

ARTIKEL PENELITIAN

UJI COBA MODUL YOGA UNTUK MENGATASI INSOMNIA
RINGAN-SEDANG PADA MAHASISWA KEDOKTERAN PREKLINIK

TRIAL STUDY OF YOGA MODULE TO OVERCOME SUBTHRESHOLD
INSOMNIA AMONG PRECLINICAL MEDICAL STUDENTS

Grace Angelica Kodrata¹, Lilis^{2,*}, Astri Parawita Ayu³, Angela Shinta Dewi Amita⁴

¹ Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jl. Pluit Raya no. 2, Jakarta 14440

² Departemen Patologi Anatomi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jl. Pluit Raya no. 2, Jakarta 14440

³ Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa dan Perilaku, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jl. Pluit Raya no. 2, Jakarta 14440

⁴ Departemen Ilmu Kesehatan Mata, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jl. Pluit Raya no. 2, Jakarta 14440

* **Korespondensi:** lilis@atmajaya.ac.id

ABSTRACT

Introduction: *Insomnia is the most common sleep disorder. Symptoms can include difficulty in falling asleep, frequent waking up during the night, waking up too early in the morning, or waking up feeling unrefreshed. Medical students are at risk of developing insomnia. Meanwhile, poor sleep quality can interfere with cognitive and motoric performance. Yoga is reported to provide a relaxing effect so that it can reduce the symptoms of insomnia. This trial investigated the effect of yoga on subthreshold (mild-moderate) insomnia among medical students.*

Methods: *This study is a module trial study using a study group and a control group. A total of 16 participants who met the research criteria were recruited. Insomnia Severity Index (ISI) was used to measure the degree of insomnia and 17 additional questions to evaluate the yoga module. The yoga intervention was carried out for 8 weeks. The data were then analyzed using a paired t-test to analyze changes in ISI score.*

Results: *Data analysis showed that there was a significant difference of mean ISI scores between the pre-intervention and post-intervention ($t=5,34$; $p<0.001$) in the study group. The yoga module also got positive feedback from the participants.*

Conclusion: *This study indicated that practicing yoga following the developed module can reduce insomnia symptoms in medical students. The yoga module can also be followed well by the participants.*

Key Words: *insomnia, medical students, yoga module*

ABSTRAK

Pendahuluan: Insomnia adalah gangguan tidur yang paling umum terjadi. Gejalanya dapat berupa sulit untuk tertidur, sering terbangun pada malam hari dan tidak dapat tertidur kembali, bangun terlalu dini, atau bangun dengan kondisi kurang segar. Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu kelompok yang rentan untuk memiliki insomnia. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu kinerja kognitif dan motorik. Yoga dilaporkan dapat memberikan efek relaksasi sehingga dapat mengurangi gejala insomnia. Uji coba modul ini mengetahui pengaruh yoga terhadap insomnia tingkat ringan-sedang pada mahasiswa kedokteran.

Metode: Studi ini merupakan uji coba modul dengan menggunakan kelompok studi dan kelompok kontrol. Total partisipan ada 16 orang yang memenuhi kriteria penelitian. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Insomnia Severity Index* (ISI) untuk mengukur derajat insomnia dan 17 pertanyaan mengenai modul yoga. Intervensi latihan yoga dilakukan selama 8 minggu. Analisis data menggunakan uji-t berpasangan untuk mengetahui perubahan rerata skor ISI sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil: Uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara rerata skor ISI *pre-intervention* dan *post-intervention* ($p<0,001$) pada kelompok studi. Modul yoga juga dapat diikuti dengan baik oleh partisipan.

Simpulan: Penelitian ini mengindikasikan bahwa latihan yoga berdasarkan modul yang telah disusun dapat mengurangi gejala insomnia pada mahasiswa kedokteran. Modul yoga juga dapat diikuti dengan baik oleh partisipan.

Kata Kunci: insomnia, mahasiswa kedokteran, modul yoga

PENDAHULUAN

Insomnia adalah gangguan tidur yang merupakan masalah kesehatan yang banyak dialami oleh masyarakat. Gejalanya dapat berupa sulit untuk tertidur, sering terbangun pada malam hari, atau bangun terlalu dini dan tidak dapat tertidur kembali, serta bangun dengan kondisi kurang segar.^{1,2} Kondisi ini menjadi salah satu masalah tidur yang sering kali tidak terdeteksi, padahal bisa menimbulkan dampak negatif pada orang yang memilikinya.

Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu kelompok yang sangat rentan untuk mengalami insomnia.³ Kerentanan ini dikaitkan dengan paparan stresor yang tinggi seperti stres emosional, jadwal belajar yang tidak teratur, atau tekanan akademis yang tinggi.⁴ Prevalensi insomnia global pada populasi umum diperkirakan mencapai 10-30%, sedangkan penelitian oleh Shakeel, *et al.* menyatakan bahwa prevalensi insomnia pada mahasiswa kedokteran mencapai 40,74%.^{3,5} Sathivel melaporkan prevalensi insomnia di kalangan mahasiswa kedokteran di Universitas Udayana sebesar 40%.⁶

Insomnia dapat menjadi masalah kesehatan khususnya bagi mahasiswa kedokteran yang rentan mengalami insomnia jika tidak hal ini tidak diatasi sejak dini. Giri, *et al.* menyatakan bahwa kualitas tidur yang baik penting untuk kinerja kognitif dan motorik yang optimal.⁴ Kualitas tidur yang buruk juga sangat berkorelasi dengan kinerja akademik yang buruk dan berkurangnya kemampuan untuk memecahkan masalah.³ Dampak buruk akibat insomnia harus dihindari dan ditangani dengan

baik untuk mencapai kinerja yang optimal, terutama profesi tenaga kesehatan.

Salah satu metode yang bisa memperbaiki gejala insomnia adalah dengan pendekatan non-farmakologis. Krystal, *et al.* melaporkan bahwa penanganan insomnia dapat dilakukan dengan teknik relaksasi yang biasanya mencakup pernapasan diafragma serta konstriksi dan relaksasi otot.² Yoga merupakan praktik yang berfokus pada postur tubuh (*asana*), teknik pernapasan (*pranayama*), dan meditasi. Praktik yoga dapat meningkatkan kesehatan secara umum dengan memberikan relaksasi, mendukung gaya hidup sehat dan meningkatkan kesehatan mental, serta kualitas tidur.⁷ Amir, *et al.* meneliti pengaruh yoga terhadap insomnia pada mahasiswa keperawatan. Mereka menggunakan yoga dengan teknik pengaturan napas dan gerakan fisik yang berfokus pada peregangan otot. Amir, *et al.* menunjukkan bahwa yoga dapat memberikan perbaikan dalam gejala insomnia.⁸ Penelitian lain oleh Hastuti, *et al.* dan Amanda, *et al.* melaporkan bahwa yoga memberikan efek relaksasi dan mengurangi gejala insomnia.^{9,10}

Insidensi insomnia di masyarakat semakin meningkat dan mahasiswa kedokteran memiliki faktor risiko terhadap insomnia. Oleh karena itu perlu ada tindakan untuk mengatasi insomnia sejak dini. Telah ada bukti penelitian latihan yoga dapat mengatasi insomnia, namun belum ada belum ada keseragaman modul. Penelitian ini bertujuan untuk merancang modul latihan yoga yang mudah diikuti dan dapat membantu mengatasi masalah insomnia.

METODE

Penelitian ini adalah uji coba modul dengan rancangan kuasi eksperimental. Modul yang telah disusun dibuatkan pedoman dan video latihan mandiri untuk kelompok studi. Terdapat 2 kelompok partisipan yaitu kelompok studi dan kelompok kontrol. Penilaian uji modul dilakukan dengan menganalisis hasil skor *Insomnia Severity Index* (ISI) sebelum dan sesudah intervensi dan penerimaan partisipan kelompok studi terhadap modul yoga setelah selesai melakukan seluruh sesi latihan. Penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya (FKIK UAJ) dengan nomor persetujuan 02/04/KEP-FKIKUAJ/2022.

Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa kedokteran preklinik Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya (UAJ). Kriteria inklusi penelitian ini adalah mahasiswa kedokteran preklinik tahun ajaran 2021/2022, bersedia terlibat menjadi partisipan penelitian, memiliki insomnia tingkat ringan-sedang berdasarkan hasil kuesioner ISI, dan bersedia mengikuti latihan yoga selama 8 minggu. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah partisipan yang dalam 1 bulan terakhir melakukan olahraga yang dapat memengaruhi latihan yoga, partisipan yang akan melakukan latihan yoga pada bulan Oktober 2022 sampai Desember 2022 di luar modul yang diberikan, partisipan yang memiliki gangguan kesehatan yang dapat mengganggu tidur, partisipan dengan gangguan kesehatan yang dapat mengganggu jalannya intervensi, dan partisi-

pan yang mengonsumsi obat-obatan rutin yang memengaruhi tidur.

Proses perekrutan partisipan dilakukan dengan penapisan kondisi insomnia menggunakan kuesioner ISI. Kuesioner ini disebarakan dalam bentuk *Microsoft Form* melalui aplikasi *Line* ke semua mahasiswa kedokteran preklinik UAJ. Persetujuan responden untuk mengikuti penelitian ini dengan cara memilih opsi "Ya, saya bersedia" pada kuesioner. Responden yang bersedia mengikuti penelitian dan memenuhi kriteria inklusi akan menjadi partisipan. Responden dibagi ke dalam kelompok studi dan kontrol berdasarkan kesediaan mengikuti yoga.

Kuesioner ISI merupakan alat ukur penapisan singkat yang dirancang untuk mengevaluasi derajat insomnia dan terdiri dari 7 buah pertanyaan. Partisipan memberikan respons dengan memilih dari 0 sampai 4 sesuai pertanyaan yang diberikan. Skor setiap nomor akan dijumlah dan skor total merepresentasikan derajat insomnia. Skor total 0-7 menandakan tidak ada insomnia, skor total 8-14 menandakan insomnia ringan-sedang, skor total 15-21 menandakan insomnia sedang, dan skor total 22-28 menandakan insomnia berat. Alat ukur untuk pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner ISI versi bahasa Indonesia.

Modul latihan yoga Asana dan Pranayama terdiri atas 4 komponen, yaitu pernapasan (*centering*), pemanasan (*warming up*), asana/*sun salutation* (Surya Namaskar A dan Surya Namaskar Klasik), dan pendinginan. *Centering* terdiri atas latihan pernapasan *equal breathing* (Samavritti) dengan durasi 2-5 me-

nit. Tahap pemanasan diawali gerakan peregangan area kepala hingga kaki selama 8-10 menit. Tahap Asana adalah latihan Surya Namaskar A dan Surya Namaskar Klasik masing-masing 2 putaran dengan total durasi 20-30 menit. Latihan ditutup dengan tahap pendinginan dan Savasana selama 5-10 menit.

Latihan yoga dilakukan selama 8 minggu berturut-turut, 3 kali latihan per minggunya. Masing-masing sesi latihan berdurasi 45 menit. Pelaksanaan latihan yoga diawali latihan perdana untuk memaparkan modul latihan dan latihan bersama sebelum partisipan latihan secara mandiri. Latihan perdana wajib diikuti partisipan agar memahami rangkaian latihan yang akan dilakukan dan menghindari terjadinya cedera selama latihan. Monitoring latihan dilakukan melalui pengisian *logbook* dan latihan bersama seminggu sekali secara dalam jaringan (daring) maupun luar jaringan (luring). Setelah 8 minggu, partisipan akan mengisi kuesioner ISI kembali sebagai skor *post-intervention* dan mengisi lembar evaluasi penerimaan mahasiswa terhadap modul yoga. Terdapat 17 pertanyaan yang diisi oleh partisipan pada kelompok studi

Data yang sudah didapat kemudian dianalisis menggunakan aplikasi SPSS versi 27.0. Uji-t berpasangan digunakan untuk menganalisis perubahan skor ISI sebelum dan sesudah 8 minggu pada kedua kelompok. Nilai p bermakna jika $p < 0,001$. Evaluasi penerimaan partisipan pada kelompok studi akan dipaparkan secara deskriptif berdasarkan jawaban dari 17 pertanyaan yang ditanyakan.

HASIL

Jumlah mahasiswa preklinik kedokteran yang mengisi kuesioner ISI adalah 135 orang, di antaranya 30 orang (22,2%) mengalami insomnia. Enam belas mahasiswa memenuhi kriteria menjadi partisipan dan dibagi ke dalam kelompok studi ($n=8$) dan kontrol ($n=8$). Rerata skor ISI kelompok kontrol sedikit lebih tinggi dibanding rerata kelompok studi (Tabel 1). Rentang umur partisipan adalah 17 sampai 20 tahun.

Hasil *post-intervention* menunjukkan penurunan skor ISI pada kelompok studi dari 10 menjadi 3,13, yang berarti beberapa partisipan tidak mengalami insomnia atau menjadi normal. Rerata skor ISI kelompok kontrol hasil *post-intervention* adalah 9,38 (insomnia tingkat ringan-sedang) yang berarti partisipan pada kelompok ini tetap mengalami insomnia.

Hasil uji analisis uji-t berpasangan (Tabel 2) memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan antara rerata skor ISI *pre-intervention* dengan *post-intervention* pada kelompok studi ($p < 0,001$). Sebaliknya, tidak ada perbedaan yang signifikan antara rerata skor ISI *pre-intervention* dengan *post-intervention* pada kelompok kontrol ($p = 0,436$).

Data evaluasi dan hasil penerimaan partisipan terhadap modul (Tabel 3) menunjukkan bahwa rancangan modul yang telah disusun dapat diikuti secara mandiri dan memberikan manfaat positif, khususnya dapat meringankan gejala insomnia. Berdasarkan data evaluasi dan masukan dari partisipan (Tabel 4), gerakan yang dianggap sulit adalah gerakan chaturanga dandasana dan *warming up* (masing-masing 1 orang peserta).

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Variabel	Kelompok Studi	Kelompok Kontrol
	n (%)	n (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4 (50%)	1 (12,5%)
Perempuan	4 (50%)	7 (87,5%)
Usia (tahun) (rerata \pm SD)	18,87 \pm 0,834	18,7 \pm 0,886
Tahun Angkatan		
2022	0 (0%)	1 (12,5%)
2021	6 (75%)	3 (37,5)
2020	2 (25%)	4 (50%)
Insomnia		
Tingkat insomnia ringan-sedang	8 (100%)	8 (100%)
Rerata skor ISI <i>pre-intervention</i>	10	10,25

Tabel 2. Rerata Skor ISI *Pre-* dan *Post-Intervention* pada Kelompok Studi dan Kontrol

Kelompok	<i>Pre-intervention</i> (rerata \pm SD)	<i>Post-intervention</i> (rerata \pm SD)	t	p*
Studi	10,00 \pm 2,20	3,13 \pm 2,30	5,34	<0,001*
Kontrol	10,25 \pm 2,12	9,38 \pm 2,67	0,83	0,436

*signifikan pada $p < 0,001$ **Tabel 3.** Hasil Evaluasi dan Penerimaan Partisipan terhadap Modul Yoga

No.	Pertanyaan	Iya (%)	Biasa saja (%)	Tidak (%)
1.	Apakah modul yoga yang diberikan membantu anda untuk dapat melakukan latihan yoga secara mandiri?	100	0	0
2.	Apakah modul yoga yang diberikan mudah dipelajari dan diikuti?	100	0	0
3.	Apakah rangkaian latihan yoga yang diberikan dalam penelitian ini semuanya mudah diikuti?	88	12	0
4.	Apakah ada terkendala dengan waktu yang harus anda luangkan untuk melakukan latihan ini?	13	50	37
5.	Apakah waktu latihan 3x seminggu terlalu memberatkan anda?	25	50	25
6.	Apakah anda dapat mengikuti latihan yoga 3x seminggu secara rutin selama 8 minggu ini?	25	13	62
7.	Apakah latihan yoga yang sedang/telah anda lakukan dalam penelitian dapat membantu meringankan gejala insomnia anda?	100	0	0
8.	Apakah selama berlatih yoga secara rutin ini membantu meningkatkan mindfulness anda?	88	12	0

Hasil evaluasi dapat dilihat pada Tabel 3 dan Tabel 4. Hal yang menjadi catatan dari partisipan adalah terkait durasi dan frekuensi karena jadwal yang padat. Sebanyak 4 dari 8 partisipan yang mengikuti latihan yoga tidak mengalami kendala dan tidak keberatan dengan waktu yang harus diluangkan untuk latihan

an yaitu 3 kali seminggu. Mereka menyatakan "Biasa saja" terkait hal ini. Adapun 4 dari 8 partisipan mengatakan ada ketidaksesuaian jadwal dikarenakan bertabrakan dengan kegiatan di luar kuliah. Sebagian partisipan memberikan saran untuk menambah frekuensi latihan dan juga memperpendek durasi latihan

an. Jumlah partisipan yang menyatakan lebih menyukai latihan secara daring saja atau luring saja adalah sama.

Partisipan juga mendapat manfaat lain

selain dapat mengurangi gejala insomnia. Sebanyak 62,5% partisipan juga menyatakan berlatih yoga secara rutin “Cukup membantu” dalam meningkatkan *mindfulness* mereka.

Tabel 4. Hasil Evaluasi dan Masukan dari Partisipan

No.	Pertanyaan Terbuka	Jawaban Partisipan	Jumlah Partisipan
1.	Apa masukan anda untuk perbaikan modul yoga ini?	Visualisasi gambar bisa lebih jelas dan bertahap	3
		Penjelasan bisa lebih jelas dan bertahap	2
		Video bisa lebih jelas dan bertahap	2
2.	Apa saja gerakan yang sulit dari rangkaian yang telah disusun	<i>Warming up</i>	1
		Chaturanga dandasana	1
3.	Dari seluruh rangkaian gerakan yang harus anda latihan selama 3x seminggu, gerakan mana yang paling anda sukai atau terasa manfaatnya secara langsung?	<i>Warming up</i>	4
		Supta matsyendrasana	4
4.	Apa saran anda untuk durasi dan frekuensi latihan yoga yang efektif dan memberikan manfaat bagi anda?	Durasi latihan di perpanjang menjadi 60menit	4
		Durasi latihan di perpendek menjadi 30 menit	4
		Frekuensi latihan menjadi 1-2x/ minggu	4
5.	Apakah anda menyukai latihan secara daring/luring?	Luring/ <i>offline</i>	3
		Daring/ <i>online</i>	3
		<i>Blended</i>	2
6.	Alasan anda mengatakan latihan yoga membantu meringankan gejala insomnia	Merasa lebih mudah tidur	4
		Membantu lebih relaks dan lebih mudah tertidur	2
7.	Jika anda menyatakan kesulitan latihan yoga secara rutin ada alasannya	Bertabrakan dengan jadwal kuliah	1
		Bertabrakan dengan kegiatan di luar kuliah	4
		Bertabrakan dengan acara keluarga	2
8.	Apakah ada manfaat lain yang anda rasakan setelah mengikuti latihan yoga secara rutin ini? Sebutkan manfaat yang anda rasakan/alami!	Meningkatkan disiplin untuk berlatih yoga	2
		Memperkuat otot-otot	2
		Terasa lebih segar saat beraktivitas	3
9.	Setelah mengikuti latihan yoga di penelitian ini, apakah anda akan melanjutkan latihan yoga ini?	Akan melanjutkan latihan yoga ini	3
		Akan mencoba opsi latihan yoga yang lain	2
		Belum tahu	2

DISKUSI

Insomnia adalah masalah kesehatan yang sering terjadi. Penanganan tingkat insomnia dapat dengan aktivitas fisik yang memberikan relaksasi seperti latihan yoga. Hasil penelitian sebelumnya, belum ada keseragaman modul yang dapat diimplementasi kepada masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui modul yoga yang telah disusun dapat dipraktekkan secara mandiri dan memberikan manfaat untuk mengurangi gejala insomnia atau tidak.

Penelitian ini mendapatkan data persentase insomnia pada mahasiswa kedokteran preklinik UAJ adalah 22,1%. Data ini lebih rendah dari hasil penelitian Sathivel, *et al.* di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Mereka menyatakan bahwa dari 50 mahasiswa kedokteran yang diteliti semua memiliki insomnia.⁶ Hal ini bisa dikarenakan penyebab dan stresor yang berbeda-beda, seperti lingkungan keluarga, kampus yang beragam.

Uji coba modul penelitian ini melibatkan 8 partisipan mahasiswa kedokteran usia 17-20 tahun dalam kelompok studi dan hasilnya mengindikasikan latihan yoga dapat mengurangi gejala insomnia. Beberapa penelitian terdahulu mengenai pengaruh latihan yoga terhadap insomnia juga memperoleh hasil yang serupa dengan penelitian ini.^{6,9-11} Salah satu penelitian tersebut dilakukan oleh Amir, *et al.*, yang mengikutsertakan 33 partisipan mahasiswa keperawatan berusia 18-24 tahun.⁹ Penelitian oleh Amir, *et al.* menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang signifikan pada mahasiswa keperawatan.⁹ Penelitian lain oleh Sobana, *et al.* yang meneliti kelompok

usia berbeda yaitu pada pria berumur 30-40 tahun di India. Mereka melaporkan bahwa latihan yoga sangat efektif untuk mengatasi insomnia dan meningkatkan kualitas tidur.¹³ Penelitian lain meneliti pada kelompok lansia yang memiliki insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2. Setelah dilakukan intervensi yoga, terjadi penurunan tingkat insomnia pada lansia.¹⁰ Hasil dari penelitian-penelitian tersebut sejalan dengan penelitian pada mahasiswa kedokteran ini yaitu terdapat perbaikan gejala insomnia pada kelompok studi. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa yoga dapat efektif membantu mengatasi gejala insomnia kepada berbagai rentang usia dari umur 17 tahun sampai lansia.

Penelitian lain mempelajari pengaruh berbagai durasi yoga terhadap insomnia. Hastuti, *et al.* melakukan intervensi yoga selama 3 minggu sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit setiap latihan.¹⁰ Ada pula penelitian oleh Amanda yang melakukan latihan yoga 1 kali seminggu selama sebulan dengan durasi per sesinya 60 menit.¹¹ Pada penelitian ini, latihan yoga dilakukan sebanyak 3-4 kali dalam seminggu selama 8 minggu. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh yoga, yang dilakukan pada durasi dan frekuensi tertentu, pada insomnia yang dialami oleh partisipan. Hal ini mengindikasikan bahwa durasi latihan yoga yang berbeda-beda di setiap penelitian tetap menunjukkan hasil yang baik untuk mengatasi gejala insomnia. Perlu dievaluasi mengenai manfaat yang diperoleh bila setelah para partisipan pene-

litian tetap meneruskan latihan yoga secara rutin setelah periode intervensi selesai.

Wiese, *et al.* pada tahun 2019 melaporkan hasil penelitian terhadap 2.620 praktisi yoga untuk mengetahui hubungan lama latihan yoga (frekuensi, durasi) dengan manfaat yang didapatkan adalah latihan 5 kali dalam seminggu. Manfaat yang didapat dengan melakukan latihan yoga secara rutin 5 kali seminggu dapat memberikan manfaat fisik, mental, spiritual, serta relasi dengan sesama.¹⁴ Manfaat yang lebih tidak hanya dipengaruhi frekuensi, tetapi juga lamanya latihan. Chen, *et al.* melakukan penelitian untuk mengetahui efek latihan yoga pada lansia dengan depresi. Setelah latihan 6 bulan latihan didapatkan bahwa selain mengatasi depresi, ternyata kualitas tidur lansia juga membaik.¹⁵

Latihan yoga yang diberikan pada penelitian ini berfokus pada gerakan yang memberi rasa nyaman dan juga relaks. Pada modul yoga yang diuji coba, juga diberikan informasi tentang teknik pernapasan yang bisa menimbulkan rasa nyaman dan relaks.^{16,17} Penelitian oleh Amir, *et al.* menggunakan teknik yang serupa. Mereka menggunakan gerakan pengaturan napas, gerakan fisik yang berfokus pada peregangan otot, serta meditasi yang membantu meningkatkan konsentrasi dan tubuh menjadi relaks dapat memperbaiki gejala insomnia.⁹ Penelitian oleh Hastuti, *et al.* juga menggunakan latihan yoga dengan gerakan tarikan dan hembusan napas dan gerakan relaksasi.¹⁰ Semua penelitian tersebut menunjukkan perbaikan pada kualitas tidur dan penurunan tingkat insomnia.

Gerakan asana yang memberikan rasa nyaman dan relaks serta pranayama yang berfokus pada pernapasan.¹⁴ Praktik yoga rutin dapat menyeimbangkan sistem saraf otonom dengan peningkatan aktivitas parasimpatis dan penurunan aktivitas simpatik, sehingga terjadi keseimbangan homeostasis, serta menurunkan reaktivitas aksis hipotalamus-pituitari-aksis (HPA). Hal ini membuat tubuh merasakan relaksasi. Pada kondisi tersebut juga terjadi penurunan kortisol yang akan meningkatkan kadar melatonin sehingga dapat mengurangi gangguan-gangguan pada saat tidur malam.^{18,19}

Penelitian tentang manfaat yoga telah banyak dilakukan, namun teknik intervensi yoga yang dilakukan terutama dibimbing oleh pelatih yang sudah tersertifikat dan dilaksanakan secara langsung atau tatap muka masih terbatas.²⁰ Modul latihan yoga yang telah diuji pada latihan penelitian ini memberikan respons positif bagi seluruh partisipan kelompok studi dan mudah diimplementasikan secara mandiri. Modul latihan yoga ini perlu perbaikan sesuai masukan partisipan seperti visualisasi gambar dan penjelasan pada pedoman dan video latihan.

Hasil dari penelitian ini belum dapat diterapkan pada seluruh kelompok usia, karena kondisi pada kelompok usia lanjut tentu berbeda dengan kelompok usia 17-20 tahun seperti usia partisipan penelitian ini. Perlu ada pendampingan selain modul maupun video latihan yoga untuk mendapatkan manfaat yang optimal latihan mandiri, karena kondisi fisik setiap orang berbeda.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa rancangan modul yoga yang telah disusun dapat mengurangi gejala insomnia dan dapat dilaksanakan dengan aman dan baik oleh seluruh partisipan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cunnington D, Junge MF, Fernando AT. Insomnia: prevalence, consequences and effective treatment. *Med J Aust.* 2013 Oct 21;199(8):S36-40.
- Krystal AD, Prather AA, Ashbrook LH. The assessment and management of insomnia: an update. *World Psychiatry.* Oktober 2019;18(3):337–52.
- Shakeel HA, Maqsood H, Ishaq A, Ali B, Hussain H, Khan AR, et al. Insomnia among medical students: a cross-sectional study. *Int J Res Med Sci.* 27 Februari 2019;7(3):893-8.
- Giri P, Baviskar M, Phalke D. Study of sleep habits and sleep problems among medical students of Pravara Institute of Medical Sciences Loni, Western Maharashtra, India. *Ann Med Health Sci Res.* Januari 2013;3(1):51–4.
- Bhaskar S, Hemavathy D, Prasad S. Prevalence of chronic insomnia in adult patients and its correlation with medical comorbidities. *J Family Med Prim Care.* Desember 2016;5(4):780–4.
- Sathivel D, Setyawati L. Prevalensi insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *DiscoverSys.* 8 Mei 2017;8(2):87–92.
- Khalsa SBS, Cohen L, McCall T, Telles S. *Practice of yoga in health care.* 1st ed. Handspring Publishing Edinbrug, 2016
- Lemay V, Hoolahan J, Buchanan A. Impact of a yoga and meditation intervention on students' stress and anxiety levels. *AJPE.* Juni 2019;83(5):7001.
- Amir S, Nining N. Pengaruh yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada mahasiswa prodi DIII Keperawatan Politeknik Kaltara. *JB.* 1 Desember 2022;2(3):1–7.
- Hastuti H, Andriyani I. Pengaruh senam yoga terhadap insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia.* 2020;4(2).
- Amanda WR. Pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur mahasiswa fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.[Skripsi] Universitas Muhammadiyah. 2022. Tersedia pada: https://eprints.ums.ac.id/104370/1/NasPub%20Wimala%20J120201101_Selesai.pdf
- Zeichner SB, Zeichner RL, Gogineni K, Shatil S, Ioachimescu O. Cognitive behavioral therapy for insomnia, mindfulness, and yoga in patients with breast cancer with sleep disturbance: a literature review. *Breast Cancer (Auckl).* 2017 Dec 7;11:1178223417745564.
- Sobana R, Parthasarathy S, Duraisamy, Jaiganesh K, Vadivel S. The effect of yoga therapy on selected psychological variables among male patients with insomnia. *J Clin Diagn Res.* 2013 Jan;7(1):55-7.
- Wiese C, Keil D, Rasmussen A, Olesen R. Effects of yoga asana practice approach on types of benefits experienced. *Int J Yoga.* 2019;12(3):218.
- Chen KM, Chen MH, Lin MH, Fan JT, Lin HS, Li CH. Effects of yoga on sleep quality and depression in elders in assisted living facilities. *J Nurs Res.* 2010 Mar;18(1):53-61.
- Jayawardena R, Ranasinghe P, Ranawaka H, Gamage N, Dissanayake D, Misra A. Exploring the therapeutic benefits of pranayama (yogic breathing): A systematic review. *Int J Yoga.* 2020;13(2):99–110.
- Thomas EM, Centeio EE. The benefits of yoga in the classroom: A mixed approaches to the effects of poses & breathing & relaxation techniques. *Int J Yoga.* 2020 Sep-Dec;13(3):250-254
- Stephens I. Medical yoga therapy. *Children (Basel).* 10 Februari 2017;4(2):12.
- Chawla V, Brems C, Freeman H, Ravindran A, Noordsy DL. The future of yoga for mental health care. *Int J Yoga.* 2023 Jan-Apr;16(1):38-41.
- Hakkim A, Jagannathan A, Bhargav H, Jasti N, Varambally S, Gangadhar BN. Development and feasibility testing of a brief yoga module on well-being and cognition of postgraduate mental healthcare students in tertiary settings. *Int J Yoga.* 2021 Sep-Dec;14(3):229-238.