

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Terapi Yoga

1. Sejarah Yoga

Yoga pertama kali termuat dalam Kitab Vedha pada bagian Rig Veda pada abad 1,500 sebelum masehi, kata yoga ditemukan. Dalam Bahasa Sangsekerta yoga berarti “kuk” maupun “penyatuan”. Patanjali merupakan sebutan nama dari Yogi. Pada tahun 3500 sebelum masehi Patanjali sudah mengesahkan yoga dalam dasar-dasar tingkatannya sehingga Patanjali menjadi seorang yang sangat disegani.

Yoga dikelompokkan menjadi delapan oleh Patanjali. Pembagian satu dan dua bersangkutan dengan life style, dalam hal ini seseorang wajib untuk rileks dalam kehidupan sehari-hari. Pembagian tiga dan empat bersangkutan dengan masalah jasmani dan hal yang sudah direncanakan dalam meningkatkan ketentramanan dan menyalurkan energi ke dalam raga. Sementara itu, empat pembagaian lainnya terkait dengan peningkatan kemampuan mental, atma, spiritual melalui pelepasan dari segala sesuatu di luar dan kehidupan sehari-hari, kontemplasi dan perluasan kemampuan mental melalui meditasi (Kenuk Yuliani, 2014).

2. Definisi Yoga

Yoga adalah upaya praktis untuk menyalurkan tubuh, pikiran, dan jiwa. Fase koneksi ini mempermudah keharmonisan dengan lingkungan sekitar dan pencipta yang maha kuasa. Terapi yoga secara universal cocok untuk semua orang. Yoga menggunakan postur tubuh untuk membantu menenangkan pikiran fokus sepenuhnya.

Secara rasional, yoga dapat meningkatkan, memperkuat dan mempertahankan struktur tulang dan otot. Dari sisi fisiologis berbagai gerakan dan latihan pernafasan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, dan membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Dari sisi psikologis, yoga meningkatkan konsentrasi, focus, serta meningkatkan keseimbangan jiwa, ketenangan, juga rasa kepuasan. (Lebang, 2015).

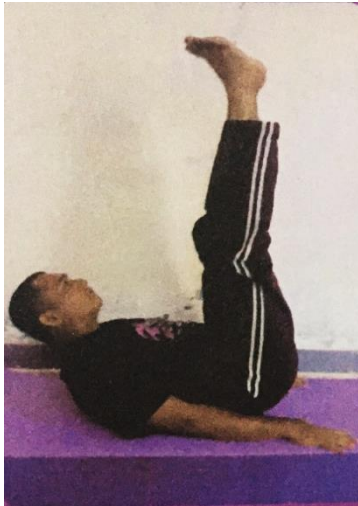
3. Manfaat Terapi Yoga

Beberapa manfaat yang didapat dari mengikuti yoga (Wirawanda, 2014) :

- a. Meningkatkan Kekuatan
- b. Meningkatkan Kelenturan
- c. Latihan Keseimbangan
- d. Mengurangi Nyeri
- e. Latihan Pernafasan
- f. Mempelancarkan Fungsi Organ
- g. *Inner Calm*
- h. Mengurangi depresi dan stress
- i. Menyiagakan tubuh
- j. Meningkatkan Konsentrasi dan Kecerdasan,

4. Gerakan Terapi Yoga Pada Penderita Gastritis Kronis yang Mengalami Stres

a. *Salabhasana*



Gambar 1 Gerakan *Salabhasana*, (Wirawanda, 2014)

Gerakan ini berfokus pada kekuatan otot tubuh bagian bawah, seperti betis dan paha. Menguatkan jantung, menguatkan tubuh bagian belakang, lengan dan kaki, tubuh lebih bugar, semangat, menurunkan stress dan cemas. Gerakan utama *Salabhasana* ialah tidur dengan posisi terlentang kemudian menarik kedua kaki ke atas dan ke belakang kepala yang dilakukan selama 5 menit dengan 5 kali putaran.

b. *Dhanurasana*



Gambar 2 Gerakan *Dhanurasana*, (Wirawanda, 2014)

Gerakan dhanurasana ialah menstimulasi kerja jantung dan pembuluh darah, sistem endokrin dan pencernaan, menguntungkan kelenjar prostat dan kandung kemih, serta meningkatkan fleksibilitas tulang belakang. Di samping itu juga baik untuk meringankan masalah sakit maag dan kembung. Gerakan ini dilakukan dalam posisi berbaring. Rentangkan kedua lengan ke atas. Tarik kaki dan lengan ke atas serta angkat kepala. Tahan posisi ini selama beberapa saat, kemudian periksa pernapasan yang dilakukan selama 5 menit dengan 5 kali putaran.

B. Konsep Dasar Stres

1. Definisi stres

Stres merupakan bentuk ketegangan fisik, psikologis, emosional, atau mental. Stres dapat menyebabkan penurunan produktivitas, rasa sakit dan masalah kesehatan mental yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. (Rismalinda, 2017).

Stres ialah reaksi seseorang, baik secara fisik maupun emosional (mental), ketika terjadi perubahan lingkungan yang menuntut seseorang untuk menyesuaikan diri. Stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi jika parah dan terus menerus, dapat membahayakan kesehatan. Stress merupakan perasaan ketegangan dan ketegangan mental. Tingkat stres yang rendah dapat diinginkan, bermanfaat, dan bahkan sehat. Stres dapat memberikan efek positif yaitu dapat meningkatkan kinerja seseorang. Stres positif dianggap sebagai faktor penting dalam motivasi, adaptasi, dan respon terhadap lingkungan sekitar (Hoesin, 2022).

2. Tingkatan stress

Adapun tingkatan stress menurut Surnayo, (2015) sebagai berikut:

a. Stres Tingkat I

Tahap ini ialah tingkat stres yang paling ringan dan biasanya melibatkan perasaan-perasaan seperti:

- 1) Kegembiraan yang luar biasa.
- 2) Penglihatan tidak setajam biasanya.
- 3) Energi dan kegugupan yang berlebihan dan kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya
- 4) Tahap ini biasanya menyenangkan dan orang menjadi bersemangat, tidak menyadari bahwa cadangan energinya sedang rendah.

b. Stres Tingkat II

Pada tahapan ini, efek stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan, karena cadangan energi tidak lagi mencukupi setiap hari. Keluhan-keluhan yang paling sering ditemukan, seperti :

- 1) Kelelahan di pagi hari.
- 2) Merasa lelah setelah makan siang.
- 3) Merasa lelah di sore hari.
- 4) Kadang ada gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), dan terkadang jantung berdebar-debar.
- 5) Merasakan ketegangan pada otot punggung dan tengkuk (belakang leher).
- 6) Perasaan tidak bisa rileks.

c. Stress Tingkat III

Pada tahap ini, keluhan kelelahan semakin jelas, disertai dengan gejala berikut :

- 1) Gangguan usus lebih terasa (nyeri perut dan terasa mulas).

- 2) Merasa tegang pada bagian otot.
- 3) Perasaan ketegangan semakin meningkat.
- 4) Gangguan tidur.
- 5) Badan gemetar dan terasa lemas.
- 6) Dalam tahapan ini, penderita harus berkonsultasi dengan dokter, kecuali jika beban atau tuntutan-tuntutan stres berkurang dan tubuh memiliki kesempatan beristirahat atau relaksasi untuk memulihkan energi.

d. Stress Tingkat IV

Fase ini menunjukkan kondisi lebih buruk yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) Sangat sulit untuk melewati kehidupan sepanjang hari.
- 2) Kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit.
- 3) Kehilangan kemampuan komunikasi untuk interaksi social dan aktivitas rutin lainnya tanpa sulit.
- 4) Tidur semakin sulit, bermimpi yang akan membuat stres dan sering bangun pagi.
- 5) Perasaan negativistic.
- 6) Kemampuan untuk berkonsentrasi sangat lemah.
- 7) Ketakutan yang tidak dapat dijelaskan karena tidak tau mengapa.

e. Stress Tingkat V

- 1) Kelelahan yang mendalam (physical and psychological exhaustion).
- 2) Merasa tidak mampu mengerjakan pekerjaan yang mudah.
- 3) Gangguan sistem pencernaan (tukak lambung/gastritis dan usus), sulit buang air besar atau sebaliknya dan feses cair.
- 4) Perasaan takut berubah menjadi mimpi seperti panik.

f. Stress Tingkat VI

- 1) Detak jantung sangat kuat, karena adrenalin yang dikeluarkan akibat stres cukup tinggi dalam peredaran darah.
- 2) Sesak nafas.
- 3) Badan gemetar, badan dingin, keringat bercucuran.
- 4) Tenaga tidak mampu untuk melakukan aktivitas yang ringan lagi.
- 5) Pingsan.
- 6) Fisik mengalami kelelahan sedangkan mental mengalami kecemasan dan depresi. Dalam artian penyediaan energi fisik ataupun psikis mengalami defisit secara rutin.
- 7) Sering BAK dan sulit tidur ialah tanda dari depresi.

Berdasarkan gejalanya, stres dibagi menjadi tiga tingkat yaitu, stres, ringan, sedang dan berat (Samsugito & Putri, 2019) :

a. Stress ringan

Stres ringan merupakan stres yang tidak dapat merusak fisik seseorang. Stres ringan terjadi dalam beberapa menit atau beberapa jam, dan pada umumnya stres ringan dirasakan oleh setiap orang seperti lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan.

b. Stress sedang

Stres sedang biasanya terjadi beberapa jam hingga beberapa hari dan terjadi lebih lama. Ciri-ciri jika mengalami stres sedang ialah, sakit perut, mules, otot-otot merasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur dan badan terasa ringan. Contoh dari stress sedang ialah diakibatkan oleh perselisihan antara keluarga maupun anggota keluarga.

c. Stres berat

Stres berat merupakan stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Ciri-ciri stres berat ialah, sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem pencernaan meningkat, dan perasaan takut. Apabila mengalami stress berat otot tertentu dapat berdampak dengan mengalami otot mengencang atau melemah, pening, tegang otot, rasa bosan, dan manakala stres menjadi distress, prestasi belajar menurun.

d. Stress sangat berat

Stress sangat berat ialah gangguan kronis yang dialami berbulan-bulan atau waktu yang tidak dapat ditentukan. Pada penderita stress berat ini akan mengalami pasrah dan tidak memiliki semangat hidup.

3. Metode Pengukuran Stress

Tingkat stress dapat diukur menggunakan kuisioner yang dilakukan dengan wawancara secara langsung kepada responden. Kuisioner untuk pengukuran tingkat stress ialah *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). DASS adalah skala asesmen diri sendiri (*self-assesment scale*) yang digunakan untuk mengukur kondisi emosional negatif seseorang yaitu depresi, kecemasan dan stress, yang terdapat 42 item penilaian yang digunakan. Tujuan utama pengukuran dengan DASS adalah untuk menilai tingkat keparahan (*severe level*) gejala inti depresi, kecemasan dan stress. Dari 42 item tersebut sebanyak 14 item berkaitan dengan gejala depresi, 14 item berkaitan dengan gejala kecemasan dan 14 item berkaitan dengan gejala stress. Item skala stress terdapat pada number 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Setiap pertanyaan diberikan skor 0 hingga 3, selanjutnya

skor setiap katagori dijumlahkan dan dilakukan interpertasi normal, ringan, berat dan sangat berat. Adapun hasil interpertasi pengukurannya DASS-42 sebagai berikut (Kusumadewi & Wahyuningsih, 2020):

Tabel 1
Tingkat Stres

Nilai indeks	Katagori
0- 14	Normal
15 – 18	Ringan
19 – 25	Sedang
26 – 33	Berat
>34	Sangat berat

(Sumber Kusumadewi & Wahyuningsih, 2020)

4. Penyebab Stress

Faktor-faktor yang mengakibatkan stress berasal dari dalam dan dari luar sebagai berikut (Rismalinda, 2017) :

a. Faktor internal

1) Faktor biologis

a) Faktor genetika

Kecenderungan biologis untuk menimbulkan stres adalah faktor yang terjadi sebelum kelahiran atau susunan genetik. Karakteristik biologis dan psikis setiap individu, termasuk kekuatan dan kelemahan, dikendalikan oleh instruksi khusus yang berasal dari kode genetik di dalamnya. Kondisi lain yang menyebabkan stres adalah proses perkembangan di dalam rahim.

b) Pengalaman hidup

Pengalaman hidup adalah suatu proses peralihan kehidupan seseorang dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa transisi ini menciptakan suasana krisis atau stres dalam diri seseorang.

c) Tidur

Kurang tidur menjadikan seseorang tidak baik bagi diri sendiri, misalnya tidak dapat berkonsentrasi, kurang berantusias dalam melakukan suatu aktivitas, mudah tersinggung, mengalami gangguan halusinasi.

d) Diet

Kelebihan atau kekurangan makanan mempengaruhi proses metabolisme tubuh dan mengganggu kadar gula darah normal, menyebabkan stres karena mengganggu mekanisme homeostatis tubuh.

e) Postur tubuh

Postur tubuh yang tidak sempurna memiliki efek yang berdampak negatif pada kondisi mental individu dan kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain. Dengan postur tubuh yang baik mencerminkan kepercayaan diri dan ekstrovertasi, sedangkan postur yang buruk mencerminkan kurangnya kepercayaan diri atau introvertasi.

f) Kelelahan

Kelelahan adalah keadaan di mana reseptor sensorik atau motorik kehilangan kapasitas atau kemampuannya untuk menanggapi rangsangan. Kelelahan yang terus-menerus dapat menyebabkan gangguan tidur, ketegangan otot, kehilangan nafsu makan, dan postur tubuh yang buruk saat beraktivitas.

g) Penyakit

Penyakit adalah gangguan fungsi struktur tubuh yang menyebabkan ketidakmampuan untuk menghindari adanya stres. Ketahanan tubuh terhadap penyakit didasarkan pada beberapa fungsi keseimbangan yang kompleks, yaitu proses homeostatis, atau stabilisasi dinamis, di mana bagian tubuh yang berbeda bekerja sama satu sama lain.

h) Gangguan penyesuaian.

Kemampuan beradaptasi adalah ciri dari sistem organisme. Adaptasi adalah modifikasi diri untuk mengatasi kondisi lingkungan yang diperlukan untuk kelangsungan hidup. Adaptasi abnormal memiliki tiga bentuk, termasuk respons adaptif yang tidak memadai (hipoadaptasi), respons adaptif yang berlebihan (hiperadaptasi), dan respons adaptif yang tidak sesuai.

2) Faktor psikologis

Faktor psikologis yang memicu stres diperkirakan meliputi persepsi, perasaan dan emosi, situasi, pengalaman hidup, keputusan hidup, perilaku, perlawanan dan reaksi melarikan diri.

b. Faktor eksternal : Faktor lingkungan meliputi lingkungan fisik, dan sosial.

5. Pengendalian Stres

a. Sikap positif, keyakinan, dan pikiran

b. Kelola stressor dengan penajaman :

1) Mampu menyadari

2) Mampu untuk menerima

3) Mampu untuk menghadapi

4) Mampu untuk bertindak

- c. Perhatikan diri sendiri, hubungan manusia dan proses interaksi, serta lingkungan.
- d. Mengembangkan sikap efisien
- e. Santai
- f. Melakukan visualisasi
- g. Circuit breaker dan koridor stress (Surnayo, 2015).

C. Konsep Dasar Penyakit Gastritis

1. Definisi Gastritis

Gastritis adalah peradangan (pembengkakan) dari mukosa lambung yang disebabkan oleh iritasi dan infeksi (Kusnadi & Yundari, 2020). Penyakit gastritis ialah penyakit gangguan kesehatan yang disebabkan oleh kebiasaan makan yang salah dan stres (Aritonang, 2021). Gastritis dapat menyerang semua masyarakat tanpa memandang usia dan jenis kelamin (Tussakinah dkk, 2018).

2. Etiologi Penyakit Gastritis

Penyebab gastritis dibedakan atas zat internal yaitu adanya kondisi yang memicu pengeluaran asam lambung yang berlebihan, dan zat eksternal yang menyebabkan iritasi dan infeksi. Gastritis biasanya terjadi ketika mekanisme perlindungan dalam lambung mulai berkurang sehingga menimbulkan peradangan (inflamasi). Kerusakan ini dapat disebabkan oleh gangguan kerja fungsi lambung, gangguan struktur anatomi yang bisa berupa luka atau tumor, jadwal makan yang tidak teratur, konsumsi alkohol atau kopi yang berlebih, gangguan stres, merokok, pemakaian obat penghilang nyeri dalam jangka panjang dan secara terus menerus, stres fisik, infeksi bakteri *Helicobacter pylori* (Suryono & ratna dwi meilani, 2016).

3. Patofisiologi Gastritis

Ketidakpatuhan terhadap makanan, minuman, obat-obatan, soda, konsumsi kopi, alkohol dan enzim pancreas yang masuk ke dalam lambung dapat menyebabkan iritasi atau erosi pada mukosa lambung sehingga lambung kehilangan barrier (pelindung). Mukosa lambung memainkan peran penting dalam melindungi lambung dari kerusakannya oleh asam klorida dan pepsin. Ketika mukosa lambung rusak, difusi asam klorida ke dalam mukosa lambung meningkat, dan asam klorida merusak mukosa sehingga menyebabkan produksi asam lambung. Kehadiran asam klorida dalam mukosa lambung merangsang perubahan pepsinogen menjadi pepsin. Pepsin merangsang pelepasan histamin dari sel mast. Histamin meningkatkan permeabilitas kapiler sehingga terjadi perpindahan cairan dari intrasel ke ekstrasel, dan menyebabkan pembengkakan serta kerusakan kapiler, menyebabkan perdarahan lambung.

Respon mukosa lambung terhadap sebagian besar iritan ini adalah melalui regenerasi mukosa, sehingga gangguan ini sering sembuh dengan sendirinya. Dengan intasi lanjutan, jaringan menjadi meradang dan perdarahan dapat terjadi. Masuknya zat korosif, seperti asam dan basa kuat, menyebabkan peradangan dan nekrosis dinding lambung (gastritis korosif). Nekrosis dapat menyebabkan perforasi dinding lambung, diikuti dengan perdarahan dan peritonitis. Gastritis kronis dapat menyebabkan atrofi kelenjar lambung dan kondisi mukosa dengan penebalan berwarna abu-abu atau kehijauan (atrophic gastritis). Hilangnya mukosa lambung selanjutnya menyebabkan penurunan sekresi lambung dan anemia pernisiiosa. Gastritis atrofi dapat menjadi pendahulu kanker perut. Gastritis kronis

juga dapat terjadi dengan tukak lambung atau setelah *gastrojejunostomy* (Nian, 2015).

4. Klasifikasi Gastritis

Gastritis menurut jenisnya terbagi menjadi dua bagian, yaitu (Nian, 2015) :

a. Gastritis Akut

Gastritis Akut merupakan peradangan pada mukosa lambung yang menyebabkan erosi dan perdarahan mukosa lambung dan setelah terpapar pada zat iritan erosi tidak mengenai lapisan otot lambung. Gastritis (inflamasi mukosa lambung) berlangsung selama beberapa jam sampai beberapa hari dan paling sering disebabkan oleh kebiasaan makanan, seperti makan berlebihan, makan teralalu cepat, terlalu banyak bumbu atau makanan yang terkontaminasi. Penyebab lain ialah alkohol, aspirin, refluks empedu dan terapi radiasi. Gastritis ialah jadi tanda pertama infeksi sistemik akut. Gastritis akut yang lebih parah disebabkan oleh asam kuat atau alkali yang dapat mendatangkan mukosa menjadi perforasi.

b. Gastritis Kronis

Gastritis kronis adalah merupakan suatu peradangan pada mukosa lambung yang sifatnya menahun dan berulang. Gastritis kronis disebabkan oleh bakteri *H. pylori* dan sering tidak terobati karena tidak bergejala. Inflamasi yang terus menerus dapat menyebabkan perburukkan kondisi dan menimbulkan penyakit lanjutan seperti ulkus peptikum dan kanker lambung. Bakteri *H.Pylori* gastritis kronis dapat diklasifikasikan sebagai Tipe A atau Tipe B. Tipe A terjadi pada fundus atau korus lambung. Tipe B (*H.Pylori*) terkena antrum dan *pylorus*. Gastritis kronis menyebabkan gangguan penyerapan vitamin B12 dan dapat juga

menimbulkan anemia pernisirosa, gangguan penyerapan besi, penyempitan daerah *pylorus* (ujung bawah lambung dekat duodenum).

5. Penatalaksanaan Gastritis

Menurut Oktariana & Khrisna (2019) pengobatan gastritis terdiri dari:

a. Terapi Farmakologi

- 1) Antikoagulan : diberikan bila ada perdarahan lambung.
- 2) Histonin : Ranitidin dapat diberikan untuk mencegah pembentukan asam lambung dan kemudian mengurangi iritasi lambung.
- 3) *Sulcralfate* : Digunakan untuk melindungi mukosa lambung dengan melapisinya, mencegah penyebaran kembali asam iritan dan pepsin.
- 4) Penghambat asam (*acid blocker*) : Antasida termasuk *cimetidine*, *ranitidine* atau *famotidine*.
- 5) *Proton pump inhibitor* (penghambat pompa proton) : diberikan untuk menghentikan produksi asam lambung dan mencegah infeksi *Helicobacter pylori*.

b. Terapi Non Farmakologi

Penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan adalah mengurangi atau menghilangkan stress psikologis, berhenti merokok, menggunakan obat anti *inflamasi non steroid* (OAINS). Selain itu, penderita gastritis sebaiknya menghindari makanan yang dapat menyebabkan maag, seperti kafein, makanan pedas, serta makanan dan minuman yang mengandung alcohol.

D. Gambaran Pemberian Terapi Yoga Pada Penderita Gastritis Kronis yang Mengalami Stres

Stres merupakan salah satu faktor yang dapat memicu kejadian gastritis karena keadaan stres meningkatkan produksi cairan asam lambung. Cairan asam lambung dapat menimbulkan korosi pada dinding lambung sehingga menyebabkan tukak lambung dan gastritis (Malinda dkk, 2016). Stres/gangguan psikis individu terkait lambung sangat erat kaitannya antara gangguan psikomotik dengan sistem pencernaan orang yang dalam keadaan stres, karena stres dapat meningkatkan asam lambung dan motilitas saluran cerna. Hal ini dikarenakan sistem saraf otak terhubung dengan lambung, sehingga ketika seseorang mengalami stres memicu terjadinya kelainan pada lambung sehingga menyebabkan ketidakseimbangan (Aritonang, 2021).

Gastritis dapat dipicu oleh tingkat stres setiap individu yang merupakan penyakit psikomatik (Kenuk Yuliani, 2014). Terbukti 40% orang yang menderita gastritis disebabkan oleh stres karena masalah pekerjaan, masalah dalam rumah dan stres dapat mempengaruhi kebiasaan pola makan seseorang. Seseorang yang mengalami stres lebih cenderung makan sedikit sehingga merangsang produksi asam lambung berlebih. Hasil dari penelitian Aritonang (2021) di RSUD Dr. Pirngadi Medan menyatakan ada hubungan stres dengan kekambuhan gastritis, dengan 15 responden terdapat 7 responden mengalami tingkat stres sedang, 6 orang (40%) mengalami eksaserbasi jarang dan 1 orang (6,67%) mengalami kekambuhan sering. Sedangkan dari 8 responden (53,3%) dengan tingkat stres berat, 1 orang (6,67%) mengalami relaps jarang dan 7 orang (6,67%) mengalami relaps sering.

Dalam penelitian ini menyatakan bahwa hubungan stress dengan kekambuhan penyakit gastritis sangat kuat, (Aritonang, 2021).

Dalam penelitian Kusnadi & Yundari (2020) di Puskesmas Cisurupan, menyatakan gastritis merupakan penyakit psikomatik yang salah satu penyebabnya adalah stres. Gastritis bisa dipicu oleh tingkat stres setiap individu. Dengan hasil penelitian yang didapatkan membuktikan bahwa terdapat hubungan bermakna antara stress dengan kejadian gastritis, terbukti dengan 61 responden yang mengalami stress dengan kejadian gastritis yaitu sebanyak 26 orang (76,5 %), yang tidak stres dan tidak mengalami gastritis sebanyak 14 orang (51,9 %), yang mengalami stress sebanyak 34 orang (55,7%) dan responden menderita gastritis yaitu sebanyak 39 orang (63,9%) dan dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara stres psikologis dengan kejadian gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Cisurupan Kabupaten Garut (Kusnadi & Yundari, 2020).

Hasil penelitian dari Widiyanto & Khaironi (2014) di Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru, terbukti bahwa hasil penelitiannya terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian gastritis, yang di buktikan dengan mayoritas responden dalam kondisi stress yaitu 46 responden (54,1%), responden menderita gastritis yaitu 56 responden (65,9%), dengan jenis kelamin perempuan yaitu 61 responden (71,8%), mayoritas berpendidikan SLTA yaitu 52 responden (61,2%), yang mengalami stres dengan kejadian gastritis sebanyak 23,5% (20 orang), yang dimana ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis, responden yang stres memiliki risiko 15,6 kali lebih tinggi untuk mengalami gastritis dibandingkan responden yang tidak stress (Juli Widiyanto, 2014).

Terapi yoga merupakan salah satu metode pengobatan non farmakologis yang dianggap lebih efektif, aman dan praktis. Terapi yoga adalah terapi pernapasan yang dapat mempengaruhi fungsi tubuh dan emosi dalam aktivitas sehari-hari. Penerapan terapi ini dapat digunakan sebagai terapi pengurang stres, karena terapi yoga diperlukan dalam perancangan latihan mental, spiritual dan fisik untuk memperbaiki kondisi mental. Gerakan terapi yoga juga memiliki unsur koordinasi, dimana kerjasama antara susunan saraf pusat tercipta dalam bentuk gerakan pada otot, yang dimana terapi ini melibatkan otot besar maupun kecil dan juga organ penting seperti jantung dan paru-paru. Saat seseorang mengalami stres (ketegangan emosi), otot-otot tertentu mengalami ketegangan untuk mengaktifkan sistem saraf simpatik (Surya dkk, 2018). Terapi yoga dapat dilakukan 2-3 kali dalam seminggu dengan durasi 30-40 menit. Melakukan latihan yoga secara teratur dapat menstimulasi pengeluaran hormone endorphin (Maria dkk., 2022).

Dalam hasil penelitian Surya dkk (2018) di Yogyakarta, rata-rata skor stres sebelum terapi yoga adalah 7,50 sedangkan setelah tiga hari terapi yoga rata-rata skor stres adalah 2,00 turun menjadi 5,5 yang artinya skor stres pada responden yang mendapatkan terapi yoga selama tiga hari menurun secara signifikan (Surya dkk, 2018). Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian Maria, dkk pada tahun 2022 terkait dengan pemberian yoga terhadap penurunan tingkat stress di STIKES Santa Elisabeth Medan, dari hasil uji stastistik dengan Wilcoxon sign rank test diperoleh $p\text{-value} = 0,0001$ ($p < 0,05$), yang dimana artinya ialah disimpulkan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres (Maria dkk., 2022).

Dalam kondisi stres, sebagian kecil otak, yang terletak di bawah otak besar dan thalamus akan melepaskan hormon stres kortisol. Produksi kortisol secara simultan akibat stres dan ketegangan psikologis merusak dinding pembuluh darah dan mengganggu aliran darah ke otak. Meningkatnya produksi hormon stres dapat merangsang aktivitas neurotransmitter dan saraf pembawa pesan ke otak yang berhubungan dengan emosi berkat domamin yang terstimulasi. Dopamin berperan dalam kinerja dan kesadaran kognitif, dan dengan terapi yoga, kesadaran yang membuat pikiran kacau akan lebih tenang (Surya dkk, 2018).