



## PENGARUH YOGA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PRODI DIII KEPERAWATAN POLITEKNIK KALTARA

Sriargianti Amir<sup>\*)</sup>, Nining, Amir Syam

Program Studi Ilmu Keperawatan, Politeknik Kaltara, Kota Tarakan, 77113, Indonesia

\* Corresponding author: Sriargianti Amir  
email: [argi89.aa@gmail.com](mailto:argi89.aa@gmail.com)

Received October 03, 2022; Accepted October 25, 2022; Published November 30, 2022

### ABSTRAK

Tidur merupakan suatu kegiatan normal yang akan dialami setiap individu dan menjadi aktivitas manusiawi namun banyak mahasiswa yang tidak memedulikan kualitas tidur yang baik, sehingga mempengaruhi tingkat kebugaran dan akan berdampak buruk bagi tubuh. Oleh karena itu, dengan memberikan senam yoga diharapkan menjadi salah satu cara dalam meningkatkan kualitas tidur pada berbagai umur dan penderita gangguan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi efektifitas yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada mahasiswa. Metode penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental without control group* yang diberikan *pre-test* dan *post-test*. Populasi dalam penelitian adalah semua mahasiswa Prodi keperawatan Politeknik Kaltara dengan jumlah populasi 131 populasi dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* pada mahasiswa keperawatan tingkat 1 dengan jumlah sampel 33 sampel. Tahapan penelitian terdiri dari 3 tahapan. Analisa data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. Hasil uji analisis menggunakan *McNemar* dan didapatkan  $p\text{-value} = 0.000 (< 0,05)$  yang berarti terdapat perbedaan signifikan terhadap kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi senam yoga. Kesimpulan dari penelitian ini adalah senam yoga dapat meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa Keperawatan di Politeknik Kaltara.

**Kata kunci:** Kualitas tidur, mahasiswa, yoga

### ABSTRACT

*Sleep is a normal activity that will be experienced by every individual and becomes a humane activity but many students do not care about the quality of good sleep so it affects their fitness level and will have a bad impact on the body. Therefore, providing yoga exercises is expected to be one way to improve sleep quality at various ages and among people with sleep quality disorders. The purpose of this study was to identify the effectiveness of yoga in improving sleep quality in university students. This research method uses a quasi-experimental design without group control which is given a pre-test and post-test. The population in the study were all students of the Politeknik Kaltara of Nursing Study Program with a total population of 131 populations. The sampling technique used purposive sampling on level 1 nursing students with a total sample of 33 samples. The research phase consists of 3 stages. The data analysis used is univariate and bivariate analysis. The results of the analysis test used McNemar and obtained  $p\text{-value} = 0.000 (<0.05)$  which means that there is a significant difference in the quality of sleep before and after the yoga exercise intervention. The conclusion from this study is that yoga exercises can improve sleep quality in nursing students at the Politeknik Kaltara.*

How to cite this article: Surname N, Surname N. Title of the manuscript. Journal borneo. 2022; 2(3): 1-7

**Keywords:** *Sleep quality, student, yoga*

## PENDAHULUAN

Tidur merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting bagi manusia, karena ketika tidur terjadi proses pemulihan yang bermanfaat memperbaiki kondisi seseorang pada keadaan semula, yang tadinya mengalami kelelahan fisik maupun psikologis akan segar kembali. Proses pemulihan yang mengalami hambatan dapat menyebabkan gangguan fungsi organ sehingga tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, yang mengakibatkan akan cepat lelah dan mengalami masalah penurunan konsentrasi jika kurang tidur<sup>1</sup>. Salah satu masalah gangguan tidur disebut dengan insomnia.

Angka kejadian insomnia di seluruh Dunia diperkirakan sekitar 67% dari 1.508 penduduk Asia Tenggara dan sekitar 7,3% insomnia dialami mahasiswa. Di Indonesia, kejadian insomnia sekitar 67%, sebanyak 55,8% masuk kategori insomnia ringan dan 23,3% mengalami insomnia sedang<sup>2</sup>. Tahun 2030 diperkirakan jumlah orang yang mengalami insomnia naik menjadi 41 juta orang atau 13,82% penduduk<sup>3</sup>. Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2021 sekitar 18% penduduk Dunia pernah mengalami keluhan susah tidur yang dianggap sebagai gangguan<sup>4</sup>.

Penyebab insomnia pada mahasiswa disebabkan oleh beberapa faktor, yang pertama karena pengaturan pola tidur yang kurang baik dipicu dari meningkatnya penggunaan dan kecanduan media elektronik, selanjutnya bisa dari penyakit seperti migrain, merasakan nyeri, adanya gangguan psikologi seperti cemas, stres dan merasa depresi<sup>5</sup>. Mengonsumsi kafein dan nikotin yang berlebihan juga menjadi salah satu pemicu terjadinya insomnia<sup>6</sup>.

Insomnia sering kali dikaitkan dengan kondisi psikologis tubuh, terutama stres. Karakteristik penderita insomnia ditandai dengan peningkatan tekanan psikologis kognitif-emosional (seperti sering melamun, rasa obsesi, muncul rasa khawatir yang berlebih) dan strategi penguasaan yang berorientasi emosi, mungkin muncul secara abnormal dan berperan penting sebagai penyebab penyakit. Tidur yang cukup dan berkualitas dapat menciptakan perasaan senang sehingga stres dapat berkurang. Kondisi ini dapat dikaitkan dengan efek penghambatan dari sistem stres tubuh<sup>7</sup>.

Insomnia memiliki beberapa dampak pada seseorang diantaranya yaitu penurunan daya tahan tubuh, mengakibatkan gangguan konsentrasi, penurunan kemampuan mental, dan kreativitas. Secara psikologis, mahasiswa dengan insomnia cenderung mengalami gangguan kestabilan emosional seperti lebih mudah marah, kecewa, lemah, letih, sedih serta tidak bergairah, dan lesu<sup>8</sup>.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wijayaningsih, menyatakan bahwa tehnik yoga *mindfulness* dapat mengatasi insomnia pada mahasiswa<sup>9</sup>. Penelitian yang dilakukan oleh Majid, dengan hasil terdapat perbedaan yang bermakna dengan skor kualitas tidur sesudah latihan yoga (*p value* 0,002)<sup>10</sup>. Penelitian yang lain dilakukan oleh Putra, dengan hasil yang menunjukkan bahwa

66,6% lansia memiliki kualitas tidur yang buruk sebelum yoga dan berubah setelah diberikan senam yoga menjadi sekitar 77% dengan kualitas tidur yang baik<sup>11</sup>.

Mengacu pada hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa dengan memberikan senam yoga menjadi salah satu cara dalam meningkatkan kualitas tidur masyarakat pada berbagai umur dan penderita gangguan pola tidur. Latihan yoga dilakukan dengan mengkombinasikan beberapa gerakan, diantaranya pengaturan pernafasan, gerakan fisik yang berfokus pada peregangan otot, serta meditasi yang membantu meningkatkan konsentrasi dan tubuh menjadi rileks. Yoga dapat mencegah depresi, melancarkan peredaran darah, mengurangi stres sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur.

Penelitian yang berfokus pada kesehatan mahasiswa terhadap masalah gangguan kualitas tidur sampai saat ini di Kalimantan khususnya Kalimantan Utara belum banyak dilakukan. Berbagai macam penyebab insomnia pada mahasiswa diantaranya stres tugas, beberapa mahasiswa jadi *gamers*, dan terlalu sering begadang. Dengan demikian suatu penelitian yang berkaitan dengan masalah kesehatan gangguan kualitas tidur pada mahasiswa telah dilakukan dengan intervensi senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh yoga terhadap kualitas tidur pada mahasiswa.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experimental without control group*, yang dilakukan untuk mengetahui karakteristik responden dari usia dan jenis kelamin, selanjutnya untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap kualitas tidur. Teknis pelaksanaan penelitian yaitu responden diberikan kuesioner kualitas tidur *pre-test* dan *post-test* dengan intervensi pemberian yoga. Dalam penelitian ini penarikan sampel dilakukan secara tidak acak (*Non probability sampling*), yaitu dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi yaitu mahasiswa dengan usia 18-24 tahun, mahasiswa/i semester II, serta mahasiswa yang bersedia hadir selama penelitian, sedangkan untuk kriteria eksklusi yaitu mahasiswa semester 4 dan 6. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin, dan hasil perhitungan besar sampel minimal sebesar 33 responden.

Variable independen dalam penelitian adalah senam yoga dengan pelaksanaan menggunakan panduan, sedangkan variable dependen adalah kualitas tidur dengan kategori nilai < 5 kualitas tidur baik, sedangkan nilai > 5 kualitas tidur buruk. Karakteristik responden terdiri dari usia dengan kategori 0: (18-20 Th) dan 1: 21-24 th, untuk jenis kelamin kategori laki-laki dan perempuan.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk mengetahui karakteristik responden serta kuesioner kualitas tidur. Pelaksanaan intervensi menggunakan panduan. Panduan ini berisi tentang cara-cara melakukan yoga untuk mengatasi gangguan pola tidur, terdiri dari 3 langkah, yaitu pada bagian pertama melakukan pendinginan dengan 3 gerakan, kedua 4 gerakan inti dan 7 gerakan

yoga pendinginan setelah senam yoga. Tahapan penelitian dimulai dengan menjelaskan tentang tujuan dari penelitian yang berhubungan dengan latihan senam yoga dihari pertama pertemuan (pra-intervensi) dan menjelaskan langkah-langkah senam yoga, kemudian responden diberikan kuesioner *pre-test*, di hari kedua dilakukan intervensi selama 5 hari berturut-turut dengan durasi pelaksanaan selama 30 menit dan terakhir responden diberikan kuesioner *post-test*. Teknik analisa data dalam penelitian yaitu menganalisis hasil univariat dan bivariat menggunakan *Uji McNemar* dengan komputerasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Semua data yang dalam penelitian ini merupakan data primer yang diambil dari kuesioner yang diberikan peneliti. Analisis Univariat

**Tabel 1.** Distribusi karakteristik responden kualitas tidur

Variable	total	
	Jumlah (n)	%
<b>Usia (tahun)</b>		
Mahasiswa (18-20)	29	87,9
Mahasiswa (21-24)	4	12,1
<b>Jenis kelamin</b>		
laki-laki	4	12,1
perempuan	29	87,9

Data pada tabel 1 di atas menunjukkan bahwa berdasarkan karakteristik usia sebagian besar responden berusia 18-20 tahun (87,9%) dan responden berusia 21-24 tahun (12,1%). Berdasarkan jenis kelamin, laki-laki sebanyak 4 reponden (12,1%), sedangkan perempuan sebanyak 29 responden (87,9%). Berdasarkan kondisi responden dengan kualitas tidur yang buruk sebelum dilakukan intervensi sekitar 31 responden (93,9%).

**Tabel 2.** Perbedaan kualitas tidur pre-test dan post-test setelah intervensi senam yoga

Intervensi	Pre-test		Post-test		<i>p-value</i>
	Jumlah (n)	%	Jumlah (n)	%	
<b>Kualitas Tidur Baik</b>	2	6,1%	20	60,6%	0,000
<b>Kualitas Tidur Buruk</b>	31	93,9%	13	39,4%	
<b>Total</b>	33	100,0%	33	100,0%	

Data pada tabel 2 di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur responden *pre-test* dan *post-test* dilakukan tindakan yoga. Hasil yang didapatkan sebelum yoga adalah kualitas tidur baik sebesar 2 (6,1%) dan kualitas tidur buruk sebesar 31 (93,9%), sedangkan hasil pengukuran kualitas tidur setelah dilakukan intervensi yoga adalah kualitas tidur baik sebesar 20 (60,6%) dan kualitas tidur buruk sebesar 13 (39,4%). Hal ini dibuktikan dengan nilai hasil uji analisis

menggunakan *McNemar* didapatkan  $\rho$ -value = 0.000 ( $< 0,05$ ) yang berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam yoga terhadap kualitas tidur.

## PEMBAHASAN

Intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu melakukan senam yoga dan dilanjutkan dengan pengisian kuesioner kualitas tidur yang diberikan kepada mahasiswa. Penelitian dengan menggunakan kuesioner kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh sleep quality index* (PSQI) dan panduan pelaksanaan yoga, mampu meningkatkan kualitas tidur mahasiswa, sehingga kegiatan dalam penelitian ini menunjukkan adanya perubahan sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga. Perubahan peningkatan kualitas tidur dibuktikan dengan rata-rata kualitas tidur mahasiswa sebelum dilakukan senam yoga dalam kategori kualitas tidur buruk dan setelah diberikan senam yoga didapatkan hasil kualitas tidur mahasiswa menjadi lebih baik.

Kualitas tidur merupakan kondisi tidur yang harus dipenuhi seorang individu agar menghasilkan rasa nyaman dan kepuasan istirahat saat terbangun. Kualitas tidur tercapai jika tidak ada gangguan selama proses tidur. Beberapa aspek yang menjadi ukuran kualitas tidur diantaranya kuantitas, durasi, dan latensi serta aspek subjektif dari tidur memenuhi kualitas tidur dan mempertahankan keadaan tidur tahap REM dan NREM<sup>12</sup>. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan tidak ada keluhan ketidaknyamanan, harapan terpenuhi, serta koping menjadi efektif.

Kualitas tidur yang buruk ditandai dengan munculnya beberapa keluhan fisik ekspresi wajah tampak lelah dan terdapat warna kehitaman sekitar mata) dan mengeluh sakit kepala, sedangkan tanda psikologis seperti tidak enak badan, merasa lelah, kemampuan dalam mengambil dan memberikan keputusan menjadi menurun<sup>13</sup>. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur dapat dilakukan dengan yoga secara rutin lima kali dalam seminggu dengan durasi 15-20 menit dengan tujuan untuk memperbaiki kondisi fisik, psikologis, kekuatan mental dan spiritual, seperti mengurangi stres, ketegangan otot, memperbaiki postur tubuh agar lebih tegap, meningkatkan konsentrasi serta membuang racun dari dalam tubuh.

Hasil dari penelitian ini didukung juga oleh beberapa penelitian yang telah dilakukan. Penelitian oleh Santaela dkk, menunjukkan bahwa yoga dapat menjadi salah satu pilihan alternatif dalam pemulihan kesehatan untuk mencapai kehidupan yang berkualitas<sup>14</sup>. Penelitian oleh Praba dkk., menunjukkan hubungan antara senam yoga terhadap kualitas tidur malam hari pada anggota yang mengalami insomnia<sup>15</sup>. Penelitian oleh Nopitasari menunjukkan bahwa dengan yoga dapat meningkatkan kualitas tidur serta memperbaiki sistem imun<sup>16</sup>.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur pada mahasiswa prodi DIII Keperawatan di Politeknik Kaltara, didapatkan hasil bahwa yoga dapat meningkatkan kualitas tidur mahasiswa. Senam yoga dapat dilakukan secara rutin lima kali dalam seminggu dengan durasi 15-20 menit, sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik. Penelitian selanjutnya sebaiknya melakukan kajian yang lebih mendalam yang berkaitan dengan efektifitas yoga terhadap insomnia dengan durasi intervensi lebih lama.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Direktur Politeknik Kaltara yang memberi kesempatan untuk melakukan riset ini dan mahasiswa yang sudah terlibat dalam pengambilan data.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Zamril Ahmad, Yesi Maifita SA. Jurnal Menara Medika <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index> JMM 2020 p-ISSN 2622-657X, e-ISSN 2723-6862. 2020;3(1):74–86.
2. Fernando R, Hidayat R. Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. 2020;4(23):83–9.
3. Kemenkes RI. No Title. In: Badan Pusat Statistik. 2015.
4. RI K. Profil kesehatan indonesia. 2021.
5. Nasution HB. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Insomnia Pada Lansia Di Samanhudi Kelurahan Estate Kecamatan Binjai Selatan Tahun 2016 Factors that Influence the Happening of Insomnia in Elderly in Samanhudi Estate Binjai South District in 2016 Dosen Akademi Ke. 2016;1(2):77–83.
6. Nurdin MA, Arsin AA, Thaha RM, Masyarakat FK, Hasanuddin U. Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa Quality of Life of Patients with Insomnia to Students. 2018;128–38.
7. Padmasree KP. ScienceDirect Synthesis and characterization of barium ferrite – silica nanocomposites. Mater Charact [Internet]. 2013;84:175–81. Tersedia pada: <http://dx.doi.org/10.1016/j.matchar.2013.06.021>
8. Kedokteran F, Sam U, Kepel BJ. No Title. 2018;6.
9. Wijayaningsih AD, Hasanah M. Efektivitas teknik mindfulness untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa. 2022;10(1):36–45.
10. Majid YA. Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Kualitas Tidur Peserta Yoga Di Jetset Fitness Center Palembang Tahun 2016. 2016;4:0–5.
11. W SI, Putra RA. Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia (Elderly). J Keterampilan Fis. 2019;4(2):78–84.
12. Khasanah K, Hidayati W. Online di : <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing> Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “ MANDIRI ” Semarang Pendahuluan. 2012;1:189–96.
13. Singh D. Evaluation and Comparison of Sleep Quality Among Medical and Yogic Students – A Questionnaire Based Study. 2014;(May).
14. Caetano P, Santaella DF, Almeida VD, Santos-silva R, Tufik S, Arnaldo C. Complementary Therapies in Clinical Practice Yogic meditation improves objective and subjective sleep quality of healthcare professionals. Complement Ther Clin Pract [Internet]. 2020;40(May):101204. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101204>

15. Ayu I, Praba K, Laksmi C. Terapi Senam Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia. 2022;4(1):47–54.
16. Nopitasari D, Sri R, Rahayu R. Analysis of The Effect of Hatha Yoga on The Quality of Sleep and Immune System Among The Students in Public Health Postgraduate Program At UNNES. 2018;3(1):1–6.