

# **PENGARUH DURASI LATIHAN YOGA TERHADAP DEPRESI SELAMA WABAH COVID-19**

**Oleh**

**I Wayan Mahaksa Kumaratungga. NIM 1918011038**

**Jurusan Kedokteran**

## **ABSTRAK**

Beberapa data selama tahun 2020 hingga 2021 menunjukkan tingginya kejadian depresi sebagai masalah serius yang muncul pada masyarakat yang dinyatakan positif COVID-19. Yoga dan Meditasi telah diketahui memiliki pengaruh positif pada kondisi depresi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat depresi pada praktisi yoga dengan perbedaan durasi berlatih yoga pada praktisi Yoga Seger Oger selama wabah COVID-19. Penelitian ini adalah penelitian observasional dengan desain penelitian *cross sectional study*. Sebanyak 78 (tujuh puluh delapan) responden dengan usia antara 30 tahun dan 72 tahun yang dibagi menjadi dua yaitu pengalaman praktisi yoga kurang dari 2 (dua) tahun dan lebih dari 2 (dua) tahun. Skor depresi dinilai menggunakan DASS-21. Data di analisis dengan Uji *Mann Whitney*. Hasil penelitian pengaruh durasi praktik yoga terhadap depresi didapatkan data rata-rata peringkat kelompok praktisi kurang dari 2 tahun yaitu 42,32 dan kelompok praktisi lebih dari 2 tahun, yaitu sebesar 36,95. Berdasarkan hasil uji statistik didapat bahwa nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* sebesar 0,164 lebih besar dari nilai probabilitas 0,05. Oleh karena itu, sesuai dengan dasar pengambilan keputusan untuk uji *Mann-Whitney U* maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang nyata tingkat depresi pada durasi kurang ataupun lebih dari 2 (dua) tahun pada praktisi yoga. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa pengalaman durasi yoga tidak mempengaruhi tingkat depresi pada praktisi Yoga Seger Oger.

**Kata kunci :** COVID-19, depresi, durasi , pandemi, praktisi yoga

# **PENGARUH DURASI LATIHAN YOGA TERHADAP DEPRESI SELAMA WABAH COVID-19**

**By:**

**I Wayan Mahaksa Kumaratunga. NIM 1918011038**

**Department of Medicine**

## **ABSTRACT**

Some data from 2020 to 2021 shows the high incidence of depression as a serious problem that arises in people who test positive for COVID-19. Yoga and Meditation have been known to have a positive effect on depressive conditions. The purpose of this study was to determine the difference in the level of depression among yoga practitioners and the difference in the duration of practicing yoga among Seger Oger Yoga practitioners during the COVID-19 outbreak. This research is an observational study with a cross sectional study design. A total of 78 (seventy eight) respondents aged between 30 years and 72 years were divided into two, namely yoga practitioner experience of less than 2 (two) years and more than 2 (two) years. Depression scores were assessed using the DASS-21. Data were analyzed with the Mann Whitney test. The results of the research on the influence of the duration of yoga practice on depression showed that the average ranking data for the group of practitioners less than 2 years was 42.32 and the group of practitioners more than 2 years, namely 36.95. Based on the statistical test results, it was found that the Asymp.Sig.(2-tailed) value of 0.164 was greater than the probability value of 0.05. Therefore, according to the basis for decision making for the Mann-Whitney U test, it can be concluded that there is no significant difference in the level of depression in the duration of less or more than 2 (two) years among yoga practitioners. Based on the results of the study it was concluded that the duration of yoga experience did not affect the level of depression in Seger Oger Yoga practitioners.

**Keywords :** COVID-19, depression, duration , pandemic, yoga practitioners