

**PENGARUH GERAKAN YOGA TERHADAP TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI STIKES
MUHAMMADIYAH SAMARINDA**

SKRIPSI



DISUSUN OLEH

Mu'ammam Isnain

1211308230508

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
SAMARINDA**

2016

Pengaruh Gerakan Yoga terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Semester Akhir di STIKES Muhammadiyah Samarinda

Mu'ammam Isnan¹, Ismansyah², Iwan Samsugito³

INTISARI

Latar Belakang : Pada mahasiswa semester akhir stres seringkali timbul dikarenakan pengerjaan skripsi yang menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa. Stres yang dialami ini dapat memberikan dampak negatif sehingga akan menghambat proses pengerjaan skripsi bagi mahasiswa. Oleh sebab itu stres harus segera diatasi agar mahasiswa semester akhir dapat fokus dalam proses pengerjaan skripsi, yakni dengan melakukan yoga.

Tujuan : Untuk mengetahui apakah ada pengaruh gerakan yoga terhadap tingkat stres pada mahasiswa semester akhir di STIKES Muhammadiyah Samarinda.

Metode : Desain penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan menggunakan *pre-post test with control group*. Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Total sampel berjumlah 32 responden. Analisa yang digunakan adalah *dependent t test* dan *independent t test*.

Hasil : Rata-rata usia responden adalah 22 tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (81.2%). Hampir semua responden memiliki status pernikahan belum menikah (93.8%). Penyebab stres yang paling dominan di kedua kelompok karena penyusunan skripsi (68.8%) untuk kelompok intervensi dan (93.8%) kelompok kontrol. Hasil uji statistik *dependent t test* dan *independent t test* diperoleh P Value 0,000.

Kesimpulan : Ada pengaruh yang signifikan antara gerakan yoga terhadap tingkat stres pada mahasiswa semester akhir di STIKES Muhammadiyah Samarinda.

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

Kata Kunci : Yoga, Tingkat Stres, Mahasiswa.

¹Mahasiswa Stikes Muhammadiyah Samarinda Program Studi Ilmu Keperawatan

²Dosen Stikes Muhammadiyah Samarinda

³Dosen Stikes Muhammadiyah Samarinda

The Effect of Yoga Movement on Stress Level of Students at the End Semester in STIKES Muhammadiyah Samarinda

Mu'ammam Isnan¹, Ismansyah², Iwan Samsugito³

ABSTRACT

Background : Students at the end semester, stress often cause thesis preparation. This stress can give a negative impact that blocked process of work thesis. So that, stress must be over, that student can be focus of work their thesis with therapy, the therapy is yoga.

Purpose : This research aimed to determine the effect of yoga movement on stress level of students at the end semester in Stikes Muhammadiyah Samarinda.

Metode : The design of this research is quasi experiment was used pre-post test with control group. The process of taking sampling is used simple random sampling. Total samples were 32 respondents. bivariate analysis is used *dependent t test* and *independent t test*.

Result : the most respondents ages are 22 years old. the most respondents are female (81.2%). Almost all respondents unmarried (93.8%). The most dominant cause of stress in both groups are thesis preparation (68.8%) for intervention group and (93.8%) for control group. The result of *dependent t test* and *independent t test* is P Value 0,000.

Conclusion : There is effect between yoga movement on stress level of students at the end semester in Stikes Muhammadiyah Samarinda.

Proposition : Students are advised to immediately identify sources of stress. The stress is not a burden but a problem that must be solved quickly and can be reached. Yoga can be used as an alternative to reduce stress.

Key words : *yoga, stress levels, students*

¹Student of Nursing Science Stikes Muhammadiyah Samarinda

² Lecture of Stikes Muhammadiyah Samarinda

³ Lecture of Stikes Muhammadiyah Samarinda

“Don’t listen what other people say to you, just keep being you”

“Life is not an MP3 player where you can play what you want but life is a radio where you have to enjoy what’s being played”

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Selalu bersyukur dengan mengucapkan Alhamdulillah, berkat ridho Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul "*Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Semester Akhir Di STIKES Muhammadiyah Samarinda*".

Proposal penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan program Strata I Ilmu Keperawatan di STIKES Muhammadiyah Samarinda tahun 2016.

Selama proses pembuatan proposal penelitian ini, penulis banyak memperoleh bantuan, pembelajaran, motivasi, dan dorongan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penyusun ingin mengucapkan banyak terima kasih yang setulus-tulusnya kepada kedua orang tua yang senantiasa memberikan bantuan, do'a, dan material yang tak ternilai. Penyusun juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Ghozali M.H., M.Kes selaku ketua STIKES Muhammadiyah Samarinda.
2. Ibu Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, S.Kep., M.Kep selaku ketua Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan di STIKES Muhammadiyah Samarinda.

3. Bapak Ns. Faried Rahman Hidayat, S.Kep., M.Kes selaku koordinator mata ajar skripsi Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan di STIKES Muhammadiyah Samarinda.
4. Bapak Ismansyah, M.Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan pengarahan hingga proposal ini selesai.
5. Bapak Iwan Samsugito, S.Kp., M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, motivasi, dan pengarahan hingga proposal ini selesai.
6. Ibu Ns. Linda Dwi Novial Fitri, M.Kep., Sp.Kep.Jiwa selaku penguji yang telah memberikan dukungan, motivasi dan pengarahan dalam penyusunan proposal penelitian ini.
7. Bapak-ibu dosen dan seluruh karyawan STIKES Muhammadiyah Samarinda.
8. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Abdul Muis, S.Sos dan Ibu Hamisah yang selalu tidak ada henti-hentinya memberikan semangat, dukungan motivasi, doa, dan perhatiannya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini. Terimakasih atas keringat dan jerih payah kalian selama ini, yang belum bisa satupun saya balas.
9. Buat saudara-saudariku, Annisa, Yusnita Ariani, Achmad Fasih Maulana, Muhammad Rizki Anugrah dan Hayattun Nupus yang telah memberikan banyak dukungan juga semangat.

10. Buat keponakan saya yang lucu-lucu , Raisa dan Naura, yang tawanya membuat saya kembali semangat mengerjakan skripsi.
11. Buat kakak-kakak ipar, Kak Arman dan Bang Ozi yang selalu mendoakan saya agar skripsi ini cepat selesai.
12. Buat seseorang yang bahkan saya sendiri tidak tahu dengan kata apa saya dapat mendeskripsikan dia, perannya melebihi saudara, sahabat, pacar, atau bahkan melebihi seorang guru, Yeni Lutfiani, orang yang selalu ada disaat tangis serta tawa, hadir disaat pagi, siang, malam, fajar hingga hari kembali menjadi senja lagi, orang yang akan tetap berdiri tegar paling depan mendukung saya disaat semua orang meragukan dan mempertanyakan hasil kerja saya, terima kasih untuk semuanya "*Love you so much Pay*".
13. Buat teman terbaik, Riski Suci Mayasari, yang selalu membuat hari saya penuh tawa, teman yang ada dikala bosan melanda, teman *shopping*, teman *nongkrong*, teman yang rela menemani berburu *fashion item* yang sedang saya incar dari matahari masih bersinar sampai petang, Cuma tiga kata untukmu "Mawar Peluk Cium" .
14. Untuk sahabat curhat, Ade, Supy, Marwah yang selalu ada saat diperlukan, saat saya butuh seseorang yang dapat mendengarkan serta memberi solusi bijak untuk semua permasalahan saya, sahabat yang sampai detik ini tidak pernah membocorkan rahasia yang saya sudah ceritakan kepada mereka, terima kasih sudah menjadi orang

yang mengerti saya disaat semua orang diluar sana hanya bisa berkomentar buruk tentang saya.

15. Untuk kedua orangtua yang tak sedarah bahkan tak melahirkan dan membesarkan saya, tapi kasih sayangnya serupa dengan orangtua sungguhan, Indra Saputra dan Pangastuti, terima kasih untuk bapak yang rela duduk didepan *printer* tengah malam demi menunggu skripsi saya selesai *diprint*, terimakasih juga kepada mamak yang sudah mengedit skripsi ini dan selalu memberi senyuman mautnya agar saya tetap semangat.
16. Buat saudara yang tak sedarah, yang sudah berjanji untuk bisa wisuda bareng, sukses bareng dijalan masing-masing, dan bisa bersahabat sampai ajal memisahkan, AGN, Bapak, Mamak, Ecun, Ipeng, Nyul, Sysol, yang selalu menjadi penyemangat, penghibur, dan teman seperjuangan dari tingkat 1 sampai sekarang, dan semoga untuk selamanya.
17. Buat teman-teman kelas A yang rusuh dan selalu bisa bikin suasana kelas menjadi suatu potret gambar tak terlihat, yang akan selalu bisa dikenang. Terimakasih karena menjadi bagian dari kisah hidupku yang penuh pelajaran dan kenangan. "Wisuda dan sukses bareng ya".
18. Buat teman-teman sejawat S-1 Ilmu Keperawatan yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, Terimakasih telah rela menjadi responden saya dan memberikan bantuan serta semangat yang begitu besar kepada penulis.

19. Dan semua pihak yang memberikan kasih sayang dan perhatiannya kepada penulis.

Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan pahala dari Allah SWT. Dalam penyusunan proposal penelitian ini, penulis menyadari masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, dengan lapang dada penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun agar bermanfaat untuk semua pihak khususnya dalam lingkup kesehatan.

Samarinda, Januari 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
ABSTRACT	vi
INTISARI	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Telaah Pustaka	11

B. Penelitian Terkait	107
C. Kerangka Teori Penelitian	111
D. Kerangka Konsep Penelitian	113
E. Hipotesis	115
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	116
B. Populasi dan Sampel	118
C. Metode Sampling	120
D. Waktu dan Tempat Penelitian	121
E. Variabel Penelitian	121
F. Definisi Operasional	122
G. Instrumen Penelitian	125
H. Uji Validitas dan Reabilitas	127
I. Uji Normalitas	128
J. Teknik Pengumpulan Data	129
K. Teknik Analisa Data	132
L. Etika Penelitian	140
M. Jalannya Penelitian	141
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	143
B. Hasil Penelitian	144
C. Pembahasan	152
D. Keterbatasan Penelitian	163

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	164
B. Saran	165

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DOKUMENTASI

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Interpretasi Skor DASS	34
Tabel 3.1 Definisi Operasional	123
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	144
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin	145
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Status Pernikahan	146
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Penyebab Stres	146
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres (<i>Pretest</i>).....	148
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres (<i>Posttest</i>)	148
Tabel 4.7 Hasil Statistik Analisis Tingkat Stres Sebelum Dan Sesudah Gerakan Yoga Kelompok Intervensi	150
Tabel 4.8 Hasil Statistik Analisis Tingkat Stres Sebelum Dan Sesudah Gerakan Yoga Kelompok Kontrol.....	151
Tabel 4.9 Hasil Statistik Analisis Uji T-Independen Perbedaan Rata-Rata Tingkat Stres Untuk Kelompok Intervensi Dan Kontrol	152

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian	112
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	114
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	117

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Biodata Peneliti

Lampiran 2 : Kuesioner Penelitian

Lampiran 3 : SOP Gerakan Yoga Untuk Stress

Lampiran 4 : Surat Permohonan Untuk Bersedia Menjadi Responden

Lampiran 5 : Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden

Lampiran 6 : Data Karakteristik Responden

Lampiran 7 : Hasil Uji Normalitas

Lampiran 8 : Hasil Uji T-Dependen

Lampiran 9 : Hasil Uji T-Independen

Lampiran 10 : Jadwal Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres merupakan suatu kondisi yang dialami oleh manusia ketika harapan yang diinginkan dan kenyataan yang dihadapi berbeda (Rahmayati, 2012). Stres yang dialami oleh mahasiswa berbeda-beda dan banyak faktor yang menyebabkan mahasiswa menjadi stres ketika mengerjakan skripsi. Pada saat seseorang mengalami stres ada 2 aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi, yaitu aspek fisik dan aspek psikologis (Sarafino, 2008).

Aspek fisik berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan. Sedangkan aspek psikologis terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih, dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stres. Berat atau ringannya stres yang dialami seseorang dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka dalam proses pengerjaan skripsi. Selain itu, skripsi merupakan tugas akhir bagi mahasiswa setelah menimba ilmu selama 4 tahun pada jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa akan diuji oleh

dosen penguji yang menentukan kelulusan mereka. Jika mereka tidak lulus maka mereka harus mengikuti sidang ulang. Hal-hal tersebut menimbulkan perasaan tertekan, khawatir, dan ketakutan yang merupakan pemicu stres pada mahasiswa. Faktor-faktor yang menimbulkan stres ini disebut juga dengan stresor (Narisman, 2014).

Pada mahasiswa semester akhir stres seringkali timbul dikarenakan pengerjaan skripsi yang menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa selain itu mahasiswa semester akhir juga harus mengerjakan tugas-tugas rutin dari dosen, mengikuti ujian tengah semester, ujian Praktek dan ujian akhir semester. Stres yang dialami ini dapat memberikan dampak negatif sehingga akan menghambat proses pengerjaan skripsi bagi mahasiswa. Kedua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres baik dari aspek fisik maupun psikologis harus segera diatasi agar mahasiswa semester akhir dapat fokus dalam proses pengerjaan skripsi, penanganan stres dapat berupa farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi obat-obatan, dan non-farmakologi seperti massage, spa, lilin aroma terapi atau minyak aroma terapi, akan tetapi mahasiswa semester akhir sering mengabaikan stres mereka dikarenakan rasa malas untuk mengatasinya terutama jika harus pergi ke apotek dan mengeluarkan biaya untuk membeli obat, atau pergi ke tempat spa dan melakukan massage serta terapi menggunakan lilin aroma terapi. padahal ada cara lain untuk mengatasi stres tanpa harus

pergi ke suatu tempat dan mengeluarkan biaya salah satunya adalah dengan melakukan Yoga.

Yoga merupakan senam atau olahraga yang bersifat menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari kebudayaan india kuno sejak 3.000 SM yang lalu. 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 stres salah satu cara yang ampuh adalah dengan melakukan latihan yoga (Shindu, 2013).

Senam yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan. Berarti mengendalikan, mengatur, dan berkonsentrasi, yang berfungsi menyelaraskan tubuh, jiwa dan pikiran kita. Selain itu, senam yoga juga dapat melancarkan aliran oksigen didalam tubuh (Viklund, 2010).

Senam yoga termasuk kedalam alternatif bentuk latihan fisik yang dapat membantu dalam mencapai tingkat latihan fisik yang disarankan untuk beberapa individu (Gordon, 2008) Semua orang dari anak-anak hingga manula dan perempuan hamil bisa melakukan yoga (Ichsan, 2009).

Senam yoga merupakan intervensi holistik yang menggabungkan postur tubuh (*Asana*), teknik pernafasan (*Pranayama*), dan meditasi

(Kondza, 2009). Intervensi senam yoga umumnya efektif dalam mengurangi berat badan, tekanan darah, kadar glukosa dan kolesterol tinggi (Yang ,2007) serta pikiran, relaksasi fisik dan emosional (Quigley & Dean , 2000).

Yoga juga dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorphin, hormon endorphin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks atau tenang. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman (Sindhu, 2006).

Manusia sering tidak menyadari bahwa kebahagiaan yang menjadi tujuan hidup semua manusia ada di dalam dirinya. Ketidaksadaran inilah yang membawa manusia untuk mencari kebahagiaan di luar dirinya. Karena berasal dari luar dirinya, kebahagiaan tersebut tentunya bersifat semu. Inilah yang menjadi dasar filosofi yoga, yaitu bagaimana manusia mencari kebahagiaan sejati didalam dirinya. Dengan berlatih yoga, seseorang dapat berlatih untuk melepaskan emosinya secara positif dan tidak terlalu mendramatisir permasalahan yang dia temui dalam hidup (Shanty & Yuliani, 2014).

Untuk mengetahui kesulitan yang dirasakan oleh mahasiswa semester akhir selama proses pengerjaan skripsi, maka peneliti melakukan wawancara terhadap 5 orang mahasiswa kelas A dan 5

orang mahasiswa kelas B semester 7 Program studi S1 ilmu keperawatan Stikes muhammadiyah samarinda yang dilakukan pada tanggal 9–10 November 2015. Dari hasil wawancara yang didapatkan, mahasiswa semester akhir mengalami kesulitan untuk menuangkan ide kedalam tulisan, menentukan judul, menghadapi karakter pembimbing, menyusun skripsi dan memperbaikinya sesuai dengan standar yang sudah ditetapkan. 9 dari 10 mahasiswa yang diwawancarai mengatakan mengalami stres dalam menghadapi skripsi, gejala yang timbul seperti: cemas, pusing, kelelahan, mengalami gangguan pencernaan dan tidak dapat berkonsentrasi dalam pengerjaan skripsi yang sudah dimulai. Dari hasil wawancara ini, peneliti merasa perlu dilakukan intervensi kepada mahasiswa semester akhir untuk mengatasi stres yang mereka alami salah satunya dengan melakukan yoga, mengingat sifat gerakan yoga yang mudah dan juga sangat efisien untuk dilakukan oleh semua kalangan terutama pada mahasiswa semester akhir dikarenakan sifat yoga yang berpusat pada gerakan gerakan organ tubuh dan pola nafas, sehingga mahasiswa dapat mengaplikasikannya tanpa harus mengeluarkan biaya dan waktu yang banyak serta dapat dilakukan dimanapun juga tanpa persiapan yang rumit.

Berdasarkan fenomena yang diuraikan diatas, peneliti tertarik mengambil judul tentang pengaruh gerakan yoga terhadap tingkat stres pada mahasiswa semester akhir di Stikes Muhammadiyah Samarinda.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah : “Apakah ada pengaruh gerakan yoga terhadap tingkat stres pada mahasiswa semester akhir di Stikes Muhammadiyah Samarinda?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh gerakan yoga terhadap tingkat stres pada mahasiswa semester akhir di Stikes Muhammadiyah Samarinda.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden (mahasiswa semester akhir program studi S1 ilmu keperawatan di Stikes Muhammadiyah Samarinda) meliputi usia dan jenis kelamin.
- b. Mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswa semester akhir program studi S1 ilmu keperawatan di Stikes Muhammadiyah Samarinda sebelum melakukan gerakan yoga (Kelompok intervensi).
- c. Mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswa semester akhir program studi S1 ilmu keperawatan di Stikes Muhammadiyah

Samarinda sesudah melakukan gerakan yoga (Kelompok intervensi).

- d. Mengidentifikasi tingkat stres (*Pre-test*) pada mahasiswa semester akhir program studi S1 ilmu keperawatan di Stikes Muhammadiyah Samarinda (Kelompok kontrol).
- e. Mengidentifikasi tingkat stres (*Post-test*) pada mahasiswa semester akhir program studi S1 ilmu keperawatan di Stikes Muhammadiyah Samarinda (Kelompok kontrol).
- f. Menganalisis pengaruh gerakan yoga terhadap penurunan stres pada mahasiswa semester akhir program studi S1 ilmu keperawatan di Stikes Muhammadiyah samarinda sebelum dan sesudah melakukan gerakan yoga pada kelompok intervensi.
- g. Menganalisis perbedaan tingkat stres antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi seluruh pihak yaitu:

1. Bagi peneliti

Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam mempelajari, mengidentifikasi dan mengembangkan teori-teori yang didapatkan dari kampus. Terutama kemampuan dalam pembuatan penelitian. Serta menambah wawasan dan pemahaman peneliti tentang pengaruh gerakan yoga terhadap tingkat stres pada mahasiswa semester akhir di Stikes Muhammadiyah Samarinda.

2. Bagi mahasiswa keperawatan

Sebagai bahan bacaan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa dan memberikan alternatif cara dalam upaya untuk mengurangi tingkat stres pada mahasiswa semester akhir di Stikes Muhammadiyah Samarinda yang sedang dalam proses pengerjaan skripsi dengan menggunakan gerakan yoga.

3. Bagi Institusi STIKES Muhammadiyah

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemajuan dalam ilmu pengetahuan khususnya dibidang keperawatan serta dapat dijadikan sumber referensi ataupun perbandingan bagi kegiatan yang ada kaitannya dengan pelayanan kesehatan baik mahasiswa maupun masyarakat dan dapat dijadikan masukan bagi institusi.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Purwaningsih, (2012) yang berjudul pengaruh pemberian hatha yoga dan jogging terhadap kecemasan pada mahasiswa semester VIII PSIK FK Universitas Udayana. Penelitian ini jelas berbeda pada variabel yang digunakan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah menggunakan hatha yoga dan jogging sebagai treatment yang akan diberikan kepada responden, responden dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok yang melakukan hatha yoga dan kelompok yang melakukan jogging dan dicari perbedaannya mana yang lebih efektif antara hatha yoga atau jogging sebagai alat untuk mengurangi

tingkat stres. Sedangkan, pada peneliti ini hanya menggunakan gerakan yoga secara umum tanpa diikuti variabel lainnya sebagai tindakan untuk menurunkan tingkat stres pada responden. Dengan tujuan memberikan kontribusi kenyamanan pada mahasiswa. Namun dalam penelitian ini terlihat jelas perbedaan pada tempat penelitian, selain itu penelitian ini ada persamaan di variabel dependent yaitu untuk mengetahui tingkat stres atau kecemasan pada responden menggunakan kuesioner *pre test* dan *post test*, rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan *quasy experiment*, dengan populasi mahasiswa semester VIII PSIK FK Universitas Udayana yang sedang mengerjakan skripsi. Analisis beda antara kecemasan tiap kelompok sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan uji beda statistic parametric, yaitu uji t dua sampel berpasangan (*dependent sample t-test*) dengan tingkat kepercayaan 95 % ($p \leq 0,05$). Analisis beda antara selisih tingkat kecemasan pada kelompok *hatha yoga* dengan selisih tingkat kecemasan pada kelompok *jogging* setelah diberikan perlakuan digunakan adalah uji beda statistic parametric, yaitu uji t dua sampel tidak berpasangan (*independent sample t-test*) dengan tingkat kepercayaan 95% ($p \leq 0,05$).

2. Penelitian yang telah dilakukan Danismaya (2009) yang berjudul pengaruh teknik relaksasi yoga terhadap *fatigue* penderita kanker pasca kemoterapi di R.S. Hasan Sadikin Bandung. Penelitian ini

mempunyai persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu terletak pada variabel independent yang sama sama menggunakan treatment yoga. Namun perbedaan yang terlihat jelas ada pada variabel dependent yaitu fatigue sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu mengukur tingkat stres. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan randomized kontrol group *pretest – post test* yaitu adanya satu kelompok intervensi yang mendapatkan perlakuan dan satu kelompok kontrol sebagai pembandingan. Analisis data dilakukan secara univariat yaitu frekuensi dan mean serta analisis bivariat dengan uji t independent dan t dependent. Alat pengumpul data adalah kuisioner berupa 22 pertanyaan dengan masing masing jawaban memiliki rentang 1-10. Teknik sampling yang dipakai adalah simple random sampling.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep stres

a. Definisi stres

Menurut Stuart dan Laraia (2005) stres adalah model adaptasi yang dapat mengintegrasikan faktor biologis, psikologis dan sosial budaya, lingkungan, legal etik.

Stres adalah suatu kondisi yang dinamis saat seorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu dan hasilnya dipandang tidak pasti dan penting (Adhon, 2013).

Wangsa (2010) menjelaskan bahwa stres adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis.

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila ia sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan yang bersangkutan tidak mengalami

stres. Tetapi sebaliknya bila ternyata ia mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka disebut mengalami distres (Hawari, 2011).

Stres merupakan suatu fenomena yang dapat mengenai semua organisme. Pada masyarakat sekarang stres merupakan suatu hal yang umum. Dari sudut pandang fisiologis, stres hanya merupakan suatu reaksi terhadap sebuah "*perceived stimulus*" yaitu rangsangan yang dirasakan dan reaksi ini berkemampuan untuk mengganggu keadaan homeostasis dari suatu organisme (Tsatsoulis et al, 2006 dalam Tan Lee Pin, 2011).

b. Sumber stres (Stresor)

Menurut Sriati (2008) stresor adalah semua kondisi stimulasi yang berbahaya dan menghasilkan reaksi stres, misalnya jumlah suatu respon fisiologis non spesifik yang menyebabkan kerusakan dalam system biologis. *Stres reaction acute* (reaksi stres akut) adalah gangguan sementara yang muncul pada seorang individu tanpa adanya gangguan mental lain yang jelas, terjadi akibat stres fisik atau mental yang sangat berat, biasanya mereda dalam beberapa jam atau hari. Kerentanan dan kemampuan koping (*coping*

capacity) seseorang memainkan peranan dalam terjadi reaksi stres akut dan keparahannya.

Jenis stresor meliputi fisik, psikologis dan sosial. Stresor fisik berasal dari luar diri individu, seperti suara, polusi, radiasi, suhu, udara, makanan, zat kimia, trauma, dan latihan fisik yang terpaksa. Pada stresor psikologis tekanan dari dalam individu biasanya bersifat negatif yang menimbulkan frustrasi, kecemasan, rasa bersalah, khawatir berlebihan, marah, benci, sedih, cemburu, rasa kasihan pada diri sendiri, serta rasa rendah diri, sedangkan stresor sosial yaitu tekanan dari luar disebabkan oleh interaksi individu dengan lingkungannya (Narisman, 2014). Banyak stresor yang bersifat traumatik yang tak dapat dihindari, seperti kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, pensiun, perceraian, masalah keuangan, pindah rumah, dan lain lain. Menurut Papero (1997 dalam Sriati, 2008) menyatakan ada empat variabel psikologik yang dianggap mempengaruhi mekanisme respons stres:

- 1) Kontrol: keyakinan bahwa seseorang memiliki kontrol terhadap stresor yang mengurangi intensitas respons stres.

- 2) Prediktabilitas: stresor yang dapat diprediksi menimbulkan respons stres yang tidak begitu berat dibandingkan stresor yang tidak dapat diprediksi.
- 3) Persepsi: pandangan individu tentang dunia dan persepsi stresor saat ini dapat meningkatkan atau menurunkan stres.
- 4) Respons koping: ketersediaan dan efektifitas mekanisme mengikat ansietas dapat menambah atau mengurangi respons stres (Sriati, 2008).

Menurut Weiten (2002) terdapat beberapa kejadian yang dapat menyebabkan stres pada individu yaitu : frustrasi, konflik, perubahan dan tekanan.

1) Frustrasi

Frustrasi terjadi pada situasi dimana suatu tujuan terhalangi, setiap individu harus dapat mengatasi frustrasi yang terjadi setiap 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*

Yaitu pilihan yang harus dibuat diantara dua tujuan yang menyenangkan, contoh : memilih makanan *pizza*

atau *spaghetti*? Membeli jaket biru atau sweater biru?
Diantara tiga macam konflik, tipe ini paling rendah tingkat stresnya.

b) *Avoidance-avoidance conflict*

Yaitu pilihan yang harus dibuat diantara dua tujuan yang tidak menyenangkan. Sebagai contohnya : memilih untuk operasi punggung atau menahan sakit agak lama? Tipe konflik ini merupakan yang paling tinggi tingkat stresnya.

c) *Approach-approach conflict*

Yaitu individu dapat dihadapkan pada dua pilihan di mana yang satu menyenangkan sedangkan yang lainnya tidak menyenangkan, misalnya ingin melanjutkan kuliah tetapi tidak memiliki biaya, ingin bepergian tetapi hujan lebat, dan lainnya, konflik ini merupakan konflik umum yang memiliki tingkat stres cukup.

3) Perubahan

Perubahan hidup adalah pergantian apa saja yang nyata dalam kehidupan seseorang yang membutuhkan penyesuaian diri kembali. Tekanan meliputi pengharapan atau tuntutan kepada seseorang untuk berperilaku tertentu

yang tidak sesuai dengan keyakinannya sendiri atau diluar kemampuannya. Ada dua faktor tekanan yaitu:

a) Tekanan dari dalam

Misalnya tuntutan dari dalam individu sendiri yang terlalu tinggi namun tidak ada kemampuan untuk mencapainya meskipun telah berusaha keras.

b) Tekanan dari luar

Misalnya orangtua yang terlalu menuntut anak untuk mendapatkan nilai yang tinggi di perkuliahan, dll. Pada umumnya kejadian-kejadian yang dapat menyebabkan stres pada individu mencakup berbagai peristiwa traumatis. Misalnya kecemasan, frustrasi, dan ketidakmampuan mengendalikan situasi yang tengah dihadapi oleh individu, dan semua hal yang membebani individu tersebut disebut sebagai stresor, dan stres dimulai dengan adanya tekanan (*pressure*).

Stresor tidak bisa dilepaskan dari faktor individu sendiri. Individu sebagai makhluk hidup sosial memiliki kemampuan yang tinggi untuk menyesuaikan diri. Pengaruh latar belakang sosial, budaya, dan hal-hal lainnya memberikan pengalaman yang berbeda-beda antara individu satu dengan yang lain sehingga masing-masing manusia yang sungguh sungguh unik dengan kepemilikan kepribadian masing-masing.

Kepribadian tersebut menjadi dasar bagi individu untuk menginterpretasikan suatu stimulus dimulai sebagai *stresor* atau bukan kemampuan menyesuaikan diri individu dalam menghadapi setiap *stresor* berbeda-beda (Rozaq, 2014).

c. Tahapan stres (Stresor)

Menurut Hawari (2011) membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut :

1) Stres tahap stres 1

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut :

- a) Semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*)
- b) Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energy dihabiskan disertai rasa gugup yang berlebihan.
- c) Merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis

2) Stres tahap II

Dalam tahapan ini dampak stres semula “menyenangkan” sebagaimana diuraikan pada tahap I diatas mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena tidak cukup untuk beristirahat. Istirahat antara lain

dengan tidur yang cukup bermanfaat untuk mengisi atau memulihkan cadangan energi yang mengalami defisit. 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) Lekas 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 tahap ini seseorang sudah harus berkonsultasi pada dokter untuk memperoleh terapi, atau bisa juga beban stres hendaknya dikurangi dari tubuh agar memperoleh kesempatan untuk beristirahat guna menambah suplai energi yang mengalami defisit. 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

Tidak jarang seseorang pada waktu memeriksa diri ke dokter sehubungan dengan keluhan-keluhan stres tahap III di atas, oleh dokter dinyatakan tidak sakit karena tidak ditemukan kelainan-kelainan fisik pada organ tubuhnya. Bila ini terjadi dan yang bersangkutan terus memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat, maka gejala stres tahap IV akan muncul sebagai berikut :

- a) Untuk bertahan sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit.
- b) Aktivitas pekerjaan semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit.
- c) Yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespons secara memadai (*adequate*).
- d) Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari.

- e) Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan.
- f) Daya konsentrasi dan daya ingat menurun.
- g) Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan penyebabnya.

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

Tahapan ini merupakan tahapan klimaks dimana seseorang mengalami serangan panik dan perasaan takut mati. Tidak jarang orang yang mengalami stres tahap VI ini berulang kali dibawa ke UGD bahkan ICCU. Meskipun pada akhirnya dipulangkan karena tidak ditemukan

kelainan pada organ tubuh. Gambaran stres tahap VI adalah sebagai berikut :

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

Menurut Yosep (2008), dahulu stres dan kecemasan dipandang dua hal yang berbeda, walaupun seringkali tidak jelas atau tidak dapat ditegaskan dalam hal apa keduanya berbeda. Bahar (1995) menyatakan, bahwa sekarang terdapat pendapat yang memandang kedua mengacu pada suatu kualitas efektif (ketegangan, kecemasan) yang sama dengan keterlibatan saraf otonom yang sama pula, perbedaannya hanya pada penekanan saja, istilah stres lebih menekankan pada pandangan sosial, sedangkan kecemasan lebih menekankan pada klinik psikiatrik.

Selye merumuskan teori tentang stres yang dikemukakan sekitar tahun 1930. Dalam tulisan-tulisannya, Selye menggambarkan tuntutan dari lingkungan luar mempengaruhi diri manusia. Ia juga menunjukkan bahwa stres juga menyebabkan perubahan fisik dan organ tubuh. Stres bukan

hanya merusak tubuh, tetapi juga mempengaruhi pada perilaku. Stres dapat menghasilkan berbagai respon stres pada individu. Respon stres dapat terlihat dalam berbagai aspek, yaitu respon fisiologis, adaptif, dan psikologis. Respon fisiologis berupa interpretasi otak dan *neuroendokrin*, respon adaptif berupa tahapan *general adaptation syndrome (GAS)* dan *local adaptation (LAS)*. Respon psikologis dapat berupa perilaku konstruktif maupun destruktif (Smeltzer & Bare, 2008).

Respon fisiologis terhadap stresor merupakan mekanisme protektif dan adaptif untuk memelihara keseimbangan homeostasis tubuh. Merupakan rangkaian peristiwa neural dan hormonal yang mengakibatkan konsekuensi jangka pendek dan jangka panjang bagi otak dan tubuh. Dalam respon stres, impuls aferen akan ditangkap oleh organ pengindra dan internal ke pusat saraf otak dan akan diteruskan menuju ke hipotalamus. Kemudian diintegrasikan dan dikoordinasikan dengan respon yang diperlukan untuk mengembalikan tubuh dalam keadaan homeostasis (Smeltzer & Bare, 2008).

Jalur neural dan neuroendokrin dibawah kontrol hipotalamus akan diaktifkan. Kemudian akan terjadi sekresi sistem saraf simpatis kemudian diikuti sekresi simpatis-adrenal-

moduler, dan akhirnya jika stres masih ada dalam sistem hipotalamus-pituitari akan diaktifkan (Smeltzer & Bare, 2008). Sistem saraf pusat mensekresikan norepinefrin dan epinefrin untuk meningkatkan respon simpatis-adrenal-moduler pada kondisi stres, respon ini menimbulkan efek atau reaksi yang berbeda di setiap sistem tubuh yang akan dijabarkan dalam indikator stres secara fisiologis. Pada kondisi tersebut terdapat organ tubuh yang meningkat maupun menurun kinerjanya, reaksi ini disebut *fight or flight* (Purwati, 2012).

Norepinefrin mengakibatkan peningkatan fungsi organ vital dan keadaan tubuh secara umum. Sedangkan sekresi endorfin mampu menaikkan ambang untuk menahan stimulasi nyeri yang mempengaruhi suasana hati. Manifestasi norepinefrin dan endorfin diantaranya : pengeluaran keringat, perubahan suasana hati, keluhan sakit kepala, sulit tidur, peningkatan denyut nadi yang dapat terjadi pada mahasiswa akibat beban tugas akademik yang dirasakan sangat berat (Smeltzer & Bare, 2005).

Stres menuntut seseorang untuk menggunakan energi fisiologis dan psikologis untuk merespon dan beradaptasi terhadap stresor. Respon stres adalah alamiah, adaptif, dan protektif. Karakteristik dari respon stres adalah hasil dari respon neuroendokrin yang terintegrasi serta terdapat

perbedaan individual dalam berespon terhadap stresor yang sama (Potter & Perry, 2005). Respon adaptif terdiri dari local adaptation syndrome (LAS) dan general adaptation syndrome (GAS). Respon LAS terdiri atas respon refleksi nyeri dan respon inflamasi. Respon refleksi nyeri merupakan respon adaptif yang bertujuan melindungi tubuh dari kerusakan lebih lanjut (Smeltzer & Bare, 2005). Respon inflamasi distimulasi oleh trauma dan infeksi (Purwati, 2012).

GAS merupakan respon fisiologis dari seluruh tubuh terhadap stres. Respon yang terlibat didalamnya adalah sistem saraf otonom dan sistem endokrin. GAS memiliki tiga tahap, yaitu alarm, pertahanan, dan kelelahan. Pada tahap alarm respon simpatis *fight or flight* diaktifkan yang bersifat defensive dan anti inflamasi yang akan menghilang dengan sendirinya. Bila stresor menetap maka akan beralih ke tahap pertahanan. Pada tahap ini terjadi adaptasi terhadap stresor yang membahayakan. Jika pemajanan terhadap stresor diperpanjang dan gagal melakukan pertahanan, maka terjadilah kelelahan. Tahap kelelahan terjadi peningkatan aktivitas endokrin yang menghasilkan efek pemberhentian pada seluruh sistem tubuh terutama sistem peredaran darah, pencernaan, imun, yang dapat menyebabkan kematian (Purwati, 2012).

Mahasiswa yang mendapat beban tugas akademik dan mahasiswa merasakannya sebagai beban yang sangat berat, maka dapat mengakibatkan aktifnya jalur neural-endokrin. Mengakibatkan sekresi hormon stres yang mengakibatkan pembuluh darah mengalami vasokonstriksi, vasokonstriksi pembuluh darah kranial mengakibatkan respon nyeri pada bagian kepala (Sherwood, 2001).

e. Tingkatan stres

Menurut Purwati (2012), tingkat stres adalah suatu rentang respon yang dipersepsikan oleh mahasiswa terhadap stimulus yang diterima dari kehidupan akademik yang dapat mengakibatkan terganggunya kondisi keseimbangan individu. Setiap individu mempunyai persepsi dan respon yang berbeda-beda terhadap stres. Persepsi seseorang dirasakan pada keyakinan dan norma, pengalaman masa lalu serta stres mekanisme koping. Berdasarkan studi literatur, ditemukan tingkat stres menjadi 5 bagian :

1) Stres normal

Stres normal yang dihadapi secara teratur merupakan bagian alamiah dari kehidupan. Seperti dalam situasi: kelelahan setelah mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, merasa detak jantung lebih keras setelah aktivitas (Crowford & Henry, 2003). Stres normal alamiah dan

menjadi penting, karena setiap orang pasti pernah mengalami stres. Bahkan, dalam kandungan.

2) Stres ringan

Stres ringan adalah stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya: lupa, kebanyakan tidur, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

3) Stres sedang

Terjadi lebih lama, dari beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya: perselisihan kesepakatan yang belum selesai, sebab kerja yang berlebih, mengharapkan pekerjaan baru, permasalahan keluarga. Situasi seperti ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang.

4) Stres berat

Merupakan stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun misalnya hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama (Rasmun, 2004).

5) Stres sangat berat

Stres sangat berat adalah stres kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan dan dalam waktu yang tidak dapat

ditentukan. Seseorang yang mengalami stres sangat berat tidak memiliki motivasi untuk hidup dan cenderung pasrah. Seseorang dalam tingkat stres ini biasanya teridentifikasi mengalami depresi berat.

f. Faktor-faktor yang menyebabkan stres

Stres dapat disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan stresor. Stresor merupakan stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan. Stresor menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi dan kebutuhan tersebut bisa saja kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, lingkungan, perkembangan, spiritual, atau kebutuhan kultural. Stresor secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stresor internal dan eksternal. Stresor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik, atau suatu keadaan emosi. Stresor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya (Potter & Perry, 2005).

Penyebab stres dapat dikelompokkan kedalam dua kategori yaitu kategori pribadi dan kategori kelompok atau organisasi. Kedua kategori ini, baik secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh pada individu atau kelompok dan prestasi individu dan kelompok yang bersangkutan (Agoes, 2003).

Menurut Yusuf (2004 : 49) faktor-faktor penyebab atau pemicu stres (*stresor*) dapat diklasifikasikan kedalam beberapa kelompok berikut :

1) Stresor fisik biologik

Seperti : penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, wajah tidak cantik / ganteng, dan postur tubuh yang dipersepsikan tidak ideal.

2) Stresor psikologik

Seperti : negative thinking, frustrasi, sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan diluar kemampuan.

3) Stresor sosial

a) Iklim kehidupan keluarga, seperti : broken home, perceraian, suami atau istri meninggal, anak yang nakal, sikap dan perlakuan orang tua yang keras, tingkat ekonomi yang rendah dan salah satu keluarga mengidap gangguan jiwa.

b) Faktor pekerjaan, seperti : kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, kena PHK, perselisihan dengan atasan, pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan serta penghasilan yang tidak sesuai dengan kebutuhan sehari-hari

c) Iklim lingkungan, seperti : maraknya kriminalitas, tawuran antar kelompok, harga kebutuhan bahan pokok yang mahal, kemarau yang panjang, suara bising

g. Stres pada mahasiswa

Stres pada mahasiswa dapat mempengaruhi performa mahasiswa dalam pencapaian prestasi akademik yang optimal. Wolton (2002) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa peserta didik mengalami stres pada tingkat yang tinggi, dapat menyebabkan rendahnya prestasi akademik, depresi, keausan, dan dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan.

Stres pada mahasiswa menurut Juliandi (2009) yang pada umumnya disebabkan oleh :

1) Akademik

a) Dosen

Sulitnya proses mengajar menyebabkan mahasiswa menjadi bingung dan tidak memahami materi perkuliahan. Kesibukan dosen juga terkadang membuat perkuliahan tertunda dan tidak sedikit dari mahasiswa merasa kecewa.

b) Tugas kuliah

Tugas kuliah yang selalu menumpuk dan tidak pernah berakhir yang didapat setiap mata kuliah membuat

berfikir serta bekerja keras agar dapat menyelesaikan tugas yang diembannya, terkadang hari liburpun tidak berlaku karena tugas yang belum selesai, jika tugas tersebut tidak rampung maka akan berpengaruh terhadap penilaian akademik.

c) Penyusunan tugas akhir (skripsi)

Hasil penelitian Rismayana (2012) menunjukkan bahwa faktor eksternal lebih cenderung menyebabkan stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Faktor-faktor eksternal menyebabkan stres saat menyelesaikan skripsi adalah dosen pembimbing, beban SKS yang ada, proses penelitian serta fasilitas dan literatur. Tuntutan akademis tersebut membuat mahasiswa dituntut untuk meraih pencapaian yang telah ditentukan baik oleh pihak fakultas/universitas maupun dari mahasiswa itu sendiri. Tuntutan tersebut memberikan tekanan yang melampaui batas kemampuan mahasiswa itu sendiri. Ketika hal tersebut menjadi beban yang berlebihan akan mengundang stres pada mahasiswa.

2) Hubungan atau relasi

Hubungan dengan orang lain baik teman kuliah atau bukan memiliki pengaruh yang besar bagi mahasiswa.

Gangguan pada aspek tersebut dapat menjadi stresor yang sering kali berkaitan dengan perasaan sendiri atau kesepian, terlebih ketika sedang mengalami masalah atau kesulitan yang membutuhkan teman untuk bercerita atau bertanya.

3) Faktor ekonomi

Kuliah tidak hanya sekedar belajar dikampus, menjalani aktivitas kuliah berarti terlibat dengan lingkungan sosial ditempat tersebut sehingga keuangan tidak hanya diperlukan untuk biaya akademis saja namun untuk kebutuhan hidup dan kebutuhan yang lainnya yang diperlukan. Hali ini dapat menjadi sumber stresor bila finansial yang kurang mencukupi.

Rozaq (2014) memaparkan, salah satu syarat bagi mahasiswa bahwa mereka dapat dinyatakan lulus dari suatu perguruan tinggi yaitu mahasiswa diwajibkan untuk membuat tugas akhir berupa karya tulis ilmiah yang kemudian hasil dari penelitiannya tersebut dipertanggungjawabkan dalam sebuah bentuk seminar tugas akhir dihadapan beberapa dosen penguji. Proses penyusunan dari awal hingga akhir tersebut diseminarkan, bukankah sesuatu hal yang sederhana bagi mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk memiliki daya juang

yang tinggi, mandiri, bersikap kritis, berpikir dan menulis secara ilmiah, melakukan survey lapangan, bekerja sama dengan dosen pembimbing, serta kemampuan dalam mengintegrasikan pengalaman belajar dan teori-teori yang sudah diperoleh selama perkuliahan pada semester-semester sebelumnya. Ketika mahasiswa memandang bahwa tuntutan dari pengerjaan skripsi melebihi sumberdaya yang dimilikinya, maka mahasiswa akan rentan sekali mengalami stres.

Permasalahan yang biasa dihadapi mahasiswa dalam penulisan skripsi diantaranya kesulitan mencari literatur, dana yang tak terbatas, tidak terbiasa menulis dalam arti menulis karya ilmiah, kurang terbiasa dalam sistem kerja terjadwal dengan pengaturan waktu yang sedemikian ketat dan masalah dengan dosen pembimbing skripsi (Damono & Hasan, 2008).

Mutadin (2002) memaparkan jika hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa dalam pengerjaan skripsi tersebut tidak segera mendapat pemecahan, maka dapat mengakibatkan stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.

h. Skala pengukuran tingkat stres

Skala pengukuran tingkat stres diukur menggunakan Depression Anxiety Stres Scale (DASS 42) yang dikembangkan oleh Lovibond (1995) DASS adalah kuesioner yang berjumlah 42 –item yang mencakup tiga skala laporan diri yang dirancang untuk mengukur keadaan emosional negatif yaitu depresi, kecemasan dan stres.

Pada skala DASS, Skala stres menilai kesulitan relaksasi, stimulus saraf, dan menjadi mudah marah, gelisah, mudah tersinggung, *over* reaktif dan tidak sabar. Setiap skala terdiri dari 14 pertanyaan. Skala untuk depresi dinilai dari nomor 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42. Skala untuk kecemasan dinilai dari nomor 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41. Skala untuk stres dinilai dari nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Subjek menjawab setiap pertanyaan dinilai dengan skor antara 0-3. Skala tingkat stres pada instrument ini berupa normal, ringan, sedang, berat, sangat berat. 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 Stres scales*.
(2nd Ed) Sydney: Psychology Foundation.

Pada penelitian ini peneliti hanya akan mengukur tingkat stres agar hasil yang didapat spesifik dan sesuai dengan tujuan dari penelitian yaitu mengidentifikasi tingkat stres, sehingga peneliti hanya menggunakan item stres saja, item yang digunakan yaitu 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Setiap pertanyaan dinilai dengan skor antara 0-3. Hasil interpretasi dari skala stres tersebut normal (0-14), ringan (15-18), sedang (19-25), berat (26-33), sanagat berat (>34).

i. Cara pengukuran stres

Alat ukur stres menggunakan pertanyaan tentang variabel stres dengan kuesioner yang sudah baku yaitu *Depression Anxiety Stress Scales (DASS)* serta pertanyaan penyebab stres yang dianggap paling dominan yaitu: dosen, tugas kuliah, penyusunan skripsi, hubungan dengan orang lain dan faktor ekonomi. Dalam Lovinbond (1995) DASS adalah kuesioner yang berjumlah 42-item yang mencakup tiga skala laporan diri yang dirancang untuk mengukur keadaan emosional negative yaitu depresi, kecemasan, dan stres. 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 :

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
- j. Penatalaksanaan stres

Menurut Teguh (2009) cara mengatasi stres adalah dengan cara:

1) Hilangkan rasa minder

Pikiran-pikiran negatif seringkali muncul dan dikendalikan oleh perasaan dan prasangka semata, yang latar belakangnya adalah perasaan minder, keraguan kemampuan diri sendiri, kecemasan, dan kecurigaan. Mulailah timbulkan rasa percaya diri agar anda bisa menikmati hidup secara lebih baik ketimbang terus menerus mengeluh. Rasa nyaman akan membantu anda menyelesaikan pekerjaan dengan baik, tanpa stres tentunya.

2) Ciptakan tantangan

Orang melihat persoalan dari sisi negative saja akan merasa persoalan dalam hidupnya merupakan ancaman dan beban yang tidak menyenangkan. Cobalah memandang masalah yang anda hadapi sebagai tantangan. Cara ini mempermudah anda menyelesaikan

berbagai persoalan dengan lebih baik. Jangan berdiam diri cobalah mencari solusi.

3) Jangan menimbun stres

Menimbun pikiran-pikiran negative itu sebenarnya seperti menimbun sampah didalam otak. Alias “menimbun” stres. Sedikit- sedikit iri dan merasa dunia tak adil mengakibatkan anda lebih sering “berteman” dengan cara negative untuk menghadapinya.

Menurut Yulianti (2004) strategi menghadapi stres lain dengan mempersiapkan diri menghadapi stres antara lain dengan mempersiapkan diri menghadapi stresor dengan cara melakukan perbaikan diri secara psikis/mental, fisik dan sosial. Mengelola stres merupakan usaha atau meniadakan dampak negatif stresor. Dalam mengelola stres dapat dilakukan beberapa pendekatan antara lain :

- 1) Pendekatan farmakologi : menggunakan obat-obatan yang berkhasiat memulihkan fungsi gangguan *neurotransmitter* disusunan saraf pusat otak (sistem limbik). Sebagaimana diketahui sistem limbik merupakan bagian otak yang berfungsi mengatur alam pikiran, alam perasaan dan perilaku seseorang. Obat yang sering dipakai adalah obat anti cemas (*axiolytic*) dan anti depresan (*antidepressant*).

- 2) Pendekatan perilaku : mengubah perilaku yang menimbulkan stres, toleransi/adaptasi terhadap stres, menyeimbangkan antara aktifitas fisik dan nutrisi, serta manajemen perencanaan, organisasi dan waktu.
 - 3) Pendekatan kognitif : mengubah pola pikir individu, berpikir positif dan sikap yang positif, membekali diri dengan pengetahuan tentang stres, menyeimbangkan antara aktivitas otak kiri dan kanan serta hipnoterapi.
 - 4) Relaksasi : upaya untuk melepas ketegangan. Ada tiga relaksasi yaitu : relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera dan relaksasi melalui yoga, meditasi maupun transedensi / keagamaan.
- k. Manajemen stres

Manajemen stres adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres dimana bertujuan untuk mengenal penyebab dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga orang lebih baik dalam menguasai stres dalam kehidupan daripada dihipnit oleh stres itu sendiri (Schafer, 2000). Yang terpenting dari Manajemen stres bukan hanya mengatasi stres itu sendiri akan tetapi bagaimana cara mengatasi stres yang seharusnya dilakukan secara adaptif dan efektif.

Manajemen stres menurut Taylor (2003) meliputi beberapa tahap, yaitu:

- 1) Tahap pertama, partisipan mempelajari apakah stres itu bagaimana mengidentifikasi stresor dalam kehidupan mereka sendiri.
- 2) Tahap kedua, mereka memperoleh dan mempraktekkan keterampilan untuk mengatasi (koping) stres.
- 3) Tahap terakhir, partisipan mempraktekkan teknik manajemen stres mereka yang ditargetkan situasi penuh stres mereka dan memonitor efektifitas teknik itu.

Dalam melakukan manajemen stres terdapat beberapa cara yang digunakan untuk dapat mengelola stres. Berikut ini beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengelola stres (Solichatun, 2011) :

1) Strategi fisik

Cara yang paling cepat untuk mengatasi tekanan fisiologis dari stres adalah dengan menenangkan diri dan mengurangi rangsangan fisik tubuh melalui meditasi atau relaksasi.

2) Strategi emosional

Merupakan suatu strategi yang berfokus pada emosi yang muncul akibat masalah yang dihadapi, baik marah, cemas, atau duka cita. Beberapa waktu setelah bencana

atau tragedi adalah hal yang wajar bagi individu yang mengalami untuk merasakan emosi-emosi tersebut. Pada tahap ini, orang sering kali butuh untuk membicarakan kejadian tersebut secara terus-menerus agar dapat menerima, memahami, dan memutuskan akan melakukan hal apa setelah kejadian tersebut selesai.

3) Strategi kognitif

Dalam strategi kognitif yang dapat dilakukan adalah menilai kembali suatu masalah dengan positif (*positive reappraisal problem*). Strategi *positive reappraisal* yaitu merupakan usaha untuk menganalisa dan merestrukturisasi masalah dalam sebuah cara yang positif sambil terus melakukan penerimaan terhadap realitas situasi. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) dalam Solichatun (2011) mengatakan bahwa appraisal merupakan reaksi terhadap stres sangat tergantung pada bagaimana individu itu menafsirkan atau menilai (secara sadar atau tidak sadar) arti dari peristiwa yang mengancam atau menantang dirinya. Masalah dapat diubah menjadi keuntungan yang tidak terduga. Selain teknik lain yang dapat digunakan untuk mengubah kognitif adalah dengan afirmasi positif. Afirmasi adalah cara yang paling mudah dan sederhana untuk mempengaruhi alam

bawah sadar seseorang. Afirmasi adalah sejumlah kalimat yang positif disusun baik itu hanya sebatas pikiran, atau dituang kedalam tulisan, diucapkan dengan cara berulang-ulang. Afirmasi ini berupa pernyataan pendek dan sederhana yang disampaikan terus menerus dan diulang-ulang kepada diri sendiri. Pada saat melakukan afirmasi, sesungguhnya seseorang sedang mempengaruhi keadaan pikiran bawah sadar. Afirmasi harus bersifat positif dan diwujudkan dengan kata-kata singkat.

4) Strategi social

Dalam strategi sosial seorang individu untuk menurunkan stres dapat melakukan hal berikut ini, seperti mencari kelompok dukungan. Kelompok dukungan (*support group*) terutama sangat membantu, karena semua orang dalam kelompok pernah mengalami hal yang sama dan memahami apa yang dirasakan kelompok dukungan dapat memperlihatkan kepedulian dan kasih sayang. Mereka dapat membantu seseorang menilai suatu masalah dan merencanakan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengatasinya. Mereka merupakan sumber kelekatan dan hubungan yang dibutuhkan oleh setiap orang sepanjang hidup. Memiliki teman adalah hal yang menyenangkan dan hal ini bahkan dapat meningkatkan kesehatan

seseorang. Teknik-teknik mengelola stres yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik relaksasi dan afirmasi positif.

2. Konsep Yoga

a. Definisi Yoga

Yoga berasal dari kata “Yoga”, dari bahasa sansekerta yang berarti ‘kuk’ atau ‘penyatuan. Dalam buku *yoga untuk semua*, Devi Asmarani menulis bahwa yoga yang berkembang sekarang sangat berbeda dengan yoga yang dilakukan beberapa ribu tahun yang lalu, meskipun tradisi meditasi yang diwariskan tetap ada. Dalam kitab wedha, sekitar 1.500 SM didalam *Rig veda* , kata yoga pertama kali ditemukan didalam kitab ini, yoga berasal dari suku kata “yuj” atau dalam bahas inggris “ to yoke “ (menyatukan). Penyatuan dalam hal ini bisa berarti menyatukan tiga hal penying dalam yoga, yaitu latihan fisik, pernapasan, dan meditasi (Shanty & Yuliani, 2014).

Yoga merupakan sistem kesehatan menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari kebudayaan india kuno sejak 3.000 SM yang lalu. 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 stres salah satu cara yang ampuh adalah dengan melakukan latihan yoga (Shindu, 2013).

Yoga merupakan konsep yang lahir dari India, kemudian berkembang dalam masyarakat, sejak zaman dahulu sampai sekarang yang mengalami perubahan dan perbedaan. Yoga tidak perlu dikaitkan dengan salah satu agama tertentu. Dalam *sutra-sutra patanjali*, yoga mempunyai konsep yang universal, tidak berbau sekte, aliran, atau apa saja. Oleh karena itu, yoga cocok diadopsi oleh siapa pun. (Shanty & Yuliani, 2014).

Senam yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan. Berarti mengendalikan, mengatur, dan berkonsentrasi, yang berfungsi menyalurkan tubuh, jiwa dan pikiran kita. Selain itu, senam yoga juga dapat melancarkan aliran oksigen didalam tubuh (Viklund, 2010).

Senam yoga termasuk kedalam alternatif bentuk latihan fisik yang dapat membantu dalam mencapai tingkat latihan fisik yang disarankan untuk beberapa individu (Gordon dkk, 2008) Semua orang dari anak-anak hingga manula dan perempuan hamil bisa melakukan yoga (Ichsan, 2009).

Senam yoga merupakan intervensi holistik yang menggabungkan postur tubuh (Asana), teknik pernafasan

(Pranayama), dan meditasi (Kondza, 2009). Intervensi aenam yoga umumnya efektif dalam mengurangi berat badan, tekanan darah, kadar glukosa dan kolesterol tinggi (Yang ,2007) serta pikiran, relaksasi fisik dan emosional (Quigley & Dean , 2000).

b. Jenis-jenis yoga

Ada banyak macam jenis yoga dalam praktiknya dan masing masing jenis atau aliran mempunyai pengikutnya masing masing dan mempunyai ciri-ciri dan fokus serta gerakan yang berbeda antara jenis yoga yang satu dengan yang lainnya. Shanty & Yuliani (2014) dalam bukunya “amazing yoga” membagi jenis yoga menjadi 20 jenis atau aliran yoga , yaitu :

1) Hatha yoga

Hatha yoga adalah istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan asana (postur) yoga. “Ha” berarti prana (vital) yang mengatur kekuatan fisik tubuh sengankan “tha” berarti kekuatan mental. Jadi hatha yoga adalah aliran yoga yang membangkitkan dua energi dalam hidup. Teknik yang diuraikan dalam hatha yoga, lebih tepatnya adalah menyelaraskan dan memurnikan sistem tubuh serta memfokuskan pikiran. Hatha yoga adalah jenis yoga yang bagus bagi orang-orang yang baru belajar yoga.

2) Mantra yoga

Mantra yoga berasal dari ilmu veda dan juga tantra. Bahkan, semua ayat-ayat dalam veda disebut mantra. Dikatakn, bahwa setiap orang yang bisa merapal puji-pujian veda dapat mencapai keselamatan mutlak dan menyatu dengan kesadaran tertinggi, hanya dengan mengucapkan mantra.

3) Bhakti yoga

Bhakti yoga adalah salah satu aliran yoga yang mengutamakan kesetiaan atau iman penuh. Keyakinan ini adalah iman kepada tuhan (dalam bentuk apapun, tergantung agama-agama masing-masing). Yang penting dalam bhakti yoga adalah orang yang tertarik mengikuti aliran ini harus memiliki ikatan emosional yang kuat dengan objek iman. Orang-orang terbiasa menekan emosi mereka, dan yang kemudian terjadi adalah orang tersebut menjadi tertekan secara fisik dan mental. Kedua hal tersebut bisa terganggu jika orang menekan emosi mereka. Di sinilah fungsi bhakti yoga. Bhakti yoga bermanfaat untuk melepaskan emosi yang ditekan dan memurnikan kembali batin. Dalam bhakti yoga, meditasi terus-menerus yang diarahkan kepada tuhan atau objek

iman secara bertahap dapat menurunkan ego dan akan menimbulkan rasa baru, yaitu cinta kasih. Perlahan, meditasi membawa seseorang kehilangan identitas diri dan menjadi satu dengan objek iman. Kondisi ini adalah keadaan realisasi diri.

4) Karma yoga

Inti dari karma yoga adalah pengabdian untuk bekerja. Bekerja tanpa pamrih, keadaan ini tentu saja sulit untuk dicapai. Setiap orang pasti menginginkan gaji, upah, atau insentif ketika bekerja, tapi itu bukanlah karma yoga, Karma yoga menekankan bahwa dengan pekerjaan, orang dapat mencapai kesadaran super di alam semesta ini. Inilah tujuan akhir karma yoga. Pada tahap awal karma yoga, kebanyakan orang masih keberatan karena ego yang besar masih melekat dalam dirinya dan sadar akan pengakuan atau pujian dari buah pekerjaannya.

5) Ashtanga yoga

Jenis yoga ini cocok untuk yang menyukai gerakan fisik yang keras dan memeras keringat karena jenis yoga ini termasuk dinamis. Di barat, jenis yoga ini dikembangkan dengan nama "power yoga". Ketika berlatih ashtanga yoga, praktisi menyinkronkan teknik napas ujjayi dengan gerakan-gerakan yoga yang dilakukan terus mengalir.

Praktisi juga menggunakan *bandha* (penguncian energy), dan *drishti* (fokus pandangan mata) agar perhatian mereka tidak kemana-mana.

6) Iyengar yoga

Yoga ini diambil dari nama B.K.S. Iyengar, salah satu tokoh utama yoga, yoga ini mengutamakan penyusunan gerakan yang sempurna. Iyengar yoga lebih mengutamakan penyusunan gerakan sempurna lewat teknik alignment atau kesejajaran dengan presisi tinggi untuk mencapai manfaat maksimal bagi kesehatan. Dalam mencapai presisi gerakan tersebut, dalam iyengar yoga sering digunakan alat bantu sederhana, seperti balok, kursi, selimut, guling, dan sabuk. Asana (postur) yang sempurna dianggap sebagai satu-satunya jalan untuk menguasai sesi pranayama (pernapasan) secara prima.

7) Tantra yoga

Yoga jenis ini adalah yoga melalui pembangkitan energi cakra. Seperti diketahui, pada diri manusia cakra berfungsi sebagai susunan pusat energy, terutama pada tubuh astral manusia. Pusaran energy spiritual ini menjaga agar tubuh, pikiran, dan jiwa tetap dalam kondisi harmonis dan seimbang.

8) Jnana yoga

Jnana yoga adalah penyatuan melalui ilmu pengetahuan.

9) Yantra yoga

Yantra yoga adalah penyatuan melalui pembuatan visual / mandala.

10) Kundalini yoga

Pada 1960, seseorang beragama sikh, yogi bhajan, memperkenalkan kundalini yoga. Kundalini yoga yang menggabungkan gerakan-gerakan yang berulang, latihan pernapasan, nyanyian pujian-pujian, serta meditasi. Penggabungan gerakan, pernapasan, nyanyian pujian, dan meditasi ini bertujuan untuk membangkitkan energy kundalini yang berada di dasar tubuh manusia, tepatnya di lantai panggul kita (area bawah tulang punggung manusia).

11) Raja yoga

Yoga ini adalah penyatuan melalui penguasaan pikiran dan mental.

12) Ananda yoga

Ananda yoga merupakan bentuk klasik hatha yoga. Yoga jenis ini diperkenalkan oleh swami kriyananda. Ananda yoga menggunakan asana dan pranayama sebagai cara membangkitkan energy cakra.

13) Anusara yoga

Anusara yoga juga merupakan bentuk lain dari hatha yoga. Anusara yoga dipopulerkan oleh John Friend pada tahun 1977. Yoga ini menonjolkan kekuatan fisik prima serta detail asana digabung dengan filosofi tantric. Jenis yoga ini sangat menaruh perhatian pada alignment tubuh bagian luar dan dalam. Setiap sesi Anusara yoga memiliki ciri keceriaan sepanjang waktu dan disertai kedekatan satu sama lain. Oleh karena itu, yoga ini juga dikenal dengan metode “perayaan dalam hati”.

14) Bharata yoga

Bharata yoga dipopulerkan oleh Gert van Leeuwen. Aliran ini mementingkan pentingnya ketepatan setiap pose yoga. Dalam Bharata yoga, mobilitas tulang punggung merupakan syarat utama untuk sebuah latihan yoga yang baik. Postur tubuh manusia yang stabil dapat menghasilkan keseimbangan dan fleksibilitas prima.

15) Bikram yoga

Yoga ini sedang cukup populer. Dikenalkan oleh Bikram Choudhury, seorang pelatih yoga asal India yang bertempat tinggal di Los Angeles. Bikram yoga

mempunyai konsep melakukan yoga didalam ruangan yang dipanaskan dengan suhu 36-42⁰ celcius. Dalam suhu itu, tubuh terstimulasi untuk mengeluarkan racun lewat keringat dan membantu meregangkan tubuh lebih jauh. Latihan bikram yoga terdiri dari dua teknik pranayama dan 24 jenis asana.

16) Kripalu yoga

Kripalu yoga mengutamakan penguasaan pranayama dan gerakan sesuai kemampuan tubuh. Dalam kripalu yoga, ada tiga tahap, yaitu pembelajaran tentang postur tubuh, penguasaan asana dalam waktu tertentu dengan konsentrasi penuh, dan meditasi dalam rangkaian asana yang seakan berlangsung spontan dalam kondisi meditasi.

17) Vini yoga

Viniyoga merupakan bentukan krishnamacharya yang lebih lembut dan inklusif, putranya yang bernama desichar mempopulerkan aliran ini. Viniyoga biasanya diajarkan secara privat, lebih dikenal sebagai yoga terapi. Sebelum menentukan jenis latihan yoga yang cocok, seorang guru viniyoga juga menciptakan gerakan yoga yang dapat dilakukan sendiri dirumah oleh si murid. Asana viniyoga kadang dimodifikasi dan disesuaikan dengan kemampuan

tubuh murid demi mencapai fleksibilitas serta kekuatan otot dan sendir secara prima.

18) Sivananda

Sivananda dikembangkan oleh Vishnu Devananda, penulis buku klasik *The Complete Illustrated Book of Yoga*. Buku ini dijadikan acuan wajib bagi para pemula. Sivananda cocok bagi mereka yang menginginkan latihan yoga yang mencakup gerakan fisik dan bakti yoga atau yoga yang mengutamakan pembaktian. Latihan sivananda mencakup latihan pranayaman, asana, dan relaksasi. Latihan dilakukan dengan perlahan dan lembut.

19) Kali ray triyoga

Penemu yoga jenis ini adalah Kali ray. Aliran ini merupakan penggabungan dari dinamika dan rangkaian asana yang intensif. Asana disesuaikan dengan tingkatan setiap pelakunya. Fleksibilitas, kekuatan, daya tahan, dan pengetahuan menjadi katalisator tingkatan aliran ini.

20) Svaroopaa

Aliran ini mengklaim bahwa fisik dalam yoga bukanlah alat untuk melakukann aktivitas atletis, tetapi untuk mencapai kesadaran spiritual. Aliran ini dipopulerkan oleh Rama Berch. Pose-pose dalam svaroopaa difokuskan untuk membangun kekuatan alam bawah sadar.

Menurut Erikar leembang dalam bukunya *yoga sehari-hari*, “yoga bersumber pada aliran yang sama. Tidak tepat jika kita menempatkan satu aliran lebih sempurna diantara yang lain. Lebih tepat jika fokus pada apa yang dianggap paling sesuai dengan keinginan kita”.

c. Tingkatan yoga

Shanty & Yuliani (2014) dalam bukunya “amazing yoga” membagi tingkatan yoga menjadi 5 bagian yaitu :

1) Yama

Tingkatan ini berdasar pada hubungan individu dengan masyarakat. Yama mempunyai lima prinsip dasar, yaitu (1) Pengendalian diri mengenai hasrat (*aparigrah*). Misalnya, ketika kita haus, kita minum segelas air. Itu sudah cukup untuk menghilangkan dahaga, tidak perlu kita minum dua atau tiga gelas meskipun bisa;

(2) Kejujuran (*satya*), termasuk bicara sebenarnya, lebih baik diam jika tidak bisa berkata jujur, dan membicarakan kebaikan orang, bukan sebaliknya.

(3) Anti-kekerasan (*ahimsa*).

(4) Tidak mencuri (*asetya*) tidak mencuri disini bukan saja berarti tidak mengambil milik orang lain, namun juga yang tak berpemilik. Misalnya, ketika ada menemukan barang

dijalan, walaupun tidak ada yang punya, kita dilarang mengambilnya.

(5) Tidak mengumbar nafsu birahi (*brahmacharya*). Ini tidak berarti bahwa seseorang yang melakukan yoga harus meninggalkan keluarga dan menjadi biarawan.

2) Niyama

Niyama juga memiliki lima prinsip dasar. Lima prinsip dasar ini menyangkut disiplin individu. Pertama, ketabahan (*tapa*). Artinya, seseorang yang berada pada tahap niyama mampu memikul beban dengan tabah. Walaupun dia sedang bermasalah dengan fisik atau jiwanya, dia tetap harus melanjutkan hidupnya. Kedua, mawas diri (*swadhyaya*). Mawas diri perlu dilakukan dalam bentuk wicara dan jiwa. Ketiga, menyembah kepada Tuhan Yang Maha Esa (*ishwar pranidhan*). Keempat, membersihkan diri (*shoucha*). Kelima bersyukur (*santosh*).

3) Asana

Asana juga berarti postur tubuh. Postur tubuh dalam yoga, misalnya berdiri, duduk, telentang, dan tengkurap. Postur tubuh tersebut diharapkan dapat menstimulasi organ-organ tubuh, seperti jantung, paru-paru, ginjal, hati, empedu, pancreas, dan juga bagian lainnya. Latihan

asana bertujuan untuk mencapai keseimbangan antara tubuh dan pikiran.

4) Pranayama

Pranayama berarti pengaturan napas. *Prana* berarti napas atau bioenergi didalam tubuh. Pada tingkat halus, prana mempresentasikan energy prana yang bertanggung jawab terhadap kehidupan dan keberlangsungan hidup. Sedangkan *ayama* berarti “kontrol”. Seseorang yang dapat mengontrol ritme energy brana dengan menggunakan *pranayama* dapat memperoleh kesehatan jiwa raga.

Pranayama memiliki beberapa tipe, sebagai berikut :

- a) Napas tenang, dalam, cepat
- b) *Tribandha* dan pranayama; nadi *shuddipranayama*;
- c) *Ujjayipranayama*;
- d) *Bhramaripranayama*;
- e) *Pranayama* yang berasal dari hatha yoga (*surya bhedan, bhasrika, ujjayi, shitali, sitkari, bhramari, murchha, dan plavini pranayama*).

5) Pratyahara

Pratyahara adalah pengaturan indera. Tahap ini dicapai setelah melewati tiga tahap sebelumnya. Tahap ini juga penghubung dengan tahap berikutnya. Setelah mencapai

3 tahap sebelumnya seseorang akan mampu mengontrol pikiran dan inderanya. Pada tahap ini seseorang mampu berkonsentrasi dengan baik, kemudian membuang elemen-elemen negatif.

6) *Dharana*

Ketika sudah ada ditahap ini berarti seseorang sudah ada ditahap konsentrasi yang lebih tinggi.

7) *Dhyan*

Dhyan berarti konsentrasi penuh pada objek. *Dhyan* juga diartikan sebagai meditasi. Sebagai manusia biasa, terkadang pikiran kita melayang kemana-mana. Pikiran kita tidak bisa hanya memikirkan satu hal saja setiap waktu. Tapi, kecepatan pikiran kita lebih besar dari kecepatan cahaya. Satu detik kita bisa saja mengingat masa lalu. Detik berikutnya kita bisa menginginkan masa depan. Kita tidak memiliki kontrol atas pikiran kita sendiri. Disinilah fungsi *dhyan* tersebut. *Dhyan* membantu kita untuk berkonsentrasi, menenangkan pikiran, dan mencapai kontrol penuh atas pikiran tersebut.

8) *Samadhi*

Samadhi adalah titik puncak dari pencapaian yoga. Ketika seseorang mencapai *Samadhi*, ia mempunyai spiritual dan

rasa damai yang hakiki, *Samadhi* membawa seseorang ke posisi relaks dan harmonis.

d. Manfaat yoga

Senam yoga merupakan intervensi holistik yang menggabungkan postur tubuh (*Asana*), teknik pernafasan (*Pranayama*), dan meditasi (Kondza, 2009). Intervensi senam yoga umumnya efektif dalam mengurangi berat badan, tekanan darah, kadar glukosa dan kolesterol tinggi (Yang ,2007) serta pikiran, relaksasi fisik dan emosional (Quigley & Dean , 2000).

Yoga sangat baik untuk meningkatkan konsentrasi dan membawa kesadaran diri, menajamkan pikiran, dan menjauhkan seseorang dari emosi dan pikiran negatif. Yoga berperan penting dalam meningkatkan asupan oksigen ke otak, menghilangkan kepenatan, meningkatkan kelenturan dan stamina tubuh, menstimulasi kelenjar hormonal dalam tubuh dan membuatnya stabil. Gerakan-gerakan yoga juga dapat memperlancar sirkulasi darah. Selain hal itu yoga juga meningkatkan kekebalan tubuh (Shindu, 2006).

Yoga secara teratur dapat menstimulasi saraf pada tulang punggung. Menstabilkan fungsi kerja tubuh, meningkatkan rasa nyaman, tenang dan bebas stres, memperhalus rasa, memperbaiki sikap dan perilaku, meningkatkan rasa percaya

diri, pola pikir yang lebih positif dan penghargaan terhadap diri sendiri, memperlambat proses penuaan dini, meningkatkan daya ingat, fokus terhadap satu masalah dan meningkatkan kesehatan secara menyeluruh (holistik), keseimbangan kondisi fisik dan kejiwaan seseorang dalam dirinya. Aura adalah medan energi yang memancar dalam tubuh, apa yang dipikir dan dirasakan juga tercetak jelas pada auranya. Pancaran ini merupakan manifestasi dari kondisi fisik, emosional, mental, spiritual. Semakin kuat dan semakin jernih aura seseorang, maka semakin besar daya tarik seseorang tersebut (Muchtari, 2010).

Yoga merupakan seni olah tubuh yang berasal dari India dan sudah terkenal diseluruh penjuru dunia dimana tidak hanya dapat menyembuhkan penyakit, yoga juga dapat memberikan ketenangan jiwa akibat stres atau ketidakseimbangan psikis (Widagdo, 2003), banyak sekali manfaat yang bisa didapatkan dari gerakan yoga, seperti :

- 1) Memperbaiki postur tubuh, postur tubuh yang awalnya buruk menjadi lebih baik lagi. Karena tubuh butuh keseimbangan pada tulang punggung dan otot-otot punggung sebagai penyangga tubuh kita (Stefanus, 2010).

- 2) Otot menjadi lebih kuat, dimana peran otot yaitu menjaga tubuh dari penyakit seperti arthritis dan nyeri punggung. Dengan otot yang kuat, kita juga akan lebih menarik untuk dilihat (Wiriadinata, 2015).
- 3) Melindungi tulang punggung, agar ruas-ruas tulang belakang menjadi fleksibel (Wiriadinata, 2015).
- 4) Mencegah osteoporosis, dengan melakukan pose downward atau upward facing dog dapat membantu untuk menguatkan tulang lengan yang rentan terkena osteoporosis (Stefanus, 2010).
- 5) Memperlancar peredaran darah, karena rasa rileks yang didapat dari yoga membantu kelancaran sirkulasi darah dalam tubuh, khususnya di tangan dan kaki.
- 6) Melindungi jantung, walaupun yoga tidak termasuk olahraga aerobik, namun latihan yoga dapat menurunkan tingkat jantung istirahat, meningkatkan stamina dan memperbaiki asupan oksigen didalam tubuh.
- 7) Membersihkan limfa, yang merupakan cairan yang kaya akan sel kekebalan tubuh. Dengan berlatih yoga dapat membanti sitem limfatik, merusak sel-sel kanker dan membuang racun-racun dari produksi seluler
- 8) Menurunkan tekanan darah, yoga sangat baik bagi penderita hipertensi.

9) Menurunkan gula darah dan kolesterol jahat, khususnya pada penderita diabetes, yoga dapat menurunkan hormon kortisol dan kadar hormon adrenal, merunkan berat badan dan memperbaiki sensitivitas pada insulin (Wiriadinata, 2015).

Yoga juga dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorphan, hormon endorphan adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks atau tenang. Endorphan dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman (Sindhu, 2006).

Yoga mengajarkan bahwa kondisi alami manusia adalah dalam keadaan tenang. Semua teknik dalam yoga juga bertujuan menciptakan ketenangan. Disebutkan bahwa asana (postur yoga) merupakan jenis olah tubuh yang mediatif, yang dilakukan secara perlahan serta diiringi pernapasan Dhiirga Swasam. Semakin dalam napas akan mempengaruhi detak jantung menjadi lebih perlahan dan memberikan rasa nyaman dan tentram. Selain itu, napas yang dalam juga akan menghantarkan lebih banyak oksigen ke otak sehingga akan memberikan rasa tenang pada pikiran (Sindhu, 2015).

Beberapa postur yoga juga memiliki efek yang menenangkan dengan gerakan yang menekan langsung kelenjar adrenal, yang akan menstabilkan produksi adrenalin ke aliran darah. Seperti postur keseimbangan yang memberikan ketenangan saat berdiri seimbang dengan satu kaki dan tetap diam; posisi berdiri dan membuka dada yang bermanfaat untuk menguatkan jantung, memanaskan tubuh, dan memberikan rasa tenang setelahnya (Sindhu, 2015).

e. Gerakan yoga

1) Persiapan

Asana atau postur yoga harus dilakukan dengan mengenakan pakaian yang nyaman dan longgar (tidak menghalangi napas dan gerak), tanpa alas kaki, dan lebih baik dilakukan diatas matras yoga (yoga mat), karpet, atau lantai kayu. Matras yang lengket dan antislip adalah yang terbaik. Lepaskan pula perhiasan dan lensa kontak. Kosongkan perut; tunggu kira-kira 3 jam setelah makan berat dan 2 jam setelah makan ringan sebelum berlatih yoga. Apabila tidak memungkinkan untuk menahan makan karena sangat lapar, makan/ minumlah sesuatu yang ringan seperti buah-buahan, susu, atau air putih. Lakukan yoga dalam keadaan tubuh yang bersih dan segar (sangat baik dilakukan setelah mandi).

2) Pemanasan

Pemanasan sangat dianjurkan untuk dilakukan sebelum sesi yoga. Pemanasan ini bertujuan meningkatkan kelenturan otot dan sendi sehingga suatu gerakan akan lebih mudah dilakukan. Pemanasan juga akan menghindarkan tubuh dari resiko cedera saat berlatih. Pada prinsipnya, pemanasan akan mempersiapkan seluruh sendi dan otot tubuh, dari ujung kepala hingga ujung jari kaki, agar lebih siap saat menerima penekanan yang lebih saat berlatih inti.

Dalam yoga terdapat banyak jenis pemanasan, pemanasan dapat dilakukan dengan melakukan sikap atau gerakan *suryanamaskara*. *surya namaskara* adalah suatu latihan yang berasal dari zaman prasejarah, ketika manusia menyadari adanya kekuatan spiritual dalam dirinya sendiri, yang tercermin pada alam semesta material. Penggunaan latihan yoga *Surya namaskara* adalah sebuah rangkaian dari dua belas sikap tubuh dalam yoga. Asana dengan membungkuk kedepan dan kebelakang bergantian, melenturkan dan meregangkan tulang belakang dan anggota badan pada rentang maksimumnya.

Berikut ini adalah rangkaian gerakan suryanamaskara (Sindhu, 2015). :

a) Postur Gunung (*Tadasana*)

Berdiri tegak dengan kedua ibu jari kaki rapat dan mata kaki bagian dalam menempel satu sama lain. Punggung tegak dan tangkupkan kedua telapak dan jari-jari tangan dipusat dada.

b) Postur matahari terbit (*Hasta Utana*)

Tarik napas. Rentangkan tangan terbuka ke arah atas dan buka-lebar dada, pinggul condong ke arah depan.

c) Postur matahari terbenam (*Padahastasana*)

Hembuskan napas. Membungkuk dari pinggul ke arah depan. Letakkan kedua tangan sejajar dengan kaki atau pegang pergelangan kaki/betis. Dekatkan wajah ke arah kaki. Tekuk lutut sedikit apabila terasa terlalu kencang.

d) Postur menyerang (*Ashwasana*)

Tarik napas. Langkahkan kaki kanan ke arah belakang lurus, turunkan lutut kanan, dan buka dada, wajah menengadah.

e) Postur anjing (*Adho Mukha Svanasana*)

Buang napas. Luruskan kaki kiri sejajar dengan kaki kanan dibelakang, angkat pinggul dan arahkan tulang

ekor ke arah langit-langit. Kedua telapak kaki menempel pada alas dan kepala bergantung diantara kedua lengan.

f) Postur Laba-laba

Tarik napas, luruskan tubuh. Buang napas, turunkan lutut, dada, dagu ke alas. Tahan.

g) Postur Kobra (*Bhujangasana*)

Tarik napas. Tempelkan tubuh sepenuhnya pada alas. Angkat wajah, dada, pusar dari alas. Buka dada. Jaga agar pinggul sampai kaki tetap menempel pada alas. Lengan menekuk.

h) Postur Anjing (*Adho mukha svasana*)

Buang napas. Ulangi gerakan.e

i) Postur Menyerang (*Ashwasana*)

Tarik napas. Langkahkan kaki kanan kedepan, diantara kedua lengan. Turunkan lutut kiri menempel pada alas dan buka dada.

j) Postur matahari terbenam (*Padahastasana*)

Buang napas. Langkahkan kaki kiri kedepan, sejajar dengan lengan dan kaki kanan.sekatkan wajah kearah kaki.

k) Postur matahari terbit (*Hasta Utana*)

Tarik napas. Ulangi gerakan b.

l) Postur Gunung (*Tadasana*)

Buang napas. Ulangi gerakan a.

Selain gerakan suryanamaskara pemanasan dalam yoga juga dapat dilakukan dengan pemanasan ringan seperti:

- a) Menengadahkan kepala kearah atas dan bawah selama beberapa kali.
- b) Menengok kearah kanan dan kiri selama beberapa kali.
- c) Memutar leher searah dengan jarum jam, dan berlawanan dengan arah jarum jam.
- d) Mengencangkan otot-otot bahu dan lengan.
- e) Memutar bahu.
- f) Menggerakkan tulang punggung ke arah kanan dan kiri.
- g) Meregangkan lutut, pergelangan kaki, dan jari-jari kaki.

Lakukan gerakan pemanasan secara perlahan sambil bernapas teratur.

3) *Pranayama* (Pernapasan)

Bernapas adalah inti kehidupan. Saat bernapas, udara akan memasuki tubuh membawa serta oksigen yang berfungsi sebagai bahan bakar yang akan menunjang aktivitas setiap sel tubuh. Proses menghirup dan

menghembuskan napas merupakan aktivitas yang manual dan spontan, namun dapat dikontrol dengan penuh kesadaran. Menguasai pernapasan sama artinya dengan menguasai emosi, pikiran, dan akhirnya tubuh. Saat napas tak terkendali, emosi menjadi bergejolak, pikiran jadi kacau, otot tubuh akan menegang, jantung berdegup kencang, dan kulit mengeluarkan keringat. Sebaliknya, dengan bernapas lembut dan teratur, pikiran akan menjadi lebih tenang, emosi akan diliputi ketenteraman, dan tubuh menjadi lebih relaks.

Pranayama dilakukan dengan duduk dalam salah satu postur duduk yoga (*Asana*), dengan posisi tulang punggung yang tegak, dari tulang ekor hingga ke puncak kepala. Posisi ini memaksimalkan kapasitas paru-paru saat bernapas (Sindhu, 2015).

Berikut ini merupakan jenis pranayama yang paling penting:

a) *Dhiirga Swasam*

Dhiirga swasam pranayama merupakan teknik bernapas dasar yang paling dalam dalam pranayama, dan dalam kehidupan. Manfaat berlatih teknik pernapasan ini adalah mengoptimalkan kapasitas paru-paru saat bernapas, mengoptimalkan jumlah oksigen yang

masuk ke dalam tubuh, meningkatkan ketenangan pikiran, juga sebagai pengantar dalam meditasi. Dhiirga swasam menggabungkan ketiga langkah dalam bernapas, yakni napas-pendek-bahu (*clavicular breathing*), napas-sedang-dada (*intercostals breathing*), dan napas-dalam-diafragma (*abdominal breathing*).

Duduklah dalam satu postur duduk yoga. 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 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. Selalu bernapas melalui hidung (dengan mulut tertutup) dan lakukan pernapasan secara perlahan, dalam, dan berirama.

Pernapasan ini mengaktifkan otot/membran diafragma, yang terdapat tepat dibawah paru-paru dan melintang memisahkan rongga dada dan perut. Saat

menarik napas, udara terlebih dahulu akan mengisi alveoli (kantong-kantong udara) yang terdapat pada paru-paru dibagian bawah. Kondisi ini akan mengembangkan paru-paru bagian bawah dan menekan diafragma di bawahnya. Lebih jauh, diafragma akan tertekan kearah bawah dan menekan diafragma dibawahnya. Lebih jauh, diafragma akan tertekan kearah bawah dan memijat organ pencernaan dan hati. Sebaliknya, pada saat membuang napas, diafragma akan balik menekan arah atas dan memijat jantung. Sangat baik untuk menguatkan jantung, menenangkan pikiran, dan meredakan ketegangan tubuh.

b) *Ujjayi* (Pernapasan berdesir)

Duduklah dalam salah satu postur duduk yoga. Sempitkan pita suara saat menarik napas melalui lubang hidung (dengan mulut tertutup). Saat melalui epiglottis (pangkal tenggorokan), udara akan menggetarkan tenggorokan bagian belakang. Ketika napas keluar, akan terdengar bunyi dari tenggorokan.

Ujjayi pranayama merupakan variasi lebih lanjut teknik Dhiirga swasam. Pernapasan ini bermanfaat untuk menyejukkan dan menenangkan pikiran,

meningkatkan konsentrasi, mengembangkan kesadaran, dan menguatkan otot perut.

c) *Kapalabhati* (Pernapasan mengembus kuat)

Duduk dalam salah satu posisi duduk yoga. Tarik napas-dalam dengan diafragma dan buang napas cepat, menghasilkan bunyi embusan yang kuat. Fokuskan perhatian pada embusan napas saja. Tarikan napas hanya merupakan reaksi spontan dan pasif dari embusan napas. Rasakan otot perut dan dada terasa longgar dan relaks saat menarik napas. Lakukan sebanyak 3 putaran, dengan setiap putaran terdiri atas 11 tarikan dan embusan kuat napas. Dalam teknik ini, hanya otot diafragma yang bekerja dan jaga agar otot dada tetap diam.

Kapalabhati pranayama bermanfaat untuk melatih otot-otot yang menyangga perut, jantung, dan hati. Teknik bernapas ini juga bermanfaat untuk meredakan stres dan membersihkan pikiran dari emosi negatif. Dalam bahasa sansekerta, *kapala* berarti tengkorak dan *bhati* berarti mengilap. Secara harfiah, *kapalabhati* dapat diartikan sebagai 'kepala/tengkorak yang bersinar, terbebas dari semua racun dipikiran'. Para penderita penyakit jantung, gangguan pernapasan, flu, tekanan

darah tinggi, dan diabetes disarankan untuk berkonsultasi dengan ahli medis sebelum melakukan teknik ini.

d) *Anuloma viloma* (pernapasan hidung alternatif)

- (1) Duduk dalam salah satu postur duduk yoga.
- (2) Posisi tangan dalam Vishnu Mudra (tekuk jari telunjuk dan jari tengah ke arah telapak tangan).
- (3) Tutup lubang hidung kanan dengan ibu jari, tepat dibawah tulang hidung kanan.
- (4) Tarik napas-dalam melalui hidung kiri selama 4 hitungan.
- (5) Tutup lubang hidung kiri dengan jari manis dan kelingking—tepat dibawah tulang hidung kiri—dan tahan napas selama yang bisa dilakukan.
- (6) Lepaskan ibu jari dari hidung kanan, lalu embuskan napas perlahan selama 8 hitungan.
- (7) Tarik napas kembali melalui hidung kanan selama 4 hitungan, tahan napas, dan embuskan melalui lubang hidung kiri 8 hitungan.

Ini merupakan satu putara *alternative nostril breath*. Ulangi hingga 5 putaran. Manfaat berlatih pernapasan hidung alternatif ini adalah menguatkan seluruh sistem

pernapasan dan mengeluarkan racun tubuh yang telah terbentuk oleh polusi dan stres sehari-hari. Latihan ini juga meningkatkan ketenangan dan menyeimbangkan aktivitas otak kanan dan kiri. Aman dilakukan semua orang. Namun wanita hamil, anak-anak, dan penderita penyakit jantung dilarang menahan napas (lakukan hanya bergantian kiri dan kanan).

e) *Sitali* (Pernapasan lidah)

Duduk dalam salah satu postur yoga. Gulung lidah dari samping ke arah tengah, membentuk pipa. Tarik napas perlahan dan dalam melalui gulungan lidah, tahan sebentar, dan keluarkan kembali melalui hidung. Lakukan 5-10 putaran.

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

f) *Sitkari* (Pernapasan gigi)

Duduk dalam salah satu postur duduk yoga. Tekan ujung lidah ke celah diantara gigi atas dan bawah. Bernapas melalui celah-celah gigi. *Sitkari pranayama* memiliki manfaat seperti halnya *Sitali pranayama*.

4) *Asana*

Asana adalah salah satu gerakan penting dalam yoga. *Asana* merupakan salah satu dari 3 bagian penting dari yoga, yaitu *pranayama*, *asana*, dan meditasi. *Asana* berarti “postur yang nyaman”, yang dilakukan secara perlahan dan mediatif menggunakan pernapasan diafragma (*Dhiirga swasam*). *Asana* dirancang untuk menguatkan bagian tubuh tertentu saat menahan postur yang dilakukan perlahan namun kuat, *gentle but firm*. Prinsipnya adalah tetap diam saat postur dilakukan, sambil memusatkan pikiran pada gerakan dan ritme bernapas.

a) Postur berdiri

Fungsi postur berdiri adalah menguatkan tubuh dan membantu otot-otot serta sendi agar lebih lentur. Selain itu, postur berdiri juga dapat membentuk keseimbangan fisik dan mental. Pada kebanyakan jenis yoga, postur ini sering ditempatkan diawal latihan. Fungsinya adalah untuk menghangatkan tubuh, melatih stamina, dan memastikan tubuh memiliki energi yang cukup untuk melakukan postur-postur tersebut. Postur berdiri harus memiliki fondasi yang kuat, yaitu telapak kaki. Pada saat berdiri,

pastikan kelima sudut telapak kaki anda berpijak ke lantai, dan aktifkan otot paha dengan menggerakkan tempurung lutut keatas.

(1) *Tadasana*

- (a) Ambil posisi berdiri;
- (b) Kedua kaki dan tangan berada disamping badan;
- (c) Naikkan tangan lurus ke atas dan cakupkan kedua telapak tangan diatas kepala;
- (d) Fokus pandangan pada satu titik di depan;
- (e) Tarik napas;
- (f) Rentangkan tangan;
- (g) Bahu dan dada keatas;
- (h) Kedua tumit diangkat (berjinjit dengan tumpuan jari-jari kaki);
- (i) Tahan napas dan diam beberapa saat dalam posisi ini;
- (j) Setelah dirasa cukup, turunkan tumit sambil membuang napas;
- (k) Kembali keposisi awal;
- (l) Istirahat.

(2) *Trikosana*

- (a) Berdiri tegak dengan *Tadasana*
- (b) 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.
- (c) Buang napas, turunkan tangan kanan hingga menggapai sejauh mungkin pergelangan kaki.
- (d) Rentangkan tangan kiri sejajar vertical dengan tangan kanan. Wajah menengadiah. Bernapas normal. Tahan selama 15-30 detik.
- (e) Kembali berdiri tegak dan ulangi dengan sisi lainnya.

(3) *Parsvottanasana*

- (a) Berdiri tegak dalam *tadasana*
- (b) Renggangkan kedua kaki hingga lebih besar daripada bahu. Kaki kanan diputar 90 derajat kearah luar dan kaki kiri 30 derajat kearah 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.
- (4) *Virabhadrasana I*
- (a) Berdiri tegak dalam tadasana
 - (b) 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.
 - (c) Arahkan telapak tangan menghadap atas, dan sambil menarik napas, kedua tangan tarik keatas kepala sehingga telapak tangan saling menempel. Tubuh tegak.
 - (d) Hadapkan tubuh kekanan. Buang napas, tekuk lutut kanan sehingga sejajar dengan tumit. Jaga agar lutut kiri tidak tertekuk. Perlahan, wajah menengadah menatap ujung jari-jari tangan. Tahan selama 15-30 detik sambil bernapas normal.
 - (e) Tarik napas, dan kembali berdiri tegak.
 - (f) Ulangi dengan sisi lainnya.

(5) *Virabhadrasana III*

- (a) Dari posisi akhir *Virabhadrasana I*
- (b) Buang napas, condongkan tubuh, lengan, dan tangan ke muka.
- (c) 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.
- (d) Tarik napas, dan kembali turunkan kaki kiri pada alas dan kembali ke postur *Virabhadrasana I*, perlahan kembali tegak.
- (e) Ulangi dengan sisi lainnya. Lakukan selama 15-30 detik sambil bernapas normal.

(6) *Adho Mukha Svanasana*

- (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. 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 dan tahan selama 15-30 detik.

(d) Lakukan beberapa kali.

(7) *Garudasana*

(1) Berdiri dalam *tadasana*

(2) Perlahan, tekuk kedua lutut, bebaskan tubuh pada kaki kiri dan tumpangkan paha kanan diatas paha kiri, kemudian punter hingga punggung kaki kanan mengait pada otot betis kiri.

(3) 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.

b) Postur duduk

Postur ini dilakukan setelah asana-asana yang dinamis karena asana ini bersifat merelaksakan tubuh. Postur duduk kebanyakan dapat melenturkan tubuh sekaligus melepaskan ketegangan dan kelelahan sehingga tubuh dapat mencapai keseimbangan lagi. Postur ini juga bermanfaat untuk meregangkan urat-urat lutut dan mengendurkan persendian tulang paha. *Asana-asana* dalam postur duduk ini membantu melenturkan dan melepaskan ketegangan pada persendian panggul.

(1) *Gamukhasana*

- (a) Duduk dengan kedua kaki lurus;
- (b) Lipat kaki kiri, kaki kanan diletakkan diatas kaki kiri;
- (c) Tangan kanan di atas dan pegang tangan kiri dari belakang, tarik lalu tahan, pandangan lurus kedepan;
- (d) Saat mengakhiri gerakan ini, embuskan napas pelan-pelan;
- (e) Lakukan pada sisi sebaliknya;

- (f) Pada tahap selanjutnya, lakukan posisi yang sama seperti tahap pertama, tetapi pandangan mata menuju kearah siku.

(2) *Vajrasana*

- (a) Duduklah diatas kedua telapak kaki;
- (b) Temukan kedua ibu jari; dan
- (c) Bernapaslah secara normal.

(3) *Ustrasana*

- (a) Berdiri diatas kedua lutut
- (b) Rentangkan kedua lengan kesamping
- (c) Tarik napas sambil posisi tubuh miring ke belakang
- (d) Kemudian satu persatu tangan menyentuh tumit
- (e) Ulurkan tangan kebelakang, lalu biarkan tubuh bertumpu pada kedua lengan
- (f) Tahan napas sejenak
- (g) Saat mengakhiri gerakan, embuskan napas pelan-pelan
- (h) Kembali ke posisi awal

(4) *Padmasana*

- (a) Duduk dalam sikap *dandasana*, dengan posisi kedua kaki lurus

- (b) Tekuk kaki kanan dan letakkan telapak kaki diatas paha kaki kiri dan begitu sebaliknya
- (c) Kedua telapak kaki menghadap ke atas
- (d) Letakkan punggung tangan diatas lutut dan posisi ibu jari disatukan dengan ujung jari telunjuk
- (e) Biarkan jari lain dalam posisi lurus
- (f) Tarik napas panjang
- (g) Embuskan napas pelan-pelan selama beberapa kali
- (h) Kembali ke posisi awal.

(5) *Brahmacaryasana*

- (a) Duduk dengan posisi tumit kaki kiri terletak dibawah anus
- (b) Kaki kanan diletakkan diatas paha kiri
- (c) Tangan dicakupkan ke depan dada dan pandangan fokus pada satu titik di depan.
- (d) Bernapaslah secara normal
- (e) Lakukan hal serupa pada posisi sebaliknya

(6) *Akarnadhanurasana*

- (a) Duduk dengan posisi kedua kaki lurus, lalu tangan kiri memegang ibu jari kaki kanan

- (b) Kemudian ibu jari kaki kiri dipegang dengan tangan kanan
- (c) Tarik napas pelan-pelan sambil mulai menarik kaki kanan hingga menyentuh telinga
- (d) Tarik napas sejenak, lalu hembuskan secara perlahan
- (e) Kembali ke posisi awal
- (f) Demikian juga pada posisi sebaliknya

(7) *Utthita balasana*

- (a) Duduk diatas tumit dengan posisi kedua lutut terpisah dan kedua jempol kaki dibelakang bersentuhan
- (b) Tarik napas perlahan, lalu embuskan sambil tubuh ditarik kearah lantai dan panjangkan lengan kedepan
- (c) Usahakan posisi bokong tetap menyentuh tumit dan tarik badan memanjang kea rah depan
- (d) Dahi diletakkan dilantai
- (e) Biarkan sisi samping tulang rusuk relaks disamping paha bagian dalam
- (f) Tutuplah mata dan biarkan tubuh relaks sejenak

(8) *Janu sirsarana*

- (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.

(9) *Dandasana*

- (a) Duduk dengan posisi kedua kaki memanjang ke depan dan bersebelahan;
- (b) Gerakan kaki atau tekuk pergelangan kaki ke tembok atau media lain;
- (c) Tulang punggung ditarik kedepan agar punggung terasa memanjang;
- (d) Kedua tangan ditekan ke lantai dengan jari mengarah ke depan;

- (e) Dada terasa terangkat ke depan dan bahu melebar, lalu aktifkan otot perut;
- (f) Posisi dagu paralel dengan lantai dan bagian leher tetap memanjang.

(10) *Paschimottanasana*

- (a) Duduk dalam sikap dandasana, lalu tarik napas sambil angkat lengan ke atas;
- (b) Punggung ditarik memanjang dan dorong dada keatas;
- (c) Embuskan napas perlahan sambil menekuk tubuh dari punggung;
- (d) Pegang jari kaki atau betis dan usahakan punggung tetap memanjang serta dada terbuka (tidak bungkuk).

(11) *Baddha konasana*

- (a) Duduk dengan sikap dandasana, lalu tekuk kedua lutut dan rapatkan kedua telapak kaki, tumit diletakkan dekat panggul;
- (b) Pegang kedua telapak kaki;
- (c) Tarik napas perlahan sambil tubuh ditarik ke atas;
- (d) Saat mengakhiri gerakan ini, embuskan napas perlahan sambil tekuk tubuh kedepan.

(12) Dua merpati

- (a) Duduk dalam sikap dandasana, tekuk kedua lutut dan kedua kaki disilangkan;
- (b) Kaki kiri diletakkan pada lantai dengan posisi tulang kering sejajar dengan matras;
- (c) Kaki kanan diletakkan diatas kaki kiri sampai kedua betis sejajar;
- (d) Masih pada posisi diatas, pergelangan kaki kanan diletakkan diatas lutut kiri, pergelangan kaki kiri diletakkan diatas lutut kanan;
- (e) Tarik kedua tangan kedepan, lalu tarik napas dan tubuh dipanjangkan;
- (f) Saat mengakhiri gerakan ini, embuskan napas perlahan dan tangan digerakkan ke depan menjauhi kaki sejauh yang anda bisa, posisi bokong tetap dilantai.

(13) *Tiriang mukhaikapada paschimottanasana*

- (a) Duduk dalam sikap dandasana, lalu tarik napas perlahan dan angkat lengan ke atas sambil punggung ditarik serta dada didorong ke atas;
- (b) Embuskan napas pelan-pelan sambil tubuh ditekuk ke bagian panggul;

- (c) Pegang jari-jari kaki atau bagian betis, pada saat melakukan gerakan ini pastikan posisi punggung tetap memanjang dan terbuka atau tidak bungkuk.

(14) *Ekapada rajakapotasana*

- (a) Duduk dalam posisi adho mukha suanasana, lalu kaki kanan ke depan dan diletakkan dibelakang tangan kiri, lutut kanan berada dibelakang tangan kiri;
- (b) Kaki kiri diluruskan ke belakang, kemudian panggul diturunkan pelan-pelan hingga kelantai dan jari kaki ditarik kebelakang;
- (c) Kedua tangan ditarik ke samping tubuh dan punggung diangkat setinggi mungkin ke atas.

(15) *Anjaneyasana*

- (a) Dari posisi berlutut, kaki kanan digerakkan ke depan, tekuk lutut hingga posisi paha sejajar dengan lantai;
- (b) Kaki kiri direntangkan kebelakang, paha kiri dan panggul pastikan mendekati lantai;
- (c) Lutut kanan diletakkan diatas pergelangan kaki kanan, rasakan peregangan pada paha bagian depan;

- (d) Tarik napas pelan-pelan dan kedua tangan diangkat keatas dengan posisi jari-jari memanjang keatas, dada ditarik keatas;
- (e) Pada tarikan napas selanjutnya, dada diangkat lebih tinggi sambil punggung atas dilengkungkan ke belakang;
- (f) Pada posisi serupa, panggul ditarik kebawah, lalu tengok keatas;
- (g) Tahan posisi ini selama beberapa saat sebelum melepaskan diri;
- (h) Lakukan pada sisi sebaliknya.

(16) *Virasana*

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

c) Posisi tidur

(1) *Uttanapadasana*

- (a) Ambil posisi berbaring, lalu kedua kaki dirapatkan, lengan diletakkan disamping tubuh dan tangan mengarah ke atas;
- (b) Siku ditekan dan dada diangkat dari lantai secara maksimal, lalu kepala diangkat

kebelakang dan dagu ditarik sejauh mungkin dari dada;

- (c) Ubun-ubun diletakkan di lantai. Posisi ini disebut matsyasana atau postur ikan;
- (d) Pada posisi ini, kedua kaki diangkat 45 derajat dari lantai tanpa menggerakkan kepala atau dada, dan jari kaki diluruskan;
- (e) Lengan diluruskan dan kedua telapak tangan dirapatkan dengan jari tangan mengarah ke kaki;
- (f) Tahan perlahan pada posisi ini dan embuskan napas sambil menurunkan seluruh tubuh.

(2) *Sarvangasana*

- (a) Ambil posisi berbaring, lalu kedua kaki diangkat ke atas dengan kedua tangan menopang dipinggang;
- (b) Usahakan kaki tetap lurus keatas;
- (c) Pada saat melakukan gerakan ini, tarik napas pelan-pelan dan tahan sejenak;
- (d) Embuskan napas pada saat kaki dikembalikan pada posisi awal.

(3) *Cakrasana*

- (a) Ambil posisi tidur, lalu kaki dan tangan ditarik perlahan;
- (b) Badan ditarik ke atas sambil menarik napas dengan posisi setengah lingkaran;
- (c) Dalam posisi ini, tahan napas sejenak dan pejamkan mata;
- (d) Embuskan napas pelan-pelan sambil kembali ke posisi awal dan jangan memaksakan asana ini untuk merapatkan kaki dan tangan.

(4) *Makarasana*

- (a) Ambil sikap tidur dalam posisi telungkup dan kepala menghadap kekanan atau kiri;
- (b) Kedua tangan di depan kepala dengan posisi telapak tangan mengarah ke bawah, kaki lurus kebelakang;
- (c) Napas kondisi normal.

(5) *Dhanurasana*

- (a) Ambil posisi telungkup, tekuk kedua kaki dan pergelangan kaki dipegang dengan kedua tangan;

- (b) Tarik napas pelan-pelan sambil mengangkat kaki ke atas hingga badan melengkung membentuk busur;
- (c) Tahan posisi ini beberapa saat dan embuskan napas pada saat akan kembali ke posisi awal.

(6) *Navasana*

- (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.

(7) *Bhujangasana*

- (a) Berbaringlah menelungkup dengan kaki merapat. 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.

5) Relaksasi

Setelah melakukan gerakan *asana* yang bersifat fisik, seluruh tubuh mengalami ketegangan. Selain itu, pada saat melakukan *asana* semua kelenjar tubuh diaktifkan dan racun-racun yang terkandung dalam tubuh dibuang keluar tubuh.

Pada kondisi ini relaksasi dibutuhkan untuk member kesempatan pada tubuh untuk melakukan proses

pembuangan zat racun yang berbahaya bagi tubuh.

Berikut adalah beberapa gerakan relaksasi dalam yoga:

a) *Supta baddha konasana*

- (1) Duduk dalam postur duduk
- (2) 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
- (3) Tekan kedua siku di samping tubuh dan perlahan angkat kembali tubuh duduk tegak dalam baddha konasana

b) *Viparita karani mudra*

- (1) Duduk menyamping pada dinding
- (2) Berputar dan arahkan bokong sedekat mungkin menepel pada dinding, kedua tangan menahan tubuh di belakang
- (3) 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

(4) Untuk kebal, perlahan tekuk lutut ke dada, dan berguling ke samping kanan.

c) *Savasana*

Savasana berarti istirahat sempurna seperti mayat. Savasana bermanfaat mengendurkan tubuh baik secara fisik maupun psikis. *Savasana* mampu mengatasi masalah-masalah ketegangan otot, susah tidur, atau orang yang tidak fokus atau susah mengendalikan pikiran, postur ini juga baik untuk menjalankan meditasi bagi mereka yang sulit mengendalikan pikiran saat duduk.

(1) Ambil posisi tidur diatas lantai dengan posisi kaki terbuka selebar bahu;

(2) Kedua tangan diletakkan lurus dengan badan, lalu telapak tangan mengarah ke atas;

(3) Pejamkan mata dan seluruh otot dalam tubuh dikendurkan.

3. Konsep Yoga & Penurunan tingkat stres

Yoga dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorphin, hormon endorphin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks atau tenang. Endorphin dihasilkan di otak dan

susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman (Sindhu, 2006).

Yoga mengajarkan bahwa kondisi alami manusia adalah dalam keadaan tenang. Semua teknik dalam yoga juga bertujuan menciptakan ketenangan. Disebutkan bahwa asana (postur yoga) merupakan jenis olah tubuh yang mediatif, yang dilakukan secara perlahan serta diiringi pernapasan *Dhiirga Swasam*. Semakin dalam napas akan mempengaruhi detak jantung menjadi lebih perlahan dan memberikan rasa nyaman dan tentram. Selain itu, napas yang dalam juga akan menghantarkan lebih banyak oksigen ke otak sehingga akan memberikan rasa tenang pada pikiran (Sindhu, 2015).

Beberapa postur yoga juga dapat menenangkan dan akan menstabilkan produksi adrenalin ke aliran darah. Seperti postur keseimbangan yang memberikan ketenangan saat berdiri seimbang dengan satu kaki dan tetap diam; posisi berdiri dan membuka dada yang bermanfaat untuk menguatkan jantung, memanaskan tubuh, dan memberikan rasa tenang setelahnya (Sindhu, 2015).

a. Gerakan yoga untuk stres

- 1) Pemanasan
- 2) *Pranayama*

- 3) Duduk dalam *virasana*
 - 4) Putar leher perlahan 2 menit
 - 5) *Supta baddha konasana* 2 menit
 - 6) *Adho mukha svanasana* 2 menit
 - 7) *Virabhadrasana I* 3 menit
 - 8) *Trikonasana* 3 menit
 - 9) *Parsvottanasana* 2 menit
 - 10) *Garudasana* 2 menit
 - 11) *Virabhadrasana III* 2 menit
 - 12) *Navasana* 2 menit
 - 13) *Bhujangasana* 2 menit
 - 14) *Janu shirsasana* 3 menit
 - 15) *Viparita karani* 2 menit
 - 16) *Savasana* dengan kedua tangan memegang perut dan bernapas dalam selama 5- 10 menit.
- b. SOP gerakan yoga untuk stres

Pada penelitian ini menggunakan SOP yang sederhana. Standar operasional prosedur dalam penelitian ini mencakup pemanasan, latihan teknik pernapasan (*Pranayama*), gerakan atau pose yoga (*Asana*) dan meditasi. Satu rangkaian yoga untuk mengurangi tingkat stres ini memakan waktu antara 30-40 menit.

1) Pengertian

Yoga merupakan senam atau olahraga yang bersifat menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari kebudayaan india kuno sejak 3.000 SM yang lalu. 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 stres salah satu cara yang ampuh adalah dengan melakukan latihan yoga (Shindu, 2013).

2) Tujuan

Tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran, dan jiwa serta efektif mengurangi stres.

3) Indikasi

Mahasiswa S1 keperawatan semester VIII di STIKES Muhammadiyah Samarinda yang sedang menyusun skripsi.

4) Kontraindikasi

Seseorang yang sedang mengalami cedera fisik baik cedera fisik ringan maupun berat.

5) 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.

6) 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.

7) Cara kerja

a) Pemanasan, dengan melakukan rangkaian gerakan *suryanamaskara*, selama 3 menit :

(1) Postur Gunung (*Tadasana*)

Berdiri tegak dengan kedua ibu jari kaki rapat dan mata kaki bagian dalam menempel satu sama lain. Punggung tegak dan tangkupkan kedua telapak dan jari-jari tangan dipusat dada.

(2) Postur matahari terbit (*Hasta Utana*)

Tarik napas. Rentangkan tangan terbuka ke arah atas dan buka-lebar dada, pinggul condong ke arah depan.

(3) Postur matahari terbenam (*Padahastasana*)

Hembuskan napas. Membungkuk dari pinggul ke arah depan. Letakkan kedua tangan sejajar dengan kaki atau pegang pergelangan kaki/betis. Dekatkan wajah ke arah kaki. Tekuk lutut sedikit apabila terasa terlalu kencang.

(4) Postur menyerang (*Ashwasana*)

Tarik napas. Langkahkan kaki kanan ke arah belakang lurus, turunkan lutut kanan, dan buka dada, wajah menengadah

(5) Postur anjing (*Adho Mukha Svanasana*)

Buang napas. Luruskan kaki kiri sejajar dengan kaki kanan dibelakang, angkat pinggul dan arahkan tulang ekor ke arah langit-langit. Kedua telapak kaki menempel pada alas dan kepala bergantung diantara kedua lengan.

(6) Postur Laba-laba

Tarik napas, luruskan tubuh. Buang napas, turunkan lutut, dada, dagu ke alas. Tahan.

(7) Postur Kobra (*Bhujangasana*)

Tarik napas. Tempelkan tubuh sepenuhnya pada alas. Angkat wajah, dada, pusar dari alas. Buka dada. Jaga agar pinggul sampai kaki tetap menempel pada alas. Lengan menekuk.

(8) Postur Anjing (*Adho mukha svasana*)

Buang napas. Ulangi no.5

(9) Postur Menyerang (*Ashwasana*)

Tarik napas. Langkahkan kaki kanan kedepan, diantara kedua lengan. Turunkan lutut kiri menempel pada alas dan buka dada.

(10) Postur matahari terbenam (*Padahastasana*)

Buang napas. Langkahkan kaki kiri kedepan, sejajar dengan lengan dan kaki kanan. sekatkan wajah kearah kaki.

(11) Postur matahari terbit (*Hasta Utana*)

Tarik napas. Ulangi no.2.

(12) Postur Gunung (*Tadasana*)

Buang napas. Ulangi no.1.

c) Pranayama selama 5 menit

(1) 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 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.

- (2) Lakukan teknik pernafasan *Ujjayi*, tarik nafas secara perlahan lewat hidung, tahan sejenak nafas, kemudian hembuskan lewat hidung dengan mulut tertutup sambil mengeluarkan suara menggema dari tenggorokan.
- (3) Lakukan teknik pernafasan *Kapalbhati*, tarik napas dalam melalui hidung dan hembuskan dengan kuat melalui hidung sehingga terdengar suara hembusan, lakukan *kapalbhati* sebanyak 3 kali putaran, satu putaran terdiri dari 11 kali tarikan napas.

- (4) Lakukan pernapasan *Anuloma viloma* (pernapasan hidung alternatif). Duduk dalam salah satu postur duduk yoga tutup lubang hidung kanan Tarik napas-dalam melalui hidung kiri selama 4 hitungan. Tutup lubang hidung kiri dan tahan napas selama yang bisa dilakukan. Lepaskan hidung kanan, lalu embuskan napas perlahan selama 8 hitungan, Tarik napas kembali melalui hidung kanan selama 4 hitungan, tahan napas, dan embuskan melalui lubang hidung kiri 8 hitungan. Lakukan ini sebanyak 5 putaran.
- d) Duduk dalam pose atau sikap *Virasana*.
- e) Putar leher perlahan selama 2 menit.
- f) *Supta baddha konasana* selama 2 menit.
- (1) Duduk dalam postur duduk *baddha konasana*
- (2) 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
- (3) Tekan kedua siku di samping tubuh dan perlahan angkat kembali tubuh duduk tegak dalam *baddha konasana*.

- g) *Adho mukha svanasana* selama 2 menit.
- (1) Dalam posisi merangkak, kedua pergelangan tangan di bawah bahu dan lutut sejajar dengan panggul. Jari-jari kaki menjejak pada alas.
 - (2) 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.
 - (3) Sambil membuang napas, perlahan turunkan tumit hingga telapak kaki menempel ke alas. Tarik perut ke arah 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.
- h) *Virabhadrasana I* selama 3 menit
- (1) Berdiri tegak dalam tadasana
 - (2) Renggangkan kedua kaki hingga lebih lebar daripada bahu, dan rentangkan kedua lengan sejajar dengan bahu. Kaki kanan diputar 90 derajat ke arah luar dan kaki kiri 30 derajat ke arah dalam. Kedua tumit sejajar.
 - (3) Arahkan telapak tangan menghadap atas, dan sambil menarik napas, kedua tangan tarik ke atas

kepala sehingga telapak tangan saling menempel.

Tubuh tegak.

- (4) Hadapkan tubuh kekanan. Buang napas, tekuk lutut kanan sehingga sejajar dengan tumit. Jaga agar lutut kiri tidak tertekuk. Perlahan, wajah menengadah menatap ujung jari-jari tangan. Tahan selama 15-30 detik sambil bernapas normal.
 - (5) Tarik napas, dan kembali berdiri tegak.
 - (6) Ulangi dengan sisi lainnya.
 - (7) Ulangi gerakan ini sampai 3 menit.
- i) *Trikonasana* selama 3 menit
- (1) Berdiri tegak dengan Tadasana
 - (2) 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.
 - (3) Buang napas, turunkan tangan kanan hingga menggapai sejauh mungkin pergelangan kaki.
 - (4) Rentangkan tangan kiri sejajar vertical dengan tangan kanan. Wajah menengadah. Bernapas normal. Tahan selama 15-30 detik.

(5) Kembali berdiri tegak dan ulangi dengan sisi lainnya. Lakukan gerakan ini selama 3 menit.

j) *Parsvottanasana* selama 2 menit.

(1) Berdiri tegak dalam tadasana

(2) Renggangkan kedua kaki hingga lebih besar daripada bahu. Kaki kanan diputar 90 derajat kearah luar dan kaki kiri 30 derajat kearah dalam. Kedua tumit sejajar.

(3) Hadapkan tubuh ke kanan, tarik napas, buka dada.

(4) Buang napas, gerakkan tubuh kedepan dan dekatkan wajah ke kaki.

(5) Tarik napas, tubuh kembali tegak.

(6) Ulangi sisi lainnya.

k) *Garudasana* selama 2 menit.

(1) Berdiri dalam tadasana

(2) Perlahan, tekuk kedua lutut, bebaskan tubuh pada kaki kiri dan tumpangkan paha kanan diatas paha kiri, kemudian punter hingga punggung kaki kanan mengait pada otot betis kiri.

(3) 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.

l) *Virabhadrasana III* selama 2 menit.

- (1) Condongkan tubuh, lengan, dan tangan ke muka.
- (2) 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.
- (3) Tarik napas, dan kembali turunkan kaki kiri pada alas dan kembali ke postur *Virabhadrasana I*, perlahan kembali tegak.
- (4) Ulangi dengan sisi lainnya. Lakukan selama 15-30 detik sambil bernapas normal. Lakukan gerakan ini hingga 2 menit.

m) *Navasana* selama 2 menit.

- (1) Posisi duduk di matras, kedua lutut ditekuk dan kedua kaki dirapatkan.
- (2) Tarik napas pelan-pelan dan rasakan tubuh serasa memanjang.

- (3) Embuskan napas dan punggung didorong sedikit sambil kedua kaki diangkat.
 - (4) Pada posisi awal, lutut tetap ditekuk dengan tulang kering parallel dengan lantai.
 - (5) Lengan direntangkan ke depan disamping betis dengan telapak tangan mengarah ke dalam.
 - (6) Dada diangkat ke atas dan kedepan, lalu bahu ditarik kebelakang.
 - (7) Tahan beberapa saat pada posisi ini.
 - (8) Setelah beberapa napas, kedua kaki diturunkan dan embuskan napas pelan-pelan. Lakukan hingga 2 menit.
- n) *Bhujangasana* selama 2 menit.
- (1) Berbaringlah menelungkup dengan kaki rapat. Kedua telapak tangan disamping dada dengan jari-jari tangan di bawah bahu. Wajah menempel pada alas.
 - (2) 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 2 menit.

(3) Buang napas dan perlahan turunkan kembali tubuh ke alas.

o) *Janu shirsasana* selama 3 menit

(1) Duduk dengan posisi lutut sebelah kanan ditekuk dan telapak kaki kanan diletakkan pada paha kiri bagian dalam;

(2) Putar tubuh arah depan;

(3) Tarik napas dan rentangkan lengan keatas;

(4) Embuskan napas perlahan sambil menekuk tubuh kearah depan (dimulai dari punggung);

(5) Dengan posisi punggung tetap memanjang, tarik kaki bagian samping dan atas telapak kaki atau betis;

(6) Saat mengakhiri gerakan ini, tahan sejenak;

Lakukan pada sisi sebaliknya hingga 3 menit.

p) *Viparita karani* selama 2 menit.

(1) Duduk menyamping pada dinding

(2) Berputar dan arahkan bokong sedekat mungkin menepel pada dinding, kedua tangan menahan tubuh di belakang.

- (3) 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.
 - (4) Untuk kembali, perlahan tekuk lutut ke dada, dan berguling ke samping kanan.
- q) *Savasana* (relaksasi atau meditasi) selama 5 menit.
- (1) Ambil posisi tidur diatas lantai dengan posisi kaki terbuka selebar bahu;
 - (2) Kedua tangan diletakkan lurus dengan badan, lalu telapak tangan mengarah ke atas;
 - (3) Pejamkan mata dan seluruh otot dalam tubuh dikendurkan.
- r) Tahap terminasi/evaluasi
- (1) Evaluasi hasil subjektif dan objektif
 - (2) Beri reinforcement positif pada responden
 - (3) Mengakhiri pertemuan dengan baik

B. Penelitian Terkait

1. Purwaningsih, (2012) meneliti tentang pengaruh pemberian hatha yoga dan jogging terhadap kecemasan pada mahasiswa semester VIII PSIK FK Universitas Udayana. Penelitian ini menggunakan

alat ukur yang digunakan untuk *pretest* dan *posttest* yaitu kuesioner berupa skala HARS. rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan *quasy experiment*, dengan populasi mahasiswa semester VIII PSIK FK Universitas Udayana yang sedang mengerjakan skripsi. Analisis beda antara kecemasan tiap kelompok sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan uji beda statistic parametric, yaitu uji t dua sampel berpasangan (*dependent sample t-test*) dengan tingkat kepercayaan 95 % ($p \leq 0,05$). Analisis beda antara selisih tingkat kecemasan pada kelompok *hatha yoga* dengan selisih tingkat kecemasan pada kelompok *jogging* setelah diberikan perlakuan digunakan adalah uji beda statistic parametrik, yaitu uji t dua sampel tidak berpasangan (*independent sample t-test*) dengan tingkat kepercayaan 95% ($p \leq 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan gambaran kecemasan responden kelompok *yoga* sebelum diberikan *hatha yoga* dimana rata-rata skor didapatkan sebesar 18,84 dengan standar deviasi sebesar 4,646. Berdasarkan pembagian kategori kecemasan, didapatkan dari 19 orang responden 68,4% mengalami kecemasan ringan, 21,1% mengalami kecemasan sedang, 10,5% mengalami kecemasan berat. Gambaran kecemasan responden kelompok *yoga* setelah diberikan *hatha yoga* dimana rata-rata skor didapatkan sebesar 9,84 dengan standar deviasi sebesar 5,346. Berdasarkan

pembagian kategori kecemasan, didapatkan dari 19 orang responden 68,4% tidak mengalami kecemasan, 26,3% mengalami kecemasan ringan, dan 5,3% mengalami kecemasan sedang. Gambaran kecemasan responden kelompok jogging sebelum diberikan jogging dimana rata-rata skor didapatkan sebesar 17,42 dengan standar deviasi sebesar 3,254. Berdasarkan pembagian kategori kecemasan, didapatkan dari 19 orang responden, 78,9% mengalami kecemasan ringan, 15,8% mengalami kecemasan sedang, dan 5,3% mengalami kecemasan berat. Gambaran kecemasan responden kelompok jogging setelah diberikan jogging dimana rata-rata didapatkan sebesar 12,32 dengan standar deviasi sebesar 5,468. Berdasarkan pembagian kategori kecemasan, didapatkan dari 19 orang responden 63,1% tidak mengalami kecemasan, 26,3% mengalami kecemasan ringan, 5,3% mengalami kecemasan sedang, dan 5,3% mengalami kecemasan berat. Menurut hasil uji statistik perbedaan selisih skor kecemasan pada kelompok yoga dan kelompok jogging dengan menggunakan uji t dua sampel tidak berpasangan (*independent sample t-test*) didapatkan nilai t sebesar 1,717 dan didapatkan pula *Asymp sig. (2-tailed)* sebesar 0,095 yang memiliki nilai lebih besar dari penelitian yaitu 0,05 yang berarti H_0 diterima. Berdasarkan statistic berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara perubahan skor kecemasan kelompok yoga

dengan perubahan skor kecemasan kelompok jogging setelah-sebelum diberikan perlakuan. Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh pemberian hatha yoga dan jogging terhadap kecemasan, pemberian hatha yoga dan jogging sama-sama efektif untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa semester VIII PSIK Unud.

2. Penelitian yang telah dilakukan Danismaya (2009) yang berjudul pengaruh teknik relaksasi yoga terhadap fatigue penderita kanker pasca kemoterapi di R.S. Hasan Sadikin Bandung. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan randomized kontrol group *pretest – post test* yaitu adanya satu kelompok intervensi yang mendapatkan perlakuan dan satu kelompok kontrol sebagai pembanding. Analisis data dilakukan secara univariat yaitu frekuensi dan mean serta analisis bivariat dengan uji *t independent* dan *t dependent*. Alat pengumpul data adalah kuisisioner berupa 22 pertanyaan dengan masing masing jawaban memiliki rentang 1-10. Teknik sampling yang dipakai adalah simple random sampling. Perubahan tingkat *fatigue* pada kelompok intervensi yang telah melakukan teknik relaksasi yoga dibandingkan dengan perubahan dalam kelompok kontrol. Responden 40 orang ditetapkan dengan simple random sampling yang dibagi menjadi 20 orang kelompok intervensi dan 20 orang kelompok kontrol, yang terbagi secara *random permuted blocks*.

Tingkat *fatigue* adalah keluhan subjektif penderita kanker setelah menjalani kemoterapi yang meliputi 4 dimensi kuantitatif *fatigue* dari skala Piper yaitu *severity*, *afektif*, *sensory*, dan *kognitif* yang diukur setiap hari sampai hari ke-5 sesudah melakukan teknik relaksasi yoga. Nilai mean tingkat *fatigue* pada kelompok intervensi menunjukkan selisih skala terbesar pada hari ke-5 yaitu 2.73409. hal yang sama juga terjadi pada kelompok kontrol yaitu di hari ke-5 sebesar 0.75682. penurunan skala tingkat *fatigue* terjadi setiap hari pada kedua kelompok, tapi pengaruh latihan relaksasi yoga menunjukkan perbedaan diantara kedua kelompok dengan nilai p 0.001 dihari ke-3, serta nilai p 0.001 dihari ke-4 dan ke-5 dalam 95% tingkat kepercayaan. Teknik relaksasi yoga disimpulkan mempunyai pengaruh untuk mengurangi keluhan *fatigue* penderita kanker pasca kemoterapi di Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung.

C. Kerangka Teori Penelitian

Kerangka teori atau kerangka pikir atau landasan teori adalah kesimpulan dari tinjauan pustaka yang berisi tentang konsep-konsep teori yang dipergunakan atau berhubungan dengan penelitian yang akan dilaksanakan (Silalahi, 2003).

Menurut Notoatmodjo (2012), kerangka teori adalah suatu model yang menerangkan bagaimana hubungan suatu teori dengan faktor-faktor yang penting diketahui dalam suatu penelitian. Kerangka berfikir

merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Faktor-faktor kerangka teori pada penelitian ini adalah pengaruh gerakan yoga terhadap tingkat stres, dimana faktor-faktor tersebut saling terkait untuk melihat fungsi dari gerakan yoga terhadap penurunan tingkat stres setelah diberikan gerakan yoga. Kerangka teori merupakan gambaran umum atau langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti dalam melakukan penelitian. Berdasarkan teori-teori yang telah dideskripsikan tersebut, selanjutnya dianalisis secara kritis dan sistematis, sehingga menghasilkan sintesa tentang antara hubungan antar variabel yang diteliti.

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian

Senam yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan. Berarti mengendalikan, mengatur, dan berkonsentrasi, yang berfungsi menyelaraskan tubuh, jiwa dan pikiran kita (Andreas Viklund, 2010).
Senam yoga merupakan intervensi holistik yang menggabungkan postur tubuh (Asana), teknik pernafasan (Pranayama), dan meditasi (Kondza, 2009).



Tingkat stres :

- a. Stres normal
- b. Stres ringan
- c. Stres sedang
- d. Stres berat
- e. Stres sangat berat

Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F (1995)



Faktor stres pada mahasiswa :

1. Akademik
 - a. Dosen
 - b. Tugas kuliah
 - c. Penyusunan tugas akhir (skripsi)
2. Hubungan atau relasi
3. Faktor ekonomi

Juliandi (2009)

D. Kerangka Konsep Penelitian

Salah satu tahap yang penting dalam sebuah penelitian adalah menyusun kerangka konsep. Konsep adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antara variabel (baik variabel yang diteliti maupun yang tidak diteliti). Kerangka konsep akan membantu peneliti menghubungkan hasil penemuan dengan teori (Nursalam, 2008).

Kerangka konsep penelitian pada hakikatnya adalah suatu uraian dan visualisasi konsep-konsep serta variabel yang akan diukur/diteliti, kerangka konsep menggambarkan aspek-aspek yang telah dipilih dari kerangka teori dan berhubungan dengan masalah penelitian yang spesifik (Notoadmojo, 2012).

Menurut Silalahi (2003) kerangka konsep berisikan tentang semua variabel dari penelitian. Adapun beberapa variabel yang terdapat pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Variabel independen (bebas)

Variabel yang nilainya menentukan variabel lain. Variabel bebas biasanya dimanipulasi, diamati, dan diukur untuk diketahui

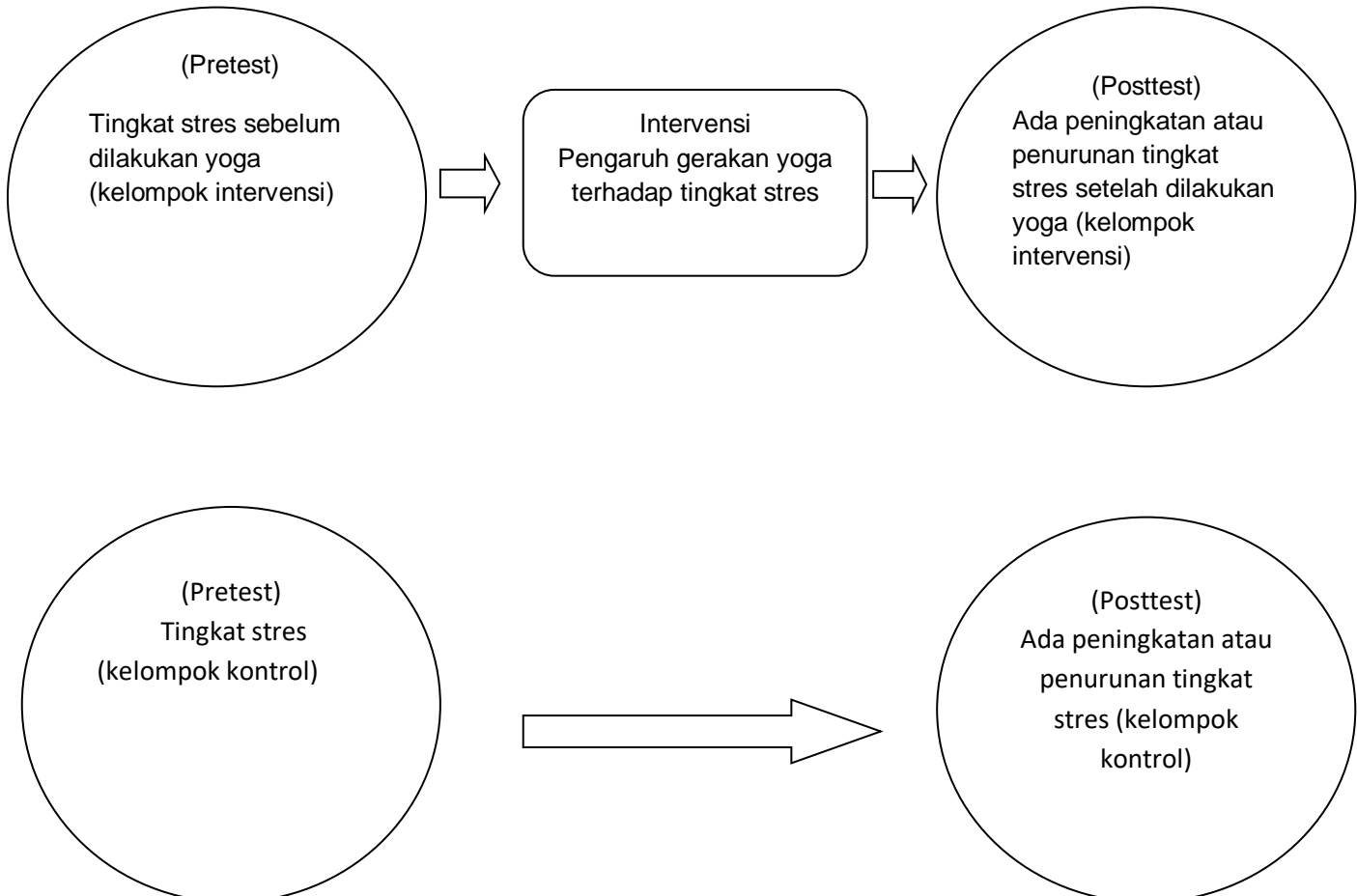
pengaruhnya terhadap variabel lain. Variabel independen penelitian ini adalah gerakan yoga.

2. Variabel dependen (terikat)

Variabel yang nilainya ditentukan oleh variabel lain. Variabel terikat adalah faktor yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya pengaruh dari variabel bebas. Variabel dependen penelitian ini adalah tingkat stres pada mahasiswa semester akhir di STIKES Muhammadiyah Samarinda.

Kerangka konsep pada penelitian ini dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

Gambar 2.2 Kerangka Konsep



E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah sebuah pernyataan sederhana perkiraan hubungan antara variabel-variabel yang sedang dipelajari (Demesy, 2002). Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban empiric (Sugiyono, 2006).

Berdasarkan kerangka penelitian yang telah disusun, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ho : Tidak ada pengaruh gerakan yoga terhadap tingkat stres pada mahasiswa semester akhir.

Ha : Ada pengaruh gerakan yoga terhadap tingkat stres pada mahasiswa semester akhir.

BAB III
METODE PENELITIAN

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

SILAHKAN KUNJUNGI PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

Jl. Ir. H. Juanda No. 15

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini peneliti mengemukakan kesimpulan dan saran dari penelitian mengenai pengaruh gerakan yoga terhadap tingkat stres pada mahasiswa semester akhir di Stikes Muhammadiyah Samarinda.

A. KESIMPULAN

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

1. Karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kontrol adalah usia terendah 21 tahun dan 23 tahun yang tertinggi, Pada responden yang dianalisis pada umumnya berjenis kelamin perempuan (81.5%), status pernikahan belum menikah (100%) pada kelompok intervensi sedangkan pada kelompok kontrol terdapat satu orang yang sudah menikah, penyebab stres yang paling dominan yaitu penyusunan skripsi (68.8%) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol (93.8%).
2. Rata-rata tingkat stres pada mahasiswa semester akhir sebelum dilakukan treatment yoga di Stikes Muhammadiyah samarinda adalah 26.44 untuk kelompok intervensi sedangkan untuk kelompok kontrol 23.69.

3. Rata-rata tingkat stres pada mahasiswa semester akhir setelah treatment yoga di STIKES muhammadiyah samarinda adalah 11.81 untuk kelompok intervensi sedangkan untuk kelompok kontrol 23.31.
4. Pada analisis untuk melihat perbedaan rata-rata tingkat stres pada dua kelompok yang berbeda menunjukkan P value lebih kecil dari α (0,05), yaitu =0.000 ($p < 0,05$). Maka hasil analisis ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak artinya ada perbedaan bermakna antara selisih rata-rata tingkat stres pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
5. Ada pengaruh gerakan yoga terhadap tingkat stres pada mahasiswa semester akhir di STIKES Muhammadiyah Samarinda. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi didapatkan p value = 0.000 ($p < 0.05$), maka dapat disimpulkan H_0 ditolak.

B. SARAN

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

1. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini bisa menjadi tambahan pengetahuan mahasiswa dalam menurunkan tingkat stres yang diakibatkan oleh penyusunan skripsi dengan menggunakan yoga. Mahasiswa disarankan segera mengidentifikasi sumber stres. stres tersebut bukan sebagai beban

melainkan suatu masalah yang harus diselesaikan dengan cepat, bisa dijangkau dengan tepat. Yoga dapat dijadikan salah satu alternatif untuk mengurangi stres.

2. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini hendaknya dijadikan pertimbangan untuk diaplikasikan kepada pasien-pasien yang sedang mengalami stress contohnya pasien RS.Jiwa dan prinsip-prinsip yoga seperti olah napas dapat pula diterapkan kepada pasien-pasien dirumah sakit manapun saat pagi hari atau menjelang tidur agar pasien mendapatkan perasaan tenang.

3. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini hendaknya dijadikan pertimbangan bagi pengurus atau koordinator skripsi untuk mengantisipasi adanya stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dengan cara sederhana yaitu melakukan senam yoga yang mudah dilakukan kapan saja, dimana saja dan tentu saja tidak perlu mengeluarkan biaya sehingga proses konsultasi dengan dosen pembimbing berjalan dengan baik tanpa adanya hambatan. Dan akan lebih baik jika dimasukkan ke mata ajar tambahan agar mahasiswa dapat mengetahui cara menurunkan stres.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, lebih baik penelitian ini dilakukan di institusi yang berbeda untuk mengetahui lebih lanjut manfaat yoga terhadap tingkat stres.

DAFTAR PUSTAKA

Adhon. (2013). *Manajemen stress dan emosi*. Yogyakarta : Mantra Books.

Ambar, T.S. (2009). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Aziz, Alimul. (2003). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.

Azwar, S. (2009). *Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya*. Jakarta : Pustaka Pelajar.

Bachtiar, A. (2004). *Cinta Remaja: Mengungkap Pola dan Perilaku Cinta Remaja*. Yogyakarta: Sarjana Yogyakarta.

BKKBN. (2012). *Kajian Pernikahan Dan Pada Beberapa Provinsi di Indonesia: Dampak Ovepopulation, Akar Masalah dan Peran Kelembagaan di Daerah*. Jakarta

Danismaya, I. (2009). *pengaruh teknik relaksasi yoga terhadap fatigue penderita kanker pasca kemoterapi di R.S. Hasan Sadikin Bandung*. Sukabumi, STIKES Sukabumi.

Darmono & Hasan. (2008). *Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester*. Jakarta: Gramedia Widia Sarana Indonesia.

Dempsy, P.A & Dempsy, A.D. (2002). *Riset keperawatan: Buku ajar & Latihan*. Alih bahasa: Palupi Widyastuti. (edisi 4). Jakarta : EGC.

Gordon. (2008). *Changes In Clinical and Metabolic Parameters After Exercise Therapy In Patient With Type 2 Diabetes*.

Hawari, D. (2008). *Manajemen stress dan depresi*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.

Hawari, D. (2011). *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI. J. Yosep. (2008). *Keperawatan Jiwa*, Bandung : Revika Aditama.

Hidayat., A.A.A. (2003). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika

Hidayat., A.A.A. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika

Johan, D. (2011). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia yang Mengalami Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Padang*. Padang, Universitas Andalas.

Juliandi, A. (2007). *Teknik Pengujian Validitas dan Reabilitas*. Diakses pada 4 November 2015. <http://www.azuarjuliandi.com/elearning/>

Kondza, S. (2009) Community based yoga classes for type 2 diabetes : an exploratory randomized controlled trial. Diakses 4 November 2015 dari <http://www.biomedcentral.com/1472-6963/9/33>.

Lazarus, RS & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York : Springer Publishing Company.

Lebang, E. (2013). *Yoga Sehari-hari (edisi revisi)*. Jakarta : Pustaka Bunda.

Lovibond, S.H. & Lovibond, p. f. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. (2nd Ed)*. Sydney : Psychology Fouldddation.

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

Mutadin, Z. (2002) *Kesulitan Menulis skripsi*. <http://www.e-psikologi.com/remaja/040402.html> diakses pada 23 November 2015.

Narisman, N. (2014). *Pengaruh aromaterapi bunga mawar terhadap tingkat stress pada mahasiswa semester akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda*. Samarinda, STIKES Muhammadiyah.

Notoatmodjo, S. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.

_____. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

_____. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan edisi revisi*. Jakarta : Rineka Cipta.

Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan edisi 2*. Jakarta : Salemba Medika.

Pambudi, P.S. (2012). *Hubungan Konsep Diri Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan*. Diakses Tanggal 2 juni 2016 dari <http://ejournal-S1.Undip.ac.id>

Potter, P.A. and Perry, A.G. (2005). *Fundamental nursing: Concepts, process, and practice*. 6th edition. St. Louis: Mosby Year Book.

Purwaningsih. (2012). *Pengaruh Pemberian Hatha Yoga dan Jogging Terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Semester VIII PSIK FK Universitas Udayana*. Bali, Universitas Udayana.

Purwati. (2012). *Tingkat Stress Akademik pada mahasiswa reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*.

Puspita, T. (2015). *Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Wanita Didusun Karang Tengah Sleman Yogyakarta*. Yogyakarta, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah.

Rahmayati. (2012). *Stress dan Coping Remaja mengalami perceraian pada orangtua*. Fakultas Psikologi. Universitas Gunadarma.

Rasmun. (2004). *Stres, Koping Dan Adaptasi*. (Edisi Pertama). Jakarta : Sagung Seto.

Rismayana. (2012). *Pengaruh Perilaku Belajar, Kecerdasan Emosional, dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Stress Kuliah Mahasiswa Akuntansi Universitas Hasanuddin*. Makassar, Universitas Hasanuddin.

Riwidikdo, H. (2013). *Statistik kesehatan*. Yogyakarta : Rohima Press.

Rozaq, A (2014). *Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Proses Mengerjakan Skripsi*. Surabaya, Universitas Sunan Ampel.

Safaria, T (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sarafino, E.P. (2008). *Health psychology: biosychosocial interactions*. (edisi 6). New York : John Willey & Sons.

Schafer, W. (2000). *Stress Management for Wellness: Fourth Edition*. United Stress of America : wadsworth.

Selye, H. (1930). *The Stress of Life*. New York : McGraw Hill.

Sherwood, L. (2001). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem (Human Physiology: From cells to systems)*. (edisi 2, halaman 377-380). Jakarta : EGC.

Silalahi, U. (2003). *Studi Tentang Ilmu Administrasi*. Bandung : Sinar Baru Aglesindo.

Sindhu, P. (2004). *Handbook of Yoga*. Bandung

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

Sindhu, P. (2009). *Hidup Sehat dan Seimbang Dengan Yoga : Daily Practice*. Bandung : Mizan Qanita.

Siswoyo, D. Dkk. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.

Smeltzer, S. C. & Bare, B. G. (2005). *Brunner & Sudarth's textbook of medical-surgical nursing. (8th ed)*. (Agung Waluyo. Terjemahan). Jakarta : EGC.

Solichatun, Y. (2011). Stress dan Strategi Coping pada Anak Didik di Lembaga Pemasyarakatan Anak, *Jurnal Psikologis Islam*, 8, (1).

Sriati. (2008). Tinjauan tentang stress. [Http://www.akademikunsri.ac.id.../TINJAUAN%20tentangStress.pdf](http://www.akademikunsri.ac.id.../TINJAUAN%20tentangStress.pdf) diakses pada 24 November 2015.

Stuart, G. W. & Laraia, M. T. (2005). *Psychiatric nursing : Principle and practice 8th edition*. St.Louis : Mosby.

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.

Walton, r. L. (2002). *A Comparison of perceived stres levels and coping styles of junior and senior students in nursing and social work programs*. <http://www.marshall.edu/etd/doctors/walton-robin-2002-edd.pdf> diakses pada 20 November 2015.

Wangsa, T.G.H.W. (2010). *Menghadapi Stress dan Depresi*. Yogyakarta : Oryza

Weiten, W. (2007). *Psychology: themes & variations(7th ed)*. United states of america: Thomson Wadsworth.

Wiadnyana. M. S. *The Power of Yoga for Pregnancy and Post-Pregnancy*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.

Widagdo, R. (2003). *Analisis Pengaruh Atribut-Atribut Kualitas Audit Terhadap Kepuasan Klien*. Semarang. Universitas Diponegoro.

Yang. (2007). *A Review Of Yoga Program For Four Leading Risk Factor Of Chronic Disease*.

Yosep, Iyus. (2007). *Keperawatan jiwa*. Bandung: Refika Aditama.

Yusuf, S. (2004). *Mental Hygiene: Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan agama*. Bandung; Pustaka Bani Qurasy.

_____. (2012). *Mental Hygiene: Pengembangan kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan agama*. Bandung; Pustaka Bani Qurasy.

LAMPIRAN



BIODATA PENELITI



A. Data Pribadi

Nama : Mu'ammam Isnan
Tempat, Tanggal Lahir : Tenggaraong, 07 September 1994
Alamat : Jl. Gunung Sentul, Perum Korpri, Blok
B, NO.16, RT 39, Tenggaraong

B. Riwayat Pendidikan

Pendidikan Formal

1. Tamat SD tahun : 2006 di SD Muhammadiyah
Tenggaraong
2. Tamat SMP : 2009 di SMPN 1 Tenggaraong
3. Tamat SLTA : 2012 di SMAN 1 Tenggaraong

KUESIONER PENELITIAN

PENGARUH GERAKAN YOGA TERHADAP TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI STIKES MUHAMMADIYAH SAMARINDA TAHUN 2016

A. Data Demografi

No Responden : (diisi oleh peneliti)

Usia : tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan

Status Perkawinan : Sudah menikah Belum
menikah

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

Dosen

Tugas kuliah

Penyusunan skripsi

Hubungan dengan orang lain

Faktor ekonomi

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.

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					

Harap periksa kembali, jangan sampai ada yang terlewatkan.

Terima kasih.

SOP Gerakan Yoga Untuk Stress

Elemen	Kriteria Untuk Kerja
Definisi	Yoga merupakan senam atau olahraga yang bersifat menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari kebudayaan india kuno sejak 3.000 SM yang lalu. 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, 2013).
Tujuan	Tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran, dan jiwa serta efektif mengurangi stress.
Indikasi	Mahasiswa S1 keperawatan semester VIII di STIKES Muhammadiyah Samarinda yang sedang menyusun skripsi.
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
Tahap kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1) Pemanasan, dengan melakukan rangkaian gerakan <i>suryanamaskara</i>, selama 3 menit : <ol style="list-style-type: none"> a) Postur Gunung (Tadasana) Berdiri tegak dengan kedua ibu jari kaki rapat

	<p>dan mata kaki bagian dalam menempel satu sama lain. Punggung tegak dan tangkupkan kedua telapak dan jari-jari tangan dipusat dada.</p> <p>b) Postur matahari terbit (Hasta Utana) Tarik napas. Rentangkan tangan terbuka ke arah atas dan buka-lebar dada, pinggul condong ke arah depan.</p> <p>c) Postur matahari terbenam (Padahastasana) Hembuskan napas. Membungkuk dari pinggul ke arah depan. Letakkan kedua tangan sejajar dengan kaki atau pegang pergelangan kaki/betis. Dekatkan wajah ke arah kaki. Tekuk lutut sedikit apabila terasa terlalu kencang.</p> <p>d) Postur menyerang (Ashwasana) Tarik napas. Langkahkan kaki kanan ke arah belakang lurus, turunkan lutut kanan, dan buka dada, wajah menengadiah.</p> <p>e) Postur anjing (Adho Mukha Svanasana) Buang napas. Luruskan kaki kiri sejajar dengan kaki kanan dibelakang, angkat pinggul dan arahkan tulang ekor ke arah langit-langit. Kedua telapak kaki menempel pada alas dan kepala bergantung diantara kedua lengan.</p> <p>f) Postur Laba-laba Tarik napas, luruskan tubuh. Buang napas, turunkan lutut, dada, dagu ke alas. Tahan.</p> <p>g) Postur Kobra (Bhujangasana) Tarik napas. Tempelkan tubuh sepenuhnya pada alas. Angkat wajah, dada, pusar dari alas. Buka dada. Jaga agar pinggul sampai kaki tetap menempel pada alas. Lengan menekuk.</p> <p>h) Postur Anjing (Adho mukha svasana) Buang napas. Ulangi gerakan e.</p> <p>i) Postur Menyerang (Ashwasana) Tarik napas. Langkahkan kaki kanan kedepan, diantara kedua lengan. Turunkan lutut kiri menempel pada alas dan buka dada.</p> <p>j) Postur matahari terbenam (Padahastasana) Buang napas. Langkahkan kaki kiri kedepan, sejajar dengan lengan dan kaki kanan. sekatkan wajah ke arah kaki.</p> <p>k) Postur matahari terbit (Hasta Utana) Tarik napas. Ulangi gerakan b.</p> <p>l) Postur Gunung (Tadasana) Buang napas. Ulangi gerakan a</p> <p>2) Pranayama selama 5 menit (5) Lakukan teknik pernafasan <i>Dhiirga swasam</i>, Duduklah dalam postur duduk <i>Virasana</i>. 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 <i>puraka</i> (menarik napas), rasakan napas mengalir dan mengembangkan daerah perut, kemudian</p>
--	--

	<p>meregang tulang rusuk dan seluruh bagian dada, lalu mengangkat bahu. Saat <i>rechaka</i> (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.</p> <p>(6) Lakukan teknik pernafasan <i>Ujjayi</i>, tarik nafas secara perlahan lewat hidung, tahan sejenak nafas, kemudian hembuskan lewat hidung dengan mulut tertutup sambil mengeluarkan suara menggema dari tenggorokan.</p> <p>(7) Lakukan teknik pernafasan <i>Kapalbhati</i>, tarik nafas dalam melalui hidung dan hembuskan dengan kuat melalui hidung sehingga terdengar suara hembusan, lakukan <i>kapalbhati</i> sebanyak 3 kali putaran, satu putaran terdiri dari 11 kali tarikan napas.</p> <p>(8) Lakukan pernafasan Anuloma viloma (pernafasan hidung alternatif). Duduk dalam salah satu postur duduk yoga tutup lubang hidung kanan Tarik napas-dalam melalui hidung kiri selama 4 hitungan. Tutup lubang hidung kiri dan tahan napas selama yang bisa dilakukan. Lepaskan hidung kanan, lalu embuskan napas perlahan selama 8 hitungan, Tarik napas kembali melalui hidung kanan selama 4 hitungan, tahan napas, dan embuskan melalui lubang hidung kiri 8 hitungan. Lakukan ini sebanyak 5 putaran.</p> <p>3) Duduk dalam pose atau sikap <i>Virasana</i>.</p> <p>4) Putar leher perlahan selama 2 menit.</p> <p>5) <i>Supta baddha konasana</i> selama 2 menit.</p> <p>(4) Duduk dalam postur duduk <i>baddha konasana</i></p> <p>(5) 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</p> <p>(6) Tekan kedua siku di samping tubuh dan perlahan angkat kembali tubuh duduk tegak dalam <i>baddha konasana</i>.</p> <p>6) <i>Adho mukha svanasana</i> selama 2 menit.</p> <p>(4) Dalam posisi merangkak, kedua pergelangan tangan di bawah bahu dan lutut sejajar dengan panggul. Jari-jari kaki menjejak pada alas.</p> <p>(5) 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.</p> <p>(6) Sambil membuang napas, perlahan turunkan tumit hingga telapak kaki menempel ke alas.</p>
--	---

	<p>Tarik perut ke arah 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.</p> <p>7) <i>Virabhadrasana I</i> selama 3 menit</p> <p>(8) Berdiri tegak dalam <i>tadasana</i></p> <p>(9) Renggangkan kedua kaki hingga lebih lebar daripada bahu, dan rentangkan kedua lengan sejajar dengan bahu. Kaki kanan diputar 90 derajat ke arah luar dan kaki kiri 30 derajat ke arah dalam. Kedua tumit sejajar.</p> <p>(10) Arahkan telapak tangan menghadap atas, dan sambil menarik napas, kedua tangan tarik ke atas kepala sehingga telapak tangan saling menempel. Tubuh tegak.</p> <p>(11) Hadapkan tubuh ke kanan. Buang napas, tekuk lutut kanan sehingga sejajar dengan tumit. Jaga agar lutut kiri tidak tertekuk. Perlahan, wajah menengadah menatap ujung jari-jari tangan. Tahan selama 15-30 detik sambil bernapas normal.</p> <p>(12) Tarik napas, dan kembali berdiri tegak.</p> <p>(13) Ulangi dengan sisi lainnya.</p> <p>(14) Ulangi gerakan ini sampai 3 menit.</p> <p>8) <i>Trikonasana</i> selama 3 menit</p> <p>(6) Berdiri tegak dengan <i>Tadasana</i></p> <p>(7) Renggangkan kedua kaki lebih besar daripada bahu dan rentangkan kedua lengan sejajar dengan bahu. Kaki kanan diputar 90 derajat ke arah luar dan kaki kiri 15 derajat ke arah dalam. Kedua tumit sejajar.</p> <p>(8) Buang napas, turunkan tangan kanan hingga menggapai sejauh mungkin pergelangan kaki.</p> <p>(9) Rentangkan tangan kiri sejajar vertikal dengan tangan kanan. Wajah menengadah. Bernapas normal. Tahan selama 15-30 detik.</p> <p>(10) Kembali berdiri tegak dan ulangi dengan sisi lainnya. Lakukan gerakan ini selama 3 menit.</p> <p>9) <i>Parsvottanasana</i> selama 2 menit.</p> <p>(7) Berdiri tegak dalam <i>tadasana</i></p> <p>(8) 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.</p> <p>(9) Hadapkan tubuh ke kanan, tarik napas, buka dada.</p> <p>(10) Buang napas, gerakkan tubuh kedepan dan dekatkan wajah ke kaki.</p>
--	--

	<p>(11) Tarik napas, tubuh kembali tegak. (12) Ulangi sisi lainnya.</p> <p>10) <i>Garudasana</i> selama 2 menit. (4) Berdiri dalam <i>tadasana</i> (5) Perlahan, tekuk kedua lutut, bebaskan tubuh pada kaki kiri dan tumpangkan paha kanan diatas paha kiri, kemudian punter hingga punggung kaki kanan mengait pada otot betis kiri. (6) 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.</p> <p>11) <i>Virabhadrasana III</i> selama 2 menit. (5) Condongkan tubuh, lengan, dan tangan ke muka. (6) 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. (7) Tarik napas, dan kembali turunkan kaki kiri pada alas dan kembali ke postur <i>Virabhadrasana I</i>, perlahan kembali tegak. (8) Ulangi dengan sisi lainnya. Lakukan selama 15-30 detik sambil bernapas normal. Lakukan gerakan ini hingga 2 menit.</p> <p>12) <i>Navasana</i> selama 2 menit. (9) Posisi duduk di matras, kedua lutut ditekuk dan kedua kaki dirapatkan. (10) Tarik napas pelan-pelan dan rasakan tubuh serasa memanjang. (11) Embuskan napas dan punggung didorong sedikit sambil kedua kaki diangkat. (12) Pada posisi awal, lutut tetap ditekuk dengan tulang kering parallel dengan lantai. (13) Lengan direntangkan ke depan disamping betis dengan telapak tangan mengarah ke dalam. (14) Dada diangkat ke atas dan kedepan, lalu bahu ditarik kebelakang. (15) Tahan beberapa saat pada posisi ini. (16) Setelah beberapa napas, kedua kaki diturunkan dan embuskan napas pelan-pelan. Lakukan hingga 2 menit.</p> <p>13) <i>Bhujangasana</i> selama 2 menit. (4) Berbaringlah menelungkup dengan kaki rapat. Kedua telapak tangan disamping dada dengan</p>
--	---

	<p>jari-jari tangan di bawah bahu. Wajah menempel pada alas.</p> <p>(5) 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 2 menit.</p> <p>(6) Buang napas dan perlahan turunkan kembali tubuh ke alas.</p> <p>14) <i>Janu shirsasana</i> selama 3 menit</p> <p>(7) Duduk dengan posisi lutut sebelah kanan ditekuk dan telapak kaki kanan diletakkan pada paha kiri bagian dalam;</p> <p>(8) Putar tubuh arah depan;</p> <p>(9) Tarik napas dan rentangkan lengan keatas;</p> <p>(10) Embuskan napas perlahan sambil menekuk tubuh kearah depan (dimulai dari punggung);</p> <p>(11) Dengan posisi punggung tetap memanjang, tarik kaki bagian samping dan atas telapak kaki atau betis;</p> <p>(12) Saat mengakhiri gerakan ini, tahan sejenak; Lakukan pada sisi sebaliknya hingga 3 menit.</p> <p>15) <i>Viparita karani</i> selama 2 menit.</p> <p>(5) Duduk menyamping pada dinding</p> <p>(6) Berputar dan arahkan bokong sedekat mungkin menepel pada dinding, kedua tangan menahan tubuh di belakang.</p> <p>(7) 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.</p> <p>(8) Untuk kembali, perlahan tekuk lutut ke dada, dan berguling ke samping kanan.</p> <p>16) <i>Savasana</i> (relaksasi atau meditasi) selama 5 menit.</p> <p>(4) Ambil posisi tidur diatas lantai dengan posisi kaki terbuka selebar bahu;</p> <p>(5) Kedua tangan diletakkan lurus dengan badan, lalu telapak tangan mengarah ke atas;</p> <p>(6) Pejamkan mata dan seluruh otot dalam tubuh dikendurkan.</p>
Tahap Terminasi	<p>(4) Evaluasi hasil subjektif dan objektif</p> <p>(5) Beri reinforcement positif pada responden</p> <p>(6) Mengakhiri pertemuan dengan baik</p>

Catatan	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="683 304 1310 360">1) Perhatikan kondisi umum klien selama prosedur tindakan<li data-bbox="683 394 1329 427">2) Lakukan tindakan dengan hati-hati, tepat dan teliti
---------	--

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saudara/i yang saya hormati,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mu'ammam Isnan

Melakukan penelitian berjudul **“PENGARUH GERAKAN YOGA TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI STIKES MUHAMMADIYAH SAMARINDA”**.

Dengan ini saya mengharapkan kesediaan Saudara/i sekalian untuk turut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan menandatangani lembar persetujuan dan bersedia menjawab pertanyaan-pertanyaan yang peneliti ajukan. Setiap jawaban pertanyaan dari Saudara/i berikan mohon sesuai dengan kondisi Bapak/Ibu saat ini. Jawaban yang Saudara/i berikan dijamin kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk penelitian.

Demikian saya sampaikan, atas perhatian dan partisipasi Bapak/Ibu semua dalam membantu kelancaran penelitian ini, saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

Mu'ammam Isnan

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN

Setelah saya membaca maksud dan tujuan penelitian ini, maka dengan kesadaran penuh tanpa paksaan dari pihak lain menyatakan bahwa saya bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Mu'ammam Isnani, Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda Jurusan S1 Ilmu Keperawatan dengan judul **“Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Semester Akhir di STIKES Muhammadiyah Samarinda”**.

Tanda tangan di bawah ini, menunjukkan bahwa saya telah diberi informasi dan memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Samarinda, Maret 2016

DATA KARAKTERISTIK RESPONDEN

Kelompok Intervensi

No	Usia	Jenis kelamin	Status perkawinan	Penyebab stres	Skor tingkat stres sebelum intervensi	Kategori tingkat stres	Skor tingkat stres sesudah intervensi	Kategori tingkat stres
1	21	Perempuan	Belum menikah	Penyusunan skripsi	9	Normal	11	Normal
2	22	Perempuan	Belum menikah	Penyusunan skripsi	22	Sedang	11	Normal
3	22	Perempuan	Belum menikah	Penyusunan skripsi	18	Ringan	11	Normal
4	21	Perempuan	Belum menikah	Penyusunan skripsi	21	Sedang	12	Normal
5	22	Laki-laki	Belum menikah	Penyusunan skripsi	24	Sedang	19	Sedang
6	21	Perempuan	Belum menikah	Penyusunan skripsi	9	Normal	1	Normal
7	22	Perempuan	Belum menikah	Tugas kuliah	22	Sedang	12	Normal
8	22	Perempuan	Belum menikah	Penyusunan skripsi	33	Berat	16	Ringan
9	22	Laki-laki	Belum menikah	Penyusunan skripsi	35	Sangat berat	12	Normal
10	22	Perempuan	Belum menikah	Tugas kuliah	33	Berat	14	Normal
11	23	Perempuan	Belum menikah	Penyusunan skripsi	31	Berat	16	Ringan
12	22	Perempuan	Belum menikah	Penyusunan skripsi	36	Sangat berat	11	Normal
13	23	Laki-laki	Belum menikah	Penyusunan skripsi	20	Sedang	7	Normal
14	22	Perempuan	Belum menikah	Tugas kuliah	35	Sangat berat	11	Normal
15	22	Perempuan	Belum menikah	Tugas kuliah	39	Sangat berat	8	Normal
16	22	Perempuan	Belum menikah	Tugas kuliah	36	Sangat berat	17	Ringan

DATA KARAKTERISTIK RESPONDEN

Kelompok Kontrol

No	Usia	Jenis kelamin	Status perkawinan	Penyebab stres	Skor tingkat stres sebelum intervensi	Kategori tingkat stres	Skor tingkat stres sesudah intervensi	Kategori tingkat stres
1	22	Laki-laki	Belum menikah	Penyusunan skripsi	36	Sangat berat	36	Sangat berat
2	22	Perempuan	Belum menikah	Penyusunan skripsi	40	Sangat berat	40	Sangat berat
3	23	Perempuan	Sudah menikah	Penyusunan skripsi	40	Sangat berat	40	Sangat berat
4	22	Perempuan	Belum menikah	Penyusunan skripsi	22	Sedang	21	Sedang
5	22	Perempuan	Belum menikah	Penyusunan skripsi	40	Sangat berat	40	Berat
6	22	Laki-laki	Belum menikah	Penyusunan skripsi	30	Berat	29	Sangat berat
7	23	Perempuan	Belum menikah	Penyusunan skripsi	14	Normal	11	Normal
8	21	Laki-laki	Belum menikah	Penyusunan skripsi	15	Ringan	15	Ringan
9	22	Perempuan	Belum menikah	Penyusunan skripsi	23	Sedang	27	Berat
10	21	Perempuan	Belum menikah	Dosen	14	Normal	13	Normal
11	21	Perempuan	Belum menikah	Penyusunan skripsi	8	Normal	4	Normal
12	21	Perempuan	Belum menikah	Penyusunan skripsi	10	Normal	14	Normal
13	22	Perempuan	Belum menikah	Penyusunan skripsi	3	Normal	4	Normal
14	21	Perempuan	Belum menikah	Penyusunan skripsi	16	Ringan	10	Normal
15	22	Perempuan	Belum menikah	Penyusunan skripsi	35	Sangat berat	36	Sangat berat
16	22	Perempuan	Belum menikah	Penyusunan skripsi	33	Sangat berat	33	Sangat berat

HASIL DISTRIBUSI FREKUENSI

Statistics

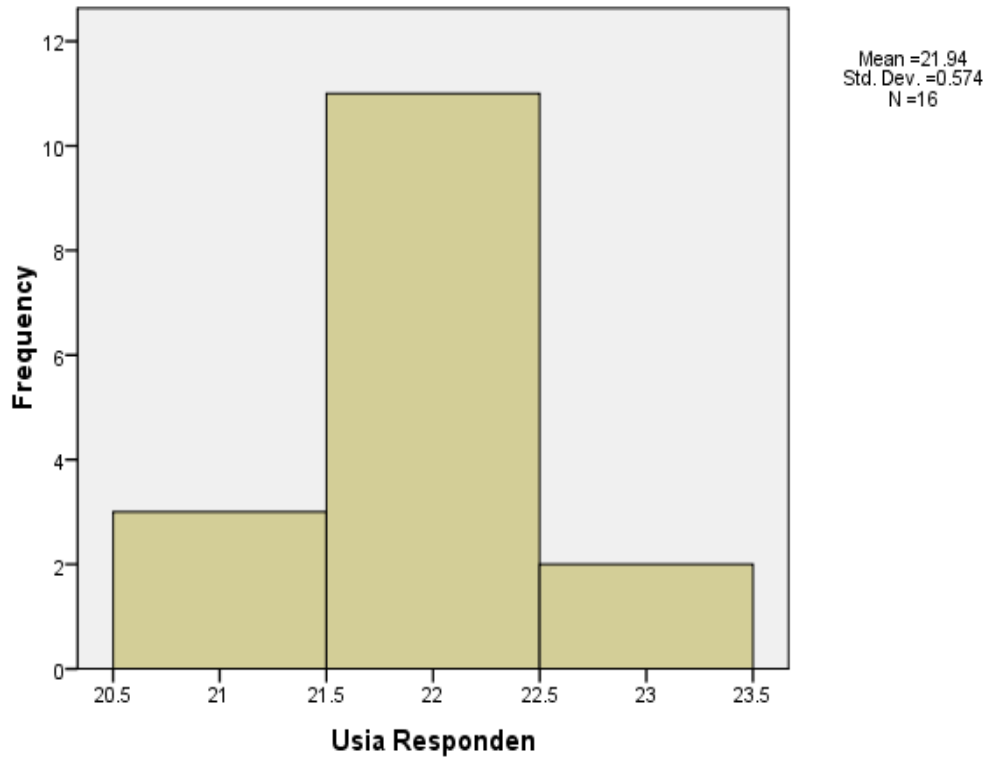
Usia Responden kelompok
intervensi

N	Valid	16
	Missing	0
Mean		21.94
Std. Error of Mean		.143
Median		22.00
Mode		22
Std. Deviation		.574
Variance		.329
Skewness		-.028
Std. Error of Skewness		.564
Kurtosis		.766
Std. Error of Kurtosis		1.091
Range		2
Minimum		21
Maximum		23
Sum		351

Usia Responden kelompok intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21	3	18.8	18.8	18.8
	22	11	68.8	68.8	87.5
	23	2	12.5	12.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Histogram



Statistics

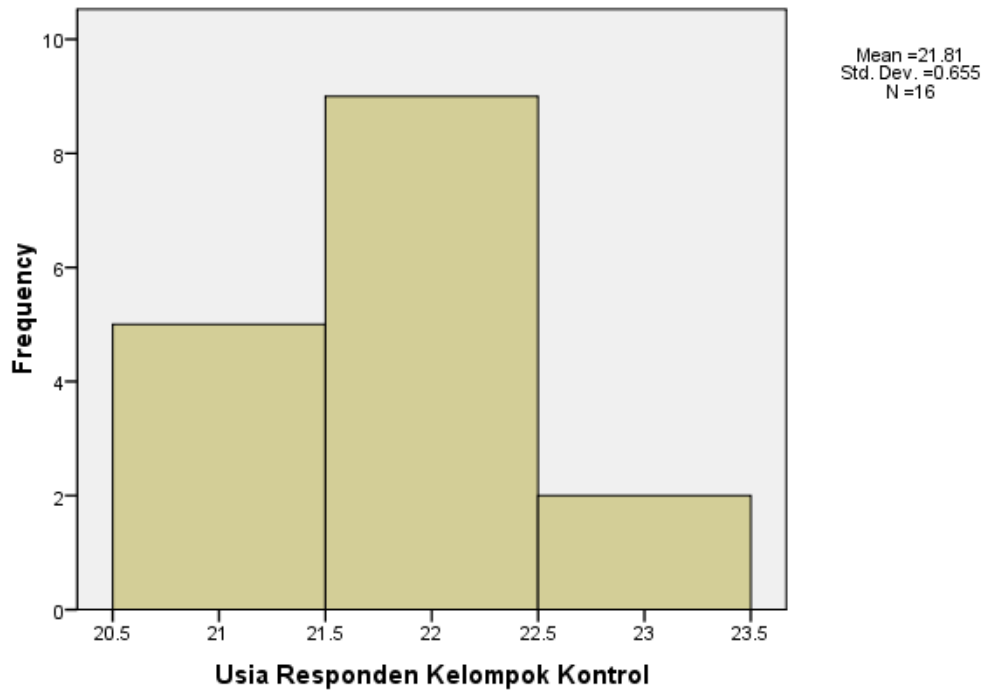
Usia Responden Kelompok Kontrol

N	Valid	16
	Missing	0
Mean		21.81
Std. Error of Mean		.164
Median		22.00
Mode		22
Std. Deviation		.655
Variance		.429
Skewness		.197
Std. Error of Skewness		.564
Kurtosis		-.373
Std. Error of Kurtosis		1.091
Range		2
Minimum		21
Maximum		23
Sum		349

Usia Responden Kelompok Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21	5	31.2	31.2	31.2
	22	9	56.2	56.2	87.5
	23	2	12.5	12.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Histogram



Statistics
KELOMPOK INTERVENSI

		Jenis Kelamin (INTERVENSI)	Status Perkawinan (INTERVENSI)	Penyebab Stress Yang Paling Dominan (INTERVENSI)
N	Valid	16	16	16
	Missing	0	0	0
Mean		1.81	2.00	2.69
Std. Error of Mean		.101	.000	.120
Median		2.00	2.00	3.00
Mode		2	2	3
Std. Deviation		.403	.000	.479
Variance		.162	.000	.229
Skewness		-1.772		-.895
Std. Error of Skewness		.564	.564	.564
Kurtosis		1.285		-1.391
Std. Error of Kurtosis		1.091	1.091	1.091
Range		1	0	1
Minimum		1	2	2
Maximum		2	2	3
Sum		29	32	43

Jenis Kelamin (INTERVENSI)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	3	18.8	18.8	18.8
	Perempuan	13	81.2	81.2	100.0
Total		16	100.0	100.0	

Status Perkawinan (INTERVENSI)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

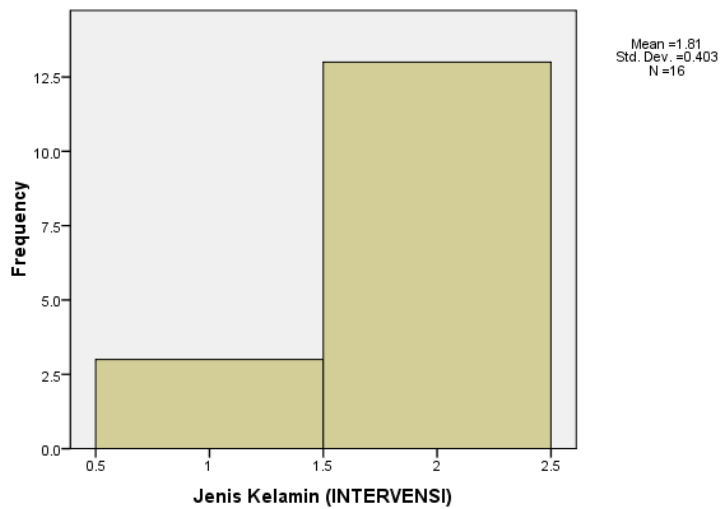
Status Perkawinan (INTERVENSI)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Belum Menikah	16	100.0	100.0	100.0

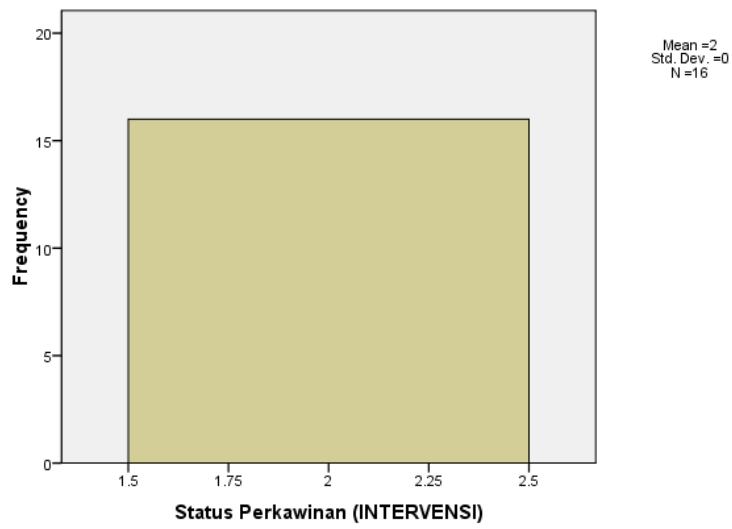
Penyebab Stress Yang Paling Dominan (INTERVENSI)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tugas Kuliah	5	31.2	31.2	31.2
Penyusunan Skripsi	11	68.8	68.8	100.0
Total	16	100.0	100.0	

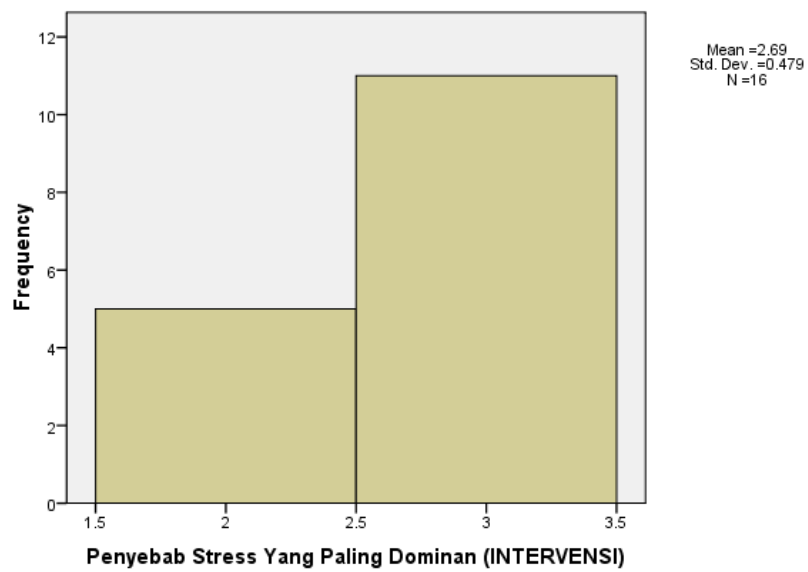
Jenis Kelamin (INTERVENSI)



Status Perkawinan (INTERVENS)



Penyebab Stress Yang Paling Dominan (INTERVENS)



Statistics
KELOMPOK KONTROL

		Jenis Kelamin (KONTROL)	Status Perkawinan (KONTROL)	Penyebab Stress Yang Paling Dominan (KONTROL)
N	Valid	16	16	16
	Missing	0	0	0
Mean		1.81	1.94	2.88
Std. Error of Mean		.101	.062	.125
Median		2.00	2.00	3.00
Mode		2	2	3
Std. Deviation		.403	.250	.500
Variance		.162	.062	.250
Skewness		-1.772	-4.000	-4.000
Std. Error of Skewness		.564	.564	.564
Kurtosis		1.285	16.000	16.000
Std. Error of Kurtosis		1.091	1.091	1.091
Range		1	1	2
Minimum		1	1	1
Maximum		2	2	3
Sum		29	31	46

Jenis Kelamin (KONTROL)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	3	18.8	18.8	18.8
	Perempuan	13	81.2	81.2	100.0
Total		16	100.0	100.0	

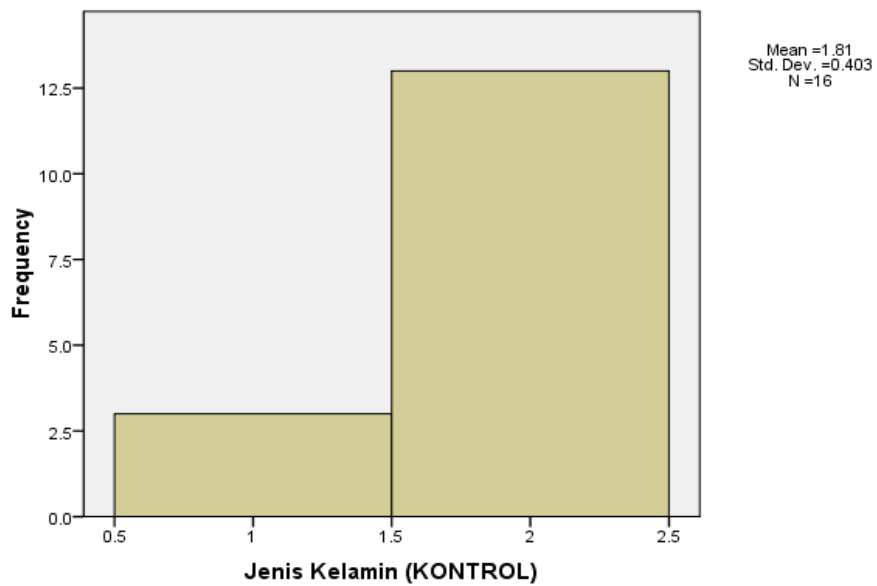
Status Perkawinan (KONTROL)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sudah Menikah	1	6.2	6.2	6.2
	Belum Menikah	15	93.8	93.8	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

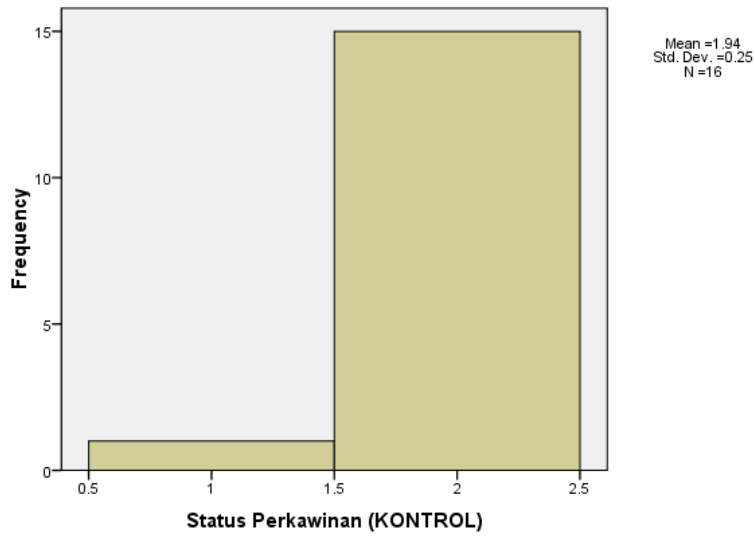
Penyebab Stress Yang Paling Dominan (KONTROL)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dosen	1	6.2	6.2	6.2
	Penyusunan Skripsi	15	93.8	93.8	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

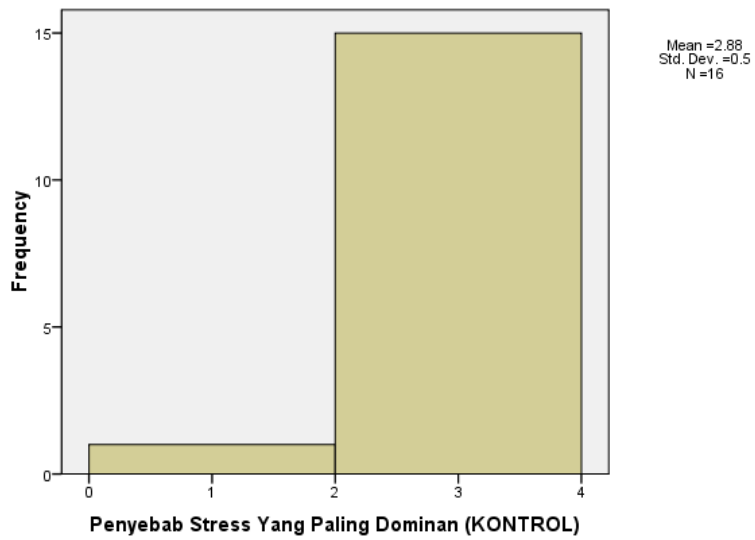
Jenis Kelamin (KONTROL)



Status Perkawinan (KONTROL)



Penyebab Stress Yang Paling Dominan (KONTROL)



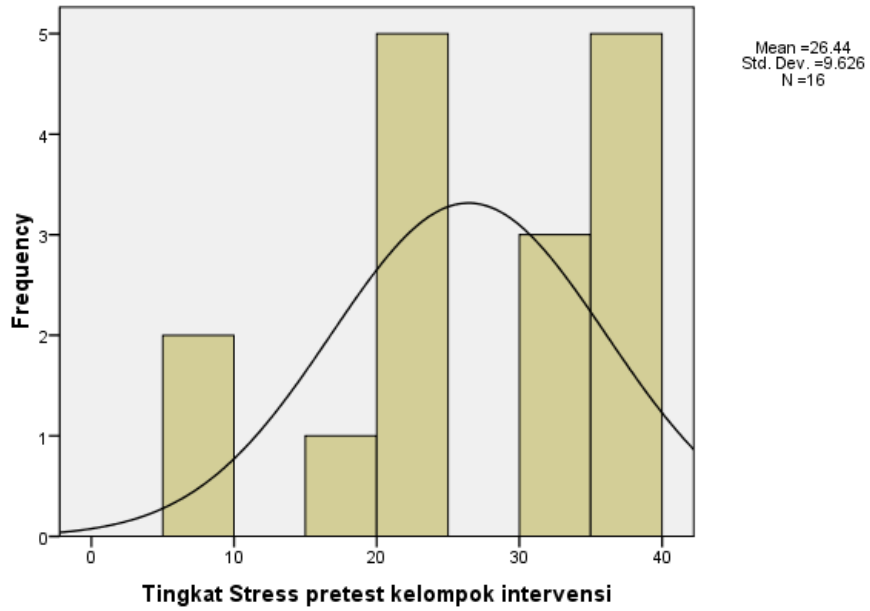
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Statistics Kelompok Intervensi

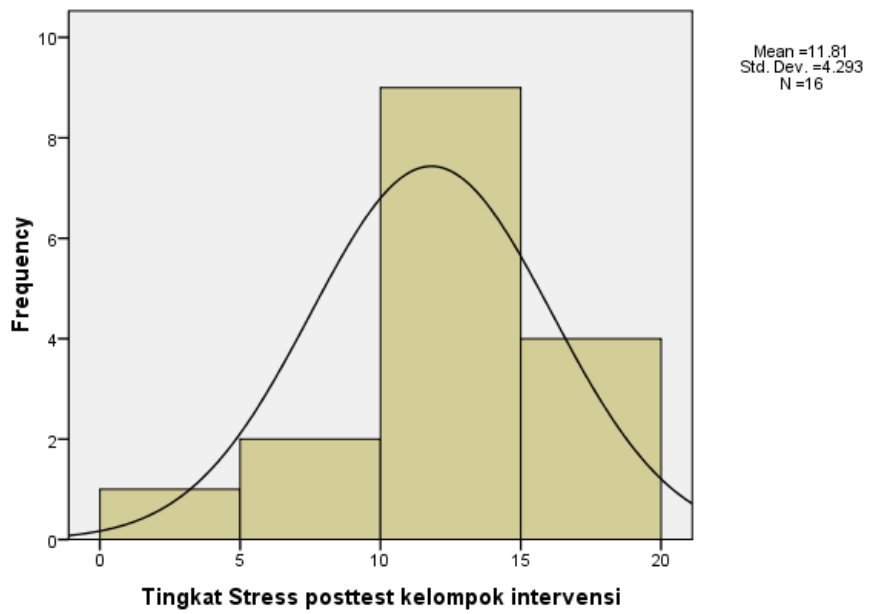
		Tingkat Stress pretest kelompok intervensi	Tingkat Stress posttest kelompok intervensi
N	Valid	16	16
	Missing	0	0
Mean		26.44	11.81
Std. Error of Mean		2.407	1.073
Median		27.50	11.50
Mode		9 ^a	11
Std. Deviation		9.626	4.293
Variance		92.662	18.429
Skewness		-.527	-.737
Std. Error of Skewness		.564	.564
Kurtosis		-.809	1.703
Std. Error of Kurtosis		1.091	1.091
Range		30	18
Minimum		9	1
Maximum		39	19
Sum		423	189

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Tingkat Stress pretest kelompok intervensi



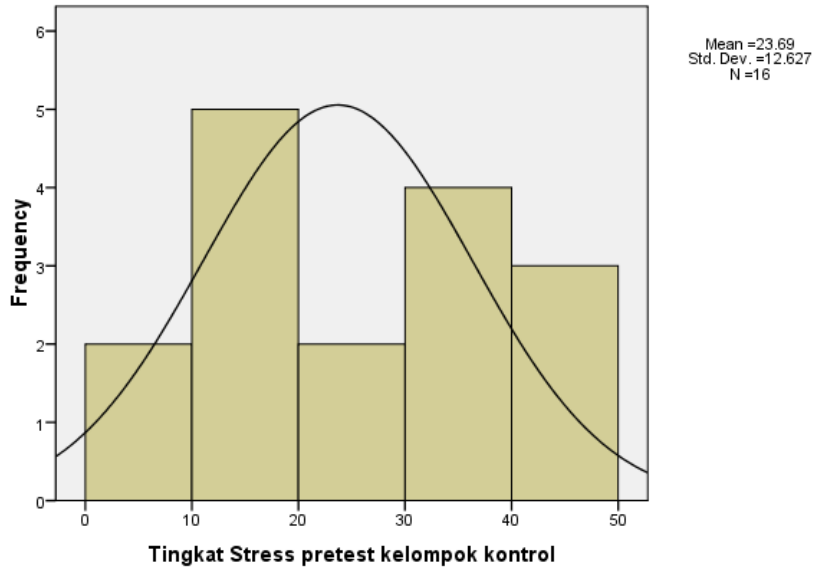
Tingkat Stress posttest kelompok intervensi



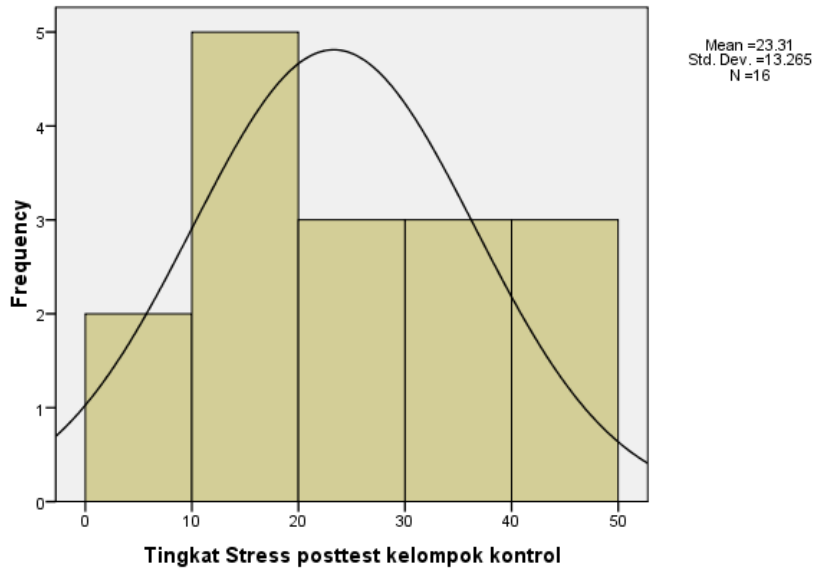
Statistics
Kelompok Kontrol

		Tingkat Stress pretest kelompok kontrol	Tingkat Stress posttest kelompok kontrol
N	Valid	16	16
	Missing	0	0
Mean		23.69	23.31
Std. Error of Mean		3.157	3.316
Median		22.50	24.00
Mode		40	40
Std. Deviation		12.627	13.265
Variance		159.429	175.962
Skewness		-.031	-.064
Std. Error of Skewness		.564	.564
Kurtosis		-1.488	-1.615
Std. Error of Kurtosis		1.091	1.091
Range		37	36
Minimum		3	4
Maximum		40	40
Sum		379	373

Tingkat Stress pretest kelompok kontrol



Tingkat Stress posttest kelompok kontrol



HASIL UJI NORMALITAS**a. T-Dependent**

Kelompok Intervensi

Case Processing Summary

Kelompok		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil	Pre_Test	16	100.0%	0	.0%	16	100.0%
	Post_Test	16	100.0%	0	.0%	16	100.0%

Descriptives

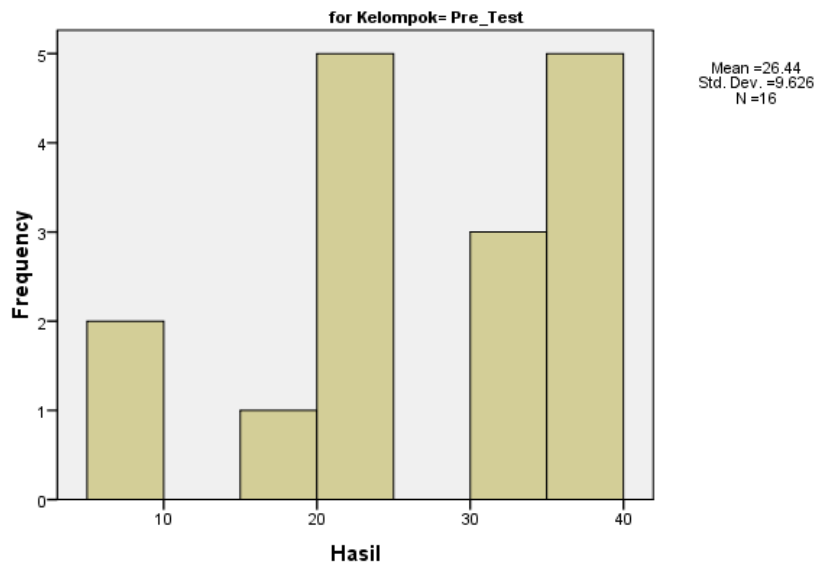
Kelompok			Statistic	Std. Error
Hasil	Pre_Test	Mean	26.44	2.407
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 21.31	
			Upper Bound 31.57	
		5% Trimmed Mean	26.71	
		Median	27.50	
		Variance	92.662	
		Std. Deviation	9.626	
		Minimum	9	
		Maximum	39	
		Range	30	
		Interquartile Range	15	
		Skewness	-.527	.564
		Kurtosis	-.809	1.091
			Post_Test	Mean
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 8.94			
	Upper Bound 13.43			
5% Trimmed Mean	11.32			
Median	11.00			
Variance	17.762			
Std. Deviation	4.215			
Minimum	1			
Maximum	19			
Range	18			
Interquartile Range	5			
Skewness	-.522			.564
Kurtosis	1.455			1.091

Tests of Normality

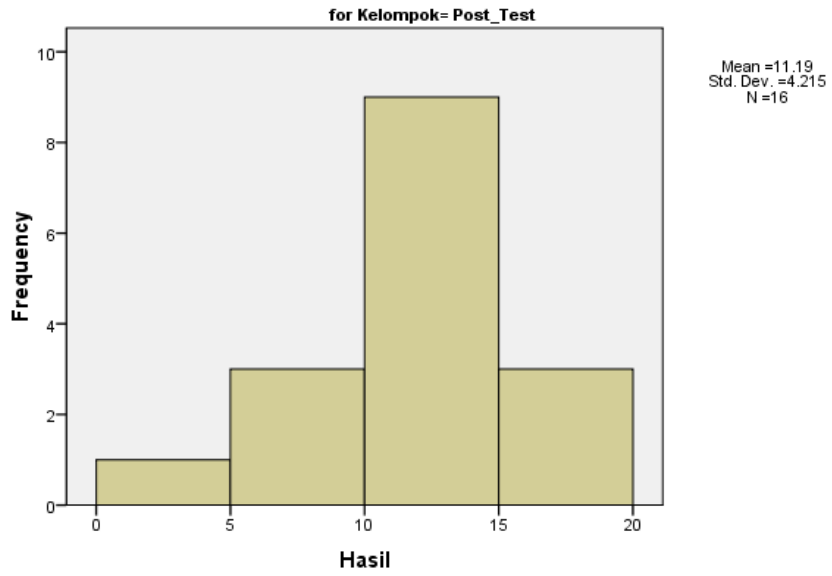
Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Hasil	Pre_Test	.190	16	.127	.903	16	.089
	Post_Test	.232	16	.021	.937	16	.309

a. Lilliefors Significance Correction

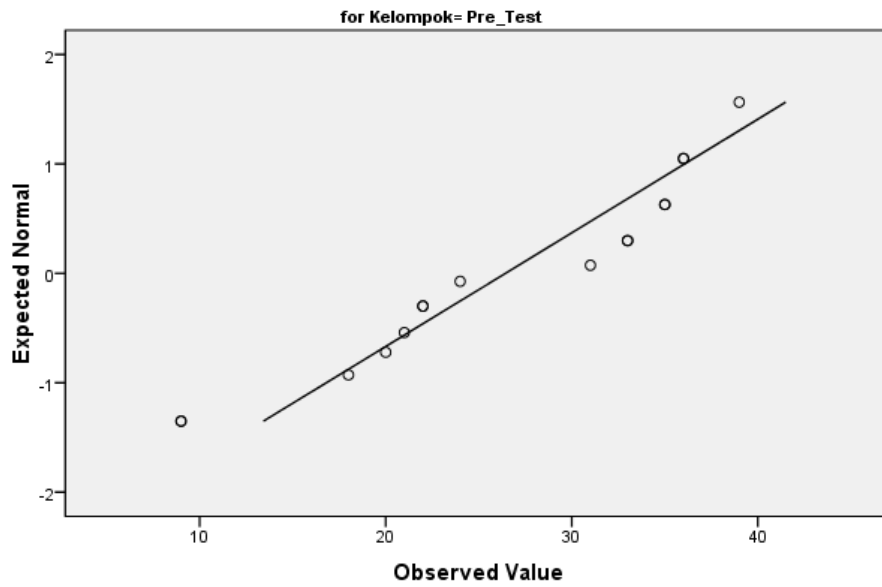
Histogram



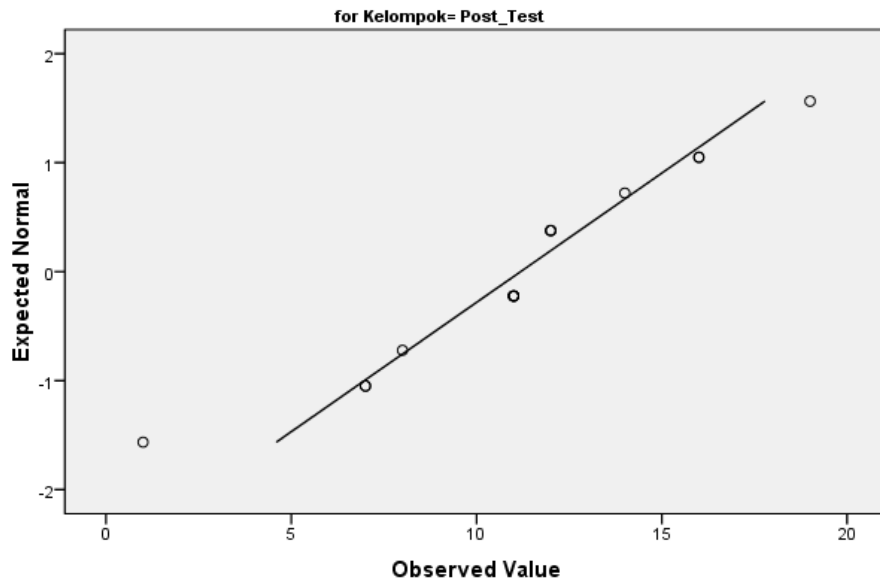
Histogram



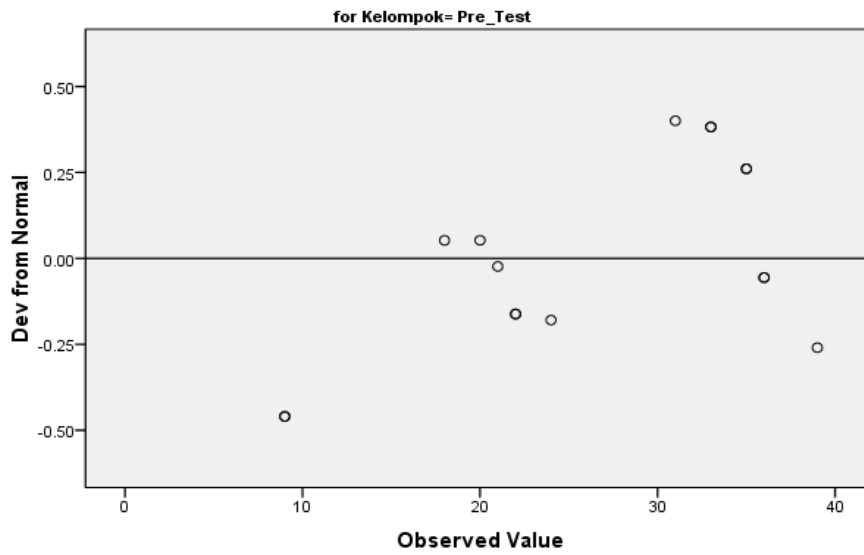
Normal Q-Q Plot of Hasil



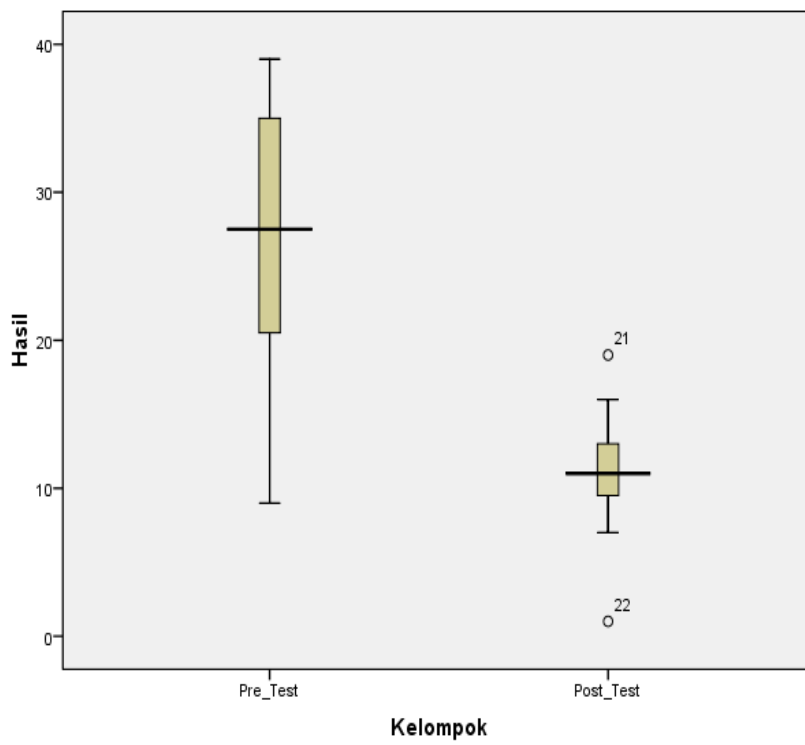
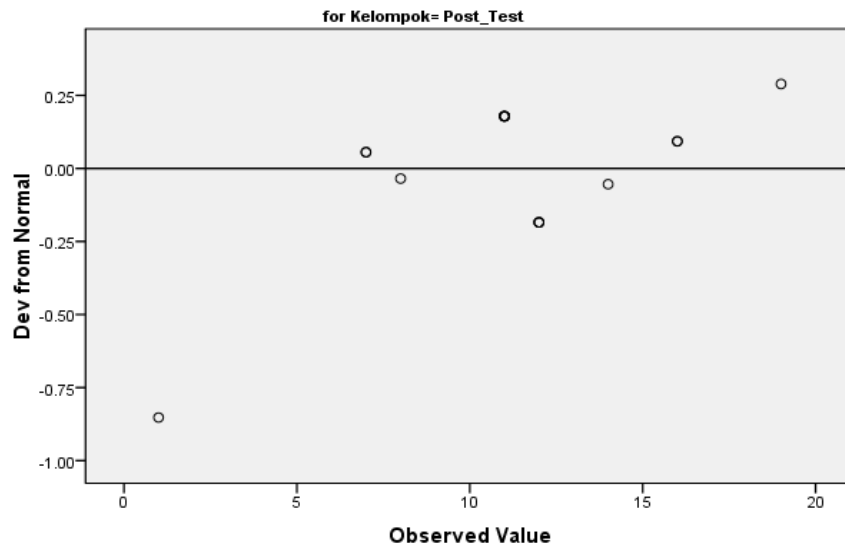
Normal Q-Q Plot of Hasil



Detrended Normal Q-Q Plot of Hasil



Detrended Normal Q-Q Plot of Hasil



Kelompok Kontrol

Case Processing Summary

Kelompok Kontrol		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil	Pre_Test	16	100.0%	0	.0%	16	100.0%
	Post_Test	16	100.0%	0	.0%	16	100.0%

Descriptives

Kelompok Kontrol			Statistic	Std. Error
Hasil	Pre_Test	Mean	23.94	3.160
		95% Confidence Interval for Mean		
		Lower Bound	17.20	
		Upper Bound	30.67	
		5% Trimmed Mean	24.21	
		Median	22.50	
		Variance	159.796	
		Std. Deviation	12.641	
		Minimum	3	
		Maximum	40	
		Range	37	
		Interquartile Range	22	
		Skewness	-.057	.564
		Kurtosis	-1.482	1.091
	Post_Test	Mean	21.06	3.546
		95% Confidence Interval for Mean		
		Lower Bound	13.51	
		Upper Bound	28.62	
		5% Trimmed Mean	20.96	
		Median	18.00	
		Variance	201.129	
		Std. Deviation	14.182	
		Minimum	4	
		Maximum	40	
		Range	36	
		Interquartile Range	28	
		Skewness	.186	.564
		Kurtosis	-1.702	1.091

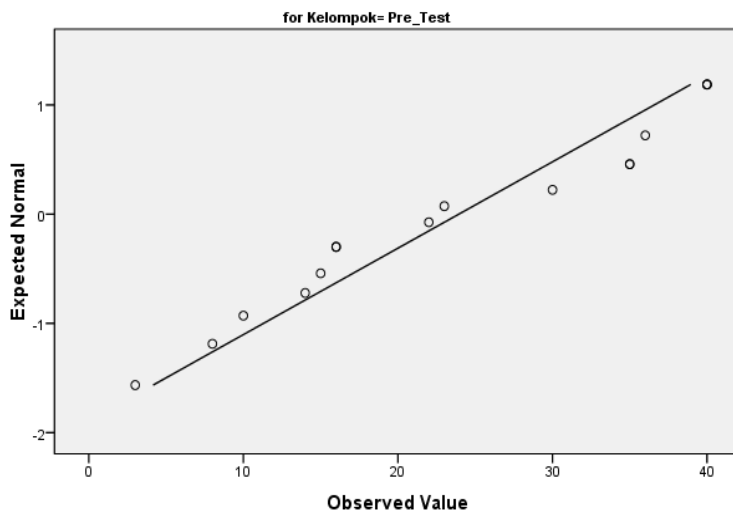
Tests of Normality

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a	Shapiro-Wilk					
		Statistic	df	Sig.			
Hasil	Pre_Test	.184	16	.149	.911	16	.119
	Post_Test	.166	16	.200*	.871	16	.028

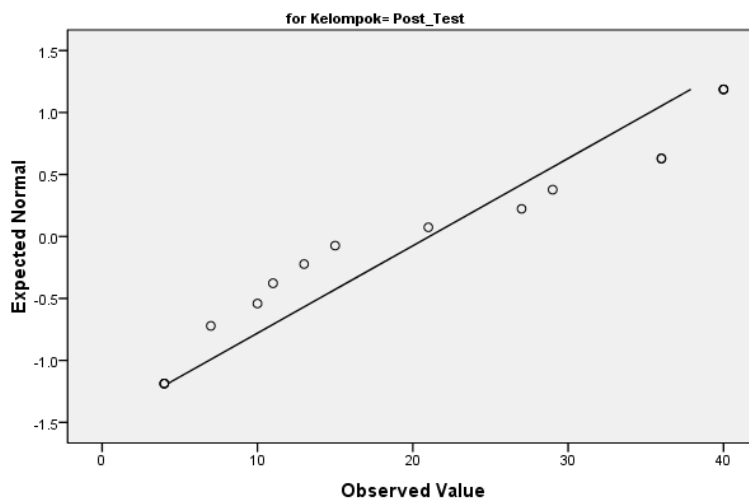
a. Lilliefors Significance Correction

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

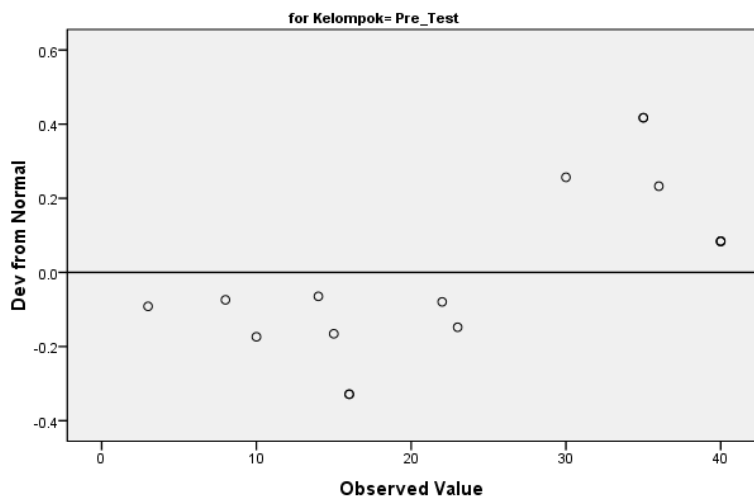
Normal Q-Q Plot of Hasil



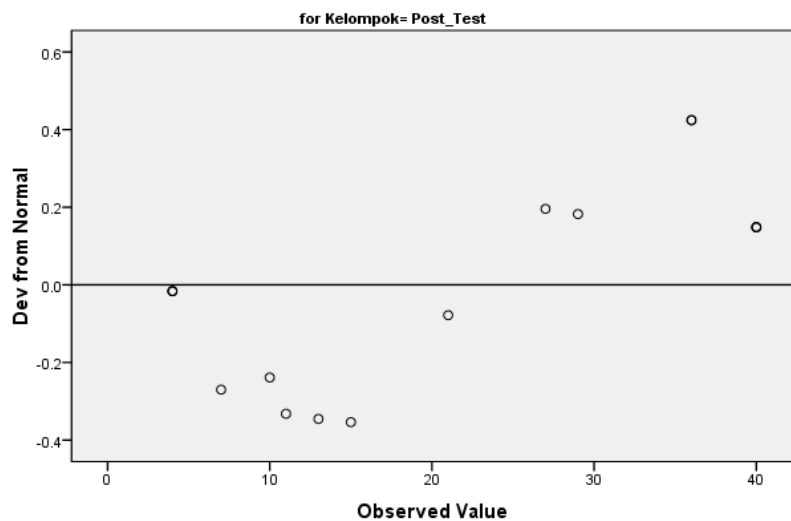
Normal Q-Q Plot of Hasil

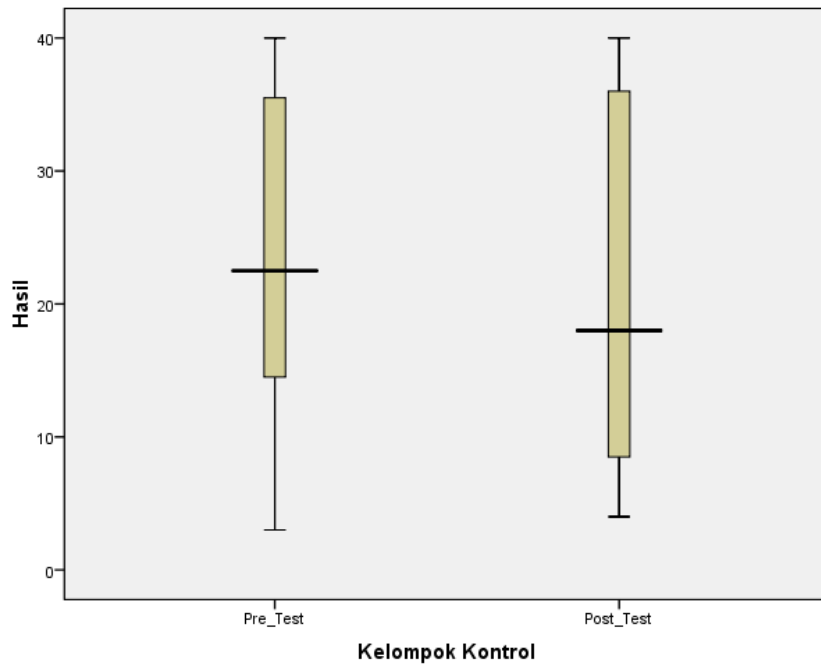


Detrended Normal Q-Q Plot of Hasil



Detrended Normal Q-Q Plot of Hasil





b. T-Independent

Case Processing Summary

Kelompok		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil	Kelompok Intervensi	16	100.0%	0	.0%	16	100.0%
	Kelompok Kontrol	16	100.0%	0	.0%	16	100.0%

Descriptives

Kelompok			Statistic	Std. Error	
Hasil	Kelompok Intervensi	Mean	14.62	2.158	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	10.03	
			Upper Bound	19.22	
		5% Trimmed Mean	14.64		
		Median	14.00		
		Variance	74.517		
		Std. Deviation	8.632		
		Minimum	-2		
		Maximum	31		
		Range	33		
		Interquartile Range	14		
		Skewness	.065	.564	
		Kurtosis	-.321	1.091	
			Kelompok Kontrol	Mean	1.00
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound			-.39	
	Upper Bound			2.39	
5% Trimmed Mean	1.00				
Median	.00				
Variance	6.800				
Std. Deviation	2.608				
Minimum	-4				
Maximum	6				
Range	10				
Interquartile Range	2				
Skewness	.593			.564	
Kurtosis	.622			1.091	

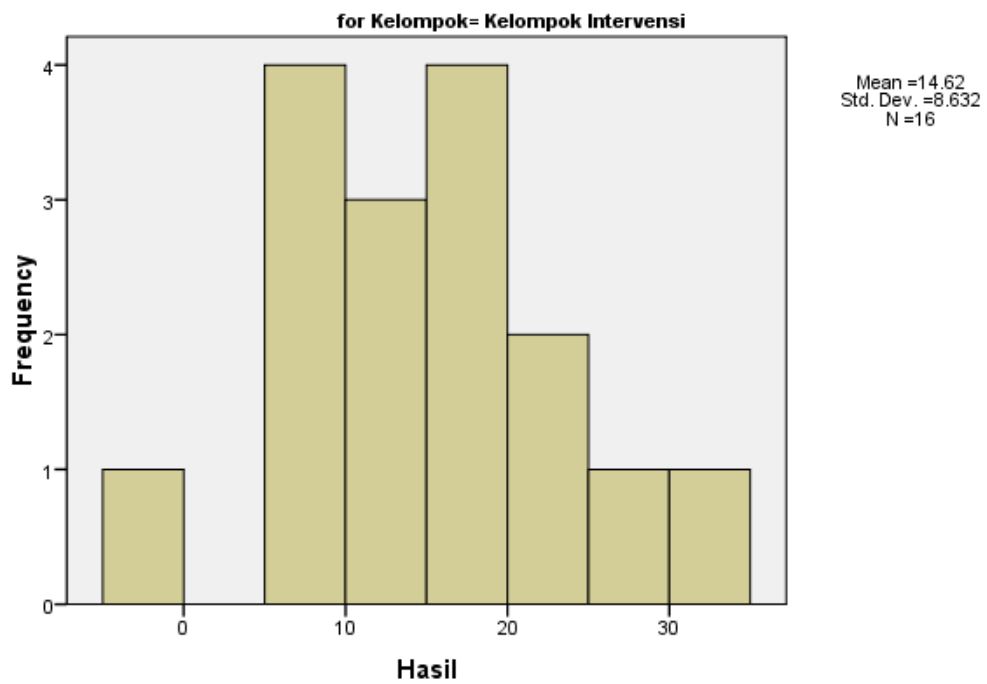
Tests of Normality

Kelompok		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Kelompok Intervensi	.100	16	.200*	.987	16	.995
	Kelompok Kontrol	.250	16	.009	.886	16	.048

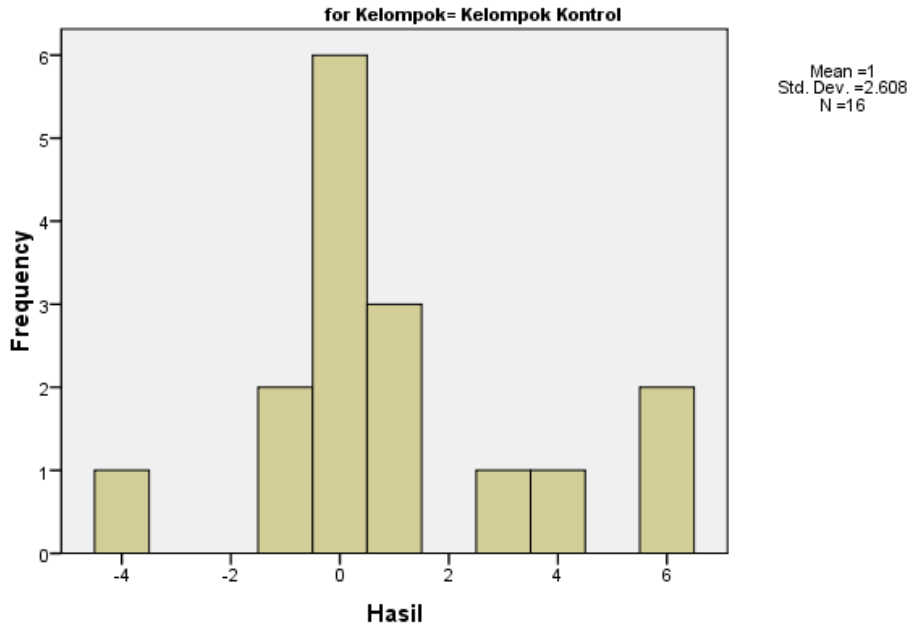
a. Lilliefors Significance Correction

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

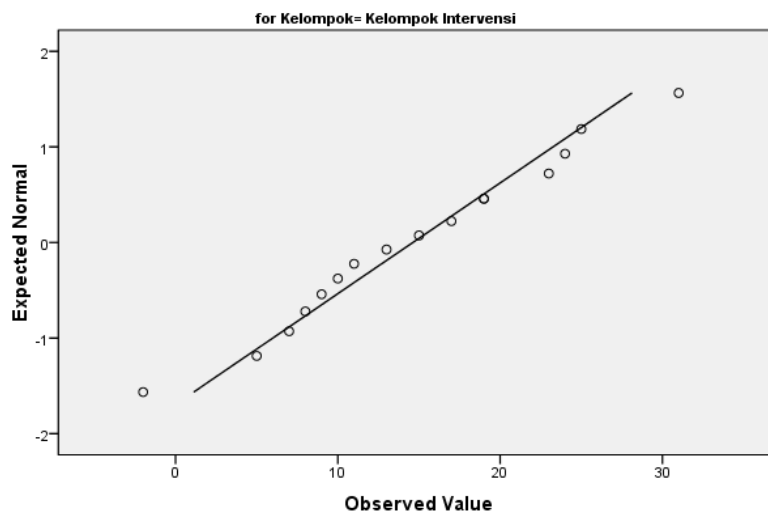
Histogram



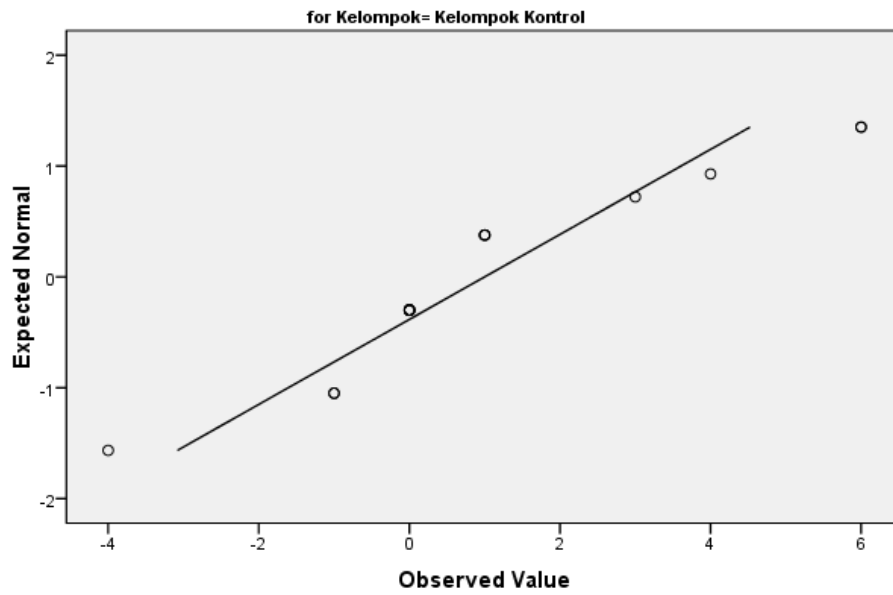
Histogram



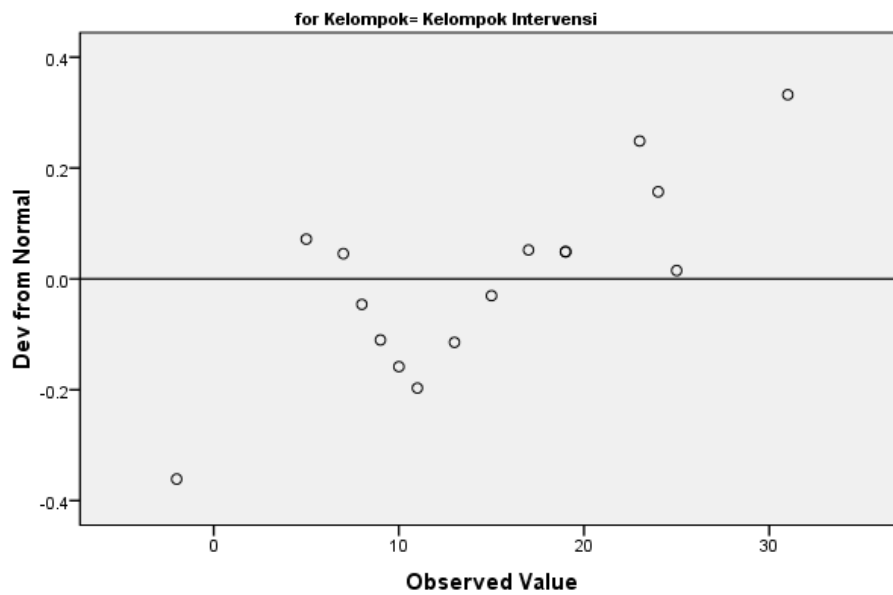
Normal Q-Q Plot of Hasil



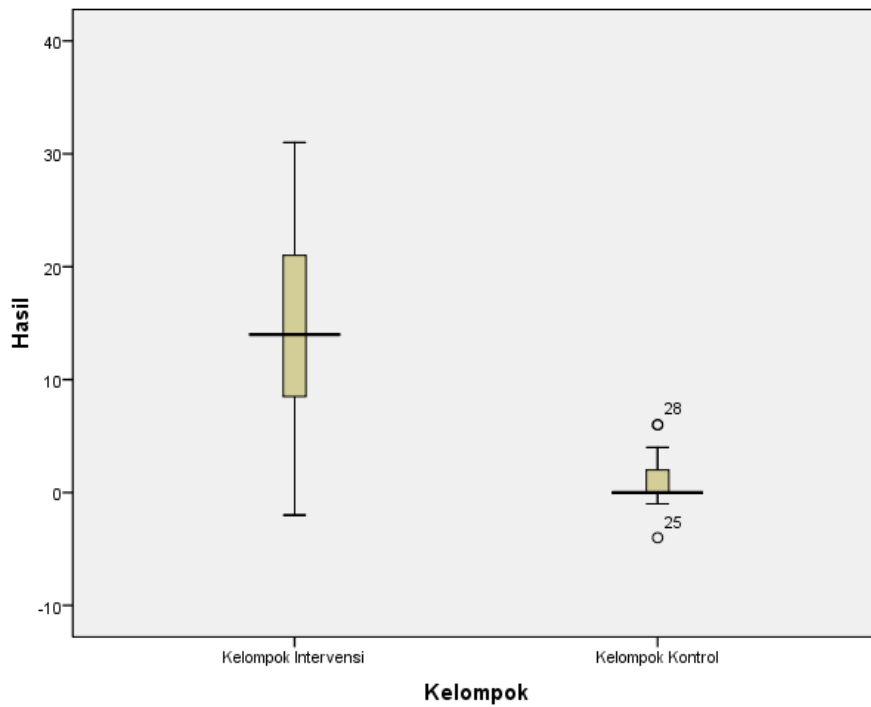
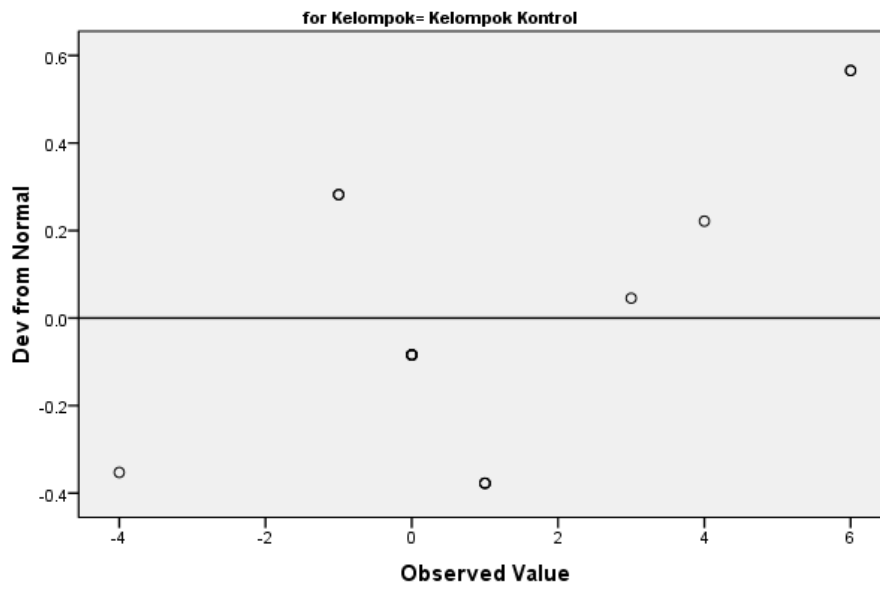
Normal Q-Q Plot of Hasil



Detrended Normal Q-Q Plot of Hasil



Detrended Normal Q-Q Plot of Hasil



HASIL UJI T-DEPENDEN

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST KELOMPOK INTERVENSI	26.44	16	9.626	2.407
	POST TEST KELOMPOK INTERVENSI	11.19	16	4.215	1.054

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE TEST KELOMPOK INTERVENSI & POST TEST KELOMPOK INTERVENSI	16	.294	.270

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRE TEST KELOMPOK INTERVENSI - POST TEST KELOMPOK INTERVENSI	15.250	9.306	2.326	10.291	20.209	6.555	15	.000

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST KELOMPOK KONTROL	23.81	16	12.734	3.184
	POST TEST KELOMPOK KONTROL	22.69	16	13.951	3.488

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRE TEST KELOMPOK KONTROL - POST TEST KELOMPOK KONTROL	1.125	2.604	.651	-.263	2.513	1.728	15	.105

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE TEST KELOMPOK KONTROL & POST TEST KELOMPOK KONTROL	16	.985	.000

HASIL UJI T-INDEPENDEN

Group Statistics

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil	Kelompok Intervensi	16	14.62	8.632	2.158
	Kelompok Kontrol	16	1.00	2.608	.652

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Has Equal variances assumed	16.611	.000	6.044	30	.000	13.625	2.254	9.021	18.229
Equal variances not assumed			6.044	17.715	.000	13.625	2.254	8.883	18.367

JADWAL PENELITIAN

No	Kegiatan	Bulan									
		Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni	Juli	Agus	
1	Penentuan dan penetapan judul										
2	Konsultasi proposal										
3	Ujian proposal										
4	Revisi proposal										
5	Penelitian										
6	Pengolahan data, analisa data										
7	Seminar hasil dan revisi seminar hasil										

DOKUMENTASI





