selaku dekan fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT.,M.Or, selaku kepala jurusan Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Asyiyah Surakarta.
4. Ibu Rini Widarti, SSt.FT.,M.Or, selaku pembimbing penulis selama menyusun project terakhirnya saat berada di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tidak lupa juga saya selaku penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada beliau karena selama masa penyusunan *project* beliau sangat-sangat membimbing penulis.
5. Bapak/Ibu dosen dan staf di program studi DIPLOMA IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta
6. Kedua orang tua, Bapak Yuli Hartono dan Ibu Wigiharti selaku orang tua dari penulis yang menjadi motivasi dan membuat semangat untuk melanjutkan kuliah sampai selesai.

7. Kepada keluarga dan adikku tercinta Fachri Husein yang selalu memberi semangat dan mendukung saya dengan penuh cinta
8. Kepada Kim Namjoon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung dan Jeon Jungkook. 7 laki-laki yang telah hadir dalam kehidupan saya serta selalu memotivasi saya melalui karya-karya yang telah mereka ciptakan di dunia musik.
9. Teman-teman seperjuangan DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2017 yang selama 4 tahun ini sudah menjadi teman yang baik. Semoga kita tetap menjalin tali silaturahmi dan saling berjuang untuk masa depan yang lebih baik.
10. Semua pihak yang telah banyak menyumbang tenaga dan pikirannya dalam menyusun tugas akhir ini.

Akhirnya hanya kepada Allah SWT penulis mengharap rindho-Nya, serta semoga amal yang telah diberikan oleh pihak yang membantu proses penulisan Tugas Akhir ini mendapat balasan dari Allah SWT, Amin Ya Robbal Alamin.

Penulis juga menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan ilmu yang dimiliki oleh penulis, namun penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Wassalamu’alaikum Wr. Wb.

Kolaka, 19 Februari 2021

Penulis