

**PENGARUH DURASI LATIHAN YOGA TERHADAP
DEPRESI SELAMA WABAH COVID-19**



**OLEH
I WAYAN MAHAKSA KUMARATUNGGGA
NIM. 1918011038**

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



**PENGARUH DURASI LATIHAN YOGA TERHADAP
DEPRESI SELAMA WABAH COVID-19**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Kedokteran**



**Oleh
I Wayan Mahaksa Kumaratungga
NIM 1918011038**

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

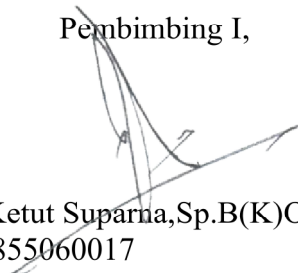
2022

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MEMENUHI TUGAS DAN SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA KEDOKTERAN

Menyetujui,

Pembimbing I,



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

Pembimbing II,



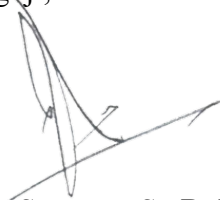
Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked.,
M.Kes
NIP 198202172008122001

Skripsi oleh I Wayan Mahaksa Kumaratunga dengan judul “Pengaruh Durasi Latihan Yoga terhadap Depresi Selama Wabah COVID-19” ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Selasa

Pada tanggal : 20 Desember 2022

Dewan Penguji,



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

(Ketua)



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

(Anggota)



dr. I Ketut S Kapakisan T., Sp. S.
NIP. 196304161989111002

(Anggota)



Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198103212008121003

(Anggota)

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI


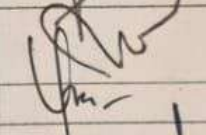
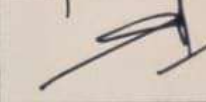
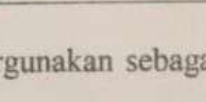
Nomor:...../UN...../PP/2022

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 Wayan Mahaksa Kumaratunga
N I M : 1918011038
Prodi : Kedokteran
Judul Skripsi : Pengaruh Durasi Latihan Yoga Terhadap Depresi Selama Wabah COVID-19
Pembimbing I : Dr. dr. Ketut Suparna, Sp.B(K)Onk., M.Si
Pembimbing II : Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes.

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

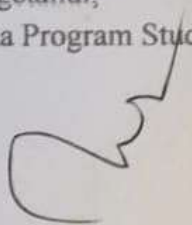
Tim Penguji Skripsi:

	Nama Penguji	NIP	Tanda Tangan
1.	Dr. dr. Ketut Suparna, Sp.B(K)Onk., M.Si	8855060017	
2.	Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes.	198202172008122001	
3.	dr. I Ketut S Kapakisan T., Sp.S.	196304161989111002	
4.	Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes	198208112008121005	

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

Singaraja, 20 Desember 2022

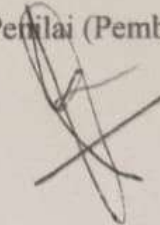
Mengetahui,
Ketua Program Studi Kedokteran



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

NIP. 198202172008122001

Ketua Penilai (Pembimbing I/II)



Dr. dr. Ketut Suparna Sp.B(K)Onk.

NIDK. 8855060017

Catatan:

*) Coret yang tidak perlu

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran

Universitas Pendidikan Ganesha

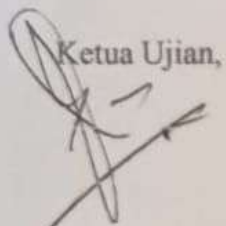
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 20 Desember 2022

Mengetahui,

Ketua Ujian,


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

Sekretaris Ujian,


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



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

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul "Pengaruh Durasi Latihan Yoga Terhadap Depresi Selama Wabah COVID-19" 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, 12 Desember 2022
Yang membuat pernyataan



[Handwritten Signature]

Wahana Praksa Kumaratungga

PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat Nya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Durasi Latihan Yoga Terhadap Depresi Selama Wabah COVID-19”**. 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 Djojogugito, 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. Ketut Suparna, Sp.B(K)Onk.,M.Si selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes. Ketua Program Studi Kedokteran serta sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. 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 Wayan Mahaksa Kumaratungga

NIM 1918011038

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	iii
ABSTRAK.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1. Depresi.....	5
2.1.1. Pengertian Depresi.....	5
2.1.2. Gejala Depresi.....	6
2.1.3. Prevalensi Depresi.....	7
2.1.4. Pengukuran Depresi.....	8
2.2. Yoga.....	10
2.2.1. Definisi Yoga.....	10
2.2.2. Manfaat Yoga.....	11
2.2.3. Pengaruh Yoga Terhadap Kesehatan.....	13
2.3. COVID-19.....	15
2.3.1. Pengertian COVID-19.....	15
2.3.1. Mekanisme Penularan COVID-19.....	16
2.3.2. COVID-19 di Indonesia.....	16
2.3.3. Faktor Risiko.....	17
2.3.4. Dampak COVID-19.....	18
2.3.5. Penanganan COVID-19.....	20
2.4. Penelitian Yang Relevan.....	21

2.5. Kerangka Konseptual.....	26
2.6. Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
3.2. Desain Penelitian.....	28
3.3. Populasi dan Sampel.....	28
3.3.1. Populasi Penelitian.....	30
3.3.2. Sampel Penelitian.....	30
3.4. Variabel Penelitian.....	31
3.5. Definisi Operasional.....	31
3.6. Alat dan Bahan Penelitian.....	33
3.7. Prosedur Pengambilan atau Pengumpulan Data.....	33
3.8. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	35
4.1 Deskripsi Lokasi Penelitian.....	35
4.2 Deskripsi Karakteristik Responden.....	35
4.3 Hasil Penelitian.....	36
4.3.1 Distribusi Karakter Responden Berdasarkan Lamanya Mengikuti Parktik Yoga.....	36
4.3.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan.....	37
4.3.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	39
4.3.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Status COVID-19.....	39
4.3.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Komorbid.....	41
4.3.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Penghasilan.....	42
4.3.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Depresi.....	43
4.3.8 Hasil Perhitungan Normalitas Data Menggunakan SPSS.....	44
4.3.9 Hasil Perhitungan Homogenitas Data Menggunakan SPSS.....	45
4.3.10 Hasil Perhitungan Statistik Menggunakan Uji Mann-Whitney U....	46
BAB V PEMBAHASAN.....	48
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
6.1 Simpulan.....	52

6.2 Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	59



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 4.1. Distribusi Responden Berdasarkan Lamanya Mengikuti Yoga.....	36
Tabel 4.2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan.....	37
Tabel 4.3. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	39
Tabel 4.4. Karakteristik Responden Berdasarkan Status COVID-19.....	40
Tabel 4.5. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Komorbid.....	41
Tabel 4.6. Karakteristik Responden Berdasarkan Penghasilan.....	42
Tabel 4.7. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Depresi.....	43
Tabel 4.8. Hasil Perhitungan Normalitas Data Menggunakan SPSS.....	44
Tabel 4.9. Hasil Perhitungan Homogenitas Data Menggunakan SPSS.....	55
Tabel 4.10. Hasil Perhitungan Statistik Menggunakan Test Mann-Whitney U.....	46



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1. Bagan Kerangka Konseptual Penelitian.....	26
Gambar 2.2. Desain Penelitian.....	29
Gambar 4.1. Distribusi Responden Berdasarkan Lamanya Mengikuti Yoga.....	37
Gambar 4.2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan.....	38
Gambar 4.3. Karakteristik Responden Berdasarkan Status COVID-19.....	40
Gambar 4.4. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Komorbid.....	41
Gambar 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Penghasilan.....	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01. Lembar Permintaan Menjadi Responden.....	59
Lampiran 02. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	60
Lampiran 03. Lembar Kuesioner.....	61
Lampiran 04. Jadwal Kegiatan.....	62
Lampiran 05. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	63
Lampiran 06. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	67
Lampiran 07. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II.....	68
Lampiran 08. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II.....	70
Lampiran 09. Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 10. Daftar Responden Lama Durasi Latihan Yoga.....	72
Lampiran 11. Distribusi Lama Durasi Latihan Yoga Dengan Variabel.....	75
Lampiran 12. Hasil Uji <i>Mann-Whitney U</i>	77