



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 2 (2026) pp: 17174-17182

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Pengaruh Senam Yoga untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia: *Literature Review*

Robiatun Amaliyah Ranti, Vally Priscillia Latuputty, Prasanna Dwianda Nugraha, Mayer Naebod Donald,
Tsabitah Ayu Nismara

Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan

robiatun.amaliyah@binawan.ac.id, 023311002@student.binawan.ac.id, 022311010@student.binawan.ac.id,
022311011@student.binawan.ac.id, 022311019@student.binawan.ac.id

Abstrak

Kualitas tidur merupakan salah satu aspek penting yang mempengaruhi kesehatan fisik, psikologis, dan kualitas hidup lansia. Seiring bertambahnya usia, lansia sering mengalami gangguan tidur akibat perubahan fisiologis maupun faktor psikososial. Salah satu intervensi non farmakologis yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah tersebut adalah senam yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Penelitian menggunakan metode literature review dengan pendekatan PICO melalui pencarian artikel pada database Google Scholar dan PubMed. Berdasarkan hasil penelusuran diperoleh 5 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil sintesis menunjukkan bahwa seluruh penelitian melaporkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah pemberian intervensi senam yoga, yang ditandai dengan penurunan skor kualitas tidur serta perbaikan kualitas hidup pada lansia. Hasil menunjukkan bahwa seluruh penelitian melaporkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah pemberian intervensi senam yoga, yang ditunjukkan dengan penurunan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) maupun peningkatan kualitas hidup pada lansia. Program yoga yang paling umum dilaksanakan memiliki frekuensi 2–3 kali setiap minggu, dengan durasi 20–30 menit untuk setiap sesi, berlangsung minimal 3–4 minggu, dengan tingkat intensitas yang ringan hingga sedang. Dapat disimpulkan bahwa senam yoga merupakan intervensi non farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia sehingga dapat direkomendasikan sebagai salah satu program latihan dalam pelayanan fisioterapi geriatri.

Kata kunci: Senam Yoga, Lansia, Kualitas Tidur, Geriatri

1. Latar Belakang

Lanjut usia adalah fase dalam hidup yang dicirikan oleh penurunan kemampuan fisik untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Proses penuaan, yang biasa dikenal dengan istilah menua, menunjukkan keadaan di mana banyak organisme mengalami penurunan, yang terlihat dari kelemahan, berkurangnya kemampuan untuk bergerak, menurunnya ketangkasan, meningkatnya kemungkinan terkena penyakit, serta efek dari perubahan lingkungan, dan berbagai perubahan fisiologis yang berkaitan dengan usia (Oktaviandani, 2023).

Lanjut usia, atau yang umum dikenal sebagai lansia, merujuk kepada orang yang telah berusia 60 tahun atau lebih, tanpa memandang jenis kelamin. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), lanjut usia berarti telah memasuki fase tua. Individu yang termasuk dalam kategori lanjut usia seringkali ditandai oleh kondisi fisik yang cenderung lemah, yang mengakibatkan keterbatasan dalam kegiatan sehari-hari dan bahkan mungkin tidak bisa memenuhi kebutuhan mereka sendiri. Lanjut usia juga mencerminkan penurunan kemampuan, penurunan daya, serta meningkatnya potensi terhadap berbagai jenis penyakit dan perubahan. Program kesehatan untuk kelompok lansia dimulai pada usia 60 tahun dan bertujuan untuk membantu mereka tetap sehat, menjaga kualitas hidup yang baik, serta tetap produktif, sesuai dengan martabat sebagai individu (Yoga et al., 2022).

Salah satu tantangan yang sering dihadapi oleh orang tua adalah mengalami kesulitan dalam tidur. Masalah ini berhubungan dengan perubahan fisik yang terjadi pada mereka. Sistem pernapasan, sistem pencernaan, penglihatan, pendengaran, dan sistem hormon mengalami perubahan. Transformasi ini dapat mempengaruhi pola tidur dan menyebabkan gangguan tidur di kalangan orang tua (Stepnowsky & Ancoli-Israel, 2008). Berdasarkan studi yang dilakukan di Indonesia, tingkat prevalensi insomnia dalam kelompok usia lanjut (> 60 tahun) mencapai

sekitar 20% untuk usia 60-64 tahun, 21% untuk usia 65-69 tahun, 23% untuk usia 70-74 tahun, dan 24% untuk mereka yang berusia lebih dari 75 tahun (Budiman et al., 2024).

Penting untuk mengetahui persoalan kesehatan yang dialami oleh orang tua, termasuk mereka yang terlibat dalam pemeliharaan orang tua, agar dapat memberikan perawatan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Masalah fisik, keadaan mental, serta kondisi lingkungan dapat menyebabkan orang tua menjadi kurang aktif. Faktor yang paling umum adalah gangguan pada tulang, sendi, otot, masalah saraf, serta penyakit jantung dan pembuluh darah. Selain isu-isu fisik, tantangan yang sering dihadapi oleh orang tua juga berhubungan dengan kondisi psikologis mereka, seperti tekanan, masalah tidur, dan keluhan lainnya terkait tidur yang kerap dilaporkan, seperti kesulitan untuk tidur, tidur yang tidak nyenyak sehingga mudah terbangun, banyak mimpi saat tidur, tantangan untuk tidur kembali setelah bangun, bangun terlalu awal, serta rasa lelah setelah terjaga di pagi hari (Kartika & Setiawati, 2022). Kurang tidur dapat mengakibatkan konsekuensi yang signifikan terhadap kesehatan, ekonomi, serta aspek sosial, yang terlihat dalam bentuk masalah kesehatan, kesulitan kognitif, dan penurunan kualitas hidup (Panjwani dkk., 2021; Bandyopadhyay dkk., 2023). Di samping itu, minimnya aktivitas fisik, pola tidur yang buruk, serta sikap tidur siang yang terlalu sering juga menjadi elemen yang berkontribusi terhadap gangguan tidur pada orang lanjut usia.

Lansia yang mengalami kesulitan tidur dapat dikarenakan oleh beberapa alasan, diantaranya adalah keadaan kesehatan, pemakaian obat-obatan, lingkungan sekitar, tekanan psikologis, pola makan, serta kebiasaan sehari-hari. Insomnia pada orang tua seringkali terkait dengan berkurangnya daya ingat, kesulitan berkonsentrasi, dan perubahan dalam kemampuan fungsional mereka. Salah satu perubahan yang terlihat jelas adalah penurunan gelombang lambat, khususnya pada tahap empat tidur, penurunan gelombang alfa, serta meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau peningkatan fragmentasi tidur akibat sering terjaga. Gangguan juga dialami dalam kualitas tidur, membuat orang tua lebih peka terhadap rangsangan dari lingkungan, sementara individu dewasa muda yang sehat mungkin terbangun sekitar dua hingga empat kali. Hal ini tidak berlaku bagi lansia, yang lebih sering terbangun saat tidur. Tidur yang berkualitas menawarkan banyak keuntungan bagi lansia, seperti meningkatkan daya tahan, mengurangi risiko penyakit kronis, memperbaiki mood, meningkatkan daya kognitif, dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Dengan melakukan olahraga, seperti yoga di pagi hari, tubuh dapat merasakan relaksasi yang datang dari latihan yoga. Senam yoga dapat merangsang peningkatan produksi hormon Endorfin dalam darah (Apriyeni & Patricia, 2023).

Salah satu hambatan yang umum dihadapi para orang tua adalah kesulitan dalam mendapatkan tidur yang berkualitas. Permasalahan ini berkaitan dengan perubahan fisik yang dialami oleh mereka. Sistem pernapasan, sistem pencernaan, penglihatan, pendengaran, serta sistem hormon semuanya mengalami perubahan. Perubahan ini dapat berdampak pada pola tidur dan mengakibatkan gangguan tidur di kalangan orang tua (Stepnowsky & Ancoli-Israel, 2008). Menurut penelitian yang dilakukan di Indonesia, prevalensi insomnia pada individu yang berusia lanjut (> 60 tahun) mencapai sekitar 20% pada kelompok usia 60-64 tahun, 21% pada 65-69 tahun, 23% untuk usia 70-74 tahun, dan 24% di antara mereka yang berusia di atas 75 tahun (Budiman et al., 2024).

Kualitas tidur merupakan masalah umum yang sering dialami oleh orang tua. Kualitas tidur menunjukkan penilaian individu terhadap pengalaman tidur secara keseluruhan. Terdapat empat aspek yang menjadi komponen kualitas tidur: efisiensi tidur, frekuensi tidur, durasi tidur, dan kondisi setelah tidur (Corbett, 2022). Beberapa faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur pada orang tua meliputi lingkungan, stres mental, pola makan, gaya hidup, olahraga, dan aktivitas fisik (Utami, 2021). Dampak dari tidur berkualitas rendah dapat bervariasi, termasuk meningkatnya kemungkinan terkena penyakit, kesulitan dalam memori, kebingungan, disorientasi, serta penurunan kemampuan untuk berkonsentrasi dan mengambil keputusan. Di samping itu, kemandirian orang tua juga dapat berkurang, yang tercermin dari menurunnya keterlibatan mereka dalam aktivitas sehari-hari.

Penting untuk memahami masalah kesehatan yang dialami oleh orang tua, termasuk mereka yang terlibat dalam merawat orang tua, agar bisa memberikan dukungan yang tepat sesuai dengan kebutuhan. Isu fisik, kondisi mental, dan situasi sekitar dapat membuat orang tua menjadi kurang aktif. Masalah yang paling umum meliputi gangguan pada tulang, sendi, dan otot, masalah saraf, serta penyakit jantung dan pembuluh darah. Selain tantangan fisik, problema psikologis yang sering dihadapi oleh orang tua juga berkaitan dengan kondisi mental mereka, seperti stres, masalah tidur, dan keluhan yang sering muncul terkait tidur, seperti kesulitan untuk memulai tidur, tidur yang tidak nyenyak yang menyebabkan mudah terbangun, mimpi yang banyak saat tidur, kesulitan untuk tidur kembali setelah terbangun, bangun terlalu awal, serta perasaan lelah setelah bangun di pagi hari (Kartika & Setiawati, 2022). Kurang tidur dapat berdampak signifikan pada kesehatan, ekonomi, serta aspek sosial, muncul

dalam bentuk masalah kesehatan, kesulitan dalam berpikir, dan penurunan kualitas hidup (Panjwani dkk., 2021; Bandyopadhyay dkk., 2023). Selain itu, kurangnya aktivitas fisik, pola tidur yang tidak baik, serta kebiasaan tidur siang yang terlalu sering juga berfungsi sebagai faktor penyebab gangguan tidur pada orang yang lebih tua.

Memahami masalah kesehatan yang dihadapi oleh orang-orang tua sangat krusial untuk diketahui oleh semua yang terlibat dalam perawatan mereka, guna memberikan perawatan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Berbagai masalah fisik, mental, dan pengaruh dari lingkungan dapat mengakibatkan kurangnya aktivitas bagi para lansia. Faktor penyebab yang paling umum mencakup gangguan pada tulang, sendi, otot, masalah pada sistem saraf, serta penyakit jantung dan pembuluh darah. Di samping masalah fisik, faktor psikologis juga berperan, seperti stres, gangguan tidur, dan lain-lain. Banyak lansia mengalami keluhan terkait gangguan tidur, seperti kesulitan untuk mulai tidur, tidur yang terganggu dan sering terbangun, banyaknya mimpi, kesulitan kembali tidur setelah terbangun, terbangun terlalu awal, dan merasa lelah setelah bangun di pagi hari (Kartika & Setiawati, 2022).

Intervensi yang tidak menggunakan obat dan berfokus pada aktivitas fisik terbukti memberikan hasil yang baik terhadap kualitas tidur serta kesehatan fisik bagi lansia. Secara keseluruhan, latihan fisik yang dilakukan secara rutin dapat memperbaiki kualitas tidur, mengurangi waktu yang diperlukan untuk tertidur, dan meningkatkan kualitas tidur; meskipun keberhasilan ini sangat bergantung pada jenis, intensitas, dan waktu pelaksanaan aktivitas fisik tersebut. Di antara berbagai macam jenis latihan, praktik yang mengintegrasikan pikiran dan tubuh seperti yoga secara konsisten muncul sebagai pilihan yang menjanjikan untuk menangani masalah tidur yang dialami oleh lansia (Alnawwar et al., 2023).

2. Metode Penelitian

Peineilitian ini meinggunakan peindeikatan tinjauan pustaka liteiraturei reivieiw. Liteiraturei reivieiw meirupakan seibuah metodologi peineilitian deingan mengintegrasikan teimuan dan peirspeiktif dari banyak teimuan eimpiris agar dapat meinjawab peirtanyaan suatu peineilitian. Liteiraturei reivieiw meimbeirikan dasar untuk meimbangun moideil atau teioiri koinseiptual baru, dan dapat beirmanfaat keitika beirtujuan untuk meimeitakan peingeimbangan bidang peineilitian teirteintu dari waktu kei waktu (Snydeir, 2019).

Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan literature review, dengan peincarian reifeireinsi deingan meitoidei PICO P (Population) = Lanjut usia (Intervention) = Senam Yoga C (Comparison) = setelah dilakukan senam yoga dan sebelum O (Outcoime) = Peningkatan kualitas tidur pada databasei Goioiglei Schoilar deingan reintang waktu 6 tahun.

Kriteria eksklusi meliputi: (i) artikel dengan metode systematic review atau literature review, (ii) penelitian dengan subjek yang memiliki gangguan atau penyakit lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia secara signifikan (iii) Lansia yang mengalami gangguan kognitif atau gangguan psikis sehingga tidak dapat mengikuti instruksi dengan baik, serta (iv) hasil penelitian yang tidak relevan dengan peningkatan keseimbangan.

Peincarian liteiraturei dilaksanakan deingan meinggunakan databasei jurnal seipeirti Goioiglei Schoilar dan PubMeid. Peinulis meinggunakan kata kunci “Geriatric”, “Senam yoga”, “Yoga exercise”, “Sleep quality”, “Kualitas tidur”, “Lansia” “Elderly”. Peincarian liteiraturei di databasei Goioiglei dan peincarian reifeireinsi studi seicara manual juga dilakukan. Untuk meilakukan sinteisis data, peinulis meiringkas arteikel beirdasarkan teima penelitian, usia, seirta jeinis inteirveinsi yang dilakukan (frekuensi, jeinis intervensi, dan lama waktu), efektivitas intervensi, alat ukur yang dipakai, dan hasil akhir.

Instrumen penelitian menggunakan :

The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) : Salah satu instrumen yang umum digunakan untuk mengidentifikasi kualitas tidur, mencakup pertanyaan pilihan tetap dan pertanyaan terbuka, yang mengevaluasi beberapa aspek tidur selama sebulan terakhir, termasuk kualitas tidur yang dirasakan, kebiasaan tidur (misalnya waktu tidur dan bangun yang biasa) dan gangguan tidur (misalnya kesulitan tidur, gangguan pernapasan, mimpi buruk, dan nyeri). Lima pertanyaan tambahan, yang dinilai oleh pasangan tidur tetap, menilai aspek tidur yang sulit dilaporkan sendiri (misalnya mendengkur keras, jeda dalam pernapasan, kaki berkedut, dan disorientasi saat tidur) dan dapat diberikan untuk penilaian klinis tetapi tidak termasuk dalam penilaian skor.

Instrumen penelitian menggunakan :

Short Form 36 (SF-36) :Salah satu metode yang telah digunakan berupa kuesioner. Pengukuran kualitas hidup mengukur dampak penyakit dengan membandingkan skor pada kelompok pasien dengan populasi sehat. Pengukuran ini juga memfasilitasi studi perbandingan antara kelompok pasien yang berbeda. Survei Kesehatan SF-36 mengukur persepsi responden tentang fungsi mereka dalam delapan dimensi kehidupan sehari-hari.

3. Hasil dan Diskusi

Penulis telah mengumpulkan lima jurnal yang memenuhi standar kelayakan serta kriteria inklusi. Yoga dipandang sebagai salah satu metode intervensi aktivitas fisik yang sering diterapkan sebagai pendekatan non-medis untuk memperbaiki kualitas tidur pada populasi lansia. Melalui penelaahan terhadap lima jurnal yang sudah diperoleh, penulis mendapati bahwa pelaksanaan intervensi yoga menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur di kalangan lanjut usia.

Tabel 1. Perbandingan *Experimental Group* dan *Control Group*

<i>Reviewer</i>	<i>Participant</i>		<i>Intervention</i>		<i>Measurement</i>	<i>Result</i>	<i>Desain Study</i>
	<i>Intervention Group</i>	<i>Control Group</i>	<i>Experimental Group</i>	<i>Control Group</i>			
Baraiya & Gadhvi, 2024	n = 30	-	Senam yoga 6x/minggu selama 1 bulan	-	PSQI, SF-36	p = 0,000	Experimental
Asep Widi dkk., 2025	n = 30 Usia ≥ 60 tahun	n = 30 Usia ≥ 60 tahun	Senam yoga 2x/minggu selama 4 minggu	Aktivitas biasa	KSPBJ–IRS	p = 0,000	Quasi experimental
Ramadhan & Aisyah, 2021	n = 28 Usia 60–74 tahun	-	Senam yoga 3x/minggu selama 4 minggu	-	PSQI	p = 0,000	Quasi experimental
Grace dkk., 2020	n = 38 Usia 60–85 tahun	-	Senam yoga 2x/minggu selama 8 minggu	-	PSQI, MMSE, TUG Test	p = 0,000	Pre-eksperimental
Raihan dkk., 2025	n = 15 Usia 60–71 tahun	-	Senam yoga 3x/minggu selama 3 minggu	-	PSQI	p = 0,001	Pre-eksperimental

Berdasarkan analisis literatur yang telah dilakukan, penulis menemukan bahwa semua studi menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang menunjukkan bahwa yoga memiliki dampak yang signifikan dalam memperbaiki kualitas tidur pada orang tua.

Tabel 2. Dosis Terapi Intervensi berbasis *exercise*

<i>Reviewer</i>	<i>Type of Intervention</i>	<i>Type of Intervention</i>				<i>Duration Therapy</i>
		<i>Frekuensi</i>	<i>Intensitas</i>	<i>Type</i>	<i>Time</i>	
Baraiya & Gadhvi, 2024	Senam lansia	6x/minggu	Ringan-sedang	Senam lansia	-	selama 1 bulan
Asep Widi dkk., 2025	Senam lansia	2x/minggu	Ringan	Senam lansia	30 menit	selama 4 minggu
Ramadhan & Aisyah, 2021	Senam lansia	3x/minggu	Ringan	Senam lansia	-	selama 4 minggu
Grace dkk., 2020	Senam lansia	2x/minggu	Ringan	Senam lansia	20-30 menit	selama 8 minggu
Raihan dkk., 2025	Senam lansia	3x/minggu	Ringan	Senam lansia	20 menit	selama 3 minggu

Berdasarkan studi yang dilaksanakan, penerapan yoga atau senam untuk orang tua dengan tingkat intensitas rendah, yang dilakukan 2-3 kali dalam seminggu, dengan durasi setiap sesi 20-30 menit, dan berlangsung minimal 3-4 minggu, menunjukkan hasil yang signifikan dalam peningkatan kualitas tidur pada kalangan lansia.

Tabel 3. Mean of Study Characteristics

<i>Reviewer</i>	<i>Measurement</i>	<i>Group Experiment</i>		<i>Control Group</i>	
		<i>Pre</i>	<i>Post</i>	<i>Pre</i>	<i>Post</i>
Baraiya & Gadhvi, 2024	PSQI, SF-36	PSQI: 8,43 ± 3,05 SF-36:64,67 ± 18,47	PSQI: 5,07 ± 3,39 SF-36:69,00 ± 17,54	-	-
Asep Widi dkk., 2025	KSPBJ-IRS	25,90 ± 3,43	19,83 ± 3,72	26,33 ± 2,54	25,90 ± 2,63
Ramadhan & Aisyah, 2021	PSQI	7,71 ± 1,82	4,43 ± 0,96	-	-

Grace 2020	dkk., PSQI, MMSE, TUG Test	Skor buruk: 55,3%	Skor baik: 47,4%	-	-
Raihan 2025	PSQI	15,60	9,20	-	-

Berdasarkan tabel di atas, Setiap penelitian menyatakan bahwa praktek yoga memberikan peningkatan yang signifikan pada kualitas tidur dan kehidupan orang tua, baik jika dibandingkan dengan keadaan awal maupun dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi.

Diskusi

Dari 5 jurnal yang ditelaah dalam tinjauan literatur ini, tipe yoga yang diterapkan guna mengatasi masalah tidur pada orang tua. Dalam ulasan literatur ini, jumlah partisipan dari kelompok lansia lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa dan remaja. Pelaksanaan yoga atau senam untuk lansia dengan intensitas ringan dilakukan sebanyak 2 hingga 3 kali setiap minggu, dengan durasi setiap sesi 20 hingga 30 menit, dan berlangsung selama minimal 3 hingga 4 minggu diketahui sangat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur di kalangan orang tua. Yoga berkontribusi dalam mengatasi isu tidur dengan cara menyeimbangkan tubuh serta sistem yang ada di dalamnya. Mengingat saraf simpatik dan parasimpatik tidak beroperasi secara harmonis, yoga berperan menenangkan saraf simpatik sekaligus merangsang sistem saraf parasimpatik, sehingga tubuh mampu beristirahat dan tidur lebih optimal. Sebagai hasilnya, Nucleus Suprachiasmatic (NSC) yang dulunya tidak optimal menjadi semakin berfungsi. Keadaan rileks dan nyaman bisa mendorong seseorang merasa mengantuk, sehingga transisi untuk tidur menjadi lebih mudah. Hal ini memengaruhi durasi tidur, misalnya mereka mampu tertidur lebih cepat daripada biasanya dan mengalami waktu tidur yang lebih singkat secara bersamaan (Aqwiya et al., 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Ekta dan Gadhvi pada tahun 2024 melibatkan 30 orang tua dari rumah jompo Amreli. Setelah mengikuti kelas yoga selama sebulan, dari 30 peserta, 15 orang mengalami perkembangan dalam kualitas tidur dan kualitas hidup mereka. Sementara itu, 10 orang lainnya juga menunjukkan perbaikan dalam tidur mereka. Hanya lima peserta yang tidak mengalami kemajuan. Dampak atau peningkatan yang diberikan yoga terhadap kualitas tidur dan hidup. Dalam studi ini, penyakit lebih sering terlihat pada wanita dibandingkan pria karena mayoritas peserta yang digunakan adalah wanita, sehingga hasilnya menunjukkan angka kejadian yang lebih tinggi pada wanita daripada pada pria.

Dalam penelitian kedua yang dilakukan oleh Setiawan pada tahun 2025, temuan yang diperoleh menunjukkan bahwa selisih antara nilai post-test dan pre-test pada kelompok eksperimen adalah -2,77, sedangkan untuk kelompok kontrol dicatat selisih -0,43, dengan demikian terdapat selisih nilai sebesar 2,34 dalam kualitas tidur antara kelompok yang menerima intervensi dan kelompok kontrol. Rata-rata hasil post-test dari kelompok eksperimen menunjukkan angka yang lebih baik, yaitu 19,83, dibandingkan dengan nilai pre-test yang mencapai 25,90, sementara kelompok kontrol menunjukkan rata-rata post-test yang lebih bagus dengan nilai 25,90 dibandingkan pre-test yang mencatat nilai 26,33. Oleh karena itu, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan yoga terhadap kualitas tidur pada orang lanjut usia. Kegiatan yoga dengan peserta yang beragam menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kualitas tidur. Sejumlah besar individu yang mengikuti yoga mengalami kemajuan dalam kualitas tidur mereka. Yoga mampu membantu mengatasi masalah tidur yang terganggu karena mampu menenangkan pikiran, meningkatkan kesadaran tubuh, serta memengaruhi fungsi fisik. Selain itu, latihan yoga juga dapat berkontribusi pada peningkatan suasana hati seseorang. Kebutuhan untuk bergerak dan beristirahat dapat dipenuhi melalui praktik yoga di pagi hari. Yoga telah terbukti efektif dalam membuat tubuh lebih santai, sehingga kualitas tidur menjadi lebih baik.

Dalam penelitian ketiga yang dikerjakan oleh Syaputra dan Aisyah pada tahun 2021, temuan penelitian menggambarkan bahwa analisis statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan setelah pelaksanaan senam yoga. Rata-rata kualitas tidur yang terukur sebelum melakukan senam adalah 7,71 dengan deviasi standar 0,344, sedangkan setelah senam, rata-rata kualitas tidur meningkat menjadi 1,823 dengan deviasi standar 0,959. Hal ini menandakan bahwa senam yoga memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas tidur pada kelompok lansia.

Dalam penelitian keempat yang dilaksanakan oleh Grace et al. pada tahun 2020, pengukuran kualitas tidur yang dilakukan sebelum sesi yoga (pretest) mengungkapkan bahwa sebagian besar partisipan mengalami masalah tidur yang cukup serius. Namun, dalam studi ini, para lansia melaporkan adanya peningkatan pada kualitas tidur mereka. Walaupun demikian, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa para lansia masih mengalami kesulitan terkait durasi tidur, dengan total waktu tidur yang kurang dari lima jam, serta efisiensi tidur yang berada di bawah 85 persen. Kondisi ini mungkin berkaitan dengan beberapa perubahan pada ritme sirkadian dan juga produksi melatonin. Aspek lain dari kualitas tidur, yang mencakup gangguan tidur, juga menunjukkan adanya perbaikan. Berbagai faktor psikososial seperti kecemasan dan kondisi fisik seperti rasa sakit mungkin berperan dalam masalah ini.

Pada penelitian kelima oleh Aqwiya et al., 2025, subjek yang terlibat terdiri dari laki-laki dan perempuan berusia antara 60 hingga 75 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini bersifat eksperimental, dengan penekanan pada satu kelompok yang diuji sebelum serta sesudah intervensi. Fokus utama studi ini adalah untuk menilai efektivitas latihan yoga dalam meningkatkan kualitas tidur para lansia. Intervensi dilakukan tiga kali seminggu selama tiga minggu. Hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan yoga memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas tidur di kalangan orang tua. Yoga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang bertujuan untuk memajukan kesehatan dan kesejahteraan melalui gerakan, teknik pernapasan, meditasi, dan metode relaksasi. Meditasi, atau yang sering disebut sebagai "meditation," menawarkan manfaat seperti perasaan rileks, ketenangan, kejernihan berpikir, perasaan bahagia, peningkatan rasa percaya diri, serta pengembangan intuisi. Semua manfaat ini dapat dicapai melalui praktik meditasi yoga yang menekankan pentingnya pengaturan napas dan posisi tubuh yang benar.

Senam yoga memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas tidur bagi orang lanjut usia yang mengalami kesulitan tidur atau insomnia. Yoga merupakan salah satu bentuk pelayanan tambahan yang memanfaatkan keterampilan. Secara umum, yoga adalah aktivitas yang melibatkan interaksi antara tubuh dan pikiran serta sangat bermanfaat untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik. Yoga yang dirancang untuk lanjut usia sedikit berbeda dari yoga biasa, karena disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan para lansia itu sendiri. Yoga merupakan metode pengobatan yang tidak melibatkan obat-obatan dan efektif digunakan bersamaan dengan metode non-obat lainnya untuk memperbaiki kualitas tidur, seperti yang dinyatakan oleh (Laksmi, 2022).

Penuaan adalah tahap yang tak terelakkan yang menandakan perubahan fisik yang dapat memengaruhi kesehatan individu. Seiring bertambahnya usia seseorang, semakin banyak pula masalah kesehatan yang muncul, termasuk gangguan tidur, seperti yang diungkapkan oleh Shree Ganesh dan timnya pada tahun 2021. Penuaan adalah fenomena global, namun informasi yang cukup tentang hal ini pada tingkat lokal masih sangat terbatas. Selain itu, Klasifikasi Internasional Gangguan Tidur versi ketiga dari American Academy of Sleep Medicine mengindikasikan bahwa meskipun insomnia adalah kondisi yang umum terjadi di kalangan orang lanjut usia, laporan mengenai berbagai jenis gangguan tidur dapat berdampak negatif pada kemampuan mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari serta mengurangi kualitas hidup mereka (Hariprasad et al., 2013). Kurang tidur dapat berkontribusi pada dampak yang signifikan terhadap aspek sosial, ekonomi, dan kesehatan, termasuk penyakit, masalah dalam fungsi kognitif, serta menurunnya kualitas hidup (Panjwani et al., 2021; Bandyopadhyay et al., 2023). Selain itu, kurangnya aktivitas fisik, pola tidur yang tidak teratur, dan tidur siang yang berlebihan juga dapat menyebabkan kesulitan tidur pada orang tua.

Insomnia merupakan masalah kesehatan yang kerap dialami oleh masyarakat saat ini. Terapi aroma melalui inhalasi baru-baru ini menarik perhatian, karena ketika aroma dihirup, molekul aromanya masuk ke epitel alveolus melalui bagian atas hidung dan merangsang saraf penciuman. Kondisi ini memicu kelenjar hipofisis untuk memproduksi hormon dan peptida, termasuk endorfin yang merupakan salah satu tipe peptida yang dilepaskan. Proses ini berperan dalam mengatasi masalah tidur yang disebabkan oleh depresi atau kecemasan, serta membantu meredakan rasa sakit dan stres yang berkepanjangan (Fitriani et al, 2023).

Lansia memiliki kaitan erat secara fisik dengan yoga, sehingga yoga bisa membantu meningkatkan kesehatan mental dan tubuh mereka. Aromaterapi dapat membantu mengatasi masalah sulit tidur, karena dalam aromaterapi terdapat dua zat aktif, yaitu linalool dan linalyl, yang dapat memberikan efek menenangkan pada tubuh. Komponen ini merangsang sistem limbik dan parasimpatis secara aktif. Aktivasi sistem parasimpatis membuat gelombang alfa di otak meningkat, meningkatkan kerja jantung dan pembuluh darah, serta memperbaiki aliran darah ke arteri koroner, sehingga membuat seseorang merasa lebih tenang dan rileks. Senam yoga terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur untuk lansia, karena banyak orang telah mencoba dan membuktikannya dengan

berbagai jenis latihan yoga yang dilakukan, baik untuk lansia, ibu hamil, maupun masyarakat yang mengalami masalah seperti kecemasan, kesulitan tidur, atau masalah lainnya (Wulandari et al., 2023).

Data terbaru menunjukkan bahwa para orang tua tua lebih tertarik melakukan kegiatan fisik yang sederhana, karena bisa membuat mereka merasa lebih nyaman dan bahagia, yang pada akhirnya membantu mereka hidup lebih lama (Choudhary et al., 2019). Yoga sudah terkenal di berbagai negara sebagai pilihan pengobatan alternatif tanpa menggunakan obat karena pendekatannya yang menyeluruh. Yoga bisa membuat jantung dan pembuluh darah lebih sehat, meningkatkan cara tubuh mengolah makanan, membuat perasaan hati lebih baik, tidur lebih nyenyak, tubuh lebih mudah menyeimbangkan diri, serta gerakan tubuh lebih fleksibel (Choudhary et al., 2019; Wu et al., 2015). Yoga memberikan manfaat baik untuk kesehatan mental dan fisik yang bisa sangat berguna bagi orang yang sudah tua, sehingga dapat membantu mengurangi berbagai masalah kesehatan serta perasaan buruk yang sering muncul akibat bertambahnya usia. (Patel et al., 2012).

4. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan melalui literatur review ini menunjukkan bahwa praktik senam yoga bagi lansia memiliki efektivitas dalam meningkatkan kualitas tidur pada kelompok usia lanjut. Semua studi yang diteliti menunjukkan nilai p kurang dari 0,05, yang menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan setelah pelaksanaan intervensi yoga dibandingkan dengan kondisi sebelumnya atau kelompok kontrol. Secara umum, intervensi yoga dilakukan dengan intensitas yang ringan, frekuensi 2–3 kali dalam seminggu, dengan durasi sekitar 20–30 menit setiap sesi, dan dijadwalkan minimal 3–4 minggu untuk mendapatkan hasil yang berarti. Yoga berperan dalam meningkatkan kualitas tidur melalui efek relaksasi yang dapat menyeimbangkan sistem saraf serta mendukung proses tidur (contohnya membantu memudahkan dalam memulai tidur dan memperbaiki kualitas tidur di aspek-aspek lainnya).

Referensi

1. Alnawwar, M.A. et al. (2023) 'The Effect of Physical Activity on Sleep Quality and Sleep Disorder: A Systematic Review', *Cureus*, 15(8). Available at: <https://doi.org/10.7759/cureus.43595>.
2. Aqwiya, R. B., Wahyu, A., & Kurniawati, D. (2025). PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA. *Jurnal Nasional Fisioterapi*, 3(3), 32-38.
3. Bandyopadhyay, N., Das, T., Biswas, A., Koley, A., 2023. Effects of yogic intervention on sleep quality of healthy elderly: a systematic review. *Univers. J. Public Health* 11 (1), 78–88. <https://doi.org/10.13189/ujph.2023.110109>.
4. Budiman et al. (2024) 'Comparative insomnia prevalence between geriatrics lived in urban and rural areas: a multicenter nationwide study analysis', *BMC Public Health*, 24 (1). Available at: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19876-x>.
5. Baraiya Ekta, D., & Gadhvi, M. (2024). Effect of Yoga on Sleep Quality and Quality of Life in Geriatric Population–Experimental Study.
6. Choudhary, Pathak, Manickam, Purohit, Rajasekhar, Dhoble, Sharma, Suliya, Apsingekar, Patil, Jaiswal, Gwarikar, " Osth, Jirwe, Diwan, Hallgren, Mahadik, Diwan, 2019. Effect of yoga versus light exercise to improve well-being and promote healthy aging among older adults in central india: a study protocol for a randomized controlled trial. *Geriatrics* 4 (4), 64. <https://doi.org/10.3390/geriatrics4040064>.
7. Corbett., K.L.N.J.E.D.C.F. (2022) 'Sleep quality: An evolutionasry concept analysis', *NursForum*, (57), pp. 144–151.
8. Fitriani, N., Khasanah, S., & Suandika, M. (2023). Pengaruh Tindakan Non Farmakologi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi dengan Gangguan Tidur. *Journal of Nursing and Health*, 7(2), 108-117. <https://doi.org/10.52488/jnh.v7i2.%20September>.
9. Grace, P. H., Meryana, P., & Pantouw, J. G. (2020). Sleep Quality Before And After Yoga Exercises In Elderly At Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya. *Journal of Widya Medika Junior*, 2(2), 130-137.
10. Hariprasad, V., Sivakumar, P., Koparde, V., Varambally, S., Thirthalli, J., Varghese, M., Basavaraddi, I., Gangadhar, B., 2013. Effects of yoga intervention on sleep and quality-of-life in elderly: a randomized controlled trial. *Indian J. Psychiatry* 55 (7), 364. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.116310>.
11. Kartika, J., & Setiawati, S. (2022). Pengaruh Pemberian Aromatherapy Citrus lemon terhadap Insomnia pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1). <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1>.
12. Laksmi, I. A. K. P. C. (2022). Terapi Senam Yoga untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia. *Widya Kesehatan*, 4(1), 47-54. <http://dx.doi.org/10.32795/widyakesehatan.v4i1>.
13. Nur, H. A. (2023). Senam Ergonomik terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Pomosi Keperawatan*, <https://jprokep.jurnal.centamaku.ac.id/index.php/jpk/article/view/140>.
14. Panjwani, U., Dudani, S., Wadhwa, M., 2021. Sleep, cognition, and yoga. *Int. J. Yoga* 14 (2), 100. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_110_20.
15. Patel, N.K., Newstead, A.H., Ferrer, R.L., 2012. The effects of yoga on physical functioning and health related quality of life in older adults: a systematic review and meta-analysis. *J. Altern. Complement. Med.* 18 (10), 902–917. <https://doi.org/10.1089/acm.2011.0473>.
16. Setiawan, A. W. M. S. (2025). Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Satuan Pelayanan Griya Lansia Garut. *Jurnal Manajemen Kesehatan dan Keperawatan*, 2(2), 105-111.
17. Shree Ganesh, H.R., Subramanya, P., Rao M, R., Udupa, V., 2021. Role of yoga therapy in improving digestive health and quality of sleep in an elderly population: a randomized controlled trial. *J. Bodyw. Mov. Ther.* 27, 692–697. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2021.04.012>.

DOI: <https://doi.org/10.31004/riggs.v5i2.12029>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

18. Stepnowsky, C. J., & Ancoli-Israel, S. (2008). Sleep And Its Disorders In Seniors. Nih Public Access,3(2), 281–293.
19. Syaputra, M. R., & Aisyah, A. (2021). PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU LANSIA MUFAKAT. Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice, 4(1), 1-6.
20. Utami, I.& P. (2021) 'Analysis of factors influencing the sleep quality of elderly people innursing homes', Jurnal Health Sains , 2(3), pp. 362–380.
21. Wulandari, E., Nasution, R. A., & Sari, Y. I. P. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Lansia di Puskesmas Muara Kumpe. Jurnal Ilmiah Ners Indonesia, 4(1), 134-144. <https://doi.org/10.22437/jini.v4i1>.
22. Wu, W., Kwong, E., Lan, X., Jiang, X., 2015. The effect of a meditative movement intervention on quality of sleep in the elderly: a systematic review and meta- analysis. J. Altern. Complement. Med. 21 (9), 509–519. <https://doi.org/10.1089/ acm.2014.0251>.
23. World Health Organization (WHO). (2025) Ageing and health Available at:<https://www.who.int/southeastasia/health-topics/ageing>
24. Yoga, I. G., Suadnyana, I. A., & Sentana, D. (2022). The Relationship between Quality of Sleep with Cognitive Function in The Elderly Group of Dharma Sentana in Batubulan. Jurnal Kesehatan Palembang, 17(1), 30-36. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3>.