

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan, harapan hidup, dan standar hidup semuanya diukur dengan menggunakan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) atau Indeks Pembangunan Manusia (IPM). IPM adalah suatu indikator yang digunakan sebagai penilaian suatu negara apakah negara tersebut tergolong sebagai negara maju, negara berkembang atau negara terbelakang (Utami 2020). Pada tahun 2021, IPM di Indonesia telah mencapai status “tinggi” yaitu dengan angka 72,29. Provinsi DKI Jakarta merupakan provinsi dengan pencapaian IPM tertinggi di Indonesia dengan IPM sebesar 81,11. Sementara provinsi dengan pencapaian Indeks Pembangunan Manusia terendah berada di Provinsi Papua dengan IPM yaitu sebesar 60,62. Provinsi di Indonesia sebagian besar saat ini telah berstatus “sedang” dan beberapa provinsi sudah mencapai status IPM dengan status “tinggi”. Pertahun 2021 enam provinsi di Indonesia telah berhasil mendapatkan capaian status “tinggi”. Keenam provinsi tersebut diantaranya provinsi DKI Jakarta, provinsi DI Yogyakarta, Provinsi Kalimantan Timur, Kepulauan Riau dan Provinsi Bali (Statistik 2021).

Pada tahun 2021 IPM di Bali mencapai angka 75,69 dan sudah berstatus tinggi di tingkat provinsi. Namun, apabila dikaji lebih dalam ditingkat kabupaten/kota rata-rata masih berada distatus “sedang”. Salah satu kabupaten yang masih tertinggal dalam IPM adalah kabupaten Karangasem yang setiap tahunnya

berada di angka paling bawah dibandingkan kabupaten lainnya yang ada di Provinsi Bali. Menurut data yang dikeluarkan oleh Badan Pusat Statistik Bali, Karangasem merupakan kabupaten dengan IPM terendah di Provinsi Bali. Hal ini terlihat dari adanya hasil penghitungan BPS Bali yang menunjukkan IPM di Karangasem setiap tahunnya paling terendah. Pada tahun 2019 IPM Karangasem yaitu 67,34, tahun 2020 yaitu 67,35, dan tahun 2021 67,36 (Badan Pusat Statistik 2021).

Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan bahwa IPM bermanfaat sebagai salah satu cara untuk mengukur kualitas hidup masyarakat atau penduduk. Indeks yang diringkas dengan menggunakan pendekatan tiga dimensi fundamental manusia adalah IPM. Tiga aspek dasar manusia menggabungkan rentang hidup dan kesejahteraan (sebagai proporsi rentang hidup), standar hidup layak/tingkat pendapatan riil (sebagai ukuran *living standards*), dan pengetahuan/pendidikan (sebagai ukuran *knowledge*). IPM yang rendah atau kurang mencerminkan dari bagaimana kualitas hidup masyarakatnya. IPM yang rendah akan berpengaruh dan berdampak terhadap kualitas hidup yang terdiri dari aspek kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan kondisi lingkungan (Badan Pusat Statistik 2021).

Di banyak negara, termasuk Indonesia, kualitas hidup telah menjadi isu atau masalah utama. Indonesia adalah negara berkembang dengan agenda pembangunan berkelanjutan. Istilah "pembangunan berkelanjutan" mengacu pada kecenderungan yang berkembang dengan tujuan jangka panjang untuk mencapai kesejahteraan universal melalui pengelolaan ekonomi dan sumber daya alam serta saling menghormati manusia dan makhluk hidup lainnya. Kesejahteraan ini mencakup baik kesejahteraan diri sendiri, yang dapat diukur dengan indeks kualitas hidup

seseorang, maupun kesejahteraan anggota masyarakat lainnya. (Resmiya & Misbach 2019). Kepuasan pribadi adalah derajat kemakmuran yang dialami dan dirasakan oleh seseorang atau suatu perkumpulan. Kualitas hidup adalah konsep multifaset dan rumit. Kategori kualitas hidup mencakup konsep-konsep berikut: keadaan kesehatan, fungsi fisik yang baik, status kesehatan yang dirasakan individu atau kelompok, kesehatan subjektif, persepsi kesehatan, gejala, kepuasan kebutuhan, kognisi individu, kecacatan fungsional, gangguan kejiwaan, dan kesejahteraan. -menjadi, dan terkadang lebih dari satu sekaligus (Jacob & Sandjaya 2018).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa tingkat kebebasan seseorang, hubungan sosial, dan hubungan dengan lingkungan semuanya dapat digunakan untuk mengukur kualitas hidup mereka. Mereka juga dapat diukur dari segi kesehatan fisik dan mental mereka. Saat ini, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memiliki alat untuk mengevaluasi kualitas hidup seseorang. Instrumen kualitas termasuk WHOQOL-BREF dan WHOQOL-100. Instrumen WHOQOL-BREF telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan beberapa bahasa lainnya. Gambaran umum WHOQOL-100 dapat ditemukan di instrumen WHOQOL-BREF. Empat domain instrumen WHOQOL-BREF adalah aspek hubungan sosial, aspek kesehatan fisik, aspek kesehatan psikologis, dan aspek kondisi lingkungan. Instrumen yang lebih praktis adalah yang ini. Instrumen WHOQOL-BREF lebih padat daripada WHOQOL-100 karena terdiri dari 26 pertanyaan yang dapat mewakili keempat domain (WHO 2012).

Kualitas hidup fisik, mental, dan spiritual yang lebih baik adalah keinginan yang dimiliki oleh semua orang. Menurut teori Maslow, “setiap orang atau individu

yang lahir dan sejak lahir mendambakan dan memiliki kehendak aktif terhadap kesehatan, dorongan menuju pertumbuhan atau menuju aktualisasi potensi dirinya”, manusia memiliki motivasi utama untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Menurut Edwards et al. (Kinasih, 2010), setiap orang memiliki strategi unik untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Terlebih lagi, salah satu cara yang mungkin untuk meningkatkan dan mencapai kepuasan pribadi yang unggul adalah melalui yoga (Kinasih 2010).

Di India kuno, yoga dikenal sebagai filosofi sistem kehidupan. Melalui Buku Sutra Yoga, Patanjali mengembangkan teknik yoga tradisional. Praktik yoga telah berkembang menjadi sarana untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh. (Subrata 2020). Kata Sanskerta Yuj dan Yoking, yang berarti kesatuan harmonis dari hal-hal yang berbeda, adalah sumber dari istilah yoga. Istilah "penyatuan harmonik" mengacu pada proses di mana tubuh, emosi, dan sisi spiritual seseorang menjadi satu. Menurut temuan penelitian, berlatih yoga secara teratur dapat membantu meringankan rasa sakit fisik, memperkuat otot-otot tubuh, mengurangi stres, emosi, dan kecemasan, membantu proses pemulihan dari penyakit, serta meningkatkan kualitas hidup. (Rudiarta 2021).

Di Kabupaten Karangasem dengan IPM yang masih tergolong rendah terdapat Pasraman Yoga Parikrama yang berlokasi di Desa Padangkerta. Pasraman Yoga Parikrama merupakan pasraman atau wadah penekun yoga yang telah diyakini oleh penduduk Karangasem sebagai aliran yoga yang mengintegrasikan olah fisik dan olah spiritual yang bermanfaat untuk kesehatan. Belum banyak penelitian yang meneliti tentang manfaat yoga tersebut, namun ada penelitian di populasi lainnya yaitu di sanggar yoga Surabaya terkait dengan gambaran kualitas

hidup menyebutkan manfaat yoga signifikan untuk kesehatan fisik. Pada penelitian ini peneliti ingin meneliti tentang kualitas hidup penekun yoga parikrama karena belum ada yang mendeskripsikan tentang kualitas hidup penekun yoga di Karangasem mengingat secara data Badan Pusat Statistik IPM yang menjadi cerminan kualitas hidup masyarakat Karangasem per-tahun 2021 adalah terendah di Bali.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

Bagaimana gambaran kualitas hidup masyarakat yang menekuni yoga di komunitas Pasraman Yoga Parikrama Kabupaten Karangasem ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan penelitian yang dapat diambil ialah sebagai berikut:

Mengetahui gambaran kualitas hidup masyarakat yang menekuni yoga di komunitas Pasraman Yoga Parikrama Kabupaten Karangasem

1.4 Manfaat Hasil Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini ialah dapat dibagi menjadi tiga kategori sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini akan memberikan gambaran kualitas hidup masyarakat di komunitas Pasraman Yoga Parikrama Kabupaten Karangasem

2. Manfaat Praktis

A. Bagi Peneliti

Meningkatkan wawasan peneliti dalam hal tentang manfaat dan pengaruh yoga bagi kualitas hidup

B. Bagi Pemerintah

Membantu pemerintah dalam melakukan tindak lanjut untuk meningkatkan IPM melalui kualitas hidup yang baik, khususnya melalui yoga

C. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi berupa fakta terkait dengan gambaran kualitas hidup masyarakat yang menekuni yoga di komunitas Pasraman Yoga Parikrama Kabupaten Karangasem.

