

**PERBEDAAN TINGKAT STRES SEBELUM DAN SETELAH
INTERVENSI YOGA PADA MAHASISWA KEDOKTERAN
TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS PENDIDIKAN
GANESHA**



**OLEH
I GEDE RAMADHITA RAHAJENG JELANTIK
NIM. 2218011079**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2025



**PERBEDAAN TINGKAT STRES SEBELUM DAN
SETELAH INTERVENSI YOGA PADA MAHASISWA
KEDOKTERAN TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS
PENDIDIKAN GANESHA**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Kedokteran

Oleh

I Gede Ramadhita Rahajeng Jelantik

NIM 2218011079

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2025

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA KEDOKTERAN**



Menyetujui,

Pembimbing I

Dr. dr Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked.,
M.Kes., PGDMTHM.

NIP. 198202172008122001

Pembimbing II

dr. Made Bayu Permasutha, S.Ked., M.Biomed.,
FFRI.

NIP. 199304262019031008

Skripsi oleh I Gede Ramadhita Rahajeng Jelantik dengan judul “Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Intervensi Yoga pada Mahasiswa kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Pendidikan Ganesha” ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Senin

Pada tanggal : 22 Desember 2025

Dewan Penguji

Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes., PGDMTHM.
NIP. 198202172008122001

(Ketua)

dr. Made Bayu Permasutha, S.Ked., M.Biomed., FFRI.

NIP. 199304262019031008

(Anggota)

dr. Ni Luh Putu Pranena Sastri, S.Ked., M.Kes., FFRI.
NIP. 199210172019032018

(Anggota)



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Intervensi Yoga pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Pendidikan Ganesha” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya.

Singaraja, 22 Desember 2025

Yang membuat pernyataan



I Gede Ramadhita Rahajeng Jelantik

NIM. 2218011079

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada :
Hari : Senin
Tanggal : 22 Desember 2025

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,

Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri,
S.Ked., M.Kes., PGDMTHM.
NIP. 198202172008122001

dr. Made Bayu Permasutha, S.Ked.,
M.Biomed., FFRI.
NIP. 199304262019031008

Mengesahkan
Dekan Fakultas Kedokteran,



Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp. OT(K), MHA, MBA, FICS.
NIR. 1942062720180501380

PRAKATA

Puji Syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Intervensi Yoga Pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Pendidikan Ganesha”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp.OT(K), MHA, MBA, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
2. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes, PGDMTHM. selaku Ketua Program Studi Kedokteran yang selalu memotivasi peneliti serta memberi petunjuk dalam proses penyusunan usulan penelitian ini hingga dapat diselesaikan dengan baik.
3. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes, PGDMTHM. Selaku Pembimbing I atas arahan, ide, motivasi, serta cinta kasih yang selalu diberikan kepada peneliti sehingga proses penyusunan laporan penelitian ini dapat diselesaikan tepat waktu dan penuh percaya diri.

4. dr. Made Bayu Permasutha, S.Ked., M.Biomed., FFRI. Selaku pembimbing II yang juga selalu memberikan dukungan, bimbingan, ide, serta cinta kasih yang selalu diberikan selama proses penyusunan laporan ini.
5. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes, PGDMTHM. beserta seluruh rekan-rekan course yoga yang telah membantu dan memberi izin untuk melaksanakan penelitian sampai selesai.
6. Staf dosen dan pegawai di lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha yang telah bersedia membantu dalam pemenuhan administrasi skripsi.
7. I Wayan Selamat dan Ni Wayan Dentik Suryantini, selaku kedua orang tua peneliti yang selalu memberikan kebahagiaan, cinta kasih, semangat, dan motivasi ketika penelitian merasa lelah, sehingga dapat membangkitkan semangat kembali.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu yang tentunya selalu membantu dalam menyelesaikan proses penyusunan usulan penelitian ini.

Peneliti dengan sadar memahami bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik mapupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua pihak khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 22 Desember 2025

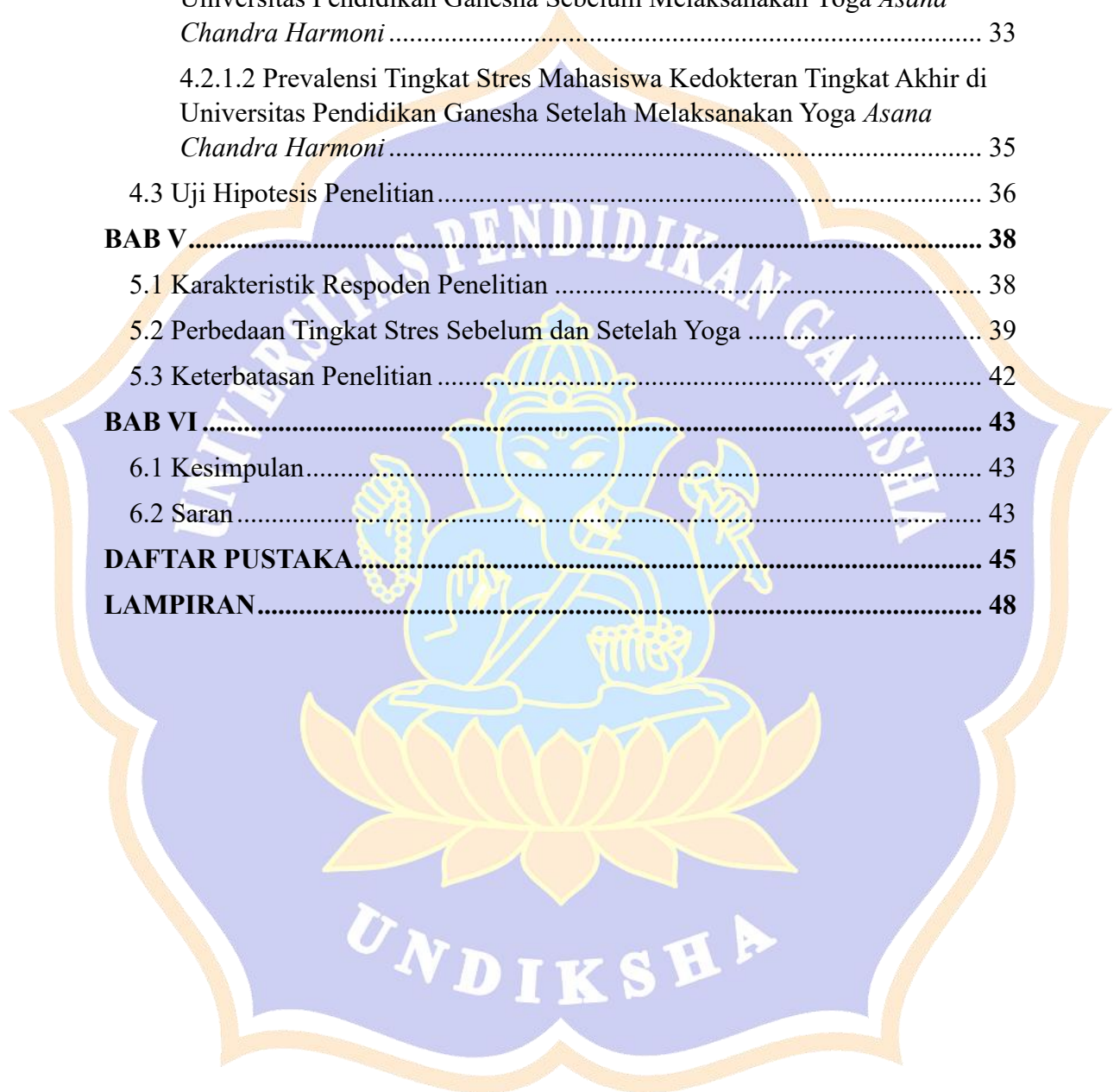
Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN

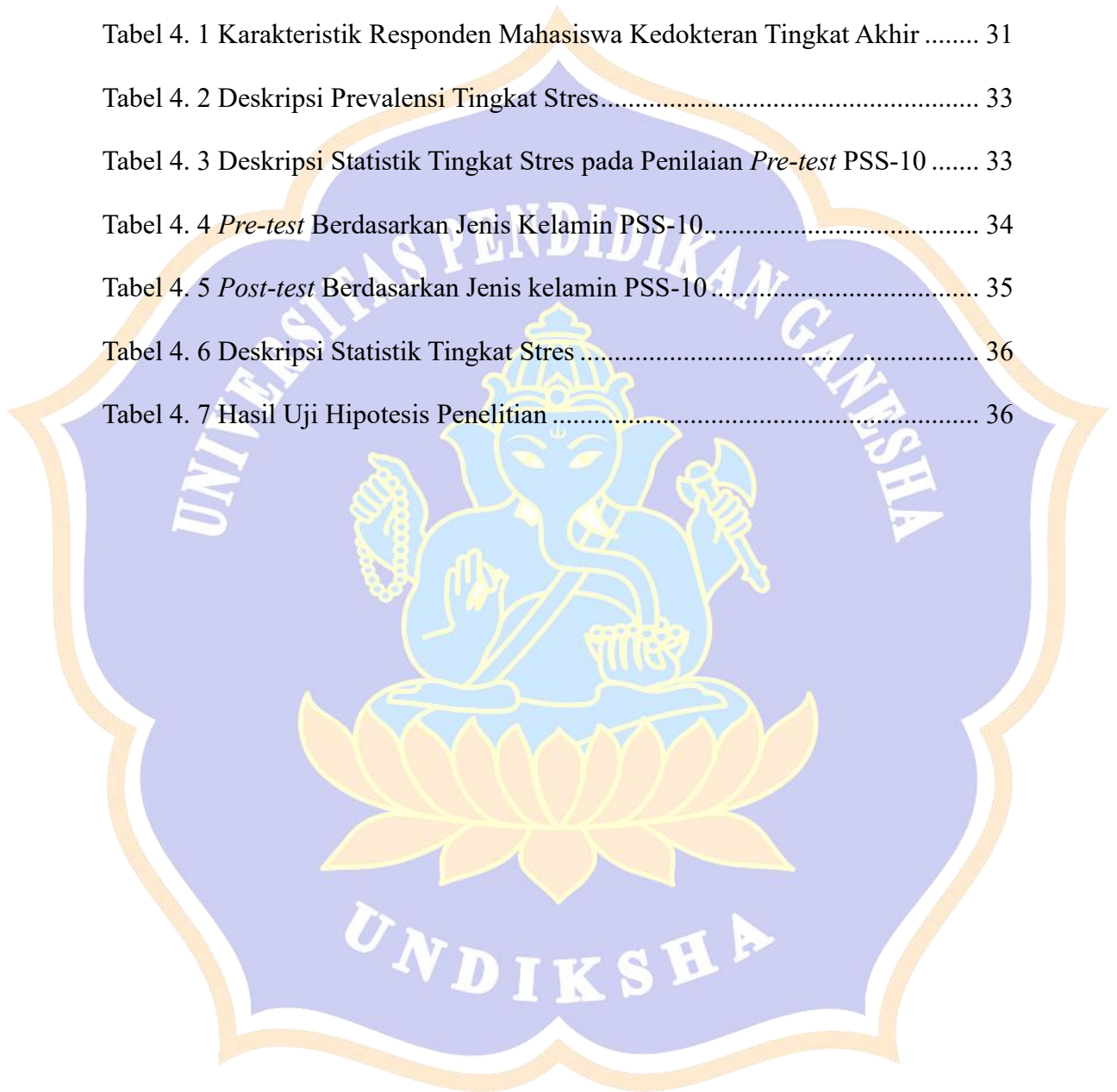
PRAKATA.....	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR TABEL	vi
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang	5
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II	7
2.1 Landasan Teori	7
2.1.1 Yoga	7
2.1.4 Stres	10
2.1.5 Hubungan Yoga Terhadap Tingkat Stres.....	12
2.3 Kerangka Konsep	21
2.4 Kerangka Hipotesis	21
BAB III.....	21
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	22
3.1.1 Tempat Penelitian.....	22
3.1.2 Waktu Penelitian	22
3.2 Desain Penelitian.....	22
3.3 Populasi dan Sampel	23
3.3.1 Populasi.....	23
3.3.2 Teknik Pengambilan Sampel.....	24
3.3.3 Sampel Penelitian	25
3.4 Variabel Penelitian.....	25
3.4.1 Variabel Independen	26
3.4.2 Variabel Dependen	26
3.5 Definisi Operasional.....	26
3.6 Instrumen Penelitian.....	27
3.7 Prosedur Pengambilan Data	29
3.8 Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV	31

4.1 Karakteristik Responden	31
4.2 Deskripsi Data	31
4.2.1 Prevalensi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Pendidikan Ganesha	32
4.2.1.1 Prevalensi Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Pendidikan Ganesha Sebelum Melaksanakan Yoga <i>Asana Chandra Harmoni</i>	33
4.2.1.2 Prevalensi Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Pendidikan Ganesha Setelah Melaksanakan Yoga <i>Asana Chandra Harmoni</i>	35
4.3 Uji Hipotesis Penelitian	36
BAB V	38
5.1 Karakteristik Responden Penelitian	38
5.2 Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Yoga	39
5.3 Keterbatasan Penelitian	42
BAB VI	43
6.1 Kesimpulan	43
6.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	48



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2. 1 Penelitian yang Relevan	15
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	26
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir	31
Tabel 4. 2 Deskripsi Prevalensi Tingkat Stres.....	33
Tabel 4. 3 Deskripsi Statistik Tingkat Stres pada Penilaian <i>Pre-test</i> PSS-10	33
Tabel 4. 4 <i>Pre-test</i> Berdasarkan Jenis Kelamin PSS-10.....	34
Tabel 4. 5 <i>Post-test</i> Berdasarkan Jenis kelamin PSS-10	35
Tabel 4. 6 Deskripsi Statistik Tingkat Stres	36
Tabel 4. 7 Hasil Uji Hipotesis Penelitian	36



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	21
Gambar 3. 1 Diagram Desain Penelitian.....	23



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Jadwal Penelitian	49
Lampiran 2. Lembar Kuesioner Penelitian	50
Lampiran 3. Surat Keterangan Pembebasan Etik.....	53
Lampiran 4. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	54
Lampiran 5. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	55
Lampiran 6. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II	56
Lampiran 7. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II	57
Lampiran 8. Analisis Data Penelitian.....	58
Lampiran 9. Uji Hipotesis Penelitian.....	59
Lampiran 10. Hasil <i>Pre-Test</i> Kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10)	60
Lampiran 11. Hasil <i>Post-Test</i> Kuesioner Perceived Stress Scale-10 (PSS-10).....	62
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	64
Lampiran 13. Riwayat Hidup Penulis	65