

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PEMBERIAN TERAPI YOGA PADA
PENDERITA GASTRITIS KRONIS YANG MENGALAMI STRES
DI WILAYAH KERJA UPT KESMAS SUKAWATI I
KECAMATAN SUKAWATI KABUPATEN GIANYAR
TAHUN 2023**



Oleh:

NI LUH ROSA ANDRIANI

NIM. P07120120014

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES
DENPASAR PROGRAM STUDI D-III
JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN 2023**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PEMBERIAN TERAPI YOGA PADA
PENDERITA GASTRITIS KRONIS YANG MENGALAMI STRES
DI WILAYAH KERJA UPT KESMAS SUKAWATI I
KECAMATAN SUKAWATI KABUPATEN GIANYAR
TAHUN 2023**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Ahli Madya Keperawatan Pada Program Studi D III
Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar**

Oleh:

NI LUH ROSA ANDRIANI

NIM. P07120120014

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES
DENPASAR PROGRAM STUDI D-III
JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN 2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

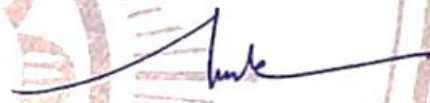
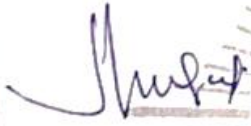
**GAMBARAN PEMBERIAN TERAPI YOGA PADA
PENDERITA GASTRITIS KRONIS YANG MENGALAMI STRES
DI WILAYAH KERJA UPT KESMAS SUKAWATI I
KECAMATAN SUKAWATI KABUPATEN GIANYAR
TAHUN 2023**

**OLEH :
NI LUH ROSA ANDRIANI
NIM. P07120120014**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

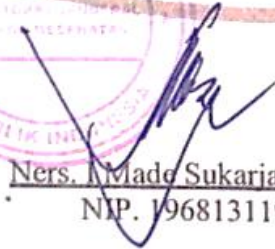
Pembimbing Pendamping



Ketut Sudiantara, A.Per.Pen.,S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP. 196808031989031003

Dr. Drs I Wyan Mustika, M.Kes
NIP.196508111988031002

**MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK
KESEHATAN DENPASAR**



Ners. Made Sukaria, S.Kep.,M.Kep.
NIP. 19681311992031020

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN PEMBERIAN TERAPI YOGA PADA
PENDERITA GASTRITIS KRONIS YANG MENGALAMI STRES
DI WILAYAH KERJA UPT KESMAS SUKAWATI I
KECAMATAN SUKAWATI KABUPATEN GIANYAR
TAHUN 2023**

Diajukan Oleh :
NI LUH ROSA ANDRIANI
NIM. P07120120014

**TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : SELASA
TANGGAL : 16 MEI 2023**


TIM PENGUJI :

1. Dr Agus Sri Lestari, SST,S.Kep..Ns..M.Erg (Ketua) 
NIP. 19640813198503002
2. I Gusti Ketut Gede Ngurah, S.Kep.,Ns.,M.Kes (Anggota) 
NIP. 196303241983091001
3. Dr.K.A.Henny Achjar,SKM.,M.Kep.SP.Kom (Anggota) 
NIP. 196603211988032001

MENGETAHUI :

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK
KESEHATAN DENPASAR




Ni Made Sukaria, S.Kep.,M.Kep.
NIP. 19681311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Luh Rosa Andriani
NIM : P07120120014
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2022/2023
Alamat : Br. Sapat, Desa Tegallalang, Kec. Tegallalang, Kab.
Gianyar

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan **judul Gambaran Pemberian Terapi Yoga pada Penderita Gastritis Kronis yang Mengalami Stres di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023** adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Gianyar, 16 Mei 2023



Ni Luh Rosa Andriani
P07120120014

**DESCRIPTION OF THE ADMINISTRATION OF YOGA THERAPY
TO CHRONIC GASTRITIS SUFFERERS WHO EXPERIENCE
STRESS IN THE WORK AREA OF UPT PUBLIC HEALTH
SUKAWATI I, SUKAWATI DISTRICT, GIANJAR REGENCY
IN 2023**

Chronic gastritis is an inflammation of the gastric mucosa that is chronic and recurrent. Gastritis sufferers who experience stress have a 3.370 times higher risk of suffering from gastritis. Yoga therapy is a non-pharmacological management of chronic gastritis which is experiencing stress which is carried out 3 times a week with a duration of 30-40 minutes to help stimulate the release of endorphins. This research is to find out the description of giving yoga therapy to chronic gastritis sufferers who experience stress in the Working Area of UPT Public Health Sukawati I, Sukawati District, Gianjar Regency in 2023. This research uses a descriptive research type by conducting probability sampling with simple random sampling technique as many as 44 respondents. The results of this study before giving yoga therapy the majority of respondents experienced moderate stress as many as 34 people (77.3%) and after giving yoga therapy the majority of respondents experienced mild stress as many as 32 people (72.7%). With the majority aged 45-54 years and female sex. Based on the results of the research that has been done, the researchers hope that future respondents can implement yoga therapy for chronic gastritis sufferers who experience stress in reducing the stress they experience.

Keywords: *yoga therapy, stress, chronic gastritis*

**GAMBARAN PEMBERIAN TERAPI YOGA PADA
PENDERITA GASTRITIS KRONIS YANG MENGALAMI STRES
DI WILAYAH KERJA UPT KESMAS SUKAWATI I
KECAMATAN SUKAWATI KABUPATEN GIANYAR
TAHUN 2023**

Gastritis kronis adalah suatu peradangan pada mukosa lambung yang sifatnya menahun dan berulang. Penderita gastritis yang mengalami stres memiliki resiko 3,370 kali lebih tinggi untuk menderita gastritis. Terapi yoga merupakan penatalaksanaan gastritis kronis yang mengalami stress secara non farmakologi yang dilakukan selama 3 kali dalam seminggu dengan durasi 30-40 menit untuk membantu menstimulasi pengeluaran hormone endorpin. Penelitian ini yaitu mengetahui gambaran pemberian terapi yoga pada penderita gastritis kronis yang mengalami stress di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan melakukan *probability sampling* teknik *simple random sampling* sebanyak 44 sampel. Hasil dari penelitian ini sebelum pemberian terapi yoga mayoritas responden mengalami stress sedang sebanyak 34 orang (77.3%) dan setelah pemberian terapi yoga mayoritas responden mengalami stress ringan sebanyak 32 orang (72.7%). Dengan mayoritas berusia 45-54 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, harapan peneliti agar responden kedepannya dapat mengimplementasikan terapi yoga pada penderita gastritis kronis yang mengalami stress dalam menurunkan stress yang dialami.

Kata kunci : terapi yoga, stress, gastritis kronis

RINGKASAN PENELITIAN

Gambaran Pemberian Terapi Yoga Pada Penderita Gastritis Kronis Yang Mengalami Stres Di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023

Oleh : Ni Luh Rosa Andriani

Penyakit tidak menular dapat menjadikan negara berkembang dan negara industri sebagai beban utama dalam kesehatannya dengan kecenderungan pelayanan kesehatan yang terus meningkat (Yarmaliza, 2019). Gastritis adalah peradangan (pembengkakan) dari mukosa lambung yang disebabkan oleh iritasi dan infeksi (Kusnadi & Yundari, 2020). Terapi yoga merupakan penatalaksanaan gastritis kronis yang mengalami stress secara non farmakologi untuk membantu menstimulasi pengeluaran hormone endorphin.

Badan penelitian kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO, 2017) melaporkan bahwa penderita gastritis yang terjadi di Asia Tenggara sebanyak 583,635 kasus dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Kementerian Kesehatan RI (2017) melaporkan bahwa prevelensi kasus gastritis di Indonesia cukup tinggi di beberapa daerah dengan 27,396 kasus dari 238,52,952 penduduk Indonesia. Laporan dari Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bali (2020) ialah terdapat pervelensi pengidap penyakit gastritis di Provinsi Bali sejumlah 8,740 kasus. Kabupaten gianyar menduduki peringkat ke empat dalam angka kejadian gastritis sebanyak 1,026 kasus dengan kabupaten gianyar menduduki urutan ke empat sebanyak 1,026 kasus,

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pemberian terapi yoga pada penderita gastritis kronis yang mengalami stress di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar. Waktu penelitian dilakukan bulan April 2023. Jenis penelitian ini deskriptif dengan pendekatan *one group pretest and posttest*. Populasi penelitian sebanyak 67 orang penderita gastritis kronis yang mengalami stress dengan sampel sebanyak 44 responden dan telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian ini yaitu mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan

umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan yang diperoleh mayoritas responden berusia 45-54 tahun sebanyak 11 orang (25.0%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 28 orang (63.6%), berpendidikan SLTA/SMA sebanyak 28 orang (63.6%), dan mayoritas responden bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 27 orang (61.4%).

Hasil mengidentifikasi tingkat stress pada penderita gastritis kronis sebelum pemberian terapi yoga mayoritas responden mengalami stress sedang sebanyak 34 orang (77.3%), stress berat sebanyak 9 orang (20.4%) dan stress ringan sebanyak 1 orang (2.3%) dan setelah pemberian terapi yoga , mayoritas responden mengalami stress ringan sebanyak 32 orang (72.7%), stress sedang sebanyak 10 orang (22.7%), dan stress berat sebanyak 2 orang (4.5%). Dengan melakukan penelitian ini dan terapi yoga selama 3 kali dalam seminggu dengan durasi 30-40 menit mengakibatkan penurunan tingkat stres yang dialami responden, dan responden menyatakan bahwa setelah mengikuti terapi yoga merasa lebih rileks, tenang dan bisa mengontrol emosi.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi yoga dapat menstimulus pengeluaran hormone endorphin responden dan menurunkan stress yang dialami. Penelitian ini berharap agar terapi yoga dapat dilanjutkan dan responden menerapkan gaya hidup sehat dan pola hidup sehat untuk mencegah terjadinya stress karena dapat menyebabkan terjadinya kekambuhan gastritis kronis.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkatnya-lah peneliti dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Pemberian Terapi Yoga pada Penderita Gastritis Kronis yang Mengalami Stress di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023” dengan tepat waktu sesuai dengan harapan.

Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha peneliti sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Kep.,S.Kp.,Ns.,S.Tr.Keb,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang sudah memberikan kesempatan menempuh program Pendidikan D-III Keperawatan Poltekkes Denpasar.
2. Bapak Ners. I Made Sukarja,.S.Kep.,.M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang sudah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Bapak I Nengah Sumirta, SST.,S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Ketua Program Studi D-III Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang sudah memberikan bimbingan selama menempuh pendidikan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kesehatan Kemenkes Denpasar.
4. Bapak Ketut Sudiantara, A.Per.Pen.,S.Kep.,Ns.,M.Kes, selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan pengetahuan dan bimbingan serta mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Bapak Dr. Drs I Wayan Mustika,. M.Kes, selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan serta mengarahkan penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Seluruh dosen yang telah terlibat dalam pengajaran pengantar riset keperawatan yang telah memberikan ilmunya kepada kami, sehingga peneliti dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
7. Mahasiswa angkatan XXXV D-III Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang banyak memberikan masukan dan dorongan pada peneliti.
8. Kedua orang tua dan kerabat penulis yang telah memberikan dorongan moral maupun material.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Akhir kata, semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi kita semua.

Gianyar, 16 Mei 2023

Peneliti,

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR SINGKATAN.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	8
1. Tujuan Umum.....	8
2. Tujuan Khusus.....	8
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis.....	9
2. Manfaat Praktis.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Konsep Dasar Terapi Yoga.....	10
1. Sejarah Yoga.....	10
2. Definisi Yoga.....	10

3. Manfaat Terapi Yoga.....	11
4. Gerakan Terapi Yoga Pada Penderita Gastritis Kronis Yang Mengalami Stres.....	12
B. Konsep Dasar Stres.....	13
1. Definisi Stres.....	13
2. Tingkatan Stres.....	13
3. Metode Pengukuran Stres.....	17
4. Penyebab Stres.....	18
5. Pengendalian Stres.....	20
C. Konsep Dasar Penyakit Gastritis.....	21
1. Definisi Gastritis.....	21
2. Etiologi Penyakit Gastritis.....	21
3. Patofisiologi Gastritis.....	22
4. Klasifikasi Gastritis.....	23
5. Penatalaksanaan Gastritis.....	24
D. Gambaran Pemberian Terapi Yoga Pada Penderita Gastritis Kronis Yang Mengalami Stres.....	25
BAB III KERANGKA KONSEP.....	29
A. Kerangka Konsep.....	29
B. Definisi Oprasional Variabel.....	30
1. Definisi Variabel Penelitian.....	30
2. Definisi Oprasional Variabel.....	30
BAB IV METODE PENELITIAN.....	32
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu.....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
1. Populasi.....	33
2. Sampel.....	33

3. Teknik Sampling.....	35
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
1. Jenis data.....	36
2. Metode Pengumpulan Data.....	36
3. Instrument Penelitian	39
E. Metode Analisis Data	39
F. Etika Penelitian.....	40
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian.....	42
1. Kondisi Lokasi Penelitian.....	42
2. Karakteristik Subjek Penelitian	43
3. Hasil Pengamatan Terhadap Subjek Penelitian.....	46
4. Hasil Analisa Data.....	48
B. Pembahasan.....	54
1. Karakteristik responden.....	54
2. Tingkat Stress Penderita Gastritis Kronis Sebelum dan Setelah Pemberian Terapi Yoga	58
3. Gambaran Pemberian Terapi Yoga Pada Penderita Gastritis Kronis Yang Mengalami Stress Di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I.....	59
C. Keterbatasan.....	61
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	63
A. Simpulan.....	53
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66
Lampiran	69

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Tingkat Stres.....	18
Tabel 2.	Definisi Operasional Variabel Penelitian Gambaran Pemberian Terapi Yoga Pada Penderita Gastritis Kronis Yang Mengalami Stres	31
Tabel 3	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Penderita Gastritis Kronis yang Mengalami Stres di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023.....	44
Tabel 4	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Penderita Gastritis Kronis yang Mengalami Stres di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023.....	44
Tabel 5	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Penderita Gastritis Kronis yang Mengalami Stres di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023.....	45
Tabel 6	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Penderita Gastritis Kronis yang Mengalami Stres di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023.....	46
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres sebelum Pemberian Terapi Yoga pada Penderita Gastritis Kronis yang Mengalami Stres di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023.....	47
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Setelah Pemberian Terapi Yoga pada Penderita Gastritis Kronis yang Mengalami Stres di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023.....	47
Tabel 9	Distribusi Tingkat Stres Sebelum Pemberian Terapi Yoga Pada Penderita Gastritis Kronis Berdasarkan Usia di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023.....	48
Tabel 10	Distribusi Tingkat Stres Setelah Pemberian Terapi Yoga Pada Penderita Gastritis Kronis Berdasarkan Usia di Wilayah Kerja UPT	

	Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023.....	49
Tabel 11	Distribusi Tingkat Stres Sebelum Pemberian Terapi Yoga Pada Penderita Gastritis Kronis yang Mengalami Stres Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023.....	50
Tabel 12	Distribusi Tingkat Stres Setelah Pemberian Terapi Yoga Pada Penderita Gastritis Kronis yang Mengalami Stres Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023.....	50
Tabel 13	Distribusi Tingkat Stres Sebelum Pemberian Terapi Yoga Pada Penderita Gastritis Kronis yang Mengalami Stres Berdasarkan Pendidikan di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023.....	51
Tabel 14	Distribusi Tingkat Stres Setelah Pemberian Terapi Yoga Pada Penderita Gastritis Kronis yang Mengalami Stres Berdasarkan Pendidikan di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023.....	52
Tabel 15	Distribusi Tingkat Stres Sebelum Pemberian Terapi Yoga Pada Penderita Gastritis Kronis yang Mengalami Stres Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023.....	53
Tabel 16	Distribusi Tingkat Stres Setelah Pemberian Terapi Yoga Pada Penderita Gastritis Kronis yang Mengalami Stres Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Gerakan <i>Salabhasana</i>	12
Gambar 2.	Gerakan <i>Dhanurasana</i>	12
Gambar 3.	Kerangka Konsep Gambaran Pemberian Terapi Yoga pada Penderita Gastritis Kronis yang Mengalami Stres di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023.....	31

DAFTAR SINGKATAN

SDG : *Sustainable Development Goals*

NAID : *Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	69
Lampiran 2 Realisasi Biaya Penelitian.....	70
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	71
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden.....	72
Lampiran 5 <i>Informed Consent</i>	73
Lampiran 6 Lembaran Pengumpulan Data Penelitian	76
Lampiran 7 Kuisisioner Tingkat Stress.....	77
Lampiran 8 Sop Gambaran Pemberian Terapi Yoga	79
Lampiran 9 <i>Master Tabel</i>	80
Lampiran 10 Hasil Distribusi Frekuensi	83
Lampiran 11 Hasil Analisis Data Penelitian.....	85
Lampiran 12 Bukti Validasi Bimbingan	89
Lampiran 13 Surat Studi Pendahuluan.....	90
Lampiran 14 Surat Persetujuan Etik	91
Lampiran 15 Surat Rekomendasi Penelitian	92
Lampiran 16 Bukti Penyelesaian Adminitrasi	93