

PENGARUH SENAM ASHTANGA YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NUSA CENDANA

*Tjieci Yuniar Salean, Rr. Listyawati Nurina
Herman Pieter Louis Wungouw, Dyah Gita Rambu Kareri*

ABSTRAK

Stres merupakan kondisi yang dialami oleh manusia ketika kenyataan tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan. Stres dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu aktivitas yang tidak seimbang, tekanan dari dalam diri sendiri, dan perasaan cemas. Mahasiswa juga merupakan individu yang tidak terlepas dari stres terutama mahasiswa kedokteran, salah satu penyebabnya bersumber dari kehidupan akademiknya. Salah satu cara membantu manajemen stres dari segi non farmakologi adalah senam *Ashtanga Yoga* yang menggunakan prinsip pengendalian napas dalam setiap gerakan yoga, sehingga membuat penurunan tingkat stres seseorang. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis adanya Pengaruh Senam *Ashtanga Yoga* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Metode penelitian ini merupakan penelitian *Quasy Experimental* dengan rancangan penelitian *One Group Pre and Post Test Design* yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Sampel diberikan intervensi senam *Ashtanga Yoga* dengan durasi waktu 60 menit, intensitas 3 kali seminggu selama 3 minggu. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* dengan jumlah responden 23 orang. Penelitian dianalisis secara univariat, bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil penelitian ini dari 23 responden, didapatkan hasil sebelum diberikan perlakuan senam *Ashtanga Yoga*, terdapat 4 orang (17,4%) yang mengalami stres ringan, 12 orang (52,2%) yang mengalami stres sedang, dan 7 orang (30,4%) yang mengalami stres berat dan sesudah diberikan perlakuan senam *Ashtanga Yoga*, terdapat 16 orang (69,6%) yang tidak stres, 5 orang (21,7%) yang mengalami stres ringan, 1 orang (4,3%) yang mengalami stres sedang, dan 1 orang (4,3%) yang mengalami stres berat. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, didapatkan nilai $p = 0,000$ atau $p < 0,05$. Kesimpulan penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan senam *Ashtanga Yoga* terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana.

Kata Kunci : Senam Ashtanga Yoga, Tingkat Stres, Mahasiswa Fakultas Kedokteran

Stres adalah salah satu bagian dari kehidupan manusia yang tidak dapat terpisahkan. Stres merupakan kondisi yang dialami oleh manusia ketika kenyataan tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan. Stres yang tidak ditangani dapat menyebabkan munculnya gejala – gejala mengganggu yang dapat dibedakan dalam tiga kategori, yaitu dampak fisiologi seperti pusing dan tekanan darah meningkat. Dampak psikologi seperti keletihan emosi yang merupakan tanda pertama dan punya peran sentral dari menurunnya rasa ingin sukses. Selain itu dampak perilaku dimana stres menjadi distress, prestasi belajar

menurun, menurunnya ingatan, mengambil keputusan dan kualitas kerja yang menurun.^{1,2,3}

Mahasiswa juga merupakan individu yang tidak terlepas dari stres. Penyebab utama dari stres pada mahasiswa bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama tuntutan eksternal terhadap tugas – tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk cepat berhasil di kuliahnya dan tuntutan dari diri sendiri terhadap penguasaan materi kuliah yang semakin sulit setiap harinya. Dampak dari stres menimbulkan perilaku yang suka menunda

– nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol yang memiliki risiko tinggi.⁷

Salah satu mahasiswa yang sering mengalami stres adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran. Kegiatan perkuliahan di Fakultas Kedokteran dilaksanakan menggunakan sistem integrasi dengan pendekatan Belajar Berdasar Masalah (*Problem Based Learning*) yang dirangkum dalam sistem blok sebagai tolak ukur beban pendidikan.⁹

Penelitian tentang prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran telah banyak dilakukan salah satunya di Fakultas Kedokteran UNDANA. Penelitian oleh Yolanda pada tahun 2018 menunjukkan bahwa dari 100 sampel, 22 sampel (22%) mengalami stres ringan, 19 sampel (19%) mengalami stres sedang, dan 29 sampel (29%) mengalami stres berat.¹⁰ Pada penelitian lain oleh Rony Wahyudi dkk, menunjukkan gambaran tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Riau tahun pertama yang terbanyak yaitu stres sedang dengan 95 sampel (57,23%), sedangkan yang paling sedikit adalah stress sangat berat yaitu 4 sampel (41%). Stephani di tahun 2006 juga melakukan penelitian terhadap mahasiswa kedokteran di Universitas California, Amerika dan didapati sekitar 51% mahasiswa mengalami stres.¹¹ Data diatas, menunjukkan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tergolong tinggi.

Semakin tingginya angka kejadian stres maka diperlukan penanganan yang tepat baik dari segi farmakologis maupun dari segi non-farmakologis. Penanganan menggunakan farmakologis dapat menggunakan obat untuk mengatasi gejala stress seperti obat sedatif dan obat antidepresan. Akan tetapi obat ini memiliki efek samping ketergantungan jika digunakan dalam jangka waktu yang lama. Penanganan dari segi non-farmakologis melibatkan aktivitas fisik yang meliputi ketahanan, kelenturan dan kekuatan. Salah satu aktivitas fisik yang

belum banyak diketahui orang namun banyak manfaatnya yaitu senam Yoga.¹²

Manfaat umum yang dapat diperoleh jika melakukan senam yoga adalah meningkatkan kekuatan, kelenturan, melatih keseimbangan, mengurangi nyeri, melatih pernapasan, melancarkan fungsi organ, ketenangan batin, meningkatkan konsentrasi dan kecerdasan serta mengurangi depresi dan stres.¹⁸

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam *Ashtanga Yoga* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Nusa Cendana”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Experimental* dengan rancangan *One Group Pre and Post Test Design*. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*. Sebanyak 23 sampel yang terpilih untuk mengikuti intervensi. Kelompok intervensi akan diberikan senam *Ashtanga Yoga* dengan durasi waktu 60 menit, intensitas 3 kali seminggu selama 3 minggu. Pengukuran stres dilakukan sebelum intervensi (*pre-test*) dan sesudah masa intervensi (*post-test*) dengan pengisian kuesioner stres yaitu *The Kesler Psychological Distress Scale* (K10).

Analisis data terbagi menjadi analisis univariat yang digunakan untuk mengetahui distribusi tingkat stres sebelum dan sesudah senam *Ashtanga Yoga*. Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk menganalisis apakah ada pengaruh senam *Ashtanga Yoga* terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Nilai uji statistik akan bermakna apabila nilai signifikansi $<0,05$ ($p < 0,05$).

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18	7	30,4%
19	7	30,4%
20	5	21,7%
21	3	13,0%
22	1	4,3%
Total	23	100%

Berdasarkan data pada tabel 1 diketahui bahwa karakteristik sampel berdasarkan usia yang paling banyak adalah sampel usia 18 tahun dan 19 tahun dengan jumlah 7 orang dan persentase sebesar 30,4%, sedangkan sampel usia dengan jumlah paling sedikit adalah sampel usia 22 tahun dengan jumlah 1 orang dan persentase 4,3%. Sampel usia termuda berada pada usia 18 tahun dan sampel usia tertua berada pada usia 22 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	18	78,3%
Laki-Laki	5	21,7%
Total	23	100%

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa jumlah sampel dalam penelitian ini terdiri dari 18 sampel (78,3%) berjenis kelamin perempuan dan 5 sampel (21,7%) berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan

Angkatan	Frekuensi	Persentase (%)
2016	8	34,8%
2017	9	39,1%
2018	6	26,1%
Total	23	100%

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa karakteristik sampel berdasarkan

angkatan dalam penelitian initerbagi menjadi 8 sampel (34,8%) merupakan mahasiswa angkatan 2017, 9 sampel (39,1%) merupakan mahasiswa angkatan 2017, dan 6 sampel (26,1%) merupakan mahasiswa angkatan 2019.

Tabel 4. Distribusi Tingkat Stres Sebelum Senam *Ashtanga Yoga*

Jenis Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	4	17,4%
Sedang	12	52,2%
Berat	7	30,4%
Total	23	100%

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa dari 23 sampel mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana sebelum diberikan perlakuan senam *Ashtanga Yoga*, terdapat 4 orang (17,4%) yang mengalami stres ringan, 12 orang (52,2%) yang mengalami stres sedang dan 7 orang (30,4%) yang mengalami stres berat. Tingkatan stres yang paling banyak dialami sampel adalah stres sedang sebanyak 12 orang (52,2%), sedangkan paling sedikit dialami sampel adalah stres ringan sebanyak 4 orang (17,4%).

Tabel 5. Distribusi Tingkat Stres Sesudah Senam *Ashtanga Yoga*

Jenis Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Stres	16	69,6%
Ringan	5	21,7%
Sedang	1	4,3%
Berat	1	4,3%
Total	23	100%

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa sesudah diberikan perlakuan senam *Ashtanga Yoga* sebanyak 3 kali seminggu selama 3 minggu, terdapat 16 orang (69,6%) yang tidak stres, 5 orang (21,7%) yang mengalami stres ringan, 1 orang (4,3%) yang mengalami stres sedang, dan 1 orang (4,3%) yang mengalami stres

berat. Sesudahsenam *astanga* yoga diberikan, sampel paling banyak berada di tingkatan tidak stres sebanyak 16 orang (69,6%), sedangkan paling sedikit dialami sampel adalah stres sedang dan berat sebanyak 1 orang (4,3%).

Tabel 6. Analisis Pengaruh *Senam Ashtanga Yoga* Terhadap Penurunan Tingkat Stres

Jenis Stres	Pre-Test	Post-Test	P
Tidak Stres	0	16	0,000*
Ringan	4	5	
Sedang	12	1	
Berat	7	1	
Total	23	23	

Keterangan :

uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*

* $p < 0,05$

Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh hasil bahwa nilai tingkat signifikansi $p = 0,000$ atau $p < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara senam *Ashtanga Yoga* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana ($p = 0,000$ atau $p < 0,05$) serta terdapat penurunan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam *Ashtanga Yoga*.

PEMBAHASAN

Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia

Berdasarkan data pada tabel 1 diketahui bahwa usia dengan jumlah paling banyak dari sampel adalah pada usia 18 tahun dan 19 tahun dengan jumlah 7 orang (30,4%), diikuti usia 20 tahun dengan jumlah 5 orang (21,7%), dan usia 21 tahun dengan jumlah 3 orang (13,0%). Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentan usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah, remaja dapat dikelompokkan dalam tiga

tahapan yaitu pra remaja (11-14 tahun), remaja awal (13-17 tahun) dan remaja akhir (17-21 tahun).³⁵ Mahasiswa termasuk dalam kelompok remaja akhir, pada kelompok ini terjadi peningkatan stres secara terus menerus diakibatkan pada usia ini merupakan masa-masa pergolakan yang penuh dengan konflik dan perubahan suasana hati dimana pikiran, perasaan, dan tindakan bergerak pada kisaran antara kesombongan dan kerendahan hati, kebaikan dan godaan, serta kegembiraan dan kesedihan, yang membuat seseorang yang mengalaminya berpikir dan berusaha keras dalam menyelesaikan suatu permasalahan sehingga dapat berpengaruh pada kehidupan sehari-hari dan kewajiban sebagai pelajar atau mahasiswa.³⁶

Karakteristik Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan table 2 didapatkan hasil bahwa karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin paling banyak terdapat pada perempuan sebanyak 18 sampel (78,3%) dibandingkan dengan laki-laki yang berjumlah 5 sampel (21,7%). Hal tersebut dikarenakan ada perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik. Pada umumnya laki-laki menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif, sedangkan otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stress. Konflik yang terjadi pada perempuan memicu hormon negatif sehingga memunculkan stres, gelisah, dan rasa takut. Oleh karena itu saat perempuan mendapat tekanan, maka umumnya akan lebih mudah mengalami stres.³⁷

Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan

Berdasarkan table 3 didapatkan hasil bahwa karakteristik sampel berdasarkan angkatan paling banyak terdapat pada angkatan 2018 sebanyak 9 orang (39,1%), angkatan 2017 sebanyak 8 orang (34,8%), dan angkatan 2019 sebanyak 6 orang

(26,1%). Hal tersebut dikarenakan mahasiswa pada tiap angkatan cenderung mengalami stres akademik, yang diartikan sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, seperti situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, ujian dan praktikum terus menerus, aturan yang membingungkan bahkan tuntutan *deadline* tugas kuliah yang berdekatan. Tuntutan internal dan eksternal yang dialami mahasiswa dapat menjadi sumber tekanan yang melampaui batas kemampuan mahasiswa sehingga timbul distres.³⁸

Pengaruh Senam *Ashtanga Yoga* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, sesudah diberikan senam *Ashtanga Yoga* secara teratur sebanyak 3 kali seminggu selama 60 menit terbukti dapat menurunkan tingkat stres yang dialami oleh sampel. Hal tersebut dibuktikan dalam hasil analisis yang dilakukan peneliti bahwa sebelum diberikan perlakuan senam *Ashtanga Yoga*, terdapat 4 orang (17,4%) yang mengalami stres ringan, 12 orang (52,2%) yang mengalami stres sedang, dan 7 orang (30,4%) yang mengalami stres berat sedangkan sesudah diberikan perlakuan senam *Ashtanga Yoga*, terdapat 16 orang (69,6%) yang tidak stres, 5 orang (21,7%) yang mengalami stres ringan, 1 orang (4,3%) yang mengalami stres sedang, dan 1 orang (4,3%) yang mengalami stres berat.

Stres diakibatkan oleh beberapa faktor yaitu faktor biologis, faktor psikologis dan faktor lingkungan. Tubuh akan merespon stres dengan cara merangsang hipotalamus untuk mengaktifkan sistem neuroendrokin yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal serta berhubungan dengan aktivitas HPA. Aktifnya HPA akan menstimulasi LPHA, dimana LPHA nantinya akan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan CRH,

setelah itu CRH akan mensekresi hormon ACTH di hipofisis anterior yang akan membuat peningkatan sekresi kortisol yang berperan sebagai hormon stres. Hormon kortisol dapat diimbangi dengan melakukan aktivitas fisik. Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan adalah senam *Ashtanga Yoga* dengan menggunakan prinsip pengendalian pernapasan dalam setiap gerakan yoga. Pengendalian pernapasan ini akan menyebabkan suplai oksigen ke otak meningkat sehingga dapat mempengaruhi peningkatan hormon endorfin yang akan memicu pengeluaran neurotransmitter berupa dopamin, epinefrin, dan serotonin yang berfungsi untuk membantu pengaturan mood, mengontrol kecemasan dan mengurangi stres.^{2,30}

Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Chris Streeter dkk pada tahun 2010 berjudul *Effect Of Yoga Versus Walking On Mood Anxiety, And Brain GABA Levels*, menunjukkan hasil penelitian yang dilakukan pada 19 sampel didapatkan adanya pengaruh senam yoga terhadap peningkatan aktifitas GABA dengan nilai $p = 0,005$ atau $p < 0,005$, hal ini dikarenakan peningkatan dari GABA tersebut akan menurunkan produksi CRH pada nukleus paraventricularis di kelenjar hypothalamus, hormon CRH tersebut yang merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon kortisol yaitu hormon yang menyebabkan munculnya emosi, kecewa, dan ketakutan yang berlebihan serta stres.³⁹

Berdasarkan penelitian lain yang dilakukan oleh Farida Aini dkk pada tahun 2016 yang berjudul Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Stres pada Remaja dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional menunjukkan terdapat perubahan tingkat stres yang signifikan sesudah intervensi senam yoga diberikan dengan hasil analisis penelitian nilai $p = 0,0001$ atau $p < 0,05$.³

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian yang dilakukan, didapatkan

bahwa terdapat pengaruh senam *Ashtanga Yoga* yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana dengan nilai $p = 0,000$ atau $p < 0,05$ sehingga menjawab hipotesis H1 dapat diterima yaitu terdapatnya pengaruh yang signifikan senam *Ashtanga Yoga* terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana.

Sebelum diberikan perlakuan senam *Ashtanga Yoga*, terdapat 4 orang (17,4%) yang mengalami stres ringan, 12 orang (52,2%) yang mengalami stres sedang, dan 7 orang (30,4%) yang mengalami stres berat sedangkan sesudah diberikan perlakuan senam *Ashtanga Yoga*, terdapat 16 orang (69,6%) yang tidak stres, 5 orang (21,7%) yang mengalami stres ringan, 1 orang (4,3%) yang mengalami stres sedang, dan 1 orang (4,3%) yang mengalami stres berat.

SARAN

1. Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Peneliti berharap kedepannya BEM (Badan Eksekutif Mahasiswa) bidang PSDM (Pengembangan Sumber Daya Mahasiswa) sebagai wadah pengembangan minat dan bakat mahasiswa, menambahkan senam yoga sebagai salah satu olahraga untuk mempertahankan gaya hidup sehat maupun sebagai alternatif dalam manajemen tingkat stress mahasiswa.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan peneliti selanjutnya meneliti manfaat dari senam yoga seperti pengaruhnya terhadap kualitas tidur, daya konsentrasi dan penyakit-penyakit lain yang dapat dilakukan senam yoga sebagai pengobatan alternatif, dan diharapkan peneliti selanjutnya meneliti jenis aliran yoga lainnya sesuai dengan usia sampel, kemampuan sampel dan tujuan dari

penelitiannya, serta peneliti selanjutnya dapat menggunakan kelompok kontrol sehingga dapat dibandingkan hasilnya dengan kelompok intervensi dipenelitian selanjutnya.

3. Bagi masyarakat digunakan sebagai referensi sehingga masyarakat dapat memilih senam yoga sebagai salah satu aktifitas fisik dalam manajemen stres.
4. Bagi Pelayanan Kesehatan disarankan senam yoga sebagai salah satu alternatif pengobatan non-farmakologis dalam manajemen stres.

DAFTAR PUSTAKA

1. Zannah M. Gangguan Stres Pasca Trauma Gagal Untuk Menikah: Studi Fenomenologi Terhadap Seorang Perempuan Yang Mengalami Stres Pasca Trauma Gagal Untuk Menikah. Univ Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim [Internet]. 2013;69–78, 87-97,. Available From: [Http://Etheses.Uin-Malang.Ac.Id/1829/](http://Etheses.Uin-Malang.Ac.Id/1829/)
2. Isnan, Mu'ammam, Ismansyah IS. Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Stikes Muhammadiyah Samarinda. 2016;
3. Aini F, Putu L, Septi D, Kd D, Novitasari D, Kunci K. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional. STIKES Ngudi Waluyp Ung Jgedongsongo Candirejo Ung Barat. 2016;IX(2).
4. Sutjiato M, Tucunan Gdkaat. Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. J

- Psikol Unsrat. 2015;5(1):30–42.
5. Kebijakan Pendidikan Kedokteran Di Indonesia. Pengkajian, Pengolah Data Dan Inf Sekr Jenderal DPR RI. 2012;IV(08).
 6. Tuto YYI. Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Sindroma Premenstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. 2019;
 7. Wahyudi R, Bebasari E, Nazriati E. Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *Jik*. 2015;9(2):107–13.
 8. Pratama KD. Perbedaan Heart Rate Variability Pada Mahasiswa Anggota Dan Bukan Anggota UKM Basket Di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. *Univ Muhammadiyah Yogyakarta*. 2016;3(September).
 9. Duri Kartika C. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Univ Muhammadiyah Surakarta* [Internet]. 2015;(1994):8–43. Available From: [Http://Eprints.Ums.Ac.Id/37501/6/AB II.Pdf](http://Eprints.Ums.Ac.Id/37501/6/AB%20II.Pdf)
 10. Diananda A. Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *J Istighna*. 2019;1(1):116–33.
 11. Mahmud R, Uyun Z. Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. *J Indig*. 2016;1(2):52–61.
 12. Perbedaan Tingkat Stres Anatra Laki-Laki Dan Perempuan Pada Peserta Yoga Di Kota Denpasar. *Article*. 2016;8.
 13. Suwartika I, Nurdin A, Ruhmadi E. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D Iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Soedirman J Nursing* [Internet]. 2014;9(3):173–89. Available From: [Http://Jks.Fikes.Unsoed.Ac.Id/Index.Php/Jks/Article/Viewfile/612/337](http://Jks.Fikes.Unsoed.Ac.Id/Index.Php/Jks/Article/Viewfile/612/337)
 14. Maehle G. *Ashtanga Yoga: Practice And Philosophy*. 2006. 307 P.
 15. Streeter CC, Theodore HW, Owen L, Rein T, Karri SK, Yakhkind A, Et Al. Effects Of Yoga Versus Walking On Mood, Anxiety, And Brain GABA Levels: A Randomized Controlled MRS Study. *J Altern Complement Med*. 2010;16(11):1145–52.