

## **SKRIPSI**

**PERBEDAAN TINGKAT STRES MAHASISWI TINGKAT 1  
D3 KEPERAWATAN KESDAM I/BB PEMATANG  
SIANTAR SEBELUM DAN SESUDAH  
YOGA PRANAYAMA  
TAHUN 2019**



Oleh:

FITRY R. S. SIMANJUNTAK  
032015070

STIKes Santa

**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH  
MEDAN  
2019**

## **SKRIPSI**

**PERBEDAAN TINGKAT STRES MAHASISWI TINGKAT 1  
D3 KEPERAWATAN KESDAM I/BB PEMATANG  
SIANTAR SEBELUM DAN SESUDAH  
YOGA PRANAYAMA  
TAHUN 2019**



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

Oleh:

FITRY R. S. SIMANJUNTAK  
032015070

**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH  
MEDAN  
2019**



**PROGRAM STUDI NERS  
STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**

**Tanda Persetujuan**

Nama : Fitry Rahayu Sabela Simanjuntak  
NIM : 032015070  
Judul : Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswi Tingkat 1 D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama Tahun 2019

Menyetujui Untuk Diujikan Pada Ujian Sarjana Keperawatan  
Medan, 18 Mei 2019

Pembimbing II

(Lilis Novitarum, S.Kep., Ns., M.Kep)

Pembimbing I

(Maria Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep)

Mengetahui

Ketua Program Studi Ners



## **SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

**Nama : FITRY RAHAYU SABETA SIMANJUNTAK**

**Nim : 032015070**

**Program Studi : Ners**

**Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswi Tingkat 1 D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama Tahun 2019**

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

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

**Penulis,**



## **HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Sekolah Tinggi Kesehatan Santa Elisabeth Medan, saya bertanda tangan di bawah ini:

**Nama : FITRY RAHAYU SABETA SIMANJUNTAK**

**Nim : 032015070**

**Program Studi : Ners**

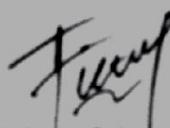
**Jenis Karya : Skripsi**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKes Santa Elisabeth Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat I D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama Tahun 2019**. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak bebas Royalti Noneksklusif ini STIKes Santa Elisabeth berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 18 Mei 2019  
Yang menyatakan



Fitry Rahayu Sabela Simanjuntak



**PROGRAM STUDI NERS  
STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**

**Tanda Pengesahan**

Nama : Fitry Rahayu Sabela Simanjuntak  
NIM : 032015070  
Judul : Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswi Tingkat 1 D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama Tahun 2019.

Telah Disetujui, Diperiksa Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji  
Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Pada Hari, Sabtu 18 Mei 2019 dan dinyatakan LULUS

**TIM PENGUJI:**

Penguji I : Maria Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep

**TANDA TANGAN**

Penguji II : Lilis Novitarum, S.Kep., Ns., M.Kep

Penguji III : Sri Martini, S.Kep., Ns., M.Kep



Mengetahui  
Ketua Program Studi Ners

PRODI NERS  
(Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN)



Mengesahkan  
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan  
(Mestianna Br. Karo, M.Kep., DNSc)

Telah Diuji

Pada tanggal, 18 Mei 2019

**PANITIA PENGUJI**

Ketua :



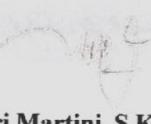
**Maria Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep**

Anggota :

1.

  
**Lilis Novitarum, S.Kep., Ns., M.Kep**

2.

  
**Sri Martini, S.Kep., Ns., M.Kep**



## **ABSTRACT**

*Stress is a subjective experience based on a person's perception of the situation he is facing or a pressing situation. One way to deal with stress with relaxation is yoga pranayama, during doing yoga stimulates the release of endorphins. The purpose of the study is to determine the difference of stress level of first-year D3 nurse students Kesdam I/BB Pematang Siantar before and after yoga Pranayama. The study method is Pre-experimental One group pretest-posttest design. The populations in the study are first-level female students and numbers of samples are 30 respondents, this sampling uses a nonprobability sampling technique namely purposive sampling. Research instruments use SOPs and questionnaires. The results of the study are obtained mean values before 74.33 and after 64.53, meaning that there are differences in stress levels of nurse D3 of Kesdam I/BB Pematang Siantar Before and After Yoga Pranayama. It is expected that D3 of Nurse of Kesdam I / BB Pematang Siantar can apply yoga pranayama as an extracurricular to help reduce stress on female students.*

*Keyword: Stress Level, Yoga Pranayama.*

## **ABSTRAK**

Stres merupakan pengalaman subyektif yang didasarkan pada persepsi seseorang terhadap situasi yang dihadapinya atau situasi yang menekan. Salah satu cara mengatasi stres dengan relaksasi yaitu yoga pranayama dimana saat melakukan yoga menstimulasi pengeluaran hormon endorfin. Tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui perbedaan tingkat stres mahasiswa tingkat 1 D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama. Metode Penelitian *pre- experimental one group pretest-posttest design* Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa tingkat 1 Jumlah sampel adalah 30 responden, pengambilan sampel ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* yakni *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan SOP dan Kusioner. Hasil penelitian yaitu didapatkan nilai mean sebelum 74,33 dan sesudah 64,53 artinya ada perbedaan tingkat stres mahasiswa tingkat 1 D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama. Diharapkan pihak pendidikan D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar dapat menerapkan dan mengaplikasikan yoga pranayama sebagai ekstrakurikuler untuk membantu mengurangi stres pada mahasiswa.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Yoga Pranayama.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena rahmat dan karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Ada pun judul Skripsi ini adalah “**Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswi Tingkat 1 D3 KeperawatanKesdam I/BB Pematang Siantar Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama Tahun 2019**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan jenjang S1 Ilmu Keperawatan Program Studi Ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Elisabeth Medan. Penyusunan skripsi ini telah banyak mendapat bantuan, bimbingan dan dukungan.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc selaku Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti serta menyelesaikan pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
2. Dr. H. Andi Buchari, M.KM selaku Direktur Akademik Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Akademi Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar.
3. Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN selaku Ketua program studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Maria Pujiastuti, S.kep., Ns., M.kep selaku dosen pembimbing I saya yang telah membantu dan membimbing dengan baik dalam upaya penyelesaian skripsi ini.
5. Lilis Novitarum, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing II saya yang telah membantu dan membimbing dengan sabar dalam penyusunan skripsi ini.
6. Sri Martini, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji III saya yang telah membimbing serta mengarahkan peneliti dengan penuh kesabaran dan memberi ilmu yang bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Teristimewa kepada keluarga tercinta, Ayah Hotner Martuhala Simanjuntak dan Ibunda Rosida Tampubolon, terimakasih atas cinta kasih serta doa yang diberikan kepada peneliti serta dukungan baik moril maupun materil terutama dalam upaya untuk mencapai cita-cita saya selama ini, kepada Adik-adikku Nidya Ira Nanda Simanjuntak, Handoko Rivaldo Simanjuntak, Wina Claudia Simanjuntak dan Irfan Plaston Simanjuntak, terimakasih untuk motivasi, doa dan dukungannya.
8. Koordinator asrama Sr. M Atanasia, FSE dan seluruh karyawan asramah, terkhusus Ibu Widya Tamba yang telah memberikan nasehat, sudah memfasilitasi dan memberi dukungan kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh teman-teman program studi Ners tahap akademik angkatan ke IX stambuk 2015 yang selalu berjuang bersama sampai dengan penyusunan tugas akhir ini, dan terimakasih untuk semua orang yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat peneliti ucapkan satu persatu.

Dengan keterbatasan waktu ilmu dan pengetahuan yang peneliti miliki, peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih terdapat kekurangan dan kelemahan.

Medan, Mei 2019

Peneliti

(Fitry R.S Simanjuntak)

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM .....	ii
HALAMAN PERSYARATAN GELAR .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN .....	v
HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI .....	vi
HALAMAN PENGESAHAN .....	vii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI .....	viii
ABSTRAK .....	ix
<i>ABSTRACT</i> .....	x
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI .....	xiv
DAFTAR BAGAN .....	xvii
DAFTAR TABEL .....	xviii
DAFTAR SINGKATAN .....	xix
 <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	 <b>1</b>
1.1 Latar belakang .....	1
1.2 Perumusan masalah .....	7
1.3 Tujuan .....	7
1.3.1 Tujuan umum .....	7
1.3.2 Tujuan khusus .....	7
1.4 Manfaat penelitian .....	7
1.4.1 Manfaat teoritis .....	7
1.4.2 Manfaat praktis .....	8
 <b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	 <b>9</b>
2.1 <i>Konsep Senam Yoga</i> .....	9
2.1.1 <i>Definisi senam yoga</i> .....	9
2.1.2 Persiapan Senam Yoga .....	10
2.1.3 Yoga Pranayama .....	16
2.1.4 Manfaat Yoga secara Umum .....	22
2.2 Konsep Stres .....	29
2.2.1 Definisi Stres .....	29
2.2.2 Klasifikasi Stres .....	29
2.2.3 Sumber Stresor .....	30
2.2.4 Gejala Stres .....	31
2.2.5 Faktor Pengaruh Respon Stres .....	33
2.2.6 <i>Tahapan Stres</i> .....	34
2.2.7 <i>Tingkat Stres</i> .....	36
2.2.8 <i>Dampak Stres</i> .....	35
2.2.9 <i>Teknik Manajemen Stres</i> .....	37
2.2.10 <i>Pengertian Skala Ukur DASS</i> .....	39

<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
3.1 Kerangka konsep .....	42
<b>BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
4.1 Rancangan penelitian.....	43
4.2 Populasi dan sampel .....	44
4.2.1 Populasi .....	44
4.2.2 Sampel .....	44
4.3 Defenisi operasional .....	45
4.4 Instrumen penelitian .....	46
4.5 Lokasi dan waktu penelitian.....	47
4.5.1 Lokasi .....	48
4.5.2 Waktu penelitian .....	48
4.6 Prosedur pengambilan dan teknik pengumpulan data.....	48
4.6.1 Pengambilan data .....	49
4.6.2 Teknik pengumpulan data.....	49
4.6.3 Uji validasi dan reliabilitas .....	50
4.7 Kerangka operasional .....	52
4.8 Analisa data.....	53
4.9 Etika penelitian.....	53
<b>BAB 5 Gambaran Lokasi Penelitian .....</b>	<b>54</b>
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	54
5.2 Hasil Penelitian.....	55
5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	55
5.2.1 Tingkat Stres responden sebelum dan sesudah yoga .....	60
pranayama.....	
5.3 Pembahasan.....	57
5.3.1 Diagram Stres Responden sebelum Yoga Pranayama.....	57
5.3.2 Diagram Stres sebelum dilakukan Yoga Pranayama.....	
Pranayama.....	59
<b>BAB 6 Kesimpulan dan Saran.....</b>	<b>61</b>
6.1 Kesimpulan .....	61
6.2 Saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>65</b>
1. Permohonan Izin Pemakaian Kuisioner .....	66
2. Usulan Judul Proposal dan Tim Pembimbing .....	67
3. Surat Permohonan Izin Pengambilan Data Awal.....	68
4. Surat Balasan Izin Penelitian .....	69
5. Surat Persetujuan Melaksanakan Penelitian .....	70
6. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	71
7. <i>Informed consent</i> .....	72
8. Lampiran kuisioner .....	73

9. Modul .....	74
10. SAP (Satuan Acara Penyuluhan) .....	77
11. Kartu bimbingan.....	79

STIKes Santa Elisabeth Medan

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Desain penelitian <i>pre- experimental one group pretest-posttest design</i> .....	43
Tabel 4.2 Defenisi operasional Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswi Tingkat 1 D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama Tahun 2019 .....	46
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar.....	55
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Tingkat Stres Mahasiswi sebelum dan sesudah Yoga Pranayama.....	56
Tabel 5.3 Diagram Tingkat Stres Mahasiswi sebelum dilakukan Yoga Pranayama.....	57
Tabel 5.2 Diagram Tingkat Stres Mahasiswi sesudah dilakukan Yoga Pranayama.....	59

## **DAFTAR BAGAN**

Bagan 3.1	Kerangka konsep Perbedaan tingkat stress Mahasiswi Tingkat 1 D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama Tahun 2019.....	42
Bagan 4.7	Kerangka operasional Perbedaan tingkat stress Mahasiswi Tingkat 1 D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama Tahun 2019.....	46

STIKes Santa Elisabeth Medan

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Stres tidak dapat dipisahkan dari setiap aspek kehidupan. Stres dapat dialami oleh siapa saja dan memiliki implikasi negatif jika berakumulasi dalam kehidupan individu tanpa solusi yang tepat. Mahasiswa juga tidak terlepas dari stres. Stresor atau penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri (Augesti, Lisiswanti, Saputra, Nisa, 2015). Mahasiswa baru memiliki tingkat stres lebih tinggi apabila dibandingkan dengan mahasiswa lain karena mahasiswa baru akan dihadapkan dengan kejadian menekan seperti konflik hubungan dengan orang tua, pacar, dan teman serta prestasi akademik rendah dan masalah keuangan. Selain itu, mahasiswa baru harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru (Hasana, 2017).

Stres adalah ketegangan emosional dan fisik yang dapat mempengaruhi performa akademik dan kesejahteraan mahasiswa keperawatan disebabkan oleh kita sebagai respon terhadap tekanan dari luar. Ini adalah respon khusus tubuh untuk stimulasi yang mengganggu fungsi normal. Stres tidak sama dengan kecemasan saraf, tetapi juga sarana untuk menunjukkan kreativitas, kemampuan dan energi, meskipun juga menyebabkan kelelahan dan penyakit, baik fisik atau psikologis (Perveen & Inayat, 2017).

Penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademik, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan diri sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya dan penyesuaian sosial di lingkungan kampus. Tuntutan ini juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Tuntutan dari mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran (Augesti dkk, 2015).

Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif. Pada mahasiswa, dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran dan sulit memahami pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi, dan efek negatif lainnya. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu, lemah dan insomnia. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol, terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebihan serta berisiko tinggi (Augesti dkk, 2015).

Hasanah (2017) dalam penelitian tentang hubungan antara stres dengan strategi coping mahasiswa tahun pertama akademik keperawatan menyatakan bahwa dari 81 mahasiswa (69,23%) mengalami tingkat stres ringan, 77 mahasiswa (95,1%) menggunakan strategi coping adaptif dan diantara 36 mahasiswa yang

mengalami stres sedang terdapat 30 mahasiswa (8,3%) dengan strategi coping maladaptif. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan strategi coping. Strategi coping yang adaptif dibutuhkan untuk dapat memodifikasi stres.

Prevalensi stres didunia cukup tinggi. Hasil survei yang dilakukan oleh American College Health Association (ACHA) pada tahun 2013 di Amerika, menjelaskan bahwa salah satu masalah besar yang dihadapi mahasiswa dalam dunia perkuliahan adalah stres. 27,9 % dari total 32.964 mahasiswa mengakui bahwa stres menjadi penghalang bagi performa akademik mereka (Demolingo, Kalalo, Katuuk, 2018). Penelitian mengenai stres telah dilakukan pada beberapa Universitas di Asia, salah satunya di Malaysia dengan 396 partisipan, prevalensi stres mahasiswa fakultas kedokteran adalah 41,9%. Penelitian serupa yang dilakukan di Kanada melibatkan 7800 mahasiswa dari 16 universitas menyatakan Tingkat prevalensi stres yang tinggi di antara mahasiswa sarjana disebabkan karena tekanan psikologis, yaitu sebesar 30% (Jia dan Loo, 2018). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Abdulghani di Arab Saudi, yang dikutip dalam penelitian Lisa (2012) menyatakan bahwa prevalensi stres tertinggi dialami oleh mahasiswa baru Fakultas Kedokteran yaitu 74,2%.

Di Indonesia, sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3% (Hidayat, 2012). Hasil penelitian pada mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama Tahun Akademik 2005/2006 yang tinggal di asrama putra dan asrama putri kampus IPB Darmaga

menunjukkan bahwa 62,7% mahasiswa mengalami stres tingkat tinggi, 32,7% mahasiswa mengalami stres tingkat sedang, dan 4,7% mahasiswa mengalami stres tingkat ringan (Hasanah, 2017). Demikian juga pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Perguruan tinggi Sumatera Utara menunjukkan bahwa 8% mahasiswa mengalami stres tingkat tinggi, 46% mahasiswa mengalami stres tingkat sedang, dan 46 % mahasiswa mengalami stres tingkat rendah (Hasanah, 2017).

Hasanah (2017) dalam penelitian tentang hubungan antara stres dengan strategi coping mahasiswa tahun pertama akademik keperawatan menyatakan bahwa dari 81 mahasiswa (69,23%) dengan tingkat stres ringan, 77 mahasiswa (95,1%) menggunakan strategi coping adaptif dan diantara 36 mahasiswa yang mengalami stres sedang terdapat 30 mahasiswa (8,3%) dengan strategi coping maladaptif. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan strategi coping. Strategi coping yang adaptif dibutuhkan untuk dapat memodifikasi stres.

Dalam mengelola stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang meliputi penggunaan obat cemas dan anti depresi, serta terapi nonfarmakologi yang meliputi pendekatan perilaku, pendekatan kognitif, serta relaksasi (Samodara, Palandeng, Kallo, 2015). Salah satu jenis terapi yang dapat menimbulkan relaksasi sehingga dapat mengurangi stres adalah senam yoga.

Yoga memang sangat populer didunia sekarang, sebagai salah satu olahraga yang menyentuh tubuh. Selain untuk mengurangi stres dan meregangkan otot, manfaat yoga bisa mengecilkan perut dan membuat tubuh langsing ideal (Wati, Supiyati, Jannah, 2018). Cara mengatasi stres pada remaja dalam

persiapan menghadapi ujian nasional dengan olahraga dan relaksasi, yaitu senam yoga dimana saat melakukan yoga menstimulasi pengeluaran hormon endorfin (Aini, 2017).

Yoga di Indonesia mulai dikenal sejak tahun 1990, perkembangannya di Indonesia, jakarta khususnya terjadi pertengahan ketika terjadi krisis ekonomi dimana banyak masyarakat dilanda stres. Ketika pengobatan medis tidak cukup ampuh mereka mulai berpaling ke yoga sebagai penyembuhan alami. Berdasarkan pembahasan diatas Yoga merupakan sistem kesehatan yang bersifat holistik baik jiwa, pikiran dan tubuh yang dilakukan dengan sistem gerak yang halus tidak menghentak dengan panduan pernafasan yang harmonis, selain untuk mengurangi stres dan meregangkan otot, manfaat yoga bisa mengecilkan perut dan membuat tubuh langsing ideal (Wati dkk, 2018).

Aini (2016) dalam penelitian “Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Stres pada Remaja dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional” tingkat stres setelah diberikan senam yoga kelompok perlakuan yaitu 14,00 dengan nilai minimum 9 dan maksimum 18, sedangkan nilai tengah tingkat stres setelah diberikan senam yoga kelompok kontrol yaitu 20,00 dengan nilai minimum 15 dan maksimum 23, ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan senam yoga terhadap tingkat stres remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional di SMA Negeri 2 Ungaran.

Jatnika (2016) dalam penelitian “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Primigravida Trimester III” tingkat stres setelah dilakukan prenatal yoga ( $12,18 =$  stres normal) lebih rendah dibandingkan tingkat stres

sebelum prenatal yoga ( $22,47 =$  stres sedang). Hal ini menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan secara signifikan tingkat stres pada ibu primigravida trimester III ( $p$  value =  $0,0001 < \alpha = 0,05$ ). Hal ini kemungkinan disebabkan oleh karena prenatal yoga memberikan pengaruh relaksasi dan menghambat aktivitas dari saraf simpatik.

Prasetyo (2016) dalam Penelitian “Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Penerbang Militer Melalui Penerbangan Terapi Yoga Tawa” Subjek terdiri dari 10 pilot militer tentara Indonesia di Semarang yang dibandingkan dengan 10 pilot militer sebagai kontrol. Data dikumpulkan dengan menggunakan Skala Stres Kerja (26 item;  $\alpha = 0,902$ ). Hasil uji t menunjukkan tingkat stres kerja berkurang signifikan setelah penerapan terapi yoga tawa.

Herawati (2018) dalam penelitian “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Kampung Jawa Wilayah Kerja Puskesmas TANJUNG PAKU KTA SOLOK Tahun 2017” Pengaruh terapi senam yoga terhadap tekanan darah lansia hasil uji menggunakan Paired t-test yang dilakukan antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah perlakuan didapatkan nilai  $p$ -value  $0,000 < \alpha (0,05)$ . Hasil uraian diatas dapat disimpulkan bahwa latihan yoga berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik penderita hipertensi.

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan diatas, membuat peneliti tertarik untuk meneliti senam yoga sebagai salah satu cara mengatasi stres maka peneliti tertarik mengangkat judul tentang Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa

Tingkat 1 D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama Tahun 2019.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada perbedaan tingkat stres Mahasiswa Tingkat 1 D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama Tahun 2019.

## **1.3 Tujuan**

1.3.1 Tujuan Umum Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres Mahasiswa Tingkat 1 D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama Tahun 2019.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk :

1. Mengidentifikasi tingkat stres Mahasiswa Tingkat 1 Kesdam I/BB Pematang Siantar sebelum dilakukan senam yoga Pranayama.
2. Mengidentifikasi tingkat stres Mahasiswa Tingkat 1 Kesdam I/BB Pematang Siantar sesudah dilakukan senam yoga Pranayama.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber acuan dan bahan bacaan materi tentang senam yoga dalam mengatasi stres mahasiswa.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi institusi pendidikan Kesdam I/BB Pematang Siantar.

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai ekstrakurikuler dalam mengatasi tingkat stres pada mahasiswa terutama pada mahasiswa baru.

2. Manfaat bagi mahasiswa

Diharapkan penelitian ini mampu menjadi alternatif bagi mahasiswa untuk mengatasi stres dengan melakukan senam yoga pranayama.

3. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan, informasi, serta tambahan untuk peneliti selanjutnya dalam mengembangkan pengetahuan serta pemahaman kita tentang adanya perbedaan tingkat stres Mahasiswi Tingkat 1 D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama Tahun 2019.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Senam Yoga**

##### **2.1.1 Defenisi Senam Yoga**

Yoga merupakan sistem kesehatan yang bersifat holistik baik jiwa, pikiran dan tubuh yang dilakukan dengan sistem gerak yang halus tidak menghentak dengan panduan pernapasan yang harmonis (Wati, 2018). Yoga berasal dari bahasa sansakerta yang berarti persatuan antara pikiran dan tubuh. Menurut kitab-kitab kuno, yoga adalah ilmu yang memungkinkan kita menjalani kehidupan yang harmonis melalui pengendalian pikiran dan tubuh. Dalam praktiknya, yoga adalah gerakan-gerakan tertentu yang juga sangat berhubungan dengan kesehatan. Dengan demikian, yoga juga dapat diartikan sebagai sistem kesehatan menyeluruh (holistik). Yoga terbentuk dari kebudayaan India kuno sejak 3.000 SM yang lalu (Tilong, 2017).

Yoga adalah *the living science* karena hampir seluruh aspek kehidupan dapat dikaitkan dengannya. Walaupun telah berumur ribuan tahun, yoga dianggap tetap sesuai untuk dipraktikkan oleh masyarakat modren saat ini. Masyarakat yang tertarik untuk mempelajari yoga berasal dari berbagai macam latar belakang. Ada yang ingin mendapatkan tubuh yang lebih baik, sedangkan sebagian yang lain ingin menghilangkan ketidaknyamanan pada bagian tubuh tertentu, seperti sakit punggung dan pinggang. Ada pula yang menginginkan yoga untuk meredakan

kegelisahan dan sebagai pegangan untuk mengisi kekosongan dalam hidup (Tilong, 2017).

### 2.1.2 Persiapan Senam Yoga

Setiap manusia pasti merasa jemu ketika setelah sekian lama melakukan berbagai rutinitas sehari-harinya dan setiap orang pasti menginginkan tubuh yang segar dan bugar. Untuk mencapai hal tersebut dapat dilakukan dengan berolahraga. Sementara, olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran salah satunya adalah senam yoga.

Senam yoga merupakan olah raga yang berfungsi untuk penyelarasan pikiran, jiwa dan fisik seseorang. Senam yoga bisa juga menyeimbangkan tubuh dan fikiran. Senam yoga merupakan intervensi yang menggabungkan postur tubuh (*asanas*), teknik pernapasan (*pranayamas*) dan meditasi. Intervensi senam yoga umumnya efektif dalam mengurangi berat badan, tekanan darah dan kadar glukosa dan kolesterol tinggi serta fikiran dan relaksasi fisik dan emosional. Senam yoga juga menstimulasi pengeluaran hormone endorphin, hormone ini dihasilkan tubuh saat relaks/tenang yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Endang Triyanto, 2014). Sebelum melakukan senam yoga ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, persiapan ini berlaku untuk yoga yang dilakukan sendiri dirumah atapun yoga yang dilakukan ditempat-tempat yang menyediakan layanan yoga. Beberapa hal yang harus diperhatikan sebagai persiapan tersebut ialah sebagai berikut;

### a. Pagi Adalah Waktu Terbaik

Memang tidak ada waktu yang baku dalam melakukan yoga. Namun, waktu yang lebih disarankan sebagai waktu terbaik adalah pada pagi hari ketika matahari baru terbit. Waktu yang ideal adalah jam 05.30 sampai 06.30. Bahkan, menurut tradisi yoga, jam 4 pagi adalah waktu tubuh baru saja melakukan istirahat yang memungkinkan tubuh mempunyai energi yang baik. Karenanya, jika yoga dilakukan dipagi hari dapat meningkatkan *mood* dan meningkatkan energi tubuh sesudah melakukan yoga.

Selain itu, biasanya pada pagi hari pikiran masih damai dan suasana diluar masih sepi. Pagi hari juga merupakan waktu paling baik untuk membakar lebih banyak kalori daripada waktu lain. Lebih dari itu, udara masih bersih dan segar, jauh dari polusi. Pagi hari juga merupakan waktu yang baik untuk melakukan yoga karena membantu memulai fungsi metabolisme, misalnya melepaskan hormom-hormon yang memengaruhi nafsu makan, tekanan udara, dan siklus tidur-bangun. Bahkan, suasana santai pada pagi hari juga akan melepaskan diri dari stres dan pikiran-pikiran berat.

Lebih jelasnya, berikut ini beberapa alasan olahraga, termasuk yoga, sangat dianjurkan pada pagi hari.

1. Suasana segar dan sehat. Pada pagi hari, udara masih bersih dan sangat baik untuk kinerja paru-paru dan jantung. Cahaya matahari pada pagi hari jauh lebih nyaman dan tidak terlalu menyengat tubuh. Sinar matahari pada

pagi hari juga berfungsi untuk membantu memaksimalkan metabolisme dengan memicu berbagai hormon dalam tubuh dan memengaruhi nafsu makan. Selain itu, olahraga pada pagi hari juga sangat baik untuk menjaga tekanan darah dan menjaga siklus tidur tetap nyaman, sehingga mencegah terjadinya insomnia. Sebagian besar orang juga memilih waktu pagi untuk olahraga santai karena menghilangkan rasa penat dan stres yang membebani tubuh.

2. Tempat olahraga belum terlalu ramai. Sering kali, *gym* atau tempat kebugaran lainnya sudah penuh pada sore ataupun malam hari. Hal itulah yang membuat repot karena harus menunggu atau mengantri untuk mendapatkan giliran menggunakan peralatan olaraga. Dengan memilih waktu pada pagi hari, olahraga yang dilakukan akan menjadi lebih maksimal dan efektif.
3. Memperoleh energi yang lebih banyak. Melakukan olaraga pada pagi hari juga dapat mempengaruhi kebutuhan energi untuk kegiatan sehari-hari yang dilakukan. Sebab, olahraga yang dilakukan pada pagi hari dapat meningkatkan *mood* untuk aktivitas pada siang harinya. Fakta membuktikan bahwa orang Jepang yang sehari-hari berangkat dengan bersepeda ataupun berjalan pada pagi hari memperoleh konsentrasi lebih baik dan daya tahan tubuh yang terjaga hingga malam hari. Hal ini terjadi karena jantung lebih terpacu pada pagi hari.
4. Pagi hari lebih konsisten daripada waktu lain. Pada malam hari, kita cenderung kelelahan akibat aktivitas sehari-hari, akhirnya malas untuk

berolahraga. Sehingga, olahraga pada pagi hari juga tidak akan terlalu memforsir tubuh.

5. Membakar kalori lebih banyak. Olahraga pada pagi hari sangat efektif untuk membakar kalori. Kalori yang lebih banyak terbakar akan sangat berpengaruh pada saat bekerja. Sebab, tubuh akan menggunakan energi yang lebih efisien, sehingga dapat membantu untuk merampingkan massa otot secara optimal. Meskipun pagi hari adalah waktu terbaik, yoga juga boleh dilakukan kapan pun, terutama bagi yang tidak mempunyai kesempatan pada pagi hari, misalnya karena kesibukan kerja. Bebas memilih waktu sore atau malam hari. Sebab, harus konsisten. Dan, untuk mendapatkan hasil lebih optimal, kombinasikan waktu latihan pagi dan malam.

- b. Kosongkan perut

Selain waktu, perlu mengosongkan perut sebelum melakukan yoga. Sebab, jika dilakukan dalam kondisi perut kenyang, maka gerakan yoga bisa mengganggu sistem pencernaan. Namun, jika terpaksa makan, maka lakukan latihan yoga tiga jam setelah makan utama/besar. Makan besar yang dimasud adalah makan makanan yang dapat menyenangkan, seperti sarapan, makan siang, atau makan malam. Jadi, selama tiga jam sebelum melakukan latihan, perut harus dibiarkan dalam keadaan kosong. Baru diperbolehkan makan setelah yoga selesai, minimal satu jam stelahnya. Dalam konteks ini, sangat dianjurkan untuk mengawali pagi dengan segelas air hangat untuk membersihkan sistem tubuh. Jika memilih gula

darah rendah, maka hisaplah permen gula sebelum berlatih. Usahakan untuk buang air sebelum latihan. Meskipun mengalami konstipasi, hindari obat aktif.

c. Masalah tempat dan fokus

Tempat terbaik untuk melakukan yoga adalah lingkungan yang tenang alias jauh dari kebisingan, bersih, ber-udara segar, dan jauh dari gangguan. Hal ini bertujuan agar latihan yoga yang dilakukan bisa tetap fokus. Adapun untuk tempat latihan, sebaiknya menggunakan alas, seperti tikar atau karpet tipis, yang tidak terlalu empuk agar nyaman dan berkonsentrasi. Selain itu, ketika melakukan latihan, sebaiknya lepaskan semua aksesoris, seperti kacamata, jam tangan, perhiasan, dan telepon genggam. Bila memungkinkan maka matikan saja telepon genggam agar tidak muncul gangguan dengan adanya kemungkinan SMS atau panggilan masuk. Sebab, hal ini bisa mengganggu konsentrasi anda dalam berlatih yoga. Saat melakukan yoga, sangat dianjurkan untuk tidak bicara selama satu jam.

d. Alat Bantu

Jika mungkin memerlukan alat bantu dalam melakukan beberapa postur, gunakanlah. Pemakaian alat bantu ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan badan saat melakukan gerakan-gerakan yoga tersebut. Alat bantu ini dianggap lebih aman oleh sebagian orang. Karena, pemakaian alat bantu ini dapat membuat lebih nyaman, sehingga ini juga membantu

untuk lebih fokus. Namun, tentu saja, alat bantu harus disesuaikan dengan jenis yoga yang sedang dilakukan.

e. Masalah Pakaian

Pastikan mengenakan pakaian yang longgar, ringan, dan nyaman agar bisa nyaman dan dapat mendukung melakukan pose-pose yoga dengan bebas. Pakian berbahan katun sangat dianjurkan karena dapat membuat kulit bisa bernapas. Jangan memakai sepatu atau kaos kaki, sehingga memiliki kontak langsung dengan tanah dan lantai. Konkretnya, dapat memilih *leotard* dengan celana pendek yang longgar atau celana ketat tanpa kaki. Bahkan, ada beberapa kalangan yang menganjurkan untuk telanjang sambil memperhatikan tubuh didepan cermin. Cara ini memungkinkan untuk meluruskan postur tubuh. Disini, tidak dianjurkan untuk menggunakan sepatu karena sebisa mungkin kaki bisa bersentuhan langsung dengan tanah.

f. Utamakan Kesehatan

Dalam melakukan yoga, utamakan keselamatan. Lakukan yoga senyaman dan seaman mungkin. Jika merasa tidak nyaman, pusing, jantung berdebar-debar, napas terasa berat, atau ada bagian tubuh yang terasa sakit, maka sebaiknya tidak memaksakannya. Oleh karena itu, berhentilah sejenak dan istirahat dalam posisi *savanna* dan *makarasana*. Setelah kondisi dirasa cukup baik, maka yoga dapat dilanjutkan kembali. Hal ini bertujuan untuk menghindari terjadinya hal-hal yang tidak di inginkan. Jika sedang datang bulan, maka sebaiknya tidak melakukan gerakan-gerakan postur terbalik

atau menekan perut karena ini akan membuat mudah lelah. Jika mempunyai penyakit-penyakit tertentu, maka sebelum melakukan latihan yoga, konsultasi terlebih dahulu dengan dokter atau profesional kesehatan. Pastikan postur yang dilakukan benar benar aman.

g. Pernapasan

Saat melakukan yoga, Lakukan pernapasan melalui hidung, bukan dengan mulut. Untuk itu, ketika bernapas, bernapaslah dengan penuh, pelan, dan dalam. Bersamaan dengan itu, atur ritme napas supaya benar dan teratur. Sebab ini dapat meningkatkan yoga dan mencegah cedera.

h. Relaksasi

Dianjurkan untuk relaksasi, baik sebelum maupun setelah selesai latihan yoga. Hal ini penting untuk dilakukan guna menghilangkan ketegangan yang mungkin terjadi, baik sebelum maupun setelah latihan. Selain itu, juga harus rileks, tenang, dan lakukan latihan tahap demi tahap sesuai tuntunan atau arahan guru yoga. Bahkan juga tidak boleh berbicara atau bergurau agar bisa tetap fokus (Tilong, 2017).

### 2.1.3 Yoga *Pranayama* (Pengendalian Pernapasan)

*Pranayama* lebih tepatnya disebut sebagai salah satu dari tingkatan yoga. Namun demikian, ia juga dapat disebut sebagai bagian dari aktivitas atau latihan yoga. Pranayama berasal dari kata *prana* dan *ayama*. *Prana* adalah energi kehidupan, sedangkan *ayama* berarti mengontrol. Jadi pengertian dari pranayama adalah mengontrol energi kehidupan.

*Pranayama* adalah sistem latihan yang dikembangkan dengan sangat baik yang dapat memberikan kemampuan kepada seseorang untuk meraih pengendalian melalui pernapasan. *Pranayama* ini mengikuti *asana* atau latihan pose fisik pada delapan jenis yoga yang ada untuk menuju kesadaran diri. Bahkan, yoga disebut sebagai latihan yang tidak terhingga nilainya karena memiliki peranan vital *prana* yang dimainkannya dalam kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual seseorang.

Pada prinsipnya, *pranayama* mengajarkan pernapasan secara sadar sehingga hal ini mampu mengurangi pergolakan emosi. Karenanya, bisa bernapas lebih seimbang, tenang, dan mendalam. Bernapas secara sadar ini akan bekerja langsung dengan pusat integritas pikiran dan badan. Sedangkan, ingatan merupakan gerakan dari pernapasan dan pernapasan merupakan gerakan ingatan. Dengan demikian, menguasai pernapasan sama artinya dengan menguasai emosi, pikiran dan akhirnya tubuh.

Sebagai salah satu contoh, pada saat napas tidak terkendali, emosi menjadi bergejolak, pikiran menjadi kacau, otot tubuh akan menegang, jantung berdegup kencang, dan kulit mengeluarkan keringat. Sebaliknya, dengan bernapas lembut dan teratur, pikiran menjadi lebih tenang, emosi akan diliputi ketentraman, dan tubuh menjadi lebih rileks. Bernapas lembut secara sadar juga dapat membantu untuk memusatkan perhatian pada masa sekarang, gerakan fisik yang harus dilakukan, serta membuat lebih fokus dan konsentrasi.

Agar aliran oksigen benar dan lancar, latihan *pranayama* harus dilakukan dengan posisi duduk bersila (*asana*), dengan posisi tulang yang tegak, dari tulang ekor hingga puncak kepala. Selain itu, leher dan kepala juga harus berada dalam satu garis lurus vertikal. Dengan melakukan *pranayam* yoga yang bermanfaat melatih fokus, konsentrasi, serta penenangan jiwa dan raga ini, berbagai gangguan psikologis, emosional, dan fisik yang bisa menurunkan tingkat kesuburan dapat segera diatasi. Berikut jenis *pranayama* yang sangat penting dilakukan sebelum masuk kegerakan yoga yang lebih lanjut;

a. *Dhiirga Swasam* (Pernapasan Yoga Penuh)

*Dhiirga swasam pranayama* merupakan teknik bernapas dasar yang paling penting dalam *pranayama*. Manfaat berlatih teknik ini adalah untuk mengoptimalkan kapasitas pernafasan saat bernapas, mengoptimalkan jumlah oksigen yang masuk kedalam tubuh, meningkatkan ketenangan pikiran, serta sebagai pengantar dalam meditasi. *Dhiirga swasam* menggabungkan ketiga langkah dalam bernapas, yakni napas pendek-bahu (*clavicular breathing*), napas-sedang-dada (*intercostal breathing*), dan napas-alam-diafragma (*abdominal breathing*).

Cara melakukan *dhiirga swasam pranayama* adalah duduk dalam satu postur duduk yoga. Letakkan satu tangan diatas perut dan tangan lainnya diatas dada. Pertahankan agar tulang punggung tetap tegak dan kedua pundak nyaman. Saat *puraka* (menarik napas), rasakan napas mengalir dan mengembangkan daerah perut, kemudian meregang tulang

rusuk dan seluruh bagian dada, lalu bahu diangkat. Saat *rechaka*(mengeluarkan napas), udara akan mengempis mulai dari bagian bawah paru-paru, tulang rusuk, dan terakhir seluruh bagian dada. Selalu bernapas melalui hidung (dengan mulut tertutup) dan lakukan pernapasan secara perlahan, dalam, dan berirama.

b. *Ujjayi* (Pernapasan Berdesir)

*Ujjayi pranayama* merupakan variasi lebih lanjut dari teknik *dhiirga swasam*. Pernapasan ini bermanfaat untuk menyegarkan dan meningkatkan pikiran, meningkatkan konsentrasi, mengembangkan kesadaran, dan menguatkan otot.

Adapun cara melakukan *ujjayi pranama* ini ialah duduk dalam salah satu postur duduk yoga. Sempitkan pita suara saat menarik napas melalui lubang hidung (dengan perut tertutup). Saat melalui *epiglotis* (pangkal tenggorokan), udara akan menggetarkan tenggorokan bagian belakang. Saat mengeluarkan napas, akan terdengar bunyi dari tenggorokan.

c. *Kapalabhati* (Pernapasan Mengembuskan)

Dalam bahasa sansakerta, *kapala* berarti tengkorak dan *bhati* berarti mengkilap. *Kapalabhati* dapat diartikan sebagai kepala atau tengkorak yang bersinar, terbebas dari semua racun dipikiran. Para penderita penyakit jantung, gangguan pernapasan, flu, tekanan darah tinggi, dan diabetes disarankan untuk berkonsultasi dengan ahli medis sebelum melakukan teknik ini. *Kapalabhati pranayama* bermanfaat untuk

melatih otot-otot yang menyangga perut, jantung dan hati. Teknik bernapas ini juga bermanfaat untuk meredakan stres dan membersihkan pikiran dari emosi negatif.

Adapun cara melakukan *kapalabhati* ialah duduk dalam salah satu posisi duduk yoga. Tarik napas-dalam dengan diafragma dan buang napas cepat sehingga menghasilkan bunyi hembusan yang kuat. Fokuskan perhatian pada hembusan napas saja. Tarikan napas hanya merupakan reaksi spontan dan pasif dari hembusan napas. Rasakan otot perut dan dada terasa longgar dan rileks saat menarik napas. Lakukan sebanyak 3 putaran, dengan setiap putaran terdiri atas 11 tarikan dan hembusan kuat. Dalam teknik ini, hanya otot diafragma yang bekerja dan juga agar otot dada tetap diam.

d. *Anuloma Viloma* (Pernapasan Hidung Alternatif)

Beberapa tradisi yoga lainnya menyebut *anuloma viloma pranayama* ini dengan sebutan *nadhi shodana pranayama*. Manfaat berlatih pernapasan jenis ini adalah dapat menguatkan seluruh sistem pernapasan dan mengeluarkan racun tubuh yang telah terbentuk oleh polusi dan stres shari-hari. Latihan ini juga meningkatkan ketenangan dan keseimbangan aktivitas otak kiri dan kanan. Metode yoga ini aman untuk dilakukan semua orang. Namun, wanita yang sedang hamil, anak-nak, dan penderita penyakit jantung dilarang untuk menahan napas (melakukan hsnys bergantian kanan dan kiri).

Adapun cara melakukannya adalah duduk dalam sala satu postur yoga. Posisi tangan dalam *Vishnu mudra* (tekuk jari telunjuk dan jari tengah kearah telapak tangan). Tutup hidung kanan dengan ibu jari, tepat dibawah lubang hidung kanan. Tarik napas dalam melalui hidung kiri dengan jari manis dan kelingking tepat dibawah tulang hidung kiri-dan tahan napas selama yang bisa dilakukan. Lepaskan ibu jari dari hidung kanan, lalu embuskan napas perlahan selama 8 hitungan. Tarik napas kembali melalui lubang hidung kanan selama 4 hitungan, tahan napas, dan embuskan melalui lubang hidung kiri hitungan. Ini merupakan satu putaran *alternative nostril breath*. Ulangi hingga 5 putaran.

e. *Sitkari* (Pernapasan Gigi)

*Sitkari pranayama* ini mempunyai manfaat yang hampir sama dengan sitali diatas. Selain itu, *sitkari* juga dapat membuat tubuh menjadi dingin. Adapun latihan ini sebaiknya dilakukan setelah meminum segelas (200 ml) susu hangat untuk membantu tubuh tetap dalam kondisi yang baik. Teknik ini memberikan oksigen pada darah, memberikan daya tahan terhadap rasa lapar dan haus, menyembuhkan insomnia, menyembuhkan penyakit yang berhubungan dengan paru-paru, serta membuat tubuh menjadi lebih nyaman. *Sitkari pranayama* juga dapat meningkatkan keindahan dan keseluruhan tubuh.

Adapun cara melakukannya ialah dengan duduk dalam salah satu postur yoga. Latihan ini diawali dengan mengatupkan gigi bagian atas dengan bagian bawah dan lidah diletakkan sedemikian rupa

sehingga tidak menyentuh langit-langit mulut, bagian bawah mulut, dan juga tidak menyentuh gigi. Berikan gigi satu sama lain seolah-olah sedang menggigit sesuatu dan hirup udara melalui mulut. Tehnik ini menyebabkan munculnya suara mendesis. Penuhi paru-paru hingga perut terdorong keluar. Kemudian embuskan dengan perlahan melalui lubang hidung. Lakukan sebanyak 6 kali putaran. Jangan pernah kurang dari satu putaran karena tidak akan memberikan apa-apa pada tubuh, baik secara fisik maupun ethrik.

f. *Sitali* (Pernapasan Lidah)

*Sitali pranayama* bermanfaat untuk meredakan panas-dalam dan sangat baik dilakukan dalam cuaca yang panas atau saat berpuasa karena dapat mengurangi rasa haus dan lapar, serta mendatangkan rasa segar.

Adapun cara melakukan sitali sangat mirip dengan siktari. Duduk dalam salah satu postur yoga. Gulung lidah dari samping ke arah tengah, membentuk pipa, sehingga menyentuh langit-langit bagian belakang. Tarik napas perlahan dan dalam melalui gulungan lidah, tahan sebentar, dan keluarkan kembali melalui hidung. Lakukan 5-10 putaran.

2.1.4 Manfaat yoga secara umum;

1. Tubuh Lebih Fleksibel

Manfaat ini adalah yang akan langsung terasa dibandingkan manfaat yang lain. Mungkin, di awal latihan belum mampu menyentuh ibu jari kaki saat melakukan geraka *backbend*. Namun, jika terus berlatih,

tubuh secara perlahan akan mulai terasa lebih fleksibel dan akhirnya bisa menyentuh jempol kaki. Hal tersebut juga akan menghilangkan nyeri dan pegal-pegal dari tubuh.

## 2. Otot Lebih Kuat

Manfaat lain dari yoga adalah menguatkan otot. Otot yang kuat akan membuat terlihat lebih menarik. Otot juga akan menjaga tubuh kita dari penyakit, seperti arthritis dan nyeri punggung, serta mudah menyerang lansia.

## 3. Mengembangkan Otot

Selain melatih kekuatan tubuh, yoga juga dapat meningkatkan massa otot. Dengan yoga, otot-otot tubuh akan semakin kencang.

## 4. Memperbaiki Postur

Kepala kita layaknya bola bowling yang besar dan berat. Oleh karena itu, butuh keseimbangan bagi tulang punggung dan otot-otot punggung untuk menyangganya. Bukan mustahil jika sering merasa kelelahan, maka masalahnya ada pada postur yang buruk. Masalah ini bisa diatasi dengan melakukan yoga. Sebab yoga bisa memperbaiki postur yang buruk.

## 5. Melindungi Persendian dari Rematik dan Arthritis

Setiap kali melakukan yoga, akan melatih persendian untuk bergerak dalam jangkauan penuh. Hal ini dapat mencegah penyakit arthritis degeneratif dengan “memeras dan merendam” daerah kartilage yang jarang digunakan. Kartilage seperti spons yang menyerap nutrisi

hanya ketika cairan dikeluarkan. Tanpa latihan, jaringan itu akan lapuk dan meninggalkan tulang tanpa bantalan.

#### 6. Melindungi Tulang Punggung

Ruas-ruas tulang belakang sebagai peredam kejut antar tulang belakang juga butuh dilatih. Jika rajin berlatih *backbend, forward bend, dan twist*, dapat menjaga ruas-ruas tulang belakang tersebut agar lebih fleksibel. Dan, gerakan-gerakan tersebut bisa diperoleh dalam yoga.

#### 7. Mencegah Osteoporosis

Sudah banyak penelitian membuktikan bahwa latihan beban memperkuat tulang dan menghalau osteoporosis. Banyak postur yoga yang mengharuskan mengangkat beban tubuh sendiri. *Pose downward atau upward facing dog* adalah salah satu gerakan yoga yang akan membantu menguatkan tulang lengan yang rentan terkena osteoporosis. Selain itu, yoga juga baik untuk meningkatkan kepadatan tulang belakang.

#### 8. Melancarkan Peredaran Darah

Yoga melatih untuk rileks. Latihan relaksasi itu akan membantu sirkulasi darah, khususnya pada tangan dan kaki. Yoga juga membantu oksigen untuk masuk kedalam sel. Pose *twist* baik untuk membawa darah ke organ-organ dan mengalirkan keluar setelah pose itu selesai.

Pose *headstand, handstand, dan shoulder stand* akan membantu membawa darah dari kaki dan panggul ke jantung. Selanjutnya, darah akan dipompa ke paru-paru, sehingga mendapat oksigen segar. Yoga

juga dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan sel darah merah yang bertugas untuk membawa oksigen ke jaringan.

#### 9. Membersihkan Limfa

Ketika berkontraksi dan meregangkan otot dan menggerakkan organ tubuh dalam yoga, akan dapat meningkatkan pembersihan limfa, yaitu cairan yang kaya akan sel kekebalan tubuh. Ini akan membantu sistem limfatik untuk memerangi infeksi, merusak sel-sel kanker, dan mebuang racun-racun dari produksi fungsi seluler.

#### 10. Melindungi Jantung

Olahraga aerobik bagus untuk melindungi jantung meskipun bukan termasuk aerobik, yoga juga dapat meningkatkan detak jantung sampai ketingkat aerobik. Walaupun yoga tidak meningkatkan detak jantung yang dapat memperbaiki fungsi kardiovaskular, penelitian menemukan bahwa latihan yoga dapat menurunkan tingkat istirahat jantung, meningkatkan stamina, dan memperbaiki asupan oksigen maksimum ketika olahraga. Manfaat-manfaat tersebut memiliki nilai yang sama dengan olahraga aerobik.

#### 11. Menurunkan Tekanan Darah

Ada baiknya, mencoba yoga jika sedang menderita hipertensi. Dua penelitian hipertensi dari jurnal medis Inggris, *The Lancet*, membandingkan efek pose savasana dengan hanya berbaring di sofa. Setelah tiga bulan, savasana disebut dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebanyak 26 poin dan 15 poin pada tekanan diastolik.

## 12. Menjaga Memori

Yoga dapat menurunkan kadar hormon kortisol. Normalnya, kelenjar adrenalim mengeluarkan kortisol sebagai respon pada keadaan krisis akut yang kemudian secara temporer mendorong fungsi kekebalan. Jika kadar kortisol tetap tinggi setelah krisis berlalu, maka itu dapat menggerogoti kekebalan tubuh. Peningkatan kortisol temporer memang membantu memori jangka panjang. Namun, jika terjadi secara terus-menerus, maka kortisol tinggi dapat mengganggu memori dan menyebabkan perubahan permanen pada otak. Kelebihan kortisol itu terkait dengan depresi osteoporosis, tekanan darah tinggi dan resistensi insulin.

## 13. Mendatangkan Kebahagiaan

Penelitian membuktikan bahwa latihan yang konsisten memperbaiki depresi, meningkatkan kadar serotonin, dan menurunkan kortisol. Richard Davidson dari University of Wisconsin, AS, menemukan bahwa korteks prefrontal kiri terlihat meninggi pada orang yang bermeditasi. Penemuan itu menghubungkan kadar kebahagiaan yang lebih tinggi dan fungsi kekebalan tubuh yang lebih baik. Hasilnya, kadar kebahagiaan yang lebih tinggi ditemukan pada pecinta yoga yang sudah bertahun-tahun berlatih.

## 14. Menurunkan Berat Badan

Jangan malas bergerak dan jangan rakus. Sebenarnya, begitulah prinsip menjaga berat badan sehat. Yoga dapat membantu kita

melakukan kedua prinsip tersebut. Latihan yoga akan membantu untuk bergerak dan membakar kalori. Sisi spiritual dan emosi yoga akan mendorong untuk melihat masalah makan dan berat badan lebih dalam. Mungkin, yoga akan memberi inspirasi untuk menjadi orang yang lebih sadar saat makan.

#### 15. Menurunkan Gula Darah dan Kolesterol Jahat

Manfaat lain dari yoga adalah menurunkan gula darah dan kolesterol jahat, sekaligus menaikkan kolesterol baik. Pada diabetes, yoga dapat membantu mengontrol gula darah dengan menurunkan kortisol dan kadar hormon adrenalin, menurunkan berat badan, dan memperbaiki sensitivitas pada insulin.

#### 16. Meningkatkan Kecerdasan

Satu komponen penting yoga adalah fokus pada keadaan sekarang. Penelitian menemukan bahwa latihan yoga teratur dapat memperbaiki koordinasi, reaksi, memori, bahkan nilai IQ. Orang yang berlatih meditasi transcendental mampu memecahkan masalah, mengolah informasi lebih baik karena mampu berkonsentrasi, dan tidak mudah terganggu masalah lainnya.

#### 17. Keseimbangan Otak

Aktivitas yoga menekankan pada keseimbangan dan keselarasan kedua sisi otak. Hal ini dapat meningkatkan komunikasi internal antara kedua otak yang jarang dapat dilakukan sehari-hari. Komunikasi

internal ini akan menyeimbangkan antara otak berpikir dan otak kreatif.

#### 18. Untuk Kehamilan

Bagi yang sedang hamil dan ingi tetap merasa fit selama kehamilan, lakukanlah yoga setiap hari. Yoga akan membantu untuk mengurangi kelelahan dan ketegangan, meningkatkan fleksibilitas otot, serta memberikan manfaat bagi pencernaan dan pernapasan. Selain itu, yoga juga dapat mengurangi nyeri semasa kehamilan, seperti kaki kram dan nyeri punggung bawah.

#### 19. Memperlancar Pernapasan

Dengan kombinasi berbagai macam gerakan dan teknik pernapasan, yoga dapat membantu kelancaran sirkulasi pernapasan dan sirkulasi darah dalam tubuh. Dengan sirkulasi darah yang lancar, oksigen yang mengalir dalam tubuh pun lebih lancar. Apalagi, yoga memiliki sebuah sebuah latihan pernapasan yang disebut *pranayama*. Latihan ini memberikan perhatian pada napas dan mengajarkan bagaimana kita dapat menggunakan paru-paru untuk meningkatkan taraf kesehatan. Latihan napas juga dapat membantu membersihkan saluran hidung dan bahkan menenangkan sistem saraf pusat.

#### 20. Meratakan Perut

Didalam yoga terdapat gerakan bernama *naukasana* dan *ushtrasana* yang berbasis pada gerakan *sit up*. Gerakan ini akan membantu untuk meratakan perut.

## 21. Mencegah Rasa Sakit dan Nyeri

Karena yoga dapat meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot, maka yoga pun dapat membantu untuk mencegah sakit punggung dan nyeri. Selain itu, yoga juga dapat membantu untuk memperbaiki struktur dan postur menjadi lebih baik.

## 22. Ketenangan Mental

Yoga juga memiliki teknik meditasi yang bermanfaat untuk membantu menenangkan pikiran.

## 23. Mengurangi Stres

Yoga memiliki manfaat mengurangi stres. Saat berkonsentrasi, masalah sehari-hari besar maupun kecil, akan mencair. Sehingga, akan terbebas dari tekanan stres. Konsentrasi bisa menjadi sarana relaksasi pikiran yang sedang stres.

## 24. Kesiagaan Tubuh

Melakukan yoga akan memberikan peningkatan kesadaran dan kesiagaan tubuh. Banyak gerakan halus yoga yang dapat meningkatkan keselarasan (Tilong, 2017).

### 2.2 Konsep stres

#### 2.2.1 Definisi stres

Stres sudah semakin menjadi bagian dari kehidupan kita sehari-hari dimana stres merupakan situasi dimana tuntutan lingkungan kapasitas untuk respon efektif oleh individu dan berpotensi menimbulkan konsekuensi fisik dan psikologis (Bamuhair dkk, 2015).

Stres merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban. Seseorang dikatakan stres apabila seseorang mengalami beban atau tekanan yang berat, maka tubuh akan berespon dengan tidak mampu terhadap tugas tersebut, stres ini didapat dari lingkungan, kondisi diri dan pikiran yang dapat menyebabkan perubahan pada fisik, mental, emosional, dan perubahan perilaku (Hirsch et al, 2014).

## 2.2.2 Klasifikasi stres

Stres ditinjau dari penyebabnya dibagi menjadi tujuh jenis, yaitu sebagai berikut;

### 1. Stres fisik

Stres yang disebabkan karena keadaan fisik, seperti karena temperatur yang tinggi atau yang sangat rendah, suara yang bising, sinar matahari atau karena tegangan arus listrik.

### 2. Stres kimiawi

Stres ini disebabkan karena zat kimia, seperti adanya obat-obatan, zat beracun asam, basa, faktor hormon, atau gas dan prinsipnya karena pengaruh senyawa kimia.

### 3. Stres fisiologi

Stres yang disebabkan karena gangguan fungsi organ tubuh diantaranya gangguan dari struktur tubuh, fungsi jaringan, organ, dan lain-lain.

### 4. Stres mikrobiologik

Stres ini disebabkan karena kuman, seperti adanya virus, bakteri atau parasit.

## 5. Stres proses pertumbuhan dan perkembangan

Stres yang disebabkan karena gangguan situasi psikologis atau ketidakmampuan kondisi psikologis untuk menyesuaikan diri, seperti hubungan interpersonal, sosial budaya, atau faktor keagamaan (Musrifatul dkk, 2016).

### 2.2.3 Sumber Dan Macam-Macam Stresor

Stresor, faktor yang menimbulkan stres, dapat berasal dari berbagai sumber antara lain sebagai berikut;

#### 1. Kondisi biologi

Berbagai penyakit infeksi, trauma fisik dengan kerusakan organ biologi, mal nutrisi, kelelahan fisik, kekacauan fungsi biologis yang berkelanjutan.

#### 2. Kondisi psikologi

Berbagai konflik dan frustasi yang berhubungan dengan kehidupan modern. Berbagai kondisi yang mengakibatkan sikap atau perasaan rendah diri (*self devaluation*) seperti kegagalan mencapai sesuatu yang sangat di idam-idamkan.

#### 3. Berbagai kondisi kekurangan yang dihayati sebagai sesuatu cacat yang sangat menentukan seperti penampilan fisik, jenis kelamin, usia, intelegensi, dan lain-lain.

#### 4. Berbagai kondisi perasaan bermasalah terutama yang menyangkut kode moral etika yang dijunjung tinggi tetapi gagal dilaksanakan (Lukaningsih, 2011).

#### 2.2.4 Gejala Stres

Gejala terjadinya stres secara umum terdiri dari dua gejala;

1. Gejala fisik

Beberapa bentuk gangguan fisik yang sering muncul pada stres adalah nyeri dada, diare selama beberapa hari, sakit kepala, mual, jantung berdebar, lelah, sukar tidur, dan lain-lain.

2. Gejala psikis

Gangguan psikis yang sering terlihat adalah cepat marah, ingatan melemah, tak mampu berkonsentrasi, tidak mampu menyelesaikan tugas, perilaku *impulsive*, realsi berlebihan terhadap hal sepele, daya kemampuan berkurang, tidak mampu santai pada saat yang tepat, tidak tahan terhadap suara atau gangguan lain, dan emosi tidak terkendali (Priyoto, 2014).

#### 2.2.5 Faktor Pengaruh Respon Terhadap Stresor

Respon terhadap stresor yang diberikan pada individu akan berbeda, hal tersebut bergantung pada faktor stresor tersebut, dan coping yang dimiliki individu. Beberapa ciri stresor yang dapat memengaruhi respon tubuh antara lain adalah sebagai berikut ;

1. Sifat stresor

Sifat stresor ini dapat berupa tiba-tiba atau berangsur angsur, sifat ini pada setiap individu dapat berbeda bergantung pada pemahaman tentang arti stresor.

## 2. Durasi

Lamanya banyak stresor yang sialami seseorang maka akan semakin menimbulkan dampak yang besar bagi fungsi tubuh.

## 3. Jumlah stresor

Semakin banyak stresor yang dialami seseorang maka akan semakin menimbulkan dampak yang besar bagi fungsi tubuh.

## 4. Pengalaman masa lalu

Pengalaman masa lalu seseorang dalam menghadapi stres dapat menjadi bekal dalam menghadapi stres berikutnya karena individu memiliki kemampuan adaptasi/koping yang lebih baik.

## 5. Tingkat perkembangan

Tingkat perkembangan individu dapat membentuk perkembangan adaptasi semakin baik terhadap stresor yang dialami individu berbeda pada setiap usia perkembangan (Murifatul, 2016).

### 2.2.6 Tahapan stres

Stres terjadi melalui beberapa tahapan meliputi;

#### 1. Stres tahap pertama (Paling ringan)

Stres yang disertai perasaan nafsu yang besar dan berlebihan, mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa memperhitungkan tenaga yang dimiliki sehingga penglihatan menjadi tajam.

#### 2. Stres tahap kedua

Stres yang disertai keluhan, seperti bangun pagi tidak segar atau letih, cepat capek pada saat menjelang sore, lekas lelah sesudah

makan, tidak dapat rileks, lambung atau perut tidak nyaman, jantung berdebar, otot punggung terasa tegang.

### 3. Stres tahap ketiga

Tahapan stres dengan keluhan, seperti jika tahap stres sebelumnya tidak ditanggapi dengan memadai, maka keluhan akan semakin nyata, seperti gangguan lambung dan usus, ketegangan otot semakin terasa, perasaan tidak tenang, gangguan pola tidur (sulit untuk mulai tidur, terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur, atau bangun terlalu pagi dan tidak dapat tidur kembali), tubuh terasa lemah seperti tidak bertenaga.

### 4. Stres tahap keempat

Tahapan stres yang disertai keluhan, tidak mampu bekerja sepanjang hari, aktivitas pekerjaan terasa sulit dan menjemuhan, respons tidak adkuat, kegiatan rutin terganggu, gangguan pola tidur, sering menolak makan, konsentrasi dan daya ingat menurun, serta kekuatan dan kecemasan.

### 5. Stres tahap kelima

Tahap ini ditandai dengan kelelahan fisik yang sangat, tidak mampu menyelesaikan pekerjaan ringan dan sederhana, gangguan pada pencernaan, serta meningkatnya rasa takut dan cemas.

### 6. Stres tahap keenam

Tahap ini merupakan tahap puncak, biasanya ditandai dengan timbulnya rasa panik, jantung berdetak semakin cepat, kesulitan

untuk bernapas, tubuh gemetar, dan berkeringat, dan adanya kemungkinan terjadi kolaps atau pingsan (Sunaryo, 2013).

#### 2.2.7 Tingkatan stres

##### 1. Stres ringan

Stres ringan adalah stres yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti lupa ketiduran, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau jam. Situasi seperti ini nampaknya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

##### 2. Stres sedang

Terjadi lebih lama beberapa jam sampai beberapa hari, contoh kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebih, mengharapkan pekerjaan baru, anggota keluarga pergi dalam waktu yang lama, situasi seperti ini dapat bermakna bagi individu yang mempunyai faktor predisposisi suatu penyakit koroner.

##### 3. Stres berat

Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun, misalnya hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial dan penyakit fisik yang lama (Ika dkk, 2014).

#### 2.2.8 Dampak stres

Dampak stres dibedakan dalam 3 kategori, yakni; dampak fisiologi, dampak psikologi, dan dampak perilaku.

## 1. Dampak fisiologi

Secara umum orang yang mengalami stres mengalami sejumlah gangguan fisik seperti; mudah masuk angin, mudah pening-pening, kejang otot (kram), mengalami kegemukan atau menjadi kurus yang tidak dapat dijelaskan, juga bisa menderita penyakit yang lebih serius seperti kardiovaskular, hipertensi dan seterusnya. Secara rinci dapat diklasifikasikan sebagai berikut;

- a. Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu sistem tertentu; *muscle myopathy*, otot tertentu mengencang/melemah, tekanan darah naik; kerusakan jantung dan arteri, sistem pencernaan; maag, diare.
- b. Gangguan pada sistem reproduksi *amenorhea* ; tertahannya menstruasi, kegagalan ovulasi pada wanita, impoten pada pria, kurang reproduksi semen pada pria, kehilangan gairah seks.
- c. Gangguan lainnya, seperti *migraine*, tegang otot, rasa bosan dan seterusnya.

## 2. Dampak psikolog

- a. Kelelahan emosi, jemuhan, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya *burn-out*.
- b. Kewalahan/kelelahan emosi, kita dapat melihat ada kecenderungan yang bersangkutan.
- c. Pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun, sehingga berakibat pada menurunnya rasa kompeten dan rasa sukses.

3. Dampak perilaku
  - a. Manakala stres menjadi *distres*, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak berterima oleh masyarakat.
  - b. Level stres yang cukup tinggi berdampak *negative* pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat.
  - c. Stres yang berat sering kali banyak memebolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran (Priyoto, 2014).

#### 2.2.9 Tehnik Manajemen Stres

Manajemen stres merupakan upaya mengelola stres dengan baik, bertujuan mencegah dan mengatasi stres agar tidak sampai ke tahap yang paling berat. Beberapa manajemen stres yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut;

##### 1. Mengatur diet dan nutrisi

Pengaturan diet dan nutrisi merupakan cara yang efektif dalam mengurangi atau mengatasi stres. Ini dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi sesuai porsi dan jadwal yang teratur. Menu juga sebaiknya bervariasi agar tidak timbul kebosanan.

##### 2. Istirahat dan tidur

Istirahat dan tidur merupakan obat yang baik dalam mengatasi stres karena istirahat dan tidur yang cukup akan memulihkan kelelahan fisik dan kebugaran tubuh. Tidur yang cukup juga dapat memperbaiki sel sel yang rusak.

### 3. Berhenti merokok

Berhenti merokok adalah bagian dari cara menanggulangi stres karena dapat meningkatkan status kesehatan serta menjaga kesehatan dan kekebalan tubuh.

### 4. Olahraga teratur

Olahraga teratur adalah salah satu cara meningkatkan daya tahan dan kekebalan fisik maupun mental. Olahraga yang dilakukan tidak harus sulit. Olahraga yang sederhana seperti jalan pagi atau lari pagi dilakukan paling tidak dua kali seminggu dan tidak harus sampai berjam-jam.

### 5. Menghindari minuman keras

Minuman keras merupakan faktor pencetus yang dapat mengakibatkan terjadinya stres. Dengan menghindari minuman keras, individu dapat terhindar dari penyakit disebabkan oleh pengaruh minuman keras.

### 6. Menatur berat badan

Berat badan tidak seimbang (terlalu gemuk atau terlalu kurus) merupakan faktor yang dapat menyebabkan timbulnya stres.

### 7. Mengatur waktu

Pengaturan waktu merupakan cara yang tepat dalam mengurangi dan menanggulangi stres. Dengan mengatur sebaik baiknya, pekerjaan yang dapat menimbulkan kelelahan fisik dapat dihindari.

## 8. Terapi psikofarmaka

Terapi ini menggunakan obat-obatan dalam mengatasi stres yang dialami melalui pemutusan jaringan antara psiko, neuro dan imunologi sehingga stresor psikososial yang dialami tidak memengaruhi fungsi kognitif afektif atau psikomotor yang dapat mengganggu organ tubuh lainnya. Obat yang biasanya digunakan obat antidepresi dan antidepresi.

## 9. Terapi somatik

Terapi ini hanya dilakukan pada gejala yang ditimbulkan akibat stres yang dialami sehingga diharapkan tidak mengganggu sistem tubuh yang lain.

## 10. Psikoterapi

Terapi menggunakan teknik psiko yang disesuaikan dengan kebutuhan seseorang. Terapi ini dapat meliputi psikoterapi suportif dan reduktif. Terapi ini memberikan motivasi atas dukungan agar pasien mengalami pereayaan diri sedangkan psikoterapi reduktif dilakukan dengan memrikakan pendidikan secara berulang.

## 11. Terapi psikoreligius

Terapi ini dengan menggunakan pendekatan agama dalam mengatasi permasalahan psikologis mengingat dalam mengatasi atau mempertahankan kehidupan seseorang harus sehat, fisik, psikis, sosial, dan spiritual sehingga stres yang dialami dapat diatasi (Musrifatul dkk, 2016).

#### 2.2.10 Alat Ukur DASS (*Depression Anxiety Stress Scales*)

Deskripsi umum dari timbangan DASS adalah satu set tiga skala laporan diri yang dirancang untuk mengukur keadaan emosi negatif dari depresi, kecemasan dan stres. DASS dibangun tidak hanya sebagai satu set skala untuk mengukur keadaan emosi yang didefinisikan secara konvensional, tetapi untuk memajukan proses mendefinisikan, memahami, dan mengukur keadaan emosi yang ada di mana-mana dan signifikan secara klinis yang biasanya digambarkan sebagai depresi, kecemasan, dan stres.

Dengan demikian DASS harus memenuhi persyaratan dari peneliti dan klinisi ilmuwan-profesional. Masing-masing dari tiga skala DASS berisi 14 item, dibagi menjadi subskala 2-5 item dengan konten serupa. Skala Depresi menilai disforia, keputusasaan, devaluasi kehidupan, penghinaan diri, kurangnya minat/keterlibatan, anhedonia, dan inersia. Skala Kecemasan menilai gairah otonom, efek otot rangka, kecemasan situasional, dan pengalaman subjektif dari pengaruh cemas. Skala Stres sensitif terhadap tingkat rangsangan non-spesifik kronis. Ini menilai kesulitan bersantai, rangsangan gugup, dan mudah marah/gelisah, mudah tersinggung/terlalu reaktif dan tidak sabar.

Subjek diminta untuk menggunakan skala keparahan/frekuensi 4-titik untuk menilai sejauh mana mereka telah mengalami masing-masing negara selama seminggu terakhir. Skor untuk Depresi, Kecemasan dan Stres dihitung dengan menjumlahkan skor untuk item

yang relevan. Karakteristik pencetak skor tinggi pada setiap skala DASS;

Skala depresi

1. Merendahkan diri
2. Putus asa, suram, biru
3. Yakin bahwa hidup tidak memiliki makna atau nilai
4. Pesimis tentang masa depan
5. Tidak dapat mengalami kenikmatan atau kepuasan
6. Tidak dapat menjadi tertarik atau terlibat
7. Lambat, kurang inisiatif

Skala kecemasan

1. Kuatir, panik
2. Gemetar
3. Menyadari kekeringan pada mulut, kesulitan bernafas, detak jantung, keringat pada telapak tangan
4. Khawatir tentang kinerja dan kemungkinan kehilangan kendali

Skala stres

1. Terlalu bersemangat, tegang
2. Tidak bisa santai
3. Sensitif, mudah marah
4. Mudah kaget
5. Gugup, gelisah, gelisah
6. Tidak toleran terhadap gangguan atau keterlambatan (Lovibond, 2015).

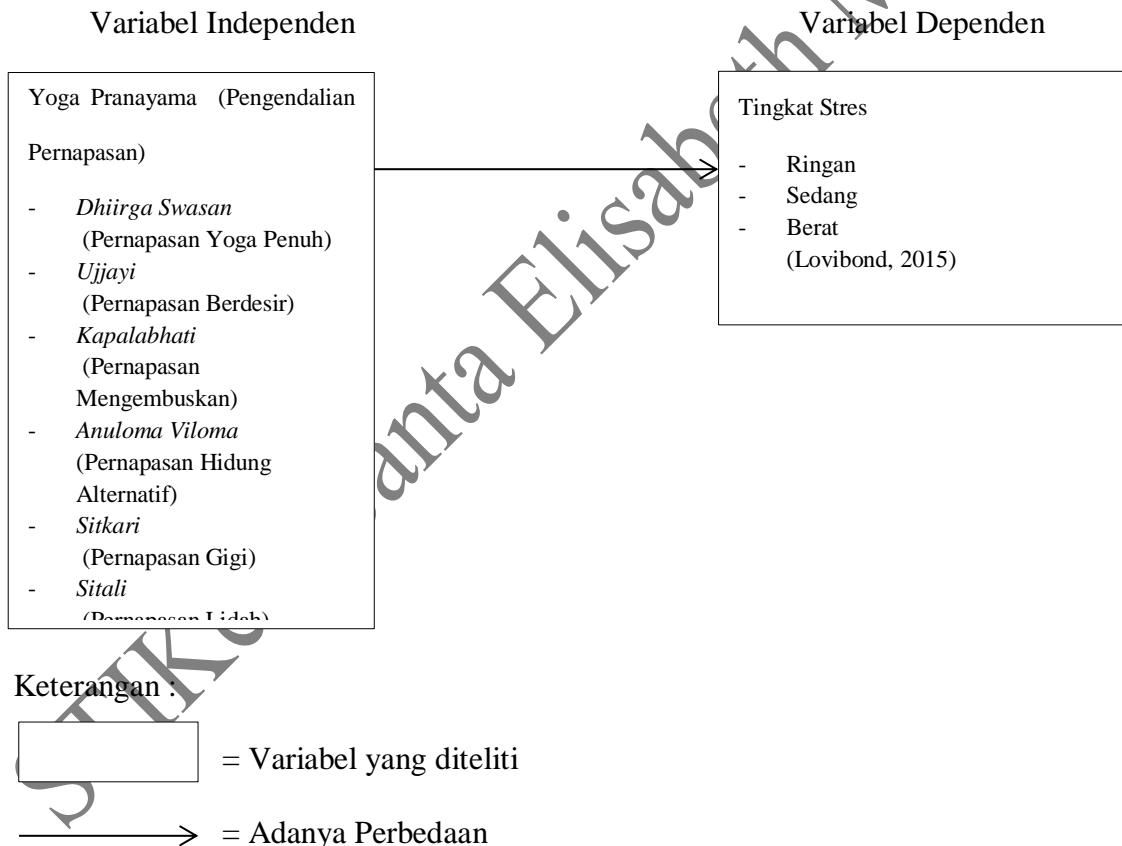
## BAB 3

### KERANGKA PENELITIAN

#### 3.1. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya, atau antara variabel (Nursalam, 2015).

**Bagan 3.1 Kerangka Konsep Perbedaan tingkat stres Mahasiswa Tingkat 1 D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama Tahun 2019.**



## **BAB 4**

### **METODE PENELITIAN**

#### **4.1 Rancangan Penelitian**

Rancangan penelitian yang digunakan peneliti adalah rancangan penelitian *pre- experimental one group pretest-posttest design*. Desain penelitian ini, mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, yaitu akan diberi *pre-test* kemudian akan observasi kembali setelah diberikan perlakuan atau intervensi untuk mengetahui akibat dari perlakuan atau intervensi yang telah diberikan (Nursalam, 2014)

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah yoga pranayama.

**Bagan 4.1 Desain penelitian *Pra-Experimental one- group pre-post test design***

Sebelum	Latihan Yoga Pranayama	Sesudah
01	X <sub>1</sub>	02

Keterangan :

01 = Nilai *Pre test* (Sebelum dilakukan Yoga Pranayama)

X<sub>1</sub> = Latihan Yoga Pranayama

02 = Nilai *Post test* (Sesudah dilakukan Yoga Pranayama)

Pada penelitian ini penulis, memberikan kusioner terlebih dahulu kemudian diberikan latihan yoga pranayama dan diakhiri dengan kusioner diakhir.

## **4.2 Populasi sampel**

### **4.2.1 Populasi**

Populasi adalah keseluruhan kumpulan kasus dimana seseorang peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut (Polit, 2012).

Populasi dalam penelitian ini seluruh Mahasiswi tingkat 1 Kesdam I/BB Pematang Siantar berjumlah 84 orang data didapat dari tata usaha (TU).

### **4.2.2 Sampel**

Sampel adalah bagian dari elemen populasi. Pengambilan sampel adalah proses pemilihan sebagian populasi untuk mewakili seluruh populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* yakni *purposive sampling* yaitu teknik didasarkan pada keyakinan bahwa pengetahuan penelitian tentang populasi yang dapat digunakan untuk memilih sampel (Polit, 2012). Adapun kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti :

1. Mahasiswi tingkat 1 kelas A
2. Berjenis kelamin Perempuan
3. Tidak ada cidera pada anggota tubuh
4. Kooperatif
5. Bersedia menjadi responden

Setelah dilakukan penelitian didapatkan responden kelas B sedang mengikuti pelatihan, maka jumlah sampel yang didapatkan peneliti sebanyak 30 orang responden yang telah memenuhi kriteria inklusi.

## **4.3 Variabel peneliti dan Defenisi Operasional**

### **4.3.1 Variabel Independen**

Variabel independen merupakan adalah faktor yang (mungkin) menyebabkan, mempengaruhi, atau mempengaruhi hasil (Creswell, 2009). Adapun variabel independen pada penelitian ini adalah Senam yoga.

### **4.3.2 Variabel Dependen**

Variabel dependen merupakan variabel terikat dalam penelitian (Creswell, 2009). Variabel dependen sering disebut dengan variabel terikat yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2016). Adapun variabel dependen pada penelitian ini adalah Tingkat stres yang menjadi variabel terikat. Stres adalah respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban.

**Tabel 4.3 Defenisi Operasional Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat 1 D3 keperawatan Yayasan Abdi Florenzia Pematang Siantar Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama.**

Variabel	Defenisi	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Independen: Senam yoga pranayama	Salah satu kegiatan olah raga yang dapat memberikan rasa ketenangan/rileksasi bagi tubuh serta pikiran.	Yoga Pranayama (Pengendalian pernapasan).	SOP	-	-
Dependen: Tingkat stres	Respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban.	Skala <i>DASS</i> 1. Skala depresi 2. Skala kecemasan 3. Skala stres	Kusioner <i>DASS</i> berjumlah 42 pernyataan dengan jawaban : Tidak pernah = 1  Kadang kadang = 2  Lumayan sering = 3  Sering sekali = 4	Interval	Ringan =42-84  Sedang =85-126  Berat =127-168

#### 4.4 Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan di

gunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermula olehnya (Arikunto, 2013). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan SOP senam yoga pranayama dan menggunakan kuesioner *DASS*, yang terdiri dari 42 pernyataan.

### 1. Instrumen Yoga Pranayama

Instrument penelitian untuk Senam Yoga pranayama adalah menggunakan Satuan Operasional Prosedur (SOP) ada dilampiran.

### 2. Instrumen Tingkat stres

Instrumen pada Tingkat stres adalah kuesioner. Kuesioner pada penelitian ini terdiri dari 42 item pertanyaan yang menggunakan skala *DASS*. Penilaian instrumen Tingkat stres pada penelitian ini menggunakan 4 alternatif jawaban tidak pernah : bernilai 1, kadang-kadang : bernilai 2, lumayan sering : bernilai 3, sering sekali : bernilai 4.

Rumus:  $p = \frac{\text{Nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{banyak kelas}}$

$$p = \frac{168-42}{3}$$

$$p = \frac{126}{3}$$

$$3$$

$$p = 42$$

Jadi interval pada kuesioner tingkat stres adalah 42.

## **4.5 Lokasi dan Waktu**

Penelitian ini akan dilaksanakan di Kesdam I/BB Pematang Siantar.

Adapun alasan peneliti memilih tempat ini karena memiliki asramah, mahasiswa memiliki rutinitas asramah maupun akademik yang tinggi, serta dituntut menjadi mahasiswa yang harus disiplin, lokasi sesuai bagi peneliti untuk melakukan penelitian. Waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan februari-Maret 2019.

## **4.6 Prosedur Penelitian**

### **4.6.1 Pengambilan data**

Jenis pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder. Data diperoleh dari kepala asramah Tingkat 1 Kesdam I/BB Pematang Siantar.

### **4.6.2 Teknik pengumpulan data**

Pengumpulan data akan dilakukan setelah peneliti mendapat izin dari kepala institusi, kemudian melakukan sosialisasi penelitian dan membuat kesepakatan untuk melaksanakan senam yoga tentang penurunan tingkat stres di Kesdam I/BB Pematang Siantar dengan metode demonstrasi.

Pada pertemuan pertama, peneliti memperkenalkan diri, kontrak waktu dan menjelaskan tujuan. Peneliti meminta calon responden agar bersedia menjadi responden penelitian menggunakan surat persetujuan (*inform consent*), kemudian

peneliti melakukan *pre test* pada responden dengan memberikan lembar kusioner *DASS*.

Tahap intervensi peneliti melakukan senam yoga yang dapat mengurangi tingkat sres dengan metode simulasi. Pada sesi pertama peneliti menjelaskan secara singkat pengertian dan jenis-jenis Yoga pranayama. Pada sesi kedua peneliti memberikan perlakuan dengan metode simulasi pada Mahasiswi, berlangsung selama ( $\pm$ ) 1 jam. Pada sesi terakhir peneliti mengevaluasi dengan memberikan *post test* selama 30 menit, dengan mengisi ulang lembar kusioner yang sama dan kemudian menutup pertemuan.

Setelah seluruh kegiatan senam yoga selesai maka peneliti melakukan pengolahan data agar tercapai tujuan pokok penelitian (Nursalam, 2014).

#### 4.6.3 Uji validitas dan reliabilitas

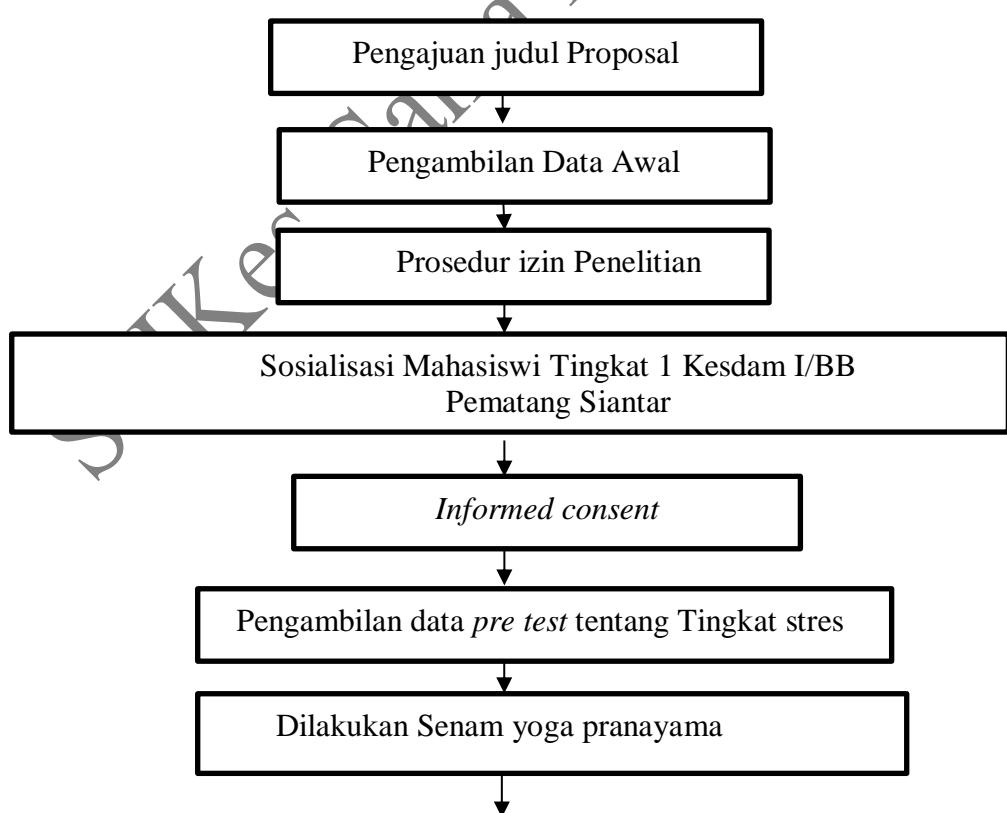
Validitas instrumen adalah penentuan seberapa baik instrumen tersebut mencerminkan konsep abstrak yang sedang diteliti. Reliabilitas, bukanlah fenomena yang sama sekali atau tidak sama sekali; melainkan diukur berkali-kali dan terus berlanjut. Validitas akan bervariasi dari satu sampel ke sampel yang lain dan satu situasi lainnya; Oleh karena itu pengujian validitas mengevaluasi penggunaan instrumen untuk kelompok tertentu sesuai dengan ukuran yang diteliti (Polit, 2012). Dalam penelitian ini, penulis menggunakan instrumen berupa lembar kusioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS) yang terdiri dari 42 item.

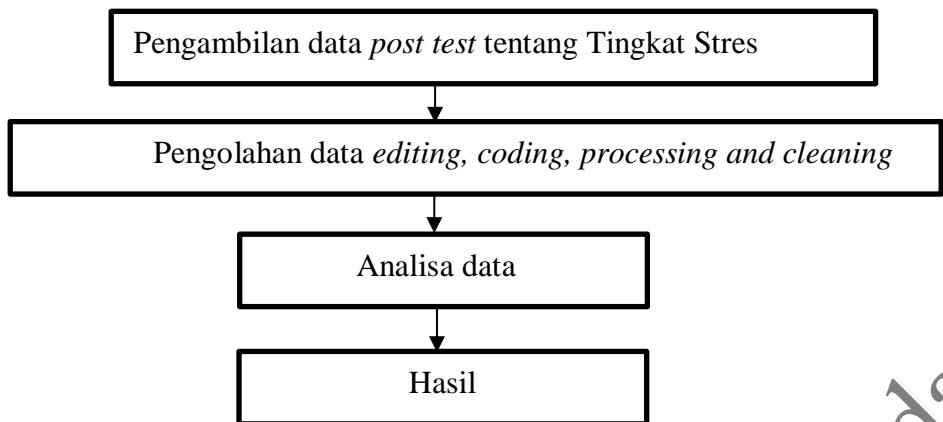
Penulis tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas karena kusioner yang di adopsi merupakan kusioner baku dan dijadikan sebagai alat pengukur tingkat

stres yang valid dan reliabel. Validitas instrumen *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS) ditujukan pada bagian koefisien *gamma* yang memiliki pemuatan setiap skala keseluruhan (skor total) adalah 0,71 untuk depresi, 0,86 untuk kecemasan, 0,88 untuk stres. Reliabilitas dari ketiga skala dianggap validitas dan realibilitas dengan tes ulang 0,71 untuk depresi, 0,79 untuk kecemasan, 0,81 untuk stres. Analisis ketiga Analisis faktor eksplorasi dan konfirmasi telah mempertahankan proposisi dari tiga faktor ( $p < 0,05$ ). Skala kecemasan DASS berkorelasi 0,81 dengan *Beck Anxiety Inventory* (BAI), dan skala Depresi DASS berkorelasi 0,74 dengan Skala Depresi Beck (BDI) (Lovibond, 2015).

#### 4.7 Kerangka Operasional

**Bagan 4.7 Kerangka Operasional Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat 1 D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama Tahun 2019.**





#### 4.8 Analisa Data

Dalam tahap ini data diolah dan dianalisis dengan teknik-teknik tertentu. Untuk pengolahan data kuantitatif dapat dilakukan dengan tangan atau melalui proses komputerisasi (Polit, 2012). Data yang telah terkumpul, dianalisa dan dilakukan pengolahan data yang terdiri dari beberapa tahapan. Pertama, *editing* yaitu tahap penyuntingan, untuk mengecek dan perbaikan isian formulir atau kuesioner. Kedua, *coding* adalah mengubah data menjadi huruf atau bilangan (peng”kodean”). Lalu *entry data atau processing* dengan mengisi kolom atau kartu kode sesuai jawaban dari setiap pertanyaan. Selanjutnya, *tabulating* yaitu membuat tabel-tabel data, sesuai dengan yang diinginkan peneliti dan pengolahan data dengan menggunakan komputerisasi (Nursalam, 2014).

#### 4.9 Etika Penelitian

Masalah etika penelitian keperawatan sangat penting karena penelitian ini berhubungan langsung dengan manusia, sehingga perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. *Informed Consent*

*Informed Consent* merupakan lembar persetujuan yang diteliti agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian. Bila responden tidak bersedia maka peneliti harus menghormati hak-hak responden.

2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Untuk menjaga kerahasiaan responden, peneliti tidak mencantumkan nama responden dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan kepada pihak yang terkait dengan peneliti (Nursalam, 2014).

## **BAB 5**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **5.1 Gambaran Lokasi Penelitian**

Akademi Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar, berlokasi di Jl. Gunung Simanuk Manuk, Teladan, Siantar Bar, Kota Pematang Siantar, Sumatera Utara 21144. Pendidikan kesehatan ini merupakan salah satu karya pendidikan jajaran Angkatan Darat di Pematangsiantar. Pendidikan ini memiliki visi menjadi institusi pendidikan yang unggul dalam menghasilkan tenaga perawat yang profesional dan beretika untuk mampu bersaing di tingkat nasional pada tahun 2035. Adapun misi akademi keperawatan yaitu menyelenggarakan pendidikan keperawatan vokasional yang bermutu, unggul dalam bidang keperawatan, berwawasan global dan berakhlaq mulia, mendorong kemajuan penelitian dan publikasi ilmiah di bidang keperawatan, meningkatkan pengabdian kepada masyarakat dengan mengaplikasikan ilmu keperawatan demi kesejahteraan masyarakat dan bangsa, serta mengembangkan manajemen mutu yang transparan dan berkualitas.

Akademi keperawatan kesdam I/BB pematang siantar memiliki jurusan keperawatan program diploma, akademi keperawatan ini mempunyai 8 ruangan kelas untuk melakukan proses belajar mengajar, untuk tingkat 1 ada sebanyak 2 ruangan, tingkat 2 ada sebanyak 3 ruangan, tingkat 3 ada sebanyak 3 ruangan. Kegiatan belajar mengajar dilakukan pada pagi hari mulai pukul 08.00 dan berakhir pukul 15.00 WIB. Akademi keperawatan ini juga memiliki sarana dan prasana lain, seperti rumah sakit untuk melakukan praktikum lapangan yang

bernama Rumah Sakit Tentara (RST), lapangan untuk melakukan olahraga dengan luas sekitar panjang lapangan 28,5 meter dan lebar 15 meter, aula sebagai tempat pertemuan, serta asrama sebagai tempat tinggal bagi mahasiswa yang sedang melakukan pendidikan di akademik keperawatan kesdam I/BB.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tingkat 1 D3 Keperawatan berjumlah 30 orang yang dilaksanakan pada tanggal 25 maret 2019.

## 5.2 Hasil Penelitian

Pada bab ini menguraikan hasil penelitian dan pembahasan mengenai perbedaan tingkat stres mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan Yoga Pranayama di Akademi Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar, yang berlokasi di Sumatera Utara Kota Pematang Siantar dengan alamat Jl. Gunung Simanuk Manuk, Teladan, Siantar Bar, Kota Pematang Siantar, Sumatera Utara 21144 sejumlah 30 orang dengan karakter demografi seperti tabel 5.2.1

**Tabel 5.2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Akademik keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar Tahun 2019**

No	Karakteristik	Frekuensi	Percentase %
1	Jenis Kelamin Perempuan	30	100
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
2	Umur 17 Tahun	1	3,3
	18 Tahun	28	93,3
	19 Tahun	1	3,3
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
3	Agama Islam	20	66,7
	Kristen	10	33,3
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
4	Suku Jawa	11	36,7
	Batak Toba	16	53,3
	Batak Simalungun	3	10,0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.2 hasil penelitian diperoleh data bahwa seluruh responden berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 30 orang (100%). Mayoritas umur responden 18 tahun sebanyak 28 orang (93,3%), dan agama responden yang mayoritas adalah islam sebanyak 20 orang (66,7%). Berdasarkan suku responden, diperoleh suku mayoritas adalah batak toba sebanyak 16 orang (53,3%).

#### 5.2.1 Tingkat Stres Mahasiswi tingkat 1 Sebelum dan SesudahYoga Pranayama

Tabel 5.3 Tingkat Stres Responden Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama Pada Responden Mahasiswi Tingkat 1 D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar Tahun 2019.

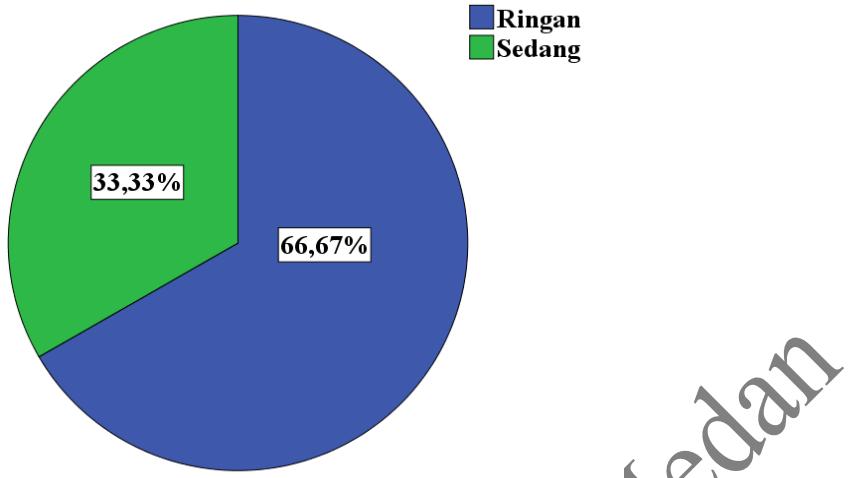
No	Tingkat Stres Sebelum Yoga Pranayama	f	Persentase (%)	Tingkat Stres Sesudah Yoga Pranayama	f	Persentase (%)
1	Ringan	20	66,7%	Ringan	25	83,3%
2	Sedang	10	33,3%	Sedang	5	16,7%
3	Berat	0	0%	Berat	0	0%
	Total	30	100%	Total	30	100%

Berdasarkan tabel 5.3 diperoleh data bahwa sebelum yoga pranayama didapatkan responden yang dengan tingkat stres sedang sebanyak 10 orang (33,3%), dan responden memiliki tingkat stres ringan sebanyak 20 orang (66,7%). Sedangkan sesudah yoga pranayama didapatkan responden memiliki tingkat stres sedang sebanyak 5 orang (16,7%), dan responden memiliki tingkat stres ringan sebanyak 25 orang (83,3%).

### 5.3 Pembahasan

#### 5.3.1 Tingkat Stres Mahasiswi Tingkat 1 Sebelum Yoga Pranayama

**Diagram 5.1 Tingkat Stres pada mahasiswi Tingkat 1 D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar Sebelum Yoga pranayama Tahun 2019.**



Berdasarkan diagram 5.2.1 didapatkan dari 30 orang responden sebelum dilakukan yoga pranayama, diperoleh data bahwa responden memiliki Tingkat stres sedang (33,3%) dan stres ringan (66,7%). Hal ini terjadi disebabkan karena pada responden yang mengalami stres mengalami perubahan ditahun pertama kuliahnya. Hal ini bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari diri sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil didalam perkuliahan. Sedangkan tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari bagaimana kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran.

Mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh mahasiswa ditahun pertama kuliahnya. Memasuki dunia perkuliahan merupakan suatu perubahan besar pada hidup seseorang. Serorang individu mengalami banyak perubahan di tahun pertama kuliahnya. Hal ini terkait dengan penyesuaian yang merupakan masalah yang harus dihadapi individu ketika memasuki dunia kuliah (Lita dkk 2016). Mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat stres lebih tinggi apabila dibandingkan dengan mahasiswa lain karena mahasiswa tahun pertama akan

digadapkan dengan kejadian menekan seperti konflik hubungan dengan orang tua, pacar, teman serta prestasi akademik rendah dan masalah keuangan, selain itu, mahasiswa tahun pertama harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru (Hasannah, 2017).

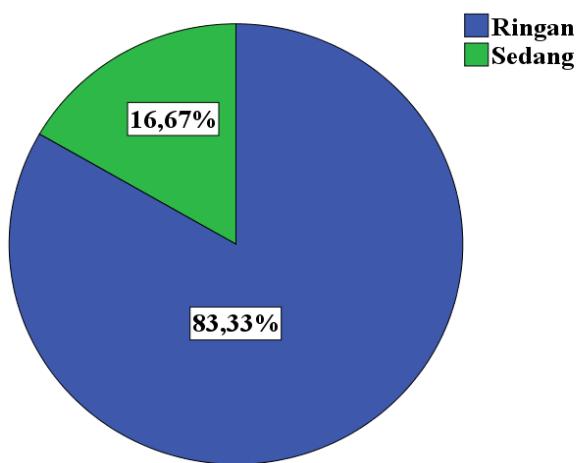
Mahasiswa keperawatan mengikuti sistem pembelajaran SCL (*Student Centered Learning*). Pada sistem pembelajaran SCL mahasiswa dituntut belajar lebih aktif, mandiri, sesuai dengan irama belajarnya masing-masing, dan sesuai dengan perkembangan usia peserta didik. Kecemasan terjadi lebih banyak pada wanita. Perempuan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi karena akibat dari reaksi saraf otonom yang berlebihan dengan naiknya sistem simpatik, naiknya norepineprin, terjadi peningkatan pelepasan katekalin, dan adanya gangguan regulasi serotonergik yang abnormal. Usia muda lebih mudah terkena tekanan (stres) psikologis dan cemas, karena kesiapan mental dan jiwa yang belum matang serta kurangnya pengalaman (Suherman, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti berpendapat bahwa stres adalah suatu keadaan atau tekanan yang dapat mempengaruhi semosi, pikiran, dan psikis seseorang. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa tahun pertama dikarenakan memasuki dunia perkuliahan merupakan suatu perubahan besar pada hidup seseorang seperti penyesuaian diri dengan lingkungan sosial yang baru, konflik hubungan dengan orang tua, pacar dan teman. Stres dibidang akademik adalah respon individu akibat kesenjangan antara tuntutan lingkungan terhadap prestasi akademik dengan kemampuan untuk mencapainya sehingga situasi tersebut mengakibatkan perubahan respon dalam diri individu tersebut, baik

secara fisik maupun psikologis. Stres timbul ketika ada beban pada seseorang yang melebihi kemampuan mereka. Jika stres berkepanjangan, hal ini dapat menurunkan prestasi akademik seseorang.

### 5.3.2 Tingkat Stres Sesudah Yoga Pranayama

**Diagram 5.3.2 Tingkat Stres pada mahasiswa Tingkat 1 D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar Sesudah Yoga pranayama Tahun 2019.**



Berdasarkan tabel 5.2.2 diperoleh data dari 30 orang responden menunjukkan bahwa sesudah dilakukan latihan yoga pranayama, bahwa responden memiliki Tingkat stres sedang (16,7%) dan stres ringan (83,3%). Pada penelitian ini, hasil yang diperoleh dari 30 responden yaitu bahwa terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan yoga pranayama, dimana nilai mean sebelum yoga pranayama yaitu 74,33 dan sesudah yoga pranayama yaitu 64,53.

Mahasiswa yang mengalami kondisi stres membutuhkan perhatian serius karena dapat membawa dampak yang kurang baik terhadap proses pembelajaran dan prestasi mahasiswa. Salah satu terapi komplementer yang mengurangi stres

adalah Latihan yoga pranayama. Yoga merupakan sistem kesehatan yang bersifat holistik baik jiwa, pikiran dan tubuh yang dilakukan dengan sistem gerak yang halus tidak menghentak dengan panduan pernafasan yang harmonis, selain untuk mengurangi stres dan meregangkan otot, manfaat yoga bisa mengecilkan perut dan membuat tubuh langsing ideal (Wati dkk, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti berpendapat bahwa latihan yoga pranayama merupakan gerakan tubuh dengan intensitas ringan, dimana latihan yoga pranayama ini merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam menurunkan tingkat stres. Latihan fisik ini dapat meningkatkan aliran darah ke otak sehingga menambah suplai oksigen ke otak, keadaan ini akan memperbaiki suasana hati, menurunkan tekanan darah dan hal ini juga menunjukkan bahwa daya tahan tubuh yang baik bisa diperoleh dengan melakukan latihan yoga pranayama. Hal ini terjadi karena selama proses melakukan yoga pranayama dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorfin, dan melancarkan aliran oksigen dalam darah.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan ada dampak yang baik pelaksanaan yoga pranayama. Maka, pelaksanaan yoga pranayama ini dapat dijadikan menjadi salah satu teknik untuk mengurangi tingkat stres.

## **BAB 6**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah sampel 30 orang responden mengenai Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswii D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama maka dapat disimpulkan:

1. Dari 30 responden sebelum diberikan Latihan yoga pranayama, didapatkan hasil bahwa stres cukup yaitu sebanyak 25 orang (83,3%), dan responden memiliki Tingkat stres baik yaitu sebanyak 5 orang (16,7%).
2. Dari 30 responden setelah dilakukan intervensi diperoleh data bahwa tingkat stres responden adalah cukup 10 orang (33,3%), dan responden memiliki tingkat stres kurang yaitu 20 orang (66,7%).

#### **6.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden mengenai perbedaan tingkat stres mahasiswi sebelum dan sesudah yoga pranayama pada mahasiswi tingkat 1 D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar.

1. Institusi Pendidikan D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi bidang pendidikan keperawatan agar lebih memperhatikan stres yang dialami oleh mahasiswi. Hal ini dapat membantu mahasiswi dalam mengelola masalah atau kendala yang dihadapi mahasiswi dalam menempuh proses akademiknya.

2. Mahasiswi D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu teknik manajemen stres dalam penatalaksanaan keperawatan mandiri untuk menurunkan tingkat stres dikalangan mahasiswi.

3. Peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar menambah jumlah responden dengan lokasi yang berbeda dan menggunakan kelompok kontrol.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi D.Tilong.(2016). *Yoga & Meditasi Mempercepat Kehamilan*. Jakarta:Laksana
- Aini, F., KD, L. P. D. S. D., & Novitasari, D. (2016). Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Stres pada Remaja dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2).
- Augesti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K. (2015). Differences in stress level between first year and last year medical students in medical faculty of Lampung University. *Jurnal Majority*, 4(4).
- Bamuhair, S. S., Al Farhan, A. I., Althubaiti, A., Agha, S., & Ibrahim, N. O. (2015). Sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students enrolled in a problem-based learning curriculum. *Journal of Biomedical Education*, 2015.
- Demolingo, D. P. A., Kalalo, F., & Katuuk, M. E. (2018). Hubungan Stres Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Semester v Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).
- Gemuhay, H. M., Kalolo, A., Mirisho, R., Chipwaza, B., & Nyangena, E. (2019). Factors Affecting Performance in Clinical Practice among Preservice Diploma Nursing Students in Northern Tanzania. *Nursing Research and Practice*, 2019.
- Hasanah, U. (2017). Hubungan Antara Stres Dengan Strategi Koping Mahasiswa Tahun Pertama Akademi Keperawatan. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 2(1), 16-20.
- Herawati dan WD, K. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di Kelurahan Kampung Jawa Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Paku KTA SOLOK Tahun 2017. *LPPM UMSB, Volume XII Nomor 3*.
- Hirsel, C. D., Barlem, E. L. D., Tomaschewski-Barlem, J. G., Lunardi, V. L., & Oliveira, A. C. C. D. (2015). Predictors of stress and coping strategies adopted by nursing students. *Acta Paulista de Enfermagem*, 28(3), 224-229.
- Ika, E. F., dkk. (2014). *Keterampilan Dasar Kebidanan*. Jakarta: Trans Fitramaya
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (2009). Overview of the DASS and its uses. Available online at: [www2.psych.unsw.edu.au/Groups/Dass/over.htm](http://www2.psych.unsw.edu.au/Groups/Dass/over.htm). Last accessed: February, 15.

- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.
- Polit, D. (2012). Nursing Researchpraising Evidence for Nursing Practice (7th ed). New York, NY: Lippincott.
- Prasetyo, A. R., Nurtjahjanti, H., Fauziah, N., & Kustanti, E. R. (2016). Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Penerbang Militer Melalui Penerapan Terapi Yoga Tawa. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 11-20.
- Pratama, A. (2016). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Daya Tahan Aerobik member wanita di Antaresfitness Dan Aerobicssurabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3).
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajement Stres*, Yogyakarta: Nusa Medika.
- Samodara, C., Palandeng, H., & Kallo, V. (2015). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikologis Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(2).
- Sunaryo, (2013). Psikologi untuk Keperawatan. (Edisi ke-2). Jakarta: EGC.
- Wati, N. W. K. W., Supiyati, S., & Jannah, K. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari, S. ST. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 14(1), 39-47.

**INFORMED CONSENT**  
**(Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama Initial : .....

Umur : .....

Setelah saya mendapat keterangan secukupnya serta mengetahui tentang tujuan yang jelas dari penelitian yang berjudul "**Perbedaan tingkat stres Mahasiswi Tingkat 1 D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama Tahun 2019**" Menyatakan bersedia / tidak bersedia menjadi responden dalam pengambilan data untuk penelitian ini dengan catatan bila suatu waktu saya merasa dirugikan dalam bentuk apapun, saya berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang saya informasikan dijamin kerahasiaanya.

Medan,

Responden

Peneliti

(Fitry R.S Simanjuntak)

(

)

## MODUL SENAM YOGA

### A. Defenisi

Yoga merupakan Salah satu kegiatan olah raga yang dapat memberikan rasa ketenangan/rileksasi bagi tubuh serta pikiran.

### B. Tujuan

Tujuan dari senam yoga adalah untuk memberikan ketenangan jiwa dan membuat badan menjadi lebih segar.

### C. Senam yoga

Berikut jenis *pranayama* yang sangat penting dilakukan sebelum masuk kegerakan yoga yang lebih lanjut;

#### 1. *Dhiirga Swasam* (Pernapasan Yoga Penuh)

*Dhiirga swasam pranayama* merupakan teknik bernapas dasar yang paling penting dalam *pranayama*. Manfaat berlatih teknik ini adalah untuk mengoptimalkan kapasitas pernafasan saat bernapas, mengoptimalkan jumlah oksigen yang masuk kedalam tubuh, meningkatkan ketenangan pikiran, serta sebagai pengantar dalam meditasi.

#### 2. *Ujjayi* (Pernapasan Berdesir)

*Ujjayi pranayama* merupakan variasi lebih lanjut dari teknik *dhiirga swasam*. Pernapasan ini bermanfaat untuk menyejukkan dan meningkatkan pikiran, meningkatkan konsentrasi, mengembangkan kesadaran, dan menguatkan otot. Adapun cara melakukan *ujjayi pranama* ini ialah duduk dalam salah satu postur duduk yoga. Sempitkan pita suara saat menarik napas melalui lubang hidung (dengan perut tertutup). Saat

melalui *epiglotis* (pangkal tenggorokan), udara akan mengetarkan tenggorokan bagian belakang. Saat mengeluarkan napas, akan terdengar bunyi dari tenggorokan.

### 3. *Kapalabhati* (Pernapasan Mengembuskan)

*Kapalabhati pranayama* bermanfaat untuk melatih otot-otot yang menyangga perut, jantung dan hati. Teknik bernapas ini juga bermanfaat untuk meredakan stres dan membersihkan pikiran dari emosi negatif. Adapun cara melakukan *kapalabhati* ialah duduk dalam salah satu posisi duduk yoga. Tarik napas-dalam dengan diafragma dan buang napas cepat sehingga menghasilkan bunyi hembusan yang kuat. Fokuskan perhatian pada hembusan napas saja. Tarikan napas hanya merupakan reaksi spontan dan pasif dari hembusan napas. Rasakan otot perut dan dada terasa longgar dan rileks saat menarik napas. Lakukan sebanyak 3 putaran, dengan setiap putaran terdiri atas 11 tarikan dan hembusan kuat. Dalam teknik ini, hanya otot diafragma yang bekerja dan juga agar otot dada tetap diam.

### 4. *Anuloma Viloma* (Pernapasan Hidung Alternatif)

Jenis ini adalah dapat menguatkan seluruh sistem pernapasan dan mengeluarkan racun tubuh yang telah terbentuk oleh polusi dan stres shari-hari. Latihan ini juga meningkatkan ketenangan dan keseimbangan aktivitas otak kiri dan kanan.

Adapun cara melakukannya adalah duduk dalam salasatu postur yoga. Posisi tangan dalam *Vishnu mudra* (tekuk jari telunjuk dan jari tengah kearah telapak tangan). Tutup hidung kanan dengan ibu jari, tepat

dibawah lubang hidung kanan. Tarik napas dalam melalui hidung kiri dengan jari manis dan kelingking tepat dibawah tulang hidung kiri-dan tahan napas selama yang bisa dilakukan. Lepaskan ibu jari dari hidung kanan, lalu embuskan napas perlahan selama 8 hitungan. Tarik napas kembali melalui lubang hidung kanan selama 4 hitungan, tahan napas, dan embuskan melalui lubang hidung kiri hitungan. Ini merupakan satu putaran *alternative nostril breath*. Ulangi hingga 5 putaran.

#### 5. *Sitkari* (Pernapasan Gigi)

Teknik ini memberikan oksigen pada darah, memberikan daya tahan terhadap rasa lapar dan haus, menyembuhkan insomnia, menyembuhkan penyakit yang berhubungan dengan paru-paru, serta membuat tubuh menjadi lebih nyaman. *Sitkari pranayama* juga dapat meningkatkan keindahan dan keseluruhan tubuh. Adapun cara melakukannya ialah dengan duduk dalam salah satu postur yoga. Latihan ini diawali dengan mengatupkan gigi bagian atas dengan bagian bawah dan lidah diletakkan sedemikian rupa sehingga tidak menyentuh langit-langit mulut, bagian bawah mulut, dan juga tidak menyentuh gigi. Berikan gigi satu sama lain seolah-olah sedang menggigit sesuatu dan hirup udara melalui mulut. Tehnik ini menyebabkan munculnya suara mendesis. Penuhi paru-paru hingga perut terdorong keluar. Kemudian embuskan dengan perlahan melalui lubang hidung. Lakukan sebanyak 6 kali putaran. Jangan pernah kurang dari saru putaran karena tidak akan memberikan apa-apa pada tubuh, baik secara fisik maupun ethrik.

## 6. *Sitali* (Pernapasan Lidah)

*Sitali pranayama* bermanfaat untuk meredakan panas-dalam dan sangat baik dilakukan dalam cuaca yang panas atau saat berpuasa karena dapat mengurangi rasa haus dan lapar, serta mendatangkan rasa segar.

Adapun cara melakukan sitali sangat mirip dengan siktari. Duduk dalam salah satu postur yoga. Gulung lidah dari samping ke arah tengah, membentuk pipa, sehingga menyentuh langit-langit bagian belakang. Tarik napas perlahan dan dalam melalui gulungan lidah, tahan sebentar, dan keluarkan kembali melalui hidung. Lakukan 5-10 putaran.

### **Kuesioner Tingkat Stres**

#### Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Saudara/i dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

- 1 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.
- 2 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang.
- 3 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.
- 4 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Selanjutnya, Saudara/i diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda silang (X)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Saudara/i selama **satu minggu belakangan** ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Saudara/i yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Saudara/i.

No	PERNYATAAN	1	2	3	4
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya merasa bibir saya sering kering.				
3	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.				
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas				

	fisik sebelumnya).			
5	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan.			
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.			
7	Saya merasa goyah (misalnya, kaki terasa mau 'copot').			
8	Saya merasa sulit untuk bersantai.			
9	Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir.			
10	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.			
11	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.			
12	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.			
13	Saya merasa sedih dan tertekan.			
14	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).			
15	Saya merasa lemas seperti mau pingsan.			
No	PERNYATAAN	1	2	3
16	Saya merasa saya kehilangan minat akan segala hal.			
17	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.			
18	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.			

19	Saya berkeringat secara berlebihan (misalnya: tangan berkeringat), padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.		
20	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.		
21	Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat.		
22	Saya merasa sulit untuk beristirahat.		
23	Saya mengalami kesulitan dalam menelan.		
24	Saya tidak dapat merasakan kenikmatan dari berbagai hal yang saya lakukan.		
25	Saya menyadari kegiatan jantung, walaupun saya tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah).		
26	Saya merasa putus asa dan sedih.		
27	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.		
28	Saya merasa saya hampir panik.		
29	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.		
30	Saya takut bahwa saya akan ‘terhambat’ oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa saya lakukan.		
31	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.		
32	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal		

	yang sedang saya lakukan.			
33	Saya sedang merasa gelisah.			
34	Saya merasa bahwa saya tidak berharga.			
35	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.			
36	Saya merasa sangat ketakutan.			
37	Saya melihat tidak ada harapan untuk masa depan.			
38	Saya merasa bahwa hidup tidak berarti.			
39	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.			
40	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan memermalukan diri sendiri.			
41	Saya merasa gemetar (misalnya pada tangan).			
42	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.			



## 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, 22 Februari 2019

Nomor : 196/STIKes/D3 Kep Kesdam-Penelitian/I/2019

Lamp. :

Hal : Permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.:

Direktur D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematangsiantar

di-

Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin pengambilan data awal.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Fitri Rahayu Simanjuntak	032015070	Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswi Tingkat I D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematangsiantar Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama Tahun 2019

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

Hormat kami,  
STIKes Santa Elisabeth Medan

Mestiana Br Karo, S.Kep., Ns., M.Kep., DNS  
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



## PROGRAM STUDI NERS

Jl. Bangga Terompel 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

### USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : Fitry Rahayu Shabesta Simanjuntak
2. NIM : 032015070
3. Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan
4. Judul : Pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres Mahasiswa Tingkat I Yayasan Abdi Fiorenza P.Gintor

5. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing I	MARIA PUJIASTUTI S.Kep.,Ns,M.Kep.	
Pembimbing II	LILIS NOVITIAHUM S.Kep.,Ns,M.Kep.	

6. Rekomendasi :

- a. Dapat diterima Judul : Perbedaan Tingkat stres Mahasiswa Tingkat I D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pemantang Siantar Sebelum dan sesudah Yoga Pranayama Tahun 2019 yang tercantum dalam usulan judul Skripsi di atas
- b. Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif
- c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
- d. Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini

Medan, 15 Februari 2019.....

Ketua Program Studi Ners

(Samfriati Sinurat, S.Kep.,Ns,MAN)

**PROGRAM STUDI NERS**

JL. Bunga Terompet No. 313, 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

**PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL**

**JUDUL PROPOSAL**

: Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat I D3 Keperawatan  
Kesdam I/BB Pematang Siantar sebelum dan sesudah  
Yoga Pranayama Tahun 2019.

Nama Mahasiswa

: Fitry Rahayu Shabetha Simanjuntak

N.I.M

: 032015070

Program Studi

: Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan

Medan, 15 februari 2019

Menyetujui,  
Ketua Program Studi Ners

(Samfriati Sinurat, S.Kep,Ns.,MAN)

Mahasiswa,

(Fitry R.S. Simanjuntak )



**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

Nomor : 240/STIKes/KESDAM I-Penelitian/III/2019

Medan, 02 Maret 2019

Lamp. : Proposal Penelitian

Hal. : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:  
Direktur  
D3 Keperawatan KESDAM I/BB Pematang Siantar  
di-  
Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian akhir masa studi Prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan dalam bentuk skripsi, maka dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/ Ibu untuk berkenan memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa tersebut di bawah ini:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Fitri Rahayu Simanjuntak	032015070	Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat I D3 Keperawatan KESDAM I/BB Pematang Siantar Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama Tahun 2019

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

Hormat kami,  
STIKes Santa Elisabeth Medan

Mestiana Br Karo, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,DNS  
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Pertinggal

YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA  
AKADEMI KEPERAWATAN  
KESDAM I / BUKIT BARISAN PEMATANGSIANTAR

Pematangsiantar, 18 Maret 2019.

Nomor : B/032 / III / 2019  
Klasifikasi : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada :

Yth. Ketua STIKes Santa Elisabeth

di

Medan

1. Dasar Surat Ketua STIKes Santa Elisabet Nomor :240/STIKes/KESDAM I-Penelitian/III/2019 tanggal 02 Maret 2019 tentang Permohonan Ijin Penelitian.

2. Perihal tersebut diatas kami menyetujui Sdr Fitri Rahayu Simanjuntak untuk melaksanakan penelitian di Akper Kesdam I/BB Pematangsiantar dalam rangka penyelesaian akhir mata kuliah Prodi S1 Ilmu Kependidikan STIKes Santa Elisabeth Medan.

3. Demikian hal ini disampaikan kepada Ketua untuk diketahui dan bahan penyelesaian selanjutnya.



Tembusan

- 1 Ka YWBKH Perwakilan Sumut-Sumbar
- 2 Arsip

**YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA**  
**AKADEMI KEPERAWATAN**  
**“KESDAM I/BB PEMATANGSIANTAR”**  
JL. G. Simanuk-manuk No. 6 Pematangsiantar  
Telp. / Fax : 0622 – 25698 Email : Akperkesdamsiantar @Gmail.Com



**SURAT KETERANGAN**  
**NOMOR ; SK / 029 / V / 2019**

Yang bertanda tangan dibawah ini, direktur Akademi Keperawatan Kesdam I/BB Pematangsiantar dengan ini menerangkan :

- |                      |                                      |
|----------------------|--------------------------------------|
| 1. Nama              | : Fitri R.S Simanjuntak              |
| Tempat tanggal lahir | : Dolok Marlawan II, 9 Februari 1997 |
| N I M                | : 032015070                          |
| Jenis Kelamin        | : Perempuan                          |
| Asal Institusi       | : STIKes Santa Elisabeth Medan       |
| Program Studi        | : NERS Tahap Akademik                |

Adalah benar mahasiswi tersebut diatas telah selesai melaksanakan penelitian di Akper Kesdam I/BB Pematangsiantar dengan judul “ PERBEDAAN TINGKAT STRES MAHASISWI TINGKAT I D3 KEPERAWATAN KESDAM I/BB PEMATANGSIANTAR SEBELUM DAN SESUDAH YOGA PRANAYAMA TAHUN 2019” yang dilaksanakan di :

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 2. Tempat          | : Aula Akper Kesdam I/BB Pematangsiantar        |
| Alamat             | : Jl. Gunung Simanuk-manuk No.6 Pematangsiantar |
| Waktu Penelitian   | : 26 Maret 2019                                 |
| Selesai Penelitian | : 26 Maret 2019                                 |

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Pematangsiantar, 21 Mei 2019

Direktur  
  
dr. H. Andi Buchari, M.KM  
NIDN. 0131036301

**YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA**  
**AKADEMI KEPERAWATAN**  
**" KESDAM I/BB PEMATANGSIANTAR "**  
JL. G. Simanuk-manuk No. 6 Pematangsiantar  
Telp / Fax : 0622 - 25686 Email : Akperkendamsiantar @Gmail.Com



**SURAT KETERANGAN**  
**NOMOR , SK/D20/V / 2019**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Nama : dr .H. Andi Buchari, M.KM  
Jabatan : Direktur Akper Kesdam I/BB Pematangsiantar  
NIDN : 0131036301

Menerangkan bahwa jumlah keseluruhan Mahasiswa/Mahasiswi Tingkat I Akper Kesdam I/Bukit Barisan berjumlah 84 Orang dengan perincian Sebagai berikut :

2. Kelas A : 42 Orang  
a. Mahasiswa Pria 12 Orang  
b. Mahasiswa Wanita 30 Orang  
3. Kelas B : 42 Orang  
a. Mahasiswa Pria 11 Orang  
b. Mahasiswa Wanita 31 Orang

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Pematangsiantar, 21 Mei 2019



## DOKUMENTASI

### 1. Dhiirga Swasam (Pernapasan Yoga Penuh)



### 2. *Ujjayi* (Pernapasan Berdesin)



**3. *Kapalabhati* ( Pernapaan Mengembuskan)**



**4. *Anuloma Viloma* (Pernapasan Hidung Alternatif)**





## SKRIPSI

Nama Mahasiswa

: Fitri R. S Simanjuntak

NIM

: 032015070

Judul

: Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa

Tingkat I D3 Keperawatan Kediaman

I/BB Pematang Siantar Sebelum Dan Sesudah

Yoga Pranayama Tahun 2019.

Nama Pembimbing I

: Maria Pujiastuti S.Kep., Ns., M.Kep

Nama Pembimbing II

: Iulis Novitarum S.Kep., Ns., M.Kep

NO	HARI/ TANGGAL	FEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
1	07/ 05 - 2019 Selasa	Maria Puji Astuti S.Kep., Ns. M.Kep	Perbaikan bab 5		
2	08/ 05 - 2019 Rabu	Maria Puji Astuti S.Kep., Ns. M.Kep	Perbaikan Uji yang di gunakan di Penelitian		
3	08/05-2019	Iulis Novitarum S.Kep., Ns M.Kep	Perbaikan Bab 5 dan SPSS Uji- T-test		



NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
4	09 / 05-2019	Maria Puji Astuti S. Kep., Ns M. Kep	Revisi bab 5		
5	09 / 05-2019	Lilis Nuritanum S. Kep., Ns M. Kep	Perbaikan dan Mencari tau ujit-test pd penelitian		
6	10 / 05-2019	Lilis Nuritanum S. Kep., Ns M. Kep	- Revisi Mean dari hasil penelitian - Pernyataan P-value - Apa yg mempengaruhi		
7	" / 05-2019	Maria Puji Astuti S. Kep., Ns M. Kep	Revisi Bab 5 - Gambaran lokasi - Pembahasan		
8	" / 05-2019	Maria Puji Astuti S. Kep., Ns M. Kep	Ace Jiwid		
9	13 / 05-2019	Lilis Nuritanum S. Kep., Ns M. Kep	Perbaikan Bab 5 - Hasil Penelitian - Pembahasan Bab 6 Simpulan & Saran		

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
10.	15/05-2019	lilis Noritarnum S.Kep.,Ns M.Kep	- Perbaikan bab 5 - Perbaikan bab 6.		
11.	15/05-2019	lilis Noritarnum S.Kep.,Ns M.Kep	Ace jln		
12.	22/05-2019	Maria Puji Astuti S.Kep.,Ns M.Kep	- Perbaikan Rancangan Penelitian Bab 4		
13.	23/05-2019	lilis Noritarnum S.Kep.,Ns M.Kep	- Perbaikan frekuensi si, persen, mean - Menambah Penjelasan Bab 5		
14.	24/05-2019	lilis Noritarnum S.Kep.,Ns M.Kep	- Menambah Pembahasan - Perbaikan daftar pustaka		
15.	25/05-2019	lilis Noritarnum S.Kep.,Ns M.Kep	typy errr. Affatals		