

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

**SKRIPSI**



**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM  
TAHUN 2022/2023**

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

**SKRIPSI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana  
Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Mataram



**Disusun oleh:**  
**NADIA ROPIDA**  
**2019E1D004**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM  
TAHUN 2022/2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

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

**SKRIPSI**

**Disusun oleh:**  
**NADIA ROPIDA**  
**2019E1D004**

Telah Memenuhi Persyaratan Dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi  
Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Mataram

Hari/tanggal: *Selasa, 27 Juni 2023*

Menyetujui:

Pembimbing I



Ni Wayan Ari Adiputri, M. Kes  
NIDN: 0822038801

Pembimbing II



Rizkia Amilia, M. Keb  
NIDN: 0823118802

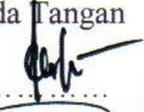
## HALAMAN PENGESAHAN

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

## SKRIPSI

Disusun oleh:  
**NADIA ROPIDA**  
**2019E1D004**

Telah Dipertahankan Didepan Dewan Penguji Dan Diterima Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan Pada Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

Dewan Penguji		Tanggal	Tanda Tangan
1. Ketua Tim Penguji	: Ni Wayan Ari Adiputri, M. Kes	24/7-2023	
2. Penguji I	: Dwi Kartika Cahyaningtyas, M. Keb	24/7-2023	
3. Penguji II	: Rizkia Amilia, M. Keb	25/7-2023	

Mengesahkan  
Universitas Muhammadiyah Mataram  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Dekan,



(apt Nurul Qiyaam, M. Farm., Klin)

NIDN: 0827108402

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa dalam laporan penelitian ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi lain dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Mataram, **27** Juni 2023

Tanda tangan



Nadia Ropida



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN DAN  
PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM  
UPT. PERPUSTAKAAN H. LALU MUDJITAHID UMMAT**

Jl. K.H.A. Dahlan No.1 Telp.(0370)633723 Fax. (0370) 641906 Kotak Pos No. 108 Mataram  
Website : <http://www.lib.ummat.ac.id> E-mail : [perpustakaan@ummat.ac.id](mailto:perpustakaan@ummat.ac.id)

**SURAT PERNYATAAN BEBAS  
PLAGIARISME**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Mataram, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadia Popida  
 NIM : 2019210004  
 Tempat/Tgl Lahir : Asmalang, 16 Maret 2001  
 Program Studi : SI Kebidanan  
 Fakultas : Ilmu Kesehatan  
 No. Hp : 085954565361  
 Email : Nadiaropida06@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi/KTI/Tesis\* saya yang berjudul :

Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Tingkat stres Pada Mahasiswa  
Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram

*Bebas dari Plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain. 43%*

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari Skripsi/KTI/Tesis\* tersebut terdapat indikasi plagiarisme atau bagian dari karya ilmiah milik orang lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dan disebutkan sumber secara lengkap dalam daftar pustaka, saya **bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum** sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Mataram.

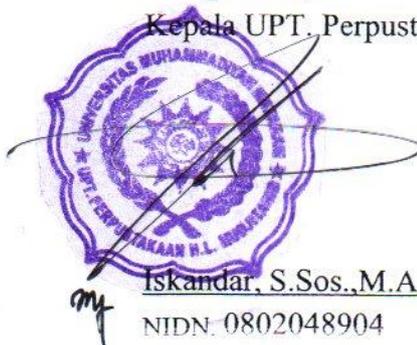
Demikain surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun dan untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Mataram, 27 Juli.....2023  
 Penulis



Nadia Popida  
 NIM. 2019210004

Mengetahui,  
 Kepala UPT. Perpustakaan UMMAT



Iskandar, S.Sos., M.A.  
 NIDN. 0802048904

\*pilih salah satu yang sesuai



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN DAN  
PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM  
UPT. PERPUSTAKAAN H. LALU MUDJITAHID UMMAT**

Jl. K.H.A. Dahlan No.1 Telp.(0370)633723 Fax. (0370) 641906 Kotak Pos No. 108 Mataram  
Website : <http://www.lib.ummat.ac.id> E-mail : [perpustakaan@ummat.ac.id](mailto:perpustakaan@ummat.ac.id)

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN  
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Mataram, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadia Popida  
 NIM : 2019E10004  
 Tempat/Tgl Lahir : Asmalang, 16 Maret 2001  
 Program Studi : SI Kebidanan  
 Fakultas : Ilmu Kesehatan  
 No. Hp/Email : 085 954 565 561 / NadiaPopida06@gmail.com  
 Jenis Penelitian :  Skripsi  KTI  Tesis  .....

Menyatakan bahwa demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Mataram hak menyimpan, mengalih-media/format, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Repository atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama *tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta* atas karya ilmiah saya berjudul:

Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa  
Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram

Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggungjawab saya pribadi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Mataram, 27 Juli ..... 2023  
 Penulis



Nadia Popida  
 NIM. 2019E10004

Mengetahui,  
 Kepala UPT. Perpustakaan UMMAT



Iskandar, S.Sos., M.A.  
 NIDN. 0802048904

**MOTO HIDUP**

**“You Will Never Know Till You Have To Tried”**



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua karena atas limpahan berkah dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswi kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram”. Penulisan skripsi ini sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana kebidanan.

Rasa terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya saya ucapkan kepada orangtua saya tersayang ibu Hj. Musriah dan bapak H. Muhammad Anwar Athar, Lc yang telah menjadi orangtua sekaligus sahabat yang bisa diandalkan dalam situasi apapun dan telah memberikan dukungan baik secara mental dan material yang tidak bisa saya ungkapkan dengan kata-kata. Saya juga mengucapkan terimakasih kepada kedua kakak saya dr. Ahmad Muaedi dan drh. Muhammad Ikhlas Ali yang selalu siap direpotkan kapanpun dan dimanapun tanpa keluhan. Terimakasih juga kepada adik saya tersayang Dina Mufida yang selalu bersedia mendengarkan cerita-cerita random saya dan selalu menghibur dengan kepolosannya.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat:

1. Drs. Abdul Wahab, M. A selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Mataram.
2. apt Nurul Qiyaam, M. Farm., Klin., Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK) Universitas Muhammadiyah Mataram.
3. Catur Esty Pamungkas, M. Keb selaku Kaprodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK) Universitas Muhammadiyah Mataram.
4. Ni Wayan Ari Adiputri, M. Kes selaku pembimbing I yang telah membimbing dengan sabar dan memberi masukan serta arahan yang baik dalam penulisan skripsi saya.
5. Rizkia Amilia, M. Keb selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberi masukan serta arahan dalam penulisan skripsi ini. Saya selalu ingat kata-kata dari beliau saat saya pertamakali bimbingan “Jangan takut Nadia, jalani saja, nanti juga selesai”.
6. Dwi Kartika Cahyaningtyas, M. Keb selaku penguji yang banyak memberikan masukan dan saran dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan civitas akademik Fakultas Ilmu Kesehatan khususnya Prodi Kebidanan yang telah memberikan bimbingan selama saya kuliah.
8. Seluruh pihak yang telah membantu penelitian saya di Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram
9. Kepada sepupu sekaligus sahabat saya sejak kecil apt. Nadira Khairunnisa, S. Farm., Tiwi Widiyawati, S. Pd. dan Hafizatul Ilmi, S.E. yang telah kebersamai sejak kecil dan sampai saat ini. Semoga mimpi-mimpi kami dapat segera terwujud dalam waktu dekat.
10. Kepada teman seperjuangan saya di Prodi Kebidanan, bd. Mifanatul Hairah, S. Keb., CHTT, bd. Nova Irmayanti Fratiwi, S.Keb., CHTT., bd. Hopipah, S.

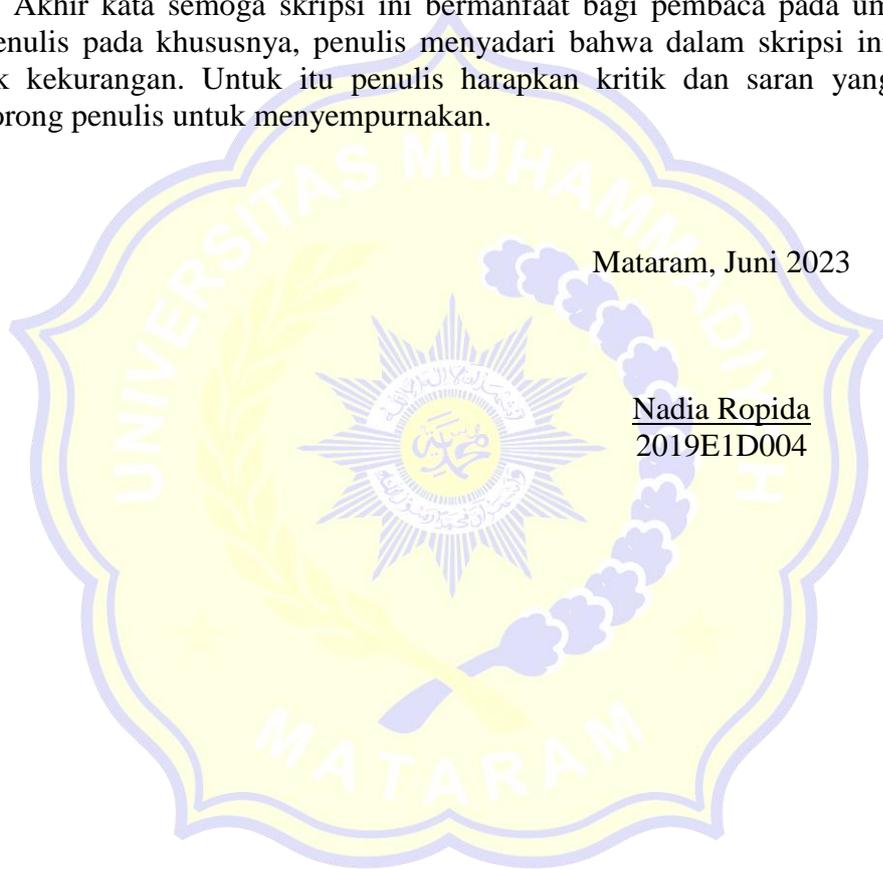
Keb., CHTT., dan seluruh teman kelas ceue ceue ketceh yang telah menjadi bagian dalam proses pendewasaan saya selama masa kuliah.

11. Kepada kekasih saya yang masih dalam penjagaan Allah SWT, terimakasih sudah memotivasi saya untuk terus meningkatkan kualitas diri, karena saya percaya pada firman Allah SWT dalam Q.S An-Nur Ayat 26 dan saya yakin bahwa pendidikan akan mengundang cinta yang berkelas. Sampai bertemu dengan versi terbaik kita masing-masing.
12. Kepada seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu, saya ucapkan terimakasih atas dukungan dan do'a-do'a baiknya sehingga saya dapat menyelesaikan pendidikan sarjana saya tepat waktu.

Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penulis pada khususnya, penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak kekurangan. Untuk itu penulis harapkan kritik dan saran yang dapat mendorong penulis untuk menyempurnakan.

Mataram, Juni 2023

Nadia Ropida  
2019E1D004



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

Nadia Ropida<sup>1</sup>, Ni Wayan Ari Adiputri<sup>2</sup>, Rizkia Amilia<sup>3</sup>

Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Mataram

## INTISARI

**Latar Belakang:** Mahasiswa merupakan individu yang tidak bisa menghindari stres. Tingkat kejadian stres cukup tinggi dan merupakan salah satu penyakit teratas ke-4 di seluruh dunia, dengan lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres. Dampak dari stres dapat menyebabkan perilaku menunda menyelesaikan tugas, prestasi menurun, ingatan menurun, dan penurunan kualitas kerja. Oleh karena itu stres harus cepat ditangani, salah satunya dengan melakukan yoga.

**Tujuan:** Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram.

**Metode:** Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-experimental Design* dengan bentuk rancangan *One Group Pre-Post Design*. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan total sampel sebanyak 29 orang. Analisis yang digunakan adalah uji *wilcoxon*.

**Hasil:** Sebelum melakukan yoga mayoritas mahasiswa mengalami stres sedang (48,27%) dan setelah melakukan yoga lebih dari setengah sampel yaitu (52,94%) mengalami stres dalam kategori normal. Penyebab stres yang paling dominan adalah dosen yaitu sebanyak 44,11%. Hasil uji statistik *wilcoxon* diperoleh *P Value* 0,000.

**Kesimpulan:** Ada pengaruh signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan yoga pada mahasiswa kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram.

**Saran:** Mahasiswa disarankan segera mengidentifikasi sumber stres. Stres tersebut bukan sebagai beban melainkan suatu masalah yang harus diselesaikan dengan cepat dengan tepat. Yoga dapat dijadikan salah satu alternatif untuk mengurangi stres.

**Kata Kunci** : Yoga, Tingkat Stres, Penurunan Stres, Faktor Stres, Mahasiswa Kebidanan.

**Kepustakaan** : Buku 9, Artikel 6, Jurnal 16, Skripsi 4, Undang-Undang 1

**Halaman** : Halaman 57, Tabel 7, Gambar 16, Lampiran 8

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

<sup>2, 3</sup> Dosen Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

# **THE INFLUENCE OF YOGA ON REDUCING STRESS LEVELS IN MIDWIFERY STUDENTS AT MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF MATARAM**

Nadia Ropida<sup>1</sup>, Ni Wayan Ari Adiputri<sup>2</sup>, Rizkia Amilia<sup>3</sup>

*Bachelor of Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Mataram*

## **Abstract:**

**Background:** Students are individuals who often experience stress. The prevalence of stress is relatively high and ranks as the fourth leading disease worldwide, with over 350 million people experiencing stress. The impact of stress can lead to procrastination, decreased academic performance, reduced memory, and decreased work quality. Therefore, stress needs to be addressed promptly, and one potential method is through yoga practice.

**Objective:** This study aims to investigate whether there is an influence of yoga on reducing stress levels in midwifery students at Muhammadiyah University of Mataram.

**Method:** The research design used is Pre-experimental Design with a Group Pre-Post Design. The sample was taken using purposive sampling, consisting of 29 participants. The data analysis employed the Wilcoxon test.

**Results:** Before engaging in yoga, most midwifery students experienced moderate stress (48.27%). After practising yoga, more than half of the participants (52.94%) experienced normal stress levels. The most dominant stress cause was academic staff, accounting for 44.11% of the responses. The statistical analysis using the Wilcoxon test resulted in a P-Value of 0.000.

**Conclusion:** There is a significant influence of yoga practice on reducing stress levels in midwifery students at Muhammadiyah University of Mataram.

**Recommendation:** It is recommended that students promptly identify the sources of stress. Stress should not be perceived as a burden but rather as a problem that needs to be resolved quickly and accurately. Yoga can be considered as an alternative method to reduce stress.

**Keywords** : Yoga, Stress Levels, Stress Reduction, Stress Factors, Midwifery Students

**References** : 9 Books, 6 Articles, 16 Journals, 4 Theses, 1 Law

**Pages** : 57 pages, 7 Tables, 16 Figures, 8 Appendices

<sup>1</sup> Student of the Bachelor of Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Mataram

<sup>2, 3</sup> Lecturers of the Bachelor of Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Mataram

**MENGESAHKAN**  
SALINAN FOTO COPY SESUAI ASLINYA  
MATARAM

**KEPALA**  
UPT P3B

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM**



## DAFTAR ISI

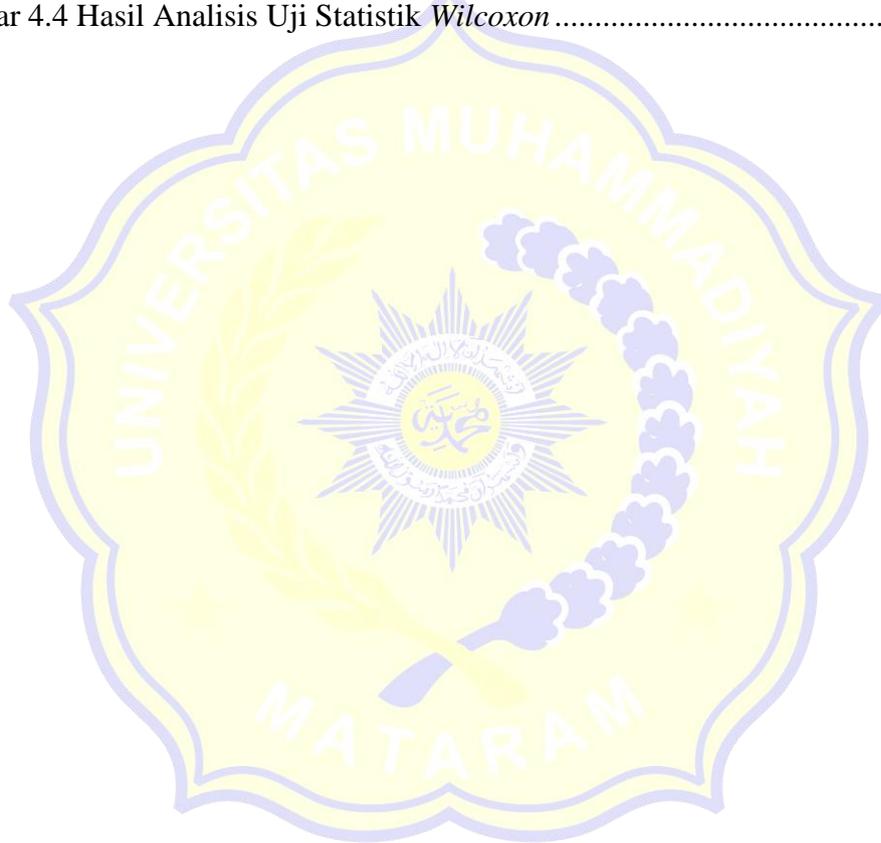
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....</b>	<b>v</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTO HIDUP .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	7
F. Keaslian Penelitian.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
A. Tinjauan Teoritis .....	11
B. Tinjauan Islami.....	31
C. Kerangka Teori.....	33
D. Kerangka Konsep .....	34
E. Hipotesis.....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Rancangan Penelitian .....	35
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	35
C. Variabel Penelitian .....	35
D. Definisi Operasional Penelitian.....	36
E. Populasi dan Sampel .....	37
F. Etika Penelitian .....	38
G. Alat dan Metode Pengumpulan Data .....	39
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data .....	40
I. Alur Penelitian .....	44
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
A. Hasil .....	45
B. Pembahasan.....	48
C. Keterbatasan Penelitian .....	58

<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>59</b>
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	



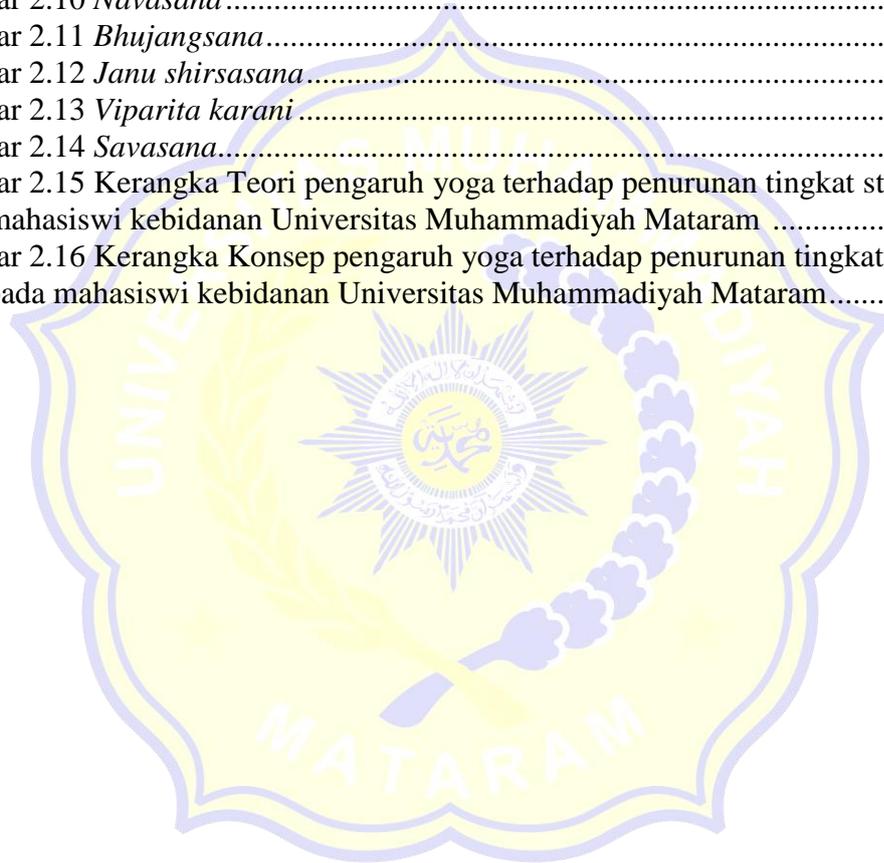
## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswi kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram .....	8
Tabel 2.1 Interpretasi skor DASS .....	24
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	35
Tabel 4.1 Distribusi Penyebab Stres Pada Mahasiswi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram .....	44
Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Stres Pada Mahasiswi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram sebelum melakukan yoga .....	45
Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Stres Pada Mahasiswi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram sebelum melakukan yoga .....	45
Gambar 4.4 Hasil Analisis Uji Statistik <i>Wilcoxon</i> .....	46



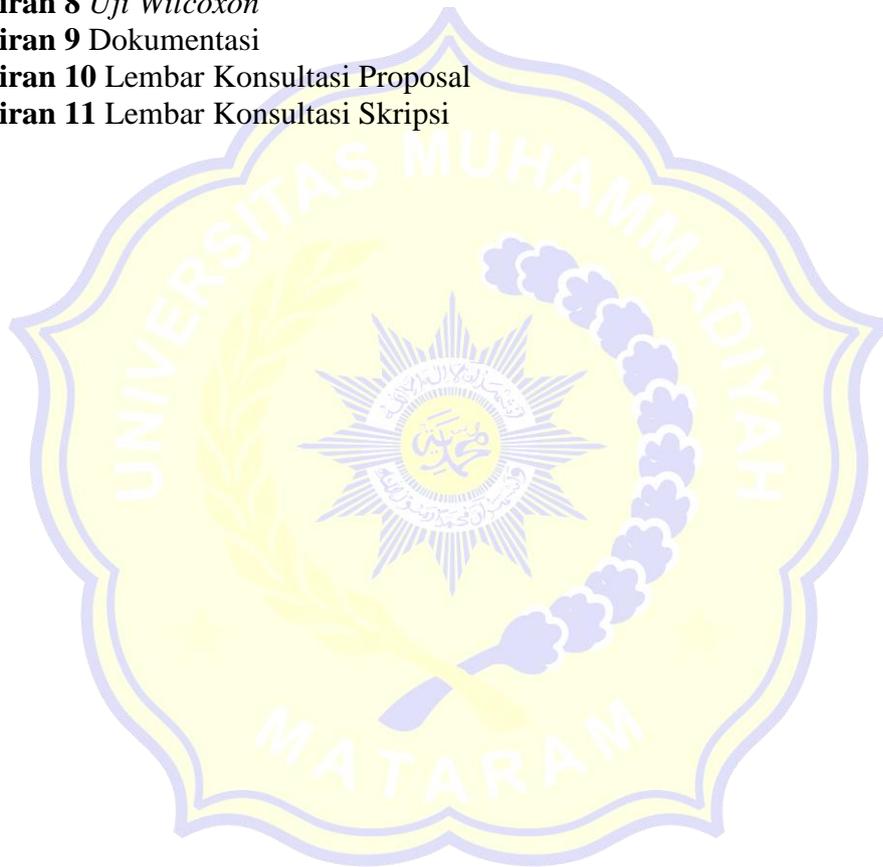
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Pranayama</i> .....	27
Gambar 2.2 <i>Virasana</i> .....	27
Gambar 2.3 <i>Supta baddha konasana</i> .....	27
Gambar 2.4 <i>Adho mukha svanasana</i> .....	28
Gambar 2.5 <i>Virabhadrasana I</i> .....	28
Gambar 2.6 <i>Trikonasana</i> .....	28
Gambar 2.7 <i>Parsvottanasana</i> .....	28
Gambar 2.8 <i>Garudasana</i> .....	29
Gambar 2.9 <i>Virabhadrasana III</i> .....	29
Gambar 2.10 <i>Navasana</i> .....	29
Gambar 2.11 <i>Bhujangsana</i> .....	29
Gambar 2.12 <i>Janu shirsasana</i> .....	29
Gambar 2.13 <i>Viparita karani</i> .....	30
Gambar 2.14 <i>Savasana</i> .....	30
Gambar 2.15 Kerangka Teori pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswi kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram .....	32
Gambar 2.16 Kerangka Konsep pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswi kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram .....	33



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Surat izin studi pendahuluan di Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram
- Lampiran 2** Surat Laik Etik (Ethical Clearance)
- Lampiran 3** Surat izin penelitian di Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram
- Lampiran 4** Jadwal pelaksanaan skripsi
- Lampiran 5** Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6** SOP Gerakan Yoga Untuk Stres
- Lampiran 7** Master table
- Lampiran 8** *Uji Wilcoxon*
- Lampiran 9** Dokumentasi
- Lampiran 10** Lembar Konsultasi Proposal
- Lampiran 11** Lembar Konsultasi Skripsi



## **BAB I** **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Stres merupakan hal yang seringkali dirasakan oleh manusia yang terdiri dari perasaan emosional dalam menghadapi kebutuhan untuk bertindak dengan cepat dan tepat (Tantra, dkk. 2019). Faktor-faktor yang dapat memicu stres di antaranya adalah kebutuhan fisik, tekanan dari lingkungan, dan tekanan sosial yang tidak terkendali (Narisman. 2014).

Menurut *World Health Organization* (WHO), tingkat kejadian stres cukup tinggi dan merupakan salah satu penyakit teratas ke-4 di seluruh dunia, dengan lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres (Ambarwati, dkk. 2019). Setiap 40 detik, rata-rata satu orang meninggal karena bunuh diri di seluruh dunia. Berdasarkan data, setiap tahun ada 1.000 mahasiswa Amerika yang bunuh diri di usia 18–26 tahun. Di Indonesia, pada tahun 2016, tercatat sebanyak 1.800 kasus kematian akibat bunuh diri pada remaja (Pusdatin, 2019). Menurut penelitian Jatmiko (2020), salah satu faktor internal yang menyebabkan bunuh diri pada remaja adalah gangguan kesehatan mental.

Menurut hasil survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) 2022, sekitar 1 dari 3 remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Gangguan cemas merupakan jenis gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja, yakni sebesar 3,7%. Gangguan mental ini terdiri dari fobia sosial dan gangguan cemas yang menyeluruh. Diikuti oleh gangguan depresi mayor dengan proporsi 1%. Gangguan perilaku juga menjadi masalah kesehatan

mental yang cukup banyak dialami oleh remaja, yakni sebesar 0,9%. Selain itu, sekitar 0,5% remaja mengalami gangguan stres pasca-trauma (PTSD). Persentase serupa juga terjadi pada remaja dengan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan NTB pada tahun 2021, terdapat 13.776 orang yang mengalami gangguan mental.

Stres yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan dampak yang mengganggu, dampak tersebut dibagi menjadi tiga kategori yaitu dampak fisiologis seperti rasa pusing dan peningkatan tekanan darah. Dampak psikologis seperti kelelahan emosional merupakan tanda awal dan berperan penting dalam menurunkan motivasi untuk sukses. Selain itu, dampak perilaku juga terjadi di mana stres dapat menjadi distres, menyebabkan penurunan prestasi belajar, ingatan yang menurun, pengambilan keputusan yang buruk, dan penurunan kualitas kerja (Tantra, dkk. 2019).

Mahasiswa merupakan individu yang tidak bisa menghindari stres. Sumber utama stres pada mahasiswa berasal dari kehidupan akademiknya, terutama tuntutan eksternal terhadap tugas kuliah, beban belajar, tuntutan orang tua untuk sukses di kuliahnya, dan tuntutan dari diri sendiri terhadap pemahaman materi kuliah yang semakin sulit setiap harinya. Dampak dari stres dapat menyebabkan perilaku menunda-nunda menyelesaikan tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol yang berisiko tinggi (Tantra, dkk. 2019).

Mahasiswa Kesehatan memiliki resiko stres lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa nonkesehatan, hal ini sesuai dengan hasil penelitian Seedom dkk pada tahun 2019 di Minia Mesir dengan angka 88,9% pada mahasiswa kesehatan dan 83,5% pada mahasiswa nonkesehatan. Fakultas Kesehatan menerapkan sistem blok dengan metode Belajar Berdasar Masalah (Problem Based Learning) sebagai standar beban pendidikan (Salean, dkk. 2020). Mahasiswa kebidanan juga memiliki beban kuliah yang serupa dan rentan mengalami stres. Kebanyakan mahasiswa kebidanan adalah perempuan, sehingga risiko stresnya lebih tinggi. hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kountul, dkk (2018) yang menunjukkan bahwa perempuan mengalami stres berat 2,2 kali lebih banyak daripada laki-laki.

Pemerintah juga berupaya untuk menjamin setiap orang hidup sejahtera lahir dan batin serta memperoleh pelayanan kesehatan yang merupakan amanat Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Hal ini diwujudkan dalam pembentukan Undang Undang No 18 tahun 2014 tentang "Kesehatan Jiwa". Selain itu pemerintah juga memasukkan pentingnya kesehatan jiwa dalam program posyandu remaja dengan melakukan skrining masalah psikososial remaja menggunakan instrumen *Pediatric Symptom Checklist* (PSC) dan juga dengan memberikan KIE tentang kesehatan jiwa pada remaja (Kemenkes RI. 2018).

Cara masyarakat dalam menangani stres cukup beragam mulai dengan membicarakan keluhan dengan orang yang dapat dipercaya, melakukan

kegiatan yang sesuai dengan minat dan bakat, meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri pada Tuhan, menenangkan pikiran dengan relaksasi, olahraga atau aktivitas fisik secara teratur, tidur cukup, makan makanan bergizi seimbang, serta menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (Kemenkes RI. 2018)

Semakin meningkatnya kejadian stres, semakin penting untuk mengatasi masalah tersebut dengan cara yang tepat, baik melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan seperti obat sedatif dan antidepresan. Namun, penggunaan obat-obatan ini dapat menimbulkan efek samping dan bahkan ketergantungan jika digunakan dalam jangka waktu yang lama. Pendekatan non-farmakologis melibatkan aktivitas fisik seperti ketahanan, kelenturan, dan kekuatan. Salah satu aktivitas fisik yang bermanfaat namun kurang dikenal adalah Yoga (Salean, dkk. 2020).

Yoga merupakan sistem kesehatan menyeluruh (*holistic*) yang terbentuk dari kebudayaan India kuno sejak 3.000 SM yang lalu. Melakukan yoga secara teratur dapat memberikan manfaat yang signifikan seperti memperkuat organ tubuh dan otot, meningkatkan fleksibilitas tulang dan sendi, meningkatkan fokus dan menenangkan pikiran, serta meningkatkan pencernaan dan mengatasi stres. Oleh karena itu, melakukan latihan yoga dapat menjadi salah satu cara yang efektif untuk mencapai manfaat tersebut (Shindu, 2015).

Berdasarkan beberapa penelitian yoga telah terbukti dapat menurunkan tingkat stres, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Salean, dkk (2020) di Universitas Nusa Cendana. Studi tersebut menemukan bahwa dari partisipan, 4 orang (17,4%) dilaporkan mengalami stres ringan, 12 orang (52,2%) dilaporkan mengalami stres sedang, dan 7 orang (30,4%) dilaporkan mengalami stres berat. Setelah menjalani treatment senam Yoga Ashtanga, didapatkan hasil bahwa 16 orang (69,6%) melaporkan tidak mengalami stres, 5 orang (21,7%) melaporkan stres ringan, 1 orang (4,3%) melaporkan stres sedang, dan 1 orang (4,3%) melaporkan stres berat. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Mangestuningsih pada tahun (2019) di Poltekkes Kemenkes Semarang dengan hasil nilai signifikansi *p value* sebesar 0,000 yang berarti terdapat pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 4 April 2023, dari 10 orang mahasiswi kebidanan semester 2 Universitas Muhammadiyah Mataram yang diwawancarai, sebagian besar mahasiswa mengaku stres dan kewalahan dalam mengerjakan tugas yang banyak sehingga tidak memiliki waktu yang cukup untuk beristirahat, beberapa mahasiswa juga mengaku kesal karena pergantian jam kuliah yang diberitahukan secara mendadak oleh dosen padahal mahasiswa sudah bersiap-siap untuk kuliah, salah satu mahasiswa juga mengaku pernah mengalami stres akibat tidak memiliki laptop sehingga mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas kuliah.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah: “Apakah ada pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswi kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswi kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui distribusi frekuensi faktor penyebab stres pada mahasiswi kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram.
- b. Mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswi kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram sebelum melakukan yoga.
- c. Mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswi kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram sesudah melakukan yoga.
- d. Menganalisis pengaruh yoga terhadap penurunan stres pada mahasiswi kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu dan menambah wawasan mengenai manfaat yoga bagi individu yang mengalami stres.

### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat diharapkan memiliki manfaat bagi:

#### a. Bagi Mahasiswa

Dapat menjadikan penelitian ini sebagai pembelajaran untuk pengelolaan stres dan cara menanganinya.

#### b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan untuk mengembangkan dan memperbaharui penelitian tentang pengaruh yoga terhadap stres pada mahasiswa.

#### c. Bagi Responden (Peserta Yoga)

Dapat mengetahui manfaat dari gerakan yoga yang diperagakan sebagai latihan untuk menurunkan tingkat stres.

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

1. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram.

2. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi kebidanan semester 2 di Universitas Muhammadiyah Mataram sebanyak 29 orang.

3. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Juni 2023 yang bertempat di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.
4. Gerakan yoga dilakukan selama 30-40 menit dalam sekali latihan, dengan memberikan *pre* dan *post test* sebelum dan sesudah dilakukannya gerakan yoga untuk membandingkan tingkat stres yang dialami mahasiswa.

## F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram

No	Judul (Penulis, Tahun)	Metode Penelitian	Hasil dan Kesimpulan	Perbedaan
1	Pengaruh senam ashtanga yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana (Tjечи Yuniar Salean, Rr, dkk, 2020)	Metode yang digunakan yaitu <i>Quasy Experimental</i> dengan rancangan penelitian <i>One Group Pre and Post Test</i> Design dengan teknik pengambilan sampel menggunakan <i>stratified random sampling</i> dengan jumlah responden 23 orang.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total partisipan, 4 orang (17,4%) dilaporkan mengalami stres ringan, 12 orang (52,2%) dilaporkan mengalami stres sedang, dan 7 orang (30,4%) dilaporkan mengalami stres berat. Setelah menjalani perlakuan senam Yoga Ashtanga, didapatkan hasil bahwa 16 orang (69,6%) tidak mengalami stres lagi, 5 orang (21,7%) mengalami stres ringan, 1 orang (4,3%) mengalami stres sedang, dan 1 orang (4,3%) mengalami stres berat. Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan Yoga Ashtanga berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa	Waktu, tempat, dan responden pada penelitian ini berbeda. Teknik pengambilan sampel yang peneliti gunakan berbeda, pada penelitian ini menggunakan <i>stratified random sampling</i> sedangkan penelitian saya menggunakan <i>Purposive sampling</i> untuk menentukan sampel dengan populasi kurang dari 100

			Cendana.	
2	Pengaruh Latihan Asana Yoga Terhadap Penurunan Stres Akademik Dan <i>Anxiety</i> Pada Mahasiswa (Katherine Novia Rahelika, 2019)	Metode penelitian yang digunakan yaitu <i>One Group Pretest Posttest Design</i> yang menggunakan sampel Mahasiswa aktif ilmu keolahragaan angkatan 2017-2018 yang berjumlah 28 orang.	Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, <i>Paired Sample t-Test</i> menunjukkan bahwa data stres akademik ( $0,009 < 0,05$ ) dan kecemasan ( $0,043 < 0,05$ ) secara statistik signifikan. Studi tersebut menyimpulkan bahwa berlatih yoga asana memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi stres dan kecemasan akademik..	Penelitian ini dilakukan pada waktu dan tempat yang berbeda. Penelitian ini juga tidak hanya meneliti tentang stres namaun juga tentang <i>Anxiety</i> .
3	Pengaruh senam yoga terhadap tingkat stres mahasiswa pada tahun pertama perkuliahan di asrama griya bhakti husada poltekkes kemenkes Semarang (Kris Mangestuningsih pada tahun, 2019)	Metode penelitian yang digunakan yaitu <i>Quasi Eksperimental</i> dengan rancangan <i>one-grup pretest posttest design</i> dengan sampel sebanyak 65 responden	Hasil penelitian didapatkan nilai <i>p-value</i> signifikan sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa senam yoga berdampak pada penurunan tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama yang mengikuti perkuliahan di Asrama Griya Bhakti Husada Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.	Penelitian ini berbeda karena peneliti meneliti tentang stres pada mahasiswa yang tinggal diasrama pada semester pertama perkuliahan sedangkan penelitian saya meneliti tentang stres yang dialami mahasiswa kebidanan di Universitas Muhammadiyah Mataram. Responden, waktu dan tempat penelitian saya juga berbeda
4	Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Stikes	Metode penelitian yang digunakan yaitu <i>quasi experiment</i> dengan menggunakan	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara gerakan yoga dengan tingkat stres pada mahasiswa semester	Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa semester akhir sedangkan penelitian saya dilakukan pada

	Muhammadiyah Samarinda (Mu'ammamr Isnan, 2016)	<i>pre-post test with control group</i> dengan total sampel berjumlah 32 responden	akhir di STIKES Muhammadiyah Samarinda. Kesimpulan ini didukung oleh statistik <i>uji-t dependen dan uji-t independen</i> yang menghasilkan nilai $p$ sebesar 0,000.	mahasiswa kebidanan di Universitas Muhammadiyah Mataram secara umum. Responden, waktu dan tempat penelitian saya juga berbeda
5	Pengaruh Yoga terhadap Stres Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19 (Manurung, 2022)	Metode yang digunakan adalah <i>eksperimen pretestposttest control group design</i> . Subjek dalam penelitian ini adalah 10 mahasiswa	Hasil penelitian yaitu <i>p value</i> sebesar $p = 0.016$ ( $p < 0.05$ ; $df = 2$ ) yang berarti ada pengaruh latihan yoga yang signifikan terhadap penurunan stres mahasiswa Psikologi di Universitas Sumatera Utara.	Penelitian ini dilakukan mada masa pandemic dimana tingkat stres mahasiswa bertambah akibat banyaknya pembatasan yang dilakukan pemerintah sedangkan penelitian saya dilakukan pasca pandemic. Responden, waktu dan tempat penelitian saya juga berbeda

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teoritis**

##### **1. Konsep stres**

###### **a. Definisi stres**

Stres adalah keadaan kompleks yang muncul ketika seseorang dihadapkan pada situasi, tantangan, atau aset yang relevan dengan aspirasi pribadinya, dan hasilnya dianggap signifikan dan tidak pasti. (Adhon, 2013).

###### **b. Sumber stres (*Stresor*)**

Hawari (2016) mendefinisikan stresor sebagai rangsangan yang menimbulkan efek merugikan dan menimbulkan respons stres, seperti besarnya reaksi fisiologis nonspesifik yang mengakibatkan kerusakan pada sistem biologis. Reaksi stres akut adalah kondisi sementara yang bermanifestasi pada individu tanpa gangguan mental yang terlihat bersamaan. Itu muncul sebagai respons terhadap stres fisik atau psikologis yang sangat intens dan biasanya sembuh dalam jangka waktu singkat beberapa jam atau hari. Kemunculan dan tingkat keparahan reaksi stres akut dipengaruhi oleh kerentanan dan kapasitas coping individu.

Berbagai jenis stresor dapat dikategorikan menjadi tiga kategori utama: stresor fisik, psikologis, dan sosial. Stresor fisik berasal dari luar dan berdampak pada individu, meliputi faktor-faktor seperti rangsangan pendengaran, polusi lingkungan, paparan radiasi, fluktuasi suhu, kualitas

udara, asupan makanan, zat kimia, trauma fisik, dan aktivitas fisik wajib. Stresor psikologis mencakup tekanan internal negatif yang menimbulkan berbagai respons emosional seperti frustrasi, kecemasan, rasa bersalah, kekhawatiran berlebihan, kemarahan, kebencian, kesedihan, kecemburuan, mengasihani diri sendiri, dan harga diri rendah. Sebaliknya, stresor sosial yang berasal dari sumber eksternal merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungan sekitarnya (Narisman, 2014). Banyak stresor traumatis yang secara inheren tak terhindarkan, meliputi peristiwa seperti kehilangan individu yang signifikan, pengangguran, transisi ke masa pensiun, perceraian, kesulitan keuangan, relokasi, dan keadaan serupa. Isnan (2016) berpendapat bahwa ada empat variabel psikologis yang dianggap berpengaruh dalam membentuk mekanisme respon stres.

- 1) Kontrol: Konsep kontrol yang dirasakan berpendapat bahwa individu yang percaya bahwa mereka memiliki hak pilihan atas stresor lebih mungkin mengalami penurunan intensitas dalam respons stres mereka.
- 2) Prediktabilitas: Telah diamati bahwa respons stres cenderung kurang parah ketika individu dihadapkan pada stresor yang dapat diprediksi, dibandingkan dengan stresor yang tidak dapat diprediksi.
- 3) Persepsi: Perspektif subyektif yang dimiliki individu mengenai dunia dan persepsi mereka tentang stresor saat ini memiliki potensi untuk memperkuat atau mengurangi pengalaman stres.
- 4) Respons koping: Kehadiran dan kemanjuran mekanisme mitigasi

kecemasan memiliki potensi untuk meningkatkan atau mengurangi reaksi fisiologis dan psikologis terhadap stres.

Menurut Isnan (2016) terdapat beberapa kejadian yang dapat menyebabkan stres pada individu yaitu: frustrasi, konflik, perubahan dan tekanan.

#### 1) Frustrasi

Frustrasi muncul dalam keadaan di mana pencapaian tujuan yang diinginkan terhambat, memerlukan kemampuan setiap individu untuk secara efektif menavigasi dan mengatasi contoh frustrasi sehari-hari.

#### 2) Konflik

Konflik terjadi ketika dua atau lebih keinginan atau perilaku yang tidak sering berkompetisi untuk dimunculkan. Tipe konflik ada 3 yaitu:

##### a) *Approach-approach conflict*

Ada keputusan yang harus diambil antara dua pilihan yang menyenangkan, seperti memilih antara pizza atau spageti?. Apakah Anda membeli jaket biru atau sweater biru? Di antara ketiga jenis konflik tersebut, jenis khusus ini dikaitkan dengan tingkat stres yang paling rendah.

##### b) *Avoidance-avoidance conflict*

Seseorang harus memilih antara dua tujuan yang tidak diinginkan. Misalnya, haruskah seseorang memilih untuk

menjalani operasi punggung atau menahan rasa sakit untuk jangka waktu tertentu? Jenis konflik khusus ini sangat menegangkan.

c) *Approach-approach conflict*

Dalam situasi tertentu, individu mungkin menghadapi dikotomi di mana mereka dihadapkan pada dua pilihan, salah satunya menyenangkan sementara yang lain kurang menyenangkan. Misalnya, seseorang mungkin ingin melanjutkan pendidikan tetapi tidak memiliki sarana keuangan untuk melakukannya, atau mereka mungkin ingin melakukan perjalanan tetapi terhambat oleh kondisi cuaca yang buruk. Ini hanyalah beberapa contoh dari keadaan seperti itu. Konflik ini dapat dicirikan sebagai konflik yang meluas dengan tingkat stres yang menonjol.

3) Perubahan

Perubahan hidup mengacu pada perubahan nyata dalam kehidupan individu yang memerlukan proses adaptasi dan reorientasi diri. Tekanan mencakup pengenalan ekspektasi atau tuntutan pada individu, memaksa mereka untuk menyesuaikan diri dengan pola perilaku tertentu yang mungkin bertentangan dengan keyakinan pribadi mereka atau melebihi kemampuan mereka. Ada dua faktor tekanan yaitu:

a) Tekanan dari dalam

Misalnya, ekspektasi internal yang diberikan kepada individu sangat menuntut, namun individu tersebut tidak memiliki kemampuan untuk memenuhinya meskipun telah berusaha dengan sungguh-sungguh.

b) Tekanan dari luar

Sebagai entitas sosial, individu memiliki kapasitas penting untuk beradaptasi. Keanekaragaman latar belakang sosial, budaya, dan faktor-faktor lain berkontribusi pada pengalaman yang berbeda di antara individu, sehingga membuat setiap manusia benar-benar unik dalam hal kepribadiannya. Landasan bagi individu untuk mempersepsi suatu stimulus baik sebagai stressor maupun bukan terletak pada kepribadiannya, yang meliputi kapasitasnya untuk beradaptasi ketika berhadapan dengan berbagai stressor. (Rozaq, 2015).

c. Tahapan stres (*Stresor*)

Menurut Hawari (2016) membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut:

1. Stres tahap stres 1

Tahap ini ditandai dengan stres ringan dan biasanya disertai dengan perasaan berikut:

- a. Semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*)
- b. Individu yang mengalami rasa kemampuan yang tinggi dalam menyelesaikan tugas di luar kapasitas tipikal mereka dapat secara

tidak sadar menghabiskan cadangan energi mereka, yang mengakibatkan adanya keugupan yang berlebihan.

- c. Individu mengalami rasa puas dan antusiasme yang meningkat terhadap pekerjaan mereka; namun, mereka tetap tidak menyadari penipisan cadangan energi mereka secara bertahap.

## 2. Stres tahap II

Selama fase ini, stres yang sebelumnya menyenangkan, sebagaimana diuraikan pada tahap I, secara bertahap berkurang dampaknya, menyebabkan munculnya keluhan yang berasal dari istirahat yang tidak cukup. Salah satu manfaat istirahat yang cukup, termasuk tidur yang cukup, adalah mengisi kembali cadangan energi yang terkuras. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang yang berada dalam kondisi stres tahap II adalah sebagai berikut:

- a. Merasa letih sewaktu bangun pagi, yang seharusnya merasa segar.
- b. Merasa mudah lelah sesudah makan siang.
- c. Lemas merasa capek menjelang sore hari.
- d. Sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*)
- e. Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang.

## 3. Stres tahap III

Pada titik ini, disarankan bagi seseorang untuk mencari konsultasi medis untuk intervensi terapeutik. Alternatifnya, mungkin

perlu meringankan beban stres pada tubuh, membiarkannya beristirahat dan dengan demikian meningkatkan suplai energi yang saat ini kurang. Keluhan- keluhan yang sering dikemukakan seseorang dalam kondisi stres tahap II sebagai berikut:

- a. Gangguan lambung atau usus semakin nyata misalnya keluhan “maag” (*gastritis*), buang air besar tidak teratur (*diare*).
- b. Ketegangan otot-otot semakin terasa.
- c. Perasaan ketidaknyamanan dan ketegangan emosional semakin meningkat.
- d. Gangguan pola tidur (*insomnia*).
- e. Koordinasi tubuh terasa terganggu.

#### 4. Stres tahap IV

Bukan hal yang aneh bagi individu yang mengalami gejala yang menunjukkan stres tahap III untuk mencari konsultasi medis. Dalam kasus seperti itu, dokter dapat menyatakan bahwa individu tersebut tidak menderita penyakit karena tidak adanya kelainan fisiologis yang terlihat di dalam organ tubuh mereka. Jika keadaan seperti itu terjadi dan individu yang bersangkutan tetap memaksakan diri tanpa membiarkan waktu istirahat, manifestasi stres tahap IV akan bermanifestasi sebagai berikut:

- a. Hanya bertahan sepanjang hari menimbulkan tantangan yang cukup besar.
- b. Tugas pekerjaan yang awalnya menyenangkan dan mudah

diselesaikan lambat laun menjadi monoton dan dianggap lebih menantang.

- c. Entitas yang awalnya mampu memberikan respons yang sesuai terhadap keadaan tertentu kini telah mengalami penurunan kapasitasnya untuk merespons dengan cara yang memuaskan.
- d. Individu mengalami kekurangan kapasitas untuk melakukan tugas rutin sehari-hari.
- e. Adanya pola tidur yang terganggu disertai dengan mimpi yang nyata.
- f. Penurunan fokus kognitif dan kapasitas memori.
- g. Tidak terhitung sensasi ketakutan dan kecemasan yang nyata.

#### 5. Stres tahap V

Bila keadaan berlanjut, maka seseorang itu akan jatuh dalam tahap V yang ditandai dengan hal-hal berikut:

- a. Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical and psychological exhaustion*).
- b. Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana.
- c. Gangguan sistem pencernaan semakin berat (*gastrointestinal disorder*).
- d. Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

## 6. Stres tahap VI

Tahap klimaks ditandai dengan terjadinya serangan panik dan manifestasi ketakutan yang intens akan kematian. Tidak jarang individu yang mengalami stres stadium VI sering mencari pertolongan medis di Ruang Gawat Darurat (UGD) dan, dalam kasus yang parah, Unit Perawatan Koroner Intensif (ICCU). Pada akhirnya, mereka dipulangkan karena tidak ada kelainan yang terdeteksi di organ tubuh.

Gambaran stres tahap VI adalah sebagai berikut:

- a. Debaran jantung teramat keras.
  - b. Sekujur badan terasa gemeteran, dingin, dan keringat bercucuran.
  - c. Ketiadaan tenaga untuk hal-hal ringan.
  - d. Pingsan atau kolaps.
- d. Tingkatan stres

Alawiyah (2020) berpendapat bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa merupakan spektrum reaksi yang muncul dari rangsangan yang ditemui dalam kehidupan akademik, berpotensi menimbulkan gangguan keseimbangan individu. Persepsi dan respons terhadap stres bervariasi di antara individu. Persepsi dipengaruhi oleh keyakinan individu, norma sosial, pengalaman sebelumnya, dan strategi untuk mengelola stres. Menurut temuan tinjauan komprehensif literatur yang relevan, tingkat stres yang diamati dikategorikan menjadi lima komponen berbeda.

### 1. Stres normal

Stres sehari-hari, yang dihadapi secara teratur, merupakan aspek inheren dari keberadaan manusia. Contoh mungkin muncul di mana individu mengalami kelelahan setelah menyelesaikan tugas akademik, menunjukkan kekhawatiran tentang kinerja mereka dalam ujian, atau merasakan peningkatan intensitas kontraksi jantung setelah melakukan aktivitas fisik. Fenomena stres normal melekat dan signifikan, seperti yang dihadapi secara universal oleh individu. Memang, dalam batas-batas rahim.

### 2. Stres ringan

Stres ringan adalah stresor yang sering ditemui yang dialami individu secara teratur dan umumnya dialami oleh berbagai individu. Contoh stresor ringan antara lain pelupa, tidur berlebihan, kemacetan lalu lintas, dan menerima kritik. Kejadian seperti ini biasanya memiliki durasi beberapa menit atau beberapa jam, dan biasanya tidak mengakibatkan penyakit kecuali jika dialami.

### 3. Stres sedang

Durasi terjadinya memanjang dari beberapa jam hingga beberapa hari. Contoh konflik kesepakatan yang belum terselesaikan, beban kerja yang berlebihan, antisipasi kesempatan kerja yang akan datang, dan masalah keluarga, menjadi contoh ilustrasi. Contoh seperti yang dijelaskan memiliki potensi untuk mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang.

#### 4. Stres berat

Stres kronis mengacu pada keadaan stres berkepanjangan yang bertahan untuk waktu yang lama, mulai dari beberapa minggu hingga beberapa tahun. Contoh faktor yang berkontribusi terhadap stres kronis termasuk hubungan pernikahan yang tidak harmonis, tantangan keuangan, dan penyakit fisik yang berkepanjangan.

#### 5. Stres sangat berat

Stres berat mengacu pada keadaan stres yang terus-menerus dan bertahan lama yang dapat bertahan untuk waktu yang lama, mulai dari beberapa bulan hingga periode waktu yang tidak ditentukan. Individu yang mengalami tingkat stres yang signifikan mungkin menunjukkan kurangnya motivasi untuk terus hidup dan menunjukkan kecenderungan untuk menyerah. Seseorang yang mengalami tingkat stres yang tinggi biasanya didiagnosis dengan depresi berat.

#### e. Stres pada mahasiswa

Dampak stres pada siswa dapat berdampak buruk pada kinerja akademik mereka, menghambat kemampuan mereka untuk mencapai tingkat prestasi yang optimal. Kountul dkk. (2018) mengemukakan dalam penelitian mereka bahwa siswa umumnya menghadapi tingkat stres yang tinggi, yang dapat menyebabkan penurunan kinerja akademik, gejala depresi, penurunan fisiologis, dan hasil kesehatan yang merugikan.

Stres pada mahasiswa menurut Isnan (2020) yang pada umumnya disebabkan oleh:

1. Akademik

- a. Dosen

Kompleksitas yang melekat dalam proses pedagogis menyebabkan kebingungan siswa dan kurangnya pemahaman tentang konten yang disampaikan selama kuliah. Beban kerja dosen yang tinggi terkadang mengakibatkan kuliah tertunda sehingga menimbulkan rasa kecewa di kalangan mahasiswa.

- b. Tugas kuliah

Akumulasi kursus di berbagai mata pelajaran memerlukan pemikiran dan upaya yang rajin agar berhasil menyelesaikan tugas. Dalam kasus tertentu, penyelesaian tugas dapat menggantikan perayaan hari libur, karena tugas yang belum selesai dapat berdampak buruk pada evaluasi akademik seseorang.

2. Keluarga

Keluarga sebagai unit sosial yang paling dasar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan individu. Ketika sebuah keluarga mengalami stres, hal itu berdampak pada sistem kekeluargaan, sehingga mempengaruhi kesejahteraan psikologis anak.

(Maryam. 2016).

3. Hubungan atau relasi

Pengaruh hubungan interpersonal, baik dengan teman kuliah atau individu di luar lingkungan akademik, berdampak signifikan terhadap mahasiswa. Gangguan pada domain ini dapat menjadi faktor pemicu stres yang sering dikaitkan dengan sensasi kesunyian atau kesepian, terutama saat menghadapi tantangan atau hambatan yang memerlukan kehadiran pendamping untuk berbagi cerita atau mencari bimbingan.

#### 4. Faktor ekonomi

Menghadiri perguruan tinggi memerlukan lebih dari sekadar pengejaran akademik di dalam kampus. Terlibat dalam kegiatan perguruan tinggi memerlukan keterlibatan aktif dalam lingkungan sosial lembaga, sehingga membutuhkan sumber daya keuangan tidak hanya untuk biaya akademik tetapi juga untuk kebutuhan hidup penting dan kebutuhan mendesak lainnya. Sumber daya keuangan yang tidak mencukupi dapat berfungsi sebagai pemicu stres potensial.

#### f. Skala pengukuran tingkat stres

Skala pengukuran tingkat stres yang digunakan dalam penelitian ini adalah Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42) yang dikembangkan oleh Lovibond (1995). DASS adalah kuesioner komprehensif yang terdiri dari 42 item, yang mencakup tiga skala laporan diri yang berbeda. Skala ini dirancang khusus untuk menilai keadaan emosi negatif, termasuk depresi, kecemasan, dan stres.

Skala stres *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) mengevaluasi kemampuan individu untuk bersantai, respons mereka terhadap rangsangan saraf, serta tingkat iritabilitas, agitasi, reaksi berlebihan, dan ketidaksabaran. Setiap skala terdiri dari total 14 pertanyaan. Skala depresi dinilai menggunakan sistem skoring yang terdiri dari angka-angka berikut: 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, dan 42. Skala kecemasan dinilai menggunakan sistem skoring yang meliputi angka-angka berikut: 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, dan 41. Skala stres terdiri dari peringkat numerik berikut: 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, dan 39. Tanggapan peserta terhadap setiap pertanyaan dievaluasi menggunakan sistem penilaian mulai dari 0 hingga 3. Skala tingkat stres yang digunakan oleh instrumen ini terdiri dari kategori berikut: normal, ringan, sedang, berat, dan sangat parah. Interpretasi skor DASS adalah sebagai berikut:

Tabel 2.1 interpretasi skor DASS

	Depresi	Kecemasan	Stres
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25
Berat	21-27	15-19	26-33
Sangat Berat	>28	>20	>34

Sumber: Lovibond (1995) *Manual for the Depression Anxiety Stress scales.* (2<sup>nd</sup> Ed) Sydney: Psychology Foundation.

Fokus utama penelitian ini adalah mengukur tingkat stres untuk mendapatkan hasil spesifik yang sejalan dengan tujuan penelitian. Untuk mencapai hal ini, para peneliti telah memilih serangkaian item stres, khususnya item 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, dan 39. Item

ini telah dipilih dengan cermat untuk mengidentifikasi dan menilai tingkat stres secara efektif. Setiap pertanyaan dievaluasi menggunakan sistem skoring mulai dari 0 hingga 3. Hasil yang diperoleh dari analisis skala stres menunjukkan berbagai tingkat keparahan stres, yaitu normal (0-14), ringan (15-18), sedang (19-25), berat (26-33), dan sangat berat (>34).

g. Cara pengukuran stres

Instrumen pengukuran stres menggunakan kuesioner standar, khususnya Depression Anxiety Stress Scales (DASS), yang mencakup pertanyaan yang berkaitan dengan variabel stres. Selain itu, ini memasukkan pertanyaan yang diakui sebagai kontributor stres yang signifikan, yaitu: instruktur akademik, kursus, kewajiban keluarga, hubungan interpersonal, dan keadaan ekonomi. Lovinbond (1995) mengembangkan Depression Anxiety Stress Scale (DASS), yang merupakan kuesioner 42 item yang komprehensif. DASS terdiri dari tiga skala laporan diri yang berbeda, yang dirancang khusus untuk menilai keadaan emosi negatif, yaitu depresi, kecemasan, dan stres. Penelitian ini menggunakan kuesioner penelitian yang terdiri dari 14 item pertanyaan untuk mengevaluasi skala stres. Skala stres diukur dengan menggunakan seperangkat angka, yaitu 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, dan 39. Setiap pertanyaan dinilai dengan skor antara 0-3 artinya:

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

Tingkat stres ditentukan dengan menjumlahkan penilaian terhadap gejala-gejala yang dipilih oleh responden dalam 14 item pertanyaan DASS. Hasil akhir diperoleh dengan proses ini.

- a) Nilai 0 – 14 = normal
- b) Nilai 15 – 18 = stres ringan
- c) Nilai 19 – 25 = stres sedang
- d) Nilai 26 -33 = stres berat
- e) Nilai > 34 = stres sangat berat

## 2. Konsep Yoga & Penurunan tingkat stres

Yoga berpotensi menginduksi sekresi endorfin, yaitu neuropeptida yang disintesis oleh tubuh selama keadaan relaksasi atau ketenangan. Endorfin disintesis dalam sistem saraf pusat, khususnya di otak dan sumsum tulang belakang. Hormon yang dimaksud memiliki kapasitas untuk berfungsi sebagai obat penenang alami yang disintesa oleh otak, sehingga menimbulkan sensasi nyaman (Sindhu, 2015).

Yoga berpendapat bahwa keadaan inheren manusia adalah ketenangan. Semua teknik yoga berbagi tujuan yang sama untuk menumbuhkan keadaan ketenangan. Menurut sumber-sumber ilmiah, asana, komponen mendasar dari latihan yoga, dapat dicirikan sebagai bentuk latihan fisik kontemplatif yang dilakukan dengan sengaja dan tidak tergesa-

gesa, seringkali bersamaan dengan teknik pernapasan Dhiirga Swasam. Mengambil napas lebih dalam telah diamati berdampak pada detak jantung, yang mengakibatkan penurunan kecepatannya. Respon fisiologis ini diasosiasikan dengan perasaan nyaman dan tenang. Selain itu, tindakan bernapas dalam-dalam memfasilitasi pengiriman oksigen dalam jumlah yang meningkat ke otak, sehingga mendorong keadaan ketenangan dalam pikiran (Sindhu, 2015).

Asana yoga tertentu juga dapat menginduksi relaksasi dan membantu mengatur sekresi adrenalin dalam sistem peredaran darah. Menurut Sindhu (2015), postur tubuh yang seimbang diketahui dapat menimbulkan rasa tenang saat menjaga stabilitas pada satu kaki dan menjaga imobilitas. Demikian pula, dengan asumsi posisi berdiri dan melebarkan dada telah terbukti bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan kardiovaskular, meningkatkan suhu tubuh, dan meningkatkan ketenangan.

a. Gerakan yoga untuk stres

- 1) Pemanasan
- 2) *Pranayama*



Gambar 2.1 *Pranayama*

3) Duduk dalam *virasana*



Gambar 2.2 *Virasana*

4) Putar leher perlahan 2 menit

5) *Supta baddha* konasana 2 menit



Gambar 2.3 *Supta baddha konasana*

6) *Adho mukha svanasana* 2 menit



Gambar 2.4 *Adho mukha svanasana*

7) *Virabhadrasana I* 3 menit



Gambar 2.5 *Virabhadrasana I*

8) *Trikonasana* 3 menit



Gambar 2.6 *Trikonasana*

9) *Parsvottanasana* 2 menit



Gambar 2.7 *Parsvottanasana*

10) *Garudasana* 2 menit



Gambar 2.8 *Garudasana*

11) *Virabhadrasana III* 2 menit



Gambar 2.9 *Virabhadrasana III*

12) *Navasana* 2 menit



Gambar 2.10 *Navasana*

13) *Bhujangasana* 2 menit



Gambar 2.11 *Bhujangasana*

14) *Janu shirsasana* 3 menit



Gambar 2.12 *Janu shirsasana*

15) *Viparita karani* 2 menit



Gambar 2.13 *Viparita karani*

16) *Savasana*



Gambar 2.14 *Savasana*

Sumber gambar: Ekhart Yoga (2020)

b. Standar operasional prosedur gerakan yoga untuk stres

Protokol standar yang digunakan dalam penelitian ini meliputi serangkaian kegiatan, yaitu latihan pemanasan, penerapan teknik pernapasan yang disebut Pranayama, pelaksanaan gerakan atau pose yoga yang disebut Asana, dan latihan meditasi. Menurut Isnan (2016), satu rangkaian yoga yang ditujukan untuk mengurangi tingkat stres biasanya memerlukan komitmen waktu kurang lebih 30 sampai 40 menit. Studi ini menemukan bahwa frekuensi latihan yoga menyumbang 10,9% dari varian dalam memprediksi tingkat kecemasan dan stres. Namun, penting untuk dicatat bahwa sisa 89,1% varian dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Untuk mencapai kinerja yang optimal, disarankan untuk melakukan latihan yoga setidaknya sekali. (Trikusuma, 2019).

## B. Tinjauan Islami

Senam yoga merupakan latihan fisik, pernafasan dan kelenturan yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Dalam hadist riwayat muslim Nabi Muhammad SAW bersabda:

مسلم صحيح (13/ 142)

قَالَ هُرَيْرَةُ أَبِي عَنْ

خَيْرِ كُلِّ وَفِي الضَّعِيفِ الْمُؤْمِنِ مِنَ اللَّهِ إِلَى وَأَحَبُّ خَيْرِ الْقَوِيِّ الْمُؤْمِنِ وَسَلَّمْ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى اللَّهُ رَسُولُ قَالَ

تَعْجَزُ وَلَا بِاللَّهِ وَاسْتَنْعِنُ يَنْفَعُكَ مَا عَلَى اِخْرَصُ

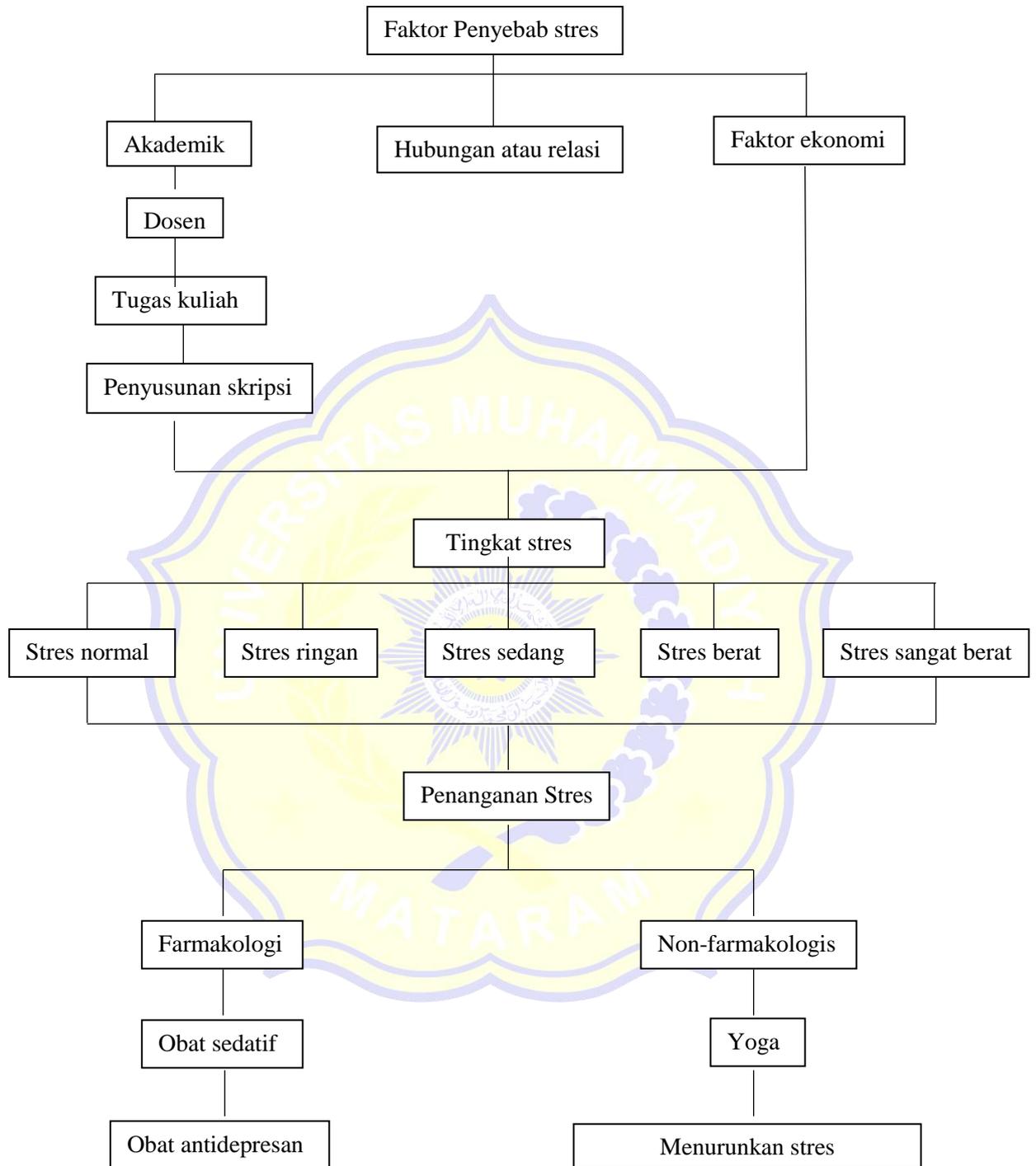
Dari Abu Hurairah dia berkata; “Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam

bersabda: ‘Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah Subhanahu wa Ta ‘ala daripada orang mukmin yang lemah. (tapi) Pada masing-masing memang terdapat kebaikan. Bersemangatlah memperolah apa yang berguna bagimu, mohonlah pertolongan kepada Allah Azza wa Jalla dan janganlah kamu menjadi orang yang lemah (H.R.Muslim)

Hadits diatas membahas kekuatan iman dan jasmani, sebagaimana perkara yang bermanfaat bagi kita merupakan perkara yang bermanfaat untuk urusan dunia kita dan perkara urusan akhirat kita. Oleh karena itu kita harus tetap menjaga kesehatan kita baik secara fisik maupun mental agar kita tetap kuat dalam beribadah kepada Allah SAW salah satunya dengan cara melakukan yoga untuk ketenangan pikiran dan kebugaran jasmani.

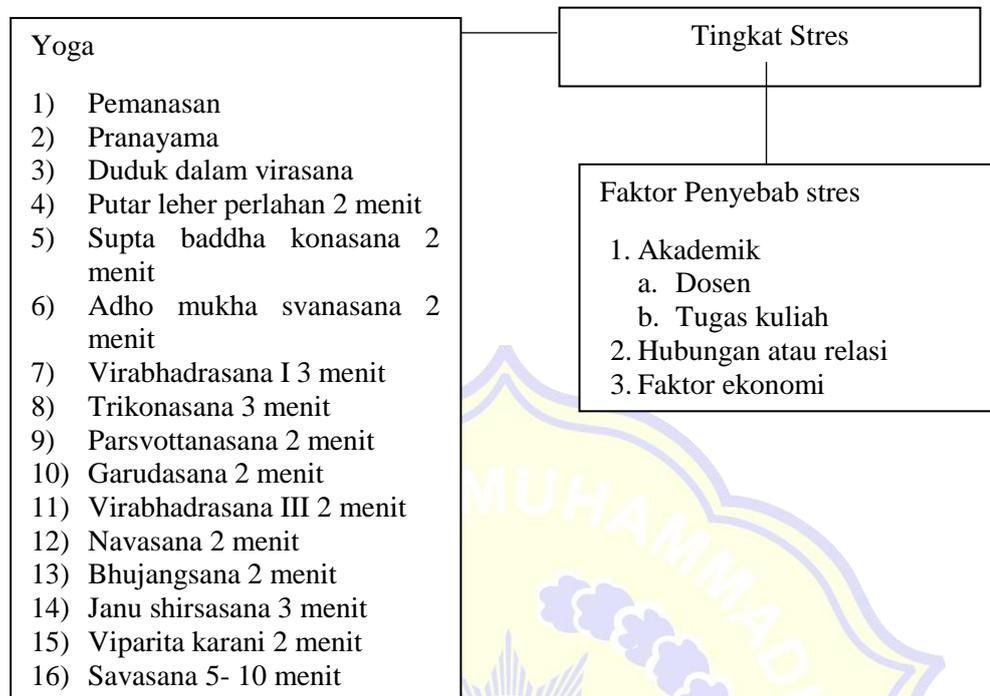


### C. Kerangka Teori



Gambar 2.15 Kerangka Teori pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswi kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram  
Sumber: Alawiyah. (2020), Salean, dkk. (2020)

### D. Kerangka Konsep



Gambar 2.16 Kerangka Konsep pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswi kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram

Keterangan

: Diteliti

### E. Hipotesis Penelitian

Hasil uji statistik yang didapatkan dengan uji *wilcoxon* yaitu *P-Value*  $0.000 < 0.005$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya ada pengaruh yoga terhadap tingkat stres pada mahasiswi kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram.

Keterangan:

$H_0$ : Tidak ada pengaruh

$H_1$ : Ada pengaruh

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Rancangan Penelitian**

Desain yang digunakan dalam penelitian adalah *Pre-experimental Design* dengan bentuk rancangan *One Group Pre-Post Design*, pada desain penelitian ini terdiri dari pretest saat sebelum diberikan perlakuan. Sehingga hasil dapat diketahui lebih akurat, dan dapat melihat perbandingan antara keadaan sebelum diberikannya perlakuan (Sugiyono, 2019). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswi kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram.

Bentuk rancangan penelitian sebagai berikut:

Sebelum	Intervensi	Sesudah
0	1	OI

Keterangan :

O : Observasi tingkat stres sebelum diberikan yoga

I : Intervensi pemberian yoga

OI: Observasi tingkat stres setelah diberikan yoga

### **B. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Juni 2023 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.

### **C. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian mengacu pada fenomena atau konsep yang diselidiki peneliti untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang materi

pelajaran tertentu dan memperoleh kesimpulan yang bermakna. (Sugiyono, 2019).

#### 1. Variabel independent (variabel bebas)

Variabel bebas adalah yang mempengaruhi atau merupakan penyebab munculnya variabel terikat (Sugiyono, 2019) Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu Yoga.

#### 2. Variabel dependent (variabel terikat)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Sugiyono, 2019). Variabel dependent (variabel terikat) dalam penelitian ini adalah tingkat stres pada mahasiswi kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram.

### D. Definisi Operasional Penelitian

Definisi operasional mengacu pada proses mengidentifikasi dan mendefinisikan konstruk atau karakteristik yang akan diselidiki, dengan tujuan mengubahnya menjadi variabel yang dapat diukur. (Sugiyono, 2019).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
1	Independent Yoga	Yoga berasal dari suku kata “yuj” atau dalam bahas inggris “to yoke” (menyatukan). Penyatuan dalam hal ini bisa berarti menyatukan tiga hal penting dalam yoga, yaitu latihan fisik, pernapasan, dan meditasi	Standar Prerasinal Prosedur (SOP)	Sesuai SOP Tidak sesuai SOP	Nominal
2	Dependent Tingkat stres	Tingkat stres adalah suatu rentang respon yang dipersepsikan oleh mahasiswa terhadap stimulus yang diterima	<i>Depression</i> <i>Anxiety</i> <i>Stres Scale</i> (DASS 42)	0: Normal 1: Ringan 2: Sedang 3: Berat 4: Sangat	Ordinal

dari kehidupan akademik yang dapat mengakibatkan terganggunya kondisi keseimbangan individu	Berat
---	-------

## E. Populasi dan Sampel

### a. Populasi

Populasi mengacu pada sekumpulan objek dan subjek tertentu yang memiliki karakteristik dan kumpulan tertentu, sebagaimana ditentukan oleh peneliti, untuk tujuan studi dan menarik kesimpulan. (Sugiyono, 2019). Populasi yang ada dalam penelitian ini adalah mahasiswa kebidanan semester 2 di Universitas Muhammadiyah Mataram sebanyak 34 orang.

### b. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti oleh peneliti (Prasetyo, 2019). Sampel dalam penelitian ini yaitu:

#### 1) Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel yaitu teknik yang akan menentukan sampel yang akan diteliti dalam penelitian (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, Menurut Sugiyono, (2019) *purposive sampling* yaitu penentuan sampel dengan cara menetapkan kriteria khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menyelesaikan masalah penelitian. Kriteria khusus dalam penelitian ini adalah mahasiswi kebidanan semester 2 Universitas Muhammadiyah Mataram yang mengalami stres stres

ringan, stres sedang, stres berat dan stres sangat berat. Mahasiswi yang sesuai kriteria ada 29 orang.

## 2) Kriteria subjek penelitian

### 1. Kriteria inklusi

- a. Mahasiswi kebidanan semester 2 di Universitas Muhammadiyah Mataram
- b. Mahasiswi yang mengalami stres ringan, stres sedang, stres berat dan stres sangat berat.

### 2. Kriteria eksklusi

Mahasiswi yang mengalami faktor resiko yang mempengaruhi kegagalan yoga seperti, cedera punggung, cedera otot.

## F. Etika Penelitian

Etika penelitian (*Ethical Clearance*) pada penelitian dilakukan di Universitas Al-Azhar Mataram. Menurut Heryana (2020) Etika penelitian pada saat ini menggunakan ketentuan dari pendekatan deontologi. Berdasarkan pendekatan deontology maka ada 4 prinsip untuk penelitian kesehatan yaitu:

### a) *Respect to autonomy*

Dalam penelitian ini sebelum diberikan perlakuan peneliti memberikan *informed consent* kepada mahasiswi kebidanan semester 2 Universitas Muhammadiyah Mataram untuk mendapatkan persetujuan bahwa yang bersangkutan bersedia menjadi responden.

b) *Promotion of justice*

Dalam penelitian ini responden yang diambil adalah mahasiswa kebidanan semester 2 di Universitas Muhammadiyah Mataram yang ditentukan oleh kriteria tertentu maka peneliti menerapkan bahwa mahasiswa yang tidak masuk kriteria juga mendapatkan perlakuan yang adil, saat selesai penelitian mahasiswa akan diberikan souvenir berupa totebag.

c) *Ensuring beneficence*

Studi ini menguraikan pedoman pemberian terapi yoga kepada mahasiswa, menekankan pentingnya menciptakan lingkungan yang kondusif yang ditandai dengan ruangan dan suasana yang nyaman.

d) *Ensuring maleficence*

Dalam penelitian ini untuk menghindari kecelakaan pada saat perlakuan yoga maka peneliti melakukan pemeriksaan riwayat penyakit pasien yang dapat mengganggu keberlangsungan yoga seperti darah tinggi dan asma.

## **G. Alat dan Metode Pengumpulan Data**

a. Alat pengumpulan data

Alat ukur stres menggunakan pertanyaan tentang variabel stres dengan kuesioner yang sudah baku yaitu *Depression Anxiety Stres Scales* (DASS) dengan pertanyaan mengenai cara responden dalam menghadapi masalah seperti gampang marah, bereaksi berlebihan terhadap suatu hal, mudah merasa kesal, merasa kurang istirahat dan sulit menenangkan diri.

Setiap pertanyaan diberikan skor dari 0-3 sesuai kategori yang dirasakan responden. Responden juga diberi pertanyaan tentang penyebab stres yang dianggap paling dominan yaitu: dosen, tugas kuliah, keluarga, hubungan dengan orang lain dan faktor ekonomi.

b. Jenis data

1) Jenis data primer

Sumber data penelitian menggunakan data primer dengan cara wawancara dan pengisian kuesioner pre dan posttest. Pertanyaan yang diberikan saat wawancara seperti: Apakah selama kuliah anda pernah mengalami stres? Apa yang menyebabkan anda stres saat kuliah?. Kuesioner berisi faktor penyebab stres dan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS).

2) Jenis data sekunder

Penelitian ini menggunakan data sekunder yaitu data yang didapatkan dari dosen, jurnal dan buku-buku yang terkait.

## H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Pemrosesan data adalah tugas mendasar yang melibatkan pemanfaatan input, seperti data, untuk menghasilkan informasi berharga yang melayani tujuan peneliti.

a. *Editing*

Peneliti telah melakukan penilaian ulang terhadap keakuratan data. Peneliti telah memeriksa keselarasan antara pertanyaan dan

jawaban dalam kuesioner yang diperoleh.

b. *Scoring*

Dalam kuesioner penelitian ini terdiri dari 14 item pertanyaan, skala untuk stres dinilai dari nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Setiap pertanyaan dinilai dengan skor antara 0-3 artinya:

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

Penentuan tingkat stres adalah dengan cara menjumlah penilaian dari gejala-gejala yang dipilih responden dalam 14 item pertanyaan DASS, dengan hasil:

a) Nilai 0 – 14 = normal

b) Nilai 15 – 18 = stres ringan

c) Nilai 19 – 25 = stres sedang

d) Nilai 26 -33 = stres berat

e) Nilai > 34 = stres sangat berat

c. *Coding*

Dalam penelitian ini peneliti sudah memberikan kode terhadap jawaban responden pemberian kode didalam penelitian yaitu, dengan:

Normal                    0

Ringan	1
Sedang	2
Berat	3
Sangat Berat	4

d. *Tabulating*

Dalam penelitian ini, peneliti menyusun data dan selanjutnya dilakukan analisis data dengan menggunakan program SPSS. Selanjutnya, peneliti melanjutkan untuk menyajikan data dalam format tabel.

e. *Entry data*

Dalam penelitian ini, peneliti menyandikan tanggapan peserta menggunakan kode numerik, yang kemudian dimasukkan ke dalam perangkat lunak SPSS untuk pemrosesan data.

f. *Cleaning*

Dalam penelitian ini, peneliti memeriksa data yang terkumpul dan selanjutnya diverifikasi keselarasannya dengan data yang dimasukkan ke dalam program SPSS.

2. Analisis data

Yaitu menganalisis data dari hasil yang ada dari hasil pengolahan data. Analisis data terdiri dari:

1. Analisis *Univariat*

Tujuan dari analisis ini adalah untuk menjelaskan karakteristik

yang berbeda dari setiap variabel yang diteliti. Analisis bertujuan untuk mengidentifikasi dan meneliti variabel-variabel yang dimaksud. Selanjutnya, data yang disajikan dianalisis dengan melibatkan distribusi frekuensi dan persentase. Metode analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan dan menilai tingkat stres yang dialami responden baik sebelum maupun sesudah pelaksanaan intervensi yoga. Dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase jawaban responden

f = Jumlah jawaban benar

n = Jumlah pertanyaan

## 2. Analisis *Bivariat*

Analisis *bivariat* digunakan sebagai mengetahui perbedaan antara kedua variabel yaitu perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah yoga pada mahasiswi kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram. Analisis *bivariat* digunakan untuk mengetahui perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*, setelah data *pre test* diberikan kemudian dikumpulkan data dan peneliti memasukan data kedalam SPSS. Untuk dilakukannya Uji *wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan yoga.

## I. Alur Penelitian

1. Membuat surat pengantar dari Fakultas Ilmu Kesehatan kepada Program Studi S1 Kebidanan.
2. Menyerahkan surat tembusan kepada ketua Program Studi S1 Kebidanan.
3. Memberikan surat permohonan izin studi pendahuluan dan penelitian kepada ketua Program Studi S1 Kebidanan.
4. Melakukan pendaftaran *Ethical Clearance* di Universitas Al-Azhar Mataram.
5. Melakukan identifikasi calon responden yang memenuhi kriteria inklusi menggunakan *Depression Anxiety Stres Scale* (DASS 42). Mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi adalah 29 orang dari 34 populasi.
6. Menjelaskan kepada responden tentang tindakan yang akan diberikan kepada responden adalah yoga untuk menurunkan tingkat stres.
7. Melakukan yoga sesuai dengan Standar Operasional Prosedur.
8. Memperagakan gerakan yoga kepada responden.
9. Yoga dilakukan sebanyak 1 kali dengan durasi waktu 40 menit
10. Memberikan *post test* kepada responden setelah dilakukannya yoga menggunakan *Depression Anxiety Stres Scale* (DASS 42).
11. Memeriksa kembali hasil *post test* yang sudah diberikan.
12. Menganalisis dan menyusun data yang didapatkan dari *pre dan post test*.
13. Membuat pembahasan, kesimpulan dan saran.