

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PROJECT AKHIR	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI	viii
<i>SUMMARY</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR SIMBOL.....	xvi
BAB IPENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. <i>Work From Home</i> Pekerja Kantoran.....	4
1. Definisi <i>Work From Home</i>	4
2. Definisi Pekerja Kantor	4
3. Kondisi Pekerja Kantor yang WFH.....	4
B. Stres Pekerja Kantor yang WFH.....	5
1. Definisi Stres	5
2. Sumber Stres	6
3. Macam-macam Stres	6
4. Penyebab Stres	7
5. Alat Ukur Stres.....	8
C. Senam Yoga	9
1. Definisi Senam Yoga	9
2. Macam-macam Senam Yoga.....	10
3. Gerakan Senam Yoga.....	11
4. Dosis Latihan	20
5. Mekanisme Senam Yoga terhadap Stres	20
6. Persiapan Melakukan Senam Yoga.....	21
D. Media KIE	21
1. Definisi KIE	21
2. Macam KIE	22
3. Prinsip KIE.....	22

4. <i>Booklet</i>	23
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	24
A. Teknik atau Cara Pembuatan Program KIE	24
B. Nama <i>Project</i> Luaran	24
C. Tujuan <i>Project</i> Luaran	25
D. Keaslian Karya <i>Project</i>	25
E. Deskripsi Desain <i>Project</i> Luaran Secara Naratif	25
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	27
A. Hasil yang Dicapai	27
B. Pembahasan <i>Booklet</i>	27
C. Rencana Tindak Lanjut dari <i>Project</i> yang Dihasilkan.....	43
BAB V PENUTUP	44
A. Saran.....	44
B. Kesimpulan.....	44
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Gerakan <i>Virasana</i>	11
Gambar 2.2. Gerakan <i>Supta Baddha Konasana</i>	12
Gambar 2.3. Gerakan <i>Virabhadrasana I</i>	13
Gambar 2.4. Gerakan <i>Trikonasana</i>	14
Gambar 2.5. Gerakan <i>Navasana</i>	15
Gambar 2.6. Gerakan <i>Bhujangasana</i>	15
Gambar 2.7. Gerakan <i>Viparita Karani Mudra</i>	16
Gambar 2.8. Gerakan <i>Savasana</i>	18
Gambar 4.1. Cover	27
Gambar 4.2. Daftar isi	28
Gambar 4.3. Definisi Pekerja Kantor	29
Gambar 4.4. Definisi Stres	30
Gambar 4.5. Sumber Stres.....	31
Gambar 4.6. Faktor Penyebab	32
Gambar 4.7. Alat Ukur Stres	33
Gambar 4.8. Persiapan Senam Yoga.....	34
Gambar 4.9. Indikasi dan Kontraindikasi	35
Gambar 4.10. Definisi Senam Yoga.....	36
Gambar 4.11. Gerakan Senam Yoga.....	37
Gambar 4.12. Gerakan Senam Yoga.....	38
Gambar 4.13. Gerakan Senam Yoga.....	39
Gambar 4.14. Gerakan Senam Yoga.....	40
Gambar 4.15. Mekanisme Senam Yoga Mengurangi Stres	41
Gambar 4.16. Daftar Pustaka.....	42
Gambar 4.17. Cover Belakang	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Indikator Penilaian Kuesioner DASS	9

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. *Curriculum Vitae*

Lampiran 2. Produk Luaran

Lampiran 3. Lembar Konsultasi Tugas Akhir

Lampiran 4. Lembar Revisi Setelah Ujian

DAFTAR SINGKATAN

DASS	<i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
KIE	Komunikasi, Informasi, Edukasi
WFH	<i>Work From Home</i>

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

>	: Lebih dari
<	: Kurang dari
=	: Sama dengan
%	: Persen
-	: Sampai