

HUBUNGAN PRAKTIK YOGA TERHADAP TINGKAT STRES DAN KECEMASAN



SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)**

Oleh :

Nabila Rizky Ramadhanti

702022009

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN PRAKTIK YOGA TERHADAP TINGKAT STRES DAN KECEMASAN

Dipersiapkan dan disusun oleh

Nabila Rizky Ramadhanti

NIM : 702022009

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar

Sarjana Kedokteran (S.Ked)

Pada tanggal 24 Desember 2025

Mengesahkan :



dr. Yesi Astri, Sp.N., M.Kes

Pembimbing pertama



dr. Risdiansyah, M.Si

Pembimbing kedua

Dekan

Fakultas Kedokteran



dr. dr. Liza Chairani, Sp.A, M.Kes

NBM/NIDN: 1129226/0217057601

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini Saya menerangkan bahwa:

1. Skripsi Saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik, baik di Universitas Muhammadiyah Palembang, maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Palembang, 24 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



(Nabila Rizky Ramadhanti)

702022009

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Dengan Penyerahan naskah artikel dan *softcopy* berjudul: Hubungan Praktik Yoga Terhadap Stres dan Tingkat Kecemasan.

Kepada Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang (FK UM Palembang), Saya:

Nama : Nabila Rizky Ramadhanti
NIM : 702022009
Program Studi : Pendidikan Kedokteran
Fakultas : Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, setuju memberikan Hak Cipta dan Publikasi Bebas Royalti atas Karya Ilmiah, Naskah dan *softcopy* di atas kepada FK UM Palembang. Dengan hak tersebut, FK UM Palembang berhak menyimpab, mengalihmedia / formatkan, dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikan, menampilkan, mempublikasikan di internet atau media lain untuk kepentingan akademis, tanpa perlu meminta izin dari Saya, dan Saya memberikan wewenang kepada pihak FK UM Palembang untuk menentukan salah satu pembimbing sebagai Penulis Utama dalam Publikasi. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam Karya Ilmiah ini menjadi tanggung jawab Saya pribadi.

Demikian pernyataan ini, Saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : Palembang
Pada tanggal : 24 Desember
2025

Yang menyetujui,



(Nabila Rizky Ramadhanti)
NIM 702022009

ABSTRAK

Nama : Nabila Rizky Ramadhanti

Program Studi : Kedokteran

Judul : Hubungan Praktik Yoga Terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan

Stres dan kecemasan merupakan permasalahan kesehatan mental yang umum dialami oleh masyarakat. Praktik yoga merupakan salah satu upaya non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu mengelola stress dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan praktik yoga dengan tingkat stres dan kecemasan, Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan jumlah responden sebanyak 39 orang. Tingkat stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) dan tingkat kecemasan diukur menggunakan *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7). Hasil analisis bivariat dengan uji *Fisher's exact* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara praktik yoga dengan tingkat stres ($p < 0.001$) dan tingkat kecemasan ($p = 0,001$). Kesimpulan penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara praktik yoga terhadap tingkat stres dan kecemasan.

Kata kunci : Yoga, Stres, Kecemasan, PSS-10, GAD-7

ABSTRACT

Name : Nabila Rizky Ramadhanti

Study Program : Medicine

Title : Relationship Between Yoga Practice and Levels of Stress and Anxiety

Stress and anxiety are prevalent mental health issues in the general population. Yoga practice is a non-pharmacological intervention that has been widely used to help manage stress and anxiety. This study aimed to examine the association between yoga practice and levels of stress and anxiety. A cross-sectional study design was applied, involving 39 respondents. Stress levels were assessed using the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10), while anxiety levels were measured using the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7). Bivariate analysis using Fisher's exact test demonstrated a statistically significant association between yoga practice and stress levels ($p < 0.001$) as well as anxiety levels ($p = 0.001$). The findings indicate that yoga practice is significantly associated with reduced levels of stress and anxiety.

Keywords: Yoga, Stress, Anxiety, PSS-10, GAD-7

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Saya menyadari, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang memberikan nikmat kehidupan yang indah dengan sejujunya keimanan;
2. dr. Yesi Astri, Sp.N, M.Kes. dan dr. Risdiansyah, M.Si, selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini;
3. Kedua orang tua tercinta, sumber kekuatan saya, Ayah Hermanto dan Bunda Lini, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, motivasi, serta dukungan moral dan material selama proses penyusunan skripsi ini;
4. Kedua saudara saya tersayang, Asyifa dan Abang Ibrah, yang selalu menjadi penyemangat dan penghibur untuk saya;
5. Louwen, yang senantiasa hadir mendampingi saya serta dengan penuh kesabaran memberikan dukungan dan bantuan selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga sangat meringankan proses yang saya jalani;
6. Sahabat saya Obit, Syalina, Adelia, Abil, Yudha, Erlangga, Bagus, Irzan, Fika, Yudafa, Ica, dan Clara yang telah memberikan dukungan, kebersamaan, serta bantuan selama proses penyusunan skripsi ini;

Akhir kata, saya berdoa semoga Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu, semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Palembang, 12 Desember 2025



Nabila Rizky Ramadhanti

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.5 Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Praktik Yoga	5
2.1.1 Definisi Yoga.....	5
2.1.2 Jenis-jenis Yoga.....	5
2.1.3 Manfaat Yoga	7
2.2 Stres.....	9
2.2.1 Definisi Stres	9
2.2.2 Etiologi Stres.....	10
2.2.3 Faktor Risiko Stres	10
2.2.4 Manifestasi Klinis Stres	11
2.2.5 Dampak Stres	12
2.2.6 Tingkat Stres	14
2.2.7 Pengukuran Tingkat Stres	15
2.3 Kecemasan	17

2.3.1 Definisi Kecemasan	17
2.3.2 Etiologi Kecemasan	18
2.3.3 Faktor Risiko Kecemasan	18
2.3.4 Manifestasi Klinis Kecemasan	19
2.3.5 Dampak Kecemasan	20
2.3.6 Tingkat Kecemasan	21
2.3.7 Pengukuran Tingkat Kecemasan	22
2.4 Mekanisme Praktik Yoga terhadap Neurobehavior	24
2.5 Kerangka Teori	25
2.5 Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Jenis Penelitian	26
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	26
3.2.1 Waktu Penelitian	26
3.2.2 Lokasi Penelitian	26
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	26
3.3.1 Populasi Target	26
3.3.2 Populasi Terjangkau	26
3.3.3 Sampel	26
3.3.4 Jumlah Sampel	27
3.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	27
3.4.1 Kriteria Inklusi	27
3.4.2 Kriteria Eksklusi	27
3.5 Cara Pengambilan Sampel	27
3.6 Variabel Penelitian	28
3.6.1 Variabel Independen (Bebas)	28
3.6.2 Variabel Dependen (Terikat)	28
3.7 Definisi Operasional	28
3.8 Cara Pengumpulan data	28
3.8.1 Alat dan Bahan	29
3.8.2 Langkah Kerja	29
3.9 Analisis Data	29

3.9.1 Analisis Univariat.....	29
3.9.2 Analisis Bivariat.....	29
3.10 Alur Penelitian.....	30
BAB IV HASIL & PEMBAHASAN	31
4.1 Hasil	31
4.1.1 Analisis Univariat.....	31
4.1.2 Analisis Bivariat.....	33
4.2 Pembahasan.....	34
4.2.1 Analisis Univariat.....	34
4.2.2 Analisis Bivariat.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
5.1 Kesimpulan	42
5.2 Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	28
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Penelitian	31
Tabel 4. 2 Karakteristik Intensitas Praktik Yoga Responden	32
Tabel 4. 3 Karakteristik Tingkat Stres Responden	32
Tabel 4. 4 Karakteristik Tingkat Kecemasan Responden.....	33
Tabel 4. 5 Hubungan Praktik Yoga dengan Tingkat Stres.....	33
Tabel 4. 6 Hubungan Praktik Yoga dengan Tingkat Kecemasan	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Lembar Penjelasan.....	48
Lampiran. 2 Lembar <i>Informed Consent</i>	50
Lampiran. 3 Lembar Data Responden	51
Lampiran. 4 Kuesioner <i>Stres Perceived Stres Scale-10</i> (PSS-10).....	52
Lampiran. 5 Kuesioner <i>Generalized Anxiety Disorder-7</i> (GAD-7)	54
Lampiran. 6 Data Responden	55
Lampiran. 7 Hasil <i>Output</i> SPSS.....	56
Lampiran. 8 Lembar Kartu Bimbingan	59
Lampiran. 9 Etik Penelitian.....	60
Lampiran. 10 Surat Izin Penelitian.....	61
Lampiran. 11 Pernyataan Bebas Plagiarisme	62
Lampiran. 12 Dokumentasi Penelitian	63

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres dan kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang semakin menjadi perhatian global dengan prevalensi yang terus meningkat secara signifikan di seluruh dunia. Stres dapat diartikan sebagai kondisi khawatir atau ketegangan mental yang disebabkan oleh situasi sulit (WHO, 2023). Sedangkan kecemasan merujuk pada kondisi emosional yang tidak menyenangkan, berupa tanda-tanda psikofisiologis yang timbul sebagai antisipasi bahaya yang tidak nyata atau khayalan (Dorland, 2012).

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 970 juta orang di dunia mengalami masalah kesehatan mental dengan kecemasan sebagai kondisi paling umum yang mencapai 301 juta orang (WHO, 2023). Selain itu, *Gallup Global Emotions Report 2024* menyatakan bahwa 37% orang dewasa di dunia yang mengalami stress secara signifikan (Gallup, 2024). Survei global dari *American Psychological Association* (APA) dan WHO menunjukkan tingkat stres dan kecemasan lebih tinggi pada kalangan perempuan dalam kelompok usia dewasa muda (18-34 tahun) (APA, 2020; WHO, 2023).

Di Indonesia, prevalensi masalah kesehatan mental seperti stres dan kecemasan terus meningkat. Data RISKESDAS 2018 mencatat bahwa 9,8% atau lebih dari 19 juta penduduk usia 15 tahun ke atas mengalami masalah kesehatan mental. Selain itu, laporan Kementerian Kesehatan RI (2021) melaporkan sekitar 20% populasi mengalami gangguan jiwa, mencakup berbagai tingkat keparahan, yang berarti 1 dari 5 orang berisiko mengalami masalah kesehatan mental (Kemenkes RI, 2021). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, menunjukkan prevalensi depresi sebesar 1,4%, gangguan jiwa umum 2,2% , dan 0,25% memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidup. Meskipun angka tersebut tampak kecil, hal ini menunjukkan dampak lanjutan dari stres dan kecemasan yang tidak ditangani dengan baik.

Stres dan kecemasan yang tidak dikelola dapat menyebabkan gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, penurunan produktivitas, yang berpotensi berkembang menjadi depresi atau gangguan kecemasan berat (Kemenkes RI 2023; NIMH, 2021). Keduanya juga dapat memicu gangguan emosi, menurunnya kepercayaan diri, dan peningkatan risiko bunuh diri (Hardayati et al., 2023; Trikusuma & Sukmayanti 2020). Selain itu, dampak lainnya berupa penurunan kinerja akademik, penyalahgunaan alkohol dan zat, menurunnya kualitas hidup, serta munculnya keluhan fisik seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan (Fwazy & Hamed, 2017).

Seiring meningkatnya perhatian terhadap isu kesehatan mental, berbagai upaya untuk menemukan penanganan stres dan kecemasan tanpa intervensi farmakologis terus dilakukan. Hal ini mendorong munculnya berbagai penelitian yang mengarah pada metode alternatif non-farmakologis, salah satunya yoga. Yoga adalah serangkaian latihan yang menyatukan pernapasan, gerakan, dan meditasi yang telah terbukti efektif menurunkan stres dan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Sarbacker, S., & Kimple K., 2015; Wang, Y., & Szabo, A. 2020; Tripathi et al., 2018). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lemay, et al. (2019) dan Shohani et al. (2018) yang menunjukkan bahwa praktik yoga secara signifikan menurunkan stres dan kecemasan pada responden setelah melakukan yoga dengan bukti statistik yang kuat ($p < 0.001$).

Meskipun manfaat praktik yoga dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan telah banyak dibuktikan melalui berbagai studi internasional, studi empiris di Indonesia yang mengkaji hubungan praktik yoga dengan tingkat stres dan kecemasan masih terbatas dan masih belum banyak dilakukan.

Oleh karena itu, dengan mempertimbangkan keterbatasan studi serta tingginya prevalensi stres dan kecemasan secara global maupun nasional, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara praktik yoga terhadap tingkat stres dan kecemasan pada individu dewasa di Indonesia, guna memberikan pemahaman ilmiah yang lebih mendalam mengenai peran yoga dalam meningkatkan kesehatan mental.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, didapatkan rumusan masalah sebagai berikut : Apakah terdapat hubungan antara praktik yoga terhadap tingkat stress dan kecemasan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara praktik yoga dengan tingkat stres dan kecemasan.

1.3.2 Tujuan Khusus

2. Mengetahui tingkat stres pada responden.
3. Mengetahui tingkat kecemasan pada responden.
4. Mengetahui intensitas praktik yoga responden, mencakup frekuensi dan durasi latihan.
5. Mengetahui hubungan antara intensitas praktik yoga dengan tingkat stres pada responden.
6. Mengetahui hubungan antara intensitas praktik yoga dengan tingkat kecemasan pada responden.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu memperluas wawasan ilmiah dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya terkait hubungan praktik yoga terhadap tingkat stres dan kecemasan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Memberikan data ilmiah yang dapat digunakan oleh instansi kesehatan atau pemerintah dalam merumuskan kebijakan dan edukasi publik tentang pentingnya praktik yoga sebagai metode alternatif dalam pengelolaan stres dan kecemasan. Dengan analisis hubungan yang dilakukan akan memberikan wawasan mengenai seberapa besar pengaruh praktik yoga terhadap tingkat stres dan kecemasan individu.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul	Desain Penelitian	Hasil
Sahni et al., 2021	<i>Yoga an effective strategy for self-management of stress-related problems and wellbeing during COVID-19 lockdown</i>	Analitik Observasional dengan desain <i>Cross-sectional</i>	Praktisi yoga menunjukkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang secara signifikan yang lebih rendah disbanding non-praktisi. (p = 0.023)
Trikusuma dan Sukmayanti, 2020	Peran Frekuensi Latihan Yoga terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja di Kabupaten Tabanan	Analitik Observasional dengan desain <i>Cross-sectional</i>	Hasil penelitian yang melibatkan 123 sampel ini, menunjukkan hubungan negatif signifikan antara frekuensi yoga dengan tingkat kecemasan; semakin sering yoga kecemasan makin rendah.
Shohani, M. et al. 2018	<i>The effect of Yoga on Stress, Anxiety, and Depression in Women</i>	<i>Quasi-eksperimental (pretest-posttest)</i>	Stres, kecemasan, dan depresi menurun signifikan setelah intervensi 12 sesi yoga dengan nilai $p < 0,001$
Lemay, V., Hoolahan, J., & Buchanan, A. 2019	<i>Impact of a Yoga and Meditation Interventions on Student's Stress and Anxiety Level</i>	<i>Quasi eksperimental (pra-pasca tanpa kontrol)</i>	Yoga dan meditasi selama 6 minggu menurunkan stres (-7.9 poin) dan kecemasan (-9.6 poin) secara signifikan, serta meningkatkan mindfulness. Tidak ada yang tergolong "tinggi" pasca intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adwas, A.A., Jbireal, J.M. and Azab, A.E. (2019) ‘Anxiety: Insights into signs, symptoms, etiology, pathophysiology, and treatment’, *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, 2(10), pp. 80–91.
- American Psychological Association (2021) *Stress and health*.
- Al Omari, O.S., Al Sabei, S., Al Rawajfah, O.M., Abu Sharour, L., Al Hashmi, I., Al Qadire, M. and Khalaf, A. (2020) ‘Prevalence and predictors of depression, anxiety, and stress among youth at the time of COVID-19: An online cross-sectional multicountry study’, *Depression Research and Treatment*, 2020, Article ID 8887727.
- Arnett, J.J. (2023) *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. 3rd edn. Oxford: Oxford University Press.
- Bandelow, B. and Michaelis, S. (2015) ‘Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century’, *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), pp. 327–335.
- Budikayanti, A., Larasari, H., Indrawati, L.A., Ismail, R.I., Wiguna, T. and Nasrun, M.W.S. (2019) ‘Screening of generalized anxiety disorder in patients with epilepsy using a valid and reliable Indonesian version of the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)’, *Neurology Research International*, 2019, Article ID 5902610.
- Celano, C.M., Daunis, D.J., Lokko, H.N., Campbell, K.A. and Huffman, J.C. (2016) ‘Anxiety disorders and cardiovascular disease’, *Current Psychiatry Reports*, 18(11), Article 101.
- Chand, S.P., Marwaha, R. and Bender, R.M. (2023) ‘Anxiety’, in *StatPearls* [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing.
- Cusumano, J. and Robinson, T. (2020) ‘Physiological benefits of Bikram yoga: A review’, *Journal of Exercise Science & Fitness*, 18(1), pp. 23–30.
- Daukantaitė, D., Tellhed, U., Maddux, R.E., Svensson, T. and Melander, O. (2018) ‘Five-week Yin yoga-based intervention decreased plasma adrenomedullin and increased psychological health in stressed adults: A randomized controlled trial’, *PLoS ONE*, 13(7).

- Dorland, W.A.N. (2012) *Dorland's illustrated medical dictionary*. 31st edn. Philadelphia: Saunders.
- Dunstan, D.A. and Scott, N. (2020) 'Norms for Zung's Self-rating Anxiety Scale', *Psychiatry Research*, Article PMC7048044.
- Erlena, Nurjannah, I., Achadiono, D.N., Wibawa, T. and Prihastari, L. (2025) 'Indonesian version of the Perceived Stress Scale-10 (IPSS): Psychometric properties of the Indonesian PSS-10 in adolescents with obesity'.
- Estevão, C., Carvalho, S., Ferreira, J. & Santos, R. (2022) 'The role of yoga in inflammatory markers: a systematic review', *International Journal of Yoga*, 15(3), pp. 245–252
- Fawzy, M. and Hamed, S.A. (2017) 'Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt', *Psychiatry Research*.
- Ginata, A.J., Astuti, R.D.I. and Hartati, J. (2023) 'Tingkat stres berdasarkan jenis stresor pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Unisba', *Jurnal Riset Kedokteran*, 3(1), pp. 25–30.
- Golden, B. (2020) *Yoga for holistic healing: Poses and sequences for pain and stress relief*. California: Rockridge Press.
- Hardayati, Y.A., Rizzal, A.F., Kurniati, S.R., Salawali, S.H. and Keliat, B.A. (2023) 'Efektivitas manajemen stres multipel terhadap stres, burnout, dan risiko gangguan mental emosional pada mahasiswa pascasarjana keperawatan'.
- Ismail, N.H., Yusoff, M.S.B., Zainuddin, Z. *et al.* (2023) 'The Malay-version Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties among Malaysian adolescents', *Frontiers in Psychiatry*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) *Masalah permasalahan kesehatan jiwa di Indonesia*. Sehat Negeriku.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Kumari, S. (2024) 'Link between yoga and heart rate variability: A systematic review', *Journal of Psychophysiology*.
- Lemay, V., Hoolahan, J. and Buchanan, A. (2019) 'Impact of yoga and meditation interventions on students' stress and anxiety levels', *American Journal of Pharmaceutical Education*, 83(5), Article 7001.

- Li, X., Zhou, Y., Zhang, C., Wang, H. and Wang, X. (2024) 'Neural correlates of breath work, mental imagery of yoga postures, and meditation in yoga practitioners: A functional near-infrared spectroscopy study', *Frontiers in Neuroscience*, 18, Article 1322071.
- Lumban Gaol, N.T. (2016) 'Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional', *Buletin Psikologi*, 24(1), pp. 1–11.
- McLeod, S. (2023) *Social Readjustment Rating Scale (Holmes and Rahe Stress Scale)*. Simply Psychology.
- Mofatteh, M. (2021) 'Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students', *AIMS Public Health*.
- Mueller, L., Oswald, A.J., Powdthavee, N. and Protzer, E. (2024) 'Economic uncertainty and anxiety disorders: Evidence from 110 countries, 1991–2019', *Global Mental Health*, 11, e17.
- Muhshanah, M., Rahmat, I. and Nurjannah, I. (2025) 'Pengaruh pemberian senam yoga terhadap penurunan skor stres pada mahasiswi magister keperawatan di Universitas Gadjah Mada', *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*,
- Nidhi, R. and Sridevi, A. (2020) 'Effect of Hatha yoga on occupational stress', *Indian Journal of Public Health Research and Development*,
- Novitasari, A. (2022) 'Manfaat yoga bagi kesehatan mental pada remaja', *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, Jayapangus Press, ISSN 2798-7329.
- Pascoe, M.C., Thompson, D.R. and Ski, C.F. (2017) 'Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis', *Psychoneuroendocrinology*, 86, pp. 152–168.
- Padmavathi, R., Ramasamy, S., & Padmanabhan, P. (2023) 'Role of yoga in stress management and implications in major depression disorder', *Journal of Clinical and Diagnostic Research*.
- Sadock, B.J., Sadock, V.A. and Ruiz, P. (2017). *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*. 11th ed. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sahni, P., Singh, K., Sharma, N. and Garg, R. (2021) 'Yoga as an effective strategy for self-management of stress-related problems and wellbeing during the COVID-19 lockdown: A cross-sectional study'.

- Seto, S.B., Wondo, M.T.S. and Mei, M.F. (2020) 'Hubungan motivasi terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menulis tugas akhir', *Jurnal Basicedu*,
- Setyowati, A., Chung, M.-H., Yusuf, A. *et al.* (2019) 'Development of self-report assessment tool for anxiety among adolescents: Indonesian version of Zung Self-rating Anxiety Scale (SAS)', *Journal of Public Health in Africa*.
- Sharma, S. (2024) 'Impact of yoga-based interventions on cognitive and cardiac autonomic regulation: A review', *Journal of Integrative and Complementary Medicine*.
- Shi, H.-J., Xie, Y.-T., Zhan, Y. *et al.* (2023) 'Hippocampus: Molecular, cellular, and circuit features in anxiety', *Neuroscience Bulletin*, 39, pp. 217–232.
- Shohani, M., Badfar, G., Nasirkandy, M.P., Kaikhavani, S., Rahmati, S., Modmeli, Y., Soleymani, A. and Azami, M. (2018) 'The effect of yoga on stress, anxiety and depression in women', *International Journal of Preventive Medicine*.
- Simon, N.M. *et al.* (2021) 'Kundalini yoga vs cognitive behavioral therapy for generalized anxiety disorder: A randomized clinical trial', *JAMA Psychiatry*, 78(1), pp. 13–20.
- Smith, C. *et al.* (2020) 'A randomized trial of restorative yoga versus relaxation for stress reduction', *Complementary Therapies in Medicine*, 39, pp. 102–107.
- Spadaro, B. *et al.* (2023) 'Acute effects of Vinyasa yoga on cardiovascular autonomic modulation', *International Journal of Yoga Therapy*.
- Spitzer, R.L., Kroenke, K., Williams, J.B.W. and Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), pp. 1092–1097.
- Stork, O.A., Pape, H.C. and Stork, D. (2021) 'Anxiety and hippocampal neuronal activity: Relationship and potential mechanisms', *Psychonomic Bulletin and Review*.
- Strawn, J.R. & Levine, A. (2020). *Treatment response biomarkers in anxiety disorders: From neuroimaging to neuronally-derived extracellular vesicles and beyond. Biomarkers in Neuropsychiatry*, 3, 100024

- Surya, D.P., Suwarsi, S. and Widayati, R.W. (2018) 'Pengaruh terapi yoga terhadap stres pada lanjut usia BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso', *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(3), pp. 463–466.
- Syukur, C., Chang, S. and Kurniawan, M. (2017) *Manfaat yoga untuk faktor risiko gagal jantung*. Neliti.
- Telles, S., Singh, N. and Balkrishna, A. (2019) 'Therapeutic applications of yoga: An overview', *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 10(3), pp. 167–170.
- Thompson, C., Meller, J., Naqvi, M., Adesanya, O. and Vasylyeva, T.L. (2023) 'Restorative yoga therapy for third year medical students in pediatrics rotation: Working to improve medical student wellbeing', *Journal of Education and Health Promotion*, 12(1), p. 76.
- Trikusuma, N.K. and Sukmayanti, N.M. (2020) 'Peran frekuensi latihan yoga terhadap tingkat kecemasan pada remaja di Kabupaten Tabanan', *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 9(2), pp. 112–118.
- Tripathi, M.N., Kumari, S. and Ganpat, T.S. (2018) 'Psychophysiological effects of yoga on stress in college students', *Journal of Education and Health Promotion*, 7(1), p. 43.
- Wang, S., Quan, L., Chavarro, J.E., Slopen, N., Kubzansky, L.D., Koenen, K.C., Kang, J.H., Weisskopf, M.G., Branch-Elliman, W. and Roberts, A.L. (2022) 'Associations of depression, anxiety, worry, perceived stress, and loneliness prior to infection with risk of post-COVID-19 conditions', *JAMA Psychiatry*, 79(11), pp. 1081–1091.
- World Health Organization (WHO) (2023) *Mental disorders fact sheet*.
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T.P. and Sahebkar, A. (2017) 'The impact of stress on body function: A review', *EXCLI Journal*, 16, pp. 1057–1072.