

***HATHA YOGA* DI SMAN 5 DENPASAR
TAHUN 2023**



SKRIPSI

KOMANG INTAN SETYAWATI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

***HATHA YOGA* DI SMAN 5 DENPASAR
TAHUN 2023**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh :

**KOMANG INTAN SETYAWATI
C2122007**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Komang Intan Setyawati

NIM : C2122007

Jurusan : Keperawatan

Judul Skripsi : *Hatha yoga* di SMAN 5 Denpasar Tahun 2023

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, Oktober 2023



Komang Intan Setyawati

HALAMAN PERSETUJUAN
HATHA YOGA DI SMAN 5 DENPASAR
TAHUN 2023

Diajukan Oleh :

KOMANG INTAN SETYAWATI
C2122007

Badung, 1 Februari 2024

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Dr. dr. I Wawan Artana, SH., M.Biomed
NIDN: 0812016602

Pembimbing II



Ni Putu Cyntia Maseni, SE., MM
NIDN: 0809029501

Mengetahui
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. Putu Alpha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal : 17 Februari 2024

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Ni Nyoman Putri Sriadi, SpDKes., MM
NIDN: 8852070016

Sekretaris Penguji



Dr. dr. I Wayan Artana, SH., M.Biomed
NIDN: 0812016602

Anggota Penguji



Ni Putu Cyntia Maseni, SE., MM
NIDN: 0809029501

Mengetahui
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Keperawatan



Ns. I Putu Zetty Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0814058603

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, Desember 2023

Komang Intan Setyawati

Hatha yoga di SMAN 5 Denpasar Tahun 2023

xiv + 48 + 1 tabel + 1 gambar + 9 lampiran

ABSTRAK

Hatha yoga merupakan ajaran yoga yang erat kaitannya dengan pendidikan, fisik, mental, dan spiritual. SMAN 5 Denpasar mengembangkan ekstrakurikuler *hatha yoga* sejak tahun 2016, tetapi dilakukan modifikasi dengan harapan meningkatkan partisipasi siswa dalam yoga tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses *hatha yoga* di SMAN 5 Denpasar. Studi kualitatif dipilih dalam penelitian ini menggunakan metode fenomenologi melibatkan lima informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling dan dilanjutkan dengan snowball sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam, observasi, dan data dianalisis menggunakan cara Miles & Huberman menggunakan teori pilihan rasional dan teori adaptasi. Ada tiga proses yang ditemukan dalam pelaksanaan *hatha yoga* yaitu persiapan, waktu, dan teknik serta manfaat *hatha yoga* yaitu fisiologis, psikologis dan spiritual. Berdasarkan hasil penelitian ini, siswa mengikuti *hatha yoga* dengan manfaat yang didapatkan secara fisiologis, psikologis dan spiritual.

Kata kunci : pelaksanaan, *hatha yoga*, SMA

Daftar pustaka: 30 (2015-2021)

*HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM*

Undergraduate Thesis, December 2023

Komang Intan Setyawati

Hatha yoga at SMAN 5 Denpasar in 2023

xiv + 48 + 1 tables + 1 pictures + 9 appendixes

ABSTRACT

Hatha yoga is a yoga teaching that is closely related to education, physical, mental and spiritual. SMAN 5 Denpasar has developed extracurricular hatha yoga since 2016, but modifications have been made in the hope of increasing student participation in yoga. This research aims to understand the hatha yoga process at SMAN 5 Denpasar. The qualitative study chosen in this research used the phenomenological method involving five informants selected using purposive sampling techniques and continued with snowball sampling. Data collection was carried out using in-depth interviews, observations, and data were analyzed using the Miles & Huberman method using rational choice theory and adaptation theory. There are three processes found in the implementation of hatha yoga, namely implementation, time, and techniques as well as the benefits of hatha yoga, namely physiological, psychological and spiritual. Based on the results of this research, students follow hatha yoga with physiological, psychological and spiritual benefits.

Keywords : implementation, hatha yoga, high school

Bibliography : 30 (2015-2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, Karena berkat rahmat dan karuniaNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Hatha yoga* di SMAN 5 Denpasar Tahun 2023” tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan sejak awal sampai terselesainya skripsi ini, untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hati, peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, SE, MM., selaku ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program studi sarjana ilmu keperawatan.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep, M.Kep., selaku ketua program studi ilmu keperawatan STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti penelitian dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan pada program studi sarjana ilmu keperawatan.
3. Dr. dr. I Wayan Artana, SH., M.Biomed., selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini

4. Ni Putu Cyntia Maseni, SE., MM., selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dra. Cokorde Istri Mirah Kusuma Widiawati, M. Sos., selaku Kepala Sekolah SMAN 5 Denpasar yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian.
6. Gede Sandi, S.Pd, M.Pd., selaku penanggung jawab ekstrakurikuler *hatha yoga* yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian.
7. Keluarga tercinta atas doa, dukungan mental, maupun material dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman mahasiswa di Stikes Bina Usaha Bali dan semua pihak yang penulis tidak dapat sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Badung, Oktober 2023

Peneliti

Komang Intan Setyawati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian	3
1. Pelayanan Keperawatan Komplementer	3
2. Masyarakat di SMAN 5 Denpasar	3
3. Institusi Pendidikan STIKES Bina Usada.....	4
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan Komplementer	4

E. Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. <i>Hatha yoga</i>	7
B. Teknik-teknik <i>Hatha yoga</i>	8
C. Manfaat <i>Hatha yoga</i>	11
BAB III METODE PENELITIAN	13
A. Rancangan Penelitian	13
B. Kehadiran Peneliti	13
C. Tempat dan Waktu Penelitian	14
D. Etika Penelitian	14
E. Sumber Data	14
1. Informan	15
2. Proses	15
3. Dokumen atau Benda	16
F. Prosedur Pengumpulan Data	17
G. Analisis Data	18
1. Teori-teori Analisis Data	18
2. Proses Analisis Data	19
H. Tahap-tahap Penelitian	22
BAB IV HASIL PENELITIAN	24
A. Tempat dan Waktu Penelitian	24
B. Karakteristik Informan	24
C. Analisis Tema	25

BAB V PEMBAHASAN	27
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil Penelitian	27
1. Pelaksanaan <i>Hatha yoga</i>	27
2. Manfaat <i>Hatha yoga</i>	35
B. Keterbatasan Penelitian	42
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	43
BAB VI PENUTUP	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Informan di SMAN 5 Denpasar	25
-----------	-----------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Analisis Data Miles dan Huberman	19
------------	--	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 : Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Uji Etik Penelitian
- Lampiran 4 : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 6 : Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 7 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 8 : Pengantar Kuisisioner
- Lampiran 9 : Surat Persetujuan Menjadi Responden