

**PUBLICATION MANUSCRIPT
NASKAH PUBLIKASI**

THE EFFECT OF YOGA MOVEMENT ON STRESS LEVEL OF
STUDENTS AT THE END SEMESTER IN STIKES MUHAMMADIYAH
SAMARINDA

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

Mu'ammam Isnan¹, Ismansyah², Iwan Samsugito³



DISUSUN OLEH
MU'AMMAR ISNAN
1211308230508

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
SAMARINDA

2016

PERSETUJUAN PUBLIKASI

Kami dengan ini mengajukan surat persetujuan untuk publikasi penelitian
dengan judul :

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

Bersamaan dengan surat persetujuan ini kami lampirkan naskah publikasi

Pembimbing I

Ismansyah, M.Kep
NIDN. 4018126802

Pembimbing II

Iwan Samsugito, S.Kp, M.Kes
NIDN. 3419056601

Mengetahui,
Koordinator Mata Ajar Skripsi

Ns. Faried Rahman Hidayat, S.Kep.,M.Kes
NIDN.1112068002

Peneliti

Mu'ammam Isnan
NIM. 1211308230508

LEMBAR PENGESAHAN

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

NASKAH PUBLIKASI

DI SUSUN OLEH :

MU'AMMAR ISNAN

12.113082.3.0508

Diseminarkan dan Diujikan

Pada Tanggal, 3 Agustus 2016

Penguji I

Penguji II

Penguji III

Ns. Linda DNF, M.Kep., Sp.Jiwa

NIP. 197311031995052004

Ismansyah, M.Kep

NIDN. 4018126802

Iwan Samsugito, S.Kp, M.Kes

NIDN. 3419056601

**Mengetahui,
Ketua
Program Studi S1 Keperawatan**

Ns. Siti Khoiroh M, S.Pd., M.Kep

NIDN. 1115017703

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

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 stress 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 stress 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

PENDAHULUAN

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 endorfin, hormon endorfin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh

pada saat relaks atau tenang. Endorfin 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.

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

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.

METODE PENELITIAN

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 PENELITIAN

1. KARAKTERISTIK RESPONDEN

a. Usia

Rata-rata usia responden kelompok intervensi adalah 21.94 tahun, usia terendah kelompok kontrol adalah 21 dan usia tertinggi adalah 23 tahun, sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata usia responden kelompok kontrol adalah 21.81 tahun dan usia terendah kelompok kontrol adalah 21 tahun sedangkan usia tertinggi pada kelompok kontrol adalah 23 tahun.

Kelompok	N	Mean	Median	SD	Min- Max
Intervensi	16	21.94	22.00	0.574	21- 23
Kontrol	16	21.81	22.00	0.655	21- 23

Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang paling melengkapi (Siswoyo, 2007).

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012). Menurut asumsi peneliti bahwa hal ini terjadi karena responden adalah mahasiswa tahun

ajaran 2015/2016 yang sewajarnya memang masih berusia 21-23.

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	F	%	F	%
Laki-laki	3	18.8	3	18.8
Perempuan	13	81.2	13	81.2
Total	16	100.0	16	100.0

Berdasarkan karakteristik responden dapat diketahui bahwa rata-rata jenis kelamin adalah perempuan yaitu dari kelompok intervensi sebanyak 13 orang (81.2%) dan kelompok kontrol juga sebanyak 13 orang (81.2%). Pambudi (2012) mengatakan bahwa proporsi perempuan dalam pendidikan keperawatan memang jauh lebih besar daripada laki-laki. Profesi keperawatan yang didominasi kaum perempuan disebabkan karena sikap dasar perempuan yang identik sebagai sosok yang ramah, sabar, telaten, lemah lembut, berbelas kasih, dan gemar bersosialisasi. Kaum perempuan dianggap memiliki naluri keibuan dan sifat caring terhadap orang lain (Pambudi, 2012). Menurut asumsi peneliti bahwa profesi keperawatan yang didominasi kaum perempuan disebabkan karena sikap dasar perempuan yang identik sebagai sosok yang ramah, sabar, telaten, lemah lembut, berbelas kasih, dan gemar bersosialisasi. Kaum perempuan dianggap memiliki naluri keibuan dan sifat caring.

c. Status Pernikahan

Status pernikahan	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	F	%	F	%
Sudah menikah	-	-	1	6.2
Belum menikah	16	100.0	15	93.8
Total	16	100.0	16	100.0

Berdasarkan karakteristik responden dapat diketahui bahwa semua responden pada kelompok intervensi belum menikah (100%), sedangkan pada kelompok kontrol terdapat satu orang yang sudah menikah (6.2%) dan yang belum menikah sebanyak 15 orang (93.8%). Pernikahan adalah pintu bagi bertemunya dua hati dalam naungan pergaulan hidup yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama, yang didalamnya terdapat berbagai hak dan kewajiban yang harus dilaksanakan oleh masing-masing pihak untuk mendapat keturunan, pernikahan itu merupakan ikatan yang kuat didasari oleh perasaan cinta yang sangat mendalam dari masing-masing pihak untuk hidup bergaul guna memelihara kelangsungan hidup di bumi (Bachtiar,2004). Menurut BKKBN (2012) usia menikah disarankan pada usia 20-35 tahun sebab merupakan usia reproduksi sehat. Usia reproduksi sehat adalah kurun waktu dimana seorang ibu sehat untuk melahirkan antara usia 20-35 tahun. Menurut peneliti bahwa hal ini terjadi dikarenakan mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan tahun ajaran 2015/2016 masih

berusia muda dan belum siap memutuskan untuk menikah muda.

d. Penyebab Stres

Penyebab stres	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	F	%	F	%
Dosen	-	-	1	6.2
Tugas kuliah	5	31.2	-	-
Penyusunan skripsi	11	68.8	15	93.8
Hubungan dengan orang lain	-	-	-	-
Faktor ekonomi	-	-	-	-
Total	16	100.0	16	100.0

Berdasarkan karakteristik responden dapat diketahui bahwa rata-rata penyebab stres pada mahasiswa kelompok intervensi karena penyusunan skripsi yaitu sebanyak 11 orang (68.8%). Sedangkan pada kelompok kontrol yaitu dikarenakan penyusunan skripsi yaitu sebanyak 15 orang (93.8%).

Rismayana (2012) menunjukkan bahwa faktor eksternal lebih cenderung menyebabkan stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Faktor-faktor yang menyebabkan stres saat menyelesaikan skripsi adalah dosen pembimbing, beban SKS yang ada, proses penelitian serta fasilitas dan literature. Tuntutan akademi tersebut membuat mahasiswa dituntut untuk meraih pencapaian yang telah ditentukan baik oleh pihak

fakultas/univertas maupun dari mahasiswa itu sendiri. Tuntutan tersebut memberikan tekanan yang melampaui batas kemampuan mahasiswa itu sendiri. Ketika hal tersebut menjadi beban yang berlebihan tersebut akan mengundang stres pada mahasiswa. Menurut asumsi peneliti bahwa penyusunan skripsi merupakan tugas akhir yang dikerjakan mahasiswa semester akhir dibutuhkan keuletan, konsentrasi serta literatur yang harus memadai untuk menunjang isi penyusunan skripsi membutuhkan energi dan pikiran mahasiswa yang bisa mengakibatkan stres fisik atau mental yang sangat berat, biasanya mereda dalam beberapa jam atau hari.

2. Univariat

a. Tingkat stres sebelum dilakukan yoga.

Jenis Kelompok	N	Mean	Median	Modus	SD	Min - Maks
Intervensi	16	26.44	27.50	9	9.626	9 - 39
Kontrol	16	23.69	22.50	40	12.627	3 - 40

Dari hasil tabel analisis univariat penelitian tingkat stres pada kelompok intervensi dan kontrol pretest menunjukkan bahwa responden kelompok intervensi memiliki rata-rata tingkat stres adalah 26.44 sedangkan untuk kelompok kontrol 23.69, pada kelompok intervensi untuk nilai median 27.50, modus 9, standar deviasi 9.626 dan nilai minimal 9, maksimal 39. Sedangkan untuk kelompok kontrol nilai median 22.50, modus 40, standar deviasi 12.627 dan nilai minimal 3, maksimal 40.

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 distress (Hawari, 2011). Menurut asumsi peneliti bahwa stres pada mahasiswa semester akhir merupakan suatu yang wajar dikarenakan faktor-faktor eksternal menyebabkan stres saat menyelesaikan skripsi adalah dosen pembimbing, beban SKS yang ada, proses penelitian, serta fasilitas dan literatur yang memadai. Pada penelitian ini yoga digunakan sebagai intervensi untuk mengatasi stres.

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).

Yoga juga dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorfin, hormon endorfin 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).

b. Tingkat stres sesudah dilakukan yoga.

Jenis Kelompok	N	Mean	Median	Modus	SD	Min - Maks
Intervensi	16	11.81	11.50	11	4.293	1 - 19
Kontrol	16	23.31	24.00	40	13.265	4 - 40

Dari hasil tabel analisis univariat didapatkan tingkat stres pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol *posttest* responden memiliki rata-rata tingkat stress 11.81 sedangkan untuk kelompok kontrol 23.31, pada kelompok intervensi untuk nilai median 11.50, modus 11, standar deviasi 4.293 dan nilai minimal 1, maksimal 19. Sedangkan untuk kelompok kontrol nilai median 24.00, modus 40, standar deviasi 13.265 dan nilai minimal 4, maksimal 40.

Menurut asumsi peneliti bahwa stres pada kelompok intervensi menunjukkan hasil penurunan tingkat stres setelah pemberian yoga dan pada kelompok kontrol menunjukkan hasil tidak ada perbedaan tingkat stres bermakna sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol membuktikan bahwa dengan yoga akan menjadi tenang. Gerakan yoga serta olah nafasnya memicu kelenjar adrenal diginjal untuk menurunkan produksi hormon adrenalin, adrenalin adalah hormon yang berlawanan dengan endorphin. Adrenalin merupakan hormon yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal dibagian ginjal, hormon

adrenal atau disebut hormon pemicu hemodinamika. Adrenal bisa diproduksi saat orang kelelahan, ketakutan dan stres, hal ini memicu peningkatan hemodinamika seperti pernapasan maupun tekanan darah. Apabila pelepasan adrenal dapat ditekan didalam darah maka hemodinamika lebih stabil, saat melakukan olah napas dan gerakan yoga kelenjar adrenal akan ditekan dan menurunkan produksi hormon adrenalin sehingga hemodinamika tubuh seperti detak jantung, pernapasan, denyut nadi akan stabil dan membuat tubuh terasa rileks, pada saat tubuh rileks sistem saraf simpatis akan memberi pesan melalui neurotransmitter yang akan langsung disampaikan ke otak dan otak akan memicu kelenjar pituitary yang berada dibawahnya untuk meningkatkan produksi hormon endorphin yang berfungsi sebagai penurun stres alami (Puspita, 2015). Sehingga pada kelompok eksperimen akan merasakan penurunan tingkat stres.

3. Analisa Bivariat

a. *Pre dan post test* pada kelompok intervensi.
Hasil penelitian

Kelompok		N	Mean ± SD	P-Value
Tingkat stres sebelum intervensi	stres	16	26.44 ± 9.626	P 0.000
Tingkat stres sesudah intervensi	stres	16	11.19 ± 4.215	

Hasil penelitian ini pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres sebelum intervensi adalah 26.44 dan didapatkan rata-rata tingkat stres responden sesudah intervensi adalah 11.19 dengan p-value adalah 0.000

(p-value < 0.05) artinya ada perbedaan yang signifikan pada gerakan yoga terhadap penurunan tingkat stress.

b. *Pre dan post test* pada kelompok kontrol.

Kelompok		N	Mean ± SD	P-Value
Tingkat stres sebelum pada kelompok kontrol	pada	16	23.81 ± 12.734	P 0.105
Tingkat stres sesudah pada kelompok kontrol	pada	16	22.69 ± 13.951	

Hasil penelitian ini pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa rata-rata tingkat 23.81 pada *pretest* dan didapatkan rata-rata tingkat stres responden *posttest* kelompok kontrol adalah 22.69 dan p-value adalah 0.105 (p-value < 0.05) yang artinya tidak ada perbedaan atau pengaruh yang bermakna antara tingkat stres sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.

Hal tersebut menurut peneliti disebabkan adanya stres pada saat menyusun skripsi. Stres seringkali timbul sehingga menyebabkan mahasiswa tidak dapat mengerjakan skripsi secara efektif. Pada kenyataannya keadaan stres seperti ini sering dialami mahasiswa semester akhir. Keadaan ini bisa disebabkan proses mengerjakan skripsi yang kurang efektif serta mempunyai tugas-tugas yang harus dikerjakan, baik tugas rutin yang di berikan oleh para dosen, mengikuti ujian tengah semester dan ujian akhir semester, serta mengikuti peraturan-peraturan yang di buat oleh pihak universitas maupun dari pihak dosen itu sendiri.

Agar dapat menyelesaikan perkuliahan, terdapat peraturan yang mengharuskan mahasiswa untuk membuat skripsi atau tugas akhir terasa berat. Hal ini dikarenakan mengerjakan skripsi lebih menekankan pada pemahaman mahasiswa serta referensi yang banyak untuk menunjang materi isi skripsi yang dikerjakan.

Stres yang dialami oleh mahasiswa memberikan dampak negatif pada kondisi fisik dan psikis seseorang. Dampak tersebut dapat berupa gejala fisiologis, emosional, kognitif, hubungan inter personal, dan organisasional (Safaria, 2009).

Penyebab stres bukan hanya dari penyusun skripsi saja tetapi ada faktor lain yang menyebabkan mahasiswa semester akhir di kategorikan pada tingkat stres berat pada kelompok kontrol maupun intervensi pada penelitian ini, peneliti menindak lanjuti dengan pemberian treatment yoga salah satu terapi komplementer ini untuk menurunkan stres yang dirasakan responden.

Yoga secara teratur dapat menstimulasi saraf pada tulang punggung. Menstabilkan fungsi kerja tubuh, meningkatkan rasa nyaman, tenang dan bebas stres, fokus terhadap satu masalah dan meningkatkan kesehatan secara menyeluruh (holistik), keseimbangan kondisi fisik dan kejiwaan seseorang dalam dirinya. (Sindhu, 2015).

Pada penelitian ini Pemberian gerakan yoga pada kelompok eksperimen sebanyak satu rangkaian gerakan yoga selama 30-40 menit.

- c. Perbedaan selisih rata-rata tingkat stres sebelum dan sesudah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Kelompok					P-Value
	N	Mean	Median	Min-Max	
Intervensi	16	14.62	14.00	-2 - 31	P-0.000
Kontrol	16	1.00	0.00	-4 - 6	

Selisih rata-rata tingkat stres pada kelompok intervensi adalah 14.62 dan pada kelompok kontrol 1.00. pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki P-value = 0.000 ($p < 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara selisih rata-rata tingkat stres pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa dengan yoga dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa semester akhir dibandingkan dengan yang tidak dilakukan.

Pada penelitian sebelumnya yakni Penelitian yang dilakukan oleh Purwaningsih, (2012) yang berjudul pengaruh pemberian hatha yoga dan jogging terhadap kecemasan pada mahasiswa semester VIII PSIK FK Universitas Udayana.

Analisis peneliti bahwa pada penelitian sebelumnya jelas berbeda subjek penelitiannya yaitu pada variabel dependen yaitu perubahan tingkat kecemasan sedangkan pada penelitian ini variabel dependen yaitu mengukur tingkat stress.

Pada saat peneliti memberikan gerakan yoga kepada responden, terlihat responden lebih tenang dan semua responden dapat melakukan gerakan yoga dengan baik sesuai dengan SOP, dan pada hasil penelitian didapatkan bahwa terjadi penurunan tingkat stres setelah dilakukan yoga.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa terdapat pengaruh antara gerakan yoga terhadap tingkat stres pada mahasiswa semester akhir di Stikes Muhammadiyah Samarinda.

Saran

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 Foulddation.
- 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 Anglesindo.
- 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.