

SKRIPSI

**PERBEDAAN KESEHATAN MENTAL REMAJA PUTRI
JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES
DENPASAR SEBELUM DAN SESUDAH
DILAKUKAN YOGA**



Oleh:

YANERTI BILI
NIM. P07124222020

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026**

SKRIPSI

**PERBEDAAN KESEHATAN MENTAL REMAJA PUTRI
JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES
DENPASAR SEBELUM DAN SESUDAH
DILAKUKAN YOGA**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan Kebidanan**

**Oleh:
YANERTI BILI
NIM. P07124222020**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**PERBEDAAN KESEHATAN MENTAL REMAJA PUTRI
JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES
DENPASAR SEBELUM DAN SESUDAH
DILAKUKAN YOGA**

Oleh:

YANERTI BILI
NIM. P07124222020

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:



Bdn. Ni Wayan Armini, SST.,M.Kes
NIP.198101302002122001

Pembimbing Pendamping:



dr. Asep Airlin Senjaya, M., Kes
NIP. 196601101992031017

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST.,M.Biomed
NIP.196904211989032001

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**




**PERBEDAAN KESEHATAN MENTAL REMAJA PUTRI
JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES
DENPASAR SEBELUM DAN SESUDAH
DILAKUKAN YOGA**

Oleh:

YANERTI BILI
NIM. P07124222020

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : JUMAT
TANGGAL : 8 MEI 2026**

TIM PENGUJI:

1. Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST.,M.Biomed (Ketua) 
2. Bdn. Ni Wayan Armini, SST,M.Keb (Sekretaris) 
3. Bdn. Ni Luh Putu Sri Erawati, S.Si.T., MPH (Anggota) 

MENGETAHUI:
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR


Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST.,M.Biomed
NIP. 196904211989032001

PERBEDAAN KESEHATAN MENTAL REMAJA PUTRI JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES DENPASAR SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN YOGA

ABSTRAK

Masa remaja akhir merupakan fase transisi yang rentan terhadap berbagai dinamika psikologis, di mana faktor internal maupun eksternal dapat memengaruhi munculnya gejala ansietas dan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan kesehatan mental remaja putri sebelum dan sesudah intervensi yoga. Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pre-test post-test*. Sampel berjumlah 33 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Mini MINDHEAR Youth Scale V.1* dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank*. Hasil penelitian menunjukkan penurunan rata-rata skor ansietas dari 1,27 menjadi 0,58 dan depresi dari 1,15 menjadi 0,27. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan pada domain ansietas ($p=0,001$) dan depresi ($p<0,001$). Penurunan tersebut terjadi karena yoga bekerja melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis yang membantu menekan respons stres, menurunkan kadar hormon kortisol, serta meningkatkan pelepasan hormon endorfin dan neurotransmitter *gamma-aminobutyric acid* (GABA) yang berperan dalam menciptakan perasaan tenang dan stabilitas emosional. Simpulan: yoga efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui penurunan tingkat ansietas dan depresi pada remaja putri. Praktik yoga dapat dipertimbangkan sebagai salah satu upaya promotif dan preventif non-farmakologis untuk mendukung kesehatan mental remaja secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Yoga, Kesehatan Mental, Ansietas, Depresi, Remaja.

**DIFFERENCES IN MENTAL HEALTH AMONG FEMALE
ADOLESCENTS IN THE MIDWIFERY DEPARTMENT OF
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR BEFORE AND AFTER
YOGA INTERVENTION**

ABSTRACT

Late adolescence is a transitional phase that is vulnerable to psychological dynamics, in which various internal and external factors may contribute to symptoms of anxiety and depression. This study aimed to analyze the differences in mental health among adolescent girls before and after a yoga intervention. This study employed a pre-experimental design using a one-group pre-test post-test approach. The sample consisted of 33 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using the Mini MINDHEAR Youth Scale V.1 questionnaire and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank test. The results showed a decrease in the mean anxiety score from 1.27 to 0.58 and the depression score from 1.15 to 0.27. Statistical analysis indicated significant differences in both the anxiety domain ($p=0.001$) and the depression domain ($p<0.001$). This reduction occurred because yoga activates the parasympathetic nervous system, which helps suppress the stress response, reduce cortisol levels, and increase the release of endorphins and the neurotransmitter gamma-aminobutyric acid (GABA), contributing to feelings of calmness and emotional stability. In conclusion, yoga was effective in improving psychological well-being by reducing anxiety and depression levels among adolescent girls. Yoga practice may be considered a non-pharmacological promotive and preventive approach to support adolescent mental health sustainably.

Keywords: *Yoga, Mental Health, Anxiety, Depression, Adolescents.*

PERBEDAAN KESEHATAN MENTAL REMAJA PUTRI JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES DENPASAR SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN YOGA

RINGKAAAN PENELITIAN

Oleh: Yanerti Bili (NIM. P07124222020)

Masa remaja merupakan periode transisi kritis yang ditandai dengan berbagai dinamika perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang sangat kompleks. Berbagai faktor, baik internal maupun eksternal seperti proses adaptasi di lingkungan pendidikan tinggi, tuntutan pengembangan kompetensi yang intens, serta interaksi sosial di lingkungan baru, berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan. Kondisi ini jika tidak dikelola dengan mekanisme koping yang tepat dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental yang lebih serius seperti gejala ansietas dan depresi. Hal ini berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis secara umum serta dapat mengganggu efektivitas, fokus, dan konsentrasi dalam proses pembelajaran mahasiswa. Oleh karena itu, kelompok remaja putri pada institusi pendidikan memerlukan perhatian khusus melalui upaya promotif serta preventif yang bersifat non-farmakologis. Salah satu intervensi yang dinilai efektif adalah yoga, yang mampu membantu menyeimbangkan kondisi fisik, mental, dan emosional melalui sinergi antara latihan pernapasan, gerakan tubuh yang terstruktur, serta teknik relaksasi mendalam.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan kesehatan mental (*ansietas* dan depresi) remaja putri di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar sebelum dan sesudah dilakukan yoga.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*. Penelitian secara resmi dilaksanakan pada rentang waktu tanggal 18 Maret sampai dengan 16 April 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi tingkat akhir, dengan jumlah sampel sebanyak 33 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan

eksklusi. Intervensi yang diberikan berupa latihan yoga dengan total 9 sesi selama empat minggu (3 sesi tatap muka dan 6 sesi mandiri). Pengukuran tingkat kesehatan mental dilakukan pada tahap awal (*pre-test*) dan tahap akhir (*post-test*) menggunakan instrumen terstandarisasi *Mini MINDHEAR Youth Scale V.1*. Data dianalisis menggunakan uji statistik non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* dikarenakan data tidak berdistribusi normal.

Hasil penelitian secara deskriptif pada tahap *pre-test* menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) skor ansietas sebesar 1,27 dan skor depresi sebesar 1,15, di mana mayoritas responden berada pada kategori gejala ringan. Kondisi awal ini mengindikasikan adanya kerentanan psikologis yang diduga berkaitan dengan beban akademik dan proses adaptasi lingkungan. Setelah diberikan intervensi yoga secara rutin selama empat minggu, terjadi perbaikan kondisi kesehatan mental yang signifikan. Pada tahap *post-test*, nilai rata-rata skor ansietas menurun menjadi 0,58, dan skor depresi menurun tajam menjadi 0,27. Penurunan skor ini mencerminkan berkurangnya beban psikologis yang dirasakan responden secara nyata.

Berdasarkan analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, ditemukan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi yoga. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,001 pada domain ansietas dan $p < 0,001$ pada domain depresi ($p < 0,05$). Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat 16 responden yang mengalami penurunan skor ansietas dan 22 responden yang mengalami penurunan skor depresi (*negative ranks*), sementara responden lainnya berada pada kondisi yang stabil.

Secara fisiologis, yoga memberikan pengaruh positif melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis. Latihan pernapasan dalam yoga mampu menekan kerja saraf simpatis dan menurunkan sekresi hormon kortisol (stres). Secara bersamaan, yoga menstimulasi pengeluaran hormon endorfin dan neurotransmitter GABA yang menciptakan perasaan tenang dan stabilitas emosional. Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik simpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kesehatan mental remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan yoga. Disarankan kepada institusi pendidikan untuk

mempertimbangkan penerapan program yoga sebagai kegiatan rutin promotif kesehatan mental bagi mahasiswa, serta bagi mahasiswi untuk mempraktikkan teknik yoga secara mandiri sebagai strategi pengelolaan stres jangka panjang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Kesehatan Mental Remaja Putri Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Yoga”** tepat pada waktunya. Dalam proses penyelesaiannya, penulis mendapatkan banyak bimbingan, dukungan, serta bantuan yang sangat berharga dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Erika Yulita Ichwan, SST., M.Keb. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar sekaligus Ketua Penguji, yang telah memberikan izin penelitian serta masukan yang sangat membangun bagi kesempurnaan skripsi ini.
3. Bdn. Ni Wayan Armini, SST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar sekaligus Pembimbing Utama yang telah memberikan banyak waktu, ilmu, serta kesabaran dalam membimbing penulis.
4. drg. Asep Arifin Senjaya, M.Kes selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan arahan, saran, dan masukan yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ni Luh Putu Sri Erawati, S.Si.T., MPH selaku Anggota Penguji yang telah memberikan kritik, saran, dan arahan demi perbaikan kualitas skripsi ini.
6. Ayunda Asih Mora, SE selaku Instruktur Yoga yang telah memberikan bimbingan teknis, keahlian, dan bantuan yang luar biasa dalam memandu jalannya intervensi yoga selama penelitian berlangsung.
7. Seluruh Dosen dan Staf Pengajar di lingkungan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama masa perkuliahan.
8. Seluruh Mahasiswi Remaja Reguler Jurusan Kebidanan Poltekkes

Kemenkes Denpasar yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi aktif dalam penelitian ini.

9. Kedua Orang Tua dan Keluarga tercinta, yang senantiasa memberikan doa yang tiada putus, motivasi, serta dukungan moral maupun material yang luar biasa bagi penulis.
10. Rekan sejawat dan teman-teman seperjuangan, khususnya angkatan 2026, yang telah memberikan semangat, dukungan, dan kerja sama yang baik selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun demi kesempurnaan karya ini di masa mendatang. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu kebidanan serta bagi semua pihak yang membutuhkan.

Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kemajuan pendidikan dan pelayanan kesehatan.

Denpasar, 8 Mei 2026

Penulis

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yanerti Bili

NIM : P07124222020

Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan

Jurusan : Kebidanan

Tahun Akademik : 2025-2026

Alamat : Jl. Mandala Sari No.7 Dangin Puri Klod, Kec. Denpasar Tim.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul: **Perbedaan Kesehatan Mental Remaja Putri Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar Sebelum dan Sesudah Dilakukan Yoga** 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.

Denpasar, 5 Mei 2026
Yang membuat pernyataan



Yanerti Bili
P07124222020

DAFTAR ISI

LEMBAR SAMPUL.....	i
LEMBAR JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumus Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kesehatan Mental (<i>Ansietas</i> dan <i>Depresi</i>) Mental Remaja Putri.....	9
B. Konsep Remaja.....	14
C. Yoga.....	20
D. Durasi dan Frekuensi Praktik Yoga.....	39
E. Mekanisme Pengaruh Yoga terhadap Kesehatan Mental.....	41
F. Prosedur Penerapan Yoga Terstruktur Dalam Intervensi.....	42
BAB III KERANGKA KONSEP.....	44
A. Kerangka Konsep.....	44
B. Variabel dan Deinisasi operasional Variabel.....	45
BAB IV METODE PENELITIAN.....	48

A. Jenis Penelitian.....	48
B. Alur Penelitian.....	49
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	50
D. Populasi dan Sampel.....	50
E. Instrumen Penelitian.....	52
F. Jenis dan Penumpulan Data.....	55
G. Pengolahan dan Analisis Data.....	59
H. Etika Penelitian.....	64
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	68
A. Hasil Penelitian.....	68
B. Pembahasan.....	72
C. Keterbatasan Penelitian.....	78
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	80
A. Simpula.....	80
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi operasional variable.....	47
Tabel 2	Analisis Kesehatan Mental (<i>Ansietas</i> dan Depresi) Pada Remaja Putri Sebelum Intervensi Yoga.....	69
Tabel 3	Hasil Kesehatan Mental (<i>Ansietas</i> dan Depresi) Pada Remaja Putri Sesudah Intervensi Yoga.....	70
Tabel 4	Uji Normalitas Kesehatan Mental (<i>Ansietas</i> dan Depresi) Pada Remaja Putri sebelum Dan Sesudah Intervensi Yoga.....	71
Tabel 5	Uji <i>Wilcoxon</i> Kesehatan Mental Remaja Putri Domain <i>Ansietas</i> dan Depresi.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	<i>Sukshma Vyayama</i>	27
Gambar 2.	<i>Virabhadrasana</i>	27
Gambar 3.	<i>Utkatasana</i>	28
Gambar 4.	<i>Baddha Konasana</i>	28
Gambar 5.	<i>Vakrasana</i>	29
Gambar 6.	<i>Marjariasana</i>	29
Gambar 7.	<i>Balasana</i>	30
Gambar 8.	<i>Bhujangasana</i> Atau <i>Cobra</i>	30
Gambar 9.	<i>Viparita Karani</i>	31
Gambar 10.	<i>Nadisodhan</i>	32
Gambar 11.	<i>Bhramari Pranayama</i>	33
Gambar 12.	<i>Sitali Pranayama</i>	33
Gambar 13.	<i>Straw</i> Atau <i>Sedotan Breath</i>	34
Gambar 14.	<i>Bhastrika Pranayama</i>	35
Gambar 15.	<i>Shavasana</i> Atau <i>Pose Mayat</i>	37
Gambar 16.	Kerangka Konsep.....	45
Gambar 17.	Skema Penelitian.....	48
Gambar 18.	Alur Penelitian.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian

Lampiran 2 Kaji Etik Atau *Ethical Clearance*

Lampiran 3 Surat Pengajuan Hak Cipta

Lampiran 4 Sertifikat Hak Cipta

Lampiran 5 Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 6 Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*)

Lampiran 7 Instrumen Deteksi Dini Kesehatan Jiwa

Lampiran 8 Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Penelitian

Lampiran 9 Surat Telah Melakukan Penelitian

Lampiran 10 Realisasi Anggaran Penelitian

Lampiran 11 Hasil Uji SPSS

Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 13 Hasil Uji Plagiarisme