PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR PESERTA YOGA DI JETSET FITNESS CENTER PALEMBANG TAHUN 2016

Yudi Abdul Majid
Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang
E-mail: yudi_majid@yahoo.co.id

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang penting bagi kehidupan, sepertiga dari kehidupan manusia dijalankan dengan tidur. Penelitian menunjukkan bahwa kesehatan secara menyeluruh sangat terkait dengan tingkat pemenuhan kebutuhan tidur. Kekhawatiran hidup dan rutinitas kehidupan modern yang berlebihan bisa menyebabkan seseorang sulit tidur atau disebut juga menderita insomnia. Insomnia dapat menyebabkan berkurangnya waktu meregenerasi sel-sel tubuh, mengakibatkan daya tahan tubuh menurun, mudah tersinggung, menurunkan kemampuan berkonsentrasi yang berdampak pada penurunan produktivitas dan mudah terserang penyakit. Salah satu terapi non farmakologi adalah olahraga secara rutin, olahraga yang dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur diantaranya adalah dengan senam yoga. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor kualitas tidur peserta yoga sebelum dan sesudah latihan yoga di Jetset Fitness Center Palembang Tahun 2016. Rancangan penelitian adalah quasi experimen dengan pendekatan pre and post test without control group. Pemilihan sampel dengan teknik total populasi yang terdiri dari 13 responden. Kelompok perlakuan di intervensi yoga sebanyak 3 kali dalam seminggu. Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna skor kualitas tidur responden antara sebelum dan sesudah latihan yoga (p value 0,002). Perbedaan tersebut terlihat dari rata-rata skor kualitas tidur responden sebelum dan sesudah latihan yoga. Latihan yoga yang dilakukan mengombinasikan pergerakan fisik, pernapasan, serta meditasi dapat membantu pikiran dan tubuh menjadi rileks, melancarkan peredaran darah, mencegah depresi, mengurangi stres sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur. Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan yoga terhadap kualitas tidur peserta senam yoga di Jetset Fitness Center Palembang Tahun 2016

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Yoga

ABSTRACT

Sleep is basic needs that is essential for life, a third of human life executed with sleep. Research shows that overall health are strongly associated with the level of fulfillment of need. Concerns life and routine modern life excessive can cause someone sleeplessness or also called suffer insomnia. Insomnia can cause the shortage of time regenerate the cells of the body, resulting in endurance decline, easily irritated, incapacitates concentrate which have resulted in a decrease in productivity and easily suffered from a disease. One therapy non pharmacology is sports routinely, sports which can increase meeting the needs of sleep among the preparations are gymnastic yoga. The purpose of this research to knowing the difference the average score the quality of having participants yoga before and after the practice of yoga in Jetset Fitness Center Palembang 2016. Design research is quasi experimen with the approach pre and post test without control group. Sampling technique with the total number of consisting of 13 respondents. The treatment group in the intervention yoga about three times a week. The results showed that there are differences meaningful score the quality of sleep respondents between before and after practice of yoga (p value 0,002). The difference is evident from the average a score the quality of sleep respondents before and after practice of yoga. Practice of yoga done combine the movement of physical, breathing, and meditation can help mind and body be relaxed, launched circulatory, prevent depression, reduce stress so that will increase

the quality of sleep. Of the result concluded that is the influence of practice of yoga on the quality of sleep participants gymnastic yoga in Jetset Fitness Center Palembang 2016.

Keywords: The Quality of Sleep, Yoga

PENDAHULUAN

Insomnia adalah keadaan di mana seseorang sulit tidur, sering terbangun pada malam hari atau tidak dapat tidur dengan lelap[(10)]. Rata rata setiap orang pernah mengalami insomnia sekali dalam hidupnya. Insomnia dapat menyerang semua golongan usia, hal ini disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya adalah kehawatiran hidup, rutinitas kehidupan modern yang dapat menimbulkan stress yang berdampak pada kejadian insomnia[(6)]

Insomnia adalah penyakit gangguan tidur yang paling umum pada penduduk Amerika, satu dari tiga orang dewasa melaporkan kesulitan untuk tertidur dan atau menjaga agar tetap tertidur, dengan 17% diantaranya melaporkan masalah ini sebagai hal yang signifikan. Pada penelitian insomnia pada populasi umum di Kanada, didapatkan 13,4% dari 3,3 juta penduduk Kanada mengalami Insomnia. Sebuah penelitian prospektif yang dilakukan selama 12 bulan di Texas, yang bertujuan mengamati prevalensi dan kronisitas insomnia dan dampaknya terhadap kesehatan pada orang dewasa mendapatkan 25% sampel mengalami insomnia, dan 24% diantaranya jatuh ke kondisi kronik. Penelitan insomnia di RS Cipto - mangunkusumo mendapatkan hasil 10 % penduduk Indonesia menderita Insomnia dan 15% diantaranya adalah insomnia kronis.. Insomnia memang hanya penyakit biasa, namun jika tidak ditangani maka dapat menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan lainya seperti hipertensi, gangguan kognisi otak, kecemasan dan depresi. Permasalahan lainya yang dapat ditimbulkan adalah mudah lelah dan penurunan konsentrasi [(13)]

Berbagai dampak buruk yang ditimbulkan oleh insomnia terhadap kesehatan penderitanya, maka sangat penting mencari berbagai metode terapi untuk mengatasi insomnia tersebut. Obat-obatan bisa jadi pilihan yang tepat, namun cara pengobatan apapun sebaiknya dimulai dengan mengubah gaya hidup[(8)]. Yoga dan bentuk-bentuk latihan reguler lainnya bisa membantu membentuk dasar-dasar pola hidup jangka panjang yang berkesinambungan yang bisa membantu kesulitan tidur.

Yoga adalah aktivitas di mana seseorang memusatkan pikiran untuk mengendalikan panca indera dan tubuhnya secara keseluruhan, dengan tujuan untuk mencapai penyatuan dengan sang pencipta. Salah satu manfaat penting dari yoga adalah membantu meningkatkan kualitas kesadaran spiritual, sehingga sangat dimungkinkan melakukan yoga untuk mengatasi insomnia, terutama yang diakibatkan ketidaknyamanan psikis. Dengan melakukan yoga, terutama teknik olah napas atau pranayama, membuat seseorang menjadi lebih fokus, menenangkan pikiran, menurunkan tingkat

stres, memberikan perasaan tenang dan nyaman pada tubuh, sehingga diharapkan dapat mengatasi insomnia. Melakukan latihan yoga secara teratur, tubuh akan membakar lebih banyak zat gula dari dalam tubuh, dan melepaskan senyawa kimia yang membantu tidur[7].

Berdasarkan hasil studi pendahuluan peneliti di Jetset Fitness Center Palembang Tahun 2016, dari 4 orang peserta yoga yang diwawancarai, 2 orang diantaranya mengalami kesulitan tidur dan yang satunya menyatakan sering mengalami gangguan tidur dan merasa mengantuk dipagi hari. Berdasarkan dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap kualitas tidur peserta yoga di Jetset Fitness Center Palembang Tahun 2016

METODELOGI PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah eksperimen semu *(quasi experiment)* dengan pendekatan *pre and post test without control group*. Intervensi yang dilakukan adalah tindakan senam yoga, yoga diberikan pada kelompok perlakuan dengan bantuan instruktur senam yoga dari jetset fitnes itu sendiri, kemudian setelah intervensi selesai peneliti kembali melakukan penilaian kualitas tidur responden *(post test)* untuk mengetahui perubahan kualitas tidur antara sebelum dan sesudah dilakukannya yoga

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta yoga di Jetset Fitnes Palembang. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total populasi, yaitu menjadikan semua peserta yoga untuk dijadikan sampel penelitian yang berjumlah 13 responden.

Kriteria inklusi pada penelitian ini terdiri dari Peserta yoga di Jetset Fitnes Scenter, bersedia menjadi responden., dapat bekerjasama dalam penelitian.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia

Variabel	N	Mean	Min	Max	SD
Usia	13	35,31	30	42	2,93

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa rata-rata usia responden adalah 66,31 tahun dengan standar deviasi 35,31 tahun, usia terendah 30 tahun dan usia tertinggi 42 tahun dengan standar deviasi 2,93

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin dan pendidikan.

Karakteristik	Kategori	F	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	0	0
	Perempuan	13	100
Pendidikan	SMA	2	15,4
	DIII/S1	11	84,6

Berdasarkan dari tabel 2 dapat dilihat bahwa semua responden berjenis kelamin perempuan (100%). Tingkat pendidikan responden semua kategori tinggi yaitu 2 (15,4%) SMA dan 11 (84,6%) responden dengan pendidikan D III dan S1

Tabel 3. Skor kualitas tidur Responden Sebelum dan sesudah Yoga

		N	Mean	SD
Kualitas Tidur	Sebelum	13	3,54	1,61
	Sesudah	13	2,38	1,04

Dari tabel di atas diketahui bahwa rata-rata skor kualitas tidur responden adalah 3,54 dan setelah latihan yoga menjadi 2,38. Terjadi penurunan rata-rata skor kualitas tidur antara sebelum dan sesudah intervensi

Analisis Bivariat

Tabel 4. Perbedaan Skor kualitas tidur Responden Sebelum dan sesudah Yoga

Variabel		N	Mean	Min	Max	SD	p
Kualitas Tidur	Sebelum	16	3,54	1	6	1,61	0,002
	Sesudah	16	2,38	1	4	1,04	

Dari hasil uji statistik skor kualitas tidur antara sebelum dan sesudah yoga dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor kualitas tidur sebelum dan sesudah yoga dengan nilai p value 0,002

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis diskriptif skor kualitas tidur sebelum dilakukan yoga menunjukan bahwa rata-rata skor kualitas tidur responden yaitu 3,54 artinya dalam kategori kualitas tidur baik. Namun terdapat dua responden dengan skor kualitas tidur 6 artinya kualitas tidur buruk. Hal ini memang belum sesuai dengan kriteria sampel yang dikehendaki oleh penelitian dimana direncana awal penelitian mengharapkan semua responden dengan keluhan masalah tidur (insomnia) atau kualitas tidur buruk.

Insomnia adalah keadaan di mana seseorang sulit tidur, sering terbangun pada malam hari atau tidak dapat tidur dengan lelap[10]. Insomnia lebih banyak terjadi pada wanita dibandingkan pada laki-laki. Penyebab insomnia adalah bekerja pada malam hari, sering berubah-ubah jam kerja, penggunaan alkohol yang berlebihan, efek samping obat, karena suatu penyakit. Saat ini kekhawatiran akan hidup, rutinitas kehidupan modern yang berlebihan, stress dapat juga menjadi beberapa hal yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan tidur.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori terkait maka peneliti berpendapat bahwa wanita beresiko mengalami insmnia, hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti perubahan hormanal yang dapat memicu terjadinya stress, beban kerja, dan berbagai aktivitas rumah tangga yang dapat menyebabkan wanita sering mengalami gangguan tidur atau insomnia[8].

Hasil penelitian menunjukan terjadi penuruan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah yoga. Perubahan rata-rata tersebut terlihat dari rata-rata kualitas tidur sebelum (3,54) turun menjadi (2,38). Dari hasil uji statistik tekanan darah sebelum dan sesudah akupresur dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur sebelum dan seseudah yoga dengan nilai p value 0,002.

Pada penelitian ini intervensi yang dilakukan adalah latihan yoga yang dilakukan responden yang meliputi gerakan pemanasan, gerakan inti terdiri dari: *Sukhasana/Easy Pose, Peregangan bahu, Stand Spread Leg Forward Fold, Bidalasana/Cat Pose, Ardha Matsyendrasana/Setengah Memutar Tulang Punggung, Pavanamuktasana/ Wind Relieving Pose, Double Leg Raises* dan gerakan pendinginan. Yoga merupakan merupakan suatu sistem latihan dengan penuh kesungguhan dan konsentrasi melalui gerakan dan pengendalian pikiran dengan tujuan hidup sehat secara fisik, mental, sosial dan spiritual. Manfaat dari latihan yoga ini dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi [(2)], pembaruan energi, perbaikan sirkulasi, menghilangkan penyait kronis dan mengurangi stress, membantu menjadikan rileks, peningkatan kepadatan tulang, keseimbangan[(7)].

Yoga merupakan terapi dengan prinsip memadukan antara gerakan fisik, meditasi dan pengaturan pernafasan yang dapat membantu agar pikiran dan tubuh menjadi rileks, menurunkan tekanan darah tinggi [(1)], mencegah depresi dan stres. Latihan yoga juga dapat memberikan rasa tenang, nyaman, rasa damai (rileks) sehingga semua manfaat tersebut akan berpengaruh pada kualitas tidur [(4)].

Dari pembahasan di atas jelas bahwayoga memberikan pengaruh yang positif baik secara fisik maupun psikologis pada responden. Peneliti meyakini bahwa perbaikan kualitas tidur pada penelitian ini adalah pengaruh latihan yoga yang dilakukan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan rata-rata skor kualitas tidur anatara sebelum dan sesudah latihan yoga.

SARAN

1. Bagi Tempat Penelitian
   Diharapkan bagi pengelola Jetset Fitness Center Palembang dapat mengembangkan senam yoga dengan modifikasi berbagai gerakan tertentu sehingga dapat digunakan untuk mengatasi berbagai permasalahan penyakit tertentu seperti hipertensi, penyakit asama dan penyakit lainnya.
2. Bagi STIKes Muhammadiyah Palembang
   Bagi khususnya Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan kajian pada mata kuliah keperawatan komunitas terkait dengan pelaksanaan terapi komplementer yang dapat dipelajari perawat untuk dikembangkan dimasyarakat.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
   Perlu dilakukan penelitian lanjutan seperti pengaruh yoga untuk penyakit tertentu seperti pengaruh yoga terhadap penyakit hipertensi, asma atau dengan kondisi permasalahan kesehatan lainya seperti depresi dan stress.

DAFTAR PUSTAKA

1. Cohen, Raymond & Townsend. (2007). *Yoga and Hypertension*. The journai. Of clinical, hypertension.
2. Dharma, K, K. 2011. Metodologi Penelitian Keperawatan Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian. Jakarta: Trans Info Media
3. Dahlan, M, S. 2013. Besar Sampel dan Cara Pengambilan sampel. Jakarta: Salemba Medika
4. Guyton & Hall. 1997. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 9. Jakarta: EGC
5. Iswari dan Wahyuni. 2013. Melatonin dan Melatonin Receptor Agonist Sebagai Penanganan Insomnia Primer Kronis. E-jurnal medika udayana 2 (4):1-14 Melalui http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/5116 [10/06/16]
6. Kozier et al. 2011. Fundamental of Nursing : Concepts, Process and Practice. New Jersey: Pearson Education Inc
7. Kollak, I. (2009). *Yoga For Nurses. Spriner Publishing Company. New York*
8. Lanywati, E. 2001. Insomnia, Gangguan Sulit Tidur. Yogyakarta: Kanisius
9. Prayitno, A. 2002. Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut dan Penatalaksanaannya. J Kedokteran Trisakti 21 (1): 23-30
10. Pratiwi. 2009 . Kesehatan Keluarga. Yogjakarta : Oryza
11. Sugiyono. 2012. Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta
12. Vitiello. 2009. National Sleep Foundation: Aging and Sleep. Melalui http://www.sleepfoundation.org/article/sleep-topics/aging-and-sleep [24/07/2016]
13. Widya, G. 2010. Mengatasi Insomnia Cara mudah Mendapatkan Kembali tidur Nyenyak Anda. Jogjakarta: Katahati