

## **Pelatihan Yoga Asanas untuk Menurunkan Stres Remaja di SMA dan SMK Negeri Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar Tahun 2019**

I Nengah Sumirta<sup>1k</sup>, I Made Sukarja<sup>1</sup>, DAK Surinati<sup>1</sup>, I Ketut Labir<sup>1</sup>,  
NLP Yuniarti SC<sup>1</sup>, I Gede Wijanegara<sup>1</sup>, Suratiah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan

Email Penulis Korespondensi (<sup>k</sup>): [mirtakumara@gmail.com](mailto:mirtakumara@gmail.com)

---

### **Abstract**

One problem that are very popular and often plagued. Teenagers is stress. The problem of stress happened to teenagers are almost inevitable. Mentioned this time as a period “*storm and pressure*”, in most teenagers, resistance in their lives would be disturbing physical fitness and emotions, destroy motivation and the ability to success in school and destroy their personal relationships. One of the activities can solve the problems of youth it is doing yoga asanas. The purpose of this activity is to help reduce the stress experienced by young people in adapt to environmental niches. The results show pre test found most were being level ( 66 % ), and to post a test found there is a slight extent to which is as much as 68 people ( 68 % ) test results on the analysis found p value 0,000, there an effect training yoga asanas terhaap teenage stress level.

**Keywords:** Teenagers, Stress, Yoga Asanas.

### **Pendahuluan**

Pada sebagian besar remaja, hambatan-hambatan dalam kehidupan mereka akan sangat mengganggu kesehatan fisik dan emosi, menghancurkan motivasi dan kemampuan menuju sukses di sekolah dan merusakkan hubungan pribadi mereka, banyak dari remaja yang mencapai masa dewasa dengan penderitaan, namun mereka harus tetap menjalaninya dan bertanggungjawab atas dirinya. Masalah yang dialami remaja merupakan manifestasi dari stress, diantaranya adalah depresi, kecemasan, pola makan tidak teratur, penyalahgunaan obat, dan lain lain. Ketika stres, secara umum semua sistem tubuh akan meresponnya dengan cara yang berbeda-beda seperti pada sistem saraf pusat dan endokrin akan menghasilkan respon “*fight or flight*”, melepaskan hormone adrenal dan kortisol, terdapat berbagai cara untuk mengurangi stres, diantaranya yoga dan latihan fisik. Yoga adalah latihan jasmani dan rohani secara kontinyu untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani. Berdasarkan penelitian terbaru yang dipublikasikan dalam pertemuan rutin ke-54 *the American College of Sports*

*Medicine* (ACSM) disebutkan bahwa latihan yoga dapat mengurangi tingkat kecemasan, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan motivasi. Kegiatan pelatihan ini bertujuan untuk membantu menurunkan tingkat stress yang dialami remaja dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan.

### Metode Pengabdian

Kegiatan pengabdian ini berlokasi di SMKN 1 dan 2, Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar. Sasaran adalah siswa kelas X yang mengikuti kegiatan masa orientasi siswa (MOS) berjumlah 100 orang. Pengambilan sampel dilakukan oleh pihak sekolah: SMKN 1 dan 2, dengan teknik *Sample Random Sampling*. Bentuk kegiatan adalah Pelatihan kesehatan tentang Yoga Asanas. Diberikan pelatihan yoga asanas selama 4 kali berturut-turut pada bulan Juli 2019. Kegiatan pelatihan diawali dengan mengukur tingkat stress remaja, melakukan pelatihan yoga asanas oleh pelatih yoga, dan pengukuran tingkat stress setelah pelatihan yoga asanas. Pengukuran tingkat stress menggunakan skala stress, sedangkan pelatihan keterampilan melakukan yoga menggunakan standar prosedur operasional (SOP) Yoga Asanas. Pengolahan dan analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

### Hasil dan Pembahasan

Identitas peserta pelatihan diuraikan berdasarkan usia dan jenis kelamin, disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Identitas Peserta Menurut Usia dan Jenis Kelamin di SMKN 1 dan 2, Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar tahun 2019

Uraian	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
12	50	50.0
13	42	42.0
14	8	8.0
Jenis kelamin		
Laki-laki	67	67.0
Perempuan	33	33.0
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>

Dari tabel 1 terlihat bahwa, usia terbanyak adalah 12 tahun sebanyak 50 orang (50%), dan dari jenis kelamin, laki-laki yang terbanyak yaitu 67 orang (67%).

Hasil pengukuran tingkat stress pre dan post pelatihan disajikan dalam tabel 2.

Tabel 2. Tingkat Stres remaja di SMKN 1 dan 2 Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar, Tahun 2019

Tingkat stres	Pre test		Post test	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan (1-25)	34	34.0	68	68.0
Sedang (26-50)	66	66.0	32	32.0
Berat (51-100)	0	0.0	0	0.0
Jumlah	100	100.0	100	100.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa peserta tidak ada yang mengalami stress berat, tingkat stress terbanyak pada pre test adalah tingkat sedang sebanyak 66 orang (66%) dan post test terbanyak adalah tingkat ringan yaitu 68 orang (68%).

Uji normalitas data menggunakan nilai Skewness menunjukkan hasil 0,44281 pada pre test dan 3,121886 pada post test ini berarti data tidak berdistribusi normal. Nilai Mean pre test 33,2600 dengan Standar Deviasi 9,5162. Nilai Mean post test 24,9600 dengan Standar Deviasi 6,4164. Uji analisis menggunakan *Wilcoxon signed Rank Test*, dengan hasil  $p$  value = 0.000. Menunjukkan ada pengaruh latihan yoga asanas terhadap tingkat stress.

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode yoga terhadap tingkat stress pada wanita bekerja dengan nilai  $Z$  *Mann-Whitney* sebesar -5.249 dengan nilai  $p= 0.0000$ <sup>(1)</sup>. Penelitian lain yang meneiti tentang pengaruh senam yoga terhadap tingkat stress pada remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional menunjukkan bahwa nilai tengah dari tingkat stres remaja setelah diberikan perlakuan senam yoga adalah 14,00 dan 20.00, didapatkan nilai  $p$ -value sebesar  $0.0001 < \alpha (0.05)$ , ini menunjukkan ada pengaruh antara senam yoga terhadap tingkat stres remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional<sup>(2)</sup>. Yoga adalah cara terbaik untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan, disamping itu juga dapat melawan depresi. Yoga dapat mereduksi stress, membersihkan pikiran bila dilakukan secara kontinyu<sup>(3)</sup>. Yoga dapat meringankan stress dan kecemasan dan memaksa kita keluar dari pikiran yang buruk serta merasa diri lebih baik dari sebelumnya. Gerakan-gerakan dalam yoga dapat menghilangkan stress bila dilakukan secara kontinyu. Remaja merupakan salah satu periode peralihan dari anak-anak dan dewasa. Pada masa ini terjadi perubahan yang sangat cepat baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Perubahan ini menuntut para remaja untuk dapat beradaptasi secara cepat karena pengaruh yang datang dari keluarga atau lingkungan sekitar<sup>(4)</sup>. Pada masa ini juga banyak terjadi konflik dari dalam sendiri atau lingkungan luar seperti keluarga, sekolah, pertemanan, dan masyarakat luas. Keadaan seperti ini memungkinkan remaja mengalami stress dari tingkat ringan sampai dengan berat bila remaja tidak mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Berbagai masalah yang bisa dialami seperti masalah emosi pribadi, masalah kesehatan reproduksi, masalah sosial, pubertas yang terlalu cepat atau terlambat<sup>(5)</sup>

### **Simpulan dan Saran**

Tingkat stress sebelum perlakuan ditemukan paling banyak tingkat sedang yaitu 66 Orang (66%) dan setelah perlakuan ada penurunan ke tingkat ringan yaitu sebanyak 68 orang (68%). Ada pengaruh pelatihan yoga asanas terhadap tingkat stress dengan  $p$  value 0,000. Disarankan bagi pihak sekolah agar mempertimbangkan kegiatan yoga asanas dimasukkan ke dalam kegiatan ekstra kurikuler dan dibentuknya komunitas yoga sebagai wadah untuk mengimplementasikan kegiatan yoga. Bagi remaja disarankan agar melakukan yoga asanas secara kontinyu untuk bisa membantu mengontrol dan mengendalikan diri terhadap berbagai perubahan lingkungan baik internal maupun eksternal.

## Daftar Pustaka

1. Nenden Endah R, Nenden (2010). *Pengaruh Yoga terhadap Tingkat Stres pada Wanita Bekerja di Sanggar Yoga Leaf Bandung (Studi terhadap Wanita Bekerja yang Mengikuti Yoga dan Tidak Mengikuti Yoga)*. thesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Dalam <http://digilib.uinsgd.ac.id/971/> (diakses tanggal 17 April 2017)
2. Faridah Aini, Deitha Septi Dyah KD, Dwi Novitasari (2016), Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Stres pada Remaja dalam persiapan Menghadapi Ujian Nasional (2016). Dalam <http://www.journal.stikesmuh-pkj.ac.id/journal/index.php/jik/article/view/56> (diakses tanggal 17 April 2017).
3. Carolyn Gregoire, 2013. The 10 Best Yoga Poses for Stress Relief dalam [https://www.google.com/search?q=sederet.com&gws\\_rd=ssl](https://www.google.com/search?q=sederet.com&gws_rd=ssl) (diakses tanggal 16 Pebruari 2016)
4. <http://www.indonewyork.com/contents/Berita/Kesehatan/Kesehatan-016-Sehat%20Fisik%20dan%20Mental%20dengan%20Yoga.htm> (Diakses tanggal 12 Pebruari 2017)
5. <http://www.thefitindian.com/yoga-for-stress-management/>, 10 Yoga Poses for Stress & Anxiety (diakses tanggal 13 Pebruari 2017)