

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kondisi manusia yang timbul akibat dari kenyataan yang berbeda dengan harapan yang diinginkan disebut dengan stres (Rahmayati, 2014). Penyebab terjadinya stres yang dialami oleh mahasiswa berbeda-beda namun salah satunya adalah pengerjaan skripsi sebagai pemicu stres mahasiswa. Ketika tubuh merespon dengan cara tidak spesifik akan beban atau tuntutan maka dapat disebut dengan stress. Berdasarkan pengertian dapat diketahui seseorang mengalami stress jika memiliki beban dengan sangat berat namun tidak dapat mengatasi beban tersebut, sehingga akan memunculkan respon tubuh untuk tidak mampu pada beban tersebut, maka stress akan dialami oleh seseorang tersebut. Namun sebaliknya, seseorang tidak mengalami stress jika mampu mengatasi beban tersebut walaupun beban yang dirasakan sangat berat dengan memiliki respon tubuh yang bagus.

Terdapat dua faktor yang bisa memengaruhi stress yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Stress yang berasal dari dalam diri sendiri disebut dengan faktor internal antara lain penyakit dan konflik. Sedangkan stress yang berasal dari luar diri sendiri contohnya berasal dari keluarga dan lingkungan disebut dengan faktor eksternal. Senada dengan apa yang disampaikan oleh (Sarafino, 2013) terdapat 2 aspek utama yang timbul dari stress meliputi aspek fisik dan aspek

psikologis apabila seseorang tengah mengalami stress. Dampak yang ditimbulkan dari aspek fisik dengan kondisi tubuh seseorang tersebut menjadi menurun serta terasa sakit pada bagian tubuh contohnya sakit kepala dan gangguan pencernaan. Sementara yang ditimbulkan pada aspek psikologis meliputi gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku.

Agar tetap mampu untuk fokus ketika melakukan suatu pekerjaan maka perlu diatasinya aspek fisik dan aspek psikologis yang timbul akibat dari stress. Apabila penanganan stress tidak segera dilakukan maka akan menimbulkan beberapa dampak dengan tiga kategori meliputi dampak fisiologik dialami seseorang secara umum apabila mengalami stress dengan dampak gangguan fisik yaitu otot tegang rasa bosan, pusing dan tekanandarah naik. Selanjutnya dampak psikologik dengan dialami seseorang yang merasa keletihan emosi sebagai salah satu tanda pertama akan terjadinya burn-out yang memiliki peran sentral dan rasa ingin menjadi sukses juga menurun.

Dalam menangani stress dengan farmakologi yaitu pengkonsumsian obat- obatan, dan non-farmakologi meliputi massage, spa, lilin aroma terapi atau minyak aromaterapi, namun sebagian tidak memedulikan stress yang disebabkan adanya rasa malas apabila diharuskan untuk membeli obat di apotek dan pengeluaran biaya apabila membeli obat tersebut, atau malas untuk melakukan massage di tempat spa dengan penggunaan lilin aroma untuk terapi. Namun

sebenarnya terdapat cara yang tidak mengeluarkan biaya dan tidak diharuskan pergi ke suatu tempat yaitu melakukan senam yoga.

Fisik holistic seperti yoga sebenarnya lebih disarankan oleh Dr. Timothy, yang dapat berguna sebagai pelengkap kebutuhan ketika melakukan stimulasi struktur tulang otot sendi pada tubuh. Apabila olah postur (asana) yoga dilaksanakan dengan benar maka dapat menimbulkan efek yang tentunya baik untuk koordinasi kerja dari sistem pernapasan dan sirkulasi darah (paru-paru dan jantung) menurut BKS Inyengar yang berguna untuk menjaga kebugaran tubuh. (Lebang, 2013).

Salah satu aktivitas yang dilakukan seseorang dengan seluruh pikiran dipusatkan untuk mengontrol panca indera dan tubuhnya disebut dengan senam yoga. Hal tersebut memiliki fungsi untuk penyesuaian tubuh, jiwa, dan pikiran dengan proses konsentrasi, mengatur dan mengendalikan. Aliran oksigen yang terdapat dalam tubuh akan menjadi lancar apabila melakukan senam yoga (Viklund, 2014). Salah satu bentuk latihan fisik dengan alternatif yaitu senam yoga yang disarankan kepada beberapa individu sebagai bantuan agar tercapainya tingkat latihan fisik. (Gordon, 2015) yoga bisa dilakukan oleh semua orang termasuk anak-anak, manula, dan ibu hamil.

Yoga memiliki berbagai manfaat yaitu sistem kesehatan secara paripurna guna untuk meningkatkan kesehatan fisik, ketenangan pikiran dan ketenangan jiwa. Sejak jaman dahulu latihan yoga sudah ada namun saat ini terdapat

berbagai modifikasi yang disesuaikan pada manfaat, keadaan, dan tujuan yang hendak dicapai setiap individu. Dalam mengurangi tingkatan stress dari pelaku yoga maka dimunculkan ide agar yoga digemari masyarakat dengan mengikuti latihan yoga, namun sebenarnya yoga berasal dari wilayah india dengan memiliki tujuan sebagai meditasi yang diperuntukan untuk mendekatkan diri kepada sang pencipta sehingga apabila dipakai untuk tujuan kesehatan perlu dikaji lebih detail lagi.

Dari beberapa uraian di atas, maka dalam penelitian ini mencoba untuk menurunkan tingkat stress dengan menggunakan senam yoga. Oleh karena itu, peneliti mencoba membahas tentang latihan senam yoga dan berpengaruhnya terhadap tingkat stress pada member Fitness Center Puri Mansion Apartemen Jakarta Barat.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar permasalahan yang dibicarakan tidak menyimpang dari tujuan penelitian dan juga untuk menghindari meluasnya permasalahan yang berakibat tidak terpecahkan masalah, maka perlu adanya pembatasan masalah, antara lain:

- a. Penelitian ini hanya difokuskan pada Pengaruh senam yoga terhadap tingkat stress.
- b. Pupolasi dan sampel penelitian ini adalah Member Fitness Center

Puri Mansion Apartemen Jakarta Barat

- c. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah senam yoga sedangkan variabel terikatnya adalah tingkat stress.
- d. Penelitian dilakukan di Fitness Center Puri Mansion Apartemen Jakarta Barat, pada bulan Januari-Februari 2023.

2. Rumusan Masalah

Dalam suatu penelitian mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis, dan dicari permasalahannya. Berdasarkan uraian latar belakang dan batasan masalah di atas dalam, maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah: “Apakah senam yoga dapat menurunkan tingkat stress pada member Fitness Center Puri Mansion Apartemen Jakarta Barat?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah di atas, maka dapat ditentukan tujuan penelitian sebagai berikut: “Ingin mengetahui apakah senam yoga dapat menurunkan tingkat stress pada member Fitness Center Puri Mansion Apartemen Jakarta Barat”.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua orang maupun semua kalangan terutama yang berkecimpung di dunia olahraga khususnya bagi penulis, umumnya bagi pembaca. Secara khusus Penelitian diharapkan dapat menambah pemahaman dan keilmuan dalam bidang ilmu keolahragaan bagi

pelaku olahraga, terutama instruktur-instruktur senam yang mengajar di club atau fitness centre. Disamping itu menambah wawasan dan pemahaman peneliti tentang pengaruh gerakanyoga terhadap tingkat stres.

E. Definisi Operasional

Dalam penelitian ini agar tidak terjadi kesalahan penelitian atau pengertian terhadap pemakaian istilah yang ada dalam judul penelitian ini, maka penulis memberikan penegasan istilah, sebagai berikut:

1. Stres

Stres merupakan suatu kondisi yang dialami oleh manusia ketika harapan yang diinginkan dan kenyataan yang dihadapi berbeda (Rahmayati, 2014). Dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan *Kessler Psychological Distress Scale* (PDS).

2. Senam Yoga

Senam Yoga merupakan suatu bentuk latihan yang mengkombinasikan antara teknik bernafas, relaksasi, meditasi dan peregangan. Sebuah aktivitas dimanaseseorang memusatkan pikiran untuk mengontrol panca indra dan tubuh secara keseluruhan (Sari dan Netty, 2018).