

INTISARI

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA WANITA DEWASA DI SANGGAR SENAM RM 7 KECAMATAN COLOMADU KABUPATEN KARANGANYAR

Ranny Octavia¹, Lilis Murtutik², Sjafriz³

Latar Belakang: Insomnia merupakan gangguan tidur yang terjadi pada jutaan orang di seluruh dunia. Individu dengan insomnia merasa sulit untuk tidur atau tetap tidur. Insomnia sering menyebabkan kantuk di siang hari, lesu dan perasaan umum tidak sehat secara mental dan fisik. Terdapat beberapa cara penatalaksanaan untuk mengurangi insomnia salah satu cara penatalaksanaan insomnia adalah terapi relaksasi dan *biofeedback*. Terapi ini dimaksudkan untuk membimbing pasien pada keadaan rileks sehingga dapat memperbaiki tidur, salah satu terapi yang digunakan adalah senam yoga.

Tujuan: Untuk pengaruh senam yoga dengan penurunan insomnia pada wanita dewasa peserta Sanggar Senam RM 7 Colomadu Karanganyar.

Metode: Penelitian ini merupakan *eksperimen* dengan rancangan penelitian *one group with pre-post test design*. Populasi penelitian adalah semua anggota wanita sanggar senam RM 7 Colomadu Karanganyar yang berjumlah 37 orang. Sampel penelitian sebanyak 27 orang yang ditentukan menggunakan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data penelitian menggunakan *Insomnia Rating Scale*. Pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji *paired sample t-test*.

Hasil Penelitian: Hasil uji *Paired sample t-test* insomnia diperoleh nilai $t_{hitung} = 9,237$ ($p < 0,000$), maka diambil kesimpulan uji terdapat perbedaan *pretest* dan *posttest* insomnia.

Nilai rata-rata *pre test* insomnia adalah 13,56 dan *post test* sebesar 8,48, nampak bahwa nilai *post test* insomnia lebih rendah dibandingkan nilai *pre test* insomnia.

Simpulan: (1) pelaksanaan senam yoga di Sanggar Senam RM 7 Colomadu Karanganyar dilaksanakan sebanyak 4 kali senam selama dua minggu, (2) insomnia di Sanggar Senam RM 7 Colomadu Karanganyar sebelum mendapatkan senam yoga sebagian besar adalah sedang, selanjutnya setelah pemberian senam yoga sebagian besar adalah ringan, dan (3) terdapat pengaruh senam yoga dengan penurunan insomnia pada wanita dewasa peserta Sanggar Senam RM 7 Colomadu Karanganyar.

Kata Kunci : insomnia, senam yoga

-
1. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.
 2. Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.
 3. Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.