

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Peserta Yoga Di Huma Yoga Palangka Raya

Meilitha Carolina¹, Ayu Puspita², Novita Carolina³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Eka Harap Palangka Raya

Korespondensi penulis: novitacarolina0811@gmail.com

Abstract. *Yoga exercises are a union of body movement, breath and mind. By doing yoga, especially breathing techniques or pranayama, it makes a person more focused, calms the mind, lowers stress levels, gives a feeling of calm and comfort to the body, so it is expected to overcome insomnia. Sleep quality is an individual's ability to stay asleep, not just achieving the amount or length of sleep. Poor sleep quality can lead to lower levels of individual health and increased fatigue or tiredness. The impact of short sleep quality can lead to low levels of individual health and increased fatigue or fatigue easily. One way to overcome poor sleep patterns is by doing yoga exercises. The purpose of this study was to determine the effect of yoga exercises on the quality of sleep of yoga participants at Huma Yoga Palangka Raya. Method: This research method uses a type of quantitative research with a pre-experimental research design with a pretest-post test one group design approach. Respondents in this study were 20 respondents who were then analyzed using the Wilcoxon statistical test. Results: The results of this study showed that before the implementation of yoga exercises, 14 respondents (70%) had a fairly poor quality of sleep and after the implementation of yoga exercises, the quality of sleep improved quite well for 18 respondents (90%). Wilcoxon test results $p=0.000$ which means $p<0.05$, namely H_1 is accepted. Conclusion: There is a significant influence between yoga exercises on the quality of sleep of yoga participants at Huma Yoga Palangka Raya.*

Keywords : *Yoga Gymnastics, Sleep Quality*

Abstrak. Senam yoga merupakan penyatuan antara gerak tubuh, nafas dan pikiran. Dengan melakukan yoga, terutama teknik olah napas atau pranayama, membuat seseorang menjadi lebih fokus, menenangkan pikiran, menurunkan tingkat stress, memberikan perasaan tenang dan nyaman pada tubuh, sehingga diharapkan dapat mengatasi insomnia. Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tetap tidur, tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan individu dan meningkatkan kelelahan atau mudah letih. Dampak dari kualitas tidur yang pendek dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan individu dan meningkatkan kelelahan atau mudah letih. Salah satu cara untuk mengatasi pola tidur yang buruk yaitu dengan melakukan senam yoga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur peserta yoga di Huma Yoga Palangka Raya. Metode: Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian pra eksperimen dengan pendekatan pretest-post test one group design. Responden pada penelitian ini berjumlah 20 responden yang kemudian dianalisis menggunakan uji statistik Wilcoxon. Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum pelaksanaan senam yoga sejumlah 14 responden (70%) memiliki kualitas tidur yang cukup buruk dan setelah pelaksanaan senam yoga kualitas tidur

meningkat cukup baik sejumlah 18 responden (90%). Hasil uji Wilcoxon $p=0,000$ yang berarti $p<0,05$ yaitu H_1 diterima. Kesimpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan antara senam yoga terhadap kualitas tidur peserta yoga di Huma Yoga Palangka Raya.

Kata kunci: Senam Yoga, Kualitas Tidur

LATAR BELAKANG

Senam yoga merupakan penyatuan antara gerak tubuh, nafas dan pikiran. Awal mula yoga berasal dari India sejak 5.000 tahun yang lalu, di Indonesia yoga berkembang sejak tahun 1990-an. Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tetap tidur, tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur. Kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya (Wang W, 2020).

Pada masa sekarang ini sering kali melakukan kegiatan malam, kurang istirahat, terlalu banyak aktivitas, tidak bahagia, kesulitan mengontrol emosional atau mental, gangguan memori dan pembelajaran, masalah kesehatan fisik, kecemasan, yang menyebabkan mereka mengalami pola tidur yang kurang baik sehingga jika berangsur lama akan menyebabkan insomnia dan berimbas pada kualitas tidur yang kurang baik. Rata-rata setiap orang pernah mengalami insomnia sekali dalam hidupnya. Insomnia dapat menyerang semua golongan usia, hal ini disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya adalah kekhawatiran hidup, rutinitas kehidupan modern yang dapat menimbulkan stress yang berdampak pada kejadian insomnia. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan individu dan meningkatkan kelelahan atau mudah letih. Dampak dari kualitas tidur yang pendek dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan individu dan meningkatkan kelelahan atau mudah letih. Berbagai dampak buruk yang ditimbulkan oleh insomnia terhadap kesehatan penderitanya, maka sangat penting mencari berbagai metode terapi untuk mengatasi insomnia tersebut (Budyawati, 2019).

Salah satu cara untuk mengatasi pola tidur yang buruk yaitu dengan melakukan senam yoga. Yoga adalah aktivitas dimana seseorang memusatkan pikiran untuk mengendalikan panca indera dan tubuhnya secara keseluruhan, dengan tujuan untuk mencapai penyatuan dengan sang pencipta. Salah satu manfaat penting dari senam yoga adalah membantu meningkatkan kualitas kesadaran spiritual, sehingga sangat

dimungkinkan melakukan yoga untuk mengatasi gangguan tidur, terutama yang diakibatkan ketidaknyamanan psikis. Dengan melakukan yoga, terutama teknik olah napas atau pranayama, membuat seseorang menjadi lebih fokus, menenangkan pikiran, menurunkan tingkat stress, memberikan perasaan tenang dan nyaman pada tubuh, sehingga diharapkan dapat mengatasi insomnia. Hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 1 oktober 2022 di studio Huma Yoga Palangka Raya pada 4 orang peserta yoga dengan cara wawancara menunjukkan 3 orang (75%) durasi tidurnya selama 6 jam, menyatakan sering mengalami gangguan tidur, merasa ngantuk dipagi hari, dan terbangun 2-3 kali di malam hari dan susah tidur lagi, dan 1 orang (25%) durasi tidurnya selama 7 jam, terbangun 1-2 kali pada malam hari dan jarang mengalami gangguan tidur.

KAJIAN TEORITIS

Yoga atau yuj dalam bahasa sansekerta kuno berarti union (penyaluran). Penyaluran antara alma atau diri dan brahma (yang maha kuasa). (Sindhu, 2015). Yoga merupakan suatu teknik berfokus pada susunan otot, mekanisme pernafasan, postur dan kesadaran tubuh. Yoga bertujuan untuk memperoleh kesejahteraan fisik dan mental melalui olahraga, pernafasan yang benar dan mempertahankan postur tubuh (Solehati, 2015).

Dalam disiplin meditasi dapat memberikan perasaan rileks, tenang, menjernihkan pikiran, ceria, percaya diri, dan mengembangkan intuisi. Semuanya dapat diraih melalui meditasi yoga yang dilakukan dengan cara mengatur napas dan sikap yoga sempurna. Manfaat berlatih yoga yang paling diinginkan para praktisi yoga pemula adalah tubuh sehat. Walaupun sebenarnya tujuan yoga klasik adalah ananda, yaitu bahagia. Kebahagiaan tertinggi yang hendak diraih adalah penyatuan dengan tuhan. Yoga merupakan latihan fisik yang penuh nuansa spiritual.

Latihan yoga juga membantu mengalahkan stress yang merupakan penyebab utama gangguan tidur, yoga menurunkan aktivitas tubuh dan pikiran yang akhirnya akan mendorong kita untuk tidur (Shindu, 2013).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian pra eksperimen dengan pendekatan pretest-post test one group design. Pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive sampling, waktu penelitian pada tanggal 05 Desember 2022 – 05 Januari 2023 di Huma Yoga Palangka Raya. Responden pada penelitian ini berjumlah 20 responden yang kemudian dianalisis menggunakan uji statistik Wilcoxon. Pengambilan data menggunakan kuesioner. Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam yoga. Sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Peserta Yoga Sebelum Pelaksanaan Senam Yoga di Huma Yoga Palangka Raya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum Pelaksanaan Senam Yoga

No	Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Sangat baik	0	0
2	Cukup baik	5	25
3	Cukup buruk	14	70
4	Sangat buruk	1	5
Jumlah		20	100

Sumber: *Data Primer, 2022*

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Peserta Yoga Sesudah Pelaksanaan Senam Yoga di Huma Yoga Palangka Raya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sesudah Pelaksanaan Senam Yoga

No	Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Sangat baik	0	0
2	Cukup baik	18	90
3	Cukup buruk	2	10
4	Sangat buruk	0	0
Jumlah		20	100

Sumber: *Data Primer, 2022*

Distribusi Frekuensi Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Peserta Yoga di Huma Yoga Palangka Raya

Tabel 2. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Peserta Yoga

No	Kualitas tidur	Sebelum Pelaksanaan		Sesudah Pelaksanaan	
		Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Sangat baik	0	0	0	0
2	Cukup baik	5	25	18	90
3	Cukup buruk	14	70	2	10
4	Sangat buruk	1	5	0	0
Total		20	100	20	100
Hasil Uji Statistik <i>Wilcoxon</i>					P= 0,000

Sumber: *Data Primer, 2022*

Berdasarkan analisis statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS 21 dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ diperoleh hasil $p = 0,000$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu H_1 diterima yang artinya ada pengaruh senam yoga terhadap peserta yoga di Huma Yoga Palangka Raya.

Berdasarkan hasil penelitian kualitas tidur peserta senam yoga sebelum pelaksanaan senam yoga di Huma Yoga Palangka Raya didapatkan dari 20 responden terdapat 5 responden (25%) dengan tingkat kualitas tidur cukup baik, tingkat kualitas tidur cukup buruk sebanyak 14 responden (70%), dan tingkat kualitas tidur sangat buruk 1 sebanyak 1 responden (5%).

Gangguan tidur adalah keadaan di mana seseorang sulit tidur, sering terbangun pada malam hari atau tidak dapat tidur dengan lelap. Gangguan tidur lebih banyak terjadi pada wanita dibandingkan pada laki-laki. Berdasarkan hasil penelitian Nugroho (2010) prevalensi gangguan tidur lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria. Wanita lebih memiliki kemungkinan untuk mengalami mimpi buruk, kesulitan tidur dan sering terbangun dibandingkan pria. Menurut Nugroho (2010) faktor usia merupakan faktor yang terpenting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur. Karena usia dapat mempengaruhi faktor psikologi seseorang dengan semakin bertambahnya usia, semakin siap pula dalam menerima berbagai masalah. Berdasarkan hasil penelitian Yudi Abdul (2016) menunjukkan peserta yoga yang melakukan senam yoga sebanyak 3 kali seminggu menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna skor kualitas tidur responden antara sebelum dan sesudah latihan yoga, perbedaan tersebut terlihat dari rata-rata skor kualitas tidur responden sebelum dan sesudah latihan yoga.

Berdasarkan hasil penelitian antara fakta dan teori tidak terdapat kesenjangan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan senam yoga didapatkan

Mayoritas responden mempunyai kualitas tidur yang cukup buruk. Hal ini terjadi karena faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur responden, yaitu usia, jenis kelamin dan pelaksanaan senam yoga. Pada usia 18-30 tahun biasanya mengalami jam-jam tidur yang tidak beraturan dimana dapat menyebabkan pola tidur yang berubah. Responden yang rata-rata berjenis kelamin perempuan beresiko mengalami gangguan tidur. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti perubahan hormonal yang dapat memicu terjadinya stress, beban kerja dan tugas kuliah, dan berbagai aktivitas rumah tangga yang dapat menyebabkan perempuan sering mengalami gangguan tidur. Dengan melakukan yoga secara rutin minimal 3 kali seminggu dapat membuat seseorang menjadi lebih fokus, menenangkan pikiran, menurunkan tingkat stres, memberikan perasaan tenang dan nyaman pada tubuh, sehingga diharapkan dapat mengatasi insomnia.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sesudah pelaksanaan senam yoga di Huma Yoga Palangka Raya dari 20 responden, terdapat 18 responden (90%) dengan tingkat kualitas tidur cukup baik dan responden dengan kualitas tidur yang cukup buruk berjumlah 2 responden (10%).

Menurut Rahmawati (2016) Senam yoga bekerja menenangkan saraf simpatik pada saat bersamaan yoga merangsang sistem saraf parasimpatik yang memudahkan tubuh untuk beristirahat dan tidur, sehingga Nucleus Supra Chiasmatic (NSC) yang sebelumnya tidak bekerja normal dikarenakan saraf simpatik dan parasimpatik tidak dapat bekerja dengan normal. Perasaan tenang dan nyaman dapat memunculkan rasa kantuk sehingga dapat dengan mudah mengawali tidur. Kemudahan dalam mengawali tidur akan berdampak pada lama tidur, dengan tidur lebih awal dari biasanya dan masa memasuki tidur yang lebih pendek secara langsung akan memperlama jam tidur. Latihan yoga dilakukan secara rutin (3 kali) setiap minggu dapat membantu meningkatkan kualitas kesadaran spiritual, sehingga sangat dimungkinkan melakukan yoga untuk mengatasi insomnia. (Husin, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian antara fakta dan teori tidak terdapat kesenjangan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai kualitas tidur yang cukup baik. Peningkatan kualitas tidur peserta yoga diakibatkan oleh meningkatnya rasa nyaman, tenang dan damai setelah pelaksanaan senam yoga, walaupun pada parameter no. 5 gangguan ketika tidur malam seperti terbangun untuk ke kamar mandi, kedinginan di malam hari dan kepanasan di malam hari masih sering terjadi namun

frekuensinya sudah mulai berkurang karena hal itu merupakan respon tubuh secara fisiologis. Berdasarkan respon responden pada kelompok eksperimen setelah dilakukan intervensi yoga selama 3 kali dalam seminggu didapatkan bahwa responden merasakan lebih mudah untuk memulai tidur.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur peserta yoga di Huma Yoga Palangka Raya, dibuktikan dengan nilai nilai signifikansi $p(0,000)$ yang berarti $p < 0,05$. Jadi, kesimpulannya adalah H_1 diterima yang artinya ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur peserta yoga di Huma Yoga Palangka Raya.

Yoga merupakan terapi non-farmakologi untuk mengurangi insomnia yang efektif. Gerakan yoga dapat membantu penderita insomnia untuk dapat tidur dengan nyenyak karena memberikan pengaruh positif pada pusat saraf otak yang akan merelaksasikan otot-otot di tubuh yang kaku serta memberikan ketenangan pikiran dan pada akhirnya membantu untuk tidur (Shindu, 2013). Dilansir dari Harvard Medical School (2020), 55% orang yang rutin melakukan yoga dapat memiliki kualitas tidur yang sangat baik. Tidak hanya itu, lebih dari 85% orang mengatakan bahwa melakukan olahraga yoga dapat menurunkan tingkat stres yang dialami.

Berdasarkan hasil penelitian antara fakta dan teori tidak terdapat kesenjangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur peserta yoga di Huma Yoga Palangka Raya. Menurut peneliti, meningkatnya kualitas tidur peserta yoga dari yang mempunyai kualitas tidur cukup buruk menjadi kualitas tidur sangat baik dikarenakan gerakan-gerakan senam yoga yang membawa energi positif untuk penyatuan setiap gerakannya, sehingga tubuh terasa lebih rileks, segar dan merasakan ketenangan dalam jiwanya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 5 Desember 2022 – 5 Januari 2023 di Huma Yoga Palangka Raya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kualitas tidur peserta yoga sebelum dilaksanakan senam yoga menunjukkan hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang cukup buruk di Huma Yoga Palangka Raya. Kualitas tidur peserta yoga sesudah dilaksanakan senam yoga menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami peningkatan kualitas tidur yang sangat baik. Ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur peserta yoga di Huma Yoga Palangka Raya dengan $p \text{ value} < \alpha (0,000 < 0,05)$.

DAFTAR REFERENSI

- Ardhiyanti, Y. 2014. Panduan Lengkap Keterampilan Kebidanan I. Yogyakarta: Deepublish
- Budyawati, & Utami. D. 2019. Proposal dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Denpasar. *Medika E-Journal*. Maret, 8(3), 1-7. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Notoatmodjo, S. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka
- Nugroho. 2010. Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Rahmawati, F.2016. Hubungan Senam Yoga dengan Kualitas Tidur Malam Hari pada Anggota Yang Mengalami Gangguan Tidur di Sanggar Senam RM 7 Karanganyar, *Jurnal Fisioterapi*. Vol. 1 No. 10
- Saputra, Lyndon. 2013. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta : Binarupa Aksara.
- Shindu, P. 2013. Yoga Untuk Hidup Sehat. Bandung: PT Mizan Pustaka
- Sindhu, P. 2014. Yoga untuk kehamilan edisi yang diperkaya sehat, Bahagia, dan penuh makna. Bandung: Qanit
- Wang W, Chen K, Pan Y, Yang S, Chan Y. 2020. The Effect Of Yoga On Sleep Quality And Insomnia In Women With Sleep Problems : A Systematic Review And Meta-Analysis. 1-19.
- Wirawanda, Y. 2014. Kedahsyatan Terapi Yoga. Jakarta: Padi
- Yudi, A., 2016. Pengaruh latihan yoga terhadap kualitas tidur peserta yoga di Jetset Fitness Center Palembang. Vol. 4 No.10.