

**PENGARUH YOGA TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT DEPRESI  
PADA PECANDU NARKOBA REHABILITASI DI WISMA SIRIH  
RUMAH SAKIT JIWA SUNGAI BANGKONG  
PROVINSI KALIMANTAN BARAT**

**Skripsi, April 2015**  
**Ayu Afriani**

xiv + 66 hal + 12 tabel + 2 skema + 9 gambar + 9 lampiran

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Pecandu narkoba rehabilitasi akan mengalami *withdrawal symptoms*, baik perubahan secara fisik, ataupun mental salah satunya yaitu depresi. Depresi merupakan gangguan mental yang paling sering terjadi tetapi seringkali tidak terdiagnosis dan tidak cepat diatasi sehingga dampak terburuk dari depresi adalah bunuh diri. Diperlukan penanganan yang sangat serius terhadap masalah psikologis yang dialami pecandu narkoba khususnya depresi yaitu terapi farmakologi atau non-farmakologi, salah satunya adalah terapi non-farmakologi dengan yoga.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap perubahan tingkat depresi pada pecandu narkoba rehabilitasi di Wisma Sirih Rumah Sakit Jiwa Sungai Bangkong Provinsi Kalimantan Barat.

**Metodelogi:** Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan *pre-eksperimental* dengan *One Group Pretest Posttest design* dengan menggunakan instrumen penelitian kuesioner *Beck Depression Inventory* (BDI). Sampel pada penelitian ini berjumlah 9 responden yang diberikan Hatha Yoga selama 4 hari.

**Hasil:** Uji *wilcoxon* menunjukkan dengan nilai *significancy* 0.008 ( $p < 0.05$ ). Nilai ini menyatakan bahwa ada pengaruh yoga terhadap perubahan terutama pada penurunan tingkat depresi pada pecandu narkoba rehabilitasi.

**Kesimpulan:** Ada pengaruh yoga terhadap perubahan tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan Hatha Yoga. Yoga dapat menurunkan tingkat depresi pada pecandu narkoba rehabilitasi.

**Kata Kunci:** Pecandu narkoba rehabilitasi, yoga, depresi

**Referensi:** 61 (2002-2015)

***The influence of yoga on change pin the level of depression in the rehabilitation  
of drug addicts at Wisma Sirih in Psychiatric Hospital Sungai Bangkong  
Province Kalimantan Barat***

***Thesis, April 2015  
Ayu Afriani***

*xiv + 66 pages + 12 tables + 2 schemes + 9 pictures + 9 appendixes*

**ABSTRACT**

**Background:** *rehabilitation phase of addiction will experience withdrawal symptoms, both physically change, or psychological which is depression. Depression is a mental disorder occurs most often but not often undiagnosed and quickly overcome with of the worst of depression is suicide. Serious solution is needed by a drug addict especially of psychological therapy either non-pharmacology or pharmacology to depression symptoms, one of is non-pharmacology is yoga therapy .*

**Purpose:** *this research aimed to understand the influence of yoga on changes in the level of depression in the rehabilitation phase of addiction at Wisma Sirih in Psychiatric Hospital Sungai Bangkong Province Kalimantan Barat*

**Methods:** *this was a quantitative research using pre-eksperimental with one group pretest-posttest design with the beck depression inventory research instruments. Sample of respondents in were given yoga 9 addicts. Hatha yoga was applied to responden for 4 days.*

**Result:** *Wilcoxon analysis showed there is siginificancy 0.008 ( $p < 0.05$ ). The value is stated that there is the influence of yoga to change especially on the decline level of depression in the rehabilitation of drug addicts.*

**Conclusion:** *there is the influence of yoga on changes in the level of depression before and after given Hatha yoga. Hatha yoga can lower the level of depression in the rehabilitation of drug addicts.*

**The keywords:** *drug addict rehabilitation, yoga, depression*

**References:** *61 (2002-2015)*