

## EFEKTIFITAS TERAPI YOGA PADA STRESS KERJA PERAWAT JIWA

**Muhammad Iqbal Martani, Iyus Yosep**

Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Email: iqbalmartani2021@gmail.com, iyus.yosep@unpad.ac.id

---

### ARTIKEL INFO

Diterima:

10 April 2022

Direvisi:

11 April 2022

Dipublish:

23 April 2022

---

### Kata Kunci:

*Work Stress;*  
*mental care;*  
*Nursing; Terapi*  
*yoga*

### ABSTRAK

Stres kerja adalah pola reaksi psikologis, emosional, kognitif dan perilaku terhadap beberapa aspek kerja, organisasi kerja, dan lingkungan kerja. Setiap tempat kerja selalu mengandung berbagai potensi bahaya yang dapat mempengaruhi kesehatan tenaga kerja atau dapat menimbulkan penyakit akibat kerja. Gangguan ini dapat berupa gangguan fisik atau psikis terhadap tenaga kerja. Tujuan dari review ini adalah untuk mengetahui efektifitas terapi pada perawat jiwa yang mengalami stress kerja. Metode yang digunakan adalah systematic review dengan pemilihan artikel menggunakan panduan Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA). Hasil penelusuran artikel, didapatkan 35 artikel database Pubmed, kemudian diseleksi menggunakan penilaian critical appraisal dan di dapatkan 5 artikel yang sesuai kategori inklusi yang mencakup efektifitas intervensi yoga pada perawat jiwa yang mengalami stress kerja. Kesimpulan dari *literatur review* bahwa Dari hasil literature review beberapa artikel dapat disimpulkan bahwa ada beberapa intervensi yang dilakukan pada stres kerja perawat jiwa dan dari hasil literatur review didapatkan banyaknya tenaga medis di bagian mental care yang stress akibat kerja, dari hasil literatur review ada beberapa intervensi yang diberikan pada perawat jiwa terkait stress kerja namun yang efektif digunakan yaitu terapi yoga terbukti efektif pada perawat jiwa atau tenaga medis yang stress kerja.

### ABSTRACT

*Work stress is a pattern of psychological, emotional, cognitive and behavioral reactions to several aspects of work, work organization, and work environment. Every workplace always contains various potential hazards that can affect the health of the workforce or can cause occupational diseases. This disorder can be a physical or psychic disturbance to the workforce. The purpose of this review is to find out the effectiveness of therapy in mental nurses who experience work stress. The method used is systematic review with article selection using the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA) guide. The results of the article search, obtained 35 articles of Pubmed databases, then selected using critical appraisal assessment and obtained 5 articles that fit the inclusion category that includes the effectiveness of yoga interventions in iwa nurses who experience work stress. Conclusion of From the results of literature review some articles can be concluded that there are several interventions carried out on the work stress of mental nurses. and from the results of the review literature obtained the number of medical personnel in the mental care department who are stressed due to work,*

---

### Keywords:

**How to cite:**

Martini, M, I. Yosep, I (2022) Efektifitas Terapi Yoga pada Stress Kerja Perawat Jiwa. *Jurnal Health Sains* 3(4). <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i4.460>

**E-ISSN:**

2723-6927

**Published by:**

Ridwan Institute

<i>Work Stress; mental care; Nursing; Terapi yoga</i>	<i>from the results of the review there are several interventions given to mental nurses related to work stress but which are effectively used. Yoga therapy has been shown to be effective in mental nurses or medical personnel who are stressed at work.</i>
---	---

## Pendahuluan

Kesehatan kerja merupakan aplikasi dalam penerapan konsep kesehatan dalam masyarakat yang diterapkan dalam suatu tempat kerja, seperti di perusahaan, pabrik, kantor dan rumah sakit. WHO menyatakan stres merupakan epidemi yang menyebar keseluruh dunia. Laporan PBB menjuluki stres kerja sebagai “penyakit abad 20”. The American Institute Of Stress menyatakan bahwa penyakit yang berkaitan dengan stres telah menyebabkan kerugian ekonomi negara Amerika Serikat lebih dari \$100 miliar per tahun. (Yuzallia, 2021)

Penelitian yang dilakukan The National Institute Occupational Safety and Health (NIOSH) menunjukkan bahwa pekerjaan-pekerjaan yang berhubungan dengan rumah sakit atau kesehatan memiliki kecenderungan tinggi untuk terkena stres kerja atau depresi.

Pelayanan keperawatan di rumah sakit jiwa dilakukan oleh perawat kesehatan jiwa. Perawat kesehatan jiwa adalah bagian dari perawat umum, tetapi khusus menangani pasien dengan gangguan jiwa dan umumnya bekerja di rumah sakit jiwa. Stres terjadi di semua pekerjaan termasuk dalam bidang pelayanan kesehatan, dimana salah satu tenaga kesehatan utama yang berperan dalam memberikan pelayanan kesehatan adalah perawat. (Wibowo, 2016)

Sedangkan American National Association for Occupational Health (ANAHO) menempatkan kejadian stres kerja pada perawat berada di urutan paling atas pada empat puluh pertama kasus stres kerja pada pekerja. Hal ini bisa disebabkan oleh tugas-tugas perawat yang sering monoton dan kondisi ruangan yang sempit, biasa dirasakan oleh perawat yang bertugas di bagian bangsal. Tuntutan untuk bertindak cepat dan tepat dalam menangani pasien biasanya dihadapi

oleh perawat diruang gawat darurat atau bagian kecelakaan. (CristinWiyani & Dewi, 2019)

Seluruh tenaga profesional di rumah sakit memiliki resiko stres, namun perawat memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Tingkat stres kerja yang tinggi juga berpengaruh terhadap kinerja, kepuasan, produktivitas, dan perilaku caring perawat akan semakin rendah. (Septiawan & Suryani, n.d.)

Disamping itu, menurut Sari perawat yang bertugas di rumah sakit jiwa menemukan kesulitan untuk berkomunikasi baik dengan pasiennya, disamping itu ia harus tetap waspada akan tingkah pasien yang terkadang bisa saja dapat membahayakan bagi keselamatan jiwa si perawat. (Pangestu et al., 2017)

Penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Provinsi Ratchaburi Thailand, menemukan bahwa 26,2% perawat di rumah sakit tersebut berada pada kelompok risiko tinggi untuk terkena stres akibat kerja. Pada studi yang dilakukan terhadap 241 perawat di Latvia, 41,9% menandai risiko terinfeksi sebagai salah satu faktor yang paling berperan terhadap stres kerja. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Persatuan Perawatan Nasional Indonesia pada tahun 2006 di Indonesia terdapat 50,9% perawat yang mengalami stres kerja. Penelitian yang dilakukan di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya tentang stres pada perawat menyatakan bahwa dari hasil pengukuran tingkat stres diperoleh 82 % responden mengalami stress yang diakibatkan oleh beban kerja yang berlebihan. Manajemen stres yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres, banyak yang bisa dilakukan misalnya pembuatan time schedule untuk rencana pekerjaan secara sistematis dan

terjadwal merupakan bagian dari fungsi manajemen perencanaan, mendekati diri kepada agama aktivitas beragama yang dilakukan sesuai dengan kepercayaan agamanya masing-masing dianggap menjadi solusi alternatif dalam menurunkan stres. Aktivitas lain yang juga bisa menghilangkan stres seperti melakukan kegiatan rutin dalam latihan fisik misalnya berolahraga dianggap .

**Metode Penelitian**

Peneliti melakukan pencarian artikel dengan topik intervensi stress kerja pada perawat Jiwa dengan metode yang digunakan adalah metode kualitatif pada data base internasional yaitu pubmed, kata kunci meliputi : Work

Stress, mental care,nursing. Kriteria inklusi artikel yang dipilih adalah: dipublikasikan dari tahun 2010 hingga tahun 2020 atau 10 tahun terakhir, riset design menggunakan pendekatan Randomized Control Trial (RCT) berbahasa inggris, Tahapan pemilihan artikel menggunakan panduan Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA) yang meliputi 5 langkah yaitu mendefinisikan kriteria kelayakan, menentukan sumber informasi, pemilihan literatur, pengumpulan data dan pemilihan item data. Peneliti tidak mengikut sertakan artikel non-RCT, non-English, dan review/literature review/systematic review. (EL-SAID, 2020)

1. Analisis artikel

No.	Judul /Peneliti	Tujuan penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian
1.	Effect Of Mindfulness-Based Stress Reduction Therapy On Work Stress And Mental Health Of Psychiatric Nurses	Untuk mengetahui efek mindfulness berbasis stres pengurangan (MBSR) terapi pada stres kerja dan kesehatan mental perawat psikiatri	Dari 2017 Agustus hingga 2017 November, digunakan sebagai intervensi psikologis dalam kelompok intervensi. Sebelum dan setelah intervensi, dua kelompok dinilai dengan gejala Checklist-90 (SCL-90) skala, Self-rating depresi skala (SDS), Self-rating kecemasan skala (SAS), dan skala Stres Keperawatan.	Terapi MBSR dapat mengurangi stres kerja, kecemasan, depresi, dan emosi negatif lainnya di antara perawat psikiatri dan meningkatkan kesehatan mental mereka.
2.	Controlled clinical trial comparing the effectiveness of a mindfulness and selfcompassion 4- session programme	Tujuan yang adalah untuk mengevaluasi efektivitas dari kesadaran dan kasih sayang program 4-sesi versus standar 8-sesi program	Mindudd studi adalah cluster multicentre acak dikontrol percobaan dengan tiga paralel lengan. Enam unit pengajaran akan diacak ke salah satu dari tiga kelompok studi: 1) kelompok eksperimental-8 (EG8);	Jika program mindfulness disingkat setidaknya sama efektifnya dengan program standar, penggabungan ke kurikulum dan rencana pelatihan akan lebih mudah dan lebih tepat. Ini juga akan lebih

No.	Judul /Peneliti	Tujuan penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian
	versus an 8-session programme to reduce work stress and burnout in family and community medicine physicians and nurses: MINDUDD study protocol	untuk mengurangi stres kerja dan kelelahan di keluarga dan masyarakat Kedokteran dan perawat tutor dan penduduk.	2) grup eksperimental-4 (EG4) kelompok kontrol (CG). Setidaknya 132 mata pelajaran akan berpartisipasi (66 tutor/66 penduduk), 44 di EG8, 44 di EG4, dan 44 di CG. Intervensi akan didasarkan pada mindfulness berbasis Stress Reduction (MBSR) program, termasuk beberapa praktek-Self-welas asih dari program sadar diri-Compassion (MSC). Intervensi EG8 akan dilaksanakan selama 8 mingguan sesi tatap muka dari 2,5 h masing-masing, sedangkan intervensi EG4 akan terdiri dari 4 sesi dari 2,5 h masing-masing. Para peserta harus berlatih di rumah selama 30 menit/hari di EG8 dan 15 menit/hari di EG4. The Five facet mindfulness kuesioner (FFMQ), Self-kasih skala (SCS), dirasakan stres kuesioner (PSQ), Maslach Burnout persediaan (MBI), Jefferson skala dokter empati (JSPE), dan Goldberg kecemasan-depresi skala (GADS) akan diberikan. Pengukuran akan diambil pada awal, pada akhir program, dan pada tiga bulan setelah	mudah diterapkan dan diterima oleh profesional perawatan primer karena berkurangnya sumber daya dan sarana yang diperlukan untuk pelaksanaannya, dan itu juga dapat memperpanjang di luar pengaturan perawatan untuk lingkungan akademik dan pengajaran juga.

No.	Judul /Peneliti	Tujuan penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian
			selesai. Efek dari intervensi akan dievaluasi oleh bivariat dan analisis multivariat (multiple regresi linear).	
3.	Mental Health Promotion Intervention for Nurses Working in German Psychiatric Hospital Departments	Tujuan untuk menerapkan program promosi kesehatan mental untuk mendukung perawat yang bekerja di Departemen rumah sakit psikiatri.	86 perawat yang bekerja di rumah sakit psikiatri secara acak baik untuk kelompok intervensi (IG) atau grup kontrol daftar tunggu (WCG). Intervensi berlangsung dalam kelompok selama periode 12 minggu. Konten pelatihan termasuk, yaitu pelatihan manajemen stres terkait pekerjaan, teknik pemecahan masalah, dan konseling terfokus solusi.	Hasil diukur pada empat kali (baseline dan tiga pengukuran tindak lanjut). Dirasakan stres, keterampilan mengatasi, keterampilan regulasi emosi dan perubahan dalam hubungan pasien dimasukkan sebagai pengukuran hasil. Psikiatri perawat di IG melaporkan perubahan signifikan dalam pekerjaan dianggap stres, keterampilan regulasi emosi, ketahanan, dan kemanjuran diri setelah intervensi. Selain itu, nilai kualitas hubungan pasien secara signifikan lebih tinggi setelah intervensi (misalnya dukungan, manajemen konflik; $p < 0,05$ )
4.	Effects of Yoga on Stress, Stress Adaption, and Heart Rate Variability Among Mental Health Professionals— A Randomized	Tujuan penelitian ini adalah untuk meneliti efek dari kelas yoga pada stres yang berhubungan dengan pekerjaan,	Sebuah uji acak terkontrol digunakan, yang membandingkan hasil antara eksperimental (misalnya, program Yoga) dan kelompok kontrol (misalnya, tidak ada latihan yoga) selama 12 minggu. Stres yang	Hasil penelitian menunjukkan bahwa para profesional kesehatan mental dalam kelompok yoga mengalami penurunan yang signifikan dalam pekerjaan yang berhubungan dengan stres ( $t = -6,225$ , $p <$

No.	Judul /Peneliti	Tujuan penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian
	Controlled Trial	adaptasi stres, dan aktivitas saraf otonom di antara para profesional kesehatan mental	berhubungan dengan pekerjaan dan adaptasi stres dinilai sebelum dan setelah program. Variabilitas denyut jantung (HRV) diukur pada baseline, titik tengah melalui kelas yoga mingguan (6 minggu), dan intervensi pasca operasi (setelah 12 minggu kelas yoga).	.001), dan peningkatan yang signifikan dari adaptasi stres ( $t = 2,128$ , $p = .042$ ). Peserta dalam kelompok kontrol mengungkapkan tidak ada perubahan yang signifikan. Membandingkan perbedaan yang berarti dalam nilai pre-dan posttest antara yoga dan kelompok kontrol, kami menemukan kelompok yoga secara signifikan mengurangi stres yang berhubungan dengan pekerjaan ( $t = -3,216$ , $p = .002$ ), tetapi tidak ada perubahan yang signifikan dalam adaptasi stres ( $p = .084$ ). Sementara mengendalikan untuk nilai Pretest stres yang berhubungan dengan pekerjaan, peserta dalam yoga, tetapi tidak kelompok kontrol, mengungkapkan peningkatan yang signifikan dalam aktivitas saraf otonom pada titik tengah (6 minggu) tes ( $t = -2,799$ , $p = .007$ ), dan di posttest (12 minggu; $t = -2,099$ , $p = .040$ ).
5.	Yoga for Self-Care and Burnout	Tujuan uji coba terkontrol	Desain penelitian eksperimental; uji coba terkontrol secara acak	Dibandingkan dengan kontrol ( $n = 20$ ), peserta yoga ( $n = 20$ )

No.	Judul /Peneliti	Tujuan penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian
	Prevention Among Nurses	acak ini adalah untuk memeriksa efektivitas yoga untuk meningkatkan perawatan diri dan mengurangi kelelahan di antara perawat.	terdiri dari 8 minggu instruksi yoga yang diawasi untuk kelompok intervensi dan perawatan biasa untuk kelompok kontrol. Itu Institutional Review Board (IRB) di universitas yang terafiliasi menyetujui penelitian. Informed consent tertulis diamankan dari peserta sebelum mendaftar studi.	melaporkan secara signifikan lebih tinggi perawatan diri serta kelelahan kurang emosional dan depersonalisasi setelah menyelesaikan 8-minggu intervensi yoga. Meskipun kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan selama studi, kelompok yoga menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam Skor dari pra-untuk pasca-intervensi untuk perawatan diri ( $p < .001$ ), Mindfulness ( $p = .028$ ), kelelahan emosional ( $p = .008$ ), dan depersonalisasi ( $p = .007$ )

**Hasil dan Pembahasan**

Stres kerja adalah pola reaksi psikologis, emosional, kognitif dan perilaku terhadap beberapa aspek kerja, organisasi kerja, dan lingkungan kerja. (Renityas et al., 2017)

Setiap tempat kerja selalu mengandung berbagai potensi bahaya yang dapat mempengaruhi kesehatan tenaga kerja atau dapat menimbulkan penyakit akibat kerja. Gangguan ini dapat berupa gangguan fisik atau psikis terhadap tenaga kerja. Gangguan psikis merupakan potensi bahaya yang sering terabaikan, padahal potensi bahaya psikis ini juga merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam kaitannya dengan kesehatan mental pekerja. Terjadinya konflik dalam diri tenaga kerja sebagai akibat yang timbul dari gangguan

psikologis apabila tidak segera diatasi akan berdampak pada timbulnya stres kerja (Yogitha & Ebnezar, 2014) Stres adalah segala aksi dari tubuh manusia terhadap segala rangsangan baik yang berasal dari luar maupun dari dalam tubuh

itu sendiri yang dapat menimbulkan bermacam-macam dampak yang merugikan mulai dari menurunnya kesehatan sampai pada dideritanya suatu penyakit. Dalam kaitannya dengan pekerjaan, semua dampak dari stres tersebut akan menjurus pada menurunnya performansi, efisiensi dan produktivitas kerja yang bersangkutan. (Renityas et al., 2017)

Survey yang dilakukan oleh Northwestern National Life pada pekerja di Amerika menunjukkan bahwa 40%

pekerja dilaporkan mengalami stres di tempat kerja dan seperempat pekerja menganggap pekerjaan mereka sebagai stressor paling utama dalam hidup mereka. Sedangkan menurut survey yang dilakukan Yale University menunjukkan bahwa sebanyak 29% pekerja di Amerika mengalami stres di tempat kerja. (Rafika, 2018)

Menurut (Bernburg et al., 2019) membagi stress kerja menjadi dua macam, yaitu distress dan eustress. Lebih jauh Mc Shane (2005) menjelaskan bahwa stres yang negatif, atau dalam istilah disebut dengan distress, merupakan perubahan yang menyimpang pada fisiologis, psikologis, dan perilaku individu dalam fungsinya. Sementara eustress merupakan timbal balik positif yang disebabkan oleh stress. Gejala stres kerja dapat dilihat melalui tiga gejala, yaitu gejala fisik, psikologis, dan perilaku. Gejala fisik dapat diketahui dengan adanya perubahan fisik yang dikarenakan oleh serangan jantung, bisulan, tekanan darah tinggi, sakit kepala, gangguan tidur, dan seringnya sakit. Gejala psikologis stress kerja ditandai dengan adanya ketidakpuasan kerja, depresi, kelelahan, berkurangnya mood, dan burnout. Gejala perilaku stres kerja ditandai dengan menurunnya performansi kerja, sering mengalami kecelakaan kerja, kesalahan dalam pengambilan keputusan, meningginya tingkat absensi, dan kekerasan dalam kerja. (Ulfah, 2018)

Dari hasil literatur review ada beberapa intervensi untuk perawat jiwa agar tidak mengalami stress kerja yaitu yang paling efektif adalah terapi yoga. (Adnyani & Juniartha, 2020)

Menurut (Lestari et al., 2022) Hasil penelitian menunjukkan bahwa para profesional kesehatan mental dalam kelompok yoga mengalami penurunan yang signifikan dalam pekerjaan yang berhubungan dengan stres ( $t = -6,225$ ,  $p <$

$.001$ ), dan peningkatan yang signifikan dari adaptasi stres ( $t = 2,128$ ,  $p = .042$ ).). Peserta dalam kelompok kontrol mengungkapkan tidak ada perubahan yang signifikan. Membandingkan perbedaan yang berarti dalam nilai pre-dan posttest antara yoga dan kelompok kontrol, kami menemukan kelompok yoga secara signifikan mengurangi stres yang berhubungan dengan pekerjaan. (Prasetyo et al., 2016)

Menurut (Bernburg et al., 2019) hasil penelitian menunjukkan dibandingkan dengan kontrol ( $n = 20$ ), peserta yoga ( $n = 20$ ) melaporkan secara signifikan lebih tinggi perawatan diri serta kelelahan kurang emosional dan depersonalisasi setelah menyelesaikan 8 minggu intervensi yoga. Meskipun kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan selama studi, kelompok yoga menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam Skor dari pra-untuk pasca-intervensi untuk perawatan diri ( $p < .001$ ), Mindfulness ( $p = .028$ ), kelelahan emosional ( $p = .008$ ), dan depersonalisasi ( $p = .007$ ). (Martani & Yuniarsih, 2021)

### Kesimpulan

Dari hasil literature review beberapa artikel diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa intervensi yang dilakukan pada stress kerja perawat jiwa. dan dari hasil literatur review didapatkan banyaknya tenaga medis di bagian mental care yang stress akibat kerja, dari hasil literatur review ada beberapa intervensi yang diberikan pada perawat jiwa terkait stress kerja namun yang efektif digunakan yaitu terapi yoga terbukti efektif pada perawat jiwa atau tenaga medis yang stress kerja.

### BIBLIOGRAFI

- Adnyani, D. W., & Juniartha, M. G. (2020). Efektivitas Latihan Yoga dalam Mengatasi Penyakit Jantung Koroner (PJK). *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*,

- 3(2), 129–141. [Google Scholar](#)
- Bernburg, M., Groneberg, D. A., & Mache, S. (2019). Mental health promotion intervention for nurses working in German psychiatric hospital departments: a pilot study. *Mental Health Promotion Intervention for Nurses Working in German Psychiatric Hospital Departments: A Pilot Study* *Issues in Mental Health Nursing*, *3*(2), 129–141. [Google Scholar](#)
- Cristinwiyani, I., & Dewi, A. A. M. A. S. (2019). Terapi Non Farmakologi Terhadap Stress Karyawan Universitas Respati Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, *1*(2), 476–487. [Google Scholar](#)
- EL-SAID, K. (2020). Efektivitas Prenatal Gentle Yoga Terhadap Perbaikan Tingkat Depresi Dan Kadar Hormon Serotonin Pada Ibu Hamil Resiko Tinggi. Universitas Hasanuddin. [Google Scholar](#)
- Lestari, C. I., Pamungkas, C. E., Mardiyah, S., Amilia, R., & Rospia, E. D. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kecamatan Selaparang Kota Mataram Propinsi Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, *4*(1), 25–31. [Google Scholar](#)
- Martani, R. W., & Yuniarsih, S. M. (2021). Implementasi Complementary And Alternative Medicine (Cam) Sebagai Dukungan Kesehatan Mental Untuk Perawat Pada Era Pandemi Di Puskesmas Bendan Kota Pekalongan. *Borneo Community Health Service Journal*, *1*, 18–25. [Google Scholar](#)
- Efektifitas Yoga Ketawa terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Derajat II di Panti Wredha Salib Putih Salatiga. *JK: Jurnal Kesehatan*, *8*(3), 396–403. [Google Scholar](#)
- Prasetyo, A. R., Nurtjahjanti, H., Fauziah, N., & Kustanti, E. R. (2016). Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Penerbang Militer Melalui Penerapan Terapi Yoga Tawa. *Jurnal Psikologi Undip*, *15*(1), 11. [Google Scholar](#)
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, *9*(1), 86–92. [Google Scholar](#)
- Renityas, N. N., Sari, L. T., & Wibisono, W. (2017). Efektifitas Acuyoga terhadap Keluhan Insomnia pada Ibu hamil Trimester III di Masyarakat Agriculture Traditional di Wilayah Kerja Puskesmas Ngancar Kabupaten Kediri. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, *4*(2), 98–103. [Google Scholar](#)
- Septiawan, S. P., & Suryani, I. R. (n.d.). 2017 .Efektifitas Terapi Fisik Untuk Burnout Syndrome Pada Perawat. *Conference Proceedings The 1st National Nursing Conference Universitas Esa Unggul*, *32*. [Google Scholar](#)
- Ulfah, R. (2018). Efektivitas Relaksasi Terhadap Penurunan Stres Kerja Pada Staf Marketing Pt. Bpr X. Unika Soegijapranata Semarang. [Google Scholar](#)
- Wibowo, L. D. (2016). *Gambaran Tingkat Stres Kerja Perawat Di Instalasi Gawat Darurat Dan Intensive Care Unit Rumah Sakit Umum Daerah Wates Kulon Progo*. Stikes Jenderal A. Yani Yogyakarta. [Google Scholar](#)
- Yogitha, B., & Ebnezar, J. (2014). Can Yoga Can Yoga be an Effective Tool in Managin g Psychological Stress be an Effective Tool in Managin g Psychological Stress. *Journal of Ethnomedicine*, *1*, 1–7. [Google Scholar](#)
- Yuzallia, R. (2021). Efektivitas Waktu Pelaksanaan Terapi Yoga Terhadap Kadar Glukosa Darah Dan Tingkat Stress Pada Pasien Diabetes Mellitus

**Copyright holder:**

Muhammad Iqbal Martani, Iyus Yosep (2022)

**First publication right:**

Jurnal Health Sains

**This article is licensed under:**

