

**SKRIPSI**

**GAMBARAN KUALITAS HIDUP MASYARAKAT  
YANG MENEKUNI YOGA DI KOMUNITAS  
PASRAMAN YOGA PARIKRAMA  
KABUPATEN KARANGASEM**



**OLEH  
I GEDE EKA WIJAYA  
NIM. 1918011007**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA  
2022**



**GAMBARAN KUALITAS HIDUP MASYARAKAT  
YANG MENEKUNI YOGA DI KOMUNITAS  
PASRAMAN YOGA PARIKRAMA  
KABUPATEN KARANGASEM**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada**

**Universitas Pendidikan Ganesha**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Kedokteran**

**Oleh  
I Gede Eka Wijaya NIM 1918011007**

**PRODI STUDI KEDOKTERAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SINGARAJA**

**2022**

**SKRIPSI**  
**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN**  
**MEMENUHI SYARAT – SYARAT UNTUK MENCAPAI**  
**GELAR SARJANA KEDOKTERAN**

**Menyetujui**

Pembimbing I,



Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes  
NIP. 198202172008122001

Pembimbing II,



DR. dr. Ketut Suparna, Sp.B(K)Onk., Msi, FINACS  
NIDK.8855060017

Skripsi oleh I Gede Eka Wijaya dengan judul “Gambaran Kualitas Hidup Masyarakat yang Menekuni Yoga di Komunitas Pasraman Yoga Parikrama Kabupaten Karangasem” ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada  
Hari : Selasa  
Pada tanggal : 20 Desember 2022

Dewan Penguji,



Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes. (Ketua)  
NIP. 198262172008122001



Dr. dr. Ketut Suparna, Sp.B(K)Onk., M.Si (Anggota)  
NIDK. 8855060017



dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked., M.Kes., M.Biomed., Sp.N. (Anggota)  
NIP. 198508252009122007



dr. I.P. Adi Wibowo, S.Ked., M.Kes. (Anggota)  
NIP. 198208112008121005

**BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI**

Nomor:...../UN.... / PP/2022

Pada hari ini: Selasa tanggal 20 Desember 2022 jam, 09.05 s/d 10.05 WITA, bertempat di Gedung Fakultas Kedokteran telah dilaksanakan ujian skripsi yang diajukan oleh:

Nama : I Gede Eka Wijaya

N I M : 1918011007

Prodi : Kedokteran

Judul Skripsi : Gambaran Kualitas Hidup Masyarakat yang Menekuni Yoga di Komunitas Pasraman Yoga Parikrama Kabupaten Karangasem

Pembimbing I : Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes.

Pembimbing II: Dr. dr. Ketut Suparna, Sp.B(K)Onk., M.Si

dengan hasil: ~~ujian lulus tanpa revisi~~ / ujian lulus dengan revisi / ~~ujian diulang~~\*)

selama 2 minggu terhitung dari tanggal 20 Desember 2022 sampai dengan 3 Januari 2023

Tim Penguji Skripsi:

	Nama Penguji	NIP	Tanda Tangan
1.	Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes.	198202172008122001	
2.	Dr. dr. Ketut Suparna, Sp.B(K)Onk., M.Si	8855060017	
3.	dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked., M.Kes., M.Biomed., Sp.N.	198508252009122007	
4.	dr. I.P. Adi Wibowo, S.Ked., M.Kes.	198208112008121005	

Demikian berita acara ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 20 Desember 2022

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Kedokteran



Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes.  
NIP. 198202172008122001

Ketua Penilai (Pembimbing I/H)



Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri,  
S.Ked., M.Kes.  
NIP. 198202172008122001

Catatan:

\*) Coret yang tidak perlu

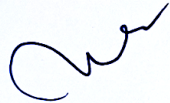
Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada:

Hari : Selasa  
Tanggal : 20 Desember 2022

**Mengetahui,**

Ketua Ujian,



Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes.  
NIP. 198202172008122001

Sekretaris Ujian,



Dr. dr. Ketut Suparna, Sp.B(K)Onk., M.Si.  
NIDK. 8855060017

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Kedokteran,



Prof. Dr. M. Ahmad Djojogito, dr. Sp.OT(K), MHA, MBA  
NIR. 1942062720180501380

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Gambaran Kualitas Hidup Masyarakat yang Menekuni Yoga di Komunitas Pasraman Yoga Parikrama Kabupaten Karangasem” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 29 Juni 2022

Yang membuat pernyataan



I Gede Eka Wijaya



## PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmatNya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Gambaran Kualitas Hidup Masyarakat yang Menekuni Yoga di Komunitas Pasraman Yoga Parikrama Kabupaten Karangasem”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. dr. M. Ahmad Djojosingito, Sp.OT(K)., MHA, MBA selaku Dekan Fakultas Kedokteran atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
2. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Kedokteran sekaligus sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. DR.dr. Ketut Suparna, Sp.B(K)Onk.,M.Si selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
4. Kepala perpustakaan Universitas Pendidikan Ganesha beserta staf yang telah memberikan kemudahan pelayanan peminjaman buku-buku yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini
5. Pengampu Pasraman Parikrama Yoga Kabupaten Karangasem yang telah memberikan izin dan membantu dalam melakukan penelitian ini.
6. Orang tua, teman-teman, dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 12 Desember 2022

Penulis

I Gede Eka Wijaya  
NIM 1918011007



## DAFTAR ISI

	HALAMAN
PRAKATA .....	i
ABSTRAK.....	iii
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1    Latar Belakang.....	1
1.2    Rumusan Masalah.....	5
1.3    Tujuan Penelitian .....	5
1.4    Manfaat Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1    Deskripsi Teori .....	7
2.1.1    Yoga.....	7
2.1.1.1    Definisi Yoga.....	7
2.1.1.2    Tingkatan Yoga .....	8
2.1.1.3    Manfaat Yoga .....	11
2.1.2    Kualitas Hidup .....	17
2.1.2.1    Definisi kualitas hidup.....	17
2.1.2.2    Dimensi Kualitas Hidup .....	18
2.1.2.3    Faktor yang mempengaruhi Kualitas Hidup.....	20
2.1.2.4    Pengukuran Kualitas Hidup.....	24
2.1.2.5    Pengaruh Yoga terhadap Kualitas Hidup.....	27
2.2    Penelitian Yang Relevan.....	28
2.3    Kerangka Konseptual.....	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	31
3.1    Desain Penelitian .....	31
3.2    Populasi dan Sampel.....	31
3.3    Variabel Penelitian.....	33
3.4    Definisi Operasional .....	33
3.5    Alat dan Bahan Penelitian.....	34
3.6    Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
3.7    Prosedur Pengambilan Data.....	36
3.8    Teknik Analisis Data .....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	38
4.1    Deskripsi Lokasi Penelitian .....	38
4.2    Deskripsi Karakteristik Responden .....	39
4.3    Hasil Penelitian.....	39
4.3.1    Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	39
4.3.2    Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	40
4.3.3    Distribusi Responden Berdasarkan Agama .....	41
4.3.4    Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan .....	42
4.3.5    Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir .....	43
4.3.6    Distribusi Responden Berdasarkan Status Perkawinan .....	44
4.3.7    Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Domain Kesehatan Fisik .....	46
4.3.8    Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Domain Psikologis .....	47
4.3.9    Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Domain Hubungan Sosial .....	48
4.3.10    Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Domain Lingkungan .....	49
4.3.11    Gambaran Kualitas Hidup Masyarakat yang Menekuni Yoga di Komunitas Pasraman Yoga Parikrama Kabupaten Karangasem.....	50
BAB V PEMBAHASAN.....	52

5.1	Kualitas Hidup Masyarakat Berdasarkan Domain Kesehatan Fisik.....	52
5.2	Kualitas Hidup Masyarakat Berdasarkan Domain Psikologis.....	53
5.3	Kualitas Hidup Masyarakat Berdasarkan Domain Hubungan Sosial ....	56
5.4	Kualitas Hidup Masyarakat Berdasarkan Domain Lingkungan .....	58
5.5	Kualitas Hidup Masyarakat yang Menekuni Yoga di Komunitas Pasraman Yoga Parikrama Kabupaten Karangasem .....	59
BAB VI KESIMPULAN .....		63
6.1	Simpulan .....	63
6.2	Saran .....	63
DAFTAR PUSTAKA.....		65
LAMPIRAN .....		70



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	34
Tabel 4.1 Frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	39
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	40
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Agama.....	41
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan.....	42
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	43
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan status perkawinan.....	45
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Domain Kesehatan Fisik.....	46
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Domain Psikologis.....	47
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Domain Hubungan Sosial.....	48
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Domain Lingkungan.....	49
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup.....	50



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Rumus Transformasi Skor QOL.....	27
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual.....	30
Gambar 4.1 Frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	40
Gambar 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
Gambar 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Agama.....	42
Gambar 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan.....	43
Gambar 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	44
Gambar 4.6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan status perkawinan.....	45
Gambar 4.7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Domain Kesehatan Fisik.....	46
Gambar 4.8 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Domain Psikologis.....	47
Gambar 4.9 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Domain Hubungan Sosial.....	48
Gambar 4.10 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Domain Lingkungan.....	49
Gambar 4.11 Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup.....	50



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01. Jadwal Penelitian.....	42
Lampiran 02. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	43
Lampiran 03. Lembar Permintaan Menjadi Responden.....	44
Lampiran 04. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	45
Lampiran 05. Data Demografi.....	46
Lampiran 06. Lembar Kuisisioner Kualitas Hidup.....	48
Lampiran 07. Metode Transformasi Skor.....	52
Lampiran 08. Data Demografi.....	82
Lampiran 09. Hasil Domain dan Kualitas Hidup.....	83
Lampiran 10. Bukti Foto Kegiatan.....	84
Lampiran 11. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	85
Lampiran 12. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	88
Lampiran 13. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II.....	91
Lampiran 14. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II.....	93





## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Rumus Transformasi Skor QOL.....	27
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual.....	30
Gambar 4.1 Frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	40
Gambar 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
Gambar 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Agama.....	42
Gambar 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan.....	43
Gambar 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	44
Gambar 4.6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan status perkawinan.....	45
Gambar 4.7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Domain Kesehatan Fisik.....	46
Gambar 4.8 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Domain Psikologis.....	47
Gambar 4.9 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Domain Hubungan Sosial.....	48
Gambar 4.10 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Domain Lingkungan.....	49
Gambar 4.11 Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup.....	50



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01. Jadwal Penelitian.....	42
Lampiran 02. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	43
Lampiran 03. Lembar Permintaan Menjadi Responden.....	44
Lampiran 04. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	45
Lampiran 05. Data Demografi.....	46
Lampiran 06. Lembar Kuisisioner Kualitas Hidup.....	48
Lampiran 07. Metode Transformasi Skor.....	52
Lampiran 08. Data Demografi.....	82
Lampiran 09. Hasil Domain dan Kualitas Hidup.....	83
Lampiran 10. Bukti Foto Kegiatan.....	84
Lampiran 11. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	85
Lampiran 12. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	88
Lampiran 13. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II.....	91
Lampiran 14. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II.....	93

