



**Efektivitas Hatha Yoga dalam Menurunkan Stres pada Penderita Psikosomatis dengan Keluhan Gastritis**

Birgitta Woro Dhirasatya, Ira Paramastri, Dr., MSi., Psikolog

Universitas Gadjah Mada, 2019 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

## **EFEKTIVITAS HATHA YOGA DALAM MENURUNKAN STRES PADA PENDERITA PSIKOSOMATIS DENGAN KELUHAN GASTRITIS**

Birgitta Woro Dhirasatya dan Ira Paramastri

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pelatihan Hatha Yoga terhadap tingkat stress pada penderita psikosomatis dengan keluhan gastritis. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *small-N subjek* (N= 3) dengan desain *within-subject*. Analisis *visual inspection* digunakan dalam penelitian ini agar dapat mengetahui tren, tingkatan data, dan stabilitas data pada tiap subjek. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres secara keseluruhan pada ketiga subjek. Selain itu, tampak pula terjadi penurunan keluhan gastritis pada ketiga subjek. Oleh karena itu, pelatihan Hatha Yoga diharapkan dapat menjadi alternatif penanganan dalam menurunkan stres dan keluhan gastritis.

**Kata kunci:** *stres, psikosomatis, gastritis, yoga*



UNIVERSITAS  
GADJAH MADA

**Efektivitas Hatha Yoga dalam Menurunkan Stres pada Penderita Psikosomatis dengan Keluhan Gastritis**

Birgitta Woro Dhirasatya, Ira Paramastri, Dr., MSi., Psikolog

Universitas Gadjah Mada, 2019 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

## **THE EFFECTIVITY OF HATHA YOGA IN REDUCING STRESS ON GASTRITIS PSYCHOSOMATIC PATIENT**

Birgitta Woro Dhirasatya dan Ira Paramastri

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

### **ABSTRACT**

*This research aimed to examine the effect of practicing Hatha Yoga toward stress level on gastritis psychosomatic patients. This research was experimental study using small-N subject (N= 3) method and within-subject design. Visual inspection was used to analyze the data because it could show trend, level of the data, and stability of the data. Result shows an overall derivation in stress level on subjects. Besides, it showed that derivation also happened on the intensity of gastritis. Hence, practicing Hatha Yoga is expected to be an alternative treatment for gastritis psychosomatic patients to reduce stress and gastritis intensity.*

**Keywords:** *stress, psychosomatic, gastritis, yoga*