

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh Hatha Yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa FK UPNVJ tingkat akhir dengan total 36 orang responden dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan (91.7%) dan laki-laki (8.3%) dengan cakupan luas usia tertinggi 22 tahun (52.8%) dan terendah 20 tahun (2.8%).
2. Distribusi tingkat stres pada kelompok intervensi sebelum perlakuan Hatha Yoga tertinggi pada kategori stres sangat berat (30,6%) dan terendah pada kategori stres normal (5.6%).
3. Distribusi tingkat stres pada kelompok kontrol sebelum perlakuan Hatha Yoga tertinggi pada kategori stres sangat berat (19,4%) dan terendah pada kategori stres normal (5.6%).
4. Distribusi tingkat stres pada kelompok intervensi setelah perlakuan Hatha Yoga tertinggi pada kategori stres normal (33.3%) dan imbang pada kategori stres ringan dan sedang (8.3%).
5. Distribusi tingkat stres pada kelompok kontrol setelah perlakuan Hatha Yoga tertinggi pada kategori stres normal & stres sangat berat (16.7%) dan terendah pada kategori sedang (2.8%).
6. Rerata tingkat stres pada kelompok intervensi sebelum Hatha Yiga 36.28 menjadi 11.44 setelah perlakuan Hatha yoga dengan *Asymp. Sig (2-tailed)* 0.00 ($p < 0,05$).
7. Rerata tingkat stres pada kelompok intervensi sebelum perlakuan 30.56 menjadi 29.61 setelah perlakuan Hatha Yoga dengan *Asymp. Sig (2-tailed)* 0.688 ($p < 0.05$).

8. Perbedaan rerata skor setelah perlakuan Hatha Yoga pada kelompok intervensi 11.44 dan pada kelompok kontrol 29.61 dengan *Asymp. Sig (2-tailed)* 0.000 ($p < 0,05$).
9. Terdapat penurunan yang signifikan terhadap tingkat stres setelah melakukan Hatha Yoga.
10. Tidak terdapat penurunan yang signifikan terhadap tingkat stres tanpa perlakuan Hatha Yoga.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka beberapa saran yang dapat disampaikan oleh penulis adalah sebagai berikut:\

1. Bagi Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapat, responden dapat menggunakan Hatha Yoga sebagai terapi non farmakologis dalam menurunkan tingkat stres serta diharapkan untuk selalu menjaga kestabilan emosi dalam menghadapi stres.

2. Bagi Institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan kepustakaan, sehingga dapat digunakan sebagai media acuan atau referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai Hatha Yoga dalam penurunan tingkat stres.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian serupa dengan pengembangan penelitian lebih lanjut.