

Hubungan antara Kebiasaan Latihan Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Komunitas Lansia Widya Werda Sentana Santi

Kadek Dwitya Widi Adnyani¹, Luh Gede Pradnyawati², Anny Eka Pratiwi³

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

²Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

³Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

Email¹ : dwityawidiadnyanik@gmail.com

Abstrak

Keluhan yang sering dialami oleh lansia adalah penurunan kualitas tidur yang berdampak menurunkan kesejahteraan dan produktivitas dalam kehidupan lansia. Berbagai upaya dilakukan untuk mengatasi masalah penurunan kualitas tidur pada lansia salah satunya dengan melaksanakan latihan yoga. Survei pendahuluan didapatkan adanya perbedaan kualitas tidur pada lansia yang rutin melaksanakan latihan yoga dengan yang tidak melaksanakan latihan yoga secara rutin. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kebiasaan latihan yoga terhadap kualitas tidur pada komunitas lansia Widya Werda Sentana Santi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 50 orang lansia dari Komunitas Widya Werda Sentana Santi di Banjar Nyuh Kuning, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar yang telah memenuhi kriteria. Waktu penelitian dilaksanakan dari bulan Juli - September 2022. Data diperoleh melalui data primer yaitu kuesioner PSQI dan lembar observasi. Data dianalisis secara univariat serta bivariat menggunakan *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS). Hasil analisis univariat menunjukkan lansia di komunitas tersebut melaksanakan latihan yoga secara aktif sebanyak 84% dan pasif sebanyak 8%. Hasil analisis pada uji bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara lama lansia bergabung di komunitas ($p\text{ value} < 0,05$; 95% CI = 1,35-5,75), durasi waktu latihan yoga ($p\text{ value} < 0,05$; 95% CI = 1,35-5,28), jumlah latihan yoga ($p\text{ value} < 0,05$; 95% CI = 1,36-4,98), dan jenis latihan yoga ($p\text{ value} < 0,05$; 95% CI = 2,14-27,49) yang dilakukan terhadap kualitas tidur yang dimiliki oleh lansia. Komunitas lansia diharapkan mengoptimalkan latihan yoga sebagai bentuk usaha untuk meningkatkan kesehatan lansia dan sebagai tindakan preventif untuk mencegah terjadinya gangguan dalam fungsi tubuh.

Kata kunci: Yoga, Lansia, Kualitas Tidur

Abstract

Relationship Between Yoga Practice Habits and Sleep Quality in the Elderly Community Widya Werda Sentana Santi

The complaint that is often experienced by the elderly is a decrease in sleep quality which has an impact on reducing welfare and productivity in the life of the elderly. Various efforts have been made to overcome the problem of decreasing sleep quality in the elderly, one of which is by practicing yoga. The preliminary survey found that there were differences in sleep quality between the elderly who regularly practiced yoga and those who did not practice yoga regularly. This study aims to determine the relationship between yoga practice habits and sleep quality in the elderly community of Widya Werda Sentana Santi. This research is descriptive research with a cross-sectional research design. The number of samples in this study was 50 elderly people from the Widya Werda Sentana Santi Community in Banjar Nyuh Kuning, Ubud District, Gianyar Regency who met the criteria. The time of research was carried out from July - September 2022. Data was obtained through primary data, namely the PSQI questionnaire and observation sheets. Data were analyzed univariately and bivariate using *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS). The results of the univariate analysis showed that 84% of the elderly in the community practiced yoga actively and 8% passively. The results of the analysis on the bivariate test showed that there was a significant relationship between the length of time the elderly joined the community ($p\text{-value} < 0.05$; 95% CI = 1.35-5.75), the duration of yoga practice ($p\text{-value} < 0.05$; 95 % CI = 1.35-5.28), amount of yoga practice ($p\text{-value} < 0.05$; 95% CI = 1.36-4.98), and type of yoga practice ($p\text{-value} < 0.05$; 95% CI = 2.14-27.49) which was carried out on the sleep quality of the elderly. The elderly community is expected to optimize yoga practice as a form of effort to improve the health of the elderly and as a preventive measure to prevent disturbances in bodily functions.

Keywords: Yoga, Elderly, Sleep Quality

PENDAHULUAN

Proses penuaan termasuk salah satu tahapan siklus hidup yang terjadi pada lansia. Undang-Undang Nomor 13 tahun 1998 mendefinisikan lansia sebagai individu yang telah mencapai usia ≥ 60 tahun. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan populasi individu yang berusia ≥ 60 tahun di dunia pada tahun 2019 mencapai angka 1 miliar jiwa dan diperkirakan semakin tinggi pada tahun 2025. BPS atau Badan Pusat Statistik (2021) menyatakan populasi jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2021 telah mencapai 10,82% atau 29,3 juta jiwa dari total penduduk Indonesia sebesar 270,2 juta jiwa. Pertambahan usia pada lansia cenderung diiringi dengan menurunnya kapasitas instrinsik dan kapabilitas fungsional tubuh yang berdampak terhadap sistem imun tubuh.

Salah satu gangguan yang perlu disoroti saat ini berdasarkan sindrom geriatri adalah gangguan tidur pada lansia. Gangguan tidur yang terjadi pada lansia dapat menyebabkan menurunnya kualitas tidur secara kronis dan dapat menimbulkan rasa tertekan (*distress*) pada lansia.⁽⁷⁾ Waktu tidur yang kurang dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan ketidakseimbangan fisiologis dan psikologis pada lansia. Efek gangguan fisiologis pula dapat terjadi akibat kualitas tidur yang buruk pada lansia seperti penurunan produktivitas kehidupan sehari-hari, lemah dan *malaise*, penurunan kondisi neuromuskular serta penurunan imun tubuh.⁽¹²⁾ Angka gangguan tidur khususnya insomnia dilaporkan pada lansia di Indonesia sekitar 67% dan sekitar 40-50% lansia mengalami kualitas tidur yang buruk.⁽¹⁴⁾ Secara lokal di wilayah Bali dalam penelitian Dina (2020) menemukan bahwa sebagian besar lansia di Kabupaten Gianyar memiliki kualitas tidur dalam kategori sedang sekitar 83,1% dan sekitar 16,9% memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk. Kabupaten Gianyar menjadi salah satu wilayah yang memiliki masalah kualitas tidur kategori sedang hingga buruk

dan menunjukkan bahwa lansia membutuhkan terapi untuk meningkatkan kualitas tidurnya menjadi normal sehingga dapat meningkatkan produktifitas lansia.

Hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di daerah Gianyar menemukan bahwa terdapat komunitas lansia secara rutin melaksanakan latihan yoga sebagai tindakan preventif untuk menjaga kesehatan tubuh. Ditemukan bahwa sebanyak 3 orang lansia mengalami kualitas tidur dengan kategori sedang dan 2 orang lansia mengalami kualitas tidur dengan kategori baik. Minimnya penelitian terbaharukan yang membahas terkait latihan yoga untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia menyebabkan diperlukan adanya penelitian yang lebih mendalam dan terbaharukan terkait latihan yoga untuk mengetahui hubungannya dengan kualitas tidur lansia.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara kebiasaan latihan yoga terhadap kualitas tidur (*quality of sleep*) pada komunitas lansia Widya Werda Sentana Santi.

METODE

Penelitian ini terdapat dalam jenis penelitian kuantitatif analisis korelasi dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Tempat penelitian adalah komunitas lansia Widya Werda Sentana Santi yang berlokasi di Desa Nyuh Kuning, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2022 – September 2022. Pemilihan dalam sampel ini menggunakan teknik *sampling total*/teknik sampling jenuh sehingga jumlah sampel yang didapatkan adalah sebanyak 50 orang lansia yang bergabung dalam komunitas Widya Werda Sentana Santi dan telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi sampel adalah (1) Lansia yang telah tergabung di dalam komunitas lansia Widya Werda Sentana Santi, (2) Lansia berusia 50 – 70 tahun berdasarkan data pada kuesioner karakteristik responden, dan (3) Lansia yang bersedia menjadi responden dan menyetujui lembar *informed consent* yang

telah diberikan oleh peneliti. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi (1) lansia yang kondisi fisiknya sedang tidak sehat akibat suatu penyakit saat penelitian dilakukan berdasarkan surat keterangan dokter yang dilampirkan oleh responden dan (2) lansia yang tidak bersedia menjadi responden.

Instrumen penelitian berupa Kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan lembar observasi. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) digunakan sebagai alat ukur kualitas tidur yang dimiliki oleh lansia dalam komunitas tersebut dan lembar observasi digunakan untuk mengukur kebiasaan latihan yoga yang dilakukan oleh lansia. Kuesioner PSQI memiliki nilai uji validitas r hitung sebesar 0,525-0,748 sedangkan nilai reliabilitas menunjukkan angka sebesar 0,756. Hasil ini ditemukan oleh Wahyuni (2020) menyatakan bahwa kuesioner PSQI valid dan *reliable* serta dapat digunakan untuk mengukur kualitas tidur pada lansia. Lembar observasi memiliki rentang nilai

validitas sebesar 0,714-0,876 sedangkan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,811 sehingga lembar observasi ini dinyatakan valid dan reliabel sehingga dapat digunakan sebagai instrumen dalam penelitian.

Data yang didapatkan oleh peneliti berupa data primer yang dikumpulkan melalui metode *focus group discussion*. Data yang telah dikumpulkan oleh peneliti akan dianalisis menggunakan *Statistical Program for Social Science* (SPSS) secara univariat dan bivariat.

HASIL

Karakteristik Responden

Pada tabel 1 menunjukkan usia terbanyak sebagai sampel dalam penelitian ini berada pada rentang 60-70 tahun yaitu 32 orang (64%). Jenis kelamin perempuan (78%) lebih banyak dibandingkan laki-laki (22%). Jenis pekerjaan responden yaitu pedagang sebanyak 16 orang (32%), wirausaha sebanyak 27 orang (54%) dan tidak bekerja sebanyak 7 orang (14,0%).

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik (N=50)	Frekuensi	Proporsi (%)
Usia		
50-59 tahun	18	36,0
60-70 tahun	32	64,0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	11	22,0
Perempuan	39	78,0
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	7	14,0
Pedagang	16	32,0
Wirausaha	27	54,0

Gambaran Kualitas Tidur

Pada tabel 2 ditunjukkan bahwa nilai kualitas tidur lansia dengan kategori buruk sebanyak 20 orang (40%) dan kategori baik sebanyak 30 orang (60%).

Tabel 2 Gambaran Kualitas Tidur Responden

Kategori	Frekuensi	Proporsi (%)
Baik	30	60,0
Buruk	20	40,0

Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Karakteristik Responden

Tabel 3 menggambarkan kualitas

tidur lansia dengan karakteristik yang dimiliki seperti pekerjaan, usia dan jenis kelamin. Jenis pekerjaan pedagang (20%) dan wirausaha (18%) memiliki kualitas tidur yang buruk lebih banyak dibandingkan tidak bekerja (2%). Perempuan memiliki kualitas tidur yang lebih buruk (26%) dibandingkan dengan laki-laki (14%). Usia 60-70 tahun (26%) memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan usia 50-59 tahun (14%).

Tabel 3 Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Karakteristik Responden

Variabel (n=50)	Kualitas Tidur		Total
	Baik (n=30)	Buruk (n=20)	
Pekerjaan			
Pedagang	7 (14%)	10 (20%)	17 (34%)
Wirausaha	18 (36%)	9 (18%)	27 (12%)
Tidak Bekerja	5 (10%)	1 (2%)	6 (12%)
Jenis Kelamin			
Laki-laki	4 (8%)	7 (14%)	11 (22%)
Perempuan	26 (52%)	13 (26%)	39 (78%)
Usia			
50-59 tahun	11 (22%)	7 (14%)	18 (36%)
60-70 tahun	19 (38%)	13 (26%)	32 (64%)

Gambaran Kebiasaan Latihan Yoga Lansia

Berdasarkan tabel 4 ditemukan bahwa lama lansia bergabung di komunitas lansia paling banyak berkisar lebih dari 6 bulan (60%). Jumlah latihan yang dilakukan lan-

sia didominasi dengan jumlah $\geq 2x$ Seminggu (68%), durasi waktu latihan yoga yang dilakukan lansia paling banyak adalah 30-60 menit (64%) dan jenis latihan yoga yang paling sering dilakukan oleh lansia adalah yoga tertawa (58%).

Tabel 4 Gambaran Kebiasaan Latihan Yoga Responden

Kategori	Frekuensi	Proporsi (%)
Lama Bergabung		
3-6 bulan	20	40,0
Lebih dari 6 bulan	30	60,0
Jumlah Latihan		
$\geq 2x$ Seminggu	34	68,0
$< 2x$ seminggu	16	32,0
Durasi Waktu Latihan		
Kurang dari 30 menit	18	36,0
30 – 60 menit	32	64,0
Jenis Latihan		
Asanas dan Pranayama	21	42,0
Yoga Tertawa	29	58,0

Analisis Kebiasaan Lansia Melakukan Latihan Yoga

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa lansia kategori aktif mengikuti latihan yoga dalam komunitas sebanyak 25 orang (50%) memiliki kualitas baik dan 17

orang (34%) memiliki kualitas tidur buruk. Kategori pasif sebanyak 5 orang (10%) memiliki kualitas tidur baik dan sebanyak 20 orang (40%) memiliki kualitas tidur buruk.

Tabel 5 Analisis Kebiasaan Lansia Melakukan latihan Yoga

Kebiasaan Latihan Yoga Lansia		Kualitas Tidur		Total
		Baik	Buruk	
Kategori	Aktif	25 (50%)	17 (34%)	42 (84%)
	Pasif	5 (10%)	3 (6%)	8 (16%)
Total		30 (60%)	20 (40%)	50 (100%)

Analisis Hubungan Kebiasaan Latihan Yoga dengan Kualitas Tidur Lansia

Pada tabel 6 menunjukkan bahwa kebiasaan latihan yoga dengan kualitas tidur lansia memiliki hubungan yang signifikan pada setiap variabelnya. Variabel jumlah latihan yoga memiliki korelasi yang signifikan dengan kualitas tidur pada lansia ($P < 0,05$; 95% CI = 1,36-4,98) dimana jika lansia melakukan latihan sebanyak $\geq 2x$ seminggu akan meningkatkan 2,5 kali kualitas tidur yang dimiliki. Variabel durasi waktu latihan yoga memiliki korelasi yang signifikan dengan kualitas tidur pada lansia ($P < 0,05$; 95% CI = 1,35-5,28) dimana jika

lansia melakukan latihan selama 30-60 menit akan meningkatkan 2,6 kali kualitas tidur yang dimiliki. Variabel jenis latihan yoga yang berbeda memiliki korelasi yang signifikan dengan kualitas tidur pada lansia ($P < 0,05$; 95% CI = 1,49-6,99) dimana jika lansia melakukan jenis latihan pranayama akan meningkatkan 3,2 kali kualitas tidur yang dimiliki. Variabel lama bergabung di komunitas Widya Werda Sentana Santi memiliki korelasi yang signifikan dengan kualitas tidur lansia ($P < 0,05$; 95% CI = 1,35-5,75) dimana bila lansia bergabung lebih dari 6 bulan akan meningkatkan kualitas tidurnya sebesar 2,7 kali.

Tabel 6 Hubungan Kebiasaan Latihan Yoga dengan Kualitas Tidur Lansia

Variabel (n=50)	Kualitas Tidur		95% CI	Nilai p	Nilai PR
	Baik (n=30)	Buruk (n=20)			
Jumlah latihan yoga					
$\geq 2x$ seminggu	25 (73,5%)	9 (26,5%)	1,36-4,98	0,01	2,597
$< 2x$ seminggu	5 (31,3%)	11 (68,8%)			
Durasi waktu latihan yoga					
30-60 menit	24 (75%)	8 (25%)	1,35-5,28	0,01	2,667
Kurang dari 30 menit	6 (33,3%)	12 (66,7%)			
Jenis latihan yoga					
Yoga tertawa	23 (79,3%)	6 (20,7%)	1,49-6,99	0,00	3,222
Asanas dan Pranayama	7 (33,3%)	14 (66,7%)			
Lama bergabung					
Lebih dari 6 bulan	23 (76,7%)	7 (23,3%)	1,35-5,75	0,01	2,786
3-6 bulan	7 (35%)	13 (65%)			

PEMBAHASAN

Usia

Penelitian ini didominasi oleh subjek yang berusia 60-70 tahun (64%) lebih banyak dibandingkan usia 50-59 tahun (34%). Hal yang sama juga terlihat pada penelitian yang dilakukan oleh Fatkhurroji dkk (2018) bahwa usia lansia yang aktif melakukan aktivitas fisik seperti senam lansia adalah pada rentang usia 46 tahun hingga ≥ 66 tahun. Peneliti menemukan bahwa usia yang semakin meningkat memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu pada rentang 60-70 tahun. Hal ini sejalan dengan Rudimin dkk (2017) menemukan bahwa kualitas tidur yang buruk didominasi oleh usia 75-90 tahun (dewasa tua) dan terdapat adanya korelasi antara usia dengan kualitas tidur pada lansia. Berbeda dengan hasil penelitian yang didapatkan oleh

Harisa dkk (2022) menunjukkan bahwa karakteristik usia tidak signifikan dengan kualitas tidur yang buruk pada pasien ($p\text{-value} = 0,488$).

Jenis Kelamin

Penelitian ini menemukan bahwa perempuan cenderung lebih banyak bergabung di dalam komunitas lansia Widya Werda Sentana Santi dibandingkan dengan laki-laki. Pada tabel 3 didapatkan bahwa lansia perempuan memiliki kualitas tidur dengan kategori baik sebanyak 26 orang dan sebanyak 13 orang memiliki kualitas tidur yang buruk. Sedangkan lansia laki-laki memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 4 orang dan 7 orang memiliki kualitas tidur yang buruk. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada

lansia. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Harisa dkk (2022) yang menemukan bahwa jenis kelamin berhubungan dengan kualitas tidur pada lansia ($p\text{-value} = 0,049$). Peneliti menemukan bahwa lebih banyak lansia perempuan yang memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan lansia laki-laki. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian Kumar & Ratep (2017) yang menemukan bahwa lansia perempuan memiliki kualitas tidur buruk sekitar 73,3% dibandingkan dengan lansia laki-laki.

Pekerjaan

Tabel 1 menjelaskan pekerjaan subjek pada penelitian ini di dominasi oleh jenis pekerjaan wirausaha yaitu sebanyak 27 orang (54,0%). Selain itu, subjek memiliki pekerjaan sebagai pedagang sebanyak 16 orang (32,0%) dan tidak bekerja sebanyak 7 orang (14,0%). Jenis pekerjaan ini ditemukan pada lokasi penelitian karena lokasi tersebut merupakan daerah kunjungan wisatawan sehingga banyak penduduk yang memiliki usaha secara mandiri untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Hal yang sama juga terlihat pada penelitian yang dilakukan oleh Putu dkk (2018) menjelaskan bahwa desa Nyuh Kuning sebagai salah satu objek pariwisata yang mengembangkan jasa untuk sarana penunjang wisatawan seperti jasa akomodasi, restoran, warung, minimarket yang dikelola dan didukung oleh penduduk serta pemerintah desa. Peneliti menemukan bahwa lansia yang bekerja dan tidak bekerja akan memiliki kualitas tidur yang berbeda, terdapat lansia yang bekerja memiliki kualitas tidur dengan kategori buruk namun adapula yang memiliki kualitas tidur kategori baik meskipun bekerja. Apabila lansia tidak melakukan pekerjaan maka mereka cenderung memikirkan suatu hal yang tidak perlu sehingga menimbulkan munculnya masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi yang berdampak pada kualitas tidurnya sedangkan jika lansia bekerja maka secara fisiologis tubuh lansia akan menghasilkan

gerakan tubuh dan kontraksi otot yang memengaruhi kualitas tidurnya.⁽⁴⁾

Hubungan Lama Bergabung di Komunitas Widya Werda Sentana Santi dengan Kualitas Tidur Lansia

Lama lansia bergabung di Komunitas Widya Werda Sentana Santi pada tabel 4 merupakan waktu lansia memulai melakukan aktifitas latihan yoga secara rutin. Hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti menemukan bahwa 23 orang lansia (76,7%) telah bergabung di Komunitas Widya Werda Sentana Santi lebih dari 6 bulan dan memiliki kualitas tidur dengan kategori baik namun terdapat sebanyak 7 orang lansia (23,3%) yang telah bergabung > 6 bulan memiliki kualitas tidur yang buruk. Lansia yang bergabung di komunitas Widya Werda Sentana Santi selama 3-6 bulan sebanyak 7 orang (35%) memiliki kualitas tidur yang baik namun pula lansia yang bergabung dengan waktu yang sama namun memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 13 orang (65%). Hal ini menunjukkan semakin lama lansia bergabung di komunitas lansia Widya Werda Sentana Santi maka nilai kualitas tidur yang dimiliki akan semakin baik. Hasil uji statistik chi-kuadrat yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan variabel lama bergabung di komunitas Widya Werda Sentana Santi memiliki korelasi yang signifikan dengan kualitas tidur lansia ($P < 0,05$; 95%CI= 1,35-5,75). Hasil uji statistik chi-kuadrat yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan variabel lama bergabung di komunitas Widya Werda Sentana Santi memiliki korelasi yang signifikan dengan kualitas tidur lansia ($P < 0,05$; 95%CI= 1,35-5,75). Peneliti menemukan bahwa variabel lama bergabung di komunitas Widya Werda Sentana Santi memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur lansia dimana jika lansia bergabung di komunitas lebih dari 6 bulan akan meningkatkan 2,7 kali kualitas tidur yang dimiliki oleh lansia. Hal ini sesuai dengan penelitian Putri (2016) yang menemukan bahwa terdapat hubungan lama anggota sanggar mengikuti

senam yoga (bulan) dengan kualitas tidur lansia.

Hubungan Durasi Waktu Latihan Yoga dengan Kualitas Tidur Lansia

Pada penelitian ini responden yang mengikuti latihan yoga di Komunitas Widya Werda Sentana Santi dibagi menjadi dua kategori durasi waktu yaitu < 30 menit dan $30-60$ menit. Berdasarkan hasil analisis peneliti pada tabel 6 menemukan adanya korelasi yang bermakna dan signifikan antara durasi waktu latihan yoga dengan kualitas tidur yang dimiliki oleh lansia di Komunitas Widya Werda Sentana Santi dengan nilai $p\text{ value} < 0,05$; $95\% \text{ CI} = 1,35 - 5,28$. Peneliti menemukan bahwa semakin lama lansia melaksanakan latihan yoga maka kualitas tidur dari lansia akan semakin baik dibandingkan hanya melakukan latihan yoga dengan durasi waktu yang sedikit. Hal ini terlihat dari variabel durasi waktu latihan yoga memiliki korelasi yang signifikan dengan kualitas tidur lansia dimana jika lansia melakukan latihan selama $30-60$ menit akan meningkatkan $2,6$ kali kualitas tidur yang dimiliki. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputro (2018) yaitu dengan melaksanakan latihan yoga selama $10-15$ menit setiap latihan mampu meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi insomnia yang terjadi pada lansia. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Faidah dkk (2020) yang menemukan bahwa dengan melaksanakan latihan yoga selama 60 menit dapat meningkatkan kualitas tidur karena memberikan efek yang menenangkan pada fisik, relaksasi dan mengontrol sistem pernapasan dalam tubuh.

Hubungan Jumlah Latihan Yoga dengan Kualitas Tidur Lansia

Kategori jumlah latihan yoga pada lansia di Komunitas Widya Werda Sentana Santi dibagi menjadi dua yaitu $\geq 2x$ seminggu dan $< 2x$ seminggu. Pada tabel 4 analisis hubungan kebiasaan yoga dengan kualitas tidur lansia ditemukan bahwa lansia yang melaksanakan latihan yoga \geq

$2x$ seminggu memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 25 orang ($73,5\%$) dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 9 orang ($26,5\%$). Sedangkan lansia yang terbiasa melaksanakan latihan yoga $< 2x$ seminggu memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 5 orang ($31,3\%$) dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 11 orang ($68,8\%$). Berdasarkan analisis yang dilakukan oleh peneliti menggunakan uji bivariat *chi square* ditemukan adanya korelasi yang bermakna dan signifikan antara jumlah latihan yoga yang dilaksanakan oleh lansia dengan kualitas tidur yang dimiliki oleh lansia di komunitas Widya Werda Sentana Santi dengan nilai $p\text{ value} < 0,05$; $95\% \text{ CI} = 1,36-4,98$. Hal ini terlihat dari variabel jumlah latihan yoga memiliki korelasi yang signifikan dengan kualitas tidur lansia dimana jika lansia melakukan latihan sebanyak $\geq 2x$ seminggu akan meningkatkan $2,5$ kali kualitas tidur yang dimiliki oleh lansia. Analisis ini menunjukkan bahwa semakin banyak frekuensi lansia melaksanakan latihan yoga maka kualitas tidur yang dimiliki merupakan kualitas tidur yang baik dibandingkan dengan lansia yang tidak rutin melaksanakan latihan yoga dalam satu minggu. penelitian yang dilaksanakan oleh Panyuwa (2016) melakukan latihan yoga sebanyak $2-3$ kali dalam seminggu dan memberikan hasil bahwa yoga berpengaruh untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia di Panti Wredha Mandiri Salatiga. Hasil analisis ini pula didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Faidah dkk (2020) dengan melaksanakan latihan yoga selama 2 kali dalam seminggu memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia di Prana Yoga Ananda.

Hubungan Jenis Latihan Yoga dengan Kualitas Tidur Lansia

Pada komunitas lansia Widya Werda Sentana Santi terdapat dua jenis latihan yoga yaitu Asanas dan Pranayama serta Yoga Tertawa. Berdasarkan hasil analisis jenis latihan yoga pada tabel 4 diketahui bahwa lansia yang melakukan jenis latihan Yoga Tertawa ditemukan sebanyak 23

orang (79,3%) memiliki kualitas tidur yang baik dan sebanyak 6 orang lansia (20,5%) melakukan latihan yang sama namun memiliki kualitas tidur yang buruk. Jenis latihan Asanas dan Pranayama memberikan efek kualitas tidur yang baik pada sebanyak 7 orang lansia (33,3%) namun memberikan efek kualitas tidur yang buruk pada sebanyak 14 orang lansia (66,7%). Pada tabel 6 peneliti menemukan bahwa variabel jenis latihan yoga memiliki hubungan yang signifikan terhadap kualitas tidur lansia dengan nilai $p\text{ value} < 0,05$; 95% CI = 2,14 -27,49. Hal ini terlihat pada variabel jenis latihan yoga memiliki korelasi signifikan dengan kualitas tidur lansia dan ketika lansia melakukan jenis latihan pranayama akan meningkatkan 3,2 kali kualitas tidur yang dimiliki oleh lansia. Analisis ini menunjukkan bahwa lansia yang melakukan latihan yoga tertawa akan memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan melakukan latihan yoga asanas dan pranayama. Hasil ini sesuai dengan penelitian Panyuwa (2016) mengkombinasikan jenis Pranayama dengan gerakan asanas dan ditemukan adanya pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di panti Wredha Mandiri Salatiga dengan $t\text{-score}$ adalah 8,276 dan signifikansi 0,001 ($P < 0,05$).

Hubungan Yoga dalam Meningkatkan Kualitas Tidur

Aktifitas latihan yoga membantu menjaga keseimbangan homeostatik tubuh melalui sumbu HPA (*hipothalamus-hipofisis-adrenal axis*) yang merangsang peningkatan produksi neurotransmitter tidur yaitu β endorfin dan enkefalin.⁽¹⁶⁾ β Endorfin memberikan efek menenangkan serta rileks pada tubuh sehingga membantu tubuh untuk seimbang dalam menjalankan fungsinya. β endorfin dan enkefalin merupakan morfin alami tubuh dan sebagai inhibitor terhadap transmisi nyeri yang membantu menstabilkan emosi sehingga menimbulkan kondisi tenang serta menyebabkan lansia dapat memulai fase tidur.⁽⁵⁾ Gerakan dalam aktifitas yoga merangsang aktifitas saraf parasimpatis dan

menurunkan aktifitas saraf simpatis.⁽¹⁰⁾ Aktifitas saraf ini akan mempengaruhi beberapa hormon dalam tubuh seperti penurunan hormon norepinefrin, katekolamin dan adrenalin sehingga mencegah terjadinya kondisi stress pada lansia. Selain itu, terjadi mekanisme vasodilatasi dalam pembuluh darah yang mengakibatkan perjalanan oksigen ke seluruh tubuh terutama area otak menjadi lebih lancar dan berefek menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi batas normal.

Hasil analisis pada tabel 5 yang dilakukan oleh peneliti menemukan bahwa lansia yang termasuk dalam kategori aktif melakukan latihan yoga memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan lansia yang tidak melaksanakan latihan yoga secara rutin. Rutinitas melaksanakan yoga mampu meningkatkan sekresi hormon melatonin yang optimal pada tubuh sehingga membantu pemenuhan kebutuhan tidur bagi setiap lansia dan mempercepat proses masuknya fase tidur NREM.⁽⁵⁾ Hormon melatonin dapat memicu tidur dengan memblokir sinyal yang mendorong kondisi terjaga atau aktivasi saraf di *suprachiasmatic nucleus* (SCN). Efek terbaik yang dijelaskan dari peran melatonin dalam pengaturan mekanisme tidur adalah untuk mengurangi latensi onset tidur melalui pola transisi tidur.⁽¹⁶⁾

SIMPULAN

Penelitian yang dilakukan terhadap 50 orang lansia di desa Nyuh Kuning, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar menemukan bahwa terdapat adanya hubungan antara kebiasaan latihan yoga dengan kualitas tidur yang dimiliki oleh lansia. Kebiasaan latihan yoga oleh lansia terdiri dari lama lansia bergabung di komunitas, durasi waktu latihan yoga yang dimiliki oleh lansia, jumlah latihan yoga yang dilakukan oleh lansia dan jenis latihan yoga yang dilakukan oleh lansia. Sebanyak 84% lansia melakukan latihan yoga secara aktif dan 16% melakukan latihan yoga secara pasif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini yaitu komunitas lansia Widya Werda Sentana Santi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Faidah, N., Bindhu, I.P.B.M. and Sriadi, N.N.P. (2020) 'Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia', *Bali Medika Jurnal*, 7(1), pp. 69–76. doi:10.36376/bmj.v7i1.117.
2. Fatkhurroji, F., Munawaroh, S. and Rosjidi, C.H. (2018) 'Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia', *Health Sciences Journal*, 2 (1), p. 1. doi:10.24269/hsj.v2i1.73.
3. Faidah, N., Bindhu, I.P.B.M. and Sriadi, N.N.P. (2020) 'Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia', *Bali Medika Jurnal*, 7(1), pp. 69–76. doi:10.36376/bmj.v7i1.117.
4. Harisa, A. *et al.* (2022) 'Analisis Faktor - Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis Analysis of Factors Affecting Sleep Quality in Elderly Patients with Chronic Disease', *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), pp. 1–10.
5. Indriasari, S., Putra, R. A. 2019. Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia (*Elderly*). *Jurnal Keterampilan Fisik*, Vol 4(2) ; Hal 78–84. Viewed 19 Januari 2020, from : <https://doi.org/10.37341/jkf.v4i2.190>
6. Kumar, V. and Ratep, N. (2017) 'Kualitas tidur pada geriatri di panti jompo tresna wana seraya, Denpasar-Bali', *Intisari Sains Medis*, 8(2)(2), pp. 151–154. doi:10.1556/ism.v8i2.132.
7. Menkes RI. 2015. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 67 Tahun 2015 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Pusat kesehatan Masyarakat
8. Ni Putu Dina Oktalia Dewi, Ni Luh Putu Thrisna Dewi Saraswati, N.L.G.I. (2020) 'Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Banjar Bukit Sari Desa Sidan Kabupaten Gianyar', *Kesehatan* [Preprint].
9. Panyuwa, A.A. (2016) 'Pengaruh Terapi Yoga terhadap Peningkatan Kualitas Tidur di Panti Werdha Mandiri Salatiga', *Pengaruh Terapi Yoga terhadap Peningkatan Kualitas Tidur di Panti Werdha Mandiri Salatiga*, pp. 1–11. Available at: http://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/11870/1/T1_462012081_BAB I.pdf.
10. Putri, R.F. (2016) 'Hubungan Senam Yoga Dengan Kualitas Tidur Malam Hari Pada Anggota Yang Mengalami Insomnia Di Sanggar Senam RM 7 Karanganyar', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
11. Putu, N. *et al.* (2018) 'Pengembangan homestay berbasis masyarakat di desa wisata nyuh kuning , ubud bali', 2(2), pp. 77–92.
12. Rizkiana. 2017. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Karang Werdha Prasajo Desa Popoh Kecamatan Selopuro. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan. Vol 8 No 5. Viewed 20 Januari 2022, from : <http://repository.phb.ac.id/250/>
13. Rudimin, Hariyanto, T. and Rahayu, W. (2017) 'Hubungan Tingkat Umur dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang', *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1), pp. 119–127.
14. Saputro, R. (2018) 'Pengaruh Senam Yoga Terhadap Insomnia Pada Lansia di Posyandu Desa Pelem Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan'.
15. Statistik, B.P. (2021) *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*.

- Available at: <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>.
16. Sisilia Indriasari, A. P. M. A. (2019). Pelatihan Senam Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Posyandu Pelangi Nusantara Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo, Surabaya. *STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya*, 1, 43–49. [https://repository.stikvinc.ac.id/id/eprint/107/1/Pelatihan Senam Yoga untuk Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Posyandu Pelangi Nusantara Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya.pdf](https://repository.stikvinc.ac.id/id/eprint/107/1/Pelatihan%20Senam%20Yoga%20untuk%20Peningkatan%20Kualitas%20Tidur%20Lansia%20Posyandu%20Pelangi%20Nusantara%20Kelurahan%20Darmo%20Kecamatan%20Wonokromo%20Surabaya.pdf)