

HATHA YOGA SEBAGAI PENGELOLAAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI SELAMA MASA PANDEMI

Bela Novita Amaris Susanto^{1*}, Nofri Zayani², Selvy Afrioza³, Rifa Asmieza Al Haq⁴

^{1,2,3,4}Prodi S-1 Keperawatan, Universitas Yatsi Madani, Indonesia

bnamaris@gmail.com¹, nofrizayani11@gmail.com², selvyafrioza6@gmail.com³

ABSTRAK

Abstrak: Proses penyusunan skripsi sering membuat mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan, stres sampai dengan depresi, hal tersebut merupakan tanda adanya gangguan kesehatan mental. Para mahasiswa belum memahami secara pasti cara untuk mengelola kesehatan mental. Diperlukan hatha yoga untuk mengelola kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Tujuan Kegiatan yoga ini untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan mahasiswa tingkat akhir dalam hal pengelolaan kesehatan mental selama penyusunan skripsi di masa pandemi covid-19. Kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu advokasi, bina suasana dan evaluasi. Mitra dari kegiatan pengabdian masyarakat ini mahasiswa tingkat akhir jurusan S1 Keperawatan, Universitas Yatsi Madani Tangerang yang berjumlah 30 perempuan. Mitra mengikuti kegiatan dengan antusias dan kegiatan ini menghasilkan peningkatan pengetahuan mitra sebesar 90%. Diharapkan mitra dapat mempraktekkan hatha yoga secara berkala untuk pengelolaan kesehatan mental selama penyusunan skripsi.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Hatha Yoga; Mahasiswa Tingkat Akhir; Skripsi; Pandemi Covid-19.

Abstract: *The process of writing a thesis often makes final year students experience anxiety, stress and depression, this is a sign of a mental health disorder. The students do not understand exactly how to manage mental health. need hatha yoga to manage mental health in final year students who are working on a thesis. The purpose of this yoga activity is to increase the knowledge and skills of final year students in managing mental health during the preparation of thesis during the covid-19 pandemic. Activities are carried out through several stages, namely advocacy, atmosphere building and evaluation. Partners of this community service activity are final year undergraduate students majoring in Nursing, Yatsi Madani University, Tangerang, which collects 30 women. Partners participated in the activity enthusiastically and this activity increased partner knowledge by 90%. It is hoped that partners can practice hatha yoga regularly for mental health management during thesis preparation.*

Keywords: *Mental Health; Hatha Yoga; Final Year Student; Thesis; Covid-19 Pandemic.*



Article History:

Received: 25-08-2022

Revised : 05-09-2022

Accepted: 16-09-2022

Online : 17-10-2022



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Mahasiswa semester akhir seringkali dihadapkan dengan kesulitan-kesulitan pada saat penyusunan tugas akhir, yang dapat berdampak pada munculnya stress, kecemasan hingga depresi. Hal tersebut merupakan tanda-tanda munculnya permasalahan kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental dapat muncul akibat adanya penyimpangan dari norma perilaku, diantaranya pikiran, perasaan dan tindakan (Latipun, 2019). Adanya permasalahan kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dikhawatirkan dapat memperlambat proses penyusunan skripsi untuk selesai sesuai dengan kalender akademik yang ada. Selain masalah internal didalam lingkup perguruan tinggi, mahasiswa tingkat akhir juga harus menghadapi kebiasaan baru akibat adanya pandemi *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19) yang berkepanjangan. Keadaan kesehatan darurat seperti Covid-19 ini menyebabkan konsekuensi psikososial yang bertahan lama di masyarakat (Dong & Bouey, 2020).

Hasil penelitian (Asmawan, 2017), menyatakan bahwa kesulitan yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor internal yang berkaitan dengan motivasi serta pemahaman mahasiswa dalam menulis skripsi. Selanjutnya, faktor eksternal yaitu lingkungan dan sistem birokrasi yang mendukung mahasiswa untuk segera menyelesaikan skripsi serta dosen pembimbing yang dinilai menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas mereka (WHO, 2013 dalam Radiani, 2019).

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mencapai kesehatan secara keseluruhan. Namun, masalah kesehatan mental belum menjadi prioritas di sebagian besar negara berkembang (Ridlo, 2020). Hampir satu miliar jiwa mengalami beberapa bentuk gangguan kesehatan mental, hal ini menjadi perhatian untuk lebih memprioritaskan dalam menjaga kesehatan mental (Ingrid et al., 2020). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan data bahwa 10% penduduk yang berusia 15-24 tahun telah mengalami gangguan mental emosional. Serta lebih dari 11 juta penduduk (6,2%) antara usia 15-24 tahun memiliki gangguan depresi (Kemenkes RI, 2019).

Salah satu penanganan yang dapat dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir dan yang sedang trend dilakukan oleh kalangan masyarakat khususnya remaja adalah dengan melakukan olahraga yoga. Jenis yoga yang cocok dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir untuk mengatasi rasa cemas stress, ketakutan dan khawatir yang dialami yaitu hatha yoga. Hatha yoga dapat menyeimbangkan dan membersihkan sistem metabolisme dalam tubuh serta memusatkan pikiran. Hatha yoga dianjurkan untuk seorang yang baru pertama mencoba untuk beryoga

(Sandra & Yuliani, 2017). Kegiatan yoga dapat menjadi pilihan untuk self-healing dalam pengelolaan dan pengendalian permasalahan kesehatan mental (Rudiarta, 2021).

Menurut hasil penelitian Isnan (2016), pada mahasiswa semester akhir di STIKes Muhammadiyah Samarinda yang melakukan gerakan yoga dapat menurunkan tingkat stres. Sejalan dengan penelitian Amalia et al., (2019), ada perbedaan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir program Studi S1 Keperawatan di STIKes Kendedes sebelum dan sesudah melakukan senam yoga. Menurut Khrisna (dalam Yudha & Franz, 2015), yoga bermanfaat untuk fleksibilitas; kekuatan; mengembangkan otot; mencegah nyeri; memperlancar pernafasan; ketenangan mental dan dapat mencegah stres.

Hasil observasi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Yatsi Madani Tangerang, ditemukan bahwa dari 10 mahasiswa yang ditemui dilapangan terdapat 8 mahasiswa yang mengutarakan berbagai kesulitan dalam pengerjaan tugas akhir. Berbagai kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa diantaranya adanya pembatasan untuk pertemuan tatap muka, sehingga proses konsultasi dengan dosen pembimbing menjadi terhambat, motivasi dan pemahaman berkurang sehingga timbul perasaan cemas, stress, depresi dan putus asa. Tujuan dilakukan intervensi hatha yoga pada mahasiswa tingkat akhir, untuk mengelola kesehatan mental selama penyusunan skripsi pada masa pandemi Covid-19 dengan rutin melakukan hatha yoga.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini diikuti oleh 30 peserta perempuan yang merupakan mahasiswa tingkat akhir jurusan S1 keperawatan Universitas Yatsi Madani Tangerang. Acara kegiatan dilakukan secara daring menggunakan metode audio-visual menggunakan aplikasi *zoom meeting*. Berikut bentuk kegiatan yang dilakukan selama pengabdian kepada masyarakat antara lain:

1. Advokasi

Advokasi merupakan salah satu dari tiga strategi dalam melakukan promosi kesehatan. Advokasi dilakukan untuk mendapat dukungan dari orang lain untuk mendukung tujuan dari program yang ingin dicapai (Nurmala et al., 2018 dalam Pakpahan, 2021). Tim melakukan koordinasi dan memberikan penjelasan kepada mitra tentang rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat. Selain itu, tim juga meminta izin untuk bekerjasama dan meyetujui menjadi mitra pengabdian masyarakat. Dalam hal ini mitra yang diikutsertakan yaitu Universitas Yatsi Madani Tangerang.

2. Bina Suasana

Bina Suasana adalah upaya menciptakan lingkungan sosial yang mendorong individu anggota masyarakat untuk mau melakukan perilaku yang diperkenalkan (Trisutrisno et al., 2022). Kegiatan ini menekankan

untuk terciptanya suasana yang mendukung antara tim pengaduan dengan mitra. Bina sarana berfokus pada sasaran utamanya yaitu mahasiswa tingkat akhir jurusan S1 Keperawatan, Universitas Yatsi Madani Tangerang. Bina suasana dilakukan dengan cara:

a. Focus Group Discussion (FGD)

FGD merupakan metode promosi kesehatan dalam lingkup pendekatan kelompok (Hasnidar et al., 2020). FGD dilakukan bertujuan untuk membahas suatu masalah terkait gangguan kesehatan mental yang dialami mahasiswa tingkat akhir selama penyusunan skripsi. FGD atau diskusi kelompok terarah, merupakan metode yang sudah ada dan biasanya digunakan dalam proses pengambilan data (Rizki, 2012), akan tetapi dalam penelitian ini FGD dijadikan metode untuk penyampaian materi kesehatan mental. Peserta diberikan waktu sekitar 30 menit untuk berdiskusi melalui media virtual-digital dengan aplikasi whatsapp grup. Agar lebih efisien saat pelaksanaan FGD, maka 30 peserta dibagi menjadi lima kelompok. Setiap anggota wajib untuk mengutarakan pendapatnya tentang permasalahan yang ada, sehingga diantara peserta saling mengetahui berbagai macam permasalahan dari setiap peserta.

b. Analisa Kasus

Perwakilan dari setiap kelompok diminta untuk mengemukakan pendapat tentang solusi-solusi terkait contoh permasalahan pengelolaan kesehatan mental pada saat penyusunan skripsi yang telah di siapkan oleh tim.

c. Kegiatan Yoga

Kegiatan dilakukan oleh instruktur yoga yang sudah ahli dan bersertifikat sesuai keahlian dibidangnya yaitu kak Eva Hilda (owner Sasscara). Jenis yoga yang dilakukan adalah *hatha* yoga. Yoga dilakukan selama satu jam dengan peralatan seperti matras dan handuk. Peserta diminta untuk mengikuti setiap gerakan sesuai dengan yang diinstruksikan oleh narasumber.emberian intervensi kegiatan yoga melalui media *audiovisual*. Penggunaan media *audiovisual* terbukti sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan dibandingkan dengan media *leaflet* (Budhi & Nurhayati, 2020). Metode kegiatan dengan memberikan edukasi melalui Platform Zoom Meeting dapat meningkatkan pengetahuan dari sebelum diberikan edukasi tingkat pengetahuan sebagian besar partisipan adalah cukup dengan angka 23 (77%) menjadi menjadi baik dengan angka 30 (100%) (Suryaningsih et al., 2022). Hatha yoga dapat meningkatkan kesehatan mental atau emosional jika dilakukan dengan durasi 2x60 menit selama 7 minggu (Lindahl et al., 2016 dalam Wang & Szabo, 2020).

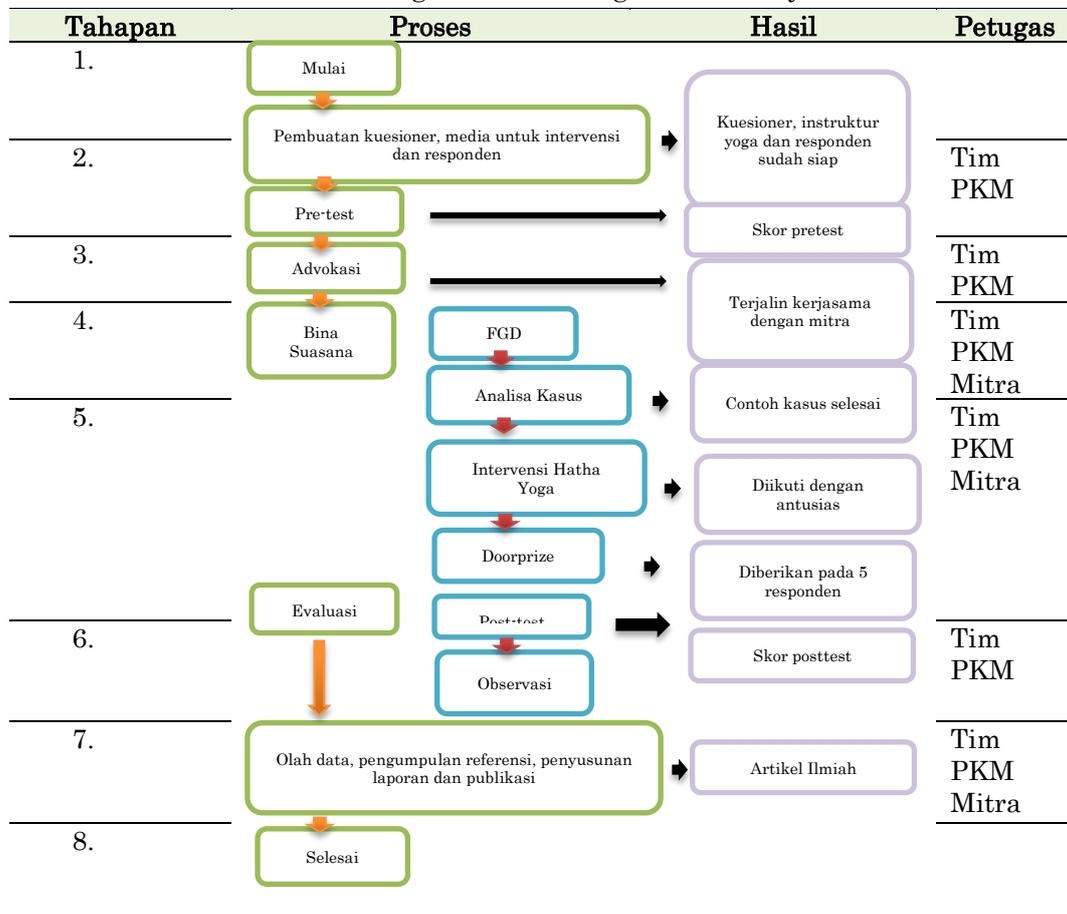
d. Pembagian Doorprize

Pembagian doorprize dilakukan diakhir kegiatan sebagai bentuk apresiasi kepada mahasiswa tingkat akhir yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan program pengabdian kepada masyarakat. Doorprize diberikan kepada dua mahasiswa tingkat akhir yang beruntung dan berhasil menjawab pertanyaan dari instruktur dengan baik.

3. Evaluasi Kegiatan

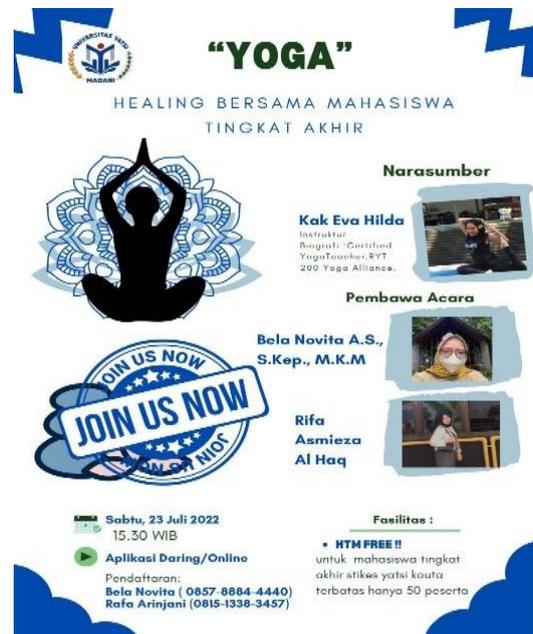
Formatif evaluation merupakan kegiatan evaluasi yang dilakukan pada saat melakukan kegiatan promosi kesehatan sedang berlangsung dengan tujuan untuk melihat efektifitas dari program tersebut (Abdussamad et al., 2021). Evaluasi dilakukan dengan melakukan *pretest* dan *posttest*, untuk evaluasi pemahaman tentang kesehatan mental menggunakan kuesioner yang berisi 20 pertanyaan. Selain itu, dilakukan observasi pada seluruh peserta. Evaluasi diberikan untuk mengetahui pemahaman dan ketrampilan peserta dalam melakukan berbagai tahapan yoga seperti yang sudah dilakukan bersama dengan instruktur, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Diagram Alur Pengabdian Masyarakat



C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan pada hari Sabtu, 23 Juli 2022 pada pukul 14.30-16.00 melalui zoom meeting pada 30 mahasiswa tingkat akhir Universitas Yatsi Madani. Satu minggu sebelum kegiatan, tim melakukan penyebaran brosur kegiatan pengabdian masyarakat, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Brosur Kegiatan

Kegiatan diawali dengan peserta diminta untuk mengisi absensi melalui *link* google formulir yang telah diberikan, seperti terlihat pada Gambar 2. Tim memperkenalkan diri dan menjelaskan secara rinci tujuan serta tahapan-tahapan kegiatan yang dilakukan, seperti terlihat pada Gambar 2.

Timestamp	Email Address	NAMA	TINGKAT	INSTANSI	TANGGAL	JAM	No Handphone
23/07/2022 15:33:08	veronnickashintyadi@gmail.com	VERONNICKA SHINTYA	4D KEPERAWATAN	UNIVERSITAS YATSI MADANI	23/07/2022	15:32:00	085780849611
23/07/2022 15:33:12	rezashintalarasati@gmail.com	Reza shinta larasati	4c keperawatan	S1 keperawatan	23/07/2022	15:32:00	08557810541
23/07/2022 15:33:23	putrilza99@gmail.com	Putri Izza Alzamy	4C Keperawatan	Universitas Yatsi Madani	23/07/2022	15:33:00	083875259699
23/07/2022 15:33:26	rafasafiyah@gmail.com	RAFA SAFIYAH	4C Keperawatan	STIKes Yatsi	23/07/2022	15:25:00	087879448756
23/07/2022 15:33:32	nyimaspatimiyah78@gmail.com	NYIMAS PATIMIYAH		4 Universitas Yatsi Madani	23/07/2022	15:33:00	081315358729
23/07/2022 15:33:37	sitifatihah3089@gmail.com	SITI FATIMAH	4D keperawatan	UNIVERSITAS YATSI MADANI	23/07/2022	15:30:00	083895782932
23/07/2022 15:33:43	putriabheng@gmail.com	PUTRI ABHEN CHANIA	4C KEPERAWATAN	STIKES YATSI	23/07/2022	16:00:00	089603541445
23/07/2022 15:33:51	febriyarn@gmail.com	Febriya Mustika	4B Keperawatan	Universitas Yatsi Madani	23/07/2022	15:30:00	082312151301
23/07/2022 15:34:49	ratihpurnas37@gmail.com	Ratih Purna Anjani	4C keperawatan	Universitas yatsi madani	23/07/2022	15:34:00	085758269262
23/07/2022 15:35:07	nurulitas104@gmail.com	Nurul Lita Sari		4 Universitas yatsi madani	23/07/2022	15:34:00	089668695448
23/07/2022 15:35:07	melarizkas@gmail.com	MELIA RIZKA SAFITRI	4C Keperawatan	STIKES YATSI TANGERANG	23/07/2022	15:34:00	089679615541
23/07/2022 15:35:20	nenengirma958@gmail.com	Neneng Irma Oktaviani	4C keperawatan	Universitas yatsi madani	23/07/2022	15:35:00	089616628401
23/07/2022 15:35:35	nuruhasanah080899@gmail.com	Nurul hasanaha	4c keperawatan	Universitas yatsi madani	23/07/2022	15:30:00	08811920027
23/07/2022 15:35:52	malyherawati03@gmail.com	Meli herawati	4C Keperawatan	Universitas yatsi madani	23/07/2022	15:35:00	089533165333
23/07/2022 15:35:52	nabillaainiyah00@gmail.com	NABILLA AINIYAH	4C Keperawatan	Universitas Yatsi Madani	23/07/2022	15:35:00	0895397283395
23/07/2022 15:36:31	uhallyah@gmail.com	raden hayia rachima abd	4c keperawatan	universitas yatsi madani	23/07/2022	15:35:00	089635797124
23/07/2022 15:37:09	echaazhar19@gmail.com	Reza Azhari		4 UNIVERSITAS YATSI MADANI	23/07/2022	15:36:00	082124579522
23/07/2022 15:38:12	rickiayumardika17@gmail.com	RIZKI AYU MARDIKA	4D Keperawatan	STIKes Yatsi	23/07/2022	15:37:00	0895331290263
23/07/2022 15:38:54	nadilah02005@gmail.com	Nadilah	4C	Universitas Yatsi Madani	23/07/2022	15:25:00	087774291872
23/07/2022 15:41:08	nurayfaziz27799@gmail.com	Nur Ayu Fazri	4c keperawatan	Universitas Yatsi Madani Tangerang	23/07/2022	15:40:00	087880785518
23/07/2022 15:41:17	rafasarinjanipambayun@gmail.com	Rafa Arinjanj Pambayun	4C	STIKes Yatsi	23/07/2022	16:00:00	081513383457
23/07/2022 15:41:37	fitriahmanuraini@gmail.com	Fitria Rahma Nuraini	4B Keperawatan	Universitas Yatsi Madani	23/07/2022	15:38:00	08817151388
23/07/2022 15:42:01	aulafahshahsabilah2943@gmail.com	Aula Shafa Shatsabila	4A Kep	Universitas Yatsi Madani	23/07/2022	15:41:00	087770292842
23/07/2022 15:48:24	ainulattah111@gmail.com	Ainul Latifah	4A Keperawatan	Universitas Yatsi Madani	23/07/2022	15:47:00	089508885496
23/07/2022 16:00:46	maharaniengk09@gmail.com	ERIKA MAHARANI	4B Keperawatan	Stikes YATSI Tangerang	23/07/2022	16:00:00	085718353811
23/07/2022 16:02:22	sitimagfirah10@gmail.com	Siti Magfirah	4D	Universitas Yatsi Madani	23/07/2022	16:00:00	087875171009
23/07/2022 16:03:54	euiswan88@gmail.com	Euis Wanti Faradilla	Semester 3	RS Dinda	23/07/2022	15:30:00	08577874980
23/07/2022 16:43:57	reni.hari@yahoo.com	Reny Hari Febrani	Semester 3	Non reguler	23/07/2022	15:30:00	08128308464
23/07/2022 16:45:28	rifaahaq140802@gmail.com	RIFAASMEZEA AL HAQ	2C keperawatan	UNIVERSITAS YATSI MADANI	23/07/2022	15:30:00	085947310231
23/07/2022 17:05:41	trihandayani1982@gmail.com	Tri handayani		3 Yatsi non reguler	23/07/2022	15:30:00	081310709960
23/07/2022 17:07:41	euiswan88@gmail.com	Euis Wanti Faradilla	Semester 3	STIKES Yatsi	23/07/2022	15:30:00	08577874980
23/07/2022 17:22:24	selvyatnozaf@gmail.com	Selvy	Dosen	Univ yatsi madani	23/07/2022	17:22:00	087808880493

Gambar 2. Absensi Kegiatan Pengabdian Masyarakat.

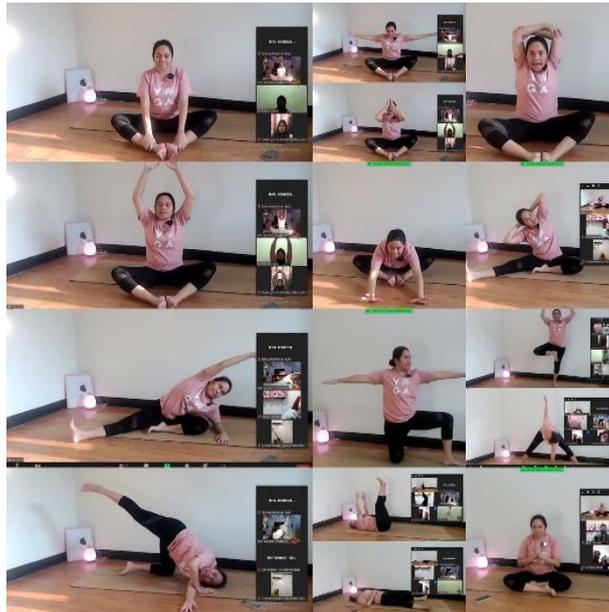
Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan FGD dan analisa kasus dengan membagi 30 peserta menjadi lima kelompok. Kegiatan yang dilakukan melalui *whatsapp group*. Pada tahap ini peserta saling bertukar pendapat dan bercerita tentang pengalaman yang dialami selama penyusunan skripsi. Pada tahap analisa kasus, kelompok mencoba untuk berdiskusi dan memberikan solusi-solusi terkait permasalahan yang dialami oleh perwakilan peserta, terdapat pada gambar 3 berikut.



Gambar 3. Kegiatan FGD dan Analisa Kasus

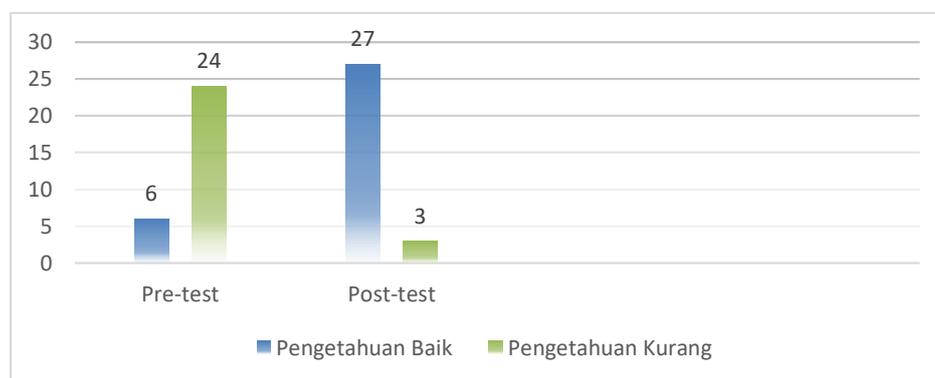
Selanjutnya tahap inti yaitu kegiatan yoga. Instruktur memberikan contoh 15 gerakan hatha yoga sesuai tahapannya dan peserta mengikuti sesuai dengan arahan instruktur, seperti pada gambar 4. Yoga dilakukan secara bersama-sama dengan metode *audio-visual* melalui *zoom meeting*. Pada tahap ini terlihat antusias dari seluruh peserta dalam mengikuti dan melakukan gerakan hatha yoga dari awal sampai akhir seperti yang dicontohkan oleh instruktur.

Hatha yoga terdiri dari beberapa teknik gerakan, antara lain: teknik *pranayama* (pengendalian napas), *asana* (latihan tubuh/postur), *bandha* (penguncian), *mudra* (gerakan), relaksasi, dan teknik meditasi. Berbagai teknik tersebut memiliki kegunaan bagi tubuh, maka yoga dapat meningkatkan well-being dan pencegahan gangguan kesehatan mental selama masa pandemi covid-19 (Putra & Somawati, 2022). Hatha yoga merupakan proses untuk membangun keseimbangan dan kesempurnaan fisik, mental dan emosional mengolah energy tersebut (Suparta & Astrina, 2020), seperti terlihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Kegiatan Yoga

Tahap akhir yaitu evaluasi, dilakukan dengan pretest dan posttest. Sebelum mengikuti dan setelah intervensi hatha yoga, peserta diminta mengisi kuesioner yang berisi pertanyaan tentang kesehatan mental. Pemahaman peserta tentang komunikasi konseling meningkat setelah diberikan intervensi. Hampir seluruh peserta memiliki peningkatan pemahaman tentang kesehatan mental (90%). Hasil evaluasi pemahaman komunikasi konseling seperti terlihat pada Gambar 5. Sedangkan, dari hasil observasi didapatkan bahwa dapat mendemonstrasikan setiap gerakan hatha yoga dengan benar dan bersemangat, seperti terlihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Hasil Evaluasi

Kegiatan ini tidak terdapat kendala yang berarti, hanya saja dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara daring melalui zoom meeting. Kegiatan intervensi berjalan sesuai dengan waktu dan rencana yang telah disusun. Tujuan kegiatan dapat tercapai yaitu meningkatnya pengetahuan dan ketrampilan mahasiswa tingkat akhir dalam pengelolaan kesehatan mental dengan hatha yoga.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat berupa kegiatan yoga ini dapat menjadi alternative bagi mahasiswa tingkat akhir untuk mengelola kesehatan mental agar tidak timbul adanya stress, depresi dan lain sebagainya. Peserta mengikuti kegiatan secara antusias dan mengalami peningkatan pengetahuan (90%), sehingga diharapkan peserta dapat mengulangi kegiatan yoga tersebut dan dapat meminta teman lainnya untuk ikut bergabung. Sebagai saran untuk kedepannya diadakan yoga secara berkala pada mahasiswa tingkat akhir selama rentang waktu pengerjaan skripsi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Seluruh tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada mitra dan pihak terkait atas partisipasi dan dukungannya untuk kegiatan pengabdian ini. Untuk Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Yatsi Madani Tangerang kami ucapkan terimakasih karena telah memfasilitasi kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan lancar.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdussamad, Z., Rosita, E., Pramana, A. G. A. ., & Kristianto, B. (2021). *Promosi Kesehatan: Program Inovasi dan Penerapan*. Media Sains Indonesia.
- Aditya Rizki, N. (2012). Perbedaan Pengaruh Metode Focus Group Discussion (FGD) Dengan Metode Simulation Game (SIG) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa Kelas Xi Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) Di SMK Hidayah Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 87–95.
- Amalia, U., Nurmala, E. Y. I., & Kartikaningtias, C. (2019). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kecemasan Menghadapi Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Keperawatan di STIKes Kendedes Malang. *Kendedes Midwifery Journal*, 2(4), 1–7.
- Asmawan, M. C. (2017). Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 26(2), 837–844. <https://doi.org/10.2317/jpis.v26i2.3331>
- Budhi, N. G. M. A. A., & Nurhayati, T. (2020). Effectiveness of Guidance for Pregnant Women About Early Detection of Danger Signs in Pregnancy Using Leaflet and Audiovisual Media. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v12i1.886>
- Dong, L., & Bouey, J. (2020). Public Mental Health Crisis during COVID-19 Pandemic, China. *Emerging Infectious Diseases*, 26(7), 1616–1618. <https://doi.org/10.3201/eid2607.202407>
- Hasnidar, Tasnim, Sitorus, S., Hidayati, W., Mustar, & Yuliani, F. . (2020). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yayasan Kita Menulis.
- Ingrid, D., Brunier, A., & Sharma, H. (2020). *World Mental Health Day: an opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health*. World Health Organisation. <https://www.who.int/news-room/detail/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health>
- Isnain, M. (2016). Pengaruh Gerakan Yoga terhadap Tingkat Stres pada

- Mahasiswa Semester Akhir di STIKes Muhammadiyah Samarinda. In *Jurnal Keperawatan* (Vol. 1, Issue 1).
- Kemendes RI. (2019). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
- Latipun. (2019). *Kesehatan Mental*. UMM Press.
- Lindahl, E., Tilton, K., Eickholt, N., & Ferguson-Stegall, L. (2016). Yoga reduces perceived stress and exhaustion levels in healthy elderly individuals. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 50–56. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.05.007>
- Nurmala, I., Rahman, F., Nugroho, A., Erlyani, N., Laily, N., & Anhar, V. Y. (2018). *Promosi Kesehatan*. Airlangga University press.
- Pakpahan, M. et al. (2021). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan. In *Yayasan Kita Menulis*. Yayasan Kita Menulis. <https://kitamenulis.id/2021/02/19/promosi-kesehatan-dan-perilaku-kesehatan/>
- Putra, I. G. M. E., & Somawati, A. V. (2022). *Yoga Asana: Solusi Kurangi Kecemasan dan Stres di Masa Pandemi Covid-19*. 5(1), 88–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.25078/jyk.v5i1.841>
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1), 87–113. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id>
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 162. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.162-171>
- Rudiarta, I. W. (2021). Yoga Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental (Kajian Yoga Sutra Patanjali). *Genta Hredaya*, 5(1), 57–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.55115/gentahredaya.v5i1.1230>
- Sandra, M. S., & Yuliani, K. (2017). *The power of Yoga*. Bhafana Publishing.
- Suparta, I. ., & Astrina, W. . (2020). *Panduan Praktis Hatha Yoga Bagi Orang Modern*. Deepublish Publisher.
- Suryaningsih, N. P. A., Windydaca, D., Putri, B., Wintariani, N. P., Apsari, D. P., Studi, P., Klinis, F., Kesehatan, F. I., Internasional, U. B., & Denpasar, K. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan dalam Pemanfaatan Produk Herbal Jamu untuk Kesehatan pada Masa Pandemi COVID-19 di Kabupaten Badung. *GENITRI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 1, 86–90. <https://doi.org/https://doi.org/10.36049/genitri.v1i1.64>
- Trisutrisno, I., Hasnidar, Lusiana, S. ., & Simanjuntak, R. . (2022). *Pendidikan & Promosi Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Wang, F., & Szabo, A. (2020). Effects of yoga on stress among healthy adults: A systematic review. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 26(4), 58–64.
- WHO. (2013). *Mental Health Action Plan 2013 – 2020*. World Health Organization.
- Yudha, A. B., & Franz, Y. F. L. K. (2015). Makna Yoga: Studi Interpretative Phenomenological Analysis Pada Yoga. In *Empati* (Vol. 4, Issue 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2015.13036>