

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Faktor penyebab stres pada mahasiswa hamper setengahnya disebabkan oleh dosen sebanyak 13 orang (44,82%).
2. Sebelum melakukan yoga hamper setengahnya yaitu 14 orang (48,27%) mahasiswa mengalami tingkat stress dengan kategori sedang.
3. Setelah melakukan yoga terdapat sebagian besar yaitu 18 orang (52,94%) mahasiswa yang tidak mengalami stres atau dalam kategori normal.
4. Ada pengaruh signifikan yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diambil dalam penelitian ini, beberapa saran yang bisa disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

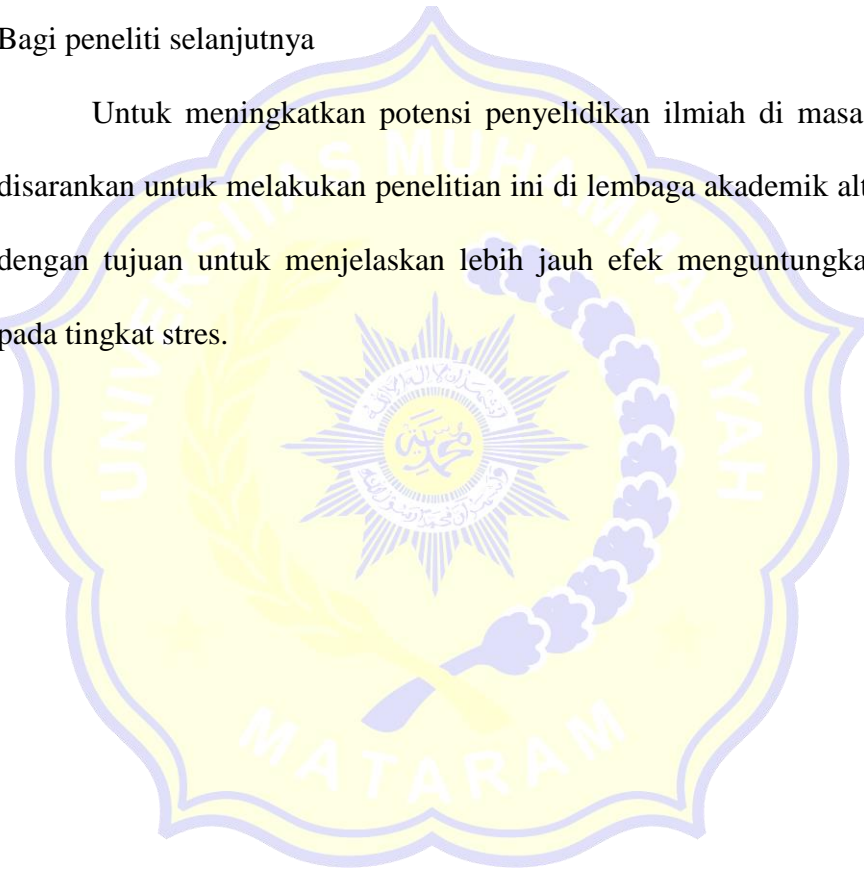
Temuan penelitian ini dapat berkontribusi pada pengetahuan yang ada, memberi siswa wawasan tentang bagaimana yoga dapat secara efektif mengurangi tingkat stres. Disarankan agar siswa segera memastikan asal stres. Stres bukan hanya beban, melainkan masalah mendesak yang membutuhkan penyelesaian yang cepat dan tepat. Yoga dapat berfungsi sebagai alternatif yang layak untuk mengurangi stres.

2. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini hendaknya dijadikan pertimbangan untuk mengantisipasi adanya stres pada mahasiswa dengan cara sederhana yaitu melakukan yoga yang mudah dilakukan kapan saja, dimana saja dan tentu saja tidak perlu mengeluarkan biaya sehingga proses perkuliahan berjalan dengan baik tanpa adanya hambatan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk meningkatkan potensi penyelidikan ilmiah di masa depan, disarankan untuk melakukan penelitian ini di lembaga akademik alternatif, dengan tujuan untuk menjelaskan lebih jauh efek menguntungkan yoga pada tingkat stres.



DAFTAR PUSTAKA

- Adhon. (2013). *Manajemen Stress & Emosi*. Mantra Books: Yogyakarta.
- Alawiyah Sufi. (2020). *Manajemen Stress Dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era. Disrupsi*. Jurnal. Kependidikan.
- Ambarwati, Eny Retna & Prihastuti. (2019). *Gambaran Tingkat Stres. Mahasiswa*. Jurnal. Keperawatan.
- Breedvelt Josefien J. F., Yagmur Amanvermez, Mathias Harrer, Eirini Karyotaki, Simon Gilbody, Claudi L. H. Bockting, Pim Cuijpers & David D. Ebert. (2019) *The Effects of Meditation, Yoga, and Mindfulness on Depression, Anxiety, and Stress in Tertiary Education Students: A Meta-Analysis*. *Frontiers in Psychiatry Journal*
- Dinas Kesehatan NTB. (2021). *Gangguan Jiwa di NTB Diprediksi Meningkat Dipicu Depresi dan Kecemasan*. Diakses pada tanggal 2 Maret 2023. Pada: <https://ntbsatu.com/2022/08/07/gangguan-jiwa-di-ntb-diprediksi-meningkat-dipicu-depresi-dan-kecemasan.html>
- Dol Kim Sang. (2019). *Effects of a yoga nidra on the life stress and self-esteem in university students*. Korea Selatan: *Complementary Therapies in Clinical Practice*.
- Ekhart Yoga. (2020). *Gerakan Yoga Untuk Pemula*. Diakses pada tanggal 25 Januari 2023. Pada: <https://strongbee.co.id/blog/gerakan-yoga-untuk-pemula/>
- Hawari. (2016). *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Heryana Ade, (2020). *Bahan Ajar Mata Kluliah: Metodologi penelitian Kuantatif*
- (I-NAMHS). (2022). *Survei: 1 dari 3 Remaja Indonesia Punya Masalah Kesehatan Mental*. Diakses pada tanggal 25 Januari 2023. Pada: <https://dataindonesia.id/ragam/detail/survei-1-dari-3-remaja-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental>.
- Jatmiko Ipung. (2020). *Analisis Faktor Penyebab Ide Bunuh Diri Pada Remaja*. Skripsi thesis, Universitas Airlangga
- Kemenkes RI. (2018). *Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Posyandu Remaja*. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat & Direktorat Kesehatan Keluarga; Jakarta.

- _____ (2018). Cara mengatasi stres dan mencapai jiwa yang sehat. Diakses pada tanggal 4 April 2023. Pada: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/cara-mengatasi-stres-dan-mencapai-jiwa-yang-sehat>
- Lemay Virginia, John Hoolahan & Ashley Buchanan. (2019). *Impact of a Yoga and Meditation Intervention on Students' Stress and Anxiety Levels*. American Journal of Pharmaceutical Education
- Lovibond, S.H. & Lovibond, p. f. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. (2nd Ed). Sydney: Psychology Foulddation.
- Lebang. (2017). *Yoga Sehari-hari (edisi revisi)*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Manurung Melda Friska, Sri Utami & Siti Rahmalia. 2015. *Efektifitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja*. Jurnal Online Mahasiswa Universitas Riau.
- Maryam Siti. (2016). *Stres Keluarga: Model dan Pengukurannya*. Jurnal Psikoislamedia.
- Mangestuningsih Kris. (2019). *Pengaruh senam yoga terhadap tingkat stres mahasiswa pada tahun pertama perkuliahan di asrama griya bhakti husada poltekkes kemenkes Semarang*. Jurnal Keperawatan Indonusa.
- Isnain Mu'ammarr. (2016). *Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Stikes Muhammadiyah Samarinda*. Samarinda: STIKES Muhammadiyah.
- Narisman, N. (2014). *Pengaruh aromaterapi bunga mawar terhadap tingkat stress pada mahasiswa semester akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda*. Samarinda, STIKES Muhammadiyah.
- Pusdatin. (2019). *Situasi & Pencegahan Bunuh Diri*. Diakses pada tanggal 25 Januari 2023. Pada: <https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/19103000001/infodatin-situasi-danpencegahan-bunuh-diri.html>.
- Rahelika Katherine Novia. (2019). *Pengaruh Latihan Asana Yoga Terhadap Penurunan Stres Akademik Dan Anxiety Pada Mahasiswa*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Program Studi Ilmu Keolahragaan: Skripsi.
- Rafidah Kamarudin, Aris Azizah, Mohd Daud Norzaidi, Siong Choy Chong, Mohamed Intan Salwani & Ibrahim Noraini. (2019) .The Impact of Perceived Stress and Stress Factors on Academic Performance of Pre-

Diploma Science Students: A Malaysian Study. *International Journal of Scientific Research in Education*

Rozaq, A (2019). *Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Proses Mengerjakan Skripsi*. Surabaya, Universitas Sunan Ampel.

Salean Tjечи Yuniar, Rr & Listyawati Nurina. (2020). *Pengaruh Senam Ashtanga Yoga*. Universitas Nusa Cendana: Cendana Medical Journal.

Seedom Amany E, Emad Gergis Kamel, Eman Sameh Mohammad & Nehal Refaat. 2019. *Predictors of Perceived Stress Among Medical and Nonmedical Collage Students, Minia, Egypt*. *International Journal of Preventive Medicine*.

Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet. Ghozal, I., & Laten.

Sindhu. (2015). *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: PT. Mizan Pustaka

Shanty & Yuliani. (2014). *Amazing Yoga: Sehat, Cantik, Awet muda*. Yogyakarta: Bhafana Publishing

Sugiarti, Musabiq & Isqi Karimah. (2018). *Gambaran Stres dan Dampaknya Pada Mahasiswa*. *Insight Jurnal Ilmiah Psikologi*.

Tantra, MA & Irawaty E. (2019). *Hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2014*. *Tarumanagara Medical Journal*: Vol. 1, No. 2, 367-372.

Trikusuma Gusti Ayu Ardhia Candra & Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya. (2019). *Peran frekuensi latihan yoga terhadap tingkat kecemasan pada remaja di Kabupaten Tabanan*. *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana: Jurnal Psikologi Udayana*.

Tripathi Mahesh Narain, Sony Kumari & Tikhe Sham Ganpat. (2018). *Psychophysiological effects of yoga on stress in college students*. *Journal of Education and Health Promotion*.

Undang Undang Republik Indonesia No 18 tahun 2014 tentang “Kesehatan Jiwa”.

World Health Organization. (2019). *Suicide: Facts and Figures*. *World Health Organization.int*. Diakses pada tanggal 25 Januari 2023. Pada: https://www.who.int/docs/default-source/mentalhealth/suicide/infographicssuicide.pdf?sfvrsn=1762d200_

Yoga P. D. Kountul, Feby K. Kolibu & Grace E.C. Korompis. (2018). *Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado*. Jurnal Kesmas: Vol. 7 No. 5



Lampiran 1



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
STATUS INSTITUSI TERAKREDITASI B
FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

Alamat : Jl. K. H. Ahmad Dahlan No. 1 Telp. (0370) 6848700 Fax. (0370) 625285 Pagesangan Mataram
Web : <http://www.kesehatan.ummat.ac.id> email: dipkesumm@gmail.com

Nomor : 245/II.3.AU/06/A/V/2023
Lamp : -
Hal : Survei Pendahuluan Proposal Skripsi

Kepada

Yth : **Ketua Progran Studi S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram**
di_
Tempat

*Bissmillahirrohmanirrohim
Assalamu'alaikum War...Wab...*

Dengan hormat, sehubungan dengan Mahasiswa kami yang akan melakukan Penyusunan Proposal Skripsi, dengan ini kami permaklumkan kepada Bapak/Ibu kiranya berkenan memberikan Data dan Informasi yang di perlukan kepada Mahasiswa kami yang namanya tersebut dibawah ini :

Nama : Nadia Ropida
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Kebidanan
NIM : 2019E1D004
Judul Penelitian : Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram
Pembimbing 1 : Ni Wayan Ari Adiputri, M.Keb
Pembimbing 2 : Rizkia Amilia, M.Keb

Demikian atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

*Wabillahittaufiq walhidayah
Wassalamu'alaikum War... Wab...*

Mataram, 22 Mei 2023

Dekan,

apt. Nurul Qawaam, M.Farm., Klin.
NIDN. 0821108403

Lampiran 2



UNIVERSITAS ISLAM AL-AZHAR FAKULTAS KEDOKTERAN KOMISI ETIK PENELITIAN

Kampus : Jalan Unizar No. 20 Turida, Sandubaya, Mataram
Telp/Fax : 0370 – 6175565, Fax : 0370 – 6175146

KETERANGAN KELAIKAN ETIK (*ETHICAL CLEARANCE*)

Nomor : 76/EC - 03/FK-06/UNIZAR/VII/2023

Judul : Pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa kebidanan semester 2 di Universitas Muhammadiyah Mataram

Nama Peneliti : Nadia Ropinda

NIM : 2019E1D004

Unit lembaga : Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al_Azhar

Tempat penelitian : Universitas Muhammadiyah Mataram

Hasil rapat sepakat : 1. Bersurat Dekan Fakultas Muhammadiyah Mataram dan Mendapat Persetujuan

2. Informed Consent dijelaskan/ dilampirkan pada questioner dan mendapat persetujuan

3. Identitas dirahasiakan memakai anonim

Komisi etik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar menyatakan protokol di atas memenuhi prinsip etik . Untuk penelitian terhadap manusia.

Maka dengan ini menyatakan bahwa penelitian tersebut telah memenuhi syarat laik etik.

Demikian surat keterangan ini dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mataram, 4 Juli 2023

Ketua,


Drs. Moch. Maswan, S.Si., M.Repro.
NIDN 4031125601

Lampiran 3



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
STATUS INSTITUSI TERAKREDITASI B
FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

Alamat : Jl. K. H. Ahmad Dahlan No. 1 Telp. (0370) 6848700 Fax. (0370) 625285 Pagesangan Mataram
Web : <http://www.kesehatan.ummat.ac.id> email: dipkesumm@gmail.com

Nomor : 241/II.3.AU/06/A/V/2023
Lamp : -
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth :
Ketua Program Studi S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram
di-
Tempat

*Bissmillahirrohmanirrohim
Assalamu'alaikum War...Wab...*

Dengan hormat, sehubungan dengan Mahasiswa kami yang akan menyelesaikan penulisan Skripsi, dengan ini kami permaklumkan kepada Bapak/Ibu kiranya berkenan memberikan Izin Penelitian kepada Mahasiswa kami yang namanya tersebut dibawah ini untuk menyelesaikan Skripsi dimaksud :

Nama : Nadia Ropida
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Kebidanan
NIM : 2019E1D004
Judul penelitian : Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram
Pembimbing 1 : Ni Wayan Ari Adiputri, M. Keb
Pembimbing 2 : Rizkia Amilia, M. Keb

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

*Wabillahittaufiq walhidayah
Wassalamu'alaikum War... Wab...*

Mataram, 22 Mei 2023

Dekan

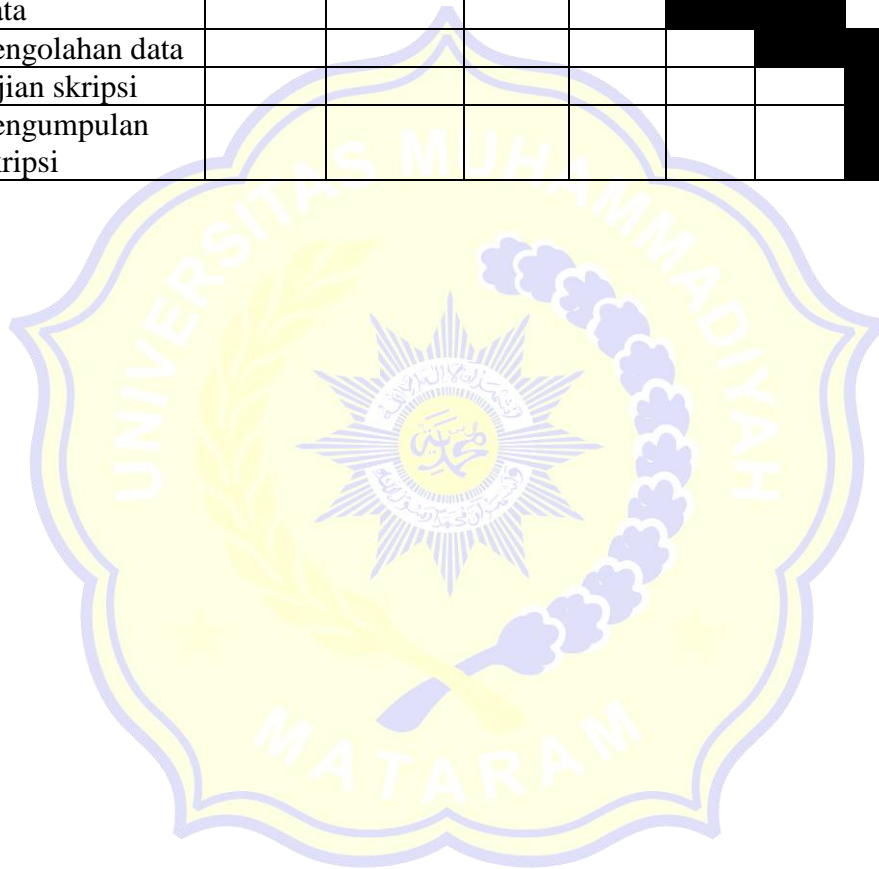


apt. Nurul Qiyaam, M.Farm., Klin
NIDN. 0827108403

Lampiran 4

Jadwal Pelaksanaan Skripsi

No	Kegiatan	Waktu Penelitian						
		Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli
1	Penyusunan proposal	■	■	■				
2	Ujian Proposal			■				
3	Perizinan penelitian				■	■		
4	Pengumpulan data					■	■	
5	Pengolahan data						■	■
6	Ujian skripsi							■
7	Pengumpulan skripsi							■



Lampiran 5

KUESIONER PENELITIAN

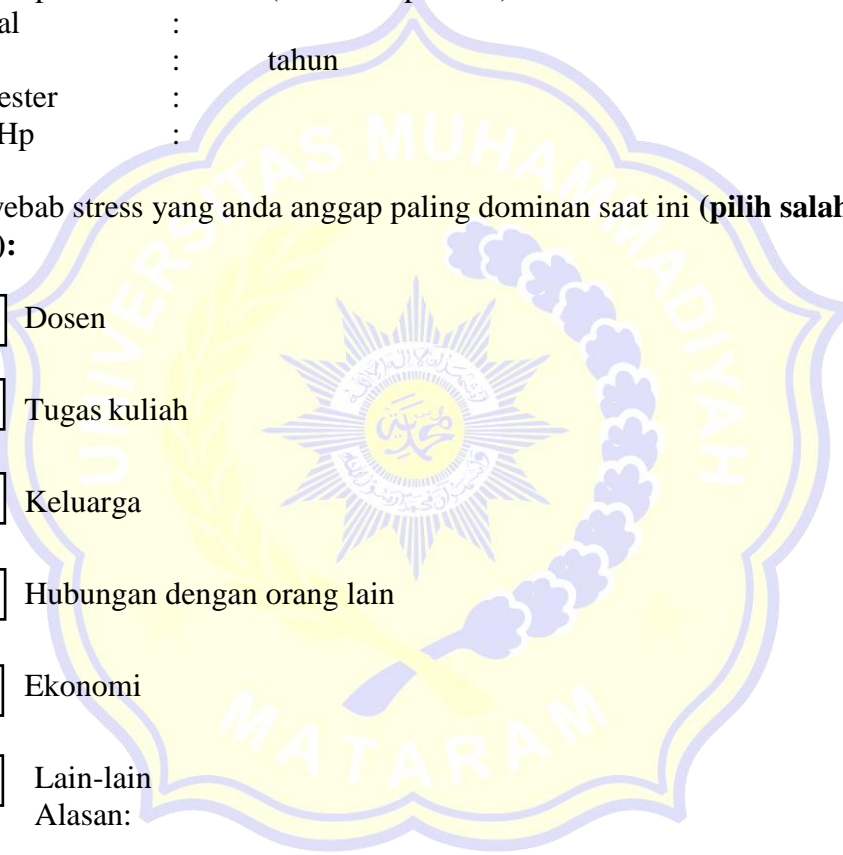
PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWI KEBIDANAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM

A. Data Demografi

No Responden : (diisi oleh peneliti)
Inisial :
Usia : tahun
Semester :
No. Hp :

Penyebab stress yang anda anggap paling dominan saat ini (**pilih salah satu saja**):

- Dosen
- Tugas kuliah
- Keluarga
- Hubungan dengan orang lain
- Ekonomi
- Lain-lain
Alasan:



B. Tingkat Stress

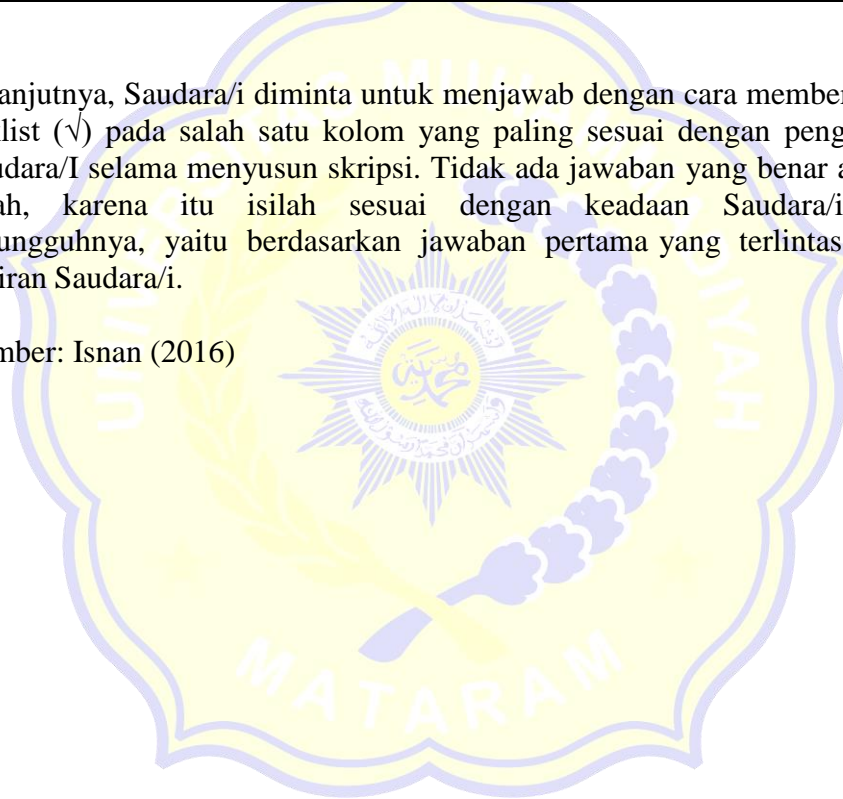
Petunjuk Pengisian

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:

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

Selanjutnya, Saudara/i diminta untuk menjawab dengan cara memberi tanda ceklist (√) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Saudara/i selama menyusun skripsi. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan Saudara/i yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Saudara/i.

Sumber: Isnan (2016)



Depression Anxiety Stres scales (DASS)

No	PERTANYAAN	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi.				
3	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
4	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
5	Saya merasa telah menghabiskan banyak energy karena merasa cemas.				
6	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar Ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
7	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
8	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
9	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
10	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
11	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
12	Saya berada dalam keadaan tegang atau stress.				
13	Saya tidak memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
14	Saya menemukan diri saya mudah gelisah				
Jumlah					

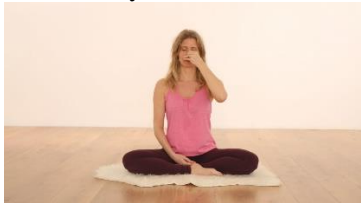
Sumber: *Lovibond (1995) Manual for the Depression Anxiety Stres scales. (2nd Ed) Sydney: Psychology Foundation*

Harap periksa kembali, jangan sampai ada yang terlewatkan.

Lampiran 6

SOP Yoga Untuk Menurunkan Tingkat Stres

Definisi	<p>Yoga merupakan senam atau olahraga yang bersifat menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari kebudayaan india kuno sejak 3.000 SM yang lalu.</p> <p>Manfaat melakukan yoga secara teratur dapat memberikan manfaat yang besar, antara lain dapat menguatkan organ tubuh dan keseluruhan otot, meningkatkan kelenturan tulang dan sendi-sendi, meningkatkan konsentrasi dan menenangkan pikiran, serta melancarkan pencernaan dan mengatasi stress salah satu cara yang ampuh adalah dengan melakukan latihan yoga (Shindu, 2015).</p>
Tujuan	Tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran, dan jiwa serta efektif mengurangi stress
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswi kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram 2. Mahasiswi yang mengalami gejala stres 3. Mahasiswi yang sedang stress
Kontraindikasi	Seseorang yang sedang mengalami cedera fisik baik cedera fisik ringan maupun berat.
Persiapan Tempat	Treatment yoga ini dilakukan di ruangan kelas, karena memiliki ruangan yang cukup untuk melakukan yoga dan dengan keadaan tenang serta bebas dari gangguan untuk memudahkan responden berkonsentrasi dalam mengikuti treatment
Persiapan Alat	Identifikasi kondisi umum responden yaitu dapat memahami dan diajak berkomunikasi kooperatif tidak mempunyai riwayat seperti yang telah dijelaskan pada kontraindikasi. Jelaskan secara umum prosedur yang akan dilakukan serta bahan atau alat berupa alas / matras.
Tahap Orientasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ucapkan salam 2. Beri penjelasan kepada responden mengenai treatment yoga yang akan dilakukan dan minta klien untuk dapat bekerja sama 3. Beri kesempatan pada klien untuk bertanya

Elemen	Langkah Kerja	Dilakukan	
		Ya	Tidak
Tahap Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 17) Pemanasan 18) Pranayama  <p>Lakukan teknik pernafasan Dhiirga swasam, Duduklah dalam postur duduk Virasana. Letakkan satu tangan di atas abdomen/perut dan kedua tangan lainnya di atas toraks/dada. Pertahankan agar tulang punggung tetap tegak dan kedua pundak nyaman/relaks. Saat puraka (menarik napas), rasakan napas mengalir dan</p>		

mengembangkan daerah perut, kemudian meregang tulang rusuk dan seluruh bagian dada, lalu mengangkat bahu. Saat rechaka (mengeluarkan napas), udara akan mengempis mulai dari bagian bawah paru-paru, tulang rusuk, dan terakhir seluruh bagian dada. Lakukan nafas dalam secara perlahan atau teratur, tarik napas melalui hidung dan keluarkan lewat hidung

19) Virasana



- a. Duduk diatas tumit dengan kedua lutut dilipat
- b. Kedua ibu jari kaki saling menempel, dan kedua lutut diregangkan lebih besar sedikit dari pada panggul.

20) Putar leher perlahan 2 menit

21) Supta baddha konasana 2 menit



- a. Duduk dalam postur duduk baddha konasana
- b. Letakkan tangan dibelakang tubuh dan perlahan beringkan punggung ke alas. Kedua tangan di samping tubuh atau diatas kepala saling memeluk siku. Relaks dan bernapas dalam. Tahan selama yang diinginkan
- c. Tekan kedua siku di samping tubuh dan perlahan angkat kembali tubuh duduk tegak dalam baddha konasana.

22) Adho mukha svanasana 2 menit



- a. Dalam posisi merangkak, kedua pergelangan tangan di bawah bahu dan lutut sejajar dengan panggul. Jari-jari kaki menjejak pada alas.
- b. Tarik napas, angkat lutut dari alas, luruskan lutut, arahkan tulang ekor dan pinggul ke langit-langit. Jari-jari kaki berjinjit dan jari-jari tangan terentang.
- c. Sambil membuang napas, perlahan turunkan tumit hingga telapak kaki menempel ke alas.
- d. Tarik perut kearah dalam dan arahkan pinggul agar

lebih tinggi mengarah ke atas. Beban tubuh bertumpu pada telapak tangan dan kaki. Kepala lurus sejajar dengan tulang punggung. Bernapas normal.

23) Virabhadrasana I 3 menit



- Berdiri tegak dalam tadasana
- Renggangkan kedua kaki hingga lebih lebar daripada bahu, dan rentangkan kedua lengan sejajar dengan bahu. Kaki kanan diputar 90 derajat kearah luar dan kaki kiri 30 derajat kearah dalam. Kedua tumit sejajar.
- Arahkan telapak tangan menghadap atas, dan sambil menarik napas, kedua tangan tarik keatas kepala sehingga telapak tangan saling menempel. Tubuh tegak.
- Hadapkan tubuh kekanan. Buang napas, tekuk lutut kanan sehingga sejajar dengan tumit. Jaga agar lutut kiri tidak tertekuk. Perlahan, wajah menengadahkan menatap ujung jari-jari tangan. Tahan selama 15-30 detik sambil bernapas normal.
- Tarik napas, dan kembali berdiri tegak.
- Ulangi dengan sisi lainnya.

24) Trikonasana 3 menit



- Berdiri tegak dengan Tadasana
- Renggangkan kedua kaki lebih besar daripada bahu dan rentangkan kedua lengan sejajar dengan bahu. Kaki kanan diputar 90 derajat kearah luar dan kaki kiri 15 derajat kearah dalam. Kedua tumit sejajar.
- Buang napas, turunkan tangan kanan hingga menggapai sejauh mungkin pergelangan kaki.
- Rentangkan tangan kiri sejajar vertical dengan tangan kanan. Wajah menengadahkan. Bernapas normal. Tahan selama 15-30 detik.
- Kembali berdiri tegak dan ulangi dengan sisi lainnya. Lakukan gerakan ini selama 3 menit.

25) Parsvottanasana 2 menit



- a. Berdiri tegak dalam tadasana
- b. Renggangkan kedua kaki hingga lebih besar daripada bahu. Kaki kanan diputar 90 derajat ke arah luar dan kaki kiri 30 derajat ke arah dalam. Kedua tumit sejajar.
- c. Hadapkan tubuh ke kanan, tarik napas, buka dada.
- d. Buang napas, gerakkan tubuh kedepan dan dekatkan wajah ke kaki.
- e. Tarik napas, tubuh kembali tegak.
- f. Ulangi sisi lainnya.

26) Garudasana 2 menit



- a. Berdiri dalam tadasana
- b. Perlahan, tekuk kedua lutut, bebankan tubuh pada kaki kiri dan tumpangkan paha kanan diatas paha kiri, kemudian punter hingga punggung kaki kanan mengait pada otot betis kiri.
- c. Silangkan kedua tangan didepan bahu, dengan posisi lengan kiri lebih bawah. Posisi siku kiri berada dibawah siku kanan. Tekuk kedua siku dan tangkupkan kedua telapak tangan. Bernapas normal dan tahan selama 30-60 detik. Perlahan, lepaskan tangan dan kaki. Lakukan dengan sisi lainnya.

27) Virabhadrasana III 2 menit



- a. Condongkan tubuh, lengan, dan tangan ke muka.
- b. Perlahan, angkat kaki kiri hingga sejajar dengan tubuh dan lengan. Kaki kanan lurus dan kuat menjejak bumi. Wajah menatap satu titik didepan tubuh (atau bisa juga menatap satu titik pada alas). Bernapas normal.
- c. Tarik napas, dan kembali turunkan kaki kiri pada alas dan kembali ke postur Virabhadrasana I,

perlahan kembali tegak.

- d. Ulangi dengan sisi lainnya. Lakukan selama 15- 30 detik sambil bernapas normal. Lakukan gerakan ini hingga 2 menit.

28) Navasana 2 menit



- a. Posisi duduk di matras, kedua lutut ditekuk dan kedua kaki dirapatkan;
- b. Tarik napas pelan-pelan dan rasakan tubuh serasa memanjang;
- c. Embuskan napas dan punggung didorong sedikit sambil kedua kaki diangkat;
- d. Pada posisi awal, lutut tetap ditekuk dengan tulang kering parallel dengan lantai;
- e. Lengan direntangkan ke depan disamping betis dengan telapak tangan mengarah ke dalam;
- f. Dada diangkat ke atas dan kedepan, lalu bahu ditarik kebelakang;
- g. Tahan beberapa saat pada posisi ini;
- h. Setelah beberapa napas, kedua kaki diturunkan dan embuskan napas pelan-pelan.

29) Bhujangasana 2 menit



- a. Berbaringlah menelungkup dengan kaki rapat. Kedua telapak tangan disamping dada dengan jari-jari tangan di bawah bahu. Wajah menempel pada alas.
- b. Tarik napas, perlahan angkat wajah, dada, dan perut dari alas. Buka dada dan menengadah. Wajah menatap satu titik terjauh diatas kepala. Jaga agar kaki tetap rapat, lengan sedikit tertekuk, bahu tidak terangkat, otot otot bokong kuat, dan tubuh bagian bawah tidak terangkat. Bernapas normal dan tahan selama 15-30 detik.
- c. Buang napas dan perlahan turunkan kembali tubuh ke alas

30) Janu shirsasana 3 menit



- a. Duduk dalam sikap dandasana, dengan posisi lutut sebelah kanan ditekuk dan telapak kaki kanan diletakkan pada paha kiri bagian dalam;
- b. Putar tubuh arah depan;
- c. Tarik napas dan rentangkan lengan keatas;
- d. Embuskan napas perlahan sambil menekuk tubuh kearah depan (dimulai dari punggung);
- e. Dengan posisi punggung tetap memanjang, tarik kaki bagian samping dan atas telapak kaki atau betis;
- f. Saat mengakhiri gerakan ini, tahan sejenak;
- g. Lakukan pada sisi sebaliknya

31) Viparita karani 2 menit



- a. Duduk menyamping pada dinding
- b. Berputar dan arahkan bokong sedekat mungkin menepel pada dinding, kedua tangan menahan tubuh di belakang
- c. Luruskan kaki dan perlahan turunkan punggung hingga berbaring dari alas. Renggangkan kaki sejajar dengan pinggul. Kedua tangan tergeletak di sisi tubuh atau diatas kepala sambil memeluk siku. Relaks dan bernapas dalam. Lakukan selama yang diinginkan
- d. Untuk kembali, perlahan tekuk lutut ke dada, dan berguling ke samping kanan.

32) Savasana 5- 10 menit



- a. Ambil posisi tidur diatas lantai dengan posisi kaki terbuka selebar bahu;
- b. Kedua tangan diletakkan lurus dengan badan, lalu telapak tangan mengarah ke atas;
- c. Pejamkan mata dan seluruh otot dalam tubuh dikendurkan

Tahap Terminasi

1. Evaluasi hasil subjektif dan objektif
2. Beri reinforcement positif pada responden

	3. Mengakhiri pertemuan dengan baik		
Catatan	1. Perhatikan kondisi umum klien selama prosedur tindakan 2. Lakukan tindakan dengan hati-hati, tepat dan telit		

Sumber: Isnan, 2016
Gambar: Ekhart Yoga



Lampiran 7

Master Tabel

No	Responden	Umur	Semester	Penyebab Stres	Pre Test	Post Test
1	M	18	2	2	Sedang	Normal
2	F	19	2	2	Berat	Normal
3	AA	21	2	5	Ringan	Sedang
4	SR	19	2	1	Sedang	Ringan
5	UU	20	2	5	Sedang	Ringan
6	J	18	2	4	Berat	Sedang
7	MA	18	2	5	Berat	Ringan
8	EP	18	2	4	Berat	Normal
9	N	20	2	3	Sedang	Normal
10	J	19	2	5	Ringan	Ringan
11	S	18	2	1	Sangat Berat	Normal
12	P	19	2	1	Berat	Ringan
13	S	19	2	1	Berat	Normal
14	HR	19	2	1	Sedang	Sangat Berat
15	A	19	2	1	Sedang	Sedang
16	D	18	2	1	Berat	Sedang
17	N	19	2	1	Berat	Normal
18	F	18	2	1	Sedang	Sedang
19	R	19	2	4	Sedang	Normal
20	S	19	2	1	Sedang	Normal
21	E	18	2	1	Ringan	Normal
22	Y	19	2	1	Sedang	Normal
23	F	19	2	1	Sedang	Normal
24	D	19	2	2	Ringan	Normal
25	E	20	2	4	Sedang	Normal
26	M	19	2	2	Berat	Normal
27	TD	19	2	2	Sedang	Normal
28	UH	18	2	4	Berat	Normal
29	NM	19	2	4	Sedang	Normal

Keterangan:

1. Nilai 0 – 14 = Normal
2. Nilai 15 – 18 = Stres ringan
3. Nilai 19 – 25 = Stres sedang
4. Nilai 26 -33 = Stres berat
5. Nilai > 34 = Stres sangat berat

Penyebab stress:

- 1 Dosen
- 2 Tugas Kuliah
- 3 Keluarga
- 4 Hubungan dengan orang lain
- 5 Ekonomi

Lampiran 8

Analisis Uji Statistik *Wilcoxon*

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest-Pretest	Negative Ranks	26 ^a	17.24	534.50
	Positive Ranks	2 ^b	13.25	26.50
	Ties	1 ^c		
	Total	29		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statistic^b

	Posttest-Pretest
Z	-4.542
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Base on positive ranks

b. Wilcoxon signed ranks tests

Lampiran 9

Dokumentasi

Foto Bersama



Pranayama



Virasana



Supta Baddha Konasana

Adho Muka Svasana



Virabhadrasana



Trikonasana



Pasvottasana



Garudasana



Virabhadhasana



Bhujangasana



Janu Shirasana



Viparita Karani



Savasana



Lampiran 10



LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL


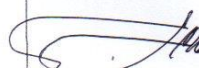

Nama Mahasiswa NIM : Nadia Popida (2019E10004)
 Pembimbing (I) : Ni Wayan Ari Adiputri, M.Kes
 Pembimbing (II) : Rizka Amilia, M.keb
 Program Studi : SI Kebidanan
 Judul : Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram

No.	Tanggal	Kegiatan Bimbingan dan Arahan	Tanda Tangan Pembimbing
1	28-10-2022	ACC Judul	 Ni Wayan Ari A.M.kes
2	31-12-2022	Revisi BAB I	 Ni Wayan Ari A.M.kes
3	16-01-2023	- Tambahkan data bunuh diri - Tambahkan tinggauan islami, - Tambahkan kerangka teori - Tambahkan kerangka konsep	 Ni Wayan Ari A.M.kes
4	27-01-2023	- Perbaiki kerangka teori dan konsep - Ganti metode pengambilan sampel	 Ni Wayan Ari A.M.kes
5		ACC	 Ni Wayan Ari A.M.kes



LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL




Nama Mahasiswa NIM : Nadia Popda (2019E10004)
Pembimbing (I) : Ni Wayan Ari Adiputri, M.kes
Pembimbing (II) : Rizkia Amilia, M.keb
Program Studi : SI Kebidanan
Judul : Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram

No.	Tanggal	Kegiatan Bimbingan dan Arahan	Tanda Tangan Pembimbing
1	21-02-2023	<ul style="list-style-type: none">- Perluasan- Tambahkan data stres NTB, upaya penanganan stres oleh pemerintah dan masyarakat- Teori terlalu banyak- Tambahkan rumus Analisis beracat	 Rizkia Amilia, M.keb
2	03-03-2023	<ul style="list-style-type: none">- Sitasi disesuikan- Revisi operasional disesuikan lagi- Kerangka teori ditambahkan- kerangka konsep disesuikan	 Rizkia Amilia, M.keb
3		ACC	 Rizkia Amilia, M.keb



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nadia Ropida
NIM : 2019E1D004
Pembimbing (II) : Rizkia Amilia, M. Keb
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul : Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram

No.	Tanggal	Kegiatan Bimbingan dan Arahan	Tanda Tangan Pembimbing
1	21/06/23	1. Tambahkan penelitian sebelumnya 2. Perbaiki typo dan rapikan tabel	 Rizkia Amilia, M. Keb
2	22/06/23	1. Tambahkan jurnal internasional	 Rizkia Amilia, M. Keb
3	23/06/23	ACC	 Rizkia Amilia, M. Keb