

## PENGARUH PEMBERIAN SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN SKOR STRES PADA MAHASISWI MAGISTER KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS GADJAH MADA

Muhshanah<sup>1</sup>, Ibrahim Rahmat<sup>2</sup>, Intansari Nurjannah<sup>3</sup>  
Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, 52281

\*Email : [ibrahim.rahmat@ugm.ac.id](mailto:ibrahim.rahmat@ugm.ac.id), [intasarin@ugm.ac.id](mailto:intasarin@ugm.ac.id)

Informasi	Abstract
Volume : 2	<i>The Effect of Yoga Gymnastics on Reducing Stress Scores in Master of Nursing Students at Gadjah Mada University. Stress can occur in every individual including students. Stress can cause negative impacts, namely psychological and physical impacts. Aims: This study aims to determine whether yoga exercises can reduce stress levels in Master of Nursing students at Gadjah Mada University. Method: Research design using Quasi experimental with pretest-posttest research design with control group design. Sampling using purposive sampling. There were 60 respondents who were divided into 2 groups, namely 30 respondents as the intervention group and 30 respondents as the control group. The instrument used in this study was the Perceived Stress Scale 10 (PSS-10). Bivariate analysis using Independent T-test, Paired Sample T Test and Saphiro-Wilk test. Results: The stress score before the intervention group was 25.5 and after the intervention decreased to 12.9 with a significance of <math>p=0.00</math> (<math>p&lt;0.05</math>). The average stress score in the control group before was 23.9. The average stress score in the control group after was 24.5 with a significance value of <math>p=0.05</math>. The intervention group stress decreased by 12.6 while the control group stress score increased by 0.6 with <math>p</math> value <math>&lt;0.05</math>. Conclusion: Giving yoga exercises has a significant effect on reducing the stress level of nursing magister students at Gadjah Mada University.</i>
Nomor : 3	
Bulan : Maret	
Tahun : 2025	
E-ISSN : 3062-9624	
	<b>Keywords:</b> College Student, Stress, Yoga Exercise

### Abstrak

Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Penurunan Skor Stres Pada Mahasiswi Magister Keperawatan di Universitas Gadjah Mada. Stres dapat terjadi pada setiap individu termasuk mahasiswa. Stres dapat menyebabkan dampak negatif yaitu dampak psikologis dan fisik. Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah senam yoga dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswi Magister Keperawatan di Universitas Gadjah Mada. Metode. Desain Penelitian menggunakan Quasi experimental dengan rancangan penelitian pretest-posttest with control group design. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Terdapat 60 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 30 responden sebagai kelompok intervensi dan 30 responden sebagai kelompok kontrol. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah Perceived Stress Scale 10 (PSS-10). Analisis bivariat menggunakan uji Independent T-test, Paired Sample T Test dan Saphiro-Wilk. Hasil : Skor stres sebelum pada kelompok intervensi yaitu sebesar 25,5 lalu setelah diberikan intervensi menurun menjadi 12,9 dengan signifikansi  $p=0,00$  ( $p<0,05$ ). Rata-rata skor stres pada kelompok kontrol sebelum adalah 23,9. Rata-rata skor stres pada kelompok kontrol sesudah adalah 24,5 dengan nilai signifikansi  $p=0,05$ . Stres kelompok intervensi menurun sebesar 12,6 sedangkan skor stres kelompok kontrol meningkat sebesar 0,6 dengan  $p$  value  $<0,05$ . Kesimpulan : Pemberian senam

*yoga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa magister keperawatan di Universitas Gadjah Mada.*

**Kata Kunci:** Mahasiswa, Senam Yoga, Stres

---

## A. PENDAHULUAN

Stres merupakan keadaan khawatir atau ketegangan mental yang disebabkan oleh situasi sulit atau menekan. Stres adalah respons alami manusia yang mendorong kita untuk mengatasi tantangan dan ancaman dalam hidup kita. Setiap orang mengalami stres sampai tingkat tertentu (WHO, 2023). Stres ditimbulkan dari tuntutan penyesuaian diri individu karena mengganggu kondisi keseimbangan individu (Azkiyati, 2018). Stres merupakan respon tubuh non spesifik terhadap tuntutan yang diterima setiap individu dalam hidupnya (Agusmar *et al.*, 2019). Stres merupakan kondisi nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Stres dapat terjadi pada setiap individu termasuk mahasiswa. Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) menjelaskan bahwa mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Stres pada mahasiswa biasa terjadi saat mahasiswa berusaha menyesuaikan dan beradaptasi dengan berbagai pengalaman hidup yang menjadi bagian rutin kehidupan mereka (Mamahit, 2020). Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3% (Jeong *et al.*, 2019). Menurut Riskesdas pada tahun 2013 sampai dengan 2018 prevalensi stres yang dialami mahasiswa di Indonesia adalah 36,7-71,6% (Ningsih *et al.*, 2018).

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dihadapkan pada berbagai tuntutan yang nantinya dapat membantu mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan kerja yang sesungguhnya (Biremanoe, 2021). Mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi diharapkan mampu memenuhi berbagai tuntutan seperti pemenuhan tugas perkuliahan, menghadapi kompleksitas materi perkuliahan yang semakin sulit dari tahun ke tahun, beradaptasi di lingkungan kampusnya dan juga memenuhi harapan untuk meraih pencapaian prestasi akademik (Hananda, 2023). Mahasiswa tidak akan lepas dari kebutuhan untuk menyelesaikan tugas akademik dan kegiatan lainnya, baik kegiatan akademik seperti belajar, kuliah, mengerjakan tugas atau tugas akhir maupun non-akademik seperti organisasi mahasiswa dan bekerja (Saputra & Prahara, 2020).

Penelitian Yunalia *et al.* (2021) menunjukkan bahwa jenis kelamin berpengaruh pada tingkat stres. Perempuan mempunyai tingkat kecenderungan stres yang lebih tinggi yang disebabkan oleh kewaspadaan perempuan yang bersifat negatif dapat menstimulasi hormon

stres sehingga dapat menimbulkan kondisi stres, cemas serta takut sementara itu laki – laki cenderung mempersepsikan konflik sebagai stimulus yang bersifat positif.

Ribeiro *et al.* (2018) menjelaskan bahwa stres memiliki hubungan negatif terhadap kualitas hidup mahasiswa melalui berbagai kerusakan aspek yang berhubungan dengan fisik dan mental. Dampak lebih lanjut dari stres pada mahasiswa dapat bersifat langsung dan tidak langsung meningkatkan risiko bunuh diri melalui regulasi emosi kepercayaan diri (Hardayati *et al.*, 2023). Dampak lain dari stres meliputi adanya kecemasan, depresi, kualitas tidur yang buruk, kinerja yang buruk, penggunaan alkohol dan penyalahgunaan zat, mengurangi kepuasan dan kualitas hidup, kehilangan kepercayaan diri dan resiko gangguan kejiwaan atau bahkan ide serta upaya bunuh diri (Fawzy & Hamed, 2017).

Dampak stres dapat dikurangi dengan menggunakan terapi non-farmakologi. Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat stres adalah dengan melakukan senam yoga dimana yoga adalah teknik yang melibatkan relaksasi, meditasi dan serangkaian latihan fisik yang dilakukan bersamaan dengan pernapasan untuk mencapai kenyamanan fisik, mental, sosial dan spiritual (Khairunnisa, 2018). Ajaran yoga pertama kali diperkenalkan oleh Maharsi Patanjali dalam karyanya yang berjudul Yoga Sutra. Maharsi Patanjali merupakan pendiri sistem ajaran yoga walaupun unsur-unsur ajarannya sudah ada sebelum karya tulis ini. Kemudian menyusullah buku-buku komentar atas ajaran beliau seperti *byasabhasya* tulisan *byasa*, *nitti* tulisan *bhijaraja* dan lain-lain (Sumarkandia, 2021).

Senam yoga memiliki kelebihan dari beberapa terapi stres lainnya. Telles *et al.*, (2017) menjelaskan bahwa yoga mengkombinasikan gerakan tubuh, pernapasan dan meditasi. Yoga juga memengaruhi aktivitas sistem saraf otonom, mengurangi aktivitas saraf simpatik yang terkait dengan respons "*fight or flight*" dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatik yang berhubungan dengan relaksasi. Aktivitas dari senam yoga meliputi seluruh pikiran dalam mengontrol panca indra dan tubuh secara keseluruhan. Manfaat lain dari senam yoga yaitu meningkatkan konsentrasi, mengurangi stres dan depresi, melatih keseimbangan, mengurangi nyeri serta memberikan ketenangan batin (Munawarah & Triariani, 2019). Senam yoga berperan penting dalam meningkatkan kepekaan emosional perhatian, kinerja mental dan keseimbangan kepribadian antara mahasiswa. Yoga juga dipercaya dapat meningkatkan stres manajemen, kesehatan pada mahasiswa, mengurangi stres yang dirasakan dan pengaruh negatif pada sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis di dalamnya (Tripathi *et al.*, 2018).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pujiastuti *et al.*, (2022) yang menunjukkan hasil bahwa terjadi penurunan tingkat stres pada responden sesudah diberikan intervensi senam yoga. Siska (2021) menyatakan bahwa *Hatha Yoga* berpengaruh dalam penurunan stres lansia di Panti Sosial Harapan Kita Palembang. Yi *et al.* (2022) menunjukkan bahwa yoga menurunkan kecemasan dan tingkat depresi pada perempuan dengan *Post-traumatic Stress Disorder* di *Qingdao Mental Health Center*, Cina. Penelitian Miyoshi (2019) menunjukkan stres responden menurun secara signifikan setelah sesi yoga kelompok ( $p=0,01$ ). Selain itu, skor rata-rata tingkat stres menurun secara signifikan lebih rendah setelah 4 minggu latihan yoga mandiri di rumah dibandingkan sebelum atau sesudah dilakukan yoga kelompok. Daukantaitė *et al.* (2018) mengatakan bahwa tingkat stres pada kelompok yang telah diberikan *Yin Yoga and Mindfulness* menurun secara signifikan yaitu  $p=0,012$ .

Meskipun senam yoga efektif menurunkan tingkat stres, namun belum ada ditemukan penelitian lain yang telah dipublikasikan mengenai pengaruh senam yoga jenis *Hatha Yoga* yang dikolaborasikan dengan *Yin Yoga* terhadap tingkat stres pada mahasiswi Magister Keperawatan. *Hatha Yoga* adalah jenis senam yoga dengan gerakan-gerakan lambat dimana gerakan-gerakan tersebut cocok untuk pemula. *Hatha Yoga* cenderung lebih berfokus pada kekuatan fisik. (Wayan *et al.*, 2020). *Yin Yoga* merupakan jenis yoga yang fokus pada meditasi yang lama dan juga gerakan-gerakan pasif seperti duduk, berbaring dan berdiri. Meditasi yang lebih lama dan dalam pada *Yin Yoga* lebih membantu menenangkan sistem saraf sehingga *Yin Yoga* lebih efektif untuk menurunkan stres dan kecemasan (Reinhardt, 2017). *Yin Yoga* sering digunakan sebagai pelengkap bagi praktik yoga yang lebih dinamis seperti *Hatha Yoga*. Kombinasi *Hatha* dan *Yin* dapat memberikan keseimbangan yang baik antara kekuatan, fleksibilitas dan pemulihan dalam praktik yoga.

Peneliti sudah membaca beberapa literatur terkait pengaruh yoga dalam penurunan tingkat stres. Penelitian terkait pengaruh senam yoga terhadap penurunan stres pada mahasiswa yang masih sedikit serta besarnya masalah yang dapat ditimbulkan dari stres membuat peneliti merasa tertarik untuk meneliti tentang 'pengaruh pemberian senam yoga terhadap penurunan stres pada mahasiswi Magister Keperawatan di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta'.

## **B. METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan *Quasi experimental* dengan rancangan penelitian *pretest-posttest with control group design* yang

mengungkapkan hubungan sebab akibat dari suatu perlakuan atau intervensi tertentu. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 121 mahasiswi Magister Keperawatan. Adapun teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan didapatkan hasil 30 responden intervensi dan 30 responden kontrol. Kriteria inklusi pada penelitian ini mahasiswi Magister Keperawatan Universitas Gadjah Mada dan mahasiswi Magister Keperawatan yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah mahasiswi Magister Keperawatan yang berada di luar Yogyakarta pada saat penelitian dilakukan, mahasiswi yang memiliki varises, mahasiswi dalam masa kehamilan, mahasiswi yang mempunyai riwayat penyakit kardiovaskuler, mahasiswi yang mempunyai osteoporosis, mahasiswi yang mempunyai riwayat tekanan darah tinggi atau rendah tak terkontrol dan mahasiswi yang mempunyai riwayat cedera bahu, leher serta fraktur serta mahasiswi Magister Keperawatan dengan skor stres 0.

Instrument yang digunakan untuk pengumpulan data menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale 10 (PSS-10)*. *Perceived Stress Scale (PSS-10)* terdiri dari 10 pertanyaan didalamnya. *Perceived stress scale* ini akan menanyakan tentang perasaan dan pikiran responden dalam satu bulan terakhir. Unsur yang dinilai adalah bentuk skoring dengan ketentuan nilai 0 yaitu tidak pernah, 1 yaitu hampir tidak pernah, 2 yaitu kadang, 3 yaitu pernah, 4 yaitu cukup sering dan 5 yaitu sangat sering. Instrument sudah teruji validitas dengan nilai 0,713 dan nilai reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,80. Senam yoga diberikan pada tanggal 20 April 2024-25 Mei 2024 dengan frekuensi seminggu sekali pada kelompok intervensi di hari Sabtu. Kuesioner *Perceived Stress Scale 10 (PSS-10)* Kembali diberikan pada tanggal 27 Mei 2024 untuk mengetahui hasil *post-test* responden.

Penelitian dilaksanakan setelah *ethical approval* telah diterbitkan oleh Komisi Etik Universitas Gadjah Mada yaitu pada tanggal 20 Maret 2024 dengan no referensi KE/FK/0420/EC/2024.

**C. HASIL**

Tabel 1 Karakteristik Responden Mahasiswi Magister Keperawatan di Universitas Gadjah Mada (n=60)

Karakteristik responden		Intervensi n=30		Kontrol n=30		p
		f	%	f	%	
Usia	17-25 tahun	2	6,7	0	0	0,472
	26-35 tahun	28	93,3	30	100	
Pernikahan	Menikah	3	10	3	10	1,000
	Belum	27	90	27	90	

	menikah					
Pekerjaan	Bekerja	3	10	8	26,7	0,095
	Belum bekerja	27	90	22	73,3	

Berdasarkan tabel 1 semua karakteristik responden pada masing-masing variabel memiliki nilai signifikansi ( $p > 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa semua variabel karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada penelitian ini tidak memiliki perbedaan (homogen).

Tabel 2 Gambaran tingkat stres sebelum diberikan yoga pada kelompok intervensi dan kontrol (n=60)

Stres sebelum	Intervensi n=30			Kontrol n=30			p
	f	%	Mean±SD	f	%	Mean±SD	
Skor 1-13	0	0	25,5±2,7	0	0	23,9±3,8	0,781
Skor 14-26	20	66,7		21	70,0		
Skor 26-40	10	33		9	30,0		

Gambaran tingkat stres kelompok intervensi dan kontrol sebelum dilakukan senam yoga adalah sama-sama pada tingkat stres sedang. Nilai signifikansi stres sebelum adalah  $p > 0,05$ , hal ini menunjukkan bahwa nilai skor stres sebelum dilakukan senam yoga tidak ada perbedaan (homogen).

Tabel 3 Perbedaan skor stres sebelum dan sesudah diberikan senam yoga

Kelompok	Sebelum Mean±SD	Sesudah Mean±SD	Δ	p	CI 95%
Intervensi	25,5±2,7	12,9±2,9	12,6	0,0001	11,1-14,1
Kontrol	23,9±3,7	24,5±3,0	-0,57	0,64	-1,17-0,04

Berdasarkan tabel 3, rata-rata skor stres pada kelompok intervensi mengalami penurunan skor stres yang signifikan ( $p < 0,05$ ). Sementara pada kelompok kontrol mengalami peningkatan sebesar 0,57 namun tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi senam yoga menurunkan stres secara signifikan.

Tabel 4 pengaruh intervensi terhadap skor stres

Kelompok	Δ Stres Mean±SD	t	p	CI 95%	Effect Size
Intervensi	12,6±4,0	16,5	0,001	11,57-14,7	4,3
Kontrol	-0,6±1,6				

Berdasarkan tabel 4, terdapat perbedaan skor stres antara kelompok intervensi dan kontrol dengan signifikansi  $p < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intervensi

pemberian senam yoga terhadap skor stres didapatkan pula *effect size* sebesar 4,3 dimana berdasarkan klasifikasi Cohen *effect size* tersebut dalam kategori besar.

Tabel 5 Hubungan variabel luar dengan stres

Variabel		$\Delta$ Stres Mean $\pm$ SD	P
Usia	17-25 tahun	8,00 $\pm$ 8,03	0,213
	26-35 tahun	5,03 $\pm$ 6,79	
Status Pernikahan	Menikah	7,83 $\pm$ 8,20	0,525
	Belum menikah	5,81 $\pm$ 7,25	
Status Pekerjaan	Bekerja	3,45 $\pm$ 6,34	0,327
	Belum bekerja	6,59 $\pm$ 7,43	

Berdasarkan tabel 5 dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi untuk usia, status pernikahan dan status pekerjaan adalah  $p > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara variabel luar dengan skor stres.

### PEMBAHASAN

Sebagian besar responden memiliki skor stres sebelum sebesar 25,5 dimana skor tersebut masuk dalam kategori tingkat stres sedang (14-26). Hal ini sejalan dengan penelitian Hardayati et al., (2023) yang menyatakan bahwa mayoritas responden yang merupakan mahasiswa pascasarjana mengalami stres sedang. Stres sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Respon dari tingkat stres ini dapat menyebabkan gangguan fisik misalnya maag, buang air besar tidak teratur, ketegangan pada otot, gangguan pola tidur, perubahan siklus menstruasi, daya konsentrasi dan daya ingat menurun. Contoh dari stresor yang menimbulkan stres sedang adalah kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru, dan anggota keluarga yang pergi dalam waktu yang lama (Wulandari et al., 2017).

Stres yang dialami oleh mahasiswa bisa terjadi karena beberapa faktor seperti tugas kuliah, aktivitas organisasi, ujian semester serta praktik lapangan. Selain itu faktor stres mahasiswa juga didapatkan dari masalah di luar kampus seperti hal manajemen waktu belajar dan juga kurangnya dukungan keluarga, status pekerjaan dan status pernikahan (Retnaningsih & Aini, 2018). Individu dengan usia di bawah 25 tahun mengalami stres peran organisasi tertinggi, diikuti oleh mereka yang berusia 26-35 tahun. Individu berusia di atas 45 tahun dilaporkan memiliki tingkat stres yang paling rendah. Stres meningkat dengan peringkat lokus kendali yang lebih tinggi (Priyanka, 2017). Mayoritas responden pada penelitian berstatus belum bekerja. Hal ini sejalan dengan penelitian Wiyono (2018) yang mengatakan bahwa mahasiswa yang tidak bekerja sebagian besar dikategorikan memiliki

stres sedang (65,22%). Mayoritas responden berstatus belum menikah. Penelitian Hakim et al., (2023) mengatakan bahwa mahasiswa yang belum menikah mengalami skor stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang sudah menikah.

Menurut penelitian Dela (2019) stres negatif yang muncul pada diri mahasiswa dapat dilihat dalam beberapa aspek pada diri masing-masing seperti sulit tidur, makan tidak teratur, merasa gelisah, ketakutan, mudah marah, was-was, mudah tersinggung, mengeluhkan mudah lupa, dan kurang fokus dalam mengerjakan tugas atau pekerjaan yang lain. Dampak negatif dari stres juga mengakibatkan beberapa gejala fisik seperti nyeri kepala, masalah pencernaan serta gangguan tidur (Rachmawati, 2020).

Rata-rata skor stres pada responden sesudah diberikan senam yoga, didapatkan hasil sebesar 12,9 pada kelompok intervensi dimana skor tersebut termasuk kategori tingkat stres ringan (1-13) dengan nilai  $p\text{ value} < 0,05$ . Uji beda kedua kelompok menggunakan *independent t-test* lalu didapatkan hasil dengan signifikansi  $p < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intervensi pemberian senam yoga terhadap skor stres didapatkan pula *effect size* sebesar 4,3 dimana berdasarkan klasifikasi Cohen *effect size* tersebut dalam kategori besar. Ukuran efek dapat terletak antara 0 hingga 1 namun beberapa rumus dapat menghasilkan ukuran efek yang lebih besar dari 1 (Cohen, 1988).

Stres ringan merupakan stres yang tidak mengganggu aspek fisiologis individu, biasanya disebabkan karena stresor yang dihadapi secara teratur. Stres jenis ini umumnya dirasakan oleh setiap individu, seperti terkena kemacetan, mendapat kritik, dan kebanyakan tidur. Kondisi seperti ini akan berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan bahaya (Crisp et al., 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian Siska et al., (2021) dimana rata-rata tingkat stres menurun dari 21,7 (stres sedang) menjadi 11,8 (stres ringan) setelah diberikan senam yoga. Wang & Szabo (2020) menjelaskan bahwa semua jenis intervensi berbasis yoga seperti berbasis kesadaran, meditasi atau *mindfulness* menggambarkan manfaat yang signifikan untuk pelepasan stres. Keragaman latihan yoga dan dalam hubungannya dengan intervensi kesadaran disarankan untuk membantu pengurangan dan manajemen stres. Hal ini juga didukung oleh penelitian Faridah (2022) dimana setelah pemberian aplikasi *Mobile Mindfulness* responden mengalami penurunan tingkat stres yakni sebanyak 79 responden (70,5%) dengan kategori stres ringan dan 32 responden (28,6%) dengan kategori stres sedang. Dapat kita lihat sebelum penggunaan aplikasi *Mobile Mindfulness* dominan responden

mengalami stres sedang dan setelah menggunakan aplikasi *Mobile Mindfulness* selama satu bulan, stres yang dialami responden menurun menjadi stres ringan.

Senam yoga juga dapat diberikan pada responden dengan stres berat. Hal ini didukung oleh penelitian Salean et al., (2020) dimana terdapat 7 responden yang mengalami stres berat sebelum dilakukan senam yoga. Stres menurun menjadi stres sedang setelah diberikan senam yoga secara rutin. Penelitian ini menjelaskan bahwa senam yoga diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi seminggu sekali. Hal ini sejalan dengan penelitian Thompson et al., (2023) dimana senam yoga diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi seminggu sekali berguna untuk adaptasi fisik agar otot, sendi dan sistem kardiovaskuler dapat beradaptasi secara bertahap. Selain itu, untuk menyesuaikan jadwal responden yang merupakan mahasiswa kesehatan sehingga yoga dilakukan setiap akhir minggu.

Stres pada kelompok intervensi menurun sebesar 12,6 sedangkan pada kelompok kontrol meningkat sebesar 0,6 sehingga menunjukkan perbedaan yang signifikan. Hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna senam yoga terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa Magister Keperawatan di Universitas Gadjah Mada pada kelompok intervensi, ditandai dengan terjadi penurunan tingkat stres pada responden.

Hal ini sejalan dengan penelitian Pujiastuti et al., (2022) dimana didapatkan hasil bahwa sebelum dan sesudah Senam Yoga terhadap tingkat stres responden didapatkan nilai  $p\text{ value} = 0,0001$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna senam yoga terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa.

Dampak dari penurunan stres meliputi berkurangnya perasaan cemas, perasaan gelisah, perasaan marah, perasaan tersinggung, perasaan tegang serta perasaan mampu mengerjakan sesuatu. Hal ini sejalan dengan penelitian Singh & Maurya, (2020) yang menjelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Allahabad mengatakan perasaan gelisah berkurang setelah diberikan senam yoga untuk menurunkan skor stres.

Pemilihan gerakan yoga juga menjadi salah satu faktor penurunan tingkat stres. Penelitian ini menerapkan jenis *Hatha Yin* Yoga dimana gerakan *Hatha Yin* lebih pasif atau restoratif dibandingkan dengan jenis yoga lainnya. *Hatha Yoga* adalah jenis senam yoga dengan gerakan-gerakan lambat dimana gerakan-gerakan tersebut cocok untuk pemula (Wayan et al., 2020). *Yin Yoga* merupakan jenis yoga yang fokus pada meditasi yang lama dan juga gerakan-gerakan pasif seperti duduk, berbaring dan berdiri. Meditasi yang lebih lama dan gerakan yang lembut serta tidak memaksa pada *Yin Yoga* lebih membantu menenangkan

sistem saraf sehingga *Yin Yoga* lebih efektif untuk menurunkan stres dan kecemasan (Reinhardt, 2017).

Hal ini didukung dengan penelitian Isnan (2017) dimana responden yang sudah diberikan gerakan yoga yang lebih restoratif atau pasif, tingkat stresnya lebih menurun daripada yang diberikan yoga dengan gerakan lebih kuat. Pemilihan gerakan atau pose pada senam yoga juga berpengaruh terhadap kenyamanan responden sehingga tubuh dan pikiran lebih rileks.

Selain pemilihan gerakan kunci utama yoga ada pada teknik *Pranayama* atau pernafasan. Saat bernafas rata-rata manusia menghirup sedikit *prana* dari atmosfer, namun saat seseorang berkonsentrasi dan dengan sadar mengatur pernafasan, maka lebih banyak *prana* yang tersimpan. Kontrol pernafasan memberi kesehatan dan peningkatan vitalitas, melarutkan ketegangan emosi, merilekskan pikiran, dan pencapaian spiritual (Murniti & Marselinawati, 2023).

Rata-rata skor stres pada kelompok kontrol didapatkan sebesar 24,5 dimana skor tersebut meningkat sebesar 0,6. Skor tersebut termasuk kategori tingkat stres sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Fendina et al., (2018) yang menyatakan bahwa terjadi kenaikan tingkat stres pada kelompok kontrol sebesar 0,5. Salah satu faktor meningkatnya tingkat stres disebabkan oleh akumulasi atau penumpukan stres yang tidak diberikan penanganan atau intervensi (APA, 2021). Akumulasi stres pada mahasiswa bisa disebabkan oleh tuntutan tugas yang menekankan kreativitas mahasiswa sehingga mengikat mahasiswa untuk terus belajar (Henning, 2017). Pemberian intervensi sering kali mengajarkan strategi *coping* yang efektif untuk mengelola stres. Tanpa intervensi, individu mungkin merasa tidak mampu mengatasi stres mereka sendiri (Folkman, 2020). Hal ini didukung dengan penelitian Hawari (2018) dimana akumulasi stres yang menumpuk membuat seseorang akan lebih kesulitan untuk menangani stres tersebut.

Kurangnya dukungan keluarga atau orang-orang terdekat juga menjadi faktor terjadinya peningkatan stres. Rasa percaya diri akan berkurang dan motivasi untuk menghadapi masalah yang terjadi akan berkurang juga, sehingga akan mempengaruhi tingkat stres yang dirasakan (Yulianto, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian Sari (2017) dimana mahasiswa yang tidak mendapatkan dukungan keluarga yang baik, skor stresnya lebih besar daripada mahasiswa dengan dukungan keluarga yang baik.

Hasil uji variabel luar yang merupakan karakteristik responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari variabel luar yang terdiri dari usia, status pernikahan dan status

pekerjaan tidak memiliki hubungan dengan skor stres. Penelitian Awalia et al., (2021) menyatakan bahwa hubungan usia dengan skor stres memiliki nilai  $p = 0,913$  ( $p > 0,05$ ). Faktor umur sulit untuk dianalisis tersendiri karena masih banyak faktor dalam individu lainnya yang ikut berpengaruh terhadap stres. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh usia dengan skor stres. Penelitian Agostino et al., (2017) juga menjelaskan bahwa usia tidak berhubungan dengan skor stres karena setiap usia faktor penyebab stres yang sama dan coping stres yang sama untuk menangani stres. Hal ini bertentangan dengan penelitian Afdilla, (2016) yang menyatakan bahwa pada usia yang lebih dewasa biasanya seseorang menjadi lebih mampu mengontrol stres yang dialaminya jika dibandingkan dengan mereka yang masih berusia anak-anak, remaja maupun usia lanjut.

Tidak terdapat hubungan antara status pernikahan dengan skor stres yaitu  $p=0,525$  ( $p>0,05$ ). Hal ini sejalan dengan penelitian Maranden et al., (2023) dimana nilai  $p$  pada status pernikahan adalah  $1,000$  ( $p>0,05$ ). Hal ini didukung oleh penelitian Pratam (2019) dengan nilai  $p=0,331$  yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara status pernikahan dengan skor stres. Tidak terdapatnya hubungan antara skor stres dan status pernikahan dapat disebabkan oleh kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah dalam keluarga. Penelitian Bentil (2018) mengatakan bahwa status pernikahan tidak secara signifikan berhubungan dengan skor stres pada mahasiswa, karena baik yang sudah menikah maupun yang belum menikah mengalami tingkat stres terkait pekerjaan yang sama yaitu mahasiswa.

Tidak ada hubungan antara status pekerjaan dengan skor stres yaitu  $p=0,327$  ( $p>0,05$ ). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Alifta & Martha (2023) yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara status pekerjaan dengan tingkat stres ( $p\text{-value} = 0,869$ ). Penelitian Michel et al., (2020) menemukan bahwa status pekerjaan tidak secara signifikan terkait dengan stres pada mahasiswa, karena tingkat stres dipengaruhi oleh keterampilan mengatasi masalah dan dukungan sosial. Hal ini bertentangan dengan penelitian Hasan et al., (2020) yang menyatakan ada hubungan status pekerjaan terhadap tingkat stress mahasiswa. Status kerja ternyata memberikan beban tersendiri bagi mahasiswa, di mana mahasiswa yang sudah bekerja 0,238 kali berpeluang mengalami stress berat karena bertambahnya beban kerja.

#### **D. KESIMPULAN**

Terdapat pengaruh pemberian senam yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswi Magister Keperawatan di Universitas Gadjah Mada  $p\text{ value} = 0,000$  ( $p<0,05$ ). Tidak

terdapat perbedaan tingkat stres Mahasiswi Magister keperawatan pada kelompok kontrol sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) di Universitas Gadjah Mada. Tidak ada hubungan antara variabel luar dengan variabel dependent (tingkat stres).

#### E. REFERENSI

- Afdilla, J. N. (2016). *Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiwa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi* [Skripsi]. Universitas Airlangga.
- Agostino, B., Cristina, Z., Roberto, A., Alessia, G., Angelo, & Kaoru, S. (2017). Age-Related Changes in Physiological Reactivity to a Stress Task: A Near-Infrared Spectroscopy Study. *Advances in Experimental Medicine and Biology*.
- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health and Medical Journal*, 1(2), 34–38.
- Alifta, F., & Martha, E. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Selama Masa Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Program Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 5(1).
- American Psychological Association. (2021). *Stress and Health*.
- Awalia, M. J., Medyati, N., & Giay, Z. (2021). Hubungan Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Stress Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rsud Kwaingga Kabupaten Keerom. *JISIP*, 5(2).
- Azkiyati, N. (2018). *Wanita Menikah yang Berprofesi* (Vol. 6). Proyeksi.
- Bentil, J. A. (2018). Impact of Work – Related Stress and Marital Status on Job Effectiveness of Female Bank Workers. *Journal of Education and Practice*.
- Biremanoe, M. E. (2021). *Burn Out Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir*. 165.
- Cohen, S. (1988). Perceive Stress in a Probability Sample of the United States. *Journal of Health and Social Behavior*, 24.
- Crisp, Douglas, Rebeiro, & Waters. (2020). *Potter and Perry Fundamentals of Nursing Anz Edition-EBook*. Elsevier.
- Daukantaité, D., Tellhed, U., Maddux, R. E., Svensson, T., & Melander, O. (2018). Five-week yin yoga-based interventions decreased plasma adrenomedullin and increased psychological health in stressed adults: A randomized controlled trial. *PLOS ONE*, 13(7), e0200518. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0200518>

- Dela, V. L. (2019). Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 90–94.
- Faridah, I. (2022). The Effect of Application Mobile Mindfulness (MM) on Stress Level on Students in Tangerang Raya. *Nusantara Hasana Journal*, 1(8).
- Fawzy, M., & Hamed, S. A. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry Research*, 255, 186–194.
- Fendina, F., Nashori, H. F., & Sulistyarini, I. (2018). *Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernafasan Dalam Menurunkan Stres Pada Pendukung Sebaya ODHA*. 6.
- Folkman, S. (2020). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, 29(6), 861–871.
- Hakim, A. N., Kusumawati, A., Sakti, Y. B. H., & Qoimatun, I. (2023). Tingkat Stres dan Pencapaian Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter: Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 19(2), 173. <https://doi.org/10.24853/jkk.19.2.173-186>
- Hananda, F. R. (2023). *Coping Stres Mahasiswa Sudah Berkeluarga dalam Menghadapi Tugas Akhir Skripsi*. Universitas Islam Negeri Surakarta.
- Hardayati, Y. A., Rizzal, A. F., Kurniati, S. R., Salawali, S. H., & Keliat, B. A. (2023). *Efektivitas Manajemen Stres Multipel terhadap Stres, Burn Out dan Risiko Gangguan Mental Emosional pada Mahasiswa Pascasarjana Keperawatan*. 6(9).
- Hasan, M., Romiko, R., & Efroliza, E. (2020). Pengaruh Status Kerja terhadap Tingkat Stress Belajar Mahasiswa Semester VIII. *The Indonesian Journal of Health Science*, 12(1), 91–99. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v12i1.4861>
- Hawari. (2016). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. FKUI.
- Henning, M. (2017). *Students' Motivation to Learn, Academic Achievement, and Academic Advising*.
- Isnan, M. (2017). *Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir [Skripsi]*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda.
- Jeong, E. J., Ferguson, C. J., & Lee, S. J. (2019). Pathological gaming in young adolescents: A longitudinal study focused on academic stress and self-control in South Korea. *Journal of Youth and Adolescence*.
- KBBI. (2008). *Pengertian Mahasiswa*.
- Khairunnisa. (2018). *Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Sanggar Senam Rm7*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Mamahit, H. C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1).
- Maranden, A. A., Irjayanti, A., & Wayangkau, E. C. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Abepura Kota Jayapura. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 22(2), 221–228. <https://doi.org/10.14710/jkli.22.2.221-228>
- Michel, P., Niamh, P., El, H. T., & Jean, C. (2020). Transitional Employment and Psychological Distress: A Longitudinal Study. *Psychiatric Quarterly*.
- Miyoshi, Y. (2019). Restorative yoga for occupational stress among Japanese female nurses working night shift: Randomized crossover trial. *Journal of Occupational Health*, 61(6), 508–516. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12080>
- Munawarah, S., & Triariani, Y. (2019). Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia. 4(2), 101–107.
- Murniti, N. W., & Marselinawati, P. S. (2023). Yoga Dalam Mengatasi Gejala Psikosomatis Mahasiswa di Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 7(3), 285–298. <https://doi.org/10.37329/jpah.v7i3.2400>
- Ningsih, H. E. W., Dwidiyanti, M., & Hartati, E. (2018). Mindfulness Mobile Application Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa: A Literature Review. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(2).
- Pratama. (2019). Metodologi penelitian. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11).
- Priyanka, G. (2017). Variations in Organizational Role Stress in Different Cycles of Age. *International Journal of Social Sciences and Management*.
- Pujiastuti, M., Sinurat, S., & Halawa, M. A. C. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi. 11.
- Rachmawati. (2020). Penggunaan aplikasi mobile mindfulness GFR bermanfaat untuk mengelola stress mahasiswa di akademi keperawatan YKY [Skripsi].
- Reinhardt, K. (2017). *Yin Yoga: Stretch the Mindful Way* (2nd ed.). Dorling Kindersley Limited.
- Retnaningsih, O. T., & Aini, K. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan di STIKES Widya Husada Semarang. *J. Ners Widya Husada Semarang*, 2(1).
- Ribeiro, I., Pereira, R., Freire, I., & Casotti, C. (2018). Stress and Quality of Life Among University Students: A Systematic Literature Review. *Heal Product Edu*, 4(2).

- Salean, T. Y., Nurina, R. L., Wungouw, H. P. L., & Kareri, D. G. R. (2020). *Pengaruh Senam Ashtanga Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana*.
- Saputra, Y. A., & Prahara, S. A. (2020). *Hubungan Antara Academic Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yang Bekerja*. Mercu Buana.
- Sari, S. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Tingkat Stres Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. *Jurnal Untan*.
- Shin, S. (2021). Meta-analysis of the effect of yoga practice on physical fitness in the elderly. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21).
- Singh, S., & Maurya, M. (2020). Effect of Yoga (Pranayama) on Stress Among undergraduate Students. *Phycology and Education Journal*, 57(8).
- Siska, N. F., Kep, S., & Kes, M. (2021). *PENGARUH HATHA YOGA DALAM PENURUNAN STRESPADA LANSIA DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA PALEMBANG*.
- Sumarkandia, W. (2021). Nilai-Nilai Pendidikan Agama Hindu yang Ditanamkan Melalui Pelatihan Hatha Yoga Bagi Dosen dan Pegawai di Universitas Ngurah Rai Denpasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1).
- Telles, S., Sharma, S. K., Yadav, A., & Singh, N. (2017). Immediate changes in muscle strength and motor speed following yoga breathing. *Medical Science Monitor Basic Research*, 23.
- Thompson, C., Meller, J., Naqvi, M., Adesanya, O., & Vasylyeva, T. (2023). Restorative yoga therapy for third-year medical students in pediatrics rotation: Working to improve medical student well-being. *Journal of Education and Health Promotion*, 12(1), 76. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_1027\\_22](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1027_22)
- Tripathi, M. N., Kumari, S., & Ganpat, T. S. (2018). *Psychophysiological Effects Of Yoga*. 1–3.
- Wang, F., & Szabo, A. (2020). Effects Of Yoga On Stress Among Healthy Adults: A Systematic Review. *Alternative Therapies In Health And Medicine*, 26(4), 5.
- Wayan, N., Sastra, A., Desak, N., Ari, M., & Jayanti, D. (2020). *Application Of Hatha Yoga In Maintenance Stress In Elderly*. 1–3.
- WHO. (2023). *Level of Stress [Health]*.
- Wiyono, J. (2018). PERBEDAAN TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA YANG BEKERJA DAN TIDAK BEKERJA DI UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADDEWI MALANG FAKULTAS EKONOMI JURUSAN MANAJEMEN ANGKATAN 2013. *Nursing News*, 3.

- Wulandari, F. E., Hadiati, T., & As, W. S. (2017). *HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT INSOMNIA MAHASISWA/I ANGKATAN 2012/2013 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO*. 6(2).
- Yi, L., Lian, Y., Ma, N., & Duan, N. (2022). A randomized controlled trial of the influence of yoga for women with symptoms of post-traumatic stress disorder. *Journal of Translational Medicine*, 20(1), 162. <https://doi.org/10.1186/s12967-022-03356-0>
- Yulianto. (2020). *Perilaku Penggunaan APD Sebagai Alternative Meningkatkan Kinerja Karyawan Yang Terpapar Bising Intensitas Tinggi*. Scopindo Media Pustaka.
- Yunalia, E. M., Etika, A. N., Rohani, E., & Lutfi, E. I. (2021). Autogenic Training Berpengaruh Pada Tingkat Stres Orang Dengan HIV/ AIDS. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1).