



**HUBUNGAN VINYASA YOGA DENGAN PENINGKATAN
KONSENTRASI PADA ORANG DEWASA MUDA SEHAT**

SKRIPSI

**NABILA MIRALDA RAHMI OCEANIA NAIM
2110211115**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
2024**



**HUBUNGAN VINYASA YOGA DENGAN PENINGKATAN
KONSENTRASI PADA ORANG DEWASA MUDA SEHAT**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran**

**NABILA MIRALDA RAHMI OCEANIA NAIM
2110211115**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nabila Miralda Rahmi Oceania Naim

NRP : 2110211115

Tanggal : 26 November 2024

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini,

maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 26 November 2024

Yang Menyatakan,



Nabila Miralda Rahmi Oceania Naim

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabila Miralda Rahmi Oceania Naim
NIM : 2110211115
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“HUBUNGAN VINYASA YOGA DENGAN PENINGKATAN KONSENTRASI PADA ORANG DEWASA MUDA SEHAT”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 2024

Yang menyatakan,



Nabila Miralda Rahmi Oceania Naim

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Nabila Miralda Rahmi Oceania Naim

NIM : 2110211115

Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Vinyasa Yoga Dengan Peningkatan Konsentrasi Pada Orang Dewasa Muda Sehat

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Veteran Jakarta.

Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes., M.Pd.I
NIP:
197001292000031001
Penguji

Dr. dr. Arman Yurisaldi Saleh, M.S., Sp.S
NIP :
197309162001121
Pembimbing 1

dr. Pritha Maya Savitri, Sp.KP
NIP :
197409082021212004
Pembimbing 2



Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes., M.Pd.I
NIP: 197001292000031001
Dekan Fakultas Kedokteran

dr. Agneta Irmarahayu, MPdKed., SpKKLP Subsp FOMC
NIP : 197508222021212007
Ketua Program Studi Kedokteran Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 2 Desember 2024

ABSTRAK

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
Tugas Akhir, Desember 2024
NABILA MIRALDA RAHMI OCEANIA NAIM, No. NRP 2110211115**

HUBUNGAN VINYASA YOGA DENGAN PENINGKATAN KONSENTRASI PADA ORANG DEWASA MUDA SEHAT

RINCIAN HALAMAN

(xi + 94 halaman, 14 tabel, 12 gambar, 6 lampiran)

ABSTRAK

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara praktik Vinyasa Yoga dengan peningkatan konsentrasi pada orang dewasa muda sehat melalui sebuah eksperimen.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain eksperimental dengan dua kelompok: kelompok intervensi yang menjalani latihan Vinyasa Yoga dan kelompok kontrol tanpa intervensi. Konsentrasi diukur menggunakan Stroop Test dan Trail Making Test sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil

Kelompok intervensi menunjukkan peningkatan signifikan dalam kecepatan pengisian tes dengan rata-rata waktu Stroop Test menurun dari 5,59 detik menjadi 4,61 detik ($p < 0,05$) dan Trail Making Test dari 34,44 detik menjadi 23,45 detik ($p < 0,05$). Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan ($p > 0,05$).

Kesimpulan

Praktik Vinyasa Yoga terbukti meningkatkan konsentrasi pada orang dewasa muda sehat dan menjadi metode non-farmakologis yang efektif untuk penguatan kognitif.

Daftar Pustaka: 110 (2002–2024)

Kata Kunci: Vinyasa Yoga, konsentrasi, Stroop Test, Trail Making Test, dewasa muda.

ABSTRACT

FACULTY OF MEDICINE

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Undergraduate Thesis, December 2024

NABILA MIRALDA RAHMI OCEANIA NAIM, Student ID: 2110211115

THE RELATIONSHIP BETWEEN VINYASA YOGA AND CONCENTRATION IMPROVEMENT IN HEALTHY YOUNG ADULTS

PAGE DETAILS

(xi + 94 pages, 14 tables, 12 figures, 6 appendices)

ABSTRACT

Background

The growing prevalence of cognitive decline, even among young adults, emphasizes the importance of identifying non-pharmacological strategies for mental enhancement. Vinyasa Yoga, a dynamic practice combining breath and movement, is hypothesized to improve cognitive functions, including concentration.

Objective

This study aimed to investigate the relationship between Vinyasa Yoga practice and concentration improvement in healthy young adults through a controlled experimental approach.

Methods

An experimental study was conducted on 64 participants divided into two groups: the intervention group practicing Vinyasa Yoga and the control group without intervention. Cognitive performance was assessed using the Stroop Test and the Trail Making Test, administered before and after the intervention period.

Results

The intervention group exhibited a statistically significant improvement in cognitive performance, with Stroop Test times decreasing from 5.59 seconds to 4.61 seconds and Trail Making Test times decreasing from 34.44 seconds to 23.45 seconds ($p < 0.05$). Conversely, the control group showed no significant changes in performance ($p > 0.05$).

Conclusion

Vinyasa Yoga effectively enhances concentration in healthy young adults and can serve as a practical, non-pharmacological method for cognitive improvement. Further studies are recommended to explore its long-term benefits and applicability in broader populations.

References: 110 (2002–2024)

Keywords: Vinyasa Yoga, concentration, Stroop Test, Trail Making Test, young adults.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga proposal ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu . Tak lupa juga rasa terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, serta motivasi selama proses penyusunan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa segala proses yang meliputi penelitian, analisis, serta penyusunan tulisan tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak yang turut serta memberikan kontribusi. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes., M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta yang selalu mendukung kami dalam kegiatan belajar mengajar kami selama ini sampai dapat menyusun dan menyelesaikan proposal ini.
2. dr. Mila Citrawati, M. Biomed selaku Kepala Program Studi yang selama ini selalu memberi kami ilmu, arahan, dan motivasi.
3. Dr. dr. Arman Yurisaldi Saleh, M.S., Sp.S selaku dosen pembimbing utama yang terlepas dari kesibukannya tetap dengan maksimal meluangkan pikiran, tenaga, dan waktu untuk memberikan arahan, masukan, motivasi, dan semangat. Sungguh sebuah kehormatan dan kebahagiaan tersendiri untuk penulis bisa menjadi salah satu mahasiswa bimbingannya.

4. dr. Pritha Maya Savitri, Sp.KP selaku dosen pembimbing kedua yang terlepas dari kesibukannya tetap dengan maksimal meluangkan pikiran, tenaga, dan waktu untuk memberikan arahan, masukan, motivasi, dan semangat. Sungguh sebuah kehormatan dan kebahagiaan tersendiri untuk penulis bisa menjadi salah satu mahasiswa bimbingannya.
5. Teman-teman saya yang bersedia dengan senang hati menjadi responden serta berlatih yoga untuk membantu saya menyelesaikan proposal ini.
6. Seluruh dosen pengajar dan staff di FK UPN “Veteran” Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan, arahan, dan dukungan kepada penulis selama menjalani kegiatan perkuliahan.
7. Teristimewa kepada keluarga saya tercinta, kedua orang tua saya, Mami Myra dan Papi Askan, kakak saya satu-satunya Kak Dzacky, Adik-adik saya Caca dan Fira, serta Omah saya atas doa yang tidak berhenti diberikan kepada saya agar semua urusan saya lancar, penghiburan yang diberikan untuk dapat memberi saya semangat dan dukungan, dan masih banyak hal-hal lain yang membuat saya lebih termotivasi.
8. Teman sejawat sekaligus sahabat penulis : Marsha, Biwa, Cece, Manya, Awa, dan Aca yang dari awal kebersamai penulis dan selalu ada untuk saya baik saat sedih maupun saat bahagia.
9. Digmar Rachmat Ghiffary yang sudah kebersamai saya dari awal, terimakasih karena selalu siap sedia untuk saya dalam hal apapun, dan selalu menghibur saya dengan caranya sendiri.

10. Sahabat-sahabat saya di luar kampus : Sheryl, Shafa, Salsa, Fizra, Defa, Naura, Kamila, Catu dan Zalika yang tidak ada lelahnya mendengar keluh kesah saya serta memberi dukungan dan motivasi untuk saya.
11. Teman – teman satu bimbingan departemen saraf, Elvina, Firo, dan Thema yang membersamai langkah penulis, saling menyemangati dan membantu satu sama lain jika ada kesulitan selama proses penyusunan dan penyelesaian proposal ini.
12. Kakak-kakak tingkat terutama bang Dynan dan kak Syauqiyyah yang membantu penulis dengan membagikan pengalaman serta memberikan saran dan motivasi yang membantu penulis menyelesaikan proposal ini.
13. Teman – teman FK UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2021 yang telah bersama-sama berjuang dan menghabiskan waktu bersama dalam menempuh pendidikan sarjana kedokteran yang penuh lika-liku ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak aspek yang dapat ditingkatkan dan diperbaiki dalam penyusunan proposal ini. Oleh karena itu, penulis terbuka untuk menerima kritik dan saran yang membangun demi memperbaiki proposal ini. Semoga Allah SWT berkenan membalas kebaikan semua pihak yang membantu proses penyelesaian proposal ini dan penulis berharap bahwa proposal ini dapat memberikan manfaat dan pengetahuan yang berharga bagi banyak pihak.

Jakarta,6 Januari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	ii
PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian.....	6
I.3.1 Tujuan Umum.....	6
I.3.2 Tujuan Khusus.....	6
I.4 Manfaat Penelitian.....	6
I.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
I.4.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1 Konsentrasi.....	8
II.1.1 Teori dan Konsep Konsentrasi.....	8
II.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi.....	9
II.2 Anatomi Saraf Terkait Konsentrasi.....	13

II.2.1 Struktur dan Fungsi Otak dalam Konsentrasi.....	13
II.2.2 Interaksi Neural dalam Konsentrasi.....	15
II.3.3 Vinyasa Yoga.....	19
II.3.3.1 <i>Asana</i>	21
II.3.3.2 <i>Pranayama</i>	22
II.3.3.2.1 <i>Dhiirga Swasam</i> (Pernapasan Yoga Penuh).....	23
I.3.3.2.2 <i>Ujjayi</i> (Pernapasan Berdesir).....	24
II.3.3.2.3 <i>Kapalabhati</i> (Pernapasan Menghembus Kuat).....	25
II.3.3.2.4 <i>Anuloma Viloma</i>	26
II.3.3.2.5 <i>Sitali</i> (Pernapasan Lidah).....	27
II.3.3.2.6 <i>Sitkari</i> (Pernapasan Gigi).....	28
II.3.4 Manfaat <i>Vinyasa Yoga</i>	29
II.3.5 Gerakan <i>Vinyasa Yoga</i>	31
II.4 Konsentrasi dan Yoga.....	41
II.4.1 Hubungan <i>Vinyasa Yoga</i> Dengan Konsentrasi.....	41
II.4.2 Konsep Peningkatan Konsentrasi dengan <i>Vinyasa Yoga</i>	42
II.5 Kerangka Teori.....	46
II.6 Kerangka Konsep.....	47
II.7 Hipotesis.....	47
II.8 Penelitian Terkait.....	48
BAB III METODE PENELITIAN.....	52
III.1 Jenis Penelitian.....	52
III. 2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	52
III.3 Subjek Penelitian.....	52
III.3.1 Populasi.....	52
III.3.2 Sampel.....	53
III.3.3 Perhitungan Besar Sampel.....	53
III.3.4 Kriteria Pemilihan Sampel.....	54
III.3.4.1 Kriteria Inklusi.....	54
III.3.4.2 Kriteria Eksklusi.....	54

III.4 Teknik Pengambilan Sampel.....	55
III.5 Identifikasi Variabel Penelitian.....	55
III.5.1 Variabel Terikat (Dependen).....	55
III.5.2 Variabel Bebas (Independen).....	55
III.6 Definisi Operasional.....	56
III.7 Instrumen Penelitian.....	56
III.7.1 Kuisisioner.....	56
III.7.2 <i>Stroop Color Word Test</i>	57
III.7.3 <i>Trail-Making Test</i>	60
III.8 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen.....	63
III.8.1 Uji Validitas.....	63
III.8.2 Uji Reliabilitas.....	65
III.9 Teknik Pengumpulan Data.....	66
III.10 Pengolahan Data.....	67
III.11 Analisis Data.....	69
III.12 Etik Penelitian.....	70
III.13 Alur Penelitian.....	74
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	75
IV.1 Gambaran Umum Penelitian.....	75
IV.2 Hasil Penelitian.....	76
IV.2.1 Gambaran Karakteristik Penelitian.....	76
IV.2.3 Hasil Analisis Bivariat.....	81
IV.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	86
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	90
BAB V PENUTUP	92
V.1 Kesimpulan.....	92
V.2 Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	94

RIWAYAT HIDUP	109
LAMPIRAN	110

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Penelitian Terkait	48
Tabel 2.	Definisi Operasional	56
Tabel 3.	Gambaran Karakteristik Responden Penelitian	76
Tabel 4.	Gambaran Tingkat Konsentrasi Orang Dewasa Muda Sehat Berdasarkan Hasil Stroop Test Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan pada Kelompok Intervensi	77
Tabel 5.	Gambaran Tingkat Konsentrasi Orang Dewasa Muda Sehat Berdasarkan Hasil Stroop Test Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan pada Kelompok Kontrol	78
Tabel 6.	Gambaran Tingkat Konsentrasi Orang Dewasa Muda Sehat Berdasarkan Hasil Trail Making Test Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan pada Kelompok Intervensi	79
Tabel 7.	Gambaran Distribusi Tingkat Konsentrasi Orang Dewasa Muda Sehat Berdasarkan Hasil Trail Making Test Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan pada Kelompok Kontrol	80
Tabel 8.	Hasil Uji Normalitas Data	82
Tabel 9.	Hasil Uji Wilcoxon Perbedaan Rata-Rata Waktu Pengisian <i>Stroop Test</i> Kelompok Intervensi	83
Tabel 10.	Hasil Uji Wilcoxon Perbedaan Rata-Rata Waktu Pengisian	83
Tabel 11.	Hasil Uji Wilcoxon Perbedaan Rata-Rata Waktu Pengisian	84
Tabel 12.	Hasil Uji Wilcoxon Perbedaan Rata-Rata Waktu Pengisian	84
Tabel 13.	Hasil Uji Mann-Whitney <i>Post Test Stroop Test</i>	85
Tabel 14.	Hasil Uji Mann-Whitney <i>Post Test Trail Making Test</i>	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Korteks Prefrontal	13
Gambar 2.	Lobus-Lobus Otak	14
Gambar 3.	Komponen Primer Sistem Limbik	15
Gambar 4.	Bagian Kuning Menunjukkan Korteks Cingulate Anterior	16
Gambar 5.	Bagian Kuning Menunjukkan Gyrus Frontal Inferior	16
Gambar 6.	Subregio dari Orbitofrontal Korteks	17
Gambar 7.	Organisasi Sitoarsitektural Korteks Manusia	17
Gambar 8.	Ilustrasi Pranayama	23
Gambar 9.	Ilustrasi Dhiirga Swasam	24
Gambar 10.	Teknik Alunoma Viloma	27
Gambar 11.	Ilustrasi Sitali Pranayama	28
Gambar 12.	Ilustrasi Sitkari Pranayama	29
Gambar 13.	Ilustrasi Sun Salutation	32
Gambar 14.	Posisi Plank	33
Gambar 15.	Pose Kobra	34
Gambar 16.	Warrior II / Prajurit II	35
Gambar 17.	Downward Facing Dog	36
Gambar 18.	Pyramidal Pose	37
Gambar 19.	Pose Parsvakonasana	38
Gambar 20.	Pose Ardha Chandrasana	39
Gambar 21.	Bagian 1 Stroop Test	58
Gambar 22.	Bagian 2 Stroop Test	58
Gambar 23.	Bagian 3 Stroop Test	59
Gambar 24.	Contoh Trail Making Test bagian A	61
Gambar 25.	Contoh Trail Making Test Bagian B	62

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.	Kerangka Teori	46
Bagan 2.	Kerangka Konsep	47
Bagan 3.	Alur Penelitian	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	112
Lampiran 2. Surat Persetujuan Etik	113
Lampiran 3. Lembar Informed Consent	114
Lampiran 4. Kuisisioner	116
Lampiran 5. Stroop Test	117
Lampiran 6. Trail Making Test Part A	118
Lampiran 7. Trail Making Test Part B	119
Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	120
Lampiran 9. Hasil SPSS	122
Lampiran 10. Biodata Instruktur	125
Lampiran 11. Sertifikat Instruktur	126