

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

Oleh

I Gede Eka Wijaya, NIM 1918011007

Jurusan Kedokteran

ABSTRAK

Kualitas hidup adalah pandangan individu terhadap perbandingan kualitas kehidupan serta keinginannya yang diukur dalam empat aspek yaitu kesehatan fisik, kondisi psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Kualitas hidup merupakan cerminan dari Indeks Pembangunan Manusia (IPM). IPM berkorelasi dengan kualitas hidup masyarakat. IPM Indonesia saat ini masih dalam status sedang, dan masih banyak kabupaten tiap provinsi yang memiliki IPM yang masih rendah, salah satunya adalah Kabupaten Karangasem. Beberapa penelitian relevan menunjukkan bahwa yoga dapat meningkatkan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas hidup masyarakat yang menekuni yoga di Komunitas Pasraman Yoga Parikrama Kabupaten Karangasem. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *cross-sectional* deskriptif dan menggunakan teknik analisis univariat. Pada penelitian ini didapatkan 25 responden yang digunakan dan memenuhi sebagai sampel penelitian. Berdasarkan domain kesehatan fisik didapatkan hasil responden yang memiliki kualitas hidup sedang sebanyak 1 orang (4%), kualitas hidup baik sebanyak 15 orang (60%), dan memiliki kualitas hidup dengan kategori sangat baik sebanyak 9 orang (36%). Berdasarkan domain psikologis didapatkan hasil yang memiliki kualitas hidup dengan kategori baik sebanyak 15 orang (60%), dan kualitas hidup dengan kategori sangat baik sebanyak 10 orang (40%). Berdasarkan domain hubungan sosial yang memiliki kualitas hidup dengan kategori baik sebanyak 23 orang (92%), dan memiliki kualitas hidup dengan kategori sangat baik sebanyak 2 orang (8%). Berdasarkan domain lingkungan yang memiliki kualitas hidup baik sebanyak 20 orang (80%), dan memiliki kualitas hidup dengan kategori sangat baik sebanyak 2 orang (20%). Hasil dari penelitian ini berdasarkan domain kesehatan fisik, domain psikologis, domain hubungan sosial dan domain lingkungan menunjukkan bahwa masyarakat yang menekuni yoga di Komunitas Pasraman Yoga Parikrama Kabupaten Karangasem memiliki kualitas hidup dengan kategori baik sebanyak 23 orang (92%), dan memiliki kualitas hidup dengan kategori sangat baik sebanyak 2 orang (8%). Penelitian berikutnya dibutuhkan penelitian lebih lanjut terkait dengan pengaruh yoga dalam mempengaruhi kualitas hidup.

Kata-kata kunci: kualitas hidup, yoga

**DESCRIPTION OF COMMUNITY LIFE QUALITY
WHO DO YOGA IN THE COMMUNITY
PASRAMAN YOGA PARIKRAMA
KARANGASEM DISTRICT**

By

**I Gede Eka Wijaya, NIM 1918011007
Department of Medicine**

ABSTRACT

Quality of life is an individual's view of the comparison of the quality of life and their desires which are measured in four aspects, namely physical health, psychological condition, social relationships, and the environment. Quality of life is a reflection of the Human Development Index (IPM). HDI correlates with people's quality of life. Indonesia's HDI is currently still in moderate status, and there are still many districts in each province that have low HDIs, one of which is Karangasem Regency. Several relevant studies have shown that yoga can improve quality of life. This study aims to describe the quality of life of people who practice yoga in the Pasraman Yoga Parikrama Community, Karangasem Regency. This research uses descriptive cross-sectional research and uses univariate analysis techniques. In this study, 25 respondents were used and fulfilled as research samples. Based on the physical health domain, the results showed that 1 person (4%) had a moderate quality of life, 15 people (60%) had a good quality of life, and 9 people (36%) had a very good quality of life. Based on the psychological domain, 15 people (60%) have a good quality of life category, and 10 people (40%) have a very good quality of life category. Based on the domain of social relations, 23 people (92%) have a good quality of life category, and 2 people (8%) have a very good quality of life category. Based on the environmental domain, 20 people (80%) have a good quality of life, and 2 people (20%) have a very good quality of life. The results of this study based on the physical health domain, psychological domain, social relations domain and environmental domain show that people who practice yoga in the Pasraman Yoga Parikrama Community in Karangasem Regency have a good quality of life for 23 people (92%), and have a good quality of life with very good category as many as 2 people (8%). Subsequent research requires further research related to the influence of yoga in influencing quality of life.

Key words: quality of life, yoga

UNDIKSHA