

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Individu yang berada dalam kondisi dibawah situasi penuh dengan tekanan adalah individu yang mengalami stres. Pada dasarnya stres dapat diakibatkan karena terdapat perubahan dalam hidup yang tidak terbayangkan sebelumnya (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Stres akan merangsang hipotalamus pada sistem saraf pusat untuk mengaktifkan endokrin dan sistem saraf simpatis yang akan memicu rangkaian reaksi fisiologis. Individu yang mengalami stres dapat merasakan detak jantung dan *cardiac output* meningkat, tekanan darah meningkat, gula darah meningkat, dan melemahkan imun tubuh sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya infeksi.

Stres umumnya dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti aktivitas yang tidak seimbang dan juga tekanan internal maupun eksternal. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) 2021, hasil penelitian menunjukkan 64,8% responden mengalami kecemasan, 61,5% responden mengalami depresi dan 74,8% responden mengalami trauma. Sebagian besar masalah kesehatan mental terlihat pada kelompok usia 17-29 tahun dan 60+ tahun. Prevalensi stres di Indonesia mencapai 6,1% pada rentang usia remaja (15-24 tahun). Kelompok usia tertinggi di Indonesia yang mengalami stres adalah 75+ tahun atau mencapai 8,9% dari total penduduk Indonesia (Kemenkes RI, 2018). Siapa saja bisa terkena stres dan salah satunya adalah mahasiswa. Salah satu yang menjadi tuntutan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yaitu skripsi.

Skripsi adalah tugas akhir yang dapat menyebabkan berbagai hal yang berdampak kepada psikologi. Banyak mahasiswa yang mengerjakan skripsi merasa mendapat tekanan tinggi dan menciptakan berbagai *coping* stres. Secara umum, mahasiswa yang mengerjakan skripsi menunjukkan berbagai gejala stres, seperti ketidakpuasan, kebingungan, masalah tidur, dan merasa cemas (Aditama D, 2017). Berdasarkan penelitian Watode (2015), faktor terbesar stress pada usia sekolah

adalah faktor akademik (70%) yang dilanjutkan oleh faktor orang tua (11,8%), guru (6,3%), teman (3,0%), dan faktor lainnya (49,7%). Pada suatu penelitian yang dilakukan pada 41 orang mahasiswa yang menjalani skripsi di STIK Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta menunjukkan hasil yakni mahasiswa yang mengalami stress sedang berjumlah 51,2%, stress rendah 17,1% dan stress tinggi 31% (Hermawan, 2016).

Dalam tingkat stres, mahasiswa kedokteran dikatakan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa lainnya dan masyarakat umum (Heinen et al., 2017). Gangguan kesehatan mental sering dilaporkan pada kalangan mahasiswa kedokteran. Studi membuktikan pada mahasiswa kedokteran ataupun dokter mengalami tekanan psikologis, depresi dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan populasi lain. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa kedokteran memiliki masa studi yang lebih lama dan terdapat peningkatan risiko terkena penyakit serta kematian dari patogen yang ditularkan oleh pasien (Rahmayani Dwina et al., 2019). Selain itu, dampak dari beban tugas yang besar, jadwal akademik yang padat, frekuensi ujian yang sering, kurangnya istirahat dan aktivitas fisik, serta tekanan dari keluarga maupun masyarakat membuat mahasiswa kedokteran rentan stres yang lama-kelamaan dapat menimbulkan *burnout*, depresi, cemas, hingga dapat menurunkan kualitas hidup (Heinen et al., 2017; Thinagar M & Westa W, 2017)

Respon fisik terhadap stres membuat energi dan glukosa yang disimpan di hati lebih banyak digunakan (kadar gula meningkat) dan dengan lebih banyak glukosa, lebih banyak oksigen pula yang dibutuhkan. Sehingga menyebabkan nafas menjadi lebih cepat. Tekanan darah meningkat memicu kecepatan jantung yang meningkat pula. Selain itu, akan menyebabkan kekakuan pada otot dan pupil melebar. Semua reaksi ini terjadi untuk membantu homeostatis tubuh. Jika tubuh tidak dapat membangun kembali keseimbangan dan kembali normal setelah stres, maka disinilah stres dianggap berbahaya dan dapat mengakibatkan penyakit gangguan psikosomatis, tekanan darah tinggi, maag, asma, diabetes, kanker. Serta

dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, penyakit mental, penyakit saraf (Pise, 2021).

Meningkatkan jumlah kejadian stres perlu memerlukan penanganan yang tepat dari farmakologis dan non farmakologis. Dalam pengobatan farmakologis menggunakan obat sedatif dan obat antidepresan. Namun penggunaannya memiliki efek samping adiktif bila dikonsumsi dalam jangka panjang. Sedangkan, pengobatan non farmakologis dapat dilakukan dengan aktifitas fisik daya tahan, kelenturan, kekuatan, dan meditasi.

Riset ilmiah membuktikan terdapat manfaat meditasi terhadap kesehatan dan individu yang melakukan meditasi dilaporkan memiliki kesehatan mental yang relatif lebih baik dari sebelumnya (Sahni et al., 2021). Meditasi yang mencakup intervensi pikiran-tubuh yang telah diteliti dapat mengatasi stres adalah yoga (Koch et al., 2020). Yoga diakui secara luas sebagai bentuk terapi berbagai kondisi kesehatan dan atau gejala penyertanya (Koch et al., 2020). Yoga juga memiliki efek positif pada berbagai parameter terkait penyakit seperti kualitas tidur, suasana hati, stres, tekanan terkait kanker, gejala terkait kanker, dan kualitas hidup secara keseluruhan pada pasien kanker, pada nyeri leher kronis, kesehatan psikologis pada pasien kanker payudara dan juga pada penderita gastrointestinal (Koch et al., 2020).

Yoga telah menjadi bagian penting dari budaya India selama ribuan tahun yang telah diterapkan untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan fisik (Dalpati et al., 2022). Yoga semakin diminati banyak orang dan menjadi populer sebagai terapi dan intervensi relaksasi di segala kelompok usia termasuk usia tua (Wang & Szabo, 2020).

Yoga telah berkembang dan dikenal baik di negara Barat sehingga banyak orang melakukan yoga di sana. Dalam latihannya, yoga memiliki banyak jenis. Dalam artikel Amy Clarke, terdapat 7 jenis yoga yang populer yaitu Bikram Yoga, Hatha Yoga, Iyengar Yoga, Restorative Yoga, Kundalini Yoga, Ashtanga Yoga, dan Yin Yoga (Clarke, 2021). Hatha yoga adalah yoga yang dilakukan banyak orang di negara Barat (Uebelacker et al., 2017). Hatha yoga memberi manfaat untuk menunjang kondisi fisik, kesehatan mental, dan spiritual menjadi lebih baik dengan

melakukan olah tubuh seperti postur fisik (*asana*), latihan pernapasan (*pranayama*), serta meditasi. Dari banyaknya jenis yoga yang ada, Hatha Yoga merupakan pilihan yang tepat terutama bagi pemula yang ingin melakukan yoga. Gerakan pada hatha yoga dilakukan dengan tempo yang lebih lambat, dengan fokus pada pernapasan, gerakan yang terkontrol, dan peregangan di akhir sesi. Berbeda dengan yoga lainnya dengan tempo gerakan yang lebih cepat dan mengutamakan olah *cardio* (Brennan, 2021). Selain itu, Hatha Yoga memiliki gerakan yang dasar dan mudah dipraktikkan. Sehingga dapat menjadikan individu menjadi lebih tenang dan rileks serta mudah dalam melakukannya.

Elstad *et al.*, (2020) melakukan penelitian kepada 91 mahasiswa yang diberikan intervensi yoga selama 8-24 sesi dengan 2x sesi perminggu menunjukkan efek yang signifikan dan jangka panjang meningkatkan kesehatan mental pada mahasiswa (Elstad *et al.*, 2020). Dalam studi lain yang melakukan penelitian di tahun 2011 hingga 2016 dengan siswa dari berbagai kelas yoga yang mempraktekkan teknik *asana* yoga (postur yoga) yang berbeda seperti *kundalini*, *vinyasa*, *ashtanga*, *lyengar*, *ananda*, *bikram*, *integral* dan *power* dan menunjukkan bahwa melakukan yoga secara efektif menurunkan depresi pada siswa tersebut (Bridges & Sharma, 2017).

Penelitian Yasa, Aziz dan, Widastra (2017) dengan judul “Penerapan Hatha Yoga Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi” pada 30 responden yang mengalami hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hatha yoga berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah Puskesmas II Denpasar Selatan (Yasa *et al.*, 2017). Pada penelitian Gonçalves *et al.*, (2017) dengan judul “Praktik Hatha Yoga sebagai Pengobatan Terkait Nyeri dengan Endometriosis” dengan 30 responden mahasiswa di *University of Campinas Medical School* dengan pemberian intervensi Hatha Yoga selama 8 sesi, dalam seminggu 2 sesi menunjukkan terdapat pengaruh hatha yoga terhadap penurunan rasa nyeri dan peningkatan kualitas hidup wanita dengan endometriosis (Gonçalves *et al.*, 2017). Penerapan yoga terutama Hatha Yoga sebagai penanganan stres di Indonesia belum banyak diketahui dan dipraktikkan oleh

masyarakat, meskipun sudah banyak penelitian yang dilakukan secara global. Sesuai dengan uraian yang sudah disebutkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Relaksasi Hatha Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta Tingkat Akhir”.

I.2 Rumusan Masalah

Seperti yang sudah diuraikan dalam latar belakang, peneliti merumuskan masalah “Adakah Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Penurunan Skor DASS pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta Tingkat Akhir?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui adanya pengaruh hatha yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta tingkat akhir.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat stres mahasiswa dengan skor DASS
- b. Mengetahui pengaruh hatha yoga terhadap penurunan skor DASS
- c. Mengetahui perbedaan rerata skor DASS sebelum dan sesudah melakukan hatha yoga

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian keilmuan terutama dibidang *neurobehavior*, serta dapat memberikan informasi terkait pengaruh Hatha Yoga terhadap individu yang mengalami stres.

I.4.2 Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi Responden

Penelitian ini dapat membantu mahasiswa dan memberi informasi mengenai bahwa terdapat metode untuk mengatasi stres

b. Manfaat bagi Institusi

Penelitian ini dapat menjadi acuan tambahan sebagai referensi dan masukan untuk penelitian selanjutnya yang terkait.

c. Manfaat bagi Peneliti

Peneliti dapat menambah ilmu pengetahuan terutama dibidang neurobehaviour khususnya yang berkaitan dengan pengaruh Hatha Yoga sebagai terapi terhadap stres.