

**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

ABSTRAK

Remaja merupakan tahap peralihan antara masa kanak-kanak dan kedewasaan, yang ditandai oleh berbagai perubahan hidup yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Salah satu metode manajemen stres yang terbukti efektif adalah Yoga. Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha mengadakan course yoga dengan tujuan mengurangi tingkat stres pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres sebelum dan setelah dilakukan intervensi yoga pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir di Universitas Pendidikan Ganesha. Metode yang digunakan dengan desain *pre-post experiment*. Sampel penelitian terdiri dari 72 mahasiswa. Pengumpulan data tingkat stres menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10). Analisis data dilakukan dengan SPSS menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat stres sebelum dan setelah intervensi yoga pada mahasiswa Universitas Pendidikan Ganesha. Mahasiswa yang rutin mengikuti yoga selama 4 minggu menunjukkan penurunan tingkat stres yang signifikan dengan nilai *p value* $<0,01$. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif strategi dalam mengelola stres psikologis, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap peningkatan sumber daya manusia.

Kata Kunci: Yoga, tingkat stres, mahasiswa kedokteran, intervensi, PSS-10.

***DIFFERENCES IN STRESS LEVELS BEFORE AND AFTER YOGA
INTERVENTION IN FINAL-YEAR MEDICAL STUDENTS AT GANESHA
EDUCATION UNIVERSITY***

by

I Gede Ramadhita Rahajeng Jelantik, NIM 2218011079

ABSTRACT

Adolescence is a transitional stage between childhood and adulthood, marked by various life changes that have the potential to cause psychological stress. One method of stress management that has been proven effective is yoga. The Faculty of Medicine, Ganesha University of Education, held a yoga course with the aim of reducing stress levels in final-year medical students. This study aimed to determine the difference in stress levels before and after a yoga intervention in final-year medical students at Ganesha University of Education. The method used was a pre-post experiment design. The study sample consisted of 72 students. Data collection on stress levels used the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) questionnaire. Data analysis was performed with SPSS using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results of the analysis showed a significant difference in stress levels before and after the yoga intervention in Ganesha University of Education students. Students who regularly participated in yoga for 4 weeks showed a significant decrease in stress levels with a p -value < 0.01 . This study is expected to provide an alternative strategy in managing psychological stress, which ultimately has a positive impact on improving human resources.

Keywords: Yoga, stress levels, medical students, intervention, PSS-10.