

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

Yasmin Fijinan Aminah, Ari Sapti Mei Leni

Email: [yasminfijinan@gmail.com](mailto:yasminfijinan@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### INTISARI

**Latar belakang:** Dampak dari *lock down* ini menyebabkan banyak kerugian seperti penurunan penghasilan, gangguan kesehatan serta depresi, kecemasan, frustrasi dan juga stress. Prevalensi kejadian stres di dunia sangat tinggi dengan jumlah sekitar 350 juta penduduk dan juga merupakan penyakit nomer 4 di dunia. Provinsi Jawa Barat mencatat sekitar 51.999 penduduk mengalami stres. Stres sudah menjadi masalah umum yang hampir semua orang pernah mengalami selama hidupnya namun belum banyak yang dapat mengatasinya dengan baik. Banyak cara dalam mengatasi stres salah satunya senam yoga. Senam yoga terbukti mampu mengurangi tingkat stres karena senam yoga mencakup seluruh tubuh dalam melakukan gerakannya. **Tujuan:** Mengetahui pembuatan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai senam yoga untuk mengurangi stres pada pekerja kantoran di masa *work from home*. **Metode:** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu booklet yang diproduksi sebagai media edukasi tentang senam yoga untuk mengurangi stres pada pekerja kantor yang diharuskan untuk *work from home*. **Hasil:** Media cetak KIE berupa booklet yang berjudul, "Senam Yoga untuk Mengurangi Stres pada Pekerja Kantoran di Masa *Work From Home*." **Kesimpulan:** Media KIE berupa booklet sebagai media promosi, informasi dan edukasi kepada pekerja kantor yang harus *work from home* tentang senam yoga dalam mengurangi stres.

**Kata kunci:** Senam Yoga, Stres, Pekerja Kantoran