

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kondisi Lokasi Penelitian

UPT Kesmas Sukawati I merupakan salah satu Puskesmas yang ada di wilayah Kecamatan Sukawati yang terletak di Jl. Lettu Nengah Duaji No.10, Kec. Sukawati Kabupaten Gianyar, Provinsi Bali, dengan jarak ± 12 km dari kota Gianyar dan 20 km dari kota Denpasar, dengan luas wilayah $32,05 \text{ km}^2$ dan ketinggian ± 200 m dari permukaan laut, semua desa mudah dijangkau dengan rata-rata waktu tempuh ± 15 menit. Kecamatan Sukawati merupakan salah satu tujuan wisatawan belanja kerajinan seni. Batas wilayah puskesmas sukawati I ialah Desa Mas di sebelah utara, Desa Blahbatuh di sebelah timur, Samusra India di sebelah Selatan dan Desa Celuk di sebelah barat. Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I terdiri dari 6 Desa yaitu ada Desa Kemenuh dengan 11 dusun, Batuan Kaler dengan 4 dusun, Batuan dengan 17 dusun, Sukawati dengan 13 dusun, Guwang dengan 7 dusun, Ketewel dengan 15 dusun.

UPT Kesmas Sukawati I memiliki 4 prasarana ialah 1 Puskesmas Induk, 6 Puskesmas Pembantu, 1 Pusling dan 67 Posyandu. UPT Kesmas Sukawati memiliki pengembangan kesehatan bagi masyarakat di wilayah kerja yang terdapat pelayanan kesehatan jiwa, pelayanan kesehatan gigi masyarakat, pelayanan kesehatan tradisional dan komplementer, pelayanan kesehatan olahraga, pelayanan kesehatan indera, pelayanan kesehatan lansia, pelayanan kesehatan kerja dan pelayanan kesehatan remaja.

Dengan adanya pelayanan kesehatan komplementer yang dilaksanakan oleh UPT Kesmas Sukawati I salah satunya ialah terapi yoga setiap 2-3 kali dalam seminggu hanya kepada ibu hamil. Tetapi di setiap Desa di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I terdapat kelas yoga bagi kalangan remaja sampai dengan lansia untuk menjaga kesehatan masyarakat yang dipandu oleh adanya instruktur yoga. Dasar pertimbangan peneliti menetapkan UPT Kesmas Sukawati I sebagai lokasi penelitian dikarenakan menginginkan UPT Kesmas Sukawati I mengembangkan pemberian terapi yoga untuk penderita gastritis yang mengalami stress dan agar UPT Kesmas Sukawati I dapat mengimplementasikan pengukuran tingkat stress di wilayah kerjanya. Penelitian ini mendapat dukungan dari UPT Kesmas Sukawati I dan juga responden sebagai sampel penelitian ini, hal ini ditunjukkan dengan tersedianya tempat penelitian yang memadai dan tercapainya pengumpulan data responden penelitian.

2. Karakteristik Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek adalah usia produktif dengan penyakit gastritis kronis yang berjumlah 44 responden dengan karakteristik, dapat dilihat sebagai berikut:

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berikut ini disajikan pada tabel 3 mengenai distribusi frekuensi responden menurut kelompok usia penderita gastritis kronis yang mengalami stress di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar Tahun 2023, seperti tabel 3 dibawah ini:

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

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
Usia muda (15 - 24 tahun)	7	15.9
Usia Kerja Awal (25 - 34 tahun)	7	15.9
Usia Paruh Baya (35 - 44 tahun)	9	20.5
Usia Pra Pensiun (45 - 54 tahun)	11	25.0
Usia Pensiun (55 - 64 tahun)	10	22.7
Total	44	100.0

Berdasarkan tabel 3, data responden berdasarkan usia diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 45-54 tahun sebanyak 11 orang (25.0%), usia 55-64 tahun sebanyak 10 orang (22.7%), usia 35-44 tahun sebanyak 9 orang (20.5%) dan usia 15-24 tahun setara dengan usia 25-34 tahun sebanyak 7 orang (15.9%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berikut ini disajikan pada tabel 4 mengenai distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin pada penderita gastritis kronis yang mengalami stress di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023, seperti tabel 4 dibawah ini:

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

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	16	36.4
Perempuan	28	63.6
Total	44	100.0

Berdasarkan tabel 4, data responden berdasarkan jenis kelamin diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, sebanyak 28 orang (63.6%) dan 16 orang (36.4%) berjenis kelamin laki-laki.

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Berikut ini disajikan pada tabel 5 mengenai distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan penderita gastritis kronis yang mengalami stress di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023, seperti tabel 5 dibawah ini:

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

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	2	4.5
SLTP/SMP	2	4.5
SLTA/SMA	28	63.6
Perguruan Tinggi	12	27.3
Total	44	100.0

Berdasarkan tabel 5, data responden berdasarkan pendidikan diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berpendidikan SLTA/SMA sebanyak 28 orang (63.6%), 12 orang (27.3%) berpendidikan perguruan tinggi, 2 orang (4.5%) berpendidikan SD dan 2 orang (4.5%) berpendidikan SLTP/SMP.

d. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Berikut ini disajikan pada tabel 6 mengenai distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan penderita gastritis kronis yang mengalami stress di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023, seperti tabel 6 dibawah ini:

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

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Belum/Tidak Bekerja	9	20.5
Pensiunan	1	2.3
Petani/Pekebun	4	9.1
Guru	3	6.8
Wiraswasta	27	61.4
Total	44	100.0

Berdasarkan tabel 6, data responden berdasarkan pekerjaan diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa responden mayoritas sebagai wiraswasta sebanyak 27 orang (61.4%), belum/tidak bekerja sebanyak 9 orang (20.5%), 4 orang (9.1%) sebagai petani/pekebun, 3 orang (6.8%) sebagai guru dan 1 orang (2.3%) sebagai pensiunan.

3. Hasil Pengamatan Terhadap Subjek Penelitian

a. Pengukuran Stress pada Penderita Gastritis Kronis Sebelum Pemberian Terapi Yoga

Berikut ini disajikan pada table 7 mengenai distribusi frekuensi tingkat stress sebelum pemberian terapi yoga pada penderita gastritis kronis yang mengalami stress di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023, seperti tabel 7 dibawah ini:

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

Tingkat stress	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	0	0.0
Ringan	1	2.3
Sedang	34	77.3
Berat	9	20.4
Sangat berat	0	0.0
Total	44	100.0

Berdasarkan table 7, diketahui bahwa dari 44 responden sebelum diberikan terapi yoga mayoritas responden stress sedang sebanyak 34 orang (77.3%), stress berat sebanyak 9 orang (20.4%) dan stress ringan sebanyak 1 orang (2.3%).

b. Pengukuran Stress pada Penderita Gastritis Kronis Setelah Pemberian Terapi Yoga

Berikut ini disajikan pada tabel 8 mengenai distribusi frekuensi tingkat stress setelah pemberian terapi yoga pada penderita gastritis kronis yang mengalami stress di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023, seperti tabel 8 dibawah ini:

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

Tingkat stress	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	0	0.0
Ringan	32	72.7
Sedang	10	22.7
Berat	2	4.5
Sangat berat	0	0.0
Total	44	100.0

Berdasarkan tabel 8, diketahui bahwa dari 44 responden setelah diberikan terapi yoga mayoritas responden mengalami penurunan dengan stress ringan sebanyak 32 orang (72.7%), stress sedang sebanyak 10 orang (22.7%), dan stress berat sebanyak 2 orang (4.5%).

4. Hasil Analisis Data

Analisis data bertujuan untuk melihat gambaran pemberian tterapi yoga pada penderita gastritis kronis yang mengalami stress berdasarkan karakteristik kelompok usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan.

a. Gambaran Pemberian Terapi Yoga pada Penderita Gastritis Kronis yang Mengalami Stress Berdasarkan Usia

Berikut ini disajikan pada tabel 9 dan 10, mengenai gambaran pemberian terapi yoga pada penderita gastritis kronis yang mengalami stress berdasarkan usia di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023, seperti tabel 9 dan 10 dibawah ini:

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

Usia	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
15 - 24 tahun	0	0.0	1	2.3	6	13.6	0	0.0	0	0.0	7	15.9
25 - 34 tahun	0	0.0	0	0.0	6	13.6	1	2.3	0	0.0	7	15.9
35 - 44 tahun	0	0.0	0	0.0	7	15.9	2	4.5	0	0.0	9	20.5
45 - 54 tahun	0	0.0	0	0.0	8	18.2	3	6.8	0	0.0	11	25.0
55 - 64 tahun	0	0.0	0	0.0	6	13.6	4	9.1	0	0.0	10	22.7
Total			1	2.3	33	75.0	10	22.7	0	0.0	44	100.0

Berdasarkan tabel 9, diketahui bahwa sebelum pemberian terapi yoga pada penderita gastritis kronis yang mengalami stress berdasarkan usia, mayoritas responden usia 45-54 tahun mengalami stress sedang sebanyak 8 orang (18.2%).

Tabel 10

Gambaran 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

Usia	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
15 - 24 tahun	0	0.0	7	15.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	7	15.9
25 - 34 tahun	0	0.0	6	13.6	1	2.3	0	0.0	0	0.0	7	15.9
35 - 44 tahun	0	0.0	7	15.9	2	4.5	0	0.0	0	0.0	9	20.5
45 - 54 tahun	0	0.0	8	18.2	3	6.8	0	0.0	0	0.0	11	25.0
55 - 64 tahun	0	0.0	4	9.1	4	9.1	2	4.5	0	0.0	10	22.7
Total			32	72.7	10	22.7	2	4.5	0	0.0	44	100.0

Berdasarkan tabel 10, diketahui bahwa gambaran pemberian terapi yoga pada penderita gastritis kronis yang mengalami stress berdasarkan usia menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi yoga responden penderita gastritis kronis mengalami penurunan tingkat stres, dengan melakukan terapi yoga mayoritas responden usia 45-54 tahun sebanyak 8 orang (18.2%) mengalami stres ringan, 3 orang (6.8%) mengalami stres sedang.

b. Gambaran Pemberian Terapi Yoga pada Penderita Gastritis Kronis yang Mengalami Stress Berdasarkan Jenis Kelamin

Berikut ini disajikan pada tabel 11 dan 12, mengenai gambaran pemberian terapi yoga pada penderita gastritis kronis yang mengalami stress berdasarkan jenis kelamin di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023, seperti tabel 11 dan 12 dibawah ini:

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

Jenis Kelamin	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat berat		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Laki-laki	0	0.0	1	2.3	13	29.5	2	4.5	0	0.0	16	36.4
Perempuan	0	0.0	0	0.0	20	45.5	8	18.2	0	0.0	28	63.6
Total	0	0.0	1	2.3	33	75.0	10	22.7	0	0.0	44	100

Berdasarkan tabel 11, diketahui bahwa sebelum pemberian terapi yoga berdasarkan jenis kelamin mayoritas penderita gastritis kronis mengalami stress sedang pada perempuan sebanyak 20 orang (45.5%) dan minoritas sebanyak 8 orang mengalami stres berat.

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

Jenis Kelamin	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat berat		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Laki-laki	0	0.0	14	31.8	2	4.5	0	0.0	0	0.0	16	36.4
Perempuan	0	0.0	18	40.9	8	18.2	2	4.5	0	0.0	28	63.6
Total	0	0.0	32	72.7	10	22.7	2	4.5	0	0.0	44	100

Berdasarkan tabel 12, diketahui bahwa gambaran pemberian terapi yoga pada penderita gastritis kronis yang mengalami stress berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi yoga responden penderita gastritis kronis mengalami penurunan tingkat stres, dengan mayoritas responden perempuan sebanyak 18 orang (40.9%) mengalami stres ringan dan sebanyak 2 orang (4.5%) masih mengalami stres berat.

c. Gambaran Pemberian Terapi Yoga pada Penderita Gastritis Kronis yang Mengalami Stress Berdasarkan Pendidikan

Berikut ini disajikan pada table 13 dan 14, mengenai gambaran pemberian terapi yoga pada penderita gastritis kronis yang mengalami stress berdasarkan pendidikan di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023, seperti tabel 13 dan 14 dibawah ini:

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

Pendidikan	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
SD	0	0.0	0	0.0	2	4.5	0	0.0	0	0.0	2	4.5
SLTP/SMP	0	0.0	2	4.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	4.5
SLTA/SMA	0	0.0	20	45.5	6	13.6	2	4.5	0	0.0	28	63.6
Perguruan Tinggi	0	0.0	10	22.7	2	4.5	0	0.0	0	0.0	12	27.3
Total	0	0.0	32	72.7	10	22.7	2	4.5	0	0.0	44	100.0

Berdasarkan tabel 13, diketahui bahwa sebelum pemberian terapi yoga berdasarkan Pendidikan penderita gastritis kronis mengalami stress mayoritas berpendidikan SLTA/SMA sebanyak 21 orang (47.7%) mengalami stres sedang dan 7 orang (15.9%) mengalami stres berat.

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

Pendidikan	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
SD	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	4.5	0	0.0	2	4.5
SLTP/SMP	0	0.0	0	0.0	2	4.5	0	0.0	0	0.0	2	4.5
SLTA/SMA	0	0.0	0	0.0	21	47.7	7	15.9	0	0.0	28	63.6
Perguruan Tinggi	0	0.0	1	2.3	10	22.7	1	2.3	0	0.0	12	27.3
Total	0	0.0	1	2.3	33	75.0	10	22.7	0	0.0	44	100.0

Berdasarkan tabel 14, diketahui bahwa gambaran pemberian terapi yoga pada penderita gastritis kronis yang mengalami stress berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi yoga responden penderita gastritis kronis mengalami penurunan tingkat stres, dengan mayoritas responden berpendidikan SLTA/SMA sebanyak 20 orang (45.5%) mengalami stres ringan, 6 orang (13.6%) mengalami stres sedang dan 2 orang (4.5%) mengalami stres berat.

d. Gambaran Pemberian Terapi Yoga pada Penderita Gastritis Kronis yang Mengalami Stress Berdasarkan Pekerjaan

Berikut ini disajikan pada tabel 15 dan 16, mengenai gambaran pemberian terapi yoga pada penderita gastritis kronis yang mengalami stress berdasarkan pekerjaan di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023, seperti tabel 15 dan 16 dibawah ini:

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

Pekerjaan	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat berat		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Belum/Tidak Bekerja	0	0.0	1	2.3	5	11.4	3	6.9	0	0.0	9	20.5
Pensiunan	0	0.0	0	0.0	1	2.3	0	0.0	0	0.0	1	2.3
Petani/Pekebun	0	0.0	0	0.0	2	4.5	2	4.5	0	0.0	4	9.1
Guru	0	0.0	0	0.0	3	6.8	0	0.0	0	0.0	3	6.8
Wiraswasta	0	0.0	0	0.0	22	50.0	5	11.4	0	0.0	27	61.4
Total	0	0.0	1	2.3	33	75.0	10	22.7	0	0.0	44	100

Berdasarkan table 15, diketahui bahwa sebelum pemberian terapi yoga berdasarkan Pekerjaan penderita gastritis kronis mengalami stress mayoritas

bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 22 orang (50.0%) mengalami stres sedang dan 5 orang (11.4%) mengalami stres berat.

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

Pekerjaan	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat berat		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Belum/Tidak Bekerja	0	0.0	5	11.4	3	6.8	1	2.3	0	0.0	9	20.5
Pensiunan	0	0.0	0	0.0	1	2.3	0	0.0	0	0.0	1	2.3
Petani/Pekebun	0	0.0	2	4,5	1	2.3	1	2.3	0	0.0	4	9.1
Guru	0	0.0	3	6.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	6.8
Wiraswasta	0	0.0	22	50.0	5	11.4	0	0.0	0	0.0	27	61.4
Total	0	0.0	32	72.7	10	22.7	2	4.5	0	0.0	44	100

Berdasarkan tabel 16, diketahui bahwa gambaran pemberian terapi yoga pada penderita gastritis kronis yang mengalami stress berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi yoga responden penderita gastritis kronis mengalami penurunan tingkat stres, dengan mayoritas responden bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 22 orang (50.0%) mengalami stres ringan.

B. Pembahasan

1. Karakteristik responden

a. Usia

Berdasarkan karakteristik responden berdasarkan usia diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 45-54 tahun sebanyak 11 orang (25.0%), usia 55-64 tahun sebanyak 10 orang (22.7%), usia 35-44 tahun sebanyak

9 orang (20.5%) dan usia 15-24 tahun setara dengan usia 25-34 tahun sebanyak 7 orang (15.9%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Kusnadi & Yundari (2020) menunjukkan responden terbanyak pada penderita gastritis yang mengalami stress yaitu usia 46-60 tahun yakni 16 orang (61.5%) dan untuk kategori usia yang paling sedikit yakni usia 18-25 tahun yakni 4 orang (15.4%) dari 26 sampel yang diteliti (Kusnadi & Yundari, 2020). Disamping itu penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juli Widiyanto dan Mega Khaironi (2014), menyatakan bahwa faktor utama penyebab terjadinya penyakit gastritis adalah stress, dalam penelitiannya mayoritas responden pada penderita gastritis yang mengalami stress yaitu usia >35 tahun sebanyak 13 orang (65.0%) dari 20 sampel yang diteliti. Dan hasil penelitian dari Tussakinah dkk (2018) menunjukkan bahwa responden terbanyak pada penderita gastritis yang mengalami stress yaitu usia 46-55 tahun sebanyak 25 orang (27.8%) (Tussakinah dkk, 2018).

Menurut Badan Pusat Statistik (2023) menyatakan bahwa usia produktif adalah antara 15-54 tahun, sehingga usia tersebut masih masuk usia kerja yang produktif. Pada penyakit gastritis kronis menyerang tanpa melihat angka umur, tetapi survey menunjukkan bahwa gastritis kronis lebih banyak menyerang usia yang masih produktif karena usia produktif lebih rentan mengalami kesibukan dan juga gaya hidup yang kurang diperhatikan selain itu stress juga mudah menjadi factor kekambuhan gastritis kronis. Dan memang pada usia tersebut merupakan usia dimana seseorang sedang produktif-produktifnya melakukan kegiatan sehingga kurangnya memperhatikan kesehatan (Kusnadi & Yundari, 2020).

b. Jenis Kelamin

Hasil karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas responden penderita gastritis kronis yang mengalami stress berjenis kelamin perempuan sebanyak 28 orang (63.6%) dan 16 orang (36.4%) berjenis kelamin laki-laki.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusnadi & Yundari (2020) yang diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 19 orang (73.1%) (Kusnadi & Yundari, 2020). Disamping itu penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juli Widiyanto dan Mega Khaironi (2014) diketahui sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 61 orang (71,8%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tussakinah (2018) diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 15 orang (75.0%) (Tussakinah dkk, 2018).

Perempuan lebih mudah terkena gastritis daripada laki-laki karena perempuan cenderung memiliki tingkat kejadian stres yang lebih tinggi karena banyak hal yang dapat menyebabkan mereka tekanan emosional, mulai dari pekerjaan kantor hingga mengasuh anak dan penampilan. Sebesar 40% risiko lebih tinggi perempuan untuk mengalami gangguan psikologis, mudah depresi, panik, fobia, insomnia, gangguan stres pascatrauma dan gangguan makan, selain itu faktor biologis, psikologis, dan juga lingkungan (Juli Widiyanto dan Mega Khaironi, 2014).

c. Pendidikan

Berdasarkan UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional terdapat bahwa jenjang pendidikan formal terdiri dari pendidikan dasar (SD-SMP),

menengah (SMA), dan pendidikan tinggi (Perguruan Tinggi). Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden penderita gastritis kronis yang mengalami stress berdasarkan tingkat Pendidikan didapatkan bahwa mayoritas responden berpendidikan SLTA/SMA sebanyak 28 orang (63.6%), 12 orang (27.3%) perguruan tinggi, 2 orang (4.5%) berpendidikan SD dan 2 orang (4.5%) juga berpendidikan SLTP/SMP.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juli Widiyanto dan Mega Khaironi (2014) menyatakan bahwa mayoritas penderita gastritis kronis yang mengalami stress sebanyak 10 orang (5.0%) berpendidikan SLTA/SMA (Juli Widiyanto dan Mega Khaironi, 2014). Dan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tussakinah (2018) diketahui bahwa mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 28 orang (31.1%) (Tussakinah, 2018).

Tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi toleransi stress tubuhnya, semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi toleransi stress yang dimilikinya, sehingga tingkat pendidikan juga mempengaruhi pengetahuan tentang kebiasaan makan yang baik sehingga tingkat pendidikan seseorang saja kurang untuk menjamin kesehatan orang tersebut baik, maka sangat penting kesadaran diri untuk melakukan gaya hidup sehat (Tusakinah, 2018).

d. Pekerjaan

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden penderita gastritis kronis yang mengalami stress berdasarkan pekerjaan didapatkan bahwa sebanyak wiraswasta sebanyak 27 orang (61.4%), belum/tidak bekerja sebanyak 9 orang (20.5%), 4 orang (9.1%) sebagai petani/pekebun, 3 orang (6.8%) sebagai guru dan 1 orang (2.3%) sebagai pensiunan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juli Widiyanto dan Mega Khaironi (2014) menyatakan bahwa mayoritas penderita gastritis kronis yang mengalami stress sebanyak 7 orang (35.0%) bekerja sebagai wiraswasta (Juli Widiyanto dan Mega Khaironi, 2014). Dan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tussakinah (2018) diketahui bahwa mayoritas responden bekerja sebagai buruh sebanyak 9 orang (38.0%) (Tussakinah, 2018).

Beban tekanan kerja yang berlebihan menyebabkan seseorang menjadi sulit tidur pada malam hari, malas makan, sakit kepala, dan sering merasa kebingungan karena memikirkan pekerjaan. Apabila suatu pekerja dapat beradaptasi dengan tekanan-tekanan yang muncul di tempat kerja, dapat menggunakan keterampilan dan pengetahuannya untuk memecahkan berbagai masalah pekerjaan dan meningkatkan keterampilan karyawan tersebut. Dan jika gagal beradaptasi dengan tekanan pekerjaan, hal itu dapat menyebabkan frustrasi dan terjadilah stres karyawan. Pekerjaan menjadikan seseorang kurang waktu untuk melakukan olahraga yang teratur maupun melakukan gaya hidup sehat sehingga seseorang dapat terjadinya stress (Anshari & Suprayitno, 2019).

2. Tingkat Stress Sebelum dan Setelah Pemberian Terapi Yoga Pada Penderita Gastritis Kronis

Diketahui dalam penelitian ini dari 44 responden yang menderita gastritis kronis di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar bahwa sebelum diberikan terapi yoga mayoritas responden stress sedang sebanyak 34 orang (77.3%), stress berat sebanyak 9 orang (20.4%) dan stress ringan sebanyak 1 orang (2.3%) dan setelah diberikan terapi yoga mayoritas responden

mengalami penurunan dengan stress ringan sebanyak 32 orang (72.7%), stress sedang sebanyak 10 orang (22.7%), dan stress berat sebanyak 2 orang (4.5%).

Hasil penelitian ini selaras dengan Aini dkk (2016) membuktikan bahwa sebelum diberikan senam yoga mayoritas responden mengalami tingkat stres sedang sebanyak 20 orang (66,7%) dan tingkat stres ringan sebanyak 10 orang (33,3%) dan setelah diberikan senam yoga mayoritas responden mengalami tingkat stres ringan yaitu 12 orang (40,0%) dan tingkat normal sebanyak 18 orang (60,0%), dengan hasil penelitian ini membenarkan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap tingkat stress (Aini dkk, 2016)

Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Stres yang tidak segera diatasi akan menimbulkan beberapa gejala seperti fisik, psikis dan social, maka dari itu meningkatnya kejadian stress diperlukan penanganan yang tepat (Muhammadiyah, 2016).

3. Gambaran Pemberian Terapi Yoga Pada Penderita Gastritis Kronis Yang Mengalami Stress Di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I

Berdasarkan hasil penelitian ini dalam gambaran pemberian terapi yoga pada penderita gastritis kronis yang mengalami stress di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar dengan 44 sampel diketahui bahwa sebelum diberikan terapi yoga stress yang dialami responden mayoritas mengalami stress sedang, dan setelah diberikan terapi yoga selama 3 kali dalam seminggu dengan durasi 30-40 menit mengakibatkan penurunan tingkat stres yang dialami responden dengan mayoritas mengalami stress ringan. Dengan hasil sebelum diberikan terapi yoga mayoritas responden stress sedang sebanyak 34

orang (77.3%) dan setelah diberikan terapi yoga mayoritas stress ringan sebanyak 32 orang (72.7%). Perasaan setelah melakukan terapi yoga responden menyatakan bahwa merasa lebih rileks, tenang dan bisa mengontrol emosi.

Hasil penelitian dari Kusnadi & Yundari (2020) membuktikan bahwa terdapat hubungan bermakna antara stress dengan kejadian gastritis dengan hasil menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden yang mengalami stress dengan kejadian gastritis yaitu sebanyak 26 orang (76,5 %) (Kusnadi dan Yundari, 2020). Hasil penelitian dari Aritonang (2021) yang menyatakan ada hubungan stres dengan kekambuhan gastritis dengan mayoritas responden mengalami stress berat sebanyak 8 orang (53,3%). Dalam penelitian Juli Widiyanto dan Mega Khaironi (2014) membuktikan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stress dengan kejadian gastritis dengan responden yang stres memiliki risiko 15,6 kali lipat untuk menderita gastritis dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami. Dengan hasil penelitian stres dengan kejadian gastritis sebanyak 23,5% (20 orang) dengan nilai P - value <0,005 yaitu 0,001, dan hasil nilai PR 15,6 (Juli Widiyanto, 2014).

Hasil penelitian ini selaras dengan Surya dkk, (2018), bahwa median skor stress sebelum diberikan terapi yoga adalah sebesar 7,50 sedangkan setelah 3 hari diberikan terapi yoga median skor stres adalah sebesar 2.00 dengan penurunan 5,5 yang menyatakan bahwa terdapat penurunan tingkat stress setelah responden mendapatkan terapi yoga selama tiga hari menurun secara signifikan (Surya dkk, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maria dkk (2022) membuktikan juga bahwa, sebelum dilakukan terapi yoga diperoleh hasil mayoritas responden mengalami stress sedang sebanyak 15 orang (46.9%) dan hasil dari setelah

pemberian terapi yoga yakni mayoritas responden mengalami stress ringan sebanyak 23 orang (71.9%), yang dimana artinya bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres (Maria dkk., 2022).

Terjadinya stress sedang maupun stress berat dikarenakan memikirkan penyakit gastritis kronis yang sedang dialami sejak lama dan berulang dengan ketakutan adanya komplikasi, disamping itu stress terjadi karena adanya masalah dalam keluarga (masalah dengan anak, istri atau orang tua), tempat kerja dan lingkungan tempat tinggal. Penurunan tingkat stress apabila responden melakukan terapi yoga secara teratur dan tetap menjaga pola hidup sehat maka akan dapat lebih mengoptimalkan penurunan stress yang dimiliki. Terapi yoga secara umum merupakan cara yang baik untuk mengatasi stress. Gerakan terapi yoga juga terdapat unsur koordinasi, dimana tercipta kerjasama antara susunan syaraf pusat dalam otot dalam bentuk gerakan, terapi yoga dapat melibatkan otot besar maupun kecil dan juga melibatkan organ penting seperti jantung dan paru (Surya dkk, 2018). Dan selaras dengan hasil penelitian dari Aini dkk (2016) yang disimpulkan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap tingkat stress (Aini dkk, 2016). Dengan melakukan terapi yoga disamping membuat pikiran menjadi tenang dan rileks, terapi yoga juga dapat meningkatkan, memperkuat dan mempertahankan struktur tulang dan otot dan dari sisi fisiologis berbagai gerakan dan latihan pernafasan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, dan membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh (Lebang, 2015).

C. Keterbatasan

Keterbatasan dalam penelitian ini yakni frekuensi terapi yoga yang digunakan yaitu 3 kali dalam seminggu yang dilakukan secara berturut-turut, sehingga perlu

peneliti selanjutnya terkait hubungan frekuensi terapi yoga penderita gastritis kronis serta pengaruhnya terhadap skala penurunan tingkat stress pada penderita gastritis kronis.