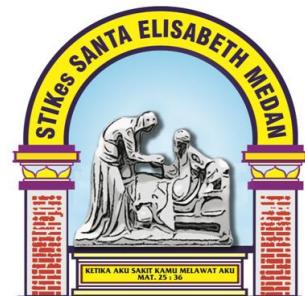


SKRIPSI

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYUSUN SKRIPSI TAHUN 2022



Oleh:

Mistari Agnes Citra Halawa
NIM. 032018083

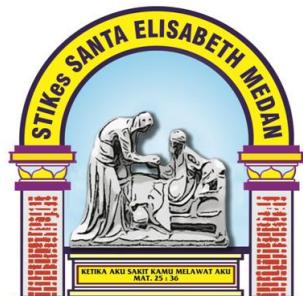
**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2022**



STIKes Santa Elisabeth Medan

SKRIPSI

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYUSUN SKRIPSI TAHUN 2022



Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi Ners
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth

Oleh:

Mistari Agnes Citra Halawa
NIM. 032018083

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2022**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Mistari Agnes Citra Halawa
NIM : 032018083
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2022

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Peneliti,



METERAI TEMPEL
K2ADAJX895264505

(Mistari Agnes Citra Halawa)



PROGRAM STUDI NERS STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

Tanda Persetujuan

Nama : Mistari Agnes Citra Halawa
NIM : 032018083
Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2022

Menyetujui Untuk Diujikan Pada Ujian Sidang Jenjang Sarjana Keperawatan
Medan, 25 Mei 2022

Pembimbing II

(Samfriati Sinurat, Ns., MAN)

Pembimbing I

(Maria Pujiastuti, Ns., M.Kep)

Mengetahui
Ketua Program Studi Ners

(Lindawati F. Tampubolon, Ns., M.Kep)

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Telah Diuji

Pada tanggal, 25 Mei 2022,

PANITIA PENGUJI

Ketua : Maria Pujiastuti, Ns., M.Kep



.....

Anggota :1. Samfriati Sinurat, Ns., MAN



.....

2. Mardiaty Barus, Ns., M.Kep



.....
Mengetahui
Ketua Program Studi Ners



(Lindawati F. Tampubolon, Ns., M.Kep)



PROGRAM STUDI NERS STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

Tanda Pengesahan

Nama : Mistari Agnes Citra Halawa
NIM : 032018083
Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2022

Telah Disetujui, Diperiksa Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Pengaji
Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Rabu, 25 Mei 2022 Dan Dinyatakan LULUS

TIM PENGUJI:

Pengaji I : Maria Pujiastuti, Ns., M.Kep

Pengaji II : Samfriati Sinurat, Ns., MAN

Pengaji III : Mardiatyi Barus, Ns., M.Kep

TANDA TANGAN

Mengetahui
Ketua Program Studi Ners

(Lindawati F. Tampubolon, Ns., M.Kep) (Mestiana Br. Karo, Ns., M.Kep., DNSc)

Mengesahkan
Ketua STIKes Santa Elisabeth

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIKA**

Sebagai sivitas akademika Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	:	Mistari Agnes Citra Halawa
NIM	:	032018083
Program Studi	:	Sarjana Keperawatan
Jenis Karya	:	Skripsi

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan, menyetuji untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Hak Bebas *Loyalty Non-ekslusif* (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2022.", beserta perangkat yang ada jika diperlukan.

Dengan Hak Bebas *Loyalty Non-ekslusif* ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, Mei 2022
Yang Menyatakan



(Mistari Agnes Citra Halawa)

ABSTRAK

Mistari Agnes Citra Halawa 032018083

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2022

Program Studi Ners, 2022

Kata Kunci : Senam Yoga, Tingkat Stres, Mahasiswa Tingkat Akhir

(xvii + 72 + Lampiran)

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tugas dan hambatan yang berbeda setiap semesternya. Tugas akhir dalam penyusunan skripsi yang dialami mahasiswa menjadi suatu beban yang cukup menyita energi, waktu yang memicu mahasiswa menjadi individu yang tertekan dimana dapat menimbulkan stres. Stres yang tidak bisa dikelola dengan baik mengakibatkan dampak yang berbahaya bagi kesehatan mental dan fisik mahasiswa. Salah satu cara yang mudah dijangkau dengan melakukan senam yoga. Senam yoga merupakan latihan fisik yang mampu memberikan efek positif terhadap kesehatan dan dapat mengurangi stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi tahun 2022. Metode penelitian ini menggunakan *one-group pre-post test design*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 113 responden. Teknik pengambilan sampel adalah *nonprobability sampling* dengan *simple random sampling* dengan jumlah responden sebanyak 32 responden. Analisa data dengan uji *Wilcoxon sign rank test*. Hasil penelitian diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Senam yoga dapat menjadi salah satu alternatif dalam menurunkan tingkat stres. Peneliti selanjutnya diharapkan menambah variabel lain yang memiliki kaitan terhadap penurunan tingkat stres, seperti keterampilan dalam manajemen stres.

Daftar Pustaka (2006 -2022)

ABSTRACT

Mistari Agnes Citra Halawa 032018083

The Efficacy Of Yoga Gymnastics on Reducing Stress Levels in Final Year Students In Writing Thesis 2022

Nursing Study Program, 2022

Keywords: Yoga Exercise, Stress Level, Final Year Students

(xvii + 72 + Appendix)

Final year students will confront different assignments and obstacles each semester. The final task in preparing the thesis experienced by students becomes a burden that is quite energy-consuming, time that triggers students to become depressed individuals which can cause stress. Stress that cannot be managed properly has a harmful impact on the mental and physical health of students. One way that is easily accessible is by doing yoga. Yoga is a physical exercise that can have a positive effect on health and can reduce stress. The purpose of this study is to determine the effect of yoga exercise on reducing stress levels in final year students in writing a thesis 2022. This research method uses a one-group pre-post test design. The population in this study are 113 respondents. The sampling technique is non-probability sampling with simple random sampling with a total of 32 respondents. Data analysis with Wilcoxon sign rank test. The results of the study obtained p-value = 0.000 ($p < 0.05$) so it can be concluded that there is an effect of yoga exercise on reducing stress levels in final year students in writing thesis. Yoga exercise can be an alternative in reducing stress levels. Further researchers are expected to add other variables that have a relationship with reducing stress levels, such as skills in stress management.

Bibliography : (2006-2022)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Pengasih dan Pemurah yang menjadi tumpuan hidup dan harapan peneliti dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul **“Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2022”**. Skripsi ini bertujuan untuk menyelesaikan Tahap Akademik di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Dalam penyusunan dan penelitian ini peneliti banyak menemukan hambatan, namun berkat bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu kritik dan saran masih sangat diperlukan demi kesempurnaan penelitian ini.

Pada kesempatan ini, peneliti secara khusus mengucapkan terima kasih kepada :

1. Mestiana Br Karo, Ns., M.Kep., DNSc selaku Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan, yang telah memfasilitasi dan memberikan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Lindawati F. Tampubolon, Ns., M. Kep., selaku Ketua Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan, yang telah memfasilitasi dan memberikan motivasi peneliti untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
3. Maria Pujiastuti, Ns., M.Kep, selaku Pembimbing I dan Pengaji I saya yang telah memberikan waktu dan pikiran dan memberikan motivasi kepada saya dalam penyusunan skripsi ini.

4. Samfriati Sinurat, Ns., MAN, selaku Pembimbing II dan Pengaji II saya yang telah memberikan waktu dan pikiran dan memberikan motivasi kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Mardiat Barus, Ns., M.Kep, selaku Pengaji III saya yang telah memberikan waktu dan pikiran dan memberikan motivasi kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
6. Segenap *civitas* akademika STIKes Santa Elisabeth Medan, staf pengajar, dan karyawan yang senantiasa memfasilitasi dalam proses belajar mengajar kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
7. Teristimewa kepada orang tua saya Ayah Arosoechi Halawa dan Ibu Nurdewi Telaumbanua yang telah membesar saya dengan penuh cinta dan kasih sayang dan kepada saudara kandung saya Alfrend Halawa dan Yessy Maria Halawa yang selalu memberikan motivasi, doa serta dukungan yang luar biasa dalam penyusunan skripsi ini
8. Terutama kepada teman terdekat saya Ryanti Gita Silalahi, Merci Adriani Lase, Agnesia Mindo Sinaga, Elys Sri Putri Bu'ulolo yang senantiasa berusaha hadir mendengarkan, memberi masukkan, menghibur, memberikan semangat, menemani, serta mau berbagi ilmu dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh teman-teman Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Tahap Akademik Angkatan XII,yang selalu berusaha membantu dan mau berbagi ilmu untuk menyelesaikan ini.

10. Kepada segenap karya-karya idola *Kpop* yang saya suka baik lagu, *music video*, *variety show*, dan *daily vlog activity* yang telah memberikan energi positif serta semangat dan inspirasi kepada saya selama proses penyusunan skripsi ini.

11. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu per satu yang telah banyak memberikan bantuan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa pada skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun pada teknik dalam penulisan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penelitiakan menerima kritikan dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan penelitian ini. Semoga Tuhan Yang Maha Kuasa mencurahkan berkat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah banyak membantu peneliti. Harapan penulis, semoga penelitian ini dapat bermanfaat nantinya dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bagi profesi keperawatan.

Medan, Mei 2022

Penulis,



(Mistari Agnes Citra Halawa)

1DAFTAR ISI

Halaman

SAMPUL DEPAN	i
PERNYATAAN GELAR.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
TANDA PERSETUJUAN	iv
PENETAPAN PANITIA PENGUJI.....	v
TANDA PENGESAHAN.....	vi
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR BAGAN.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah	6
1.3. Tujuan	6
1.3.1. Tujuan umum	6
1.3.2. Tujuan khusus	6
1.4. Manfaat.....	7
1.4.1. Manfaat teoritis	7
1.4.2. Manfaat praktis.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1. Definisi Senam Yoga	9
2.2. Manfaat Yoga.....	9
2.2.1. Fleksibilitas	9
2.2.2. Kekuatan	10
2.2.3. Postur	10
2.2.4. Pernafasan	11
2.2.5. Mengurangi Stres dan lebih tenang.....	11
2.2.6. Konsentrasi dan <i>mood</i> yang lebih baik	12
2.2.7. Jantung lebih sehat	12
2.2.8. Memberikan efek pada kondisi medis.....	12
2.2.9. Yoga mengendalikan pikiran	13
2.3. Jenis Yoga	13
2.3.1. <i>Asthanga Yoga</i>	13
2.3.2. <i>Desikachar/Vinyoga</i>	14
2.3.3. <i>Hatta</i>	14
2.3.4. <i>Panas/Bikram</i>	14
2.3.5. <i>Iyengar</i>	14

2.3.6. <i>Kundalin</i>	15
2.3.7. <i>Restoratif</i>	15
2.3.8. <i>Pranayama</i>	15
2.4. Persiapan Senam Yoga	15
2.4.1. Atur lingkungan ruang	15
2.4.2. Kenakan Apa yang Nyaman	16
2.4.3. Pilih Pose dan Urutan.....	16
2.4.4. Bernafas dengan Sadar.....	16
2.5. Yoga <i>Pranayama</i>	16
2.5.1. Teknik Yoga <i>Pranayama</i>	17
2.5.2. Jenis-Jenis <i>Pranayama</i>	20
2.6. Stres	29
2.6.1. Definisi Stres.....	29
2.6.2. Sumber Stres	30
2.6.3. Aspek-aspek Stres	30
2.6.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres	31
2.6.5. Tahapan Stres	35
2.6.6. Tingkatan Stres.....	37
2.6.7. Pengukuran Stres.....	39
BAB 3 KERANGKA KONSEP	40
3.1. Kerangka Konsep	40
3.2. Hipotesis Penelitian	40
BAB 4 METODE PENELITIAN	42
4.1. Rancangan Penelitian.....	41
4.2. Populasi dan Sampel	43
4.2.1. Populasi.....	43
4.2.2. Sampel.....	43
4.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	45
4.3.1. Variabel Independen	45
4.3.2. Variabel Dependen.....	45
4.3.3. Definisi Operasional.....	45
4.4. Instrumen Penelitian	46
4.5. Lokasi dan Waktu	48
4.5.1. Lokasi.....	48
4.5.2. Waktu	48
4.6. Prosedur Pengambilan Data dan Teknik Pengumpulan Data...	48
4.6.1. Pengumpulan Data	48
4.6.2. Teknik Pengumpulan Data.....	48
4.6.3. Uji Validitas dan Reliabilitas	50
4.7. Kerangka Operasional	52
4.8. Analisa Data	53
4.9. Etika Penelitian.....	55

BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
5.1. Gambaran Lokasi Penelitian	57
5.2. Hasil Penelitian	59
5.2.1. Data Demografi.....	60
5.2.2. Distribusi Responden sebelum intervensi senam yoga di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022	60
5.3.3. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Stres.....	61
5.3. Pembahasan	63
5.3.1. Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum Intervensi Senam Yoga di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 ...	63
5.3.2. Tingkat Stres Mahasiswa Sesudah Intervensi Senam Yoga di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 ...	65
5.3.2. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2022	66
BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN	71
6.1. Simpulan.....	71
6.2. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
Lampiran	
1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	76
2. <i>Informed Consent</i>	77
3. Instrument Penelitian.....	78
4. Master Data.....	84
5. Hasil Uji SPSS.....	85
6. Pengajuan Judul Skripsi.....	87
7. Usulan Judul Skripsi Dan Tim Pembimbing	88
8. Surat Izin Penelitian.....	89
9. Etik.....	90
10. Surat Selesai Penelitian	91
11. Izin Pengambilan Data Awal	92
12. Izin Menggunakan Instrumen Penelitian.....	93
13. Dokumentasi Penelitian.....	96
14. Lembar Bimbingan Skripsi	97

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 4.1.	Desain penelitian <i>pra-experiment one group pre-post test design</i>	42
Tabel 4.2.	Definisi Operasional Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2022	46
Tabel 5.3.	Distribusi Responden Berdasarkan Data Demografi (Usia dan Jenis Kelamin) Di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022	60
Tabel 5.4.	Distribusi Responden sebelum intervensi Senam Yoga di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022	60
Tabel 5.5.	Distribusi Responden sesudah intervensi Senam Yoga di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022	61
Tabel 5.6.	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2022	61
Tabel 5.7.	Interpretasi Output Uji Wilcoxon.....	62

DAFTAR BAGAN

Halaman

Bagan 3.1.	Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2022	40
Bagan 4.2.	Kerangka Operasional Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2022	52

STIKes Santa Elisabeth Medan



BAB 1 PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan tinggi merupakan tempat bagi individu dalam melatih kemampuan, mengembangkan diri, menciptakan teknologi, menciptakan ilmu pengetahuan, dan mempersiapkan diri menjadi manusia yang memiliki kompetensi dibidangnya (Putri et al., 2018).

Mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi memiliki banyak kegiatan belajar yang harus dimiliki seperti memilih mata kuliah, mengikuti kuliah secara teratur, pengaturan cara belajar, pemilihan cara belajar, mengkaji bermacam teori dan penelitian, membuat laporan dan sebagainya (Hukom et al., 2021).

Sebagai individu yang menempuh pendidikan tinggi, mahasiswa akan menghadapi banyak tekanan. Penelitian yang dilakukan oleh Voitkane (2001) terhadap 607 mahasiswa tahun pertama Universitas Latvia dengan hasil 52,6% mahasiswa mengalami kesulitan dalam beradaptasi membentuk hubungan baru. Kementerian Kesehatan di Amerika juga mengatakan mahasiswa memiliki banyak tekanan antara lain adalah tekanan akademis, perubahan lingkungan dengan tanggung jawab baru, perubahan hubungan sosial, tanggung jawab finansial, menghadapi keputusan yang lebih besar, mengenali identitas dan orientasi seksual, serta mempersiapkan kehidupan setelah kuliah (*National Health Ministry, 2006* dalam Awaliyah et al., 2017).

Selain kehidupan sebagai seorang mahasiswa dilingkungan pendidikan, mahasiswa memiliki cukup banyak tekanan dalam kehidupan pribadi mereka



STIKes Santa Elisabeth Medan

seperti tekanan yang berasal dalam diri sendiri, keluarga, teman maupun lingkungan sosial lainnya. Semakin banyak tekanan mengharuskan seseorang harus berusaha dan berjuang dengan keras. Kondisi ini memicu mahasiswa menjadi individu yang tertekan dimana dapat menimbulkan stres (Tantiani, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh Hamzah et al., (2020) didapatkan bahwa mahasiswa mengeluh stres karena tugas kuliah yang menumpuk 30%, indeks prestasi menurun 25%, teman kelompok yang kurang kompak 15%, mengalami masalah pribadi sebanyak 10% serta jauh dari keluarga 20%.

Aziz dan Miftahul (2014), dan Amr, et al., (2011) dalam Carsita (2018) menyatakan stres adalah kondisi dimana seorang individu memberikan respon terhadap stres dengan menghindari atau melakukan perlawanan. Stres yang melebihi ambang batas daya seseorang bisa menjadi *boomerang* bagi individu itu sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Kumar et al., (2019) dari 312 mahasiswa yang turut berpartisipasi dalam penelitian ini menyatakan bahwa tingkat stres pada mahasiswa akhir secara keseluruhan menderita stres sedang hingga sangat parah sebanyak 57,7%.

Sebagai seorang mahasiswa dalam menyusun skripsi, *stressor* yang menjadi hambatan dalam pembuatan skripsi adalah kesulitan dalam menentukan atau mencari judul skripsi, mengumpulkan data-data berdasarkan referensi yang akurat, kesulitan dalam menuangkan isi pikiran, mendapatkan banyak revisi dari



STIKes Santa Elisabeth Medan

dosen pembimbing, serta kesulitan dalam mencari bahan penelitian (Carsita, 2018).

Koochaki (2009), Habbeb (2010) dalam Ambarwati et al., (2017) prevalensi mengenai tingkat stres pada mahasiswa didunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. *American College Health Association-National Collage Health Assesment* (ACHA-NCHA) tahun 2011 menemukan 30% mahasiswa merasa tertekan dan tidak tau harus berbuat apa-apa terutama pada semester akhir ketika menyusun skripsi, mahasiswa cenderung mengalami stres dan depresi (Fatmawati, Dewi; Anggrarini, Anggi Nappida; Endriyani, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Sipayung (2016) dalam Rosyad (2019) prevalensi kejadian stres pada mahasiswa yang mengalami stres tingkat tinggi sebesar (62%), sedangkan tingkat stres sedang sebanyak (69,23%) gejala yang muncul yakni mudah tersinggung, emosi tidak stabil, produktivitas menurun, tidak dapat membuat keputusan, sulit untuk bersosialisasi.

Hasil dari penelitian Apriliyani dan Maryoto (2019) sebanyak 55 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi didapati 7 responden memiliki stres ringan (12,7%), 21 responden memiliki stres dengan (38,2%), 20 responden dengan stres berat (36,4%), dan 6 respon dengan tingkat stres yang parah (10,9%).

Stres tidak selalu berdampak negatif, stres juga dapat bersifat mempengaruhi diri bertingkah laku secara positif. Stres yang bersifat positif disebut dengan *eustress* dan stres negatif disebut *distress*. Stres yang tidak segera diatasi akan menimbulkan beberapa gejala seperti fisik, psikis dan sosial. Gejala



STIKes Santa Elisabeth Medan

fisik seperti sakit kepala, keringat dingin, nafsu makan menurun, jantung berdebar, mual muntah. Gejala psikis yang kerap dialami adalah rasa cemas yang berlebihan, perasaan waspada, sering lupa, sulit untuk berkonsentrasi, perasaan gelisah, perasaan terancam, dan keinginan untuk mengakhiri hidup. Gejala sosial seperti, menarik diri dari lingkungan sosial, merusak lingkungan (Suhandiah & Sudarmaningtyas, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ardiani (2019) mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir dan mengalami stres mengalami gejala psikologis seperti perasaan ketegangan (20%), kegelisahan (20%), ketidaktenangan (10%), kebosanan (6,6%), cepat marah (10%), cepat tersinggung (10%), menurunnya daya ingat (10%), merasa sedih (6,7%), dan cenderung ingin terus menunda pekerjaan (6,7%).

Hasil dari survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada mahasiswa tingkat akhir Prodi D3 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan yang diikuti 22 responden menggunakan kuesioner melalui *Google Form* mengalami stres seperti cemas apabila revisi (54,5%), gelisah memikirkan skripsi yang belum selesai (59,1%), merasa marah saat menyusun skripsi (40,9%), tegang saat konsul ke pembimbing (45,5%) dan merasa tegang saat maju seminar skripsi (54,4%).

Akibat dari stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir saat mahasiswa mendapat kesulitan dalam menyelesaikan skripsi merasa tidak mampu dalam mengerjakan, sehingga mengakibatkan skripsi tersebut terbengkalai dan tidak selesai, menunda menyelesaikan skripsi, bahkan beberapa diantaranya sengaja tidak mengerjakan skripsi karena merasa tidak ingin semakin terbebani,



STIKes Santa Elisabeth Medan

memilih mencari kesenangan bahkan menghindari dosen pembimbing skripsi (Gamayanti et al., 2018).

Mahasiswa yang mengalami stres cenderung akan melampiaskan pada hal-hal yang bersifat negatif seperti minum-minuman beralkohol, mencoba menggunakan obat-obatan terlarang, penggunaan obat penenang, dan melakukan perilaku menyimpang lainnya. Hal ini bersifat sementara untuk mengalihkan stres yang dirasakan namun hal ini justru dapat merugikan bagi tubuh dan membuat stres menjadi lebih parah. Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa stres sangat berpengaruh pada mental seorang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, apabila tidak ditangani dengan benar, maka akan membawa dampak berbahaya bagi kesehatan mental dan fisik mahasiswa tersebut.

Meningkatnya kejadian stres diperlukan penanganan yang tepat. Untuk menurunkan tingkat stres banyak cara yang dapat dilakukan baik dari segi farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu pengobatan non-farmakologis yang dapat dilakukan dan dinilai lebih praktis dan efektif adalah dengan Senam Yoga. Senam Yoga adalah suatu latihan yang melibatkan aktivitas fisik dan pernapasan. Senam yoga juga dinilai dapat membantu melatih spiritual, fisik dan mental (Surya et al., 2018).

Fokus aktivitas dari senam yoga yakni seluruh pikiran dalam mengontrol pancha indra dan tubuh secara keseluruhan. Manfaat yoga yaitu meningkatkan konsentrasi, mengurangi stress dan depresi, melatih keseimbangan, mengurangi nyeri, serta memberikan ketenangan batin (Munawarah & Triariani, 2019).



STIKes Santa Elisabeth Medan

Latihan yoga berperan penting dalam meningkatkan kepekaan emosional, perhatian, kinerja mental dan keseimbangan kepribadian antara mahasiswa. Yoga juga dipercaya dapat meningkatkan stres manajemen, kesehatan pada mahasiswa, mengurangi stres yang dirasakan dan pengaruh negatif pada mahasiswa sehingga dapat meningkatkan kesejateraan psikologis di dalamnya (Tripathi et al., 2018).

Dari penjelasan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian diwaktu yang akan datang tentang pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi tahun 2022.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi tahun 2022?

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022.

1.3.1. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi sebelum dilakukan senam yoga di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022.



STIKes Santa Elisabeth Medan

2. Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi setelah dilakukan senam yoga di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022.
3. Menganalisis pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber acuan tentang bagaimana senam yoga dalam mengatasi stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi institusi pendidikan

Diharapakan penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam mengatasi tingkat stres pada mahasiswa terutama pada mahasiswa dalam menyusun skripsi.

2. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan, informasi, serta tambahan untuk penelitian selanjutnya dalam mengembangkan pengetahuan serta pemahaman kita tentang pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan.



STIKes Santa Elisabeth Medan

3. Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini mampu menjadi sumber pengetahuan bagi mahasiswa untuk mengatasi stres dengan melakukan senam yoga.

STIKes Santa Elisabeth Medan



BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Definisi Senam Yoga

Yoga dalam bahasa Sansekerta adalah “*yuj*”, yang berarti “untuk memasangkan atau memanfaatkan.” Konsep penyatuan juga berasal dari *yuj*, ini mendefinisikan yoga berarti “proses menyatukan pikiran, tubuh, dan napas dalam pengalaman holistik untuk kesehatan dan kesejahteraan individu.” Dalam arti yang lebih luar, tujuan akhir yoga adalah realisasi diri. Tradisi yoga yang luas menawarkan banyak praktik, ekspresi, dan jalan menuju kesatuan holistik dan realisasi diri (Golden, 2020).

Yoga memiliki beberapa ciri yang membuat latihan pikiran dan tubuh ini berbeda dengan latihan fisik. Salah satu fitur yang digunakan adalah penekanan pada napas dalam yoga. Dalam latihan yoga, pengaturan pernapasan dianggap penting untuk mempengaruhi dan menenangkan keadaan mental dan fungsi fisik. Inilah yang melatarbelakangi yoga dianggap sebagai terapi untuk mondisi psikosomatis (Telles & Gupta, 2021).

2.2. Manfaat Yoga

2.2.1. Fleksibilitas

Ketika beberapa orang berpikir tentang yoga, mereka membayangkan seperti fitnes, dan mereka merasa terlalu tua, dan tidak fit untuk melakukan yoga. Salah satu bagian dari yoga disebut asanas yang bekerja secara aman untuk *stretching* otot. Proses ini melepaskan asam laktat yang biasanya menyebabkan kekakuan, ketegangan, sakit dan kelelahan. Selain itu, yoga juga meningkatkan



STIKes Santa Elisabeth Medan

berbagai gerakan di sendi dan meningkatkan kekuatan di sendi. *Stretch* pada yoga tidak hanya untuk otot tapi untuk seluruh sel-sel tubuh anda. Dalam suatu studi ditemukan bahwa terdapat peningkatan fleksibilitas sebesar 35% setelah 8 bulan melakukan yoga. Keuntungan yang paling besar adalah fleksibilitas di pundak dan badan (Fakultas Brahma Widya IHDN Denpasar, 2018)

2.2.2. Kekuatan

Beberapa gaya dari yoga seperti *ashtanga* dan power yoga adalah yang paling kuat dibandingkan yang lain. Mempraktikkan salah satu dari gaya ini akan membantu meningkatkan otot Anda. Gaya yoga yang lain seperti *lyengar* yoga, yang hanya berfokus pada sedikit gerakan dan pengaturan posisi yang lebih tepat, bisa meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh. Beberapa gaya yang lain seperti: *downward dog*, *upward dog*, dan *plank*, membangun kekuatan tubuh bagian atas. Hal ini menjadi penting pada usia tertentu. Gaya berdiri, khususnya jika Anda berpaku pada berapa lama Anda bernafas, dapat membangun kekuatan pada otot *hamstrings*, *quadriceps* dan *abdominal*. Jika dilakukan dengan benar, hampir semua gaya tersebut membangun kekuatan inti dalam otot abdominal (Fakultas Brahma Widya IHDN Denpasar, 2018)

2.2.3. Postur

Dengan peningkatan fleksibilitas dan kekuatan akan menghasilkan postur tubuh yang lebih baik. Banyaknya gaya berdiri dan duduk akan mengembangkan kekuatan inti. Manfaat lain dari yoga adalah meningkatkan kesadaran diri kita. Kesadaran tinggi ini memberikan anda peringatan jika anda bungkuk atau



STIKes Santa Elisabeth Medan

slumping sehingga Anda bisa langsung menyesuaikan sikap (Fakultas Brahma Widya IHDN Denpasar, 2018).

2.2.4. Pernafasan

Pernafasan juga termasuk dalam yoga yang akan meningkatkan kapasitas paru-paru kita. Hal ini bisa meningkatkan penampilan dan kinerja kita. Tetapi, tipikal dari yoga tidak difokuskan pada *aerobic fitness* seperti berjalan atau bersepeda. Sebagian besar gaya yoga menekankan pada dalam dan panjangnya nafas Anda. Ini juga yang merangsang respons relaksasi yang akan berlawanan dengan peningkatan respons dari stres (Fakultas Brahma Widya IHDN Denpasar, 2018).

2.2.5. Mengurangi stress dan lebih tenang

Beberapa gaya yoga menggunakan teknik meditasi khusus untuk membuat pikiran yang sering stres menjadi lebih tenang. Gaya yoga lainnya juga tergantung pada teknik bernafas yang mendalam untuk memfokuskan pikiran, yang membuat pikiran menjadi lebih tenang. Beberapa manfaat yoga anti-stres dihubungkan dengan *biochemical*, misalnya terjadi penurunan *catecholamines*, hormon yang dihasilkan oleh kelenjar adrenalin dalam respon terhadap stres. Menurunkan tingkat hormon *neurotransmitter*, *dopamine*, *norepinephrine*, *epinephrine* dan menciptakan rasa tenang. Beberapa penelitian memfokuskan pada peningkatan hormon *oxytocin* yaitu hormon yang terkait dengan rasa santai dan terhubung ke orang lain, yang memungkinkan mengapa begitu banyak *romance* yang dimulai di studio yoga (Fakultas Brahma Widya IHDN Denpasar, 2018).



STIKes Santa Elisabeth Medan

2.2.6. Konsentrasi dan *mood* yang lebih baik

Hampir setiap siswa yang mengikuti kelas yoga merasa lebih bahagia dan puas. Penelitian baru-baru ini mengeksplorasi efek dari yoga pada depresi, manfaat yang didapat adalah adanya peningkatan aliran oksigen ke otak. Yoga juga disarankan sebagai terapi untuk meringankan gejala *obsessive* dan *disorder* (Fakultas Brahma Widya IHDN Denpasar, 2018).

2.2.7. Jantung lebih sehat

Mungkin salah satu manfaat dari yoga yang paling dipelajari adalah efeknya pada penyakit jantung. Yoga telah lama dikenal untuk menurunkan tekanan darah dan memperlambat denyut jantung. Manfaat dari memperlambat denyut jantung sangat berarti pada orang yang hipertensi, penyakit jantung dan stroke. Yoga adalah komponen kunci untuk program penyakit jantung yang dirancang oleh Dean Ornish, MD. Ini adalah program pertama untuk penanganan penyakit jantung dengan gaya hidup melalui diet dibandingkan dengan operasi. Yoga juga telah dikaitkan dengan penurunan tingkat kolesterol dan trigliserida serta dalam peningkatan fungsi sistem kekebalan (Fakultas Brahma Widya IHDN Denpasar, 2018)

2.2. 8. Memberikan efek pada kondisi medis

Yoga telah menjadi populer di dunia barat, peneliti medis juga mulai belajar manfaat terapeutik yoga, yang disebut dengan *integrative yoga* atau terapi IYT. Ada yang digunakan sebagai perawatan tambahan medis untuk kondisi tertentu dari depresi klinis sampai penyakit jantung. Manfaat yoga yang lain adalah untuk kondisi medis kronis, seperti menghilangkan gejala asma, *back pain*



STIKes Santa Elisabeth Medan

dan arthritis. Beberapa studi juga menyatakan bahwa yoga memiliki dampak positif pada pembelajaran dan memori. Untuk dapat memastikan dan merasakan manfaat dari yoga tidak ada salahnya untuk anda datang ke tempat latihan yoga, dan mulailah untuk merasakan manfaatnya. Rsi Patanjali dididalam ajaran *asthanga* yoga atau yoga dengan delapan anggota yang mengandung disiplin pikiran dan tenaga fisik. *Hatta* yoga membahas tentang cara-cara mengendalikan badan dan pengaturan pernafasan yang akhirnya memuncak pada Raja-Yoga. *Hatta*-yoga dapat dikatakan sebagai tangga untuk mencapai tahapan Raja-Yoga. Sat-Karma yaitu enam kegiatan pemurnian badan yang terdiri dari: *Dhauti* yaitu pembersihan perut, *Basti* yaitu pembersihan usus, *Neti* yaitu pembersihan lubang hidung, *Trataka*, yaitu penatapan tanpa kedip pada suatu objek (Fakultas Brahma Widya IHDN Denpasar, 2018).

2.2.9. Yoga Mengendalikan Pikiran

Pengendalian pikiran diperlukan mengingat pikiran sangat mempengaruhi prilaku manusia. Jika manusia memiliki pikiran yang baik maka manusia tersebut memiliki prilaku yang baik atau sebaliknya, maka dari itu pikiran perlu dikendalikan guna membantu manusia dalam mencapai tujuan hidupnya yang lebih baik (Fakultas Brahma Widya IHDN Denpasar, 2018).

2.3. Jenis Yoga

2.3.1. Ashtanga Yoga

Ashtanga Yoga adalah gaya yoga yang kuat, didirikan oleh Sri K. Pattabhi Jois, dimana ada penekanan dalam menghubungkan napas dan gerakan. Dalam kelas *Ashtanga yoga* latihan postur ini disebut mengikuti salam matahari dan



STIKes Santa Elisabeth Medan

variasinya. Postur yang semakin menantang mengikuti salam matahari dikategorikan dalam tiga seri: primer, menengah, dan lanjutan. Menurut *Yoga International* dengan guru Ashtanga AS Tim Miller, seri utama adalah terapi, membangun kekuatan dan fleksibilitas sendi. Rangkaian menengah mendukung aliran napas (*prana*), dan rangkaian selanjutnya menstabilkan tubuh dan pikiran (Golden, 2020).

2.3.2. *Desikachar/Vinyoga*

Latihan ini menekankan bergerak masuk dan keluar dari postur dengan napas dan kemudia menahan asana. Ini sering mencakup penggunaan yoga seperti nyanyian dan mantra.

2.3.3. *Hatta*

Menurut sejarawan yoga Amy Vaughn istilah “*hatta*” berarti “kekuatan” dan merupakan kombinasi dari “*ha*” atau halaman, dan “*tha*” atau bulan, menandakan keseimbangan yang berlawanan. Ini mencakup praktik fisik dan mental, seperti postur, pernapasan yoga, pemasukan pikiran, dan praktik meditasi.

2.3.4. *Panas/Bikram*

Diajarkan diruangan yang bersuhu hingga 104°F. Ada 26 postur yang diajarkan secara berurutan dimulai dengan latihan pernapasan diawal dan akhir. latihan yoga ini akan memberikan rasa segar, fleksibel dan tertantang secara fisik.

2.3.5. *Iyengar*

Yoga ini memusatkan fokus utama pada keselarasan fisik. Tidak banyak pose yang ditawarkan dalam sesi ini, karena penyelarasan optimal dan eksplorasi bagian dalam tubuhu dan pernapasan sangat dianjurkan. Yoga gaya *Iyengar*



STIKes Santa Elisabeth Medan

adalah modifikasi dan alat peraga untuk membuat yoga dapat diakses oleh semua tubuh dan kondisi kesehatan.

2.3.6. *Kundalini*

Kundalini yang berarti ular melingkar. Potensi dan energi terletak ditulang belakang. Latihan yoga ini dikatakan dapat membangkitkan dan mengangkat energi untuk memenuhi tujuan hidup kita. Yoga *kundalini* ini mengurangi tingkat stres dan meningkatkan aktivitas di area otak yang merupakan pusat memori.

2.3.7. *Restoratif*

Yoga restoratif adalah bentuk latihan dimana didukung oleh alat peraga untuk menumbuhkan relaksasi dan pengaturan stres di tempat yang gelap, tenang, dan aman. *Yoga restoratif* ini menggunakan guling dan selimut untuk membantu praktisi merasa didukung. Gaya yoga ini memiliki efek menenangkan pada tubuh, pikiran dan nafas. Tujuannya adalah memberikan relaksasi dan dukungan penuh.

2.3.8. *Pranayama*

Pranayama dikenal sebagai pengaturan napas. Napas dangkal atau hiperventilasi kemungkinan menunjukkan stres dan kecemasan, dan terkadang kita mendapati bahwa kita menahan nafas. *Pranayama* merupakan bagian integral dari yoga seperti halnya bernapas dalam kehidupan.

2.4. Persiapan Senam Yoga

2.4.1. Atur Lingkungan Ruang

Mengatur lingkungan ruang dapat mendukung rasa aman atau mengalihkan perhatian kita saat berlatih. Minimalkan suara yang mengganggu atau putar musik yang tenang. Tidak menggunakan ponsel dan matikan TV atau



STIKes Santa Elisabeth Medan

komputer. Pastikan suhu ruang nyaman. Saat berlatih bisa menggunakan matras yoga, karpet, atau kursi serta pastikan memiliki banyak ruang untuk bergerak.

2.4.2. Kenakan Apa Yang Nyaman

Kenakan pakaian yang memberikan rasa bebas bergerak dan bernapas dengan nyaman.

2.4.3. Pilih Pose dan Urutan

Pikirkan tentang bagaimana perasaan secara fisik dan mental hari ini, dan cari pose atau urutan yang membutuhkan perhatian. Lakukan tinjauan visual, latih urutan dalam pikiran Anda untuk membantu pikiran dan tubuh terhubung dengan gerakan selama latihan.

2.4.4. Bernapas Dengan Sadar

Kesadaran bernapas adalah kunci untuk mengatasi stres dan nyeri. Dalam latihan yoga, anda bernapas secara sadar seiring dengan gerakannya. Yoga berbeda dengan pergengangan karena penekanannya pada tubuh, pikiran, dan napas. Napas yang panjang, lambat, dan sadar akan membantu meredakan ketegangan dan menghilangkan kekakuan, pengepalan atau penjagaan yang terjadi pada otot kita saat kita merasakan sakit (Golden, 2020).

2.5. Yoga *Pranayama*

Pranayama atau pengendalian napas adalah cabang dari latihan yoga dan merupakan latihan formal untuk mengendalikan napas seseorang. “*Prana*” mengacu pada kekuatan hidup universal dan “*Ayama*” berarti mengatur atau memperpanjang. *Pranayama* melibatkan pengaturan aliran napas secara sadar dengan proses yang disengaja dan melibatkan tahapan inhalasi, ekshalasi, dan



STIKes Santa Elisabeth Medan

retensi napas. *Pranayama* membantu dalam kejernihan mental serta pengendalian emosi dan fisik. Praktik ini memiliki manfaat yang luas dan terbukti secara ilmiah dalam jangka pendek dan panjang. Ini juga membantu menghilangkan stres dan meningkatkan kesadaran seseorang akan ritme tubuh fisik (Sukumaran et al., 2020). Durasi latihan yoga *Pranayama* bervariasi dari 4 hari sampai 6 bulan (Jayawardena, 2020).

2.5.1. Teknik Yoga *Pranayama*

Pose atau Posisi yang baik untuk melakukan kegiatan latihan pernapasan yoga (*Pranayama*) adalah sebagai berikut:

1. Pose *Sukhasana* selama 5 menit
 - a. Duduklah dengan tegak, rentangkan kaki kedepan. Letakkan tangan diatas paha. Tekuklah kaki kanan dibagian lutut, sehingga tumit menekan pangkal paha, jadi telapak kaki tersebut menyentuh paha kiri.
 - b. Tekuklah kaki kiri dan tekanlah tumit pada pangkal paha kanan, masukkanlah jari-jari kiri pada tekukan kaki kanan. Letakkan telapak tangan pada lutut, dapat juga meletakkan kedua tangan dipangkuan.
 - c. Pertahankan sikap ini sambil melakukan *Pranayama*

Manfaat dari latihan ini adalah:

- 1) Menenangkan pikiran
- 2) Membuat pernapasan teratur
- 3) Memperkuat daya konsentrasi

STIKes Santa Elisabeth Medan

- 4) Merilekskan sistem saraf



Gambar 2.5.1. (1) Pose *sukhasana*

2. Pose *Padmasana* selama 5 menit

- a. Duduk diatas lantai, rentangkan kedua kaki kedepan. Letakkan secara perlahan kaki kanan diatas paha kiri dan telapak kaki kanan menghadap ke atas.
- b. Tekanlah tumit pada tulang kemaluan, letakkan kaki kiri diatas paha kanan, tekanlah tumit pada tulang kemaluan dan sentuhkan tumit kiri pada tumit kanan.
- c. Letakkan telapak tangan pada masing-masing lutut, jari telunjuk menekuk pada ibu jari atau letakkan kedua tangan dipangkuhan.
- d. Pertahankan sikap ini sambil melakukan *Pranayama*

Manfaat dari latihan ini:

- 1) Melancarkan pernapasan
- 2) Menenangkan pikiran
- 3) Memperkuat daya konsentrasi



Gambar 2.5.1. (2) Pose *padmasana*

STIKes Santa Elisabeth Medan

3. Pose *Sidhasana* selama 5 menit
- Duduklah dengan kaki kiri telentang. Letakkanlah salah satu tumit, misalnya sebelah kiri diatas paha kanan, letakkan tumit yang lain, misalnya sebelah kanan pada tulang selangka.
 - Susunlah kaki sedemikian rupa sehingga letaknya membuat rileks, kaki-kaki tersebut harus saling bersentuhan
 - Pertahanan sikap ini sambil melakukan *Pranayama*
- Manfaat dari latihan ini:
- Memperlancar pernapasan
 - Menenangkan sistem saraf
 - Menenangkan pikiran dan memperkuat konsentrasi



Gambar 2.5.3. (3) Pose *Sidhasana*

4. Pose *Vajrasana*



Gambar 2.5.3. (4) Pose *Vajrasana*



STIKes Santa Elisabeth Medan

- a. Duduklah dengan tegak dan julurkan kaki kedepan. Letakkan tangan diatas lantai disebelah paha. Tekuklah kaki kanan perlahan-lahan dibagian lutut, demikian juga pada kaki kiri
- b. Tekanlah berat badan pada kaki-kaki yang ditekuk tadi, kedua telapak kaki saling menindih. Hadapkanlah telapak kaki kearah atas. Paha pada posisi rapat.
- c. Jari-jari kaki boleh bersentuhan, boleh juga tidak dan tulang belakang harus tegak pertahankan sikap ini

Manfaat dari latihan ini adalah:

- 1) Melancarkan peredaran darah
- 2) Melancarkan pernapasan
- 3) Menenangkan saraf dan memperkuat daya konsentrasi

2.5.2. Jenis-jenis *Pranayama*

Berikut ini merupakan jenis-jenis latihan pernapasan yoga (*Pranayama*):

1. *Dhirga Swasam* (pernapasan yoga penuh) selama 5 menit



Gambar 2.5.2. (1). *Dhirga Swasam* (wiki How)



STIKes Santa Elisabeth Medan

Dhirga swasam Pranayama merupakan teknik pernapasan dasar dalam *Pranayama* dan dalam kehidupan. Manfaat latihan pernapasan ini adalah mengoptimalkan kapasitas paru, mengoptimalkan jumlah oksigen yang masuk kedalam tubuh, meningkatkan ketenangan pikiran, juga sebagai pengantar dalam meditasi, pernapasan ini menggabungkan napas pendek bahu (*clavicular breathing*), napas sedang dada (*intercostal breathing*), dan napas dalam diafragma (*abdominal breathing*) secara bersamaan.

Prosedur latihan pernapasan ini :

- a. duduk pada salah satu posisi yoga.
- b. Letakkan satu tangan diatas abdomen dan tangan yang lain di dada.
- c. Pertahankan tulang belakang tetap tegak dan kedua pundak rileks.
- d. Saat Tarik napas, rasakan udara mengalir dan mengembangkan daerah perut, kemudian meregangkan tulang rusuk bagian dada lalu mengangkat bahu.
- e. Saat mengeluarkan napas, udara akan mengempis mulai dari bagian bawah paru, tulang rusuk, dan terakhir bagian dada.
- f. Selalu bernapas melalui hidung dengan mulut tertutup dan lakukan pernapasan secara perlahan, dalam dan berirama pertahankan sikap ini

STIKes Santa Elisabeth Medan

2. *Ujjayi* (pernapasan berdesir) selama 5 menit



Gambar 2.5.2.(2) *Ujjayi*

- a. Posisi duduk pada salah satu posisi yoga, sempitkan pita suara saat menarik napas melalui lubang hidung (mulut tertutup).
- b. Saat melalui epiglotis udara akan menggetarkan tenggorokan bagian belakang.
- c. Ketika napas keluar akan terdengar bunyi dari tenggorokan.

Manfaat dari pernapasan ini adalah untuk menyegarkan dan menenangkan pikiran, meningkatkan konsentrasi, mengembangkan kesadaran, dan menguatkan otot perut pertahankan sikap ini selama 5 menit.

3. *Kapalabhati* (pernapasan menghembus kuat) selama 5 menit

- a. Posisi duduk pada salah satu posisi yoga.
- b. Lakukan tarikan napas dalam dengan diafragma dan buang napas secara cepat yang akan menghasilkan bunyi hembusan yang kuat.
- c. Fokuskan perhatian pada hembusan napas saja.
- d. Tarikan napas hanya merupakan reaksi spontan dan pasif dari hembusan napas.

STIKes Santa Elisabeth Medan

- e. Rasakan otot perut dan dada terasa longgar dan rileks saat menarik napas. Lakukan sebanyak 3 kali putaran, yang mana setiap putaran terdiri dari 11 tarikan dan hembusan napas kuat (Sindhu, 2015 dalam Nur, 2019).

Manfaat dari pernapasan ini adalah melihat otot-otot yang menyangga perut, jantung, dan hati, manfaat lainnya adalah meredakan stress dan membersihkan pikiran dari emosi negatif pertahankan sikap



Gambar 2.5.2 Pose Pernapasan *kapalabhati*

4. *Anuloma Viloma* (pernapasan hidung alternatif) selama 1 menit
- Duduk pada salah satu posisi yoga
 - Posisi tangan dalam *visnu mudra*
 - Tutup lubang hidung kanan dengan ibu jari, tepat dibawah tulang hidung kanan
 - Tarik napas dalam melalui hidung kiri selama 4 hitungan
 - Tutup lubang hidung kiri dengan jari manis dan kelingking tepat dibawah tulang hidung kiri dan tahan napas selama bisa dilakukan
 - Lepaskan ibu jari pada lubang hidung kanan

STIKes Santa Elisabeth Medan

- g. Ini merupakan satu putaran *alternate nostril breath*. Ulangi hingga 5 putaran



Gambar 2.6 Pose *Anulom Viloma*

5. *Sitali* (pernapasan lidah) selama 2 menit
- Duduk pada salah satu posisi yoga
 - Lakukan penggulungan lidah dari samping kearah tengah sehingga membentuk pipa.
 - Tarik napas secara perlahan dan dalam melalui gulungan lidah tersebut. Tahan sebentar dan keluarkan kembali melalui hidung.
- Lakukan Teknik ini 6 putaran.

Manfaat dari pernapasan ini adalah untuk meredakan panas dalam dan sangat baik dilakukan dalam cuaca yang panas atau saat berpuasa, mengatasi rasa haus dan lapar, serta mendatangkan rasa segar pertahankan sikap ini



Gambar 2.7 Pose *Sitali Pranayama*



STIKes Santa Elisabeth Medan

6. *Sitkari* (pernapasan gigi) selama 2 menit

Duduk pada salah satu posisi yoga. Lakukan penekanan pada ujung lidah ke celah diantara gigi atas dan bawah. Kemudian bernapas melalui celah celah gigi. *Sitkari Pranayama* mempunyai manfaat seperti pernapasan sitali



Gambar 2.8 Pose *Sitkari Pranayama*

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

YOGA PRANAYAMA

Latar Belakang	Teknik pernapasan yang mengendalikan pernapasan dan pikiran. Latihan ini menguatkan sistem pernapasan, menenangkan sistem saraf, membantu mengurangi atau menghilangkan berbagai kecanduan, dan dapat menguatkan sistem kekebalan tubuh. Pernapasan juga memerlukan peranan penting dalam metabolisme tubuh, yaitu proses tubuh menguraikan nutrisi.
Definisi	Yoga adalah suatu metode pelatihan fisik, memberikan ketenangan pikiran dan kedamaian jiwa. Yoga akan memberikan relaksasi bagi tubuh melancarkan peredaran darah dan mengontrol pernapasan.
Manfaat	Yoga <i>Pranayama</i> dapat meningkatkan faal paru, peningkatan kapasitas difusi, menurunkan angka stres akibat sedak dan meningkatkan kualitas hidup.
Waktu	Yoga dilakukan secara keseluruhan selama 40 menit
Persiapan	Menjelaskan tujuan dan prosedur yoga <i>Pranayama</i>
Pelaksanaan	Posisi dalam yoga <i>Pranayama</i> : posisi dalam melakukan yoga <i>Pranayama</i> dilakukan selama 20 menit, yang terbagi dalam pose <i>sukhasana</i> , pose <i>padmasana</i> , pose <i>sidhasana</i> , pose <i>vijrasana</i> . Masing-masing pose dilakukan selama 5 menit.

STIKes Santa Elisabeth Medan

	<p>1. Pose <i>Sukhasan</i> selama 5 menit</p>  <p>a. Duduklah dengan tegak, rentangkan kaki kedepan. Letakkan tangan diatas paha, tekuk kaki kanan dibagian lutut, sehingga tumit menekan pangkal paha, jadi telapak kaki tersebut menyentuh paha kiri. b. Tekuklah kaki kiri dan tekanla tumit pada pangkal paha kana, masukkan jari-jari kiri pada tekukan kaki kanan. Letakkan telapak tangan pada lutu. Dapat juga meletakkan kedua tangan di pangkuhan. c. Pertahankan posisi ini</p>
	<p>2. Pose <i>Padmasana</i> selama 5 menit</p>  <p>a. Duduklah dengan tegak, rentangkan kedua kaki kedepan. Letakkan secara perlahan kaki kanan diatas pada kiri dan telapak kaki kanan menghadap ke atas. b. Tekanlah tumit pada tulang kemaluan, letakkan kaki kiri diatas paha kana, tekanlah tumit pada tulang kemaluan dan sentuhkan tumit kiri pada tumit kanan. c. Letakkan telapak tangan pada masing-masing lutut, jari telunjuk menekuk pada ibu jari atau letakkan kedua tangan dipangkuhan. Pertahankan sikap ini sambil melakukan <i>Pranayama</i></p>
	<p>3. Pose <i>Sidhasana</i> selama 5 menit</p>  <p>a. Duduklah dengan kaki kiri teletang, letakkanlah salah satu tumit, misalnya sebelah kiri diatas paha kana, letakkan tumit yang lain, misalnya sebelah kanan pada tulangka selangka b. Susunlah kaki sedemikian rupa sehingga membuat rileks, kaki-kaki tersebut harus saling bersentuhan. Pertahankan sikap ini</p>

STIKes Santa Elisabeth Medan

	<p>4. Pose Vajrasana selama 5 menit</p>  <ol style="list-style-type: none">Duduklah dengan tegak dan julurkan kaki kedepan. Letakkan tangan diatas lantai disebelah paha. Tekuklah kaki kanan perlahan-lahan dibagian lutut, demikian juga pada kaki kiri.Tekanlah berat badan pada kaki-kaki yang ditekuk tadi, kedua telapak kaki saling menindih. Hadapkanlah telapak kaki kearah atas. Pada pada posisi rapat jari-jari kaki bileh bersentuhan, boleh juga tidak dan tulang belakang harus tegak pertahankan sikap ini
	<p>Latihan pernapasan dalam yoga <i>Pranayama</i> : dalam melakukan latihan pernapasan yoga <i>Pranayama</i> 20 menit.</p>
	<p>1. Dhirga Swasam (pernapasan yoga penuh) selama 5 menit</p>  <ol style="list-style-type: none">duduk pada salah satu posisi yoga.Letakkan satu tangan diatas abdomen dan tangan yang lain di dada. Pertahankan tulang belakang tetap tegak dan kedua pundak rileks.Saat tarik napas, rasakan udara mengalir dan mengembangkan daerah perut, kemudia meregangkan tulang rusuk bagian dada lalu mengangkat bahu.Saat mengeluarkan napas, udara akan mengempis mulai dari bagian bawah parum tulang rusuk, dan terakhir bagian dada.Selalu bernapas melalui hidung dengan mulut tertutup dan lakukan pernapasan secara perlahan, dalam dan berirama.
	<p>2. Ujjayi (pernapasan berdesir) selama 5 menit</p>  <ol style="list-style-type: none">Posisi duduk pada salah satu posisi yoga.Sempitkan pita suara saat menarik napas melalui lubang hidung (mulut tertutup).Saat melalui epiglotis udara akan menggetarkan tenggorokan bagian belakang.

STIKes Santa Elisabeth Medan

	<p>d. Ketika napas keluar akan terdengar bunyi dari tenggorokan.</p> <p>3. Kapalabathi (pernapasan menghembus kuat) selama 2 menit</p> 
	<p>a. Posisi duduk pada salah satu posisi yoga</p> <p>b. Lakukan tarikan napas dalam dengan diafragma dan buang napas secara cepat yang akan menghasilkan bunyi hembusan yang kuat.</p> <p>c. Fokuskan perhatian pada hembusan napas saja.</p> <p>d. Tarikan napas hanya merupakan reaksi spontan dan pasif dari hembusan napas.</p> <p>e. Rasakan otot perut dan dada terasa longgar dan rileks saat menarik napas. Lakukan sebanyak 3 kali putaran, yang mana setiap putaran terdiri dari 11 tarikan dan hembusan napas kuat selama 2 menit.</p> <p>4. Anuloma Viloma (pernapasan hidung alternatif) selama 1 menit</p> 
	<p>a. Duduk pada salah satu posisi yoga</p> <p>b. Posisi tangan dalam <i>vishnu mudra</i></p> <p>c. Tutup lubang hidung kanan dengan ibu jari, tepat dibawah tulang hidung kanan</p> <p>d. Tarik napas dalam melalui hidung kiri selama 4 hitungan</p> <p>e. Tutup lubang hidung kiri dengan jari manis dan kelingking tepat dibawah tulang hidung kiri dan tahan napas selama bisa dilakukan.</p> <p>f. Lepaskan ibu jari pada lubang hidung kanan</p> <p>g. Ini merupakan satu putaran <i>alternate nostril breath</i> ulangi hingga 5 putaran</p> <p>5. Sitali (pernapasan lidah) selama 2 menit</p> 

STIKes Santa Elisabeth Medan

	<p>sehingga membentuk pipa.</p> <p>c. Tarik napas secara perlahan dan dalam melalui gulungan lidah tersebut. tahan sebentar dan keluarkan kembali melalui hidung.</p> <p>d. Lakukan teknik ini 6 putaran</p>
	<p>6. <i>Sitkari</i> (pernapasan gigi) selama 2 menit</p>  <p>a. Duduk pada salah satu posisi yoga.</p> <p>b. Lakukan penekanan pada ujung lidah ke celah diantara gigi atas dan bawah.</p> <p>c. Kemudian bernapas melalui celah-celah gigi</p>
Evaluasi	Evaluasi perasaan pasien setalah melakukan latihan pernapasan <i>yoga Pranayama</i> Catatan :

Sumber : Akbar Nur (2019)

2.6. Stres

2.6.1. Definisi Stres

Taylor (1997), dan Sarafino (2008) dalam (Gamayanti et al., 2018) menyatakan stres sebagai kondisi akibat dari interaksi individu dengan lingkungan yang menimbulkan ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial individu. Stres merupakan suatu pengalaman emosional negatif yang disertai dengan perubahan biokimia, fisiologi, kognitif, dan perilaku yang dapat diarahkan untuk mengurangi atau menyesuaikan diri terhadap peristiwa yang memicu stres dengan cara mengubah kejadian ataupun mengakomodasikan efek dari stres tersebut.



STIKes Santa Elisabeth Medan

2.6.2. Sumber Stres

1. *Life event* (peristiwa dalam hidup) yaitu kejadian penting secara psikologis yang terjadi pada kehidupan seseorang, seperti perceraian, kelahiran, atau perubahan pada posisi/jabatan. Umumnya penyebab stres itu dapat berupa tindak kriminal, kekerasan seksual dan saksi kejahatan, kehilangan anggota keluarga, bencana alam, teror, dan masalah-masalah sehari-hari (*daily hassles*).
2. *Frustration* (frustasi), merupakan keadaan yang muncul sebagai hasil tidak terpuaskannya suatu tujuan atau motif seseorang.
3. *Conflict* (konflik), merupakan keadaan dimana terdapat dua atau lebih motif itu saling berkaitan satu sama lain.
4. *Pressure* (tekanan), merupakan suatu keadaan yang menimbulkan konflik, dimana individu merasa terpaksa atau dipaksa untuk tidak melakukan hal-hal yang diinginkannya. Tekanan yang kecil, tetapi bila bertumpuk-tumpuk dapat menjadi stres yang hebat. Tekanan dapat berasal dari luar diri maupun dari dalam diri sendiri.

2.6.3. Aspek-aspek Stres

1. Aspek Biologis

Aspek biologis dari stres berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain: sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan



STIKes Santa Elisabeth Medan

2. Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

- a. Gejala kognitif, kondisi stres dapat mengganggu proses berpikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi.
- b. Gejala emosi, kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi.
- c. Gejala tingkah laku, kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

2.6.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres

Menurut Sukadiyanto (2010) dalam (Aditama, 2017), faktor yang mempengaruhi stres antara lain:

1. Perasaan cemas mengenai hasil yang dicapai, sebagai contoh jika seorang guru terlalu banyak beban dalam pekerjaan di kantor dan pekerjaan itu harus selesai secara bersamaan maka akan menimbulkan stres.
2. Aktivitas yang tidak seimbang, ketidakseimbangan aktivitas akan menimbulkan stres terutama aktivitas yang berlebihan sehingga individu tidak memiliki waktu yang cukup untuk merecovery dirinya



STIKes Santa Elisabeth Medan

3. Tekanan dari diri sendiri, bagi individu yang selalu ingin tampil sempurna (*perfectionist*). Segala sesuatu yang tidak sesuai keinginan akan mendorong individu itu untuk menyempurnakannya sementara pekerjaan yang diembannya cukup banyak sehingga menyita waktu yang banyak pula
4. Suatu kondisi ketidakpastian, hal ini akan menimbulkan stres karena ketidakpastian membuat individu tidak menentu
5. Perasaan cemas, perasaan cemas adalah kondisi yang khawatir terhadap suatu masalah yang tidak jelas penyebabnya
6. Perasaan bersalah, individu yang selalu merasa bersalah akan dapat mengakibatkan munculnya stres karena apa saja yang dikerjakannya tidak pernah benar
7. Jiwa yang dahaga secara emosional, kebutuhan akan cinta kasih sayang, dihormati, dihargai dan lain sebagainya oleh orang lain, adapun jiwa yang dahaga secara spiritual juga dapat menyebabkan stres karena individu yang tidak mengenal dan tidak dekat dengan Tuhan maka pendiriannya labil dan mudah goyah. Individu yang menyalahkan tuhan merupakan indikasi tidak dekatnya dengan Tuhan.

Menurut Rindang (2005) dalam Ulum (2018) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi stres dalam menyusun skripsi antara lain:



STIKes Santa Elisabeth Medan

1. Faktor Internal Mahasiswa

a. Jenis Kelamin

Cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Secara umum wanita mengalami stres 30% lebih tinggi daripada pria.

b. Karakteristik kepribadian mahasiswa

Adanya perbedaan karakteristik kepribadian mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menyebabkan adanya perbedaan reaksi terhadap sumber stres yang sama. Mahasiswa yang memiliki kepribadian ketabahan memiliki daya tahan terhadap sumber stres yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang tidak memiliki kepribadian ketabahan.

c. Inteligensi

Mahasiswa yang mempunyai tingkat inteligensi yang lebih tinggi akan lebih tahan terhadap sumber stres dari pada mahasiswa yang memiliki inteligensi rendah, karena tingkat inteligensi berkaitan dengan penyesuaian diri. Mahasiswa yang memiliki inteligensi yang tinggi cenderung lebih adaptif dalam menyesuaikan diri.

2. Faktor Eksternal Mahasiswa

a. Tuntutan pekerjaan/tugas akademik (skripsi), tugas akademik (skripsi) yang dianggap berat dan tidak sesuai dengan kemampuan individu dapat menyebabkan terjadinya stres.



STIKes Santa Elisabeth Medan

- b. Hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya, hubungan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan lingkungan sosialnya meliputi dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal dengan lingkungan sosialnya.
- c. Faktor keluarga yang dimaksud disini adalah faktor stres yang dialami oleh seseorang yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik yaitu sikap orangtua.
- d. Suku dan kebudayaan, setiap masyarakat yang tinggal disuatu daerah memiliki kebudayaan yang membedakan dengan daerah lain. Kebudayaan yang berbeda mampu membentuk kepribadian dalam masyarakat.
- e. Status sosial ekonomi, orang yang memiliki status soial ekonomi yang rendah cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi. Rendahnya pendapatan menyebabkan adanya kesulitan ekonomi sehingga sering menyebabkan tekanan dalam hidup
- f. Strategi coping mahasiswa, strategi coping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar. Strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam menghadapi stres, berpengaruh pada tingkat stresnya.



STIKes Santa Elisabeth Medan

2.6.5. Tahapan Stres

Gejala-gejala stres pada diri seseorang sering kali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat, dan baru dirasakan bila tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupan di rumah, lingkungan kerja, atau di lingkungan sosial.

Ardhiyanti (2014) dalam Ulum (2018) dalam penelitiannya membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut:

1. Stresp tahap I

Merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan semangat bekerja besar dan berlebihan, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan disertai rasa gugup yang berlebihan pula.

2. Stres tahap II

Pada tahap ini, dampak stres yang semula menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari akibat tidak cukup waktu untuk beristirahat. Pada tahap ini timbul keluhan-keluhan seperti: merasa letih waktu bangun tidur pagi, merasa mudah lelah dan merasa cepat capek, mengeluh lambung dan perut tidak nyaman, jantung berdebar-debar, otot punggung dan tengkuk terasa tegang, dan tidak bisa santai.



STIKes Santa Elisabeth Medan

3. Stres tahap III

Tahapan stres yang merupakan kelanjutan dari stres tahap II dengan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu yaitu: gangguan lambung dan usus yang semakin nyata misalnya gastritis dan diare, ketegangan otot-otot yang semakin terasa, perasaan tidak tenang dan ketegangan emosional yang semakin meningkat, gangguan pola tidur, dan terganggunya koordinasi tubuh. Pada tahap ini seseorang harus sudah berkonsultasi dan mendapat terapi atau bisa juga beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh beristirahat.

4. Stres tahap IV

Merupakan tahapan stres yaitu keluhan-keluhan stres tahap III diatasi oleh dokter dinyatakan tidak sakit, karena tidak ditemukannya kelainan fisik pada organ tubuh dan orang yang bersangkutan terus memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat serta muncul gejala-gejala: pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit, kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai, ketidakmampuan melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari, gangguan pola tidur yang disertai mimpi-mimpi yang menegangkan, *negativisme*, daya ingat dan konsentrasi menurun, dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.



STIKes Santa Elisabeth Medan

5. Stres tahap V

Bila keadaan tahap IV terus berlanjut maka akan jatuh pada stres tahap V yang ditandai dengan hal-hal berikut: kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana gangguan sistem pencernaan yang semakin berat, timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

6. Stres tahap VI

Tahap ini merupakan tahap klimaks, seseorang mengalami serangan panik dan perasaan takut mati. Gambaran stres tahap ini adalah: debaran jantung yang sangat kuat, susah bernapas, seluruh tubuh gemetar, dingin dan keringat bercucuran, tidak ada tenaga untuk hal-hal yang ringan, pingsan atau kolaps.

2.6.6. Tingkatan Stres

Pada setiap individu mempunyai tingkat stres yang berbeda-beda, stres pada mahasiswa disebabkan oleh berbagai macam *stressor*, pada mahasiswa tingkat akhir salah satu reaksi stresnya dipicu oleh skripsi, tingkatan stres secara umum diantaranya adalah:

1. Tidak stress

Tidak stress merupakan bagian alamiah pada kehidupan setiap manusia dan setiap manusia pasti akan mengalami stres normal, bahkan saat dalam kandunganpun seorang bayi mengalami stres normal ini. Gejala stres normal bisanya muncul saat dalam situasi kelelahan mengerjakan



STIKes Santa Elisabeth Medan

tugas, takut tidak lulus ujian, setelah aktivitas detak jantung berdebar lebih cepat.

2. Stres ringan

Adalah kejadian stres yang dipicu stressor yang dialami selama beberapa menit sampai beberapa jam. Stres ringan biasanya terjadi saat dimarahi dosen, mengalami kemacetan dan terlalu banyak tidur. Gejala dari stres ringan adalah bibir kering, bernafas terengah-engah, kesulitan menelan merasa lemas, goyah, berkeringat berlebihan saat temperatur normal, takut tanpa alasan yang jelas dan merasa sangat lega saat situasi berakhir, dengan demikian adanya stressor ringan dalam jumlah banyak dalam waktu singkat akan menyebabkan peningkatan risiko penyakit bagi mahasiswa.

3. Stres sedang

Stres ini berlangsung lebih lama berkisar beberapa jam sampai beberapa hari. Stres sedang dapat terjadi saat terdapat masalah perselisihan yang tak bisa terselesaikan. Gejala yang timbul diantaranya mudah marah, bereaksi berlebihan, sulit beristirahat, merasa cemas hingga mengalami kelelahan.

4. Stres berat

stres yang dialami mulai dari beberapa minggu hingga beberapa tahun, contohnya adalah adanya perselisihan dengan dosen dan teman teman secara terus menerus, mengerjakan skripsi.



STIKes Santa Elisabeth Medan

2.6.7. Pengukuran Stres

Tingkat stress dapat dikelompokkan dengan menggunakan kriteria DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*). Unsur yang dinilai antara lain : perasaan ansietas,emosional *negative*, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik. Unsur yang dinilai dapat menggunakan skoring dengan ketentuan penilaian sebagai berikut :

0 = (TP) **tidak pernah**

1 = (KK) **kadang-kadang**

2 = (S) **sering.**

3 = (SS) **sering sekali**

Untuk selanjutnya skor yang dicapai dari masing – masing unsur atau item dijumlahkan sebagai indikasi penilaian derajat stres, dengan ketentuan sebagai berikut :

0: Stres ringan, skor = 0-16

1: Stres sedang, skor = 17-32

2: Stres berat, skor = 33-48

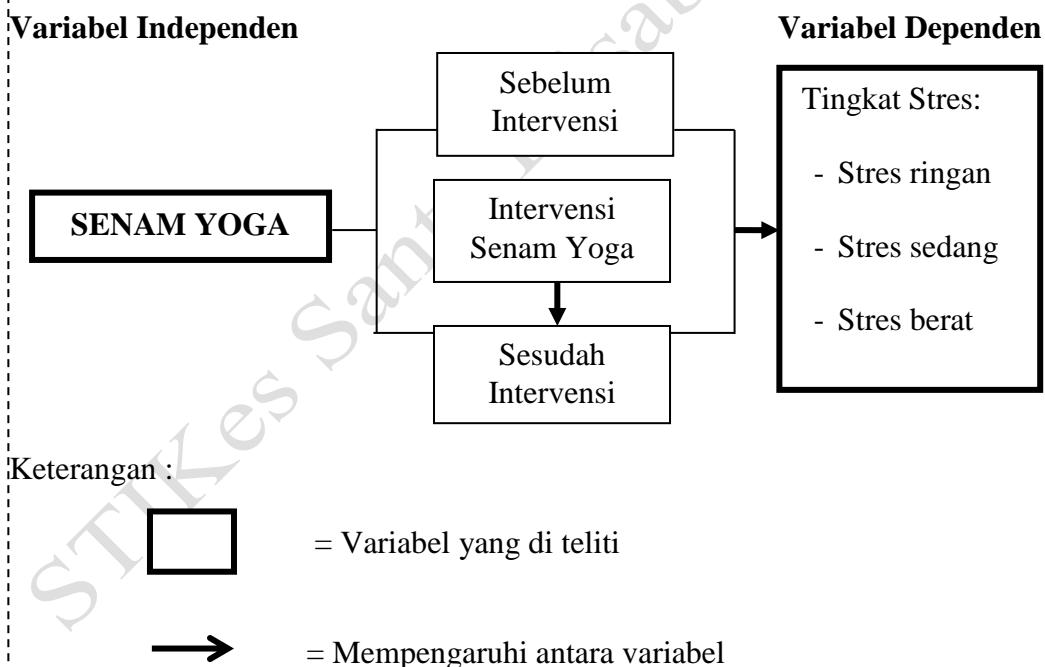


BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1. Kerangka Konsep

Kerangka konsep abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antarvariabel (baik variabel yang diteliti maupun yang tidak diteliti) (Nursalam, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022.

Bagan 3.1. Kerangka konsep Penelitian Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2022.



3.2. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian. Menurut Kumuar (2019) hipotesis adalah suatu pernyataan



STIKes Santa Elisabeth Medan

asumsi tentang hubungan antara dua atau lebih variabel yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian. setiap hipotesis terdiri atas suatu unit bagian dari permasalahan (Nursalam, 2020). Hipotesis alternatif (H_a) dimana Ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi.

STIKes Santa Elisabeth Medan



BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1. Rancangan Penelitian

Rancangan atau rancangan penelitian adalah sesuatu yang sangat penting dalam penelitian, memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat memengaruhi akurasi suatu hasil. Istilah rancangan penelitian digunakan dalam dua hal; pertama, rancangan penelitian merupakan suatu strategi penelitian dalam mengidentifikasi permasalahan sebelum perencanaan akhir pengumpulan data, dan kedua, rancangan penelitian digunakan untuk mengidentifikasi struktur penelitian yang akan dilaksanakan (Nursalam, 2020).

Berdasarkan permasalahan yang diteliti maka penelitian ini menggunakan rancangan *pra-pasca test* dengan penelitian (*one-group pre-post test design*) (Nursalam, 2020). Pada design ini terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 4.1. Desain penelitian *pra experiment one group pre-post test design*

Subjek	Pra-test	Perlakuan	Pasca-tes
K	O	X ₁₋₃	O ₁

Keterangan :

K = Subjek

O = observasi tingkat stress sebelum senam yoga

X₁₋₃ = Intervensi (Senam Yoga)

O₁ = observasi tingkat stress sesudah senam yoga



STIKes Santa Elisabeth Medan

4.2. Populasi dan Sampel

4.2.1. Populasi

Populasi dalam penelitian adalah subjek (misalnya: manusia, klien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2020). Dalam penelitian ini peneliti mengambil populasi dari Program Studi Ners Tingkat 4 sebanyak 113 Mahasiswa/I dikarenakan Ners Tingkat 4 saat ini sedang dalam masa penyusunan tugas akhir (Bagian Tata Usaha STIKes Santa Elisabeth Medan, 2022).

4.2.2. Sampel

Sampel terdiri atas bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling (Nursalam, 2020). Pada pengambilan sampel penelitiakan menggunakan *nonprobability sampling* dengan *simple random sampling* merupakan suatu cara pengambilan sampel dimana tiap anggota populasi diberikan *opportunity* (kesempatan) yang sama untuk terpilih menjadi sampel. Untuk mencapai sampling ini, setiap elemen diseleksi secara acak (Nursalam, 2020).

Besar sampel yang dapat dipakai, Suharsimi Arikunto (2006) menjelaskan bahwa apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika jumlah subjeknya besar (lebih dari 100 orang) dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih.

Salah satu metode yang digunakan untuk menentukan jumlah sampel adalah menggunakan rumus Slovin, sebagai berikut :

Rumus :

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$



STIKes Santa Elisabeth Medan

Keterangan :

n : jumlah sampel

N : jumlah populasi

e : batas toleransi kesalahan (*error tolerance*)

Dalam penelitian ini peneliti mengambil batas toleransi kesalahan sebesar 15 % (0,15), sehingga perhitungan menggunakan rumus Slovin sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

$$n = \frac{113}{1+113(0,15)^2}$$

$$n = \frac{113}{1+Ne^2}$$

$$n = \frac{113}{3,5425}$$

$$n = 31,89$$

$$n = 32 (\text{dibulatkan})$$

Sample dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi Ners tingkat 4 (empat) yang sedang menyusun skripsi sejumlah 32 orang dari 113 populasi yang tersedia, maka secara acak peneliti akan mengambil 32 sampel melalui pengambilan nomor yang telah ditulis.

Dalam penelitian ini secara keseluruhan responden adalah berjenis kelamin perempuan. Selama pemilihan sampel dengan metode acak sebanyak 3 banding 113 populasi responden didapati berjenis kelamin laki-laki. Namun karena keterbatasan waktu dan tempat selama penelitian seperti sulitnya responden yang tinggal diluar lingkungan asrama untuk masuk kedalam lingkungan asrama, sulitnya mencari responden yang bersedia diberikan intervensi senam yoga



STIKes Santa Elisabeth Medan

dikarenakan beberapa responden sedang melakukan penelitian dan melakukan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing.

4.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

4.3.1. Variabel Independen

Variabel independen (bebas) adalah variabel yang mempengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain. Variabel bebas biasanya dimanipulasi, diamati, dan diukur untuk diketahui hubungannya atau pengaruhnya terhadap variabel lain (Nursalam, 2020). Variabel independen dalam penelitian ini adalah Senam Yoga.

4.3.2. Variabel Dependental

Variabel dependen (terikat) adalah variabel yang dipengaruhi nilainya ditentukan oleh variabel lain. Variabel respons akan muncul sebagai akibat dari manipulasi variabel-variabel lain. Variabel terikat adalah faktor yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas (Nursalam, 2020). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Tingkat Stres.

4.3.3. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang dapat diamati dan diukur dari sesuatu yang didefinisikan tersebut (Nursalam, 2020).



STIKes Santa Elisabeth Medan

Tabel 4.2. Definisi Operasional Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022

Variabel	Definisi	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Independen Senam Yoga	Senam yoga adalah salah satu bentuk latihan yang dapat mengurangi stres dan depresi, meningkatkan kekuatan, melatih keseimbangan dan meningkatkan konsentrasi.	Dapat melakukan teknik <i>Pranayama</i> : - Pose sukhhasana - Pose padmasana - Pose shidasana - Pose vajrasana - Dhirga swasam (pernapasan yoga penuh) - Ujjayi (pernapasan berdesir) - Kapalabhati (pernapasan menghembus kuat) - Anuloma viloma (pernapasan hidung alternatif) - Sitali (pernapasan lidah) - Sitkari (pernapasan gigi)	SOP	-	-
Dependen Tingkat Stres	Stres adalah keadaan dimana individu tidak mampu merespon atau mengatasi suatu kejadian yang diterima sebagai suatu hal yang mengancam, mengganggu dan dapat merusak keseimbangan seseorang.	- merasa cemas - merasa gelisah - merasa marah - merasa takut - merasa tegang - gangguan tidur - konsentrasi menurun - merasa lemas	Kuesioner dengan jumlah pernyataan 16. Dengan jawaban tidak pernah = 0 kadang-kadang = 1 sering = 2 sering sekali = 3	O R D I N A L N A L L	1. stres ringan = 0-16 2. stres sedang = 17-32 3. skor berat 33-48

4.4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan pengumpuan data agar menjadi lebih mudah dan sistematis (Polit & Beck, 2012). Instrumen penelitian yang akan digunakan untuk



STIKes Santa Elisabeth Medan

mengetahui adanya pengaruh Senam Yoga dengan Penurunan Tingkat Stres adalah dengan menggunakan SOP dan Kuesioner yang berisi masalah atau tema yang akan diteliti. Dalam skripsi ini variabel independen akan menggunakan SOP Yoga *Pranayama* yang diadopsi dari Akbar Nur (2019), instrument latihan Senam Yoga *Pranayama* menggunakan lembar informed consent, SOP dan instruktur yoga. Pada variabel dependen akan menggunakan kuesioner tingkat stres dalam penyusunan skripsi yang diadopsi dari Mohamad Choirul Ulum (2018), didalamnya memuat data demografi meliputi nama (inisial), nomor responden, jenis kelamin dan usia. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah terdiri dari 16 pernyataan dengan bobot nilai sering sekali (3), lumayan sering (2), kadang-kadang (1) dan tidak pernah (0) yang membahas tentang tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Skala ukur yang akan digunakan pada variabel ini adalah skala ordinal menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 P &= \frac{\text{rentang kelas}}{\text{banyak kelas}} \\
 P &= \frac{\text{nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{banyak kelas}} \\
 P &= \frac{48-0}{3} \\
 P &= \frac{48}{3} \\
 \mathbf{P} &= \mathbf{16}
 \end{aligned}$$

Maka didapatkan nilai interval tingkat stres sebagai berikut :

Stres Ringan = 0-16

Stres Sedang = 17-32

Stres Berat = 33-48



STIKes Santa Elisabeth Medan

4.5. Lokasi dan Waktu

4.5.1. Lokasi

Penelitian ini dilakukan di STIKes Santa Elisabeth Medan, Jalan Bunga Terompet No. 118 Padang Pasar VII Kecamatan Medan Selayang. Peniliti memilih lokasi ini karena memiliki partisipan yang cukup dekat dengan peniliti.

4.5.2. Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan 27 April - 16 Mei Tahun 2022 di STIKes Santa Elisabeth Medan.

4.6. Prosedur Pengambilan Data dan Teknik Pengumpulan Data

4.6.1. Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2020). Dimana terlebih dahulu dilakukan pengkajian dan observasi dengan mengisi lembar kuesioner tingkat stres melalui *Google Form* sehingga didapatkan tingkat stres pada mahasiswa. Jika terdapat stres ringan, sedang dan berat, responden diajarkan Senam Yoga. Kemudian responden melakukan Senam Yoga didampingi oleh peneliti dan Instruktur Yoga. Selanjutnya diobservasi kembali tingkat stres pada responden untuk melihat perubahan setelah dilakukan intervensi.

4.6.2. Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan adalah data primer. Pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti menggunakan angket berupa kuesioner. Pada proses



STIKes Santa Elisabeth Medan

pengumpulan data pada penelitian ini, peneliti membagi proses menjadi beberapa bagian dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Peneliti memilih seluruh responden dengan menggunakan SOP dan kuesioner

Sesuai dengan kriteria yang diterapkan, yakni mahasiswa tingkat akhir prodi Ners tingkat 4 (empat) yang mengalami stres, pengambilan data menggunakan SOP dan kuesioner. Dalam SOP akan dilakukan melalui pertemuan tatap muka. Sedangkan kuesioner bersifat *online* dalam bentuk *Google Form* yang dirancang oleh peneliti yang berpedoman dari konsep dan tinjauan pustaka dan diberikan kepada responden penelitian. Kemudian dilakukan kontrak waktu sebanyak 3 kali pertemuan, yang dilakukan setiap hari sabtu, minggu dan senin pada waktu pagi hari ataupun sore hari selama 40 menit. Pada pagi hari dimulai pada pukul 07.00 – 07.40 WIB sedangkan pada sore hari dimulai pada pukul 16.00 16.40 WIB.

2. *Pre-Test*

Sebelum dilakukan tindakan senam yoga, peneliti terlebih dahulu mengidentifikasi tingkat stres responden dengan menggunakan kuesioner.

3. Intervensi

Intervensi yang diberikan kepada responden adalah intervensi senam yoga, pedoman pemberian intervensi berdasarkan standar operasional prosedur (SOP). Peneliti melakukan perlakuan sebanyak 3 kali dalam seminggu yang akan dilakukan setiap hari sabtu, minggu dan senin pada waktu pagi hari ataupun sore hari selama 40 menit. Setelah dilakukan pemberian



STIKes Santa Elisabeth Medan

tindakan senam yoga maka diberikan waktu istirahat. Intervensi ini akan didampingi oleh intruktur yoga yang telah berpengalaman mengajar selama 13 tahun dan sudah bersertifikasi internasional dengan kategori *Ramāmani Inyengar Memorial Yoga Institue* Pune-India (2017) dan Nasional dengan kategori *Asian Yoga Therapy Conference Yoga Therapy: A Holistic Approach to Wellness* Bali-Indonesia (2019)

4. Post Test

Setelah dilakukan pemberian tindakan senam yoga, peneliti kembali mengobserbasi tingkat stres responden dengan memberikan kembali pengisian lembar kuesioner. Selanjutnya peneliti mengamati apakah terdapat pengaruh pemberian tindakan senam yoga terhadap penurunan tingkat stres pada responden.

4.6.3. Uji Validitas dan Reliabilitas

Validitas instrument adalah pengukuran dan pengamatan yang berarti prinsip keandalan instrument dalam mengumpulkan data. Instrument harus dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas menyatakan apa yang seharusnya diukur (Nursalam, 2020).

Dalam penelitian ini peneliti tidak melakukan uji validitas karena SOP yoga *Pranayama* yang digunakan diadopsi dari Akbar Nur, 2019. Dan instrument berupa kuesioner tingkat stres dalam menyusun skripsi, terdiri dari 16 pernyataan. Peneliti juga tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas karena kuesioner yang diadopsi merupakan kuesioner yang sudah baku. Uji validitas yang telah dilakukan oleh Mohamad Coirul Ulum (2018) hasil tiap item pernyataan



STIKes Santa Elisabeth Medan

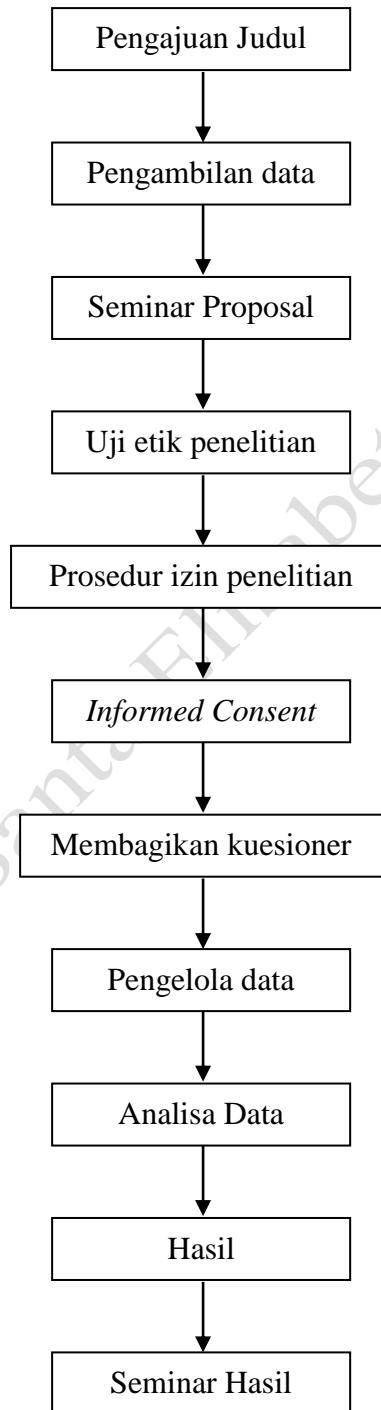
dinyatakan valid, dikatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan ketepatan tabel = 0,623. Sedangkan uji reliabilitas dikatakan reliable jika koefisien alpha lebih besar atau sama dengan 0,70 (Polit & Beck, 2012). Dalam penelitian ini hasil uji reliabilitas diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* 0,983 yang menunjukkan bahwa kuesioner ini dinyatakan reliabel dan dijadikan sebagai alat pengukur tingkat stres dalam penyusunan skripsi.

STIKes Santa Elisabeth Medan

STIKes Santa Elisabeth Medan

4.7. Kerangka Operasional

Bagan 4.1. Kerangka operasional pengaruh senam yoga terhadap tingkatstres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di stikes santa elisabeth medan tahun 2022.





STIKes Santa Elisabeth Medan

4.8 Analisa Data

Analisa data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data kedalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti disarankan oleh data. Analisa data adalah proses penyederhanaan data kedalam bentuk yang mudah dibaca dan diinterpretasikan.

4.8.1. Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk memperoleh gambaran setiap variabel, distribusi frekuensi berbagai yang diteliti baik variabel dependen maupun variabel independen. Analisa univariat pada penelitian ini adalah menganalisis dengan frekuensi statistik dan presentasi pada data demografi. Variabel dependen sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam yoga.

4.8.2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Polit,2012). Pada penelitian ini analisa bivariat yakni untuk menjelaskan hubungan dua variabel, yakni variabel Senam Yoga sebagai variabel independen/bebas dengan Tingkat Stres sebagai variabel dependen/terikat. Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga memiliki hubungan, korelasi, atau pengaruh. Dalam penelitian ini didapat skala variabelnya yaitu kategorik dan variabel terikatnya skala numerik. Sebelum dilakukan analisis bivariat maka perlu dilakukan uji normalitas data.



STIKes Santa Elisabeth Medan

Adapun data dalam penelitian ini diuji dengan *Kolmogorov-Sminorv* karena responden berjumlah 32 orang (≥ 30 orang) dan didapatkan hasil uji normalitas pada sebelum intervensi $p = 0,200$ ($p > 0,05$) dan sesudah intervensi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal, maka peneliti melakukan Analisa data dengan Uji *Wilcoxon sign rank test* sebagai uji alternatif dari uji *T Paired*. Uji *Wilcoxon sign rank test* adalah prosedur yang digunakan untuk menguji adanya perbedaan pengaruh setiap tindakan untuk mendapatkan perbedaan hasil sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Untuk melihat data bersitribusi normal. Dalam Analisa data uji *Kolmogorov Sminorv* dan *Wilcoxon sign rank test* ini menggunakan alat bantuan aplikasi uji statistik.

Analisa data merupakan bagian yang sangat penting untuk mencapai tujuan pokok penelitian, yaitu menjawab pertanyaan penelitian yang mengungkap fenomena (Nursalam 2020).

1. *Editing* merupakan kegiatan memeriksa kembali kuesioner (daftar pertanyaan) yang telah diisi pada saat pengumpulan data. Kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan dengan memeriksa apakah semua pertanyaan yang diajukan responden dapat dibaca, memeriksa apakah semua pertanyaan yang diajukan kepada responden telah dijawab, memeriksa apakah hasil isian yang diperoleh sesuai tujuan yang ingin dicapai peneliti, memeriksa apakah masih ada kesalahan-kesalahan lain yang terdapat pada kuesioner.



STIKes Santa Elisabeth Medan

2. *Coding* merupakan kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka/bilangan. Kemudian memasukan data satu persatu ke dalam file data komputer sesuai dengan paket program statistik komputer yang digunakan.
3. *Scoring* merupakan proses menghitung skor yang diperoleh setiap responden berdasarkan jawaban atas pertanyaan yang diajukan peneliti.
4. *Tabulating* merupakan proses pengolahan data yang bertujuan untuk membuat tabel-tabel yang dapat memberikan gambaran statistik.

4.9. Etika Penelitian

Pada tahap awal peneliti mengajukan permohonan izin untuk pengambilan data awal kepada Ketua Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan. Setelah mendapat izin penelitian, selanjutnya peneliti meminta izin membagikan kuesioner kepada responden. Dalam penggunaan kuesioner dan SOP peneliti mengajukan permohonan izin untuk menggunakan kuesioner dan SOP kepada peneliti terdahulu.

Prinsip-prinsip etika penelitian menurut Nursalam (2015) adalah sebagai berikut:

1. *Informed consent* (Lembar persetujuan)

Merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden dengan adanya lembar persetujuan yang diberikan sebelum dilakukan penelitian. Tujuan dari *informed consent* yaitu agar responden mengerti maksud dan tujuan dari penelitian untuk mengetahui dampaknya. Jika calon responden bersedia, kemudian calon responden memberikan



STIKes Santa Elisabeth Medan

tanda centang (✓) lembar persetujuan yang terdapat di *Google Formulir* kemudian jika calon responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak calon responden.

2. *Anonymity* (Tanpa nama)

Peneliti yang memberikan jaminan dalam menggunakan subjek dengan tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar atau alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar penumpulan data atau hasil penelitian yang disajikan. Peneliti memberikan kode angka untuk mengganti nama responden untuk menjaga agar identitas responden dirahasianakan.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Peneliti memberikan jaminan dari kerahasiaan penelitian, baik itu masalah atau informasi-informasi penelitian. Semua informasi yang telah dikumpulkan oleh peneliti dijamin kerahasiaannya.

Penelitian ini telah dinyatakan layak oleh komisi etik penelitian kesehatan STIKes Santa Elisabeth Medan dengan No.:113/KEPK-SE/PE-DT/IV/2022.



BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan April-Mei 2022 di Institusi STIKes Santa Elisabeth Medan yang berlokasi di Jalan Bunga Terompet No. 118 Pasar 8 Kecamatan Medan Selayang, Kelurahan Sempakata Padang Bulan Medan.

STIKes Santa Elisabeth Medan adalah Sekolah Tinggi Ilmu Kesahatan yang berlokasi di Jalan Bunga Terompet No. 118 Pasar 8 Padang Bulan Medan. Institusi ini merupakan karya pelayanan dalam Pendidikan yang didirikan oleh Kongregasi Fransiskkus Santa Elisabeth (FSE) Medan yang dibangun pada tahun 1931. Pada tahun 2006 berdirilah Yayasan Widya Fraliska yang mulai saat itu segala pengelolaan Pendidikan diserahkan kepada Yayasan Widya Fraliska.

Saat ini STIKes Santa Elisabeth Medan mempunyai 7 program studi yaitu D3 Keperawatan, D3 Kebidanan, Prodi Ners Tahapa Akademik dan Tahap Profesi, Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medik (TLM), Sarjana Terapan Manajemen Informasi Kesehatan (MIK) dan Gizi.

Adapun motto “Ketika Aku Sakit Kamu Melawat Aku (Matius 25 : 36)” dengan visi dan misi sebagai berikut :

Visi STIKes Santa Elisabeth Medan

Menjadi institusi Pendidikan kesehatan yang unggul dalam pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan sebagai tanda kehadiran Allah dan mampu berkompetisi di tingkat nasional tahun 2022.



STIKes Santa Elisabeth Medan

Misi STIKes Santa Elisabeth Medan

1. Menyelenggarakan kegiatan Pendidikan berkualitas yang berfokus pada pelayana kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan.
2. Menyelenggarakan penelitian di bidang kegawatdaruratan berdasarkan *evidence based practice*.
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan kompetensi dan kebutuhan masyarakat.
4. Mengembangkan tata kelola yang transparan, akuntabel, dan berkomitmen.
5. Mengembangkan kerjasama dengan institusi dalam dan luar negeri yang terkait dalam bidang kegawatdaruratan.

Visi STIKes Program Studi Ners

Menghasilkan perawat yang professional yang unggul dalam pelayanan kegawatdaruratan jantung dan trauma fisik berdasarkan semangat Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan sebagai tanda kehadiran Allah di Indonesia tahun 2022.

Misi STIKes Program Studi Ners

1. Melaksanakan metode pembelajaran berfokus pada kegawatdaruratan jantung dan trauma fisik yang *up to date*.
2. Melaksanakan penelitian berdasarkan *evidence based practice* berfokus pada kegawatdaruratan jantung dan trauma fisik.
3. Melaksanakan pengabdian masyarakat berfokus pada kegawatdaruratan pada komunitas meliputi bencana alam dan kejadian luar biasa.



STIKes Santa Elisabeth Medan

4. Meningkatkan *soft skill* dibidang pelayanan keperawatan berdasarkan semangat Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan sebagai tanda kehadiran Allah.
5. Menjalin kerja sama dengan isntansi pemerintah dan swasta yang terkait dengan kegawatdaruratan jantung dan trauma fisik.

5. 2. Hasil Penelitian

Pada BAB ini menjelaskan hasil penelitian tentang Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2022 sebelum dan sesudah diberikannya intervensi. Adapun jumlah mahasiswa Ners IV sebanyak 32 orang.

Hasil analisis univariat dalam penelitian ini bisa dikaji oleh peneliti berdasarkan data demografi, dilanjutkan dengan bagaimana tingkat stress sebelum dilakukan senam yoga, kemudian tingkat stress sesudah dilakukan senam yoga, dan analisis bivariat pada pengaruh tingkat stress sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam yoga. Jumlah responden dalam penelitian ini sejumlah 32 orang mahasiswa ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan.



STIKes Santa Elisabeth Medan

5.2.1. Data Demografi

Tabel 5.3. Distribusi Responden Berdasarkan Data Demografi (Usia dan Jenis Kelamin) Di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 (n = 32)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
21 Tahun	16	50.0
22 Tahun	12	37.5
23 Tahun	4	12.5
Total	32	100.0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	0	0
Perempuan	32	100.0
Total	32	100.0

Berdasarkan tabel 5.3. karakteristik umur responden diketahui bahwa paling banyak responden berusia 21 tahun sejumlah 16 responden (50,0%), disusul responden berusia 22 tahun sejumlah 12 responen (37,5%) dan yang paling sedikit berusia 23 tahun sejumlah 4 responden (12,5%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin responden dalam penelitian ini secara keseluruhan berjenis kelamin perempuan sebanyak 32 orang (100.0%).

5.2.2. Distribusi Responden Berdasarkan Sebelum Dan Sesudah Intervensi

Senam Yoga

Tabel 5.4. Distribusi Responden Sebelum Intervensi Senam Yoga Di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022 (n = 32)

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persen (%)
Ringan	5	15,6
Sedang	15	46,9
Berat	12	37,5
Total	32	100.0

Berdasarkan table 5.4. diperolah hasil dari 32 responden sebelum intervensi dilakukan senam yoga didapatkan tingkat stres paling banyak adalah



STIKes Santa Elisabeth Medan

tingkat stres sedang sejumlah 15 responden (46,9%), disusul tingkat stres berat sebanyak 12 responden (46,9%) dan paling sedikit adalah tingkat stres ringan sejumlah 5 responden (15,6%).

Tabel 5.5. Distribusi Responden Sesudah intervensi Senam Yoga di STIKes Santa Elisabeth Medan (n = 32)

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Per센 %
Ringan	21	71,9
Sedang	10	25,0
Berat	1	3,1
Total	32	100,0

Berdasarkan tabel 5.2. diperoleh hasil dari 32 responden sesudah intervensi dilakukan Senam Yoga didapatkan paling banyak tingkat stres ringan sejumlah 23 responden (71,9%), disusul tingkat stres sedang sebanyak 8 responden (25,0%) dan paling sedikit adalah tingkat stres berat sejumlah 1 responden (3,1%).

5.2.3. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Stres

Tabel 5.6 Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Tahun 2022 (n = 32)

Tingkat Stres	N	Mean	SD	Min	Max	P value
Sebelum Intervensi	32	31,06	11,135	12	48	
Sesudah Intervensi	32	15,25	5,825	18	34	0,000

Berdasarkan tabel 5.6. diperoleh hasil bahwa sebelum dan sesudah intervensi Senam Yoga terhadap tingkat stres didapatkan nilai berdasarkan uji statistic *Wilcoxon Sign Rank Test* diperoleh *p value* = 0,000 (*p*<0,05). Hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna senam yoga terhadap



STIKes Santa Elisabeth Medan

tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Tabel 5.7. Interpretasi Output Uji Wilcoxon

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Total - Pre Total	Negative Ranks	27 ^a	18.39	496.50
	Positive Ranks	5 ^b	6.30	31.50
	Ties	0 ^c		
	Total	32		

a. Post Total < Pre Total

b. Post Total > Pre Total

c. Post Total = Pre Total

Output Pertama “Ranks”

1. *Negative Ranks* atau selisih (negatif) antara hasil sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam yoga 18,39 pada nilai *Mean Rank*, maupun *Sum of Rank* nilainya 496,50 menunjukkan adanya perbedaan penurunan tingkat stres dari sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dan terdapat jumlah sesudah dilakukan senam yoga sebanyak (N) 27 responden yang mengalami penurunan tingkat stres.
2. *Positive Rank* atau selisih (positif) antara hasil sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Dari data yang didapat 5 data postif yang artinya 5 responden mengalami peningkatan stres setelah dilakukan senam yoga. *Mean Rank* atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 6,30 sedangkan jumlah *Sum of Rank* sebesar 31,50.
3. *Ties* adalah kesamaan nilai sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam yoga adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga.



STIKes Santa Elisabeth Medan

5.3.Pembahasan

5.3.1. Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum Intervensi Senam Yoga Di Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di STIKes Santa Elisabeth Medan, melalui data diperoleh dari 32 responden menunjukkan bahwa sebelum diberikan senam yoga responden yang mengalami stres sedang sebanyak 15 orang (46,9%), stres berat sebanyak 12 orang (37,5%) orang dan stres ringan 5 orang (15,6%). Menunjukkan paling banyak responden berada pada tingkat stres ringan. Mahasiswa yang mengalami stres karena merasa berat beban yang dihadapi menyelesaikan tugas akhir, merasa cemas, merasa gelisah, merasa marah, merasa takut, sulit tidur, gangguan pola makan, dan merasa lemas. Banyak hal yang dapat menjadi kendala untuk mampu menyelesaikan tugas akhir, sehingga membuat mahasiswa merasa terbebani dan menjadi stres.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Dela (2019) stres yang dialami mahasiswa termasuk stres yang bersifat negatif. Stres negatif yang muncul pada diri mahasiswa terlihat dalam beberapa aspek dalam dirinya masing-masing seperti sulit tidur, makan tidak teratur, merasa gelisah, ketakutan, mudah marah, was-was, mudah tersinggung, mengeluhkan mudah lupa, dan kurang fokus dalam mengerjakan skripsi.

Proses menyusun skripsi memang dapat menimbulkan stres bagi para mahasiswa, namun perlu diketahui bahwa tingkat stres setiap mahasiswa dapat berbeda satu dengan yang lain. Ada mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang rendah namun terdapat pula mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang tinggi.



STIKes Santa Elisabeth Medan

Jika dikelola dengan cara yang tepat maka stres dapat teratasi dengan baik, namun jika tidak dikelola dengan baik maka akan menimbulkan stres yang berkepanjangan. Hasil temuan data tingkat stres sebelum intervensi senam yoga didapatkan bahwa paling banyak responden mengalami stres sedang. Jika tidak ditangani akan memicu kemungkinan stres menjadi berat. Salah satu cara menurunkan tingkat stres tersebut dengan melakukan senam yoga.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Somawati (2022) yoga merupakan salah satu cara untuk menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan mengembalikan *well-being*. Rangkaian latihan yoga terdapat tahapan-tahapan yoga yang memiliki manfaatnya masing-masing. Seperti yoga *Pranayama* (pengaturan napas) dapat membantu kapasitas paru-paru serta menyelaraskan tubuh dan pikiran.

Stres berupa reaksi tubuh terhadap tantangan atau tuntutan. Peristiwa ini membuat seorang mahasiswa merasa cemas, gelisah, frustasi, emosional negatif, merasa lemas, sulit tidur dan mengalami gangguan pola makan. Stres dapat menyebabkan berbagai gejala fisik dan emosional. Terkadang gejala yang kerap terjadi pada mahasiswa mungkin tidak disadari gejala ini disebabkan oleh stres. Stres pada saat menyusun skripsi yang dialami mahasiswa merupakan keadaan dimana tiap diri responden merasa tertekan, cemas dan berusaha keras untuk berjuang sendiri.

Maka untuk menurunkan tingkat stres yang dialami responden salah satunya dengan melakukan senam yoga. Senam yoga dapat membantu meningkatkan konsentrasi, mengurangi stres dari depresi, mengurangi nyeri, memberikan rasa ketenangan batin.



STIKes Santa Elisabeth Medan

5.3.2. Tingkat Stres Mahasiswa Sesudah Intervensi Senam Yoga di STIKes

Santa Elisabeth Medan Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di STIKes Santa Elisabeth Medan, melalui data yang diperoleh dari 32 responden menunjukkan bahwa sesudah diberikan senam yoga responden yang mengalami stres ringan sebanyak 23 orang (71,9%), stres sedang sebanyak 8 orang (25,0%), dan stres berat sebanyak 1 orang (3,1%). Data yang diperoleh menunjukkan hasil sesudah diberikan intervensi senam yoga paling banyak responden berada pada tingkat stres ringan artinya terjadi penurunan tingkat stres pada responden. Dampak positif yang ditimbulkan seperti berkurangnya perasaan cemas, perasaan gelisah, perasaan marah, perasaan takut, perasaan tegang, lebih mudah dan nyenyak saat tidur dan menekan nafsu makan.

Didukung oleh hasil penelitian oleh Swami Ramdev (2007) dalam Kumar Maurya (2021) mengungkapkan bahwa yoga telah terbukti menjadi berkah bagi orang-orang penderita stres yang dirasakan bahkan di dunia modern saat ini. Yoga bukan hanya latihan fisik tetapi sangat mempengaruhi kesadaran kita. Yoga memiliki dampak positif langsung pada pemikiran kita. Yoga juga telah menyebabkan banyak pengurangan tingkat stres. Efek yang sangat menguntungkan pada kualitas tidur, pengurangan tingkat stres, peningkatan konsep diri dan perubahan pandangan dalam memahami masalah sehari-hari, menanganinya secara efektif dapat dikaitkan dengan pelatihan yoga.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Wang & Szabo (2020) mengungkapkan bahwa bukti efek yoga pada tingkat stres menjadi jelas. Semua



STIKes Santa Elisabeth Medan

jenis yoga dan intervensi berbasis yoga seperti berbasis kesadaran atau meditasi menggambarkan manfaat yang signifikan untuk pelepasan stres. Keragaman latihan yoga dan dalam hubungannya dengan intervensi kesadaran disarankan untuk membantu pengurangan dan manajemen stres. Yoga memiliki sejarah panjang dan diakui sebagai bentuk pengobatan pikiran-tubuh. Postur fisik dan latihan pernapasan meningkatkan hasil stres seperti ketegangan fisik dan mental. Ini bisa menjadi penjelasan yang kuat untuk mekanisme yoga pada stres. Tinjauan sistematis mendukung temuan bahwa yoga memiliki efek positif pada pengurangan stres pada populasi orang dewasa yang sehat.

Sesudah diberikan intervensi didapati bahwa senam yoga dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Selain menurunkan stres efek lain yang terjadi secara berkesinambungan seperti depresi dan kecemasan pada mahasiswa. Latihan senam yoga ini dapat meningkatkan aliran darah ke otak sehingga menambah suplai oksigen ke otak, keadaan ini dapat memperbaiki suasana hati, menurunkan tekanan darah dan hal ini juga menunjukkan bahwa daya tahan tubuh yang baik bisa diperoleh dengan melakukan senam yoga. Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan ada dampak yang baik dalam pelaksanaan senam yoga. Maka, pelaksanaan senam yoga ini dapat dijadikan menjadi salah satu alternatif untuk menurunkan tingkat stres.

5.3.2. Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa

Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2022

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini terhadap 32 responden mahasiswa Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 didapat data bahwa terdapat



STIKes Santa Elisabeth Medan

perubahan tingkat stres mahasiswa sebelum intervensi dan sesudah intervensi diberikan. Pada tahap sebelum intervensi diperoleh paling banyak tingkat stres sedang sebanyak 15 responden (46,9%), disusul dengan tingkat stres berat sebanyak 12 responden dan paling sedikit 5 responden (15,6%). Ditandai dengan merasa cemas, merasa gelisah, merasa marah, merasa takut, sulit tidur, gangguan pola makan, dan merasa lemas.

Dan pada tahap sesudah intervensi senam yoga pada 32 responden didapat data bahwa terjadi penurunan tingkat stres pada mahasiswa diperoleh paling banyak tingkat stres ringan sebanyak 23 responden (71,8%), disusul tingkat stres sedang sebanyak 8 responden (25,0%) dan paling sedikit sebanyak 1 responden (3,1%). Berdasarkan analisis hasil uji *Wilcoxon sign rank test*, diperoleh hasil bahwa sebelum dan sesudah Senam Yoga terhadap tingkat stres responden didapatkan nilai $p\ value = 0,000$ ($p < 0,05$) menunjukkan terjadi penurunan terhadap 27 dari 32 responden dan 5 dari 32 responden mengalami peningkatan stres selama intervensi senam yoga. Hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna senam yoga terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi ditandai dengan terjadi penurunan tingkat stres pada responden, dampak positif yang ditimbulkan seperti berkurangnya perasaan cemas, perasaan gelisah, perasaan marah, perasaan takut, perasaan tegang, lebih mudah dan nyenyak saat tidur dan menekan nafsu makan. Maka dapat disimpulkan mahasiswa mengalami penurunan tingkat stres dengan melakukan senam yoga.



STIKes Santa Elisabeth Medan

Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Saputri et al (2019); menunjukkan hasil penelitian yang didapatkan adanya pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa dibuktikan dalam hasil analisis yang dilakukan peneliti sebelum diberikan perlakuan senam yoga stres ringan sebanyak 4 orang (17,4%), stres sedang sebanyak 12 orang (52,2%) dan stres berat sebanyak 7 orang (21,7%) sedangkan sesudah diberikan perlakuan senam yoga terdapat tingkat stres ringan sebanyak 21 orang (92,3%), stres sedang sebanyak 1 orang (4,3%) dan stres berta sebanyak 1 orang (4,3%). Berdasarkan hasil analisis dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga terdapat pengaruh yang signifikan senam yoga terhadap penurunan tingkat stres. Hal ini dikarenakan yoga yang dilakukan menggunakan prinsip pengendalian pernapasan dalam setiap gerakan.

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh Singh & Maurya (2020) terdapat penurunan yang signifikan dalam skor stres yang dirasangan mahasiswa Universitas Allahabad, Prayagraj setelah dilakukan yoga. Dengan jelas menunjukkan efek menguntungkan dari latihan yoga pada stres yang dirasakan mahasiswa. Dari tabel menunjukkan total dari 9 peserta 8 diantaranya merasakan skor stres menurun setelah latihan yoga. Hasil survei menungkapkan bahwa yoga telah terbukti menjadi alternatif bagi setiap kalangan yang menderita stres.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Suarya (2021) mengungkapkan secara biologis, stres dipengaruhi oleh pengingkatan aktivitas saraf simpatis, dan rendahnya aktivitas. Latihan yoga menimbulkan penurunan stres dan kecemasan karena yoga dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis serta meningkatkan



STIKes Santa Elisabeth Medan

GABA (*Gamma Aminobutyric Acid*). Kondisi tubuh dan pikiran yang rileks atau meditatif saat melakukan latihan yoga dapat mengurangi emosi negatif, mengurangi ketegangan, serta meningkatkan ketenangan pada individu sehingga hal ini mengurangi kecemasan yang dialami individu tersebut. Adanya unsur *mindfulness* pada latihan yoga yang mengacu pada kondisi mental yang ditandai dengan kesadaran akan pengalaman saat ini tanpa mengkhawatirkan masa depan maupun menyesali masa lalu secara berlebihan. Manfaat yoga bagi kesehatan juga dijelaskan oleh dalam penelitian oleh Ross, dkk (2012) yaitu munculnya efek positif yoga bagi kesehatan tidak begitu dipengaruhi oleh seberapa lama latihan yoga tersebut dilakukan, melainkan lebih ditentukan oleh seberapa sering latihan yoga tersebut dilakukan.

Pernyataan tersebut juga didukung penelitian oleh Ayala, Wallson, Birdee (2018) yaitu meningkatkan frekuensi latihan yoga akan meningkatkan efektivitas yoga bagi kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun banyak penelitian telah membuktikan bahwa kegiatan yoga dapat mengurangi kecemasan dan stres, namun frekuensi latihan yoga itu sendiri juga dapat berpengaruh terhadap berkurang atau tidaknya tingkat kecemasan dan stres tersebut.

Maka menurut peneliti dari pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi, senam yoga dapat menjadi salah satu alternatif dalam menurunkan tingkat stres. Senam yoga dapat dilakukan oleh semua kalangan umur maupun *gender*. Yoga merupakan latihan yang paling komprehensif karena bermanfaat bagi setiap bagian tubuh. Manfaat yoga yang dirasakan seperti suasana hati yang lebih positif, kemampuan



STIKes Santa Elisabeth Medan

berkonsentrasi meningkat, dapat memusatkan pikiran, meningkatkan aktivitas fisik.

Dari hasil temuan data diatas 5 dari 32 responden mengalami peningkatan stres sesudah dilakukan senam yoga. Hal ini terjadi dikarenakan responden pertama kali melakukan yoga dan belum pernah melakukan yoga sebelumnya, tidak semua gerakan yoga dapat diterima oleh tubuh. Rasa sakit yang ditimbulkan saat yoga akibat penarikan otot-otot menyebabkan responden cenderung merasakan stres pada rasa nyeri otot. Namun jika dalam praktinya responden melakukan dengan baik dan focus disetiap gerakan dan pernapasan ini akan mempermudah mahasiswa mengendalikan stres yang dirasakan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Widarti & Nasri (2021) mengungkapkan latihan pada tahap awal membuat para responden agak seikit mengalami kesulitan karena sebelumnya belum pernah mendapatkan pelatihan senam yoga.

Dari temuan data diatas masih ada mahasiswa yang mengalami stres sedang dan berat. Maka menurut peneliti untuk menyikapi hal tersebut diperlukan juga kesadaran dalam diri (*self-awareness*) untuk menjaga kesehatan diri masing-masing mahasiswa. Karena dengan hal tersebut akan menciptakan pikiran yang tenang dan damai. Untuk mengurangi stres pada mahasiswa yang disebabkan oleh pikiran yang tertekan dan perasaan cemas maka, untuk meredakan hal tersebut perlu dilakukan senam yoga secara tenang dan teratur. Dengan memahami fungsi senam yoga ini diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari selain menurunkan tingkat stres, diharapkan juga dapat memberikan ketenangan batin, meningkatkan konsentrasi, mengelola pikiran dan perasaan pada mahasiswa.



BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN

6.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah sampel 32 orang, didapatkan ada pengaruh Senam Yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi tahun 2022. Secara keseluruhan dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi sebelum dilakukan senam yoga paling banyak berada pada tingkat stres sedang sebanyak 15 orang (46,9%).
2. Tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi sesudah dilakukan senam yoga paling banyak berada tingkat ringan sebanyak 23 orang (71,9%)
3. Pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi memiliki nilai $p\text{-value} = 0,000$ dimana $p < 0,05$ artinya ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi.

6.2.Saran

Hasil penelitian dengan jumlah responden sebanyak 32 orang mengenai pengaruh Senam Yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi tahun 2022, maka disarankan kepada :



STIKes Santa Elisabeth Medan

1. Bagi Institusi Pendidikan STIKes Santa Elisabeth Medan

Hendaknya didalam kurikulum Pendidikan memberikan kesempatan kepada mahasiswa salah satu alternatif untuk menurunkan tingkat stres terkhusus mahasiswa dalam menyusun skripsi.

2. Bagi Mahasiswa Ners Tingkat IV STIKes Santa Elisabeth Medan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa/I di STIKes Santa Elisabeth Medan khususnya bagi mahasiswa/I tingkat akhir dalam menyusun skripsi dapat lebih memahami cara mengontrol dan mengurangi tingkat stres dengan menerapkan senam yoga.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan melibatkan alternative senam yoga dengan yang lain, agar dapat diketahui bahwa senam yoga tidak hanya berpengaruh pada tingkat stres saja melainkan dapat juga berpengaruh pada kepribadian lain seperti, ketenangan batin, kepercayaan diri, meningkatkan kesejahteraan



DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, D. (2017). Hubungan Antara Spiritualitas Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal El-Tarbawi*, 10(2), 39–62.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). *The Description Of Stress Levels Incollege Student*.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40.
- Ardiani, H. (2019). *Tingginya Tingkat Stres Dengan Kejadian Kekambuhan Gastritis Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Tugas Akhir Di Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*. 9(3), 8–14. <Https://Doi.Org/Doi.Org/10.33846/2trik9102>
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Penerbit Rineka Cipta: Jakarta
- Awaliyah, A., Listiyandini, R. A., & Kunci, K. (2017). *Pengaruh Rasa Kesadaran Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa The Influence Of Trait Mindfulness Toward Psychological Well-Being Among University Students*. 5(2).
- Carsita, W. N. (2018). *Tingkat Stres Padamahasiswa keperawatan Yangmenyusun Skripsi*. 6(2), 76–80.
- Dela, V. L. (2019). Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2), 90–94. <Https://Tinyurl.Com/3c3bkhyd>
- Fakultas Brahma Widya Ihdn Denpasar, D. (2018). *Hidup Sehat Bersama Yoga. In Yoga Dan Kesehatan* (Vol. 1, Issue 1).
- Fatmawati, Dewi; Anggrarini, Anggi Nappida; Endriyani, L. (2017). *Hubungan Intensitas Mengerjakan Skripsi Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Reguler Semester Viii Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta*. 209, 1–13.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psypathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <Https://Doi.Org/10.15575/Psy.V5i1.2282>
- Golden, Bonni. (2020). *Yoga For Holistic Healing Poses & Sequences For Pain and Stres Relief*. Rockridge Press: California



STIKes Santa Elisabeth Medan

- Gupta & Telles. (2021) . *Handbook of Research on Evidence-Based Perspectives on the Psychophysiology of Yoga and Its Applications*. IGI Global : United States America
- Hamzah, B., Hamzah, R., Kuliah, B., Akademik, S., & Anxiety, D. (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan*. 4(2), 59–67.
- Hukom, S. D., Alam, R. I., & K, E. P. K. (2021). *Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Ilmu Keperawatan , Fakultas Kesehatan Masyarakat , Universitas Muslim Indonesia*. 02(02), 307–314.
- Jayawardena, R. Et. Al. (2020). *Exploring The Therapeutic Benefits Of Pranayama (Yogic Breathing)*: A Systematic Review. <Https://Doi.Org/10.4103/Ijoy.Ijoy>
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5), 1-7lll.
- Kumar, B., Ali, M., Shah, A., Kumari, R., Kumar, A., & Kumar, J. (2019). *Depression , Anxiety , And Stress Among Final-Year Medical Students*. 11(3). <Https://Doi.Org/10.7759/Cureus.4257>
- Nasrani, L., & Purnawati, S. (2015). Perbedaan Tingkat Stres Antara Laki-laki Dan Perempuan Pada Peserta Yoga Di Kota Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 1–12.
- Munawarah, S., & Triariani, Y. (2019). *Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia 2019*. 4(2), 101–107.
- Nugroho, Purwo Setiyo. (2020). Analisa Data Penelitian Bidang Kesehatan. Gosyen Publishing: Yogyakarta
- Nursalam. (2020). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Salemba Medika : Jakarta Selatan
- Pratiwi, R. D., & Haryanto, S. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa S1 Semester Akhir Fakultas Ekonomi Jurusan Management Keuangan Universitas Pamulang. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 1. <Https://Doi.Org/10.52031/Edj.V3i1.17>



STIKes Santa Elisabeth Medan

- Putri, C. P., Dwi, M., Rusli, R., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., Mangkurat, U. L., & Km, J. A. Y. (2018). *Pengaruh Stres Akademik Terhadap Academic Help Seeking. 1.*
- Rosyad, Y. S. (2019). Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta Dalam Mengerjakan Skripsi Tahun Akademik 2018/2019. *Cahaya Pendidikan*, 5(1), 56–64. <Https://Doi.Org/10.33373/Chypend.V5i1.1872>
- Saputri, D. I., Studi, P., Keperawatan, I., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Tuah, H. (2019). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan*. 178–184.
- Somawati, A. V. (2022). *Yoga Asana : Solusi Kurangi Kecemasan Dan Stres Di Masa Pandemi Covid-19*. 5(1), 88–101.
- Suarya, T. (2021). *Peran Frekuensi Latihan Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Kabupaten Tabanan*. 2, 1–13.
- Suhandiah, S., & Sudarmaningtyas, P. (2021). *Tugas Akhir Dan Faktor Stres Mahasiswa*. 5.
- Sukumaran, S., Asokan, D., Sukesh, N., & Vijayan, V. (2020). *Journal Of Yoga , Physical Therapy And Rehabilitation Using Pranayama Or Yoga Breathing To Mitigate Stress And Anxiety During The Covid-19 Pandemic*. 5, 1–5. <Https://Doi.Org/10.29011/2577-0756.001076>
- Surya, D. P., Suwarsi, S., & Widayati, R. W. (2018). *Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Stres Pada Lanjut Usia Bpstw Yogyakarta Unit Abiyoso*. 5(September), 463–466.
- Tantiani, F. F. (2017). *Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa*. *Jilid 6, N*, 75–79.
- Tripathi, M. N., Kumari, S., & Ganpat, T. S. (2018). *Psychophysiological Effects Of Yoga On*. 1–3. <Https://Doi.Org/10.4103/Jehp.Jehp>
- Ulum, M. C. (2018). *Stress Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Semester Viii S1 Keperawatan Stikes Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan “ Insan Cendekia Medika ” Jombang*.
- Wang, F., & Szabo, A. (2020). Effects Of Yoga On Stress Among Healthy Adults: A Systematic Review. *Alternative Therapies In Health And Medicine*, 26(4), 58–64.



STIKes Santa Elisabeth Medan

LAMPIRAN

STIKes Santa Elisabeth Medan



STIKes Santa Elisabeth Medan

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.
Calon Responden Penelitian
di tempat
STIKes Santa Elisabeth Medan

Dengan hormat,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mistari Agnes Citra Halawa

NIM : 032018083

Pekerjaan : Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan

Mahasiswa Program Studi Ners yang sedang melakukan penelitian dengan judul "**Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2022**". Penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian terhadap calon responden, segala informasi yang diberikan oleh responden kepada peneliti akan dijaga kerahasiannya, dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata. Peneliti sangat mengharapkan kesediaan individu untuk menjadi responden dalam penelitian ini tanpa adanya ancamana dan paksaan.

Apabila saudara/I yang bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini, peneliti memohon kesediaan responden untuk menandatangai surat persetujuan untuk menjadi responden dan bersedia untuk memberikan informasi yang dibutuhkan peneliti guna pelaksanaan penelitian. Atas segala perhatian dan kerjasama dari seluruh pihak saya mengucapkan banyak terimakasih.

Medan, Mei 2022
Hormat Saya,

(Mistari Agnes Citra Halawa)



STIKes Santa Elisabeth Medan

INFORMED CONSENT (Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama (Inisial) :

NIM : _____

Umur : _____

Jenis Kelamin :

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa/I Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan, yang bernama Mistari Agnes Citra Halawa dengan judul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2022”. Saya memahami bahwa peneliti ini tidak akan berakibat fatal dan merugikan, oleh karena itu saya bersedia menjadi responden pada penelitian.

Medan, April 2022
Responden

()



STIKes Santa Elisabeth Medan

KUESIONER TINGKAT STRES DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI

Nama (inisial) :

NIM : _____

Jenis Kelamin : () Perempuan () Laki-Laki

Usia : _____

Petunjuk Pengisian:

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pertanyaan yang mungkin sesuai dengan pengalaman saudara/I dalam menyusun skripsi. Terdapat 4 pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

TP : Tidak Pernah

KK : Kadang-kadang

S : Sering

SS : Sering Sekali

Selanjutnya saudara/i diminta untuk menjawab dengan cara memberikan tanda *Cheklist* (✓) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman selama satu minggu belakangan ini. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, karena itu isilah dengan keadaan sesungguhnya.

No.	Pernyataan	TP	KK	S	SS
1.	Saya cemas apabila revisi dari pembimbing belum saya kerjakan				
2.	Saya gelisah memikirkan skripsi yang belum selesai				
3.	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah saat menyusun skripsi				
4.	Saya takut ujian sidang nanti mendapatkan hasil yang buruk apabila saya kurang menguasai penelitian yang dikerjakan				
5.	Saya merasa tegang saat konsul ke pembimbing				
6.	Saya merasa tegang saat maju seminar skripsi				
7.	Saya takut skripsi yang saya buat tidak selesai pada waktunya				
8.	Saya takut pada saat mengerjakan skripsi saya sulit mencari referensi yang sesuai				
9.	Saya merasa sulit tidur dan hanya tidur 4 jam sehari karena cemas memikirkan tugas skripsi				
10.	Saya tidur malam karena banyak revisi yang harus diselesaikan				
11.	Saya lupa belajar materi UAS karena terlalu sibuk mengerjakan revisi skripsi yang banyak				
12.	Saya lupa minum dan makan karena mengerjakan skripsi yang terlalu banyak				
13.	Saya merasa tidak dapat melanjutkan sampai ke				



STIKes Santa Elisabeth Medan

	tahap sidang karena mulai Bab 1-4 banyak kesalahan				
14.	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan saat skripsi yang dibuat banyak revisi				
15.	Saya merasa lemas apabila konsul dapat revisi yang banyak				
16.	Saya merasa tidak kuat berdiri apabila lama mengerjakan skripsi dengan posisi yang salah				

Sumber : Mohamad Coirul Ulum (2018)

STIKes Santa Elisabeth Medan



STIKes Santa Elisabeth Medan

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) YOGA PRANAYAMA	
Latar Belakang	Teknik pernapasan yang mengendalikan pernapasan dan pikiran. Latihan ini menguatkan sistem pernapasan, menenangkan sistem saraf, membantu mengurangi atau menghilangkan berbagai kecanduan, dan dapat menguatkan sistem kekebalan tubuh. Pernapasan juga memerangankan peranan penting dalam metabolisme tubuh, yaitu proses tubuh menguraikan nutrisi.
Definisi	Yoga adalah suatu metode paltihan fisik, memberikan ketenangan pikiran dan kedamaian jiwa. Yoga akan memberikan relaksasi bagi tubuh melancarkan peredaran darah dan mengontrol pernapasan.
Manfaat	Yoga <i>Pranayama</i> dapat meningkatkan faal paru, peningkatan kapasitas difusi, menurunkan angka stres akibat sedak dan meningkatkan kualitas hidup.
Waktu	Yoga dilakukan secara keseluruhan selama 40 menit
Persiapan	Menjelaskan tujuan dan prosedur yoga <i>Pranayama</i>
Pelaksanaan	Posisi dalam yoga <i>Pranayama</i> : posisi dalam melakukan yoga <i>Pranayama</i> dilakukan selama 20 menit, yang terbagi dalam pose <i>sukhasana</i> , pose <i>padmasana</i> , pose <i>sidhasana</i> , pose <i>vijrasana</i> . Masing-masing pose dilakukan selama 5 menit. 1. Pose Sukhasan selama 5 menit  <ol style="list-style-type: none">Duduklah dengan tegak, rentangkan kaki kedepan. Letakkan tangan diatas paha, tekuk kaki kanan dibagian lutut, sehingga tumit menekan pangkal paha, jadi telapak kaki tersebut menyentuh paha kiri.Tekuklah kaki kiri dan tekanla tumit pada pangkal paha kana, masukkan jari-jari kiri pada tekukan kaki kanan. Letakkan telapak tangan pada lutu. Dapat juga meletakkan kedua tangan di pangkuhan.Pertahankan posisi ini 2. Pose Padmasana selama 5 menit  <ol style="list-style-type: none">Duduklah dengan tegak, rentangkan kedua kaki kedepan. Letakkan secara perlahan kaki kanan diatas pada kiri dan

STIKes Santa Elisabeth Medan

	<p>telapak kaki kanan menghadap ke atas.</p> <ul style="list-style-type: none"> b. Tekanlah tumit pada tulang kemaluan, letakkan kaki kiri diatas paha kana, tekanlah tumit pada tulang kemaluan dan sentuhkan tumit kiri pada tumit kanan. c. Letakkan telapak tangan pada masing-masing lutut, jari telunjuk menekuk pada ibu jari atau letakkan kedua tangan dipangku. Pertahankan sikap ini sambil melakukan <i>Pranayama</i>
	<p>3. Pose Sidhasana selama 5 menit</p>  <ul style="list-style-type: none"> c. Duduklah dengan kaki kiri teletnang, letakkanlah salah satu tumit, misalnya sebelah kiri diatas paha kana, letakkan tumit yang lain, misalnya sebelah kanan pada tulangka selangka d. Susunlah kaki sedemikian rupa sehingga membuat rileks, kaki-kaki tersebut harus saling bersentuhan. Pertahankan sikap ini
	<p>4. Pose Vajrasana selama 5 menit</p>  <ul style="list-style-type: none"> c. Duduklah dengan tegak dan julurkan kaki kedepan. Letakkan tangan diatas lantai disebelah paha. Tekuklah kaki kanan perlahan-lahan dibagian lutut, demikian juga pada kaki kiri. d. Tekanlah berat badan pada kaki-kaki yang ditekuk tadi, kedua telapak kaki saling menindih. Hadapkanlah telapak kaki kearah atas. Pada posisi rapat jari-jari kaki boleh bersentuhan, boleh juga tidak dan tulang belakang harus tegak pertahankan sikap ini
	<p>Latihan pernapasan dalam yoga <i>Pranayama</i> : dalam melakukan latihan pernapasan yoga <i>Pranayama</i> 20 menit.</p>
	<p>1. Dhirga Swasam (pernapasan yoga penuh) selama 5 menit</p>  <ul style="list-style-type: none"> a. duduk pada salah satu posisi yoga. b. Letakkan satu tangan diatas abdomen dan tangan yang lain di dada. Pertahankan tulang belakang tetap tegak dan kedua

STIKes Santa Elisabeth Medan

	<p>pundak rileks.</p> <ul style="list-style-type: none">c. Saat tarik napas, rasakan udara mengalir dan mengembangkan daerah perut, kemudia meregangkan tulang rusuk bagian dada lalu mengangkat bahu.d. Saat mengeluarkan napas, udara akan mengempis mulai dari bagian bawah parum tulang rusuk, dan terakhir bagian dada.e. Selalu bernapas melalui hidung dengan mulut tertutup dan lakukan pernapasan secara perlahan, dalam dan berirama.
	<p>2. Ujjayi (pernapasan berdesir) selama 5 menit</p>  <ul style="list-style-type: none">a. Posisi duduk pada salah satu posisi yoga.b. Sempitkan pita suara saat menarik napas melalui lubang hidung (mulut tertutup).c. Saat melalui epiglotis udara akan menggetarkan tenggorokan bagian belakang.d. Ketika napas keluar akan terdengar bunyi dari tenggorokan.
	<p>3. Kapalabathi (pernapasan menghembus kuat) selama 2 menit</p>  <ul style="list-style-type: none">a. Posisi duduk pada salah satu posisis yogab. Lakukan tarikan napas dalam dengan diafragma dan buang napas secara cepat yang akan menghasilkan bunyi hembusan yang kuat.c. Fokuskan perhatian pada hembusan napas saja.d. Tarikan napas hanya merupakan reaksi spontan dan pasif dari hembusan napas.e. Rasakan otot perut dan dada terasa longgar dan rileks saat menarik napas. Lakukan sebanyak 3 kali putaran, yang mana setiap putaram terdiri dari 11 tarikan dan hembusan napas kuat selama 2 menit.
	<p>4. Anuloma Viloma (pernapasan hidung alternatif) selama 1 menit</p> 

STIKes Santa Elisabeth Medan

	<ul style="list-style-type: none"> a. Duduk pada salah satu posisi yoga b. Posisi tangan dalam <i>vishnu mudra</i> c. Tutup lubang hidung kanan dengan ibu jari, tepat dibawah tulang hidung kanan d. Tarik napas dalam melalui hidung kiri selama 4 hitungan e. Tutup lubang hidung kiri dengan jari manis dan kelingking tepat dibawah tulang hidung kiri dan tahan napas selama bisa dilakukan. f. Lepaskan ibu jari pada lubang hidung kanan g. Ini merupakan satu putaran <i>alternate nostril breath</i> ulangi hingga 5 putaran
	<p>5. Sitali (pernapasan lidah) selama 2 menit</p>  <ul style="list-style-type: none"> a. Duduk pada salah satu posisi yoga b. Lakukan penggulungan lidah dari samping kearah tengah sehingga membentuk pipa. c. Tarik napas secara perlahan dan dalam melalui gulungan lidah tersebut. tahan sebentar dan keluarkan kembali melalui hidung. d. Lakukan teknik ini 6 putaran
	<p>6. Sitkari (pernapasan gigi) selama 2 menit</p>  <ul style="list-style-type: none"> a. Duduk pada salah satu posisi yoga. b. Lakukan penekanan pada ujung lidah ke celah diantara gigi atas dan bawah. c. Kemudian bernapas melalui celah-celah gigi
Evaluasi	<p>Evaluasi perasaan pasien setalah melakukan latihan pernapasan yoga <i>Pranayama</i></p> <p>Catatan :</p>

Sumber : Akbar Nur (2019)



STIKes Santa Elisabeth Medan

MASTER DATA SEBELUM DAN SESUDAH INTERVENSI

No	Umur	JK	Pre Intervensi	Pre Kategori	Post Total	Post Kategori
1	22	2	48	3	18	1
2	21	2	48	3	15	1
3	21	2	33	2	16	1
4	21	2	20	2	14	1
5	22	2	48	3	20	2
6	21	2	38	3	14	1
7	21	2	35	3	18	2
8	21	2	18	2	22	2
9	21	2	48	3	24	2
10	21	2	21	2	8	1
11	22	2	33	2	9	1
12	22	2	40	3	9	1
13	22	2	29	2	18	2
14	21	2	33	2	6	1
15	23	2	27	2	19	2
16	21	2	15	1	25	2
17	21	2	12	1	14	1
18	21	2	24	2	12	1
19	21	2	37	3	14	1
20	22	2	38	2	15	1
21	23	2	33	2	15	1
22	22	2	16	1	17	2
23	22	2	16	1	34	3
24	22	2	39	3	13	1
25	22	2	29	2	16	1
26	22	2	44	3	10	1
27	21	2	48	3	13	1
28	23	2	25	2	13	1
29	23	2	41	3	19	2
30	21	2	29	2	9	1
31	21	2	23	2	6	1
32	22	2	16	1	13	1



STIKes Santa Elisabeth Medan

HASIL UJI SPSS

Case Processing Summary

	Valid		Cases		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre Intervensi	32	100.0%	0	0.0%	32	100.0%
Post Intervensi	32	100.0%	0	0.0%	32	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Pre Total	Mean	31.06	1.968
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	27.05
	Mean	Upper Bound	35.08
	5% Trimmed Mean		31.12
	Median		31.00
	Variance		123.996
	Std. Deviation		11.135
	Minimum		12
	Maximum		48
	Range		36
	Interquartile Range		18
	Skewness	.053	.414
	Kurtosis	-1.074	.809
Post Total	Mean	15.25	1.030
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	13.15
	Mean	Upper Bound	17.35
	5% Trimmed Mean		14.91
	Median		14.50
	Variance		33.935
	Std. Deviation		5.825
	Minimum		6
	Maximum		34
	Range		28
	Interquartile Range		6
	Skewness	1.018	.414
	Kurtosis	2.283	.809



STIKes Santa Elisabeth Medan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Intervensi	.089	32	.200*	.944	32	.100
Post Intervensi	.232	32	.000	.802	32	.000

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre Intervensi	32	31.06	11.135	12	48
Post Intervensi	32	15.25	5.825	6	34

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Total - Pre Total	Negative Ranks	27 ^a	18.39	496.50
	Positive Ranks	5 ^b	6.30	31.50
	Ties	0 ^c		
	Total	32		

a. Post Total < Pre Total

b. Post Total > Pre Total

c. Post Total = Pre Total

Test Statistics^a

Post Total - Pre	Total
Z	-4.349 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.



STIKes Santa Elisabeth Medan

PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2022
Nama Mahasiswa : Mistari Agnes Citra Halawa
N.I.M : 032018083
Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan

Menyetujui,
Ketua Program Studi Ners

Medan, 19 Januari 2022
Mahasiswa

Lindawati F. Tampubolon, Ns., M.Kep

Mistari Agnes Citra Halawa



STIKes Santa Elisabeth Medan

USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa: Mistari Agnes Citra Halawa
2. Nim : 032018083
3. Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan
2. Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2022
5. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing I	Maria Pujiastuti, Ns., M.Kep	
Pembimbing 2	Samfriati Sinurat, Ns., MAN	

6. Rekomendasi :
 - a. Dapat diterima Judul : “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2022” yang tercantum dalam usulan judul Skripsi di atas
 - b. Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan objektif
 - c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
 - d. Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Skripsi Penelitian dan Skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini.

Medan, 19 Januari 2022

Ketua Program Studi Ners

Lindawati F. Tampubolon, Ns., M.Kep



STIKes Santa Elisabeth Medan

SURAT IZIN PENELITIAN



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 27 April 2022

Nomor : 675/STIKes/Ners-Penelitian/IV/2022

Lamp. :-

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:

Lindawati Farida Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep
Kaprodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan
di-
Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Ibu untuk memberikan ijin penelitian untuk mahasiswa tersebut di bawah.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Mistari Agnes Citra Halawa	032018083	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2022

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Pertinggal



STIKes Santa Elisabeth Medan

ETIK



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
No.: 113/KEPK-SE/PE-DT/IV/2022

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Mistari Agnes Citra Halawa
Principal Investigator

Nama Institusi : STIKes Santa Elisabeth Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"**Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2022**"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksplorasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 26 April 2022 sampai dengan tanggal 26 April 2023.

This declaration of ethics applies during the period April 26, 2022 until April 26, 2023.





STIKes Santa Elisabeth Medan

SURAT SELESAI PENELITIAN



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI NERS

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang,
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail : stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website : www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan 24 Mei 2022

No : 641 /Ners/STIKes/V/2022
Lampiran : -
Hal : Persetujuan dan Pelaksanaan Penelitian

Kepada Yth:
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan
Di
Tempat

Dengan Hormat,
Sehubungan dengan Surat STIKes dengan nomor:
 1. 522/STIKes/Ners-Penelitian/IV/2022
 2. 048/Ners/STIKes/IV/2022
 3. 596/STIKes/Ners-Penelitian/IV/2022
 4. 048/Ners/STIKes/IV/2022
 5. 042/Ners/STIKes/IV/2022
 6. 132/Ners/STIKes/IV/2022
 7. 622/STKes/Ners-Penelitian/IV/2022
 8. 625/stikes/Ners_penelitian/LV/2022
 9. 596/STIKes/Ners-Penelitian/IV/2022
 10. 668/STIKes/Ners-Penelitian/IV/2022
 11. 544/STIKes/Ners-Penelitian/IV/2022
 12. 059/Ners/STIKes/V/2022
 13. 675/STIKes/Ners-Penelitian/IV/2022
 14. 030/Ners/STIKes/Penelitian/IV/2022
 15. 048/Ners/STIKes/IV/2022
 16. 622/STIKes/Ners-Penelitian/IV/2022
 17. 048/Ners/STIKES/IV/2022

Perihal permohonan ijin penelitian, maka Prodi Ners Memberikan ijin untuk pelaksanaan penelitian tersebut kepada mahasiswa:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Tomy Ginting	032018017	Pengaruh Latihan Farilek Terhadap Peningkatan VO2max Pada Mahasiswa Laki-Laki Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022
2	Ratna Juli Syas Kristin	032018029	Gambaran Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Stikes St Elisabeth Medan
3	Cindy Anelis Harefa	032018044	Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa Ners Tingkat 3 Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022
4	Tri Agatha Sherlin	032018056	Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Protokol Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Penyebaran Covid 19 Pada Mahasiswa Tingkat III Prodi Ners Akademik Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022
5	Meirlin sahetapy	032018006	Judul " Literatur Review Hubungan Tingkat Stres Dengan Kinerja Dosen Tahun 2022
6	Tulus Setiawan Harefa	032018054	Gambaran Resiko Penularan Covid-19 Menggunakan Self Assessmen Inarisik Pada Mahasiswa Di Stikes Santa Elisabeth Medan
7	Marsalindah manik	032018075	Hubungan Kualitas Pelayanan Akademik Dengan Kepuasan Mahasiswa Tingkat 3 Prodi SI Keperawatan Di Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022.
8	Deslima	032018102	Gambaran Kemampuan Mahasiswa Ners Tahap Akademik



STIKes Santa Elisabeth Medan



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI NERS

JL. Bunga Terompot No. 11B, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail : stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website : www.stikeselisabethmedan.ac.id

	Simanjuntak		Melakukan Self Directed Learning Pada Masa PANDEMI COVID19 Di Stikes Santa Elisabeth Medan
9	Risa Br Tarigan	032018084	Hubungan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Ansietas Mahasiswa Tingkat IV Dalam Menyusun Skripsi Di Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022
10	Diana Abigail Siagian	032018090	Hubungan Pengetahuan Dengan Penerapan Ergonomi Tubuh Saat Pembelajaran Online Pada Mahasiswa Tingkat II Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022
11	Lely Kurnia Gulo	032018034	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Profesi Ners Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Keperawatan Di Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022
12	Elida Rezki Gratia Hutabarat	032018022	Gambaran Caring Code Mahasiswa Prodi Ners Tahap Akademik Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022
13	Mistari Agnes Citra Halawa	032018083	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2022
14	Yufin Apriyani Lase	032018065	Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Ners Tingkat III Dalam Menghadapi Objective Structured Clinical Examination Di Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022
15	Monica Novyanti Br Surbakti	032018025	Hubungan peer Group Support Dan Lingkungan Belajar Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Ners Tingkat 2 Stikes Santa Elisabeth Medan
16	Adelaide Netanya Yessika	032018051	Hubungan Self Control Dengan Adiksi Smartphone Pada Mahasiswa Stikes Santa Elisabeth Medan
17	Teresia Agustina Manik	032018008	Hubungan Ketergantungan Penggunaan Smartphone Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Stikes Santa Elisabeth Medan
18	Juliana Naibaho	012019011	Gambaran Pengetahuan Mahasiswa Ners Tingkat 1 Tentang Protokol Kesehatan 5M Dalam Pencegahan Covid-19 Di Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022

Prodi Ners juga menyampaikan bahwa penelitian tersebut telah selesai dilaksanakan pada bulan April-Mei 2022. Demikian pemberitahuan ini kami sampaikan, atas kerjasama yang baik kami sampaikan terimakasih kami.

Hormat Kami,
Ketua Program Studi Ners
STIKes Santa Elisabeth Medan

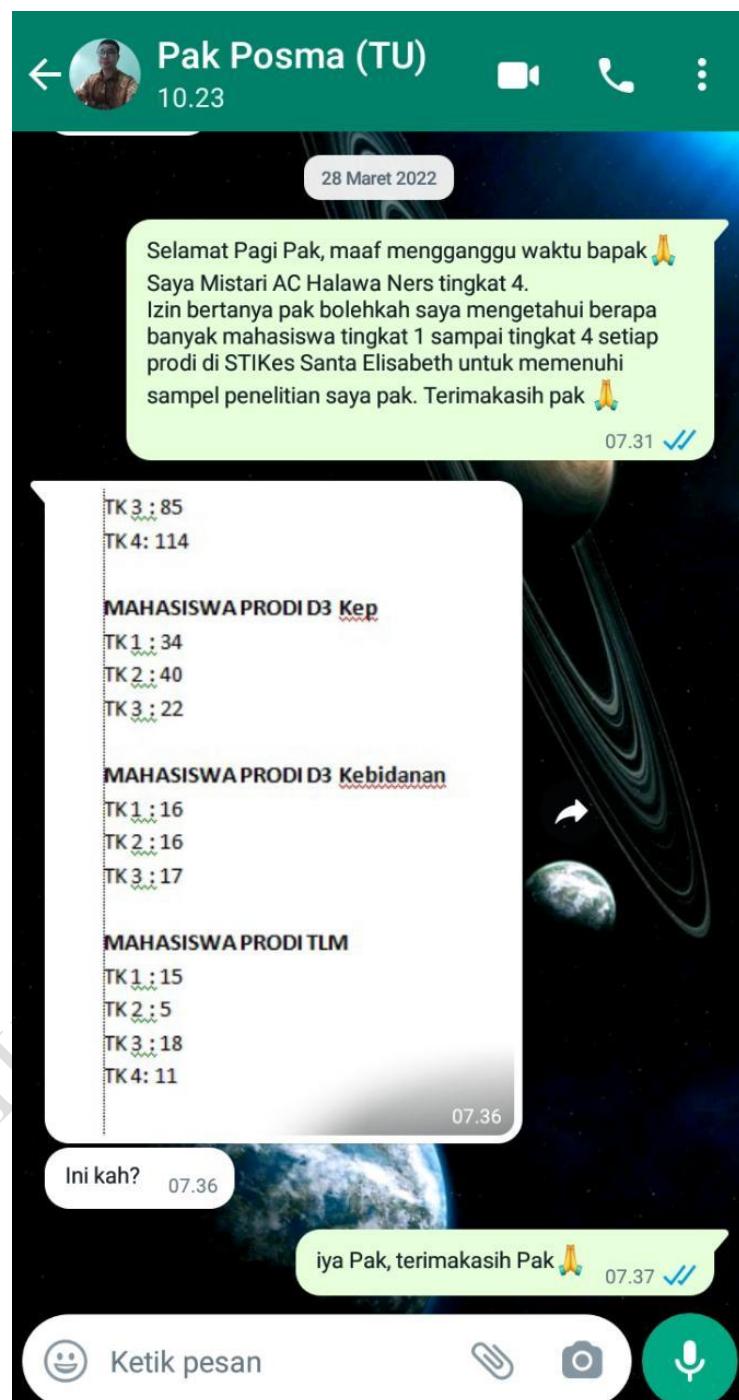


Lindawati F.Tampubolon, Ns., M.Kep.



STIKes Santa Elisabeth Medan

IZIN PENGAMBILAN DATA AWAL





STIKes Santa Elisabeth Medan

IZIN MENGGUNAKAN INSTRUMENT PENELITIAN



Permohonan Menggunakan Kuesioner Kotak Masuk



Mistari Agnes Citra Hala... 29 Jan
kepada ulumkerul12 ▾



Selamat Pagi Pak,

Sehubungan dengan penyelesaian study akhir, saya MISTARI HALAWA mahasiswa pada program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, kiranya bapak berkenan mengizinkan saya untuk menggunakan instrument peneliti bapak, dalam hal ini kuesioner penelitian saya berjudul PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES MAHASISWA DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI TAHUN 2022 dengan sasaran responden Mahasiswa Tingkat Akhir dalam menyusun skripsi yang mengalami stres.

Demikian, dengan kerendahan hati bapak, besar harapan saya agar bapak dapat menerima permohonan saya ini. Atas kesediaannya saya ucapkan Terimakasih.

Hormat saya,

Mistari Halawa

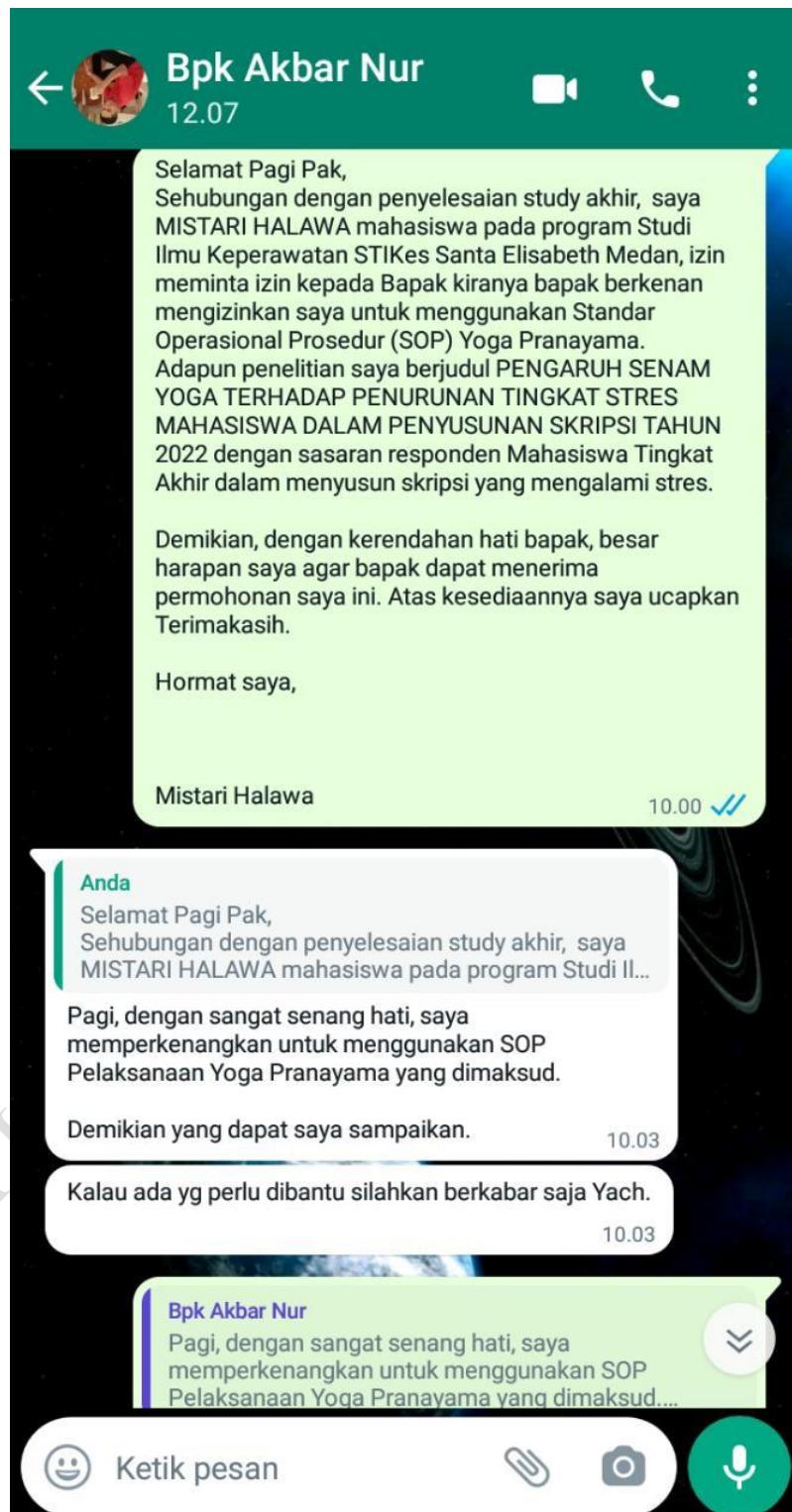


Coirul Ulum 15 Feb
Iya silakan digunakan gpp



STIKes Santa Elisabeth Medan

IZIN MENGGUNAKAN INSTRUMENT PENELITIAN



STIKes Santa Elisabeth Medan

DOKUMENTASI PENELITIAN





STIKes Santa Elisabeth Medan

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Mistari Agnes Citra Halawa
NIM : 032018083
Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi
Tahun 2022

Nama Pengaji I : Maria Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep
Nama Pengaji II : Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN
Nama Pengaji III : Mardiat Barus, S.Kep., Ns., M.Kep

NO.	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
1.	Rabu/ 25 Mei 2022	Maria Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep	*Sistematika Penulis Abstrak (Konsistensi Penulisan Kalimat) *Perbaiki Teknik pengumpulan data *Perbaiki BAB 6 (saran) *Master Data			
2	Rabu/ 25 Mei 2022	Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN	*Perintaan Menggunakan Foto Diri pada lampiran SOP Yoga *BAB 4 (Perbaiki Penulisan) *Master Data			
3.	Rabu/ 25 Mei 2022	Mardiat Barus, S.Kep., Ns.,	*BAB3 (Sistematika Penulisan)			



STIKes Santa Elisabeth Medan

NO.	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
		MAN	*Data Demografi *Penulisan Nama Jurnal * Master Data			
4.	Jumat/ 03 Juni 2022	Mardiaty Barus, S.Kep., Ns., MAN	*Tambahkan pembahasan pada BAB 5 *ACC Jilid			
5.	Jumat/ 11 Juni 2022	Maria Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep	*Perbaiki Abstrak (Sesuai Panduan)			
6.	Jumat/ 11 Juni 2022	Maria Pujiastuti S.Kep., Ns., M.Kep	* ACC Jilid			
7.	Senin/ 13 Juni 2022	Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN	*Perbaikan Abstrak *ACC Jilid			