



Lampiran 1. Jadwal Penelitian

Lampiran 2. Lembar Kuesioner Penelitian

Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10)

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Nama *

Jenis Kelamin *

Centang semua yang sesuai.

- Laki-laki
 Perempuan

Tiga Digit Nim Akhir *

Kelas Course Yoga *

Centang semua yang sesuai.

- A
 B
 C

Apakah Anda pernah didiagnosis oleh tenaga kesehatan mengalami gangguan psikiatri? jika pernah silahkan isi diagnosisnya

Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10)

Pilihlah salah satu jawaban dengan sejajar-jujurnya pada kolom sesuai yang anda alami.

Keterangan:

- 0 : Tidak Pernah
1 : Hampir Tidak Pernah (1-2 kali)
2 : Kadang-kadang (3-4 kali)
3 : Hampir Sering (5-6 kali)
4 : Sangat Sering (lebih dari 6 kali)



Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga *

Tandai satu oval saja.

0 1 2 3 4

Tida Sangat Sering

Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda *

Tandai satu oval saja.

0 1 2 3 4

Tida Sangat Sering

Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan *

Tandai satu oval saja.

0 1 2 3 4

Tida Sangat Sering

Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi *

Tandai satu oval saja.

0 1 2 3 4

Tida Sangat Sering

Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda *

Tandai satu oval saja.

0 1 2 3 4

Tida Sangat Sering



Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal- hal yang harus dikerjakan *

Tandai satu oval saja.

0 1 2 3 4

Tida Sangat Sering

Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda *

Tandai satu oval saja.

0 1 2 3 4

Tida Sangat Sering

Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibanding dengan orang lain *

Tandai satu oval saja.

0 1 2 3 4

Tida Sangat Sering

Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan *

Tandai satu oval saja.

0 1 2 3 4

Tida Sangat Sering

Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya *

Tandai satu oval saja.

0 1 2 3 4

Tida Sangat Sering

Lampiran 3. Surat Keterangan Pembebasan Etik



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
KOMISI ETIK PENELITIAN
Jalan Udayana Singaraja, Bali Kode Pos
81116 Tlp. (0362) 22570 Fax. (0362) 25735
Laman: www.undiksha.ac.id

**KETERANGAN KELAIKAN ETIK
(ETHICAL EXEMPTION)**
No: 025/UN.48.16.04/PT/2025

Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha, dalam upaya melindungi hak asasi manusia dan kesejahteraan subjek penelitian dan menjamin bahwa penelitian yang menggunakan formulir survei/registrasi/surveilens/Epidemiologi/Humaniora/Sosial Budaya/Bahan Biologi Tersimpan/Sel Punca dan non klinis lainnya berjalan dengan memperhatikan implikasi etik, hukum, sosial, non klinis lainnya yang berlaku, telah mengkaji teliti proposal penelitian berjudul :

The Research Ethics Committee Faculty of Medicine Universitas Pendidikan Ganesha, in order to protect the right and welfare of the research subject, and to guarantee that the research using survey questionnaire/registry/surveillance/epidemiology/humaniora/social-cultural/archived biological materials/stem cell/other non-clinical materials, will carried out according to ethical, legal, social implications and other applicable regulations, has been thoroughly reviewed the proposal entitled:

“Pengembangan Wellness In Harmony Dalam Kurikulum Sebagai Upaya Peningkatan Medical Student’s Wellness Di Institusi Pendidikan Kedokteran Di Bali”

Nomor Protokol : 021/01/03/07/2025
Nama Penelitian Utama : Dr. dr. Made Kurnia Widastuti Giri, S.Ked., M.Kes.

Principal Researcher
Pembimbing/Peneliti Lain : 1. dr. Ni Luh Putu Pranena Sastri, MHPE
Supervisor/Other Researcher : 2. Made Satya Nugraha Gautama, S.Kep.Ns., M.Sc

Nama Institusi : Fakultas Kedokteran, Undiksha
Institution

Tempat Penelitian : Fakultas Kedokteran Udayana, Fakultas Kedokteran
Universitas Warmadewa Dan Fakultas Kedokteran
Universitas Mahasasawati

Research location

Versi Dokumen (tanggal masuk) : 03 Juli 2025

Research location
proposal tersebut dibebaskan pelaksanaannya.
hereby declare that the proposal is exempted.

Ditetapkan di : Singaraja

Issued in

Tanggal : 16 Juli 2025

Date

Ketua

Chairman,

Mengetahui,
Kepala LPPM Undiksha,

I Nengah Suparta
NIP 196507111990031003

Komang Hendra Setiawan
NIP. 198209302009121003

Lampiran 4. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA*)

Nama Mahasiswa/NIM : I Gede Ramadhita Rahajeng Jelantik/ 2218011079
Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Intervensi
Yoga Pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Pendidikan
Ganesha
Pembimbing I : Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes.,
PGDMTHM.

***Lembar Bimbingan Skripsi Dosem Pembimbing**

Lampiran 5. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

DAFTAR HADIR MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA*)

Nama Mahasiswa : I Gede Ramadhita Rahajeng Jelantik
NIM : 2218011079
Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Intervensi
Yoga Pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Pendidikan
Ganesha

No.	Tanggal	Perihal Bimbingan/Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.	14 Maret 2025	ACC Jddl Proposal	
2.	26 Maret 2025	Sulfur Bab II - Bab III	
3.	28 Mei 2025	Bab II, III, draft	
4.	13 Juni 2025	Bab I - Bab III	
5.	17 Juli 2025	ACC Sempro	
6.	25 Agustus 2025	Bimbingan Artikel, ACC	
7.	10-10-2025	Draft Skripsi - Bab IV/VI	
8.	19-10-2025	Draft final ppt Sidang / ACC Seminar Hasil	

*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 6. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA*)

Nama Mahasiswa/NIM : I Gede Ramadhita Rahajeng Jelantik/ 2218011079
Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Intervensi
Yoga Pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Pendidikan
Ganesha
Pembimbing II : dr. Made Bayu Permasutha, S.Ked., M.Biomed., FFRI.

***Lembar Bimbingan Skripsi Dosem Pembimbing**

Lampiran 7. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

DAFTAR HADIR
MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA*)

Nama Mahasiswa : I Gede Ramadhita Rahajeng Jelantik
NIM : 2218011079
Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Intervensi Yoga Pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Pendidikan Ganesha

*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 8. Analisis Data Penelitian

Deskripsi Statistik Penilaian *Pre-test* dan *Post-test* PSS-10 pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir di Universitas Pendidikan Ganesha

Statistics

Pre

N	Valid	72
	Missing	0
Mean		25.82
Median		27.00
Mode		29
Sum		1859
Percentiles	25	21.25
	50	27.00
	75	30.75

Post

N	Valid	72
	Missing	0
Mean		17.36
Median		16.50
Mode		16 ^a
Sum		1250
Percentiles	25	14.00
	50	16.50
	75	20.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 9. Uji Hipotesis Penelitian

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post - Pre	Negative Ranks	53 ^a	30.51	1617.00
	Positive Ranks	6 ^b	25.50	153.00
	Ties	13 ^c		
	Total	72		

a. Post < Pre

b. Post > Pre

c. Post = Pre

Test Statistics^a

Post - Pre	
Z	-5.632 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Deskripsi Statistik Nilai Beda (Δ) PSS-10 Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Pendidikan Ganesha

Descriptives

		Statistic	Std. Error
beda	Mean	-8.43	.841
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	-10.11	
	Upper Bound	-6.75	
	5% Trimmed Mean	-8.39	
	Median	-9.00	
	Variance	50.925	
	Std. Deviation	7.136	
	Minimum	-30	
	Maximum	7	
	Range	37	
	Interquartile Range	11	
	Skewness	-.154	.283
	Kurtosis	-.168	.559

Percentiles

			Percentiles						
			5	10	25	50	75	90	95
Weighted Average (Definition 1)	beda	-19.00	-17.00	-13.75	-9.00	-3.00	.70	2.00	
Tukey's Hinges	beda			-13.50	-9.00	-3.00			

Lampiran 10. Hasil Pre-Test Kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10)

Nomor Soal	Pertanyaan	Poin				
		0	1	2	3	4
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga.	8	8	23	17	16
2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda.	6	11	17	20	18
3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan.	3	7	8	31	23
4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda yakin terhadap kemampuan diri sendiri untuk mengatasi masalah pribadi.	1	3	18	27	23
5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda.	2	5	23	23	18
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan.	3	12	21	21	16
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda.	1	8	21	22	20
8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibanding dengan orang lain.	1	16	20	22	13
9	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan.	4	14	18	23	13
10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda	4	10	22	18	18

merasakan kesulitan yang
menumpuk sehingga anda
tidak mampu untuk
mengatasinya.



Lampiran 11. Hasil Post-Test Kuesioner Perceived Stress Scale-10 (PSS-10)

Nomor Soal	Pertanyaan	Poin				
		0	1	2	3	4
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga.	13	38	16	3	2
2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda.	13	35	17	6	3
3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan.	13	27	21	10	5
4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda yakin terhadap kemampuan diri sendiri untuk mengatasi masalah pribadi.	2	17	26	17	10
5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda.	3	17	37	13	2
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan.	10	33	19	10	2
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda.	2	22	24	15	9
8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibanding dengan orang lain.	4	22	28	15	3
9	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan.	14	33	18	6	3
10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda	17	27	21	7	1

tidak mampu untuk
mengatasinya.



Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian



Lampiran 13. Riwayat Hidup Penulis



I Gede Ramadhita Rahajeng Jelantik lahir di Jelantik pada tanggal 23 Juli 2002. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak I Wayan Selamet dan Ibu Ni Wayan Dentik Suryantini. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Perumahan Andika Graha, Jalan Rama Nomer 7, Banjar Anyar, Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan sekolah dasar di SDK Santa Maria Immaculata Tabanan pada tahun 2015. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 2 Tabanan dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun 2021, penulis lulus dari SMAN 2 Tabanan jurusan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (MIPA) dan melanjutkan ke Program S-1 Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha pada tahun 2022. Pada semester akhir tahun 2025, penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Intervensi Yoga pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Pendidikan Ganesha” Selanjutnya, mulai tahun 2022 sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program S-1 Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.