

**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UPN VETERAN
JAKARTA TINGKAT AKHIR**

SYAUQIYYAH ALYAA HAMSIA

Abstrak

Stres merupakan kondisi seseorang berada di bawah tekanan. Stres dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu aktivitas yang tidak seimbang, tekanan dari dalam diri sendiri, dan perasaan cemas. Siapa saja bisa terkena stres dan salah satunya adalah mahasiswa kedokteran terutama semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Stres dapat diatasi dengan melakukan meditasi seperti yoga. Salah satu yoga yang sering digunakan adalah Hatha Yoga. Gerakan pada Hatha Yoga dilakukan dengan tempo yang lebih lambat, dengan fokus pada pernapasan, gerakan yang terkontrol, dan peregangan di akhir sesi. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh Hatha Yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir. Penelitian menggunakan metode *true experiment* dengan *Pre-test & Post-test with Control Group Design*. Terdiri dari 18 responden untuk masing-masing kelompok intervensi dan kontrol. Pengambilan sampel dengan metode *Simple Random Sampling* dan analisa data menggunakan uji *Paired T Test* serta uji *Independent T Test*. Hasil analisis statistik menggunakan *Paired T Test* menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan Hatha Yoga dengan *p-value* $0.000 < 0.05$. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak menunjukkan adanya perubahan rata-rata yang signifikan dengan *p-value* $0.688 > 0.05$. Pada uji *Independent T Test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan setelah pemberian Hatha Yoga antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan *p-value* $0.000 < 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Hatha Yoga terhadap penurunan tingkat stres. Dari hasil penelitian ini diharapkan Hatha Yoga dapat dijadikan alternatif atau salah satu terapi non farmakologi untuk menurunkan tingkat stres.

Kata Kunci: Hatha Yoga, Mahasiswa Tingkat Akhir, Tingkat Stres,

THE EFFECT OF HATHA YOGA ON REDUCING STRESS LEVEL IN FINAL YEAR STUDENTS OF MEDICAL FACULTY UPN VETERAN JAKARTA

SYAUQIYYAH ALYAA HAMSIA

Abstract

Stress is a condition that occurred when someone is under pressured. This caused by unbalanced activities, self-pressure, and anxiety. Everyone might have this kind of condition as well as final year medical students who are currently working on their thesis. Stress can be reduced by doing some meditation such as yoga. One of the method commonly used in yoga is Hatha Yoga. This method is slowly paced and focused on breathing, controlled movement, and body stretching at the end. The main purpose of this study is to determine the effect of Hatha Yoga on reducing stress levels in final year medical students. This study is using the true experiment method with Pre-test & Post-test with Control Group Design, consisting of 18 respondents for each intervention and control group. This study used simple random sampling method and Paired T Test and Independent T Test data analysis. Statistical analysis results using Paired T Test showed that there is significant mean different on intervention group before and after doing the Hatha Yoga with p-value $0.000 < 0.05$. Meanwhile, there is no significant mean changing with p-value $0.688 > 0.05$. Independent T Test showed a significant change between intervention and control group with p-value $0.000 < 0.05$. This conclude that there is an effect of Hatha yoga in reducing stress levels. This study shows that Hatha Yoga is effective and could be an non-pharmacological alternatives on reducing stress levels.

Keywords: *Final Year Students, Hatha Yoga, Stress Level*