

INTISARI

Latar Belakang: Stres dapat terjadi pada setiap individu termasuk mahasiswa. Dampak 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. Cara mengurangi stres adalah dengan senam yoga. Senam yoga adalah teknik yang melibatkan relaksasi, meditasi dan serangkaian latihan fisik yang dilakukan bersamaan dengan pernapasan untuk mencapai kenyamanan fisik, mental, sosial dan spiritual.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh pemberian senam yoga terhadap tingkat stres pada mahasiswi Magister Keperawatan di Universitas Gadjah Mada.

Metode: Jenis penelitian ini adalah *Quasi experimental* dengan rancangan penelitian *pretest-posttest with control group design*. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yang dibagi menjadi 30 responden kelompok intervensi dan 30 responden 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*.

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 $p\text{ value } < 0,05$.

Kesimpulan: Pemberian senam yoga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan skor stres mahasiswi magister keperawatan di Universitas Gadjah Mada. Yoga menjadi alternatif bagi terapi medis konvensional dalam mengatasi stres.

Kata Kunci: Mahasiswa, Senam Yoga, Stres

ABSTRACT

Background: Stress can happen to every individual, including college students. Stress can cause anxiety, depression, lack of sleep, poor performance, alcohol use and substance abuse, reduced satisfaction and quality of life, loss of self-confidence, and risk of mental disorders or even suicidal ideation and attempts. One of the ways to reduce stress is to do yoga exercises. Yoga exercise is a technique that involves relaxation, meditation, and a series of physical exercises carried out in conjunction with breathing to achieve physical, mental, social, and spiritual comfort.

Objective: This research was to determine the effect of providing yoga exercises on stress levels in nursing master's students at Gadjah Mada University.

Method: This research uses Quasi experimental study with a pretest-posttest research design with control group design. The sampling technique in this study used purposive sampling, divided into 30 respondents in the intervention group and 30 respondents in the control group. The instrument used in this study was the Perceived Stress Scale 10 Questionnaire (PSS-10). Bivariate analysis used the Independent T-test and Paired Sample T Test.

Result: Stress scores before the intervention group was 25.5 and after the intervention decreased to 12.9 with a significance of $p=0.00$ ($p<0.05$). The average stress score in the control group before was 23.9. The average stress score in the control group afterward was 24.5 with a significance value of $p=0.05$. The intervention group's stress decreased by 12.6 while the control group's stress score increased by 0.6 with a p-value <0.05 .

Conclusion: Providing yoga exercises significantly reduces stress levels of nursing master's students at Gadjah Mada University. Yoga can be an alternative to conventional medical therapies in dealing with stress.

Keyword: College Student, Stress, Yoga Exercise