

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Insomnia

1. Pengertian Insomnia

Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang sering terbangun pada malam hari dan sulit tidur kembali (Pratiwi, 2009). Keluhan insomnia mencakup ketidakmampuan untuk tidur, dan untuk kembali tidur pada dini hari (Stanley & Beare, 2006).

2. Jenis Insomnia

Menurut Stanley & Beare (2006), jenis insomnia dibagi menjadi tiga yaitu :

- a. Jangka pendek : berakhir beberapa minggu dan muncul kembali akibat pengalaman stres yang bersifat sementara seperti kehilangan orang yang dicintai, takut kehilangan pekerjaan, dan mendapatkan tekanan di tempat kerja.
- b. Sementara : episode malam yang tidak sering terjadi yang disebabkan oleh perubahan-perubahan lingkungan atau pengalaman yang menimbulkan ansietas.
- c. Kronis : berlangsung selama tiga minggu atau seumur hidup yang disebabkan oleh kebiasaan tidur yang buruk, penggunaan obat tidur yang berlebihan, gangguan jadwal tidur-bangun, penggunaan alkohol yang berlebihan, ada masalah psikologis, dan masalah kesehatan lainnya.

3. Pola Tidur Pada Manusia

Menurut Stockslager (2007), pola tidur yang normal pada manusia antara lain :

- a. Gerakan mata cepat (*rapid eye movement*, REM)
- b. NREM (*non rapid eye movement*).

Pada NREM (*non-rapid eye movement*) terbagi menjadi empat tahap yaitu :

- 1) Tahap I : Jatuh tertidur atau orang yang mudah dibangunkan dan tidak menyadari bahwa orang tersebut telah tertidur. Pada tahap ini mengalami kedutan atau sentakan otot yang menandakan relaksasi.
- 2) Tahap II dan III : Pada tahap ini meliputi tidur dalam yang progresif.
- 3) Tahap IV : pada tahap ini mengalami tingkat tidur terdalam dan sulit untuk terbangun. Dari tahap IV, orang tersebut akan berlanjut ke tidur REM.

Pada tidur REM terjadi beberapa kali dalam siklus tidur pada malam hari, akan tetapi lebih sering terjadi pada pagi hari. Pada tidur REM, aktivitas dan tanda-tanda vital mengalami akselerasi, yang akan menyebabkan peningkatan kesenangan dan pelepasan ketegangan yang dimanifestasikan dengan tersentak dan terbalik, kedutan otot, peningkatan frekuensi pernafasan, peningkatan frekuensi jantung dan peningkatan tekanan darah.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kuantitas dan Kualitas Tidur

Faktor yang mempengaruhi kualitas maupun kuantitas tidur diantaranya adalah penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stres emosional, stimulan dan alkohol, diet, merokok, dan motivasi (Tarwoto, 2008).

a. Penyakit

Penyakit dapat menyebabkan nyeri atau distress fisik yang dapat menyebabkan gangguan tidur. Individu yang sakit membutuhkan waktu tidur yang lebih banyak dari pada biasanya. Siklus bangun-tidur selama sakit juga dapat mengalami gangguan.

b. Lingkungan

Faktor lingkungan dapat membantu sekaligus menghambat proses tidur. Tidak adanya stimulus tertentu atau adanya stimulus yang asing dapat menghambat upaya tidur. Contoh, temperatur yang tidak nyaman atau ventilasi yang buruk dapat mempengaruhi tidur seseorang. Seiring waktu individu bisa beradaptasi dan tidak lagi terpengaruh dengan kondisi tersebut.

c. Kelelahan

Kondisi tubuh yang lelah dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Semakin lelah seseorang, semakin pendek siklus tidur REM yang dilaluinya. Setelah beristirahat biasanya siklus REM akan kembali memanjang.

d. Gaya hidup

Individu yang sering berganti jam kerja harus mengatur aktivitasnya agar bisa tidur pada waktu yang tepat.

e. Stres emosional

Ansietas dan depresi sering kali mengganggu tidur seseorang. Kondisi ansietas dapat meningkatkan kadar norepinephrin darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis. Kondisi ini menyebabkan berkurangnya siklus tidur NREM tahap IV dan tidur REM serta seringnya terjaga saat tidur.

f. Stimulan dan alkohol

Kafein yang terkandung dalam beberapa minuman dapat merangsang SSP sehingga dapat mengganggu pola tidur. Konsumsi alkohol yang berlebihan dapat mengganggu siklus tidur REM. Pengaruh alkohol yang telah hilang dapat menyebabkan individu sering kali mengalami mimpi buruk.

g. Diet

Penurunan berat badan dikaitkan dengan penurunan waktu tidur dan seringnya terjaga di malam hari. Penambahan berat badan dikaitkan dengan peningkatan total tidur dan sedikitnya periode terjaga di malam hari.

h. Merokok

Nikotin yang terkandung dalam rokok memiliki efek stimulasi pada tubuh. Perokok sering kali kesulitan untuk tidur dan mudah terbangun di malam hari.

i. Medikasi

Obat-obatan tertentu dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Hipnotik dapat mengganggu tahap III dan IV tidur NREM, betablocker dapat menyebabkan insomnia dan mimpi buruk, sedangkan narkotik (misalnya: meperidin hidroklorida dan morfin) diketahui dapat menekan tidur REM dan menyebabkan seringnya terjaga di malam hari.

j. Motivasi

Keinginan untuk tetap terjaga terkadang dapat menutupi perasaan lelah seseorang. Perasaan bosan atau tidak adanya motivasi untuk terjaga sering kali dapat mendatangkan kantuk..

5. Tingkatan Insomnia

Menurut Akoso (2009), ada 3 tingkatan insomnia antara lain :

a. Insomnia ringan atau akut

Insomnia ringan biasanya berlangsung beberapa malam hingga beberapa hari.

b. Insomnia sedang

Insomnia sedang biasanya berlangsung kurang dari tiga minggu.

c. Insomnia berat atau kronik

Insomnia berat terjadi setiap saat dan berlangsung berbulan-bulan hingga bisa bertahun-tahun.

6. Penanganan insomnia

a. Terapi farmakologis

Menurut Savard dalam Sholehah (2013), terapi pengobatan insomnia diklasifikasikan menjadi tiga yaitu : Benzodiazepin, Nonbenzodiazepin-hipnotik, dan Obat-obatan lain yang dapat memberikan efek tertidur.

1) *Benzodiazepin*

Menurut Savard dalam Sholehah (2013), efek *benzodiazepin* yang diinginkan adalah efek hipnotik-sedatif seperti perbaikan anxietas, euporia dan kemudahan tidur sehingga obat ini sebagai pilihan utama untuk insomnia. Jika keadaan ini terjadi terus-menerus maka pola penggunaannya akan menjadi kumulatif sehingga terjadi ketergantungan fisik. Efek ketergantungan ini tergantung pada besar dosis yang digunakan. Obat-obatan hipnotik-sedatif dengan waktu paruh lama akan dieliminasi lama, untuk mencapai penghentian obat bertahap sedikit demi sedikit. Sedangkan ada obat dengan waktu paruh singkat akan dieliminasi dengan cepat sehingga sisa metabolisme tidak cukup adekuat untuk pemberian efek hipnotik yang lama. Oleh karena itu penggunaan obat dengan waktu paruh singkat sangat bergantung dari dosis obat yang digunakan tepat sebelum penghentian penggunaan. Obat golongan benzodiazepin ini seperti Triazolam, Lorazepam, Diazepam

2) *Nonbenzodiazepin-hipnotik*

Menurut Budur dalam Sholehah (2013), *nonbenzodiazepin hipnotik*

adalah sebuah alternatif yang baik dari penggunaan benzodiazepin tradisional, selain itu obat ini menawarkan efikasi yang sebanding serta rendahnya insiden amnesia, tidur sepanjang hari, depresi respirasi, ortostatik hipotensi dan terjatuh pada lansia. Obat golongan ini juga efektif untuk terapi jangka pendek pada insomnia. Obat-obatan ini relatif memiliki waktu paruh yang singkat sehingga lebih kecil potensinya untuk menimbulkan rasa mengantuk pada siang hari. Obat golongan Nonbenzodiazepin-hipnotik ini seperti *Zolpidem, Zaleplon, Ramelteon, Eszopiclon*.

3) *Sleep-promoting agents*

Menurut Ruth dalam Sholehah (2013), sleep-promoting agents meliputi :

a) Melatonin

Melatonin adalah hormon yang berbentuk di glandula pineal, yaitu sebuah kelenjar yang hanya sebesar kacang tanah yang terletak diantara kedua sisi otak. Hormon ini mempunyai fungsi yang sangat khas karena produksinya dipicu oleh gelap dan hening tetapi dapat dihambat oleh sinar yang terang.

b) Antihistamin

Three-diphenhydramine hydrochloride, dipenhydramine citrate, chlorpheniramine maleat dan doxylamine yang sering digunakan untuk membantu tidur. Efek samping penggunaannya adalah pusing, lemah, mual pada 10-25% pada

orang yang menggunakan obat ini. *Chlorpheniramine maleat* akan diserap oleh tubuh dengan baik hanya 25-45% setelah pemberian oral (tablet konvensional) dan konsentrasi plasma pada puncaknya terjadi dalam waktu 2-6 jam. Efek antihistamin dapat bertahan selama = 24 jam. Waktu eliminasi terminal paruh *Chlorpheniramine maleat* adalah sekitar 12-43 jam.

c) Antidepresan

Dosis rendah pada antidepresan yang memiliki efek sedasi seperti *trazodone (desyrel)*, *amitripilin (elavil)*, *doxepin (sinequen, adapin)* dan *mirtazapin (remeron)* sering diseresepkan pada pasien bukan depresi untuk pengobatan insomnia. Antidepresan sering diberikan untuk insomnia karena pemberiannya tidak terjadwal, relatif tidak mahal, dan memiliki sedikit potensi untuk disalahgunakan.

b. Terapi non farmakologis

Menurut *National Institute of Health (NIH)*, terapi komplementer dikategorikan menjadi 5 yaitu

- 1) *Biological based practice* : Herbal, vitamin dan suplemen lain.
- 2) *Mind-body techniques* : Meditasi.
- 3) *Manipulative and body-based practice* : Pijat (*massage*), refleksi.
- 4) *Energy therapies* : Terapi medan magnet.
- 5) *Ancient medical systems* : Obat tradisional *chinese, ayurvedic*, akupunktur (Suardi, 2011).

B. Dewasa Awal

1. Pengertian Usia Dewasa Awal

Istilah *adult* atau dewasa berasal dari kata kerja latin yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Oleh karena itu orang dewasa adalah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja, dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira usia 40 tahun. Secara umum, mereka yang tergolong dewasa awal ialah mereka yang berusia 20-40 tahun. Orang dewasa muda termasuk masa transisi, baik secara fisik, transisi secara intelektual serta transisi peran social (Hurlock, 2008).

Perkembangan sosial masa dewasa awal adalah puncak dari perkembangan sosial masa dewasa. Masa dewasa awal adalah masa beralihnya pandangan egosentris menjadi sikap yang empati. Pada masa ini, penentuan relasi sangat memegang peranan penting. Dewasa awal merupakan masa permulaan dimana seseorang mulai menjalin hubungan secara intim dengan lawan jenisnya (Santrock, 2008).

Hurlock (2008) mengemukakan beberapa karakteristik dewasa awal dan pada salah satu intinya dikatakan bahwa dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru dan memanfaatkan kebebasan yang diperolehnya.

2. Ciri-ciri Umum Masa Dewasa Awal

Dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian terhadap pola-pola

kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial yang baru. Masa dewasa awal adalah kelanjutan dari masa remaja, sehingga ciri-ciri masa dewasa awal tidak jauh berbeda dengan masa remaja. Ciri-ciri masa dewasa awal menurut Hurlock (2008):

a. Masa dewasa awal sebagai usia reproduktif.

Masa dewasa awal adalah masa usia reproduktif. Masa ini ditandai dengan membentuk rumah tangga. Pada masa ini khususnya wanita, sebelum usia 30 tahun, merupakan masa reproduksi, dimana seorang wanita siap menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu. Pada masa ini, alat-alat reproduksi manusia telah mencapai kematangannya dan sudah siap untuk melakukan reproduksi.

b. Masa dewasa awal sebagai masa bermasalah. Setiap masa dalam kehidupan manusia, pasti mengalami perubahan, sehingga seseorang harus melakukan penyesuaian diri kembali terhadap diri maupun lingkungannya. Demikian pula pada masa dewasa awal ini, seseorang harus banyak melakukan kegiatan penyesuaian diri dengan kehidupan perkawinan, peran sebagai orang tua dan sebagai warga negara yang sudah dianggap dewasa secara hukum.

c. Masa dewasa awal sebagai masa yang penuh dengan ketegangan emosional. Ketegangan emosional seringkali ditampakkan dalam ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran. Ketakutan atau kekhawatiran yang timbul ini pada umumnya bergantung pada tercapainya penyesuaian terhadap persoalan-persoalan yang dihadapi

pada suatu saat tertentu atau sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam penyelesaian persoalan.

- d. Masa dewasa awal sebagai masa ketergantungan dan perubahan nilai. Ketergantungan disini mungkin ketergantungan kepada orang tua, lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa atau pada pemerintah karena mereka memperoleh pinjaman untuk membiayai pendidikan mereka. Sedangkan masa perubahan nilai masa dewasa awal terjadi karena beberapa alasan seperti ingin diterima pada kelompok orang dewasa, kelompok-kelompok sosial dan ekonomi orang dewasa.

3. Insomnia pada Dewasa Awal

Perkembangan manusia pada masa dewasa awal ditandai dengan semakin besarnya tanggung jawab dan tuntutan hidup yang dialami. Pada masa dewasa awal, seseorang telah memasuki masa-masa berkeluarga, mengatur rumah tangga, dan ada pula yang mengambil alih tanggung jawab keluarga karena kedua orang tua telah menjadi tua. Pada masa dewasa awal sebagai masa bermasalah dimana seseorang harus banyak melakukan kegiatan penyesuaian diri dengan kehidupan perkawinan, peran sebagai orang tua dan sebagai warga negara yang sudah dianggap dewasa secara hukum (Hurlock, 2008).

Pada masa dewasa awal sebagai masa yang penuh dengan ketegangan emosional. Ketegangan emosional seringkali ditampakkan dalam ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran. Ketakutan atau kekhawatiran yang timbul ini pada umumnya bergantung pada

tercapainya penyesuaian terhadap persoalan-persoalan yang dihadapi pada suatu saat tertentu atau sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam penyelesaian persoalan (Hurlock, 2008).

Perubahan peran dan ketegangan emosional yang dihadapi oleh dewasa awal jika tidak dapat ditangani dengan baik akan menjadi stressor yang dapat menyebabkan kecemasan dan depresi. Tarwoto (2008) mengemukakan bahwa ansietas dan depresi sering kali mengganggu tidur seseorang. Kondisi ansietas dapat meningkatkan kadar norepinephrin darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis. Kondisi ini menyebabkan berkurangnya siklus tidur NREM tahap IV dan tidur REM serta seringnya terjaga saat tidur sehingga menimbulkan terjadinya insomnia.

C. Senam Yoga

1. Senam Yoga

Yoga berasal dari bahasa Sanskerta 'Yuj' berarti "menghubungkan" atau "mempersatukan". Yoga adalah suatu teknik untuk menghubungkan kesadaran manusia dengan Ilahi. Pernyataan ini bukan berarti "penyatuan" Tuhan dan manusia secara fisika, namun kesadaran. Sebenarnya bukannya Tuhan yang terpisah dari manusia, tapi manusialah yang memisahkan diri. Ketidaktahuan (avidya) yang menjadi sebab terjadinya pemisahan antara manusia dan Tuhan. Jenis penyatuan ini sulit untuk diwujudkan. Namun, tiap usaha walaupun kecil tetap ada

manfaatnya. Penyatuan ini seperti sungai menuju ke samudra yang kemudian lenyap meninggalkan nama dan bentuknya (Sani, 2012).

2. Manfaat Senam Yoga

Senam Yoga memiliki manfaat bagi kesehatan manusia, yaitu (Lebang, 2013):

- a. Melatih seluruh otot tubuh, karena ada otot yang jarang sekali dipergunakan bahkan dalam banyak olahraga keras sekalipun.
- b. Meningkatkan asupan oksigen ke otak dan kedalam sistem tubuh
- c. Menstimulasi syaraf pada tulang punggung
- d. Memperlancar peredaran darah
- e. Menstimulasi kelenjar hormonal (sistem endokrin) dalam tubuh
- f. Memijat organ tubuh bagian dalam
- g. Menstabilkan fungsi kerja tubuh,
- h. Meningkatkan rasa nyaman, tenang dan bebas stres,
- i. Memperbaiki perilaku (sifat dan sikap) yang kurang baik,
- j. Meningkatkan rasa percaya diri,
- k. Pola pikir yang lebih positif dan penghargaan terhadap diri (self esteem),
- l. Memperlambat penuaan dan meningkatkan kesehatan secara menyeluruh (holistik).

3. Jenis-jenis Senam Yoga

Ada beberapa macam gaya dan aliran Yoga yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh (Somvir, 2010) yaitu:

a. Bikram Yoga

Bikram Yoga adalah latihan Yoga yang dilaksanakan di ruangan tertutup bersuhu antara 32 – 42 derajat celcius dengan tingkat kelembaban tertentu. Inti latihan Bikram Yoga adalah dilakukan di ruangan yang bersuhu tinggi dengan durasi 90 menit, 45 menit, pose-pose berdiri dan 45 menit pose-pose di lantai. Bikram Yoga terdiri dari 26 latihan gerakan dengan dua latihan pernafasan dan pose-pose relaksasi.

b. Prenatal Yoga

Prenatal yoga adalah yoga khusus untuk ibu hamil dengan beberapa kategori yang disesuaikan dengan usia kehamilan. Latihan intinya adalah *Deep Breath* dan *Movement* sebuah proses pernafasan yang dilakukan melalui kesadaran penuh, tujuannya membantu ibu hamil pada saat proses melahirkan.

c. Vinyasa

Vinyasa atau yang sering disebut *Flow Yoga* adalah senam Yoga dengan gerakan-gerakan ritmis yang dinamis dimana gerakannya mirip dengan orang yang sedang berdansa. Latihan intinya adalah *Keep Moving* dan *Flow* dengan komponen utama Yoga Vinyasa yaitu pernafasan yang dilakukan secara perlahan selaras dengan proses bernafas.

d. Hatha Yoga

Hatha Yoga adalah yoga yang menekankan pada 4 teknik yaitu postur

(asana), olah nafas (pranayama), kunciian (bandha), serta gesture (mudra). Jenis yoga ini latihannya ringan dengan melibatkan setiap sendi tubuh dalam gerakannya yang bertujuan memperkuat, melonggarkan dan menyeimbangkan anggota tubuh. Yoga ini cocok untuk pemula

e. Iyenger Yoga

Iyenger Yoga dikembangkan dengan mengutamakan kekuatan dan daya tahan. Dalam latihan menggunakan alat bantu berupa tali, bantal dan blok. Latihan Iyenger yoga menitik beratkan pada pose-pose tubuh dengan gerakan secara perlahan dan fokus pada posisi tubuh, tumit dan jari.

f. Kundalini Yoga

Kundalini yoga atau yoga of awareness yaitu yoga untuk melatih tingkat kesadaran. Yoga ini meliputi latihan pernafasan, meditasi dan bernyanyi.

g. Power Yoga

Power yoga merupakan pengembangan Ashtanga Yoga yang menekankan kepada power dan fleksibilitas. Jenis yoga ini menekankan kekuatan dan fleksibilitas dan sering disebut Gym Yoga karena menggabungkan latihan dan kekuatan, peregangan dan meditasi.

h. Ishta Yoga

Jenis yoga ini merupakan kombinasi dari yoga klasik dan kontemporer

yaitu Hatha, Tantra dan Ayurveda. Latihan ini intinya tiap kelas memiliki tema seperti memperkuat fisik, menyeimbangkan cakra dan menenangkan perasaan dan pikiran.

4. Senam Yoga Bagi Insomnia

Insomnia memiliki penyebab yang berbeda-beda. Kadang-kadang, mungkin disebabkan oleh kekhawatiran sehari-hari dan keprihatinan. Di lain waktu, insomnia dapat disebabkan oleh ketegangan fisik atau gugup. Ketika sistem saraf simpatik menjadi terlalu bersemangat, sebuah respon dipicu untuk lari atau melawan, dan ini membuat sulit untuk jatuh tertidur. Menurut jajak pendapat National Sleep Foundation, lebih dari setengah dari seluruh orang dewasa di Amerika Serikat mengalami gejala insomnia paling sedikit 2 – 3 kali per minggu. Hal ini menyebabkan tidak hanya kualitas hidup berkurang, tetapi juga untuk kerugian yang besar dalam produktivitas dan biaya kesehatan meningkat karena kecelakaan dalam dan keluar dari tempat kerja (Widya, 2010).

Yoga bekerja sebagai pengobatan insomnia karena menenangkan sistem saraf simpatik. Pada saat yang sama, yoga merangsang sistem saraf parasimpatis, yang memudahkan tubuh untuk beristirahat dan tidur. Hal ini juga dapat melepaskan ketegangan dalam tubuh Anda yang selalu membuat kita terjaga. Manfaat yoga untuk insomnia cukup besar. Misalnya, yoga dapat membantu anda untuk menghindari obat tidur dan mencapai lebih dalam, tidur lebih nyenyak. Yoga juga dapat digunakan bersama-sama dengan terapi alternatif seperti akupresur untuk

meringankan sakit kepala atau meredakan ketegangan yang mungkin membuat kita selalu terjaga (Wirawanda, 2014).

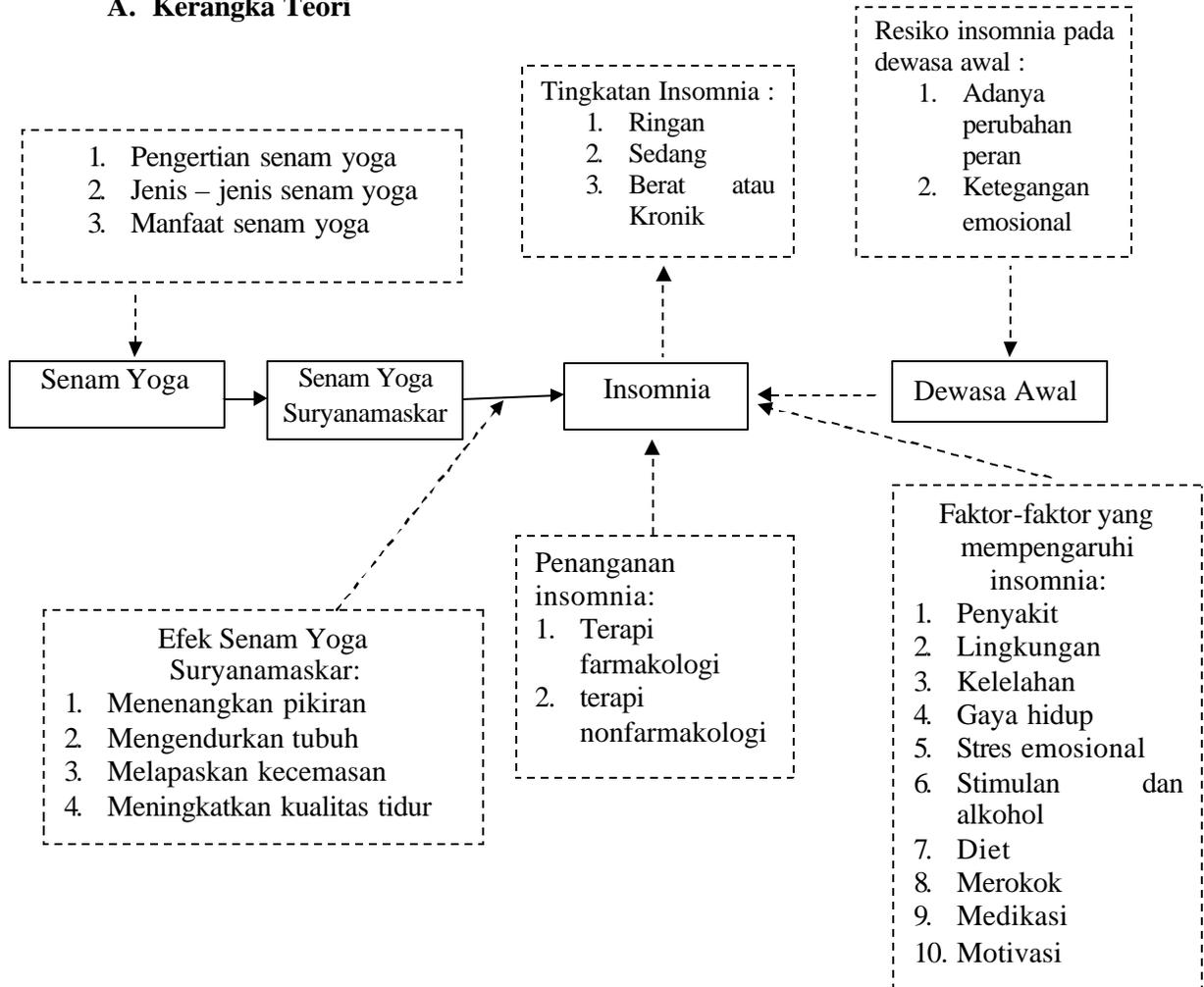
Yoga pose tertentu efektif sebagai bagian dari pengobatan insomnia. Yoga telah terbukti untuk menenangkan pikiran, mengendurkan tubuh dan melepaskan kecemasan, semua komponen penting hanyut ke dalam tidur kualitas dan tinggal di sana sepanjang malam. Namun, terkadang, itu tidak efektif untuk tetap hanya dengan menenangkan pose, sebagai pelarian kereta membutuhkan dorongan yang kuat untuk menghentikannya mati di trek itu. Urutan ini dapat dilakukan dengan atau tanpa alas, dengan asumsi lantai Anda tidak licin. Menjaga pakaian tidur Anda, dan ingatlah untuk bernapas perlahan dan dalam melalui hidung Anda untuk keseluruhan dari latihan(Wirawanda, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan *National Sleep Foundation* pada tahun 2004, 20 dari 30 penderita insomnia yang melakukan terapi yoga selama 14 hari secara signifikan dapat mengatasi beberapa faktor kesulitan tidur, seperti kuantitas tidur dan kerap terbangun pada malam hari. Sedangkan, 10 orang sisanya berhasil setelah melakukan terapi yoga selama 21 hari.

Menurut penelitian pada 2010, yoga dapat mengatasi beberapa permasalahan tidur bagi perempuan hamil. Dalam penelitian tersebut, sebanyak 15 perempuan hamil mulai mengikuti yoga selama tujuh minggu saat masa kehamilan trimester kedua dan tiga. Hasilnya, mereka mulai mengikuti yoga saat masa kehamilan trimester kedua mengaku mengalami peningkatan kualitas tidur, tapi bagi mereka yang baru mengikuti yoga

pada masa kehamilan akhir mengaku sulit tidur meski telah menjalani yoga. Yoga juga dapat membantu kesulitan tidur pada orang lanjut usia. Menurut Penelitian pada 2010, yang dilakukan terhadap 69 lansia, ditemukan bahwa mereka yang mengikuti sesi pelatihan yoga selama 70 menit setiap minggunya selama enam bulan mengalami peningkatan kualitas tidur berupa berkurangnya depresi dan disfungsi pada siang hari (Susilo, 2010).

A. Kerangka Teori



Keterangan :

= Di Teliti

= Tidak diteliti

Gambar 2.1. Kerangka Teori
Sumber : Kurnia (2009), Khotimah (2011)

B. Kerangka Konsep



Gambar 2.2. Kerangka Konsep

C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka konsep, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H_0 = Tidak ada pengaruh senam yoga dengan tingkat insomnia pada peserta Sanggar Senam RM 7 Colomadu Karanganyar.

H_a = Ada pengaruh senam yoga dengan tingkat insomnia pada peserta Sanggar Senam RM 7 Colomadu Karanganyar.