

**PENGARUH FREKUENSI PARTISIPASI YOGA
TERHADAP KUALITAS TIDUR WANITA PRALANSIA
DI PASRAMAN MARKANDEYA YOGA
SANGGALANGIT**



**OLEH
I PUTU DIMASATYA WILWADANA
NIM 2218011066**

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

2025



**PENGARUH FREKUENSI PARTISIPASI YOGA
TERHADAP KUALITAS TIDUR WANITA PRALANSIA
DI PASRAMAN MARKANDEYA YOGA
SANGGALANGIT**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Kedokteran

Oleh

I Putu Dimasatya Wilwadana

NIM 2218011066

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2025

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., PGDMTHM
NIP. 198202172008122001

Pembimbing II,



Irma Rahmayani, S.Pd., M.Si.
NIP. 198709042022032007

Skripsi oleh I Putu Dimasatya Wilwadana dengan judul “Pengaruh Frekuensi Partisipasi Yoga terhadap Kualitas Tidur Wanita Pralansia di Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit” ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Jumat

Pada tanggal : 19 Desember 2025

Dewan Penguji



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

(Ketua)



Irma Rahmayani, S.Pd., M.Si.
NIP. 198709042022032007

(Anggota)



dr. Made Bayu Permasutha, S.Ked., M.Biomed., FFRI.
NIP. 199304262019031008

(Anggota)



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

Pada :
Hari : Jumat
Tanggal : 19 Desember 2025

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,



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

Irma Rahmayani, S.Pd., M.Si.
NIP. 198709042022032007

Mengesahkan
Dekan Fakultas Kedokteran,



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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Pengaruh Frekuensi Partisipasi Yoga terhadap Kualitas Tidur Wanita Pralansia di Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit” 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 atau ada klaim terhadap karya saya ini.

Singaraja, 16 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



I Putu Dimasatya Wilwadana

NIM. 2218011066

PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **”Pengaruh Frekuensi Partisipasi Yoga terhadap Kualitas Tidur Wanita Pralansia di Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana kedokteran 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 terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. 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., PGDMTHM selaku Koordinator Program Studi Kedokteran dan Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Irma Rahmayani, S.Pd., M.Si. selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak I Nyoman Nastra, yang akrab disapa Guru Komang, selaku guru yoga di Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit, yang tidak hanya membagikan ilmu dan praktik yoga, tetapi juga senantiasa menyemangati dan memotivasi penulis selama proses penelitian.
5. Seluruh bapak dan ibu peserta yoga di Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit, yang dengan antusias dan penuh semangat mengikuti sesi-sesi yoga serta bersedia menjadi bagian dari penelitian ini.
6. Ibu tercinta, yang telah menjadi sumber kekuatan terbesar dalam kehidupan penulis. Setiap langkah dalam proses pendidikan ini tidak lepas dari dukungan dan ketulusan Ibu.
7. Bapak, penulis mempersembahkan doa dan rasa hormat yang mendalam. Meskipun tidak lagi bersama secara fisik, nilai-nilai, teladan, dan

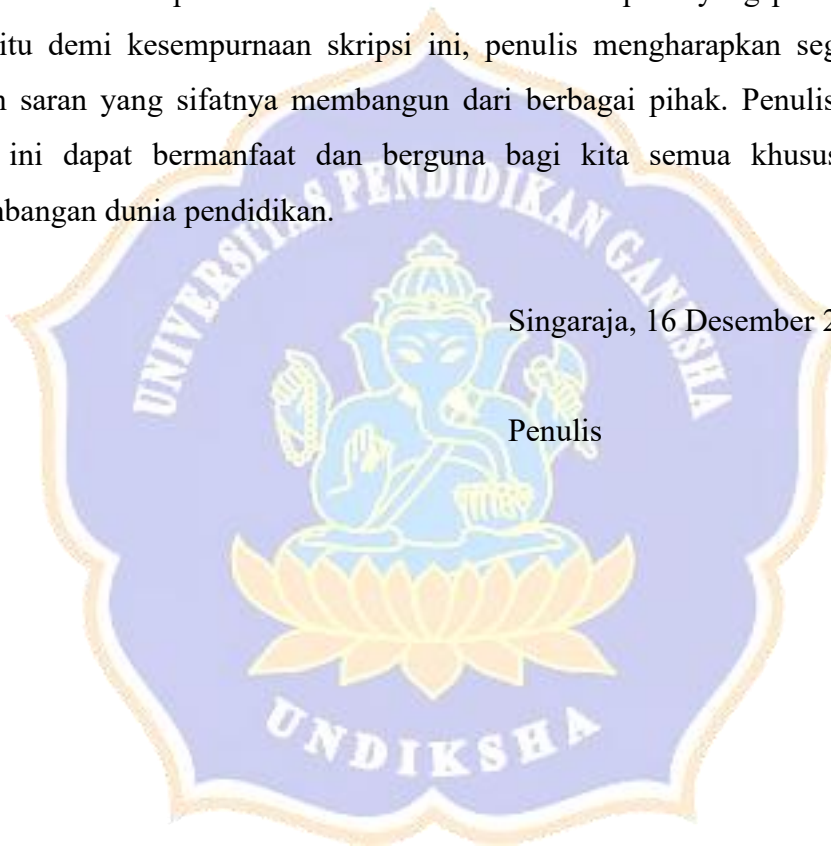
semangat yang Bapak wariskan tetap hidup dan menjadi penguat dalam setiap perjuangan penulis.

8. Keluarga besar, yang selalu memberikan doa, perhatian, serta dukungan moral selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan, serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan doa, dukungan moral, serta semangat kepada penulis dalam menyelesaikan usulan penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 16 Desember 2025

Penulis



DAFTAR ISI

	HALAMAN
PRAKATA.....	i
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ixi
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 7
2.1 Landasan Teori	7
2.1.1 Kualitas Tidur	7
2.1.2 Kualitas Tidur pada Wanita Pralansia	14
2.1.3 Yoga sebagai Intervensi Nonfarmakologis	19
2.2 Penelitian yang Relevan	23
2.3 Kerangka Konseptual	25
2.4 Hipotesis Penelitian.....	25
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 26
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	26
3.1.1 Tempat Penelitian	26
3.1.2 Waktu Penelitian	26
3.2 Desain Penelitian.....	26

3.3 Populasi dan Sampel	27
3.3.1 Populasi	27
3.3.2 Sampel	27
3.3.3 Besar Sampel	29
3.3.4 Teknik Sampling	30
3.4 Variabel Penelitian	30
3.4.1 Variabel Independen	30
3.4.2 Variabel Dependen	30
3.5 Definisi Operasional	31
3.6 Instrumen Penelitian	31
3.7 Prosedur Pengambilan Data	32
3.8 Teknik Analisis Data	33
3.8.1 Analisis Univariat	33
3.8.2 Analisis Bivariat	33
BAB IV HASIL PENELITIAN	35
4.1 Deskripsi Data	35
4.2 Karakteristik Subjek Penelitian	36
4.3 Karakteristik Variabel Penelitian	37
4.3.1 Karakteristik Frekuensi Partisipasi Yoga	38
4.3.2 Karakteristik Kualitas Tidur	41
4.4 Analisis Bivariat	44
4.4.1 Uji Asumsi Klasik	44
4.4.2 Uji Regresi Linier Sederhana	45
BAB V PEMBAHASAN	47
5.1 Karakteristik Umum Subjek	47
5.2 Karakteristik Variabel Penelitian	48
5.3 Pengaruh Frekuensi Partisipasi Yoga terhadap Kualitas Tidur Wanita Pralansia	52
5.4 Keterbatasan Penelitian	54
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	55

6.1 Kesimpulan.....	55
6.2 Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	66



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	31
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	36
Tabel 4.2 Karakteristik Variabel Penelitian.....	37
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Partisipasi Yoga Berdasarkan Usia	38
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Partisipasi Yoga Berdasarkan Status Menopause	39
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Partisipasi Yoga Berdasarkan Pekerjaan.....	40
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Partisipasi Yoga Berdasarkan Tekanan Darah	40
Tabel 4.7 Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Usia.....	41
Tabel 4.8 Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Status Menopause	42
Tabel 4.9 Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Pekerjaan	42
Tabel 4.10 Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Tekanan Darah	43
Tabel 4.11 Uji Normalitas Residual (<i>Kolmogorov–Smirnov Test</i>)	44
Tabel 4.12 Uji Linieritas antara Frekuensi Partisipasi Yoga dan Kualitas Tidur ..	45
Tabel 4.13 Uji Heteroskedastisitas (Uji <i>Glejser</i>)	45
Tabel 4.14 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana.....	46
Tabel 4.15 Ringkasan Model Regresi	46
Tabel 4.16 Uji ANOVA Regresi	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Model Dua Proses dalam Regulasi Tidur	10
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual	25
Gambar 3.1 Diagram Desain Penelitian.....	27



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01. Jadwal Kegiatan.....	67
Lampiran 02. Naskah Penjelasan Kepada Responden	68
Lampiran 03. <i>Informed Consent</i>	72
Lampiran 04. Kuesioner Penelitian.....	73
Lampiran 05. Perhitungan Skor <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	77
Lampiran 06. Surat Pernyataan Kesediaan Bekerja Sama Mitra Penelitian	80
Lampiran 07. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan	81
Lampiran 08. Surat Pengantar Kelaikan Etik.....	83
Lampiran 09. Surat Keterangan Kelaikan Etik	84
Lampiran 10. Hasil Pengolahan Data Menggunakan SPSS.....	85
Lampiran 11. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	87
Lampiran 12. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	88
Lampiran 13. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II	89
Lampiran 14. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II	90
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	91
Lampiran 16. Riwayat Hidup Penulis	91