



Adaptasi Yoga Exercise Therapy Dalam Mengatasi Gangguan Tidur Lansia

Riski Eko Saputra

Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia

Lilik Pranata

Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia

¹²³Alamat: Lorong Suka Senang, Jl. Kolonel H. Barlian KM.7 No.204, Sukarami, Kec. Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan
Korespondensi penulis: lilikpranata390@yahoo.co.id

Abstract

Yoga is a light exercise that can be done by the elderly to create a relaxing effect so that it can improve sleep quality or improve sleep quality for the better. Purpose: Provide intervention in the form of adaptation of Yoga Exercise Therapy to overcome sleep disturbances in the elderly. Method: This case study method is a case study to explore nursing care for elderly clients with sleep pattern disturbances through the intervention of Yoga Exercise Therapy at the Sumarah Palembang Wedha Home. Results: Nursing evaluation of the results of the implementation which was carried out after 3 times the administration of Yoga Exercise Therapy, namely the first patient experienced a decrease in disturbed sleep patterns before and after the intervention. The results of the post-intervention nursing evaluation, namely the client Mr. H, even though he still wakes up at night for BAK, he can sleep again and is no longer worried. Likewise with Mrs. H was able to sleep according to a predetermined schedule and the pain began to decrease marked by a pain scale of 1-2. Based on the results of the criteria for nursing diagnoses of sleep pattern disturbances, Yoga Exercise Therapy is effective in reducing sleep disturbances in the elderly. In Yoga Exercise Therapy movements, apart from being able to help the process, it helps increase muscle flexibility, excites and affects the nerves. Yoga exercise can also improve blood circulation and flex stiff joints. Besides being able to reduce pain, ergonomic gymnastic movements are also movements that are usually done every day so that they are easy for clients to do. Suggestion: It is hoped that nursing homes can apply Yoga Exercise Therapy regularly to reduce complaints of sleep pattern disturbances experienced by the elderly, because this therapy is one of the non-pharmacological therapies that can treat sleep disorders in the elderly

Keywords: Yoga Exercise Therapy, Elderly, Sleep Disorders

Abstrak

Yoga merupakan salah satu senam ringan yang dapat dilakukan oleh lansia untuk menimbulkan efek relaksasi agar dapat menambah kualitas tidur ataupun memperbaiki kualitas tidur agar menjadi lebih baik. Penelitian bertujuan memberikan intervensi berupa adaptasi Yoga Exercise Therapy untuk mengatasi gangguan tidur lansia. Metode studi kasus ini adalah studi kasus untuk mengeksplorasi Asuhan keperawatan pada klien lansia dengan gangguan pola tidur melalui intervensi latihan Yoga Exercise Therapy di Panti Wedha Sumarah Palembang. Evaluasi keperawatan dari hasil implementasi yang dilakukan setelah 3 kali pemberian terapi Yoga Exercise Therapy yaitu pasien pertama mengalami penurunan gangguan pola tidur sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Hasil evaluasi keperawatan setelah post intervensi yaitu klien Tn. H walaupun masih terbangun malam hari untuk BAK namun sudah dapat tidur kembali dan sudah tidak cemas lagi. Begitu pula dengan Ny. H sudah dapat tidur sesuai jadwal yang telah ditentukan dan nyeri mulai berkurang ditandai dengan skala nyeri 1-2. Berdasarkan hasil kriteria hasil diagnose keperawatan gangguan pola tidur, Yoga Exercise Therapy efektif dalam memberikan pengaruh penurunan gangguan tidur pada lansia. Pada gerakan-gerakan Yoga Exercise Therapy selain dapat membantu proses membantu meningkatkan kelenturan otot mengengairahkan dan mempengaruhi saraf. Olah raga yoga juga bisa meningkatkan sirkulasi darah dan

melenturkan sendi yang kaku. Selain mampu mengurangi rasa nyeri gerakan senam ergonomis juga merupakan gerakan yang biasa dilakukan sehari-hari sehingga mudah untuk dilakukan oleh klien. Diharapkan pihak panti jompo dapat menerapkan Yoga Exercise Therapy secara rutin untuk mengurangi keluhan gangguan pola tidur yang dialami lansia, karena terapi ini merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat mengatasi gangguan tidur lansia

Kata kunci: Yoga Exercise Therapy, Lansia, Gangguan Tidur

KAJIAN TEORITIS

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami oleh lansia akibat proses penuaan. Bertambahnya usia menyebabkan perubahan fisiologis pada sistem saraf pusat, penurunan sekresi hormon melatonin, perubahan ritme sirkadian, serta meningkatnya prevalensi penyakit kronis yang berkontribusi terhadap gangguan tidur (Pranata, 2023). Lansia umumnya mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, durasi tidur yang lebih pendek, serta penurunan kualitas tidur sehingga berdampak terhadap fungsi fisik, psikologis, dan kualitas hidup (Pranata, Elisabeth, et al., 2021). Gangguan tidur pada lansia tidak hanya menimbulkan rasa lelah, tetapi juga meningkatkan risiko depresi, kecemasan, penurunan fungsi kognitif, gangguan keseimbangan, jatuh, hipertensi, diabetes melitus, serta penyakit kardiovaskular (Kusumawaty et al., 2021).

World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa tidur yang berkualitas merupakan salah satu indikator penting dalam mempertahankan healthy ageing karena berkaitan erat dengan kemampuan fungsional lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Surani et al., 2023). Pendekatan nonfarmakologis menjadi pilihan utama dalam penanganan gangguan tidur pada lansia karena relatif aman, murah, mudah diterapkan, dan memiliki efek samping minimal dibandingkan penggunaan obat tidur jangka panjang. Salah satu intervensi yang banyak dikembangkan adalah Yoga Exercise Therapy (Pranata et al., 2023). Yoga merupakan latihan yang mengintegrasikan gerakan tubuh (asana), latihan pernapasan (pranayama), meditasi, relaksasi, dan pengendalian pikiran sehingga mampu menciptakan keseimbangan antara tubuh dan mental (Pranata et al., 2025). Yoga Exercise Therapy bekerja melalui berbagai mekanisme fisiologis. Aktivitas yoga meningkatkan aktivasi sistem saraf parasimpatis dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga denyut jantung, tekanan darah, dan kadar hormon stres seperti kortisol menurun (Wulandari & Adzillina, 2024).

Kondisi relaksasi tersebut meningkatkan produksi neurotransmitter gamma aminobutyric acid (GABA), serotonin, serta melatonin yang berperan dalam proses tidur sehingga kualitas tidur menjadi lebih baik (Surani et al., 2023). Selain memberikan efek relaksasi, latihan yoga juga meningkatkan fleksibilitas otot, keseimbangan tubuh, kekuatan otot, serta mengurangi nyeri muskuloskeletal yang sering menjadi penyebab gangguan tidur pada lansia (Harahap & Silitonga, 2021). Gerakan yoga yang dilakukan secara perlahan meningkatkan sirkulasi darah menuju jaringan sehingga metabolisme tubuh menjadi lebih optimal dan rasa nyaman meningkat (Pranata, Fari, et al., 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa yoga mampu meningkatkan kualitas tidur berdasarkan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) (Handayani et al., 2024).

Dalam praktik keperawatan gerontik, Yoga Exercise Therapy dapat diadaptasi menjadi latihan sederhana dengan durasi 20–30 menit sebanyak 2–3 kali setiap minggu sesuai kemampuan fisik lansia. Adaptasi tersebut memungkinkan seluruh gerakan dilakukan secara aman baik dalam posisi duduk maupun berdiri sehingga risiko cedera dapat diminimalkan. Oleh karena itu, Yoga Exercise Therapy menjadi salah satu intervensi Evidence-Based Nursing yang efektif dalam mengatasi gangguan tidur pada lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan pada dua lansia yang mengalami gangguan pola tidur di Panti Werdha Sumarah Palembang. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, serta dokumentasi keperawatan berdasarkan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), dan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Intervensi berupa adaptasi Yoga Exercise Therapy diberikan selama tiga kali pertemuan dengan durasi sekitar 20–30 menit setiap sesi. Evaluasi dilakukan menggunakan indikator perubahan pola tidur, frekuensi terbangun pada malam hari, lama tidur, tingkat kenyamanan, serta kemampuan kembali tidur setelah terbangun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil implementasi menunjukkan bahwa kedua klien mengalami perbaikan kualitas tidur setelah mengikuti Yoga Exercise Therapy sebanyak tiga kali. Pada klien pertama, frekuensi terbangun pada malam hari menurun. Walaupun masih bangun untuk

berkemih (BAK), klien dapat kembali tidur tanpa mengalami kecemasan seperti sebelumnya. Pada klien kedua, waktu tidur menjadi lebih teratur sesuai jadwal yang telah ditentukan serta terjadi penurunan intensitas nyeri menjadi skala 1–2 sehingga tidur menjadi lebih nyaman. Perbaikan tersebut menunjukkan bahwa Yoga Exercise Therapy memberikan efek relaksasi yang mampu memperbaiki kualitas tidur lansia. Gerakan peregangan yang dilakukan secara perlahan meningkatkan fleksibilitas otot, mengurangi ketegangan muskuloskeletal, dan meningkatkan sirkulasi darah sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Selain itu, teknik pernapasan dalam yoga meningkatkan oksigenasi jaringan dan menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis sehingga tubuh memasuki kondisi istirahat yang optimal.

Secara fisiologis, latihan yoga merangsang dominasi sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam proses relaksasi. Aktivasi tersebut menyebabkan penurunan kadar hormon kortisol, peningkatan hormon melatonin, serta peningkatan neurotransmitter serotonin yang berperan penting dalam regulasi tidur. Kondisi tersebut membantu mempercepat onset tidur, mengurangi frekuensi terbangun pada malam hari, serta meningkatkan efisiensi tidur (Pranata, 2020). Temuan penelitian ini sejalan dengan meta-analisis Wang et al. (2023) yang menunjukkan bahwa yoga efektif meningkatkan kualitas tidur pada lansia dibandingkan kelompok kontrol. Dalam praktik keperawatan gerontik, Yoga Exercise Therapy mudah diterapkan karena tidak membutuhkan alat khusus, biaya relatif murah, serta dapat disesuaikan dengan kondisi fisik lansia. Perawat memiliki peran penting sebagai edukator dan fasilitator dalam mengajarkan gerakan yoga yang aman sehingga terapi ini dapat diterapkan secara berkelanjutan baik di panti werdha maupun di rumah. Dengan demikian, Yoga Exercise Therapy layak dijadikan salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Yoga Exercise Therapy merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif dalam mengatasi gangguan tidur pada lansia. Adaptasi gerakan yoga mampu meningkatkan relaksasi, menurunkan kecemasan, mengurangi nyeri, meningkatkan fleksibilitas otot, serta memperbaiki kualitas tidur. Setelah tiga kali intervensi, kedua klien menunjukkan penurunan gangguan pola tidur dan peningkatan kenyamanan saat tidur. Panti werdha disarankan mengintegrasikan Yoga Exercise Therapy sebagai program rutin bagi lansia.

Penelitian selanjutnya perlu menggunakan desain eksperimen dengan jumlah sampel lebih besar serta instrumen baku seperti Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) agar diperoleh bukti ilmiah yang lebih kuat.

REFERENSI

- Handayani, B., Moedjiherwati, T., & Octaviati, M. (2024). Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Kesehatan Untuk Masyarakat*, 2(1), 1–7.
- Harahap, R. F., & Silitonga, L. L. (2021). Efektifitas Senam Pilates terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jumantik*, 6(4), 285–293. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i4.9922>
- Kusumawaty, I., Rispa, M., & Hindun, S. (2021). The Effect of Yoga Exercises on Sleep Quality for The Elderly. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JAKIA)*, 1(1), 14–19.
- Pranata, L. (2020). *Fisiologi 2*. Universitas Katolik Musi Charitas.
- Pranata, L. (2023). Pemahaman mahasiswa keperawatan tentang Fisiologi Manusia dalam Mata kuliah Ilmu Biomedik dasar. *Cendekia Medika*, 8(2), 380–385.
- Pranata, L., Ali, Z., Andraini, T., Faculty, T., Medicine, O., Faculty, T., & Medicine, O. (2025). Brain-derived neurotrophic factor (BDNF) on cognitive function in the elderly : a literature review. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 8(1), 371–378. <https://doi.org/10.32524/jksp.v8i1.1676>
- Pranata, L., Elisabeth, N., & Sri, A. (2021). Pendampingan Lansia dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif melalui Permainan Kartu Remi. *JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter* [Http://Journal.Rekarta.Co.Id/Index.Php/Jpmb](http://Journal.Rekarta.Co.Id/Index.Php/Jpmb) e-ISSN 2622-6928 | p-ISSN 2622-5387 Vol. 4 No.2 (Agustus-Desember) 2021, Hal. 195-198 Pendampingan, 4(2), 195–198.
- Pranata, L., Fari, A. I., & Indaryati, S. (2021). The Effects of Brain Gym and Coloring Pictures on Cognitive Functions of the Elderly. *Media Karya Kesehatan*, 4(1), 46–54. <https://doi.org/10.24198/mkk.v4i1.30018>
- Pranata, L., Legiran, Surani, V., Suryani, K., & Fari, A. I. (2023). Pemahaman karya ilmiah akhir Ners (KIAN) berbasis evidence based practice in nursing pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(26), 174–178.
- Surani, V., Pranata, L., Indaryati, S., & Ajul, K. (2023). The Effect of the Benson Relaxation Technique on Insomnia Levels in the Elderly Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia. *Formosa Journal of Science and Technology (FJST)*, 2(1), 245–256.
- Wulandari, D. P., & Adzillina, L. D. (2024). Efektivitas Deep Breathing Exercise terhadap tingkat Stress pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 8(2), 293–300.