

JURNAL PENELITIAN

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI KARANG
WERDHA PRASOJO DESA POPOH KECAMATAN SELOPURO**



RIZKIANA ADRIANI
NIM : 1211012
Program Studi Pendidikan Ners

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
PATRIA HUSADA BLITAR
2017

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI KARANG WERDHA PRASOJO DESA POPOH KECAMATAN SELOPURO

Oleh:

.....

Istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan dasar lain. Salah satu untuk meningkatkan kualitas tidur adalah senam yoga. Senam menstimulasi pengeluaran hormone endorphin. Hormon endorphine adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat tenang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur lansia di Karang Werdha Prasojo desa Popoh Kecamatan Selopuro. Desain penelitian ini menggunakan *pretest-posttest with control group*. Sampel sebanyak 30 responden. Metode sampling menggunakan *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner. Analisa data menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dan *Independent Sampel T-Test* dengan $p \leq 0.05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kualitas tidur setelah dilakukan senam yoga pada kelompok perlakuan, didapatkan lansia mempunyai nilai kualitas tidur yang semakin baik, sedangkan kelompok kontrol didapatkan rata-rata lansia mengalami peningkatan nilai kualitas tidur. Pada perbedaan antara perlakuan dan kontrol menunjukkan bahwa peningkatan nilai kualitas tidur yang lebih baik terdapat pada kelompok perlakuan. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur pada lansia di karang werdha prasojo desa popoh kecamatan selopuro (p value 0,000). Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bacaan dan dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai intervensi yang dapat di berikan kepada individu maupun kelompok khususnya di kebutuhan dasar manusia salah satunya yaitu kebutuhan tidur dan Senam yoga dapat di terapkan dalam kegiatan posyandu lansia, untuk kualitas tidur yang baik.

Kata kunci: senam yoga, kualitas tidur, lansia

PENGANTAR

Abraham Maslow mengemukakan teori bahwa manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya melakukan penyusunan prioritas. Prioritas tersebut tersusun dari yang paling penting hingga yang tidak penting dan dari yang mudah hingga yang sulit untuk dicapai. Urutan lima tingkat kebutuhan manusia *basic needs* atau kebutuhan dasar (fisiologis), *safety needs* atau kebutuhan akan keselamatan, *love needs* atau kebutuhan akan cinta, *esteem needs* atau kebutuhan akan harga diri, dan *self actualization* atau kebutuhan akan aktualisasi diri (maslow dalam toha,1986). Dalam urutan kebutuhan Maslow, kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan dasar yang paling penting dan esensial karena ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi maka manusia tidak memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan selanjutnya. Kebutuhan dasar fisiologis dasar manusia terdiri atas higiene, nutrisi, tidur, kenyamanan, oksigenasi, dan eliminasi (Potter & perry, 2006).

Kebutuhan dasar yang paling mudah terpenuhi adalah kebutuhan akan tidur.

Istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan dasar lain. Tidur merupakan hal yang paling esensial bagi kesehatan (Pemi, 2009) manfaat tidur akan terasa ketika seseorang mencapai tidur yang berkualitas. Kualitas tidur seseorang akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbagun. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan gangguan tidur diantaranya gender, rendahnya tingkat aktivitas fisik, adanya penyakit yang mendasari, rendahnya tingkat pendidikan dan status ekonomi, dan stres (Kang, et al., 2013). Perubahan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur yang berhubungan dengan proses penuaan pada seperti meningkatkan latensi tidur, efisiensi tidur kurang, bangun lebih awal, mengurangi tahapan tidur nyenyak dan gangguan irama sirkadian, meningkatkan tidur siang dan mengalami kesulitan jatuh tertidur dan tetap tertidur (Stanley, 2006; Oliveira, 2010).

Tidur yang tidak adekuat dan berkualitas buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis.

Indonesia adalah termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*) karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 7,18%. Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2006 sebesar kurang lebih dari 19 juta, dengan usia harapan hidup 66,2 tahun. Pada tahun 2010 perkiraan penduduk lansia di Indonesia mencapai 23,9 juta atau 9,77 % dengan usia harapan hidup sekitar 67,4 tahun. Sepuluh tahun kemudian atau pada tahun 2020 perkiraan penduduk lansia Indonesia mencapai 28,8 juta dengan usia harapan hidup 71,1 tahun (Hermana, 2007).

Setelah dilakukan studi pendahuluan di Karang Werdha Prasajo desa Popoh Kecamatan Selopuro jumlah lansia berjumlah 60 dimana lansia yang aktif mengikuti kegiatan lansia di Karang Werdha Prasajo desa Popoh Kecamatan Selopuro sebanyak 30 lansia dari 42 lansia mengalami gangguan tidur di malam hari dan sering terbangun di tengah malam. Masalah tersebut sangat dikeluhkan oleh lansia yang ada di Karang Werdha Prasajo desa Popoh Kecamatan Selopuro karena mengganggu istirahat mereka. Untuk mengatasi masalah ini, lansia hanya mencoba untuk memejamkan mata dan berharap agar dapat tidur kembali.

Dampak fisiologis yang muncul akibat buruknya kualitas meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, kondisi neuromuskular yang buruk, proses penyembuhan menjadi lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidak stabilan tanda vital (Briones, et al, 1996 dalam bukit, 2005). Terkadang gangguan-gangguan tidur ini dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Gangguan-gangguan yang dialami karena kualitas tidur yang buruk ini dapat mempengaruhi aktivitas dan kinerja sehari-hari.

Yoga merupakan terapi non farmakologi yang efektif dibandingkan dengan terapi non farmakologi lainnya untuk meningkatkan kualitas tidur. Yoga

juga merupakan salah satu dari enam ajaran filsafat Hindu mengenai aktivitas meditasi salah satu seseorang memusatkan pikiran untuk mengendalikan aktivitas meditasi dimana seseorang memusatkan pikiran untuk mengendalikan panca indra dan tubuhnya secara keseluruhan, dengan tujuan untuk mencapai penyatuan dengan Sang Pencipta. Yoga mampu menyegarkan dan menyejukkan pikiran, tubuh, dan jiwa. Yoga juga dapat mengatasi kelainan fisik dan mental, termasuk kualitas tidur. Berlatihlah yoga sebelum tidur akan mengurangi semua ketengangan, membuat tubuh jadi cukup letih dan mudah untuk tidur (Sindhu 2008).

Senam yoga juga menstimulasi pengeluaran hormone endorfin. Endorfin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat tenang. Sedangkan beta endorfin adalah salah satu hormone endorfin yang dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar *b-endorphin* empat sampai lima kali di dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar *b-endorphin*. Ketika seseorang melakukan senam, maka *b-endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *b-endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Sindhu, 2006).

Hasil penelitian dari beberapa peneliti terkait senam yoga dalam jurnal *Medical Hypotheses* menemukan adanya keterkaitan atau pengaruh senam yoga terhadap penurunan stress. Menurut *Streeter professor Psikiatri* dari *Boston University School of Medicine* mengatakan bahwa gerakan senam yoga dapat memperbaiki ketidakseimbangan hormon

dan ketidakseimbangan sistem persyarafan. Gerakan senam yoga yang dapat meningkatkan produksi asi adalah gerakan Pranayama dan Asana. Latihan ini dapat mempengaruhi sistem hormon tubuh, dimana hormon oksitoksin menjadi meningkat sehingga akan terjadinya peningkatan pengeluaran produksi asi (Aprilia, 2011).

Pada peneliti ini lebih tertarik senam yoga, hal ini dikarenakan yoga tidak hanya terbatas pada latihan-latihan fisik (badan) tetapi yoga juga kaya latihan untuk mental yang harmoni sebagai meningkatkan kedamaian pikiran, yoga adalah suatu metode untuk mencapai keselarasan tubuh, pikiran, dan jiwa yang terbaik dan terlengkap. Pengaruh pikiran terhadap tubuh lebih kuat daripada pengaruh tubuh terhadap pikiran (Somvir, 2008).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan desain penelitian *pretest-posttest with control group* dalam rancangan ini dilakukan randomisasi, artinya kelompok eksperimen dilakukan berdasarkan acak atau random.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada di Karang Werdha Prasojo desa Popoh kecamatan Selopuro yang berjumlah 60 lansia, dimana yang aktif mengikuti kegiatan lansia berjumlah 42 lansia, pada pelaksanaan penelitian yang hadir sebanyak 30 lansia.

Sampel dalam penelitian menggunakan seluruh populasi untuk dijadikan sampel dimana teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian menggunakan seluruh populasi untuk dijadikan sampel dimana teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Kemudian sampel dibagi menjadi 2 kelompok, 15 responden dipilih menjadi kelompok kontrol dan 15 responden lainnya dipilih menjadi kelompok perlakuan. Dimana sampel yang dipilih dengan syarat memenuhi kriteria tidak cacat fisik dan tidak tuli.

Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner. PSQI yang berisi pertanyaan mengenai kualitas tidur yang dialami lansia. Mengembangkan PSQI untuk mengukur kualitas tidur pada bulan sebelumnya dan membedakan individu dengan kualitas tidur yang baik dan kualitas tidur yang buruk.

Dari data hasil pengisian lembar kuesioner kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* sebelum dan sesudah dilakukan *terapi senam yoga* kemudian ditabulasi data dan dianalisis. Analisa yang digunakan adalah analisa data bivariat yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikansi antara variabel senam yoga dengan kualitas tidur. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Paired Sample T-Test* dan *Independent Sampel T-Test* untuk membandingkan rata-rata pada data sebelum dan sesudah yang saling berpasangan. Dalam penelitian ini data tersebut adalah kualitas tidur sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok sampel.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden

Penelitian dilaksanakan posyandu lansia berada di kelurahan Desa Popoh. Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, penghasilan, status perkawinan, dan tempat tinggal.

Hasil penelitian menunjukkan 30 lansia yang diteliti untuk kelompok kontrol mayoritas sebesar 40% berusia 46-55 tahun dan untuk kelompok perlakuan mayoritas sebesar 40% berusia 56-65 tahun, untuk kelompok kontrol mayoritas sebesar 76,7% berjenis kelamin perempuan dan untuk kelompok perlakuan mayoritas sebesar 80% berjenis kelamin perempuan, untuk kelompok kontrol mayoritas sebesar 46,7% responden berlatar belakang pendidikan SD dan untuk kelompok perlakuan mayoritas sebesar 46,7% berlatar belakang SD, untuk kelompok perlakuan mayoritas sebesar 66,7% memiliki pekerjaan sebagai petani dan untuk kelompok kontrol mayoritas sebesar 40% adalah pensiunan, untuk kelompok

kontrol mayoritas sebesar 46,7% memiliki penghasilan >Rp. 1.000.000 dan untuk kelompok perlakuan mayoritas sebesar 46,7% memiliki penghasilan <Rp. 600.000, untuk kelompok perlakuan mayoritas sebesar 93,3% berstatus menikah dan untuk kelompok kontrol sebesar 56,7% berstatus menikah, dan untuk kelompok kontrol mayoritas sebesar 40% responden bertempat tinggal di kawasan padat penduduk dan dipinggir jalan raya serta untuk kelompok perlakuan mayoritas sebesar 46,7% bertempat tinggal di pinggir jalan raya.

Kualitas tidur sebelum dan sesudah di berikan senam yoga pada kelompok perlakuan

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan didapatkan nilai rata-rata 17.13 yang memiliki kualitas tidur kurang baik dan setelah diberikan perlakuan kualitas tidur responden meningkat lebih baik dengan rata-rata 7.60 dengan hasil uji Sample T-test diperoleh $\rho=0,000$.

Kualitas tidur pada kelompok kontrol

Dari gambar 2 menunjukkan bahwa dari 15 responden di Karang Werdha Prasojo desa Popoh Kecamatan Selopuro sejumlah 2 responden mengalami penurunan nilai kualitas tidur dimana penurunan terbanyak terdapat pada responden no 15.



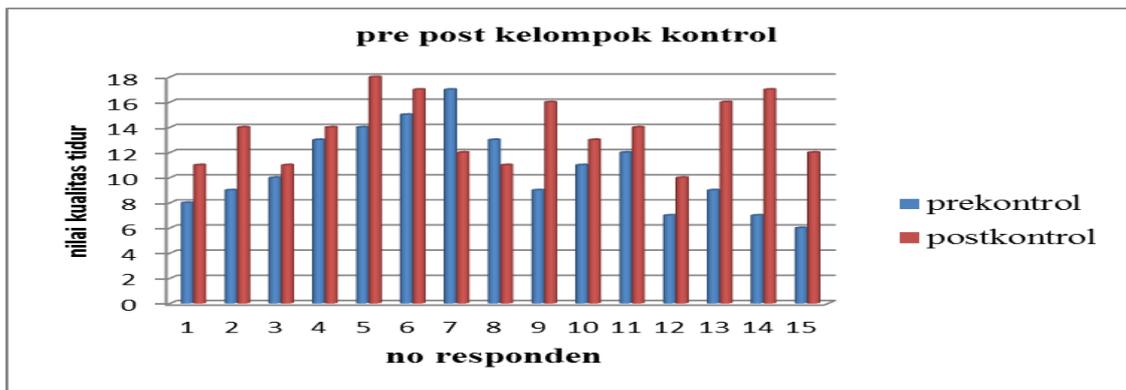
Gambar 1 Kualitas tidur sebelum dan sesudah di berikan senam yoga pada kelompok perlakuan

Tabel 1 Kualitas tidur pre perlakuan dan post perlakuan di Karang Werdha Prasojo desa Popoh Kecamatan Selopuro

	Jumlah	Perlakuan	Rata-rata	Std. Deviasi	min	max	Uji sample T-Test
Tindakan	30	Pre perlakuan	17.13	2,200	13	4	$P=0,000$
		Post perlakuan	7.60	2,165	4	11	

Dari gambar 1 dapat diketahui bahwa dari 15 responden di Karang Werdha Prasojo desa Popoh Kecamatan Selopuro seluruh responden mengalami penurunan nilai kualitas tidur dimana penurunan terbanyak terdapat pada responden nomor 15..

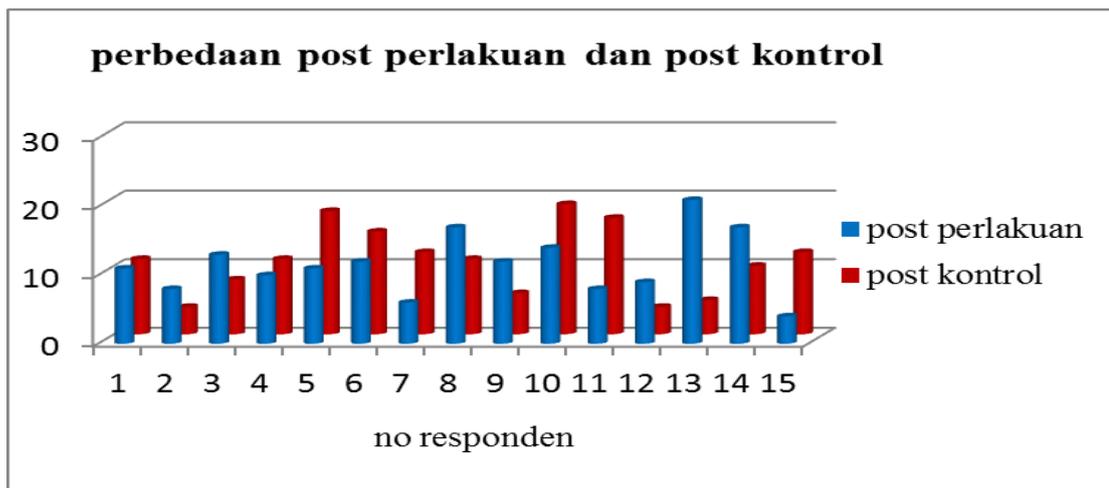
Dari tabel 4 menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan didapatkan nilai rata-rata 10,6 yang memiliki kualitas tidur kurang baik dan setelah diberikan perlakuan kualitas tidur responden meningkat lebih baik dengan rata-rata 13,7 dengan hasil uji Sample T-test diperoleh $\rho=0,007$.



Gambar 2 Perbedaan kualitas tidur pre dan post kontrol yang tidak diberikan intervensi pada kelompok kontrol

Tabel 2 Kualitas tidur pre kontrol dan post kontrol di Karang Werdha Prasajo desa Popoh Kecamatan Selopuro

	Jumlah	Perlakuan	Rata-rata	Std. Deviation	min	max	Uji sample T-Test
Tindakan	30	Pre kontrol	10,6	3,244	6	10	P=0,007
		Post kontrol	13,7	2,576	17	18	



Gambar 3 Perbedaan kualitas tidur post perlakuan dan post kontrol

Tabel 3 Kualitas tidur post kontrol dan post perlakuan di Karang Werdha Prasajo Desa Popoh Kecamatan Selopuro.

	Jumlah	Perlakuan	Rata-rata	Std. Deviasi on	min	max	Uji independen sample T-Test
Post test Post test	30	Kontrol	7.6000	2.16465	10	18	P=,000
		perlakuan	13.7333	2.57645	4	11	

Dari gambar 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai kualitas tidur pada kelompok post perlakuan dan post kontrol perbedaan tertinggi ditunjukkan pada responden no 13.

Dari tabel 3 menunjukkan bahwa setelah diberikan senam yoga pada kelompok perlakuan didapatkan rata-rata 13.7333 yang memiliki nilai kualitas tidur yang baik, sedangkan pada kelompok

kontrol yang tidak diberikan senam yoga mengalami peningkatan nilai kualitas tidur dengan rata-rata 7.6000. Hasil uji independent sample T-test diperoleh $\rho=0,000$

PEMBAHASAN

Menganalisis perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan senam yoga pada kelompok perlakuan di Karang Werdha Prasojo desa Popoh Kecamatan Selopuro

Penelitian dilakukan di Karang Werdha Desa Popoh Kecamatan Selopuro selama 3 kali pertemuan. Dari hasil kuisioner pre test sebanyak (36,6%) responden berada pada usia 65-73 tahun. Menurut Potter & Perry (2006) penyakit fisik dapat membuat klien terpaksa tidur dengan posisi yang tidak biasa sehingga klien tidak mengalami kualitas tidur yang optimal. Pada lanjut usia fungsi organ mengalami penurunan hal itu dapat menyebabkan perubahan kondisi lansia mulai dari kondisi fisik sampai perubahan psikososial. Karena mengalami penurunan kondisi fisik mengakibatkan kualitas tidur lansia terganggu.

Berdasarkan jenis kelamin menunjukkan sebesar (83,3%) responden berjenis kelamin laki-laki, Dyne dan Graham (2005) menyatakan bahwa pada umumnya wanita menghadapi tantangan lebih besar dalam mencapai karirnya, sehingga komitmennya lebih tinggi. Hal ini disebabkan pegawai wanita merasa bahwa tanggung jawab rumah tangganya ada di tangan suami mereka, sehingga gaji atau upah yang diberikan oleh organisasi bukanlah sesuatu yang sangat penting bagi dirinya. Menurut Potter & Perry (2006) Aktivitas dan latihan fisik dapat meningkatkan kelelahan dan kebutuhan untuk tidur. Latihan fisik yang melelahkan sebelum tidur membuat tubuh mendingin dan meningkatkan relaksasi. Individu yang mengalami kelelahan menengah (moderate) biasanya memperoleh tidur yang tenang terutama setelah bekerja atau melakukan aktivitas yang menyenangkan.

Sebanyak (50,0%) responden yang diteliti bekerja sebagai petani. Pekerjaan sebagai petani sangatlah melelahkan sehingga mengakibatkan kebutuhan tidur berkurang karena mayoritas petani bekerja mulai dini hari sampai malam hari. Individu yang bekerja bergantian atau rotasi sering kali mempunyai kesulitan menyesuaikan perubahan jadwal tidur. Individu yang melakukan aktivitas di malam hari akan memiliki kesulitan untuk memenuhi kebutuhan tidurnya. Perubahan rutinitas dan melakukan aktivitas di malam hari menyebabkan perubahan gaya hidup yang dapat mempengaruhi tidur seseorang. Hal ini sesuai teori Potter & Perry (2006) Rutinitas seseorang mempengaruhi pola tidur.

Dari hasil penelitian sebanyak (43,3%) responden memiliki lokasi tempat tinggal berada di jalan raya. Aktivitas di jalan raya menyebabkan kebisingan, suara yang bising menyebabkan pola tidur terganggu. Hal ini sesuai Potter & Perry (2006) Lingkungan tempat seseorang tidur berpengaruh terhadap kemampuan seseorang untuk tidur dan tetap tidur.

Perubahan fisiologis mempengaruhi kualitas tidur sesuai pernyataan Potter & Perry (2006) yang mendefinisikan tidur sebagai proses fisiologis bersiklus yang bergantian dengan periode yang lebih lama dari waktu terjaga dan terjadi secara berulang-ulang selama periode tertentu serta mempengaruhi respon perilaku dan fungsi fisiologis. Selain itu lingkungan tempat seseorang tidur berpengaruh terhadap kemampuan seseorang untuk tidur dan tetap. Lingkungan yang tidak mendukung seperti terpapar banyak suara menyebabkan seseorang kesulitan untuk memulai tidur. Lingkungan yang tidak nyaman seperti lembab juga dapat mempengaruhi tidur.

Dari hasil penelitian sebanyak 46,7% responden berpenghasilan < Rp 600.000,- perekonomian keluarga yang tidak stabil mengakibatkan tekanan keluarga lebih tinggi karena pemasukan keluarga lebih sedikit dibandingkan pengeluaran, kondisi yang seperti ini akan mendukung timbulnya tingkat stres pada anggota

keluarga, karena memikirkan kondisi ekonomi keluarga, dari segi usia dapat mempengaruhi kualitas tidur karena semakin tua usia semakin sulit untuk memulai tertidur, sedangkan dari segi jenis kelamin tidak dapat dijadikan pertimbangan kualitas tidur karena responden laki-laki tidak dominan dengan responden perempuan. Kecemasan tentang masalah pribadi atau situasi dapat mengganggu tidur seseorang (Potter & Perry, 2006).

Stres akan mempengaruhi kualitas tidur sesuai teori Kang, et al., (2013) yang mengatakan bahwa kualitas tidur seseorang akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbagun, dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain gender, rendahnya tingkat aktivitas fisik, adanya penyakit yang mendasari, rendahnya tingkat pendidikan dan status ekonomi, serta stres. Stres dapat di minimalkan dengan beberapa hal salah satunya adalah dengan yoga, menurut Sindhu (2008) yoga mampu menyegarkan dan menyejukkan pikiran, tubuh, dan jiwa.

Yoga juga dapat mengatasi kelainan fisik dan mental, termasuk kualitas tidur. Berlatih yoga sebelum tidur akan mengurangi semua ketegangan, membuat tubuh jadi cukup letih dan mudah untuk tidur. Yoga merupakan terapi non farmakologi yang efektif dibandingkan dengan terapi non farmakologi lainnya untuk meningkatkan kualitas tidur. Yoga juga merupakan salah satu dari enam ajaran filsafat Hindu mengenai aktivitas meditasi salah satunya yaitu seseorang memusatkan pikiran untuk mengendalikan aktivitas meditasi dimana seseorang memusatkan pikiran untuk mengendalikan panca indra dan tubuhnya secara keseluruhan, dengan tujuan untuk mencapai penyatuan dengan Sang Pencipta.

Kualitas tidur lansia setelah mendapatkan senam yoga menjadi lebih baik karena menurut Sindhu (2006) Senam yoga juga dapat menstimulasi pengeluaran hormone endorphan. Endorphan adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat tenang. Sedangkan beta endorphan

adalah salah satu hormone endorphan yang dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphan dalam tubuh. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar *b-endorphin* empat sampai lima kali di dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar *b-endorphin*.

Ketika seseorang melakukan senam, maka *b-endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *b-endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan. Setelah dilakukan senam yoga responden dapat mengontrol kualitas tidur secara mandiri yang akan diterapkan oleh responden di rumah masing-masing.

Kualitas tidur dapat ditingkatkan dengan menerapkan olahraga atau latihan fisik salah satunya adalah senam yoga, senam yoga dapat menurunkan tingkat stres dan saraf otot yang tegang oleh karena itu senam yoga sangat dianjurkan bagi orang yang mempunyai kualitas tidur yang buruk. Dengan senam yoga banyak manfaat yang dapat diperoleh sehingga senam yoga baik untuk kesehatan secara menyeluruh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan nilai kualitas tidur setelah di lakukan senam yoga, data yang di peroleh sebelum diberikan senam yoga didapatkan rata-rata nilai kualitas tidur 17.13 setelah diberikan senam yoga terdapat rata-rata berubah menjadi 7.60 Maka dapat disimpulkan bahwa nilai kualitas tidur responden yang mendapatkan senam yoga mengalami perbaikan nilai kualitas tidur.

Menganalisis perubahan kualitas tidur pada kelompok kontrol di Karang Werdha Prasojo desa Popoh Kecamatan Selopuro

Pada kelompok kontrol berdasarkan gambar 4.3 diketahui bahwa dari 15 responden pada kelompok perlakuan yang mengalami penurunan kualitas tidur sebanyak 2 orang, sedangkan yang mengalami kenaikan kualitas tidur sebanyak 13 orang, hal itu disebabkan oleh pemukiman dekat dengan perlintasan rel kereta api selain faktor lingkungan beberapa responden mengatakan kebiasaan tidur terlarut malam sehingga mengakibatkan kualitas tidur yang kurang baik.

Kualitas tidur dapat dipengaruhi beberapa hal antara lain : cahaya, lingkungan, pola tidur, aktivitas tidur, gaya hidup, pola tidur, stres emosional, penyakit fisik, asupan makanan dan konsumsi obat-obatan. Rutinitas seseorang mempengaruhi pola tidur. Individu yang bekerja bergantian atau rotasi seringkali mempunyai kesulitan menyesuaikan perubahan jadwal tidur. Individu yang melakukan aktivitas di malam hari akan memiliki kesulitan untuk memenuhi kebutuhan tidurnya. Perubahan rutinitas dan melakukan aktivitas di malam hari menyebabkan perubahan gaya hidup yang dapat mempengaruhi tidur seseorang.

Hal tersebut disebabkan karena pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi senam yoga mengalami peningkatan nilai kualitas tidurnya hal tersebut di pengaruhi oleh kurang pengetahuan tentang istirahat dan tidur serta cara mengontrol tidur, sehingga istirahat dan tidur lansia tidak terkontrol dengan baik, berbeda dengan kelompok perlakuan yang di berikan senam yoga mampu mengendalikan istirahat tidurnya.

Hal ini sesuai teori (Potter & Perry, 2006). Kebiasaan tidur pada siang hari mempengaruhi kualitas tidur seseorang di malam hari. Pola tidur siang yang berlebihan dapat mempengaruhi keterjagaan dan kualitas tidur. Potter & Perry (2006) juga menyebutkan bahwa pola tidur yang berlebihan pada siang hari

seringkali menyebabkan kerusakan fungsi terjaga, penampilan kerja, kecelakaan saat mengemudi, dan masalah perilaku atau emosional. Pola tidur seseorang baik tidur pada siang dan malam hari mempengaruhi tidur seseorang.

Menganalisis perbedaan kualitas tidur post perlakuan dan post kontrol di Karang Werdha Prasojo desa Popoh Kecamatan Selopuro

Berdasarkan gambar 4.4 menunjukkan bahwa dari 30 responden di Karang Werdha Prasojo desa Popoh Kecamatan Selopuro terdapat perbedaan kualitas tidur pada kelompok perlakuan dan kontrol dari hasil analisa data yang dilakukan dengan SPSS dan uji statistik menggunakan uji independen sample T-Test didapatkan nilai kemaknaan $P=0,00$ dimana lebih kecil dari $\alpha < 0,05$ yang berarti ada perbedaan senam yoga terhadap kualitas tidur pada lansia kelompok perlakuan dan kelompok kontrol di Karang Werdha Prasojo desa Popoh Kecamatan Selopuro.

Hal ini sesuai teori Koziar (2004) mengatakan bahwa tidur memberikan efek fisiologis pada sistem saraf dan struktur tubuh. Tidur NREM merupakan bagian dari fungsi perbaikan tubuh yaitu waktu yang diperlukan tubuh untuk membangun kembali sumber-sumber yang diperlukan. Tidur berperan dalam mengurangi kelelahan, menyeimbangkan suasana hati, meningkatkan aliran darah ke otak, meningkatkan sintesis protein, memelihara mekanisme perlawanan terhadap penyakit (sistem imun), memacu perkembangan dan perbaikan seluler, dan meningkatkan kemampuan belajar dan penyimpanan memori (Timby, 2009).

Melakukan senam yoga dalam satu kali senam dilakukan 20 menit. menurut Pangkalan Ide (2008) bahwa latihan yoga dapat memperkuat sistem saraf, meringankan stres dan kecemasan. Senam yoga memiliki efek yang menyebar ke fungsi fisik dan mental tubuh. Fisik melalui pengobatan, pengetahuan, peregangan, dan relaksasi tulang, otot, pencernaan, sistem kardiovaskuler, sistem kelenjar dan saraf simpatik. Pada saat yang sama yoga merangsang saraf parasimpatis,

yang memudahkan tubuh untuk beristirahat dan tidur dan seseorang yang tidak mengalami tidur cukup biasanya menjadi mudah tersinggung, memiliki konsentrasi yang buruk, dan sulit mengambil keputusan.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kualitas tidur sebelum dilakukan senam yoga pada kelompok perlakuan, didapatkan rata-rata lansia mengalami peningkatan nilai kualitas tidur. Kualitas tidur setelah dilakukan senam yoga pada kelompok perlakuan, didapatkan nilai kualitas tidur semakin membaik
2. Kualitas tidur pada kelompok kontrol, didapatkan rata-rata lansia mengalami peningkatan nilai kualitas tidur.
3. Kualitas tidur pada post perlakuan dan post kontrol mengalami perbedaan nilai kualitas tidur

B. Saran

Sesuai dengan kesimpulan yang telah dikemukakan, peneliti ingin memberikan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Untuk tempat penelitian
Diharapkan yoga dapat di terapkan dalam kegiatan posyandu lansia, untuk kualitas tidur yang baik.
- 2) Bagi institusi
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bacaan dan dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai intervensi yang dapat di berikan kepada individu maupun kelompok khususnya di kebutuhan dasar manusia salah satunya yaitu kebutuhan tidur.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan dapat mengembangkan teknik-teknik meditasi lain untuk mengoptimalkan kualitas tidur lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, A. (2003). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Andreas Viklund, Gecko, Fly. n.d. Jurnal Manajemen, *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia*, bahan kuliah manajemen. 25/05/2012 dari <http://jurnalsdm.blogspot.com/2009/10/definisi-visi-misi-dan-strategi-dan.html>
- Aprilia, Yessie. 2011. *Yoga Ibu Menyusui*. Diakses pada tanggal 22 Oktober 2012 dari <http://yessieaprilia.yogaibumenyusui.2011.com>
- Chandratreya. 2008. *Diabetes Dan Yoga*
- Azizah. L, 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Barara. V. (2010). Kurang tidur malam tak bisa di ganti siang hari. Stylesheet: <http://healt.detik.com/read/2016/04/20/170516/1349324/7766/kurang-tidur-malam-tak-bisa-diganti-siang-hari?d88330heal>.
- Briones et al.(1996). *Slippinees and Health: Relationship between sleepiness and general health status*. Sleep, 19 (7), 583-588. Diakses tanggal 04 Agustus 2016)
- Bukit, E.K. (2005). *Kualitas dan faktor-faktor gangguan tidur klien lanjut usia yang dirawat inap diruang penyakit dalam rumah sakit, medan 2003*. Jurnal Keperawatan Indonesia.9,(2), 41-47.
- Buysse,D,J, Reynolds,C.F.,Monk,T.H., Berman,S.R, & Kuffer,D.J. (1989). The pitssnburgh sleep quality index (PSQI): A new instrumen for psychiatric research and practice. *Psychiatry Research*, 28(3),193-213.
- Choppra. D. 2003. *Tidur Nyenyak, Mengapa Tidak? Ucapkan Selamat Tinggal Pada Insomnia*. Yogyakarta : Ikon Teralitera.

- Dalimartha, S. et al, (2008). *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus +
- Depkes RI (2009). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Departemen Republik Indonesia.
- Darmojo, B. (2006). *Teori Proses Menua*. In: H.hadi Marono dan Kris Pranarka (eds): *Buku Ajar Boedhi-Darmojo (GERIATRI) Edisi 4*. Jakarta: Balai Penerbit FK UI, pp. 3.
- Djik, D.C., Archer, S.N (2009). *Light, Sleep, AND circadian rhythms: Together again*. Jakarta : ECG
- Hermawati, dkk.(2010). Riset. *Hubungan antara kualitas tidur dengan indeks prestasi mahasiswa reguler FIK UI*. Universitas Indonesia.
- Hermana.(2007). *Penduduk Lanjut Usia di Indonesia dan Masalah Kesejahteraannya dalam* <http://kemsos.go.id> diakses 04 Agustus 2016.
- Hidayat. A. Aziz. 2008. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kirschner. 2002. *Yoga untuk kesehatan & kekuatan*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Kondza, L.S dkk. 2009. *Community Based Yoga Classes For Type 2 Diabetes: An Exploratory Randomised Controlled Trial*. *BMC Health Services Research*, 9:33. Diakses tanggal 01 Agustus 2016 dari <http://www.biomedcentral.com/1472-6963/9/33>
- Kozier, Barbara, et.all. (2004). *Fundamental of nursing: Concepts, Process. And practice. 7th Ed*. USA : pearson prentice Hall.
- Lebang, erikar. 2013. *Yoga Sehari-hari by Erikar lebang*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Lestari, Pemi L. (2009). Riset. *Perbedaan kualitas tidur pekerjaan shift daat shift pagi dengan saat menjalani shift malam pada PT. Kobame propertindo*. Universitas Indonesia.
- Lumbantombing, 2004. *Gangguan Tidur*. Jakarta : Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Notoadmojo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nugroho, W. 2008. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*, Ed 3. Jakarta: EGC.
- Nursalam. 2008. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penerapan Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. 2014. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika
- Rafknowledge, 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Koputindo Kelompok Gramedia, hal 2 – 5.
- Shindu, Pujiastuti. 2013. *Yoga Untuk Hidup Sehat*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Sindu.(2008). *Hidup Sehat dan seimbang dengan Yoga*. Bandung. Qanita.
- Somvir. 2008. *Mari Beryoga Bali-India Fondation*: Denpasar.
- Subandi. (2008). *Yoga Insomnia*. Jakarta. PT Elex Komputindo.
- Sugiyono, (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sumedi.T, Wahyudi & Kuswanti.A. (2010) *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lanjut Usia di Panti Wredha Dewanata*. Cilacap dalam <http://www.jos.unsoed.ac.id> diakses pada tanggal 23 Maret 2016.
- Stanley, Mickey dan Beare, P.G. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisis 2*. Jakarta : EGC.
- Stanley dan Beare. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik ed. 2. Alih Bahasa Juniarti dan Kurnianingsih*. Jakarta. EGC. 43, 166 – 170, 367 – 368.

- Tamher, S & Noorkasiani. 2009. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Timby, B.K. (2009). *Fundamental Nursing Skill dan concepts. 9Th Ed*. Philadelphia : Lippincott Willian and Witkins.
- Watson, Roger.2003. *Perawatan Pada Lanjut Usia*. Jakarta: EGC
- Wendy, Green. 2009. *50 hal Yang Bisa Anda Lakukan Hari Ini Untuk Mengatasi Insomnia*. Jakarta : PT Elex Media Komperindo Kelompok Gramedia.
- Wong Ferry., (2011)., *Hipnopunktur, Kombinasi Hipnosis + Akupunktur, Penebar Plus*, Jakarta.
- Yi, H., Shin, K., Shin, C. (2006). *Development of the sleep quality scale*. Style sheet: <http://online.library.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2869.2006.00544.x/full>(03 Agustus 2016: 22.15)

