
Terapi Senam Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia

¹Ida Ayu Kade Praba Citta Laksmi

Prodi Kesehatan Ayurvedha, Fakultas Kesehatan, Universitas Hindu Indonesia

Email : idaayupraba27@gmail.com

Abstrak

Lansia adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia yang ditandai dengan penurunan berbagai fungsi organ. Usia merupakan salah satu faktor penentu lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang, termasuk pada lansia. Perubahan siklus tidur menjadi penyebab menurunnya kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui yoga dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Jenis penelitian adalah kualitatif menggunakan teknik pengumpulan data dengan metode purposive sampling. Dalam penelitian ini menggunakan teori yoga, dimana data penelitian diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa senam yoga dengan gerakan kombinasi seperti meditasi, latihan fisik, dan latihan *pranayama* mampu membuat saraf otot menjadi regang. Hal ini dapat melancarkan peredaran darah dan merilekskan tubuh dan juga menenangkan pikiran sehingga mampu meningkatkan kualitas tidur dari lansia. Tata laksana terapi senam yoga untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia di Pasraman Yayasan Yoga Markandeya terdiri dari: 1) Pendaftaran dan administrasi; 2) Wawancara pada lansia tentang keluhan apa yang dirasakan. Setelah wawancara, lansia dipersilahkan untuk mengikuti terapi yoga lansia; 3) Selanjutnya pelaksanaan yoga dimulai, diawali dengan *pranayama*, pemanasan, 4) kemudian dilanjutkan dengan *Yoga Suryanamaskara (Pranamasana, Hasta Uttanasama, Padahastasama, Aswa Sancalaksana, Parwatasana)*, 5) Tahap terakhir yaitu relaksasi dengan pose yoga *nidra*, dimana langkah ini dilakukan dengan posisi berbaring seperti tidur tenang pikiran rileks. Implikasi penanganan gangguan tidur menggunakan terapi yoga pada lansia, antara lain tidur nyenyak, menenangkan pikiran, perasaan nyaman meningkatkan kualitas dan durasi tidur, meningkatkan relaksasi, dan waktu tidur lebih teratur, badan lebih sehat dan segar.

Kata kunci : yoga, lansia, kualitas tidur

Abstract

Elderly is a condition that occurs in human life which is characterized by a decrease in various organ functions. Age is one of the determining factors for the length of sleep a person needs, including the elderly. Changes in the sleep cycle are the cause of decreased sleep quality. This study aims to determine yoga in improving sleep quality in the elderly. This type of research is qualitative using data collection techniques with purposive sampling method. In this study using yoga theory, where research data obtained through observation, interviews, and documentation. Based on the results of the study, it showed that yoga exercises with combination movements such as meditation, physical exercise, and pranayama exercises were able to stretch the nerves of the muscles. This can improve blood circulation and relax the body and also calm the mind so that it can improve the sleep quality of the elderly. The management of yoga exercise therapy to improve sleep quality in the elderly at the Markandeya Yoga Foundation Pasraman consists of: 1) Registration and administration; 2) Interviews with the elderly about what complaints they feel. After the interview, the elderly were invited to join the elderly yoga therapy; 3) Next, the implementation of yoga begins, starting with pranayama, warming up, 4) then continuing with Suryanamaskara Yoga (Pranamasana, Hasta Uttanasama, Padahastasama, Aswa Sancalaksana, Parwatasana), 5) The last stage is relaxation with yoga nidra poses, where this step is done with lying position like sleeping calm the mind relax. The implications of

treating sleep disorders using yoga therapy for the elderly include restful sleep, calming the mind, feeling comfortable, increasing sleep quality and duration, increasing relaxation, and having more regular sleep times, healthier and fresher bodies.

Keywords : *yoga, elderly, sleep quality*

Pendahuluan

Lansia adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia yang ditandai dengan penurunan berbagai fungsi organ. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya di mulai suatu waktu tertentu, tetapi di mulai sejak permulaan kehidupan (Nugroho, 2008:34). Jumlah lansia yang banyak di Indonesia haruslah ditangani secara keseluruhan dengan memperhatikan kebutuhan lansia. Menurut Potter & Perry dalam Irwina (2012:25), kebutuhan fisiologis dasar manusia, termasuk lansia yang harus dipenuhi, yaitu higienitas, nutrisi kenyamanan, oksigenasi, cairan elektrolit, eliminasi urin, dan tidur. Diantara kebutuhan dasar tersebut, yang seringkali tidak disadari peranannya adalah kebutuhan tidur dan istirahat. Usia merupakan salah satu faktor penentu lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang, termasuk pada lansia. Semakin menua usia, maka semakin sedikit pula lama tidur yang dibutuhkan.

Gangguan tidur dapat mempengaruhi kualitas hidup dan berhubungan dengan angka mortalitas yang lebih tinggi pada lansia. Kebanyakan lansia berisiko mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh banyak faktor, misalnya pensiun dan perubahan pola sosial, kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan penggunaan obat-obatan, penyakit yang baru saja dialami, perubahan siklus tidur. Keadaan seperti ini dalam yoga termasuk ke dalam *adhiyatmika dhuka*, yaitu sakit atau penderitaan yang disebabkan oleh ketidakmampuan mengendalikan sifat dan fluktuasi pikiran. Meskipun perubahan-perubahan pola tidur dianggap sebagai bagian yang normal dari proses penuaan, informasi terbaru menunjukkan bahwa banyak dari gangguan ini yang berkaitan dengan proses patologis yang menyertai penuaan, sehingga mempengaruhi kualitas tidur dari lansia. Dalam *Saracamuscaya (sloka 79-82)* menyatakan "*Pikiranlah yang menjadi penentu utama, orang menderita atau bahagia. Pikiranlah sang penguasa indria, dan pikiran pulalah orang bisa berbuat baik atau buruk*". Oleh

karena itu, pikiranlah yang dikendalikan dengan jalan yoga. *Wrhaspati Tattwa*, 52 menyebutkan :

"Indriyayoga marga ngaranya ikang tan jenek ring wisaya" artinya

"orang yang tidak menikmati indriya atau berusaha untuk tidak terpesona akan nikmat duniawi dengan cara mengendalikan indriya melalui jalan yoga".

Yoga menjadi salah satu bentuk pelayanan komplementer yang menggunakan keterampilan. Menurut Yuda (2015:20), yoga secara umum merupakan olah tubuh dan pikiran yang sangat bermanfaat bagi kesegaran dan kebugaran tubuh. Bagi lansia, yoga yang diberikan sedikit berbeda dengan yoga pada umumnya karena yoga lansia akan disesuaikan dengan kondisi lansia. Yoga adalah terapi non farmakologi yang efektif dengan terapi non farmakologi lainnya untuk meningkatkan kualitas tidur. *Maharsi Patanjali (1:2)* menyampaikan sebuah konsep

"yogas citta wrtti norodah" artinya

"mengendalikan gerak-gerik pikiran, atau cara untuk mengendalikan tingkah polah pikiran".

Saat ini, yoga termasuk kegiatan yang populer dikalangan masyarakat umum, tak terkecuali lansia. Banyak lansia yang mengikuti program yoga di tempat-tempat terapi yoga terdekat, salah satunya adalah Yayasan Yoga Markandya. Survei pendahuluan sudah dilakukan di Yayasan Yoga Markandya dengan pertimbangan bahwa Yayasan Yoga Markandya ini telah melaksanakan pelayanan terapi tradisional komplementer, khususnya terapi yoga pada lansia

Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk upaya mengetahui adanya pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur lansia di Yayasan Yoga Markandeya. Selain itu, penelitian ini memiliki tujuan khusus antara lain : 1) mengetahui mengapa senam yoga dapat meningkatkan kualitas tidur lansia di Yayasan Markandeya Yoga; 2) mengetahui dan memahami tata cara pelaksanaan senam

yoga pada lansia di Yayasan Markandeya Yoga; dan 3) mengetahui implikasi terapi senam yoga dalam meningkatkan kualitas tidur lansia di Yayasan Markandeya Yoga.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan yoga yang berkarakteristik penelitiannya terletak pada fokus penelitian. Lokasi penelitian adalah di Yayasan Markandeya Yoga, yang terletak di wilayah Renon, Kecamatan Denpasar Selatan. Penelitian ini tergolong dalam kategori studi kasus yakni, mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur lansia di Yayasan Markandeya Yoga. Penelitian ini dilakukan melalui 5 tahapan pelaksanaan penelitian yaitu mengangkat permasalahan, memunculkan pertanyaan penelitian, menelaah data yang relevan, melakukan analisis data, menyimpulkan hasil studi.

Data yang diambil dari penelitian ini adalah data kualitatif yaitu data yang disajikan dalam bentuk verbal (lisan/kata) bukan dalam bentuk angka (Noeng Muhadjir, 1996), contohnya misalnya wawancara dan kuisioner. Sumber data primer dalam penelitian ini yaitu pemilik Yayasan Markandeya Yoga. Sedangkan sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah berupa dokumen yang berkaitan dengan Terapi Senam Yoga, Kualitas Tidur, dan Lansia. Data primer dan data sekunder tersebut dianalisis menggunakan teori, seperti teori yoga. Teori tersebut dijadikan pedoman analisis oleh peneliti untuk menjawab masalah pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur lansia di Yayasan Markandeya Yoga.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah melalui metode observasi dan wawancara. Observasi ditujukan untuk mengklarifikasi sekaligus memvalidasi data di lapangan. Penelitian ini tergolong dalam klasifikasi observasi partisipasi, oleh sebab itu peneliti berada dilokasi sesuai waktu yang dibutuhkan di Yayasan Markandeya Yoga. Teknik wawancara (interview) dilakukan melalui proses tanya jawab antara peneliti dan subjek penelitian dengan tujuan untuk mendapatkan data secara lisan, yang berupa keterangan, pandangan, dan pendirian subjek yang diteliti. Hal ini dikarenakan, tidak semua data yang berkaitan dengan perilaku manusia, pandangan, dan pendiriannya dapat diperoleh

melalui pengamatan saja. Pengumpulan data melalui wawancara mendalam dalam penelitian ini diakhiri apabila informasi yang diperoleh sudah dianggap mencukupi atau sudah mendapatkan data yang memadai (Sugiono, 1992).

Metode analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode analisa data kualitatif. Teknik analisis pengelolaan data ini juga terdiri dari beberapa jenis, yaitu tekstual, wacana, naratif. Penelitian ini dilakukan melalui 3 kegiatan, yaitu 1) reduksi data dilakukan dengan penyederhanaan dan transformasi data kasar yang diambil dari catatan dalam penelitian. 2) penyalinan data dilakukan dengan penyederhanaan informasi yang diperoleh dalam bentuk yang mudah dimengerti. 3) menarik kesimpulan, menyimpulkan dari data-data lapangan (Miles dan Huberman, 1992).

Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* dengan teknik pengambilan data dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Peserta terapi yoga yang memiliki keluhan gangguan pada kualitas tidur yang ditemui saat penelitian sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan kisaran umur 54-60 tahun.

Berdasarkan observasi dan wawancara ditempat penelitian dengan praktisi Bunda Dian, 60 tahun (wawancara 8 maret 2022) menjelaskan, yoga dapat mengatasi gangguan tidur karena adanya berbagai gerakan kombinasi seperti meditasi, latihan fisik, peregangan serta pernafasan yang mampu membuat rileks, memperlancar sirkulasi darah, mengurangi kecemasan, mengurangi nyeri pada otot, mengurangi stress. Terapi yoga minimal dilakukan dua sampai empat kali dalam sebulan untuk dapat menyeimbangkan antara *yin* dan *yang*.

Tabel 1. Data Terapi Senam Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur

No	Pasien Lansia	Asal	Jenis informan	Umur	Jenis Kelamin	Tanggal Wawancara
1	Ketut Ariyani	Karangasem	Lansia	54	Perempuan	12 Maret 2022
2	Komang Sri Laksmi	Klungkung	Lansia	56	Perempuan	12 Maret 2022
3	Niluh widnyani	Karangasem	Lansia	60	Perempuan	12 Maret 2022
4	Made Sugiati	Gianyar	Lansia	59	Perempuan	20 Maret 2022
5	Nengah Suciari	Karangasem	Lansia	55	Perempuan	20 Maret 2022
6	Niluh martini	Klungkung	Lansia	60	Perempuan	26 Maret 2022
7	Putu Sulandri	Denpasar	Lansia	56	Perempuan	27 Maret 2022

Sumber: Hasil Penelitian (2022)

Menurut instruktur yoga Bunda Dian, 60 tahun peserta yang baru pertama kali mengikuti yoga agar berkonsultasi dulu agar bisa lebih diperhatikan oleh instruktur dalam melakukan gerakan yoga mengingat lansia banyak memiliki keluhan penyakit, dalam melakukan yoga di Yayasan Yoga Markandeya tidak perlu persiapan khusus peserta cukup datang dengan membawa matras sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan sebelumnya.

Dari data hasil penelitian yang didapat dari peserta yoga lansia yang menjalani terapi yoga di Yayasan Yoga Markandeya Denpasar dengan gerakan yoga *Suryanamaskar*, implikasi atau manfaat yang dirasakan para lansia yang memiliki keluhan gangguan tidur setelah melakukan terapi yoga diantaranya:

1. Menurut informan Ketut Ariyani, 54 tahun (wawancara 12 maret 2022) mengatakan sebelum mengikuti terapi yoga beliau memiliki keluhan kesulitan tidur dimalam hari bahkan sampai pagi hari, sering terbangun di tengah tidur di malam hari setelah informan menjalani terapi selama 3 bulan tidak lagi kesulitan tidur dimalam hari, pikiran jadi lebih tenang, nyeri pada lutut berkurang, kualitas tidur jauh lebih baik.
2. Menurut informan Komang Sri Laksmi, 56 tahun (wawancara 12 maret 2022) informan mengatakan sebelum mengikuti terapi yoga beliau memiliki keluhan selalu mengantuk dan merasa kelelahan seperti kurang tidur, sampai mengganggu aktivitas kerja. Setelah informan melakukan terapi yoga selama 4 bulan beliau sudah jarang sekali merasakan mengantuk saat beraktivitas, waktu tidur yang diperoleh jadi lebih teratur, kondisi tubuh lebih sehat dan bugar .
3. Menurut informan Niluh Widnyani, 60 tahun (wawancara 12 maret 2022) informan mengatakan sebelum mengikuti terapi yoga memiliki keluhan sering terbangun karena mimpi buruk dan terkadang sampai berteriak , keluhan ini dirasakan kurang lebih sejak 2 tahun, sebelumnya sempat melakukan pengobatan non medis dan juga selalu mengonsumsi obat tidur namun tidak ada tanda membaik, setelah melakukan terapi yoga selama 8 bulan kualitas tidur yang didapat jauh lebih baik, tidak mudah cemas , uring-uringan , tidak gampang setres, berat badan bertambah dan saat tidur jauh lebih nyaman.
4. Menurut informan Made Sugiati 59 tahun, (wawancara 20 maret 2022) informan mengatakan sebelum mengikuti yoga memiliki keluhan sering terbangun saat sudah tertidur tanpa sebab, kaki kesemutan saat tidur, dan mengalami kesulitan jika ingin tidur kembali, setelah melakukan terapi yoga selama 5 bulan keluhan yang dirasakan sebelumnya berkurang kaki tidak lagi kesemutan saat sedang tidur, saat bangun tidur badan terasa segar tidak pegal pegal, lebih gampang melakukan gerakan saat sedang beraktivitas, sudah jarang lagi terbangun dimalam hari.
5. Menurut informan Nengah Suciari, 55 tahun (wawancara 20 maret 2022) informan mengatakan sebelum mengikuti terapi yoga memiliki keluhan kesulitan bernapas saat sedang tertidur terasa sesak, nafas tiba tiba hilang sesaat menyebabkan terbangun saat

tidur, setelah melakukan terapi yoga selama 6 bulan keluhan yang dirasakan sebelumnya berkurang, tidak lagi mendengkur saat tidur dan jarang merasakan kesulitan bernapas, tubuh terasa ringan saat beraktivitas, tidak lagi merasa nyeri pada persendian saat bangun tidur.

6. Menurut informan Niluh Martini, 60 tahun (wawancara 26 Maret 2022), informan mengatakan sebelum mengikuti yoga beliau memiliki keluhan kesulitan tidur di malam hari, merasa gelisah jika sudah menjelang malam hari dan tidak nyaman saat ingin tidur, ketakutan, setelah melakukan terapi yoga selama 6 bulan keluhan yang dirasakan sebelumnya jauh lebih baik, tidak lagi merasakan kecemasan yang berlebihan, kualitas tidur yang didapat jauh lebih baik, mudah untuk tidur di malam hari merasa nyaman dan tenang saat tidur, saat bangun tidur badan terasa segar.
7. Menurut informan Putu Sulandri 56 tahun (wawancara 27 Maret 2022) mengatakan sebelum melakukan terapi yoga mempunyai keluhan penyakit gangguan tidur yaitu insomnia, merasa tidak dapat menggerakkan badan ketika bangun tidur, badan terasa kaku dan nyeri, kesemutan pada daerah ke tangan dan kaki, setelah beliau melakukan terapi yoga keluhan yang dirasakan sebelumnya membaik, kondisi badan yang dirasakan lebih sehat, saat bangun tidur lebih segar, tubuh sudah tidak lagi terasa nyeri saat bangun tidur, sudah tidak lagi merasa kesemutan, nafsu makan bertambah, dan berat badan pun bertambah.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data yang didapat melalui observasi dan wawancara dari 1 praktisi yoga dan 7 responden peserta yoga, maka diketahui yoga dapat mengatasi gangguan tidur pada lansia karena melakukan berbagai gerakan kombinasi seperti meditasi, latihan fisik, asana, dan pranayama sehingga dapat melancarkan sirkulasi darah dan merileksi tubuh dan pikiran.

Sirkulasi darah berperan untuk mengedarkan oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh, sirkulasi darah yang lancar menyehatkan jantung dan arteri. Yoga membantu melancarkan peredaran darah karena dengan melakukan gerakan yoga dapat

mencegah penyumbatan darah dan bisa meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Jika peredaran darah tidak stabil maka menimbulkan gangguan dan kerusakan pada jaringan tubuh. Hal ini didukung juga pada sebuah jurnal tahun 2014 yang diterbitkan dalam *European Journal of Preventive Cardiology* menemukan bahwa yoga bermanfaat untuk sistem kardiovaskular dan metabolisme seseorang.

Gerakan yoga juga membantu mengatasi stress yang merupakan penyebab utama gangguan tidur, dimana yoga menurunkan aktivitas tubuh dan pikiran yang akhirnya akan mendorong kita untuk tidur. Yoga dapat membantu merelaksasi pikiran dan pernapasan, karena yoga merupakan olahraga yang memadukan olah tubuh dan meditasi. Dengan begitu, yoga dapat membantu mengurangi hormon stress sehingga pikiran dan tubuh akan lebih rileks. Amalia (2015) menguraikan bahwa yoga dapat melatih pikiran secara psikologis dan meningkatkan kekuatan persepsi. Karena meditasi, yoga membantu melatih fokus pikiran,

Hal itu dipertegas lagi oleh Pallav Sengupta, seorang peneliti dari *American Center for Reproductive Medicine*, yoga dapat mengurangi stres dan menyeimbangkan profil neurohormonal. Latihan yoga memberikan dampak pada perubahan gelombang otak dan penurunan kadar kortisol. Ini diperkuat oleh sebuah studi yang diterbitkan pada tahun 2005 dalam jurnal *Cardiology in Review* mengemukakan bahwa praktik yoga dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup. Hal ini sesuai dengan teori yoga yaitu "*Citta Vriti Nirodha*" (menghentikan gerakannya pikiran), kualitas tidur lansia membaik disebabkan dalam terapi senam yoga tersebut terdapat adanya penyatuan pikiran, fisik, dan spiritual.

Berdasarkan analisis data diketahui bahwa jenis dan tata cara Terapi Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia di Yayasan Yoga Markandeya, pertama-tama dilakukan pendataan administrasi dan konsultasi terkait keluhan yang dirasakan lansia kepada instruktur yoga. Selanjutnya, dilakukan terapi yoga untuk lansia yaitu *Yoga Suryanamaskar* yang diawali dengan tata cara terapi sebagai berikut; 1) Salam pembuka dari instruktur dengan peserta yoga 2) Melakukan gerakan pemanasan pada kepala, leher, tangan,

bahu, pundak, pinggang dan kaki, 3) Dilanjutkan dengan *pranayama* atau pengaturan napas dengan posisi *asana*. Langkah melakukan *pranayama* yaitu saat menarik napas (*Puraka*) suarakan dalam hati Ang, bayangkanlah Tuhan sebagai Sang Maha Pencipta yang penuh anugerah. Selanjutnya saat menahan napas (*Antah Kumbhaka*) suarakan dalam hati Ung, bayangkan Tuhan sebagai Sang Maha Pemelihara yang penuh dengan cinta kasih. Yang terakhir saat menghembuskan napas (*Recaka*) suarakan dalam hati Mang bayangkan Tuhan sebagai Sang Maha Suci, pelebur segala kekotoran batin dan dosa-dosa.

Gerakan yoga selanjutnya adalah gerakan *Yoga Suryanamaskar* dimana dari 12 gerakan *Yoga Suryanamaskar*, yang diberikan instruktur yoga diwakili oleh 5 gerakan saja yang disesuaikan dengan kondisi tubuh lansia agar mudah untuk diikuti. Adapun gerakan yang diambil yang pertama adalah *pranamasana* yaitu sikap berdiri tegak dengan mencakup kedua tangan didepan dada. Gerakan ini memiliki kegunaan untuk memberikan ketenangan dalam diri dan membentuk konsentrasi, bernapas dengan tenang dan teratur. Selanjutnya dilakukan gerakan pose *hasta uttanasana* yaitu gerakan berdiri tegak dan kaki dirapatkan, kemudian angkat tangan keatas dengan rapat dan lurus, lalu dorong pinggul kedepan dengan kaki anda dan kengcangkan perut anda. Setelah itu, angkat dan panjangkan tulang dada melalui leher dan lihat keatas. Kemudian tarik napas sambil menarik tangan ke atas, lalu tarik dan regangkan sejauh yang dibisa. Pada saat yang bersamaan, mata fokus pada tangan. Adapun manfaat dari gerakan *Hasta Uttanasana* yaitu menghangatkan dan memperkuat otot-otot yang menopang tulang belakang, meregangkan otot-otot perut, meregangkan dan menguatkan bahu, meningkatkan jangkauan gerak pada sendi bahu dan tulang belakang, meregangkan tulang belakang dan membangun kekuatan di ekstensor tulang belakang.

Gerakan selanjutnya adalah gerakan *padahastana* yaitu gerakan langkah yang dilakukan dengan berdiri tegak dan kaki menyatu, tangan di samping paha, lalu tarik napas perlahan dan angkat tangan lurus ke atas ke kepala. Bisep menyentuh telinga dengan menjaga siku tetap lurus. Setelah itu, regangkan tangan ke atas putar, telapak tangan

kemudian dibawa kedepan lalu perlahan-lahan buang napas dan mulailah membungkuk kedepan dengan punggung bawah membentuk sudut 90 derajat. Perut dan dada menyentuh paha, kaki tetap lurus jangan menekuk lutut, lalu pegang tumit kaki dengan tangan masing-masing dan menyentuh dahi ke lutut pernapasan normal di posisi akhir. Tahan posisi ini selama 15-30 detik. Manfaat dari gerakan *Padahastana* adalah menghilangkan lemak perut mengatasi gangguan pencernaan, memberikan peregangan pada otot paha. Gerakan ini juga sebagai latihan yang baik untuk menambah tinggi badan dan meningkatkan kekuatan otot paha serta otot betis.

Gerakan selanjutnya adalah gerakan *Aswa Sancalaksana*, yaitu gerakan yang memberikan dasar bagi asana untuk memperkuat tulang belakang, pinggul, paha dan rasa keseimbangan. Untuk melakukan postur ini, pertama-tama yang harus dilakukan adalah dengan merentangkan kaki kanan ke belakang sejauh mungkin. Pada waktu yang sama lutut kiri ditebuk dan tahan agar kaki kiri tetap pada posisi yang sama. Kedua lengan harus tetap lurus dan dalam posisi yang sama. Pada posisi akhir, berat tubuh harus disangga pada kedua tangan, kaki kiri, lutut kanan, dan jari-jari kaki kanan. Kepala harus dimiringkan ke belakang, punggung dilengkungkan dan pandangan ditujukan ke atas. Tarik napas ketika merentangkan kaki kanan ke belakang. Konsentrasi pada *Ajna Cakra*, kemudian dalam hati bacakan mantra “*Om Bhanave Namaha*” (penghormatan kepada yang menerangi). Adapun manfaat dari gerakan ini adalah untuk memijat organ-organ perut dan memperbaiki fungsinya, sehingga otot-otot kaki akan diperkuat, dan keseimbangan urat syaraf akan tercapai.

Gerakan selanjutnya adalah gerakan *Parvatasana* yang merupakan gerakan yang sederhana dengan cara meregangkan kaki bagian belakang. Pertama-tama, gerakan dilakukan dengan meluruskan kaki kiri dan meletakkannya di samping kanan. Kemudian pantat di angkat menggantung dan turunkan kepala sehingga berada di antara kedua lengan. Tubuh harus membentuk dua sisi segitiga. Kedua kaki dan lengan harus lurus pada posisi akhir. Sikap ini dipertahankan agar kedua tumit bersentuhan dengan tanah. Selama meluruskan kaki kiri dan membungkukkan

tubuh, nafas dihembuskan dengan perlahan. Konsentrasikan diri pada *Visuddhi Cakra*. kemudian dalam hati bacakan mantra “*Om Khagaya Namaha*” (penghormatan kepada yang bergerak cepat di langit). Adapun manfaat dari gerakan ini adalah menguatkan syaraf dan otot-otot pada kedua lengan dan kaki, melenturkan tulang belakang pada arah yang berlawanan menuju sikap sebelumnya dan lebih jauh membantu membuatnya lemas, menyelaraskan urat syaraf tulang belakang dan memberikan syaraf- syaraf tersebut aliran darah yang segar.

Tahap yoga terakhir yaitu relaksasi yoga *nidra*. Yoga *nidra* diartikan sebagai tidur dengan kesadaran, yoga *nidra* dilakukan dengan pose berbaring dan bermeditasi. Tujuan dari yoga *nidra* adalah membantu tertidur dengan nyenyak lewat pelatihan secara sadar, agar tubuh beristirahat. Pose ini akan membantu seseorang menjadi lebih rileks dan dapat menenangkan pikiran. Saat melakukan yoga *nidra*, otak ditenangkan dari alam sadar ke fase tidur. Meditasi ini membuat seseorang benar-benar merasakan tubuh serta pernafasannya agar memberikan respons relaksasi yang menyeimbangkan sistem saraf simpatik dan parasimpatik, baik otak kanan maupun kiri. Dalam prosesnya, gelombang otak kemudian berpindah dari beta (fase siaga dimana ada banyak aktivitas otak) ke tahap alfa (rileks). Setelah selesai menjalankan terapi yoga disarankan pada lansia agar konsisten dalam melatih gerakan yoga, supaya keluhan yang dirasakan berkurang dan menjadi lebih baik. Berdasarkan pendekatan yoga yang dilakukan oleh lansia di Yayasan Markandeya Yoga, yoga merupakan suatu penyatuan antara gerakan fisik, pikiran, dan jiwa, sehingga kualitas tidur lansia dapat membaik dan dengan latihan yoga *surya namaskar* dengan lima gerakan asananya.

Berdasarkan analisis data diketahui dari tujuh responden peserta yoga lansia di Yayasan Markandeya Yoga Denpasar menyatakan bahwa senam yoga dapat mengatasi gangguan tidur hal yang dirasakan responden setelah melakukan senam yoga tidur nyenyak, pikiran tenang, tubuh menjadi lebih sehat dan segar, metabolisme tubuh baik, fisik dan pikiran seimbang, manfaat ini akan dirasakan lansia jika melakukan senam yoga dengan tekun. Sebagaimana ajaran yoga yang diwejangkan oleh Maharsi Patanjali dimana beliau

menyatakan “*abhyasawairagyabyam tannirodah* (Yoga sutra,1:12)” artinya “pengawasannya ialah dengan jalan abhyasa berlatih diri dengan tekun dan wairagya melepaskan diri dari ikatan. Dalam melakukan senam yoga perlu adanya keseimbangan antara fisik dan pikiran, untuk dapat mengendalikan pikiran ajaran Maharsi Patanjali menyebutkan bahwa ada delapan tahapan yoga yaitu *astangga yoga:yama*’mengendalikan perilaku diri agar tidak berbuat merugikan diri sendiri dan makhluk lain’ *niyama* ‘berperilaku bersih dan suci.sentosa.tahan uji.gemar belajar, dan pikiran berpusat pada tuhan, *asana* ‘olah fisik’ *pranayama* ‘olah napas’ *prathyahara* ‘melepaskan diri dari objek duniawi’ *dharana*’ memusatkan pikiran pada objek meditasi’ *dhyana*’ kontemplasi pada Tuhan, dan *Samadhi* ‘mencapai kemandirian dengan Tuhan’ (Yuliari, 2020:26).

Peserta yoga yang mempunyai keluhan insomnia setelah rutin mengikuti senam yoga tidur menjadi nyenyak, rasa cemas berkurang, pikiran jadi lebih tenang, perasaan senang dan bahagia,tubuh menjadi lebih sehat dan seimbang. Gangguan tidur adalah gangguan yang menyebabkan penderitanya sulit tidur atau tidak cukup tidur, meski terdapat cukup waktu untuk melakukannya. Penyebab gangguan tidur dapat berupa faktor psikologi, antara lain gangguan kecemasan, gangguan stres pasca trauma, gangguan bipolar, depresi. Senam yoga selain untuk meningkatkan kualitas tidur juga bermanfaat dalam meningkatkan keseimbangan dan fleksibilitas tubuh, mengurangi stres,meredakan rasa cemas, meningkatkan oksigen ke otak, meredakan nyeri punggung,meningkatkan pernafasan, meningkatkan kekuatan tubuh, menyeimbangkan fisik dan pikiran dalam teori yoga teknik meditasi untuk menenangkan pikiran disebut “*citta vriti nirodah*” yang artinya menghentikan gerak pikiran.

Penutup

Berdasarkan pembahasan diatas mengenai terapi senam yoga untuk meningkatkan tidur pada lansia (Studi Kasus Di Yayasan Yoga Markandeya), dapat disimpulkan bahwa senam yoga dapat melancarkan peredaran darah dan merilekskan tubuh dan juga menenangkan pikiran sehingga mampu meningkatkan kualitas tidur dari lansia. Hal ini dikarenakan

pada senam yoga terdapat gerakan kombinasi seperti meditasi, latihan fisik, dan latihan *pranayama* mampu membuat saraf otot menjadi regang.

Adapun tata laksana terapi senam yoga untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia terdiri dari: 1) Pendaftaran dan administrasi; 2) Wawancara pada lansia tentang keluhan apa yang dirasakan. Setelah wawancara, lansia dipersilahkan untuk mengikuti terapi yoga lansia di Pasraman Yayasan Yoga Markandeya; 3) Selanjutnya pelaksanaan yoga dimulai, diawali dengan *pranayama*, pemanasan, 4) kemudian dilanjutkan dengan *Yoga Suryanamaskara (Pranamasana, Hasta Uttanasama, Padahastasama, Aswa Sancalaksana, Parwatasana)*, 5) Tahap terakhir yaitu relaksasi dengan pose yoga *nidra*, dimana langkah ini dilakukan dengan posisi berbaring seperti tidur tenang pikiran rileks. Implikasi penanganan gangguan tidur menggunakan terapi yoga pada lansia, antara lain tidur nyenyak, menenangkan pikiran, perasaan nyaman meningkatkan kualitas dan durasi tidur, meningkatkan relaksasi, dan waktu tidur lebih teratur, badan lebih sehat dan segar.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan kepada Yayasan Yoga Markandey adalah agar dapat memberikan fasilitas kepada para lansia yang beryoga seperti matras. Selain itu, jika ada yang ingin memperdalam terapi yoga, disarankan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai penanganan gangguan tidur pada lansia dengan menggunakan metode kuantitatif, mengingat penelitian ini masih bersifat kualitatif.

Daftar Pustaka

- Amalia, A. 2015. *Tetap Sehat Dengan Yoga*. Jakarta: Panda Media
- Ernawati, Ahmad Syauqy, dan Siti Haisah. 2017. *Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi*. Diakses melalui https://repository.unja.ac.id/2381/1/JUR_NAL.pdf pada tanggal 15 Maret 2021
- Hidayat, A. 2009. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Buku I*. Jakarta: Salemba Medika

- Khasanah, W. 2012. *Kualitas Tidur Lansia*. Journal of Nursing Studies, Vol. 1, No. 1
- Miles M.B Dan Huberman A.M. 1984. *Analisis Data Kualitatif*. Terjemahan oleh Tjetjep Rohendi Rohidi. 1992. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Nugroho, W.H. 2012. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik Edisi Ke-3*. Jakarta: EGC
- Prayitno, A. 2002. *Jurnal Kedokteran Trisakti :Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut dan Penatalaksanaannya*. Diakses melalui <http://www.univmed.org/wp-content/uploads/2011/02/Prayitno.pdf> pada tanggal 15 Maret 2021
- Suatama, I.B. 2019. *Multikulturalisme Usada Bali*. Widya Kesehatan. Vol. 1 (1): 11-17. Diakses melalui <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i1.277> pada tanggal 15 Maret 2021
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Yasa, S., Wirawan, I.G.B., dan Sukarma, I W., Yamadiputra I W. 2011. *Yoga MargaRahayu*. Denpasar: Lembaga Penelitian Universitas Hindu Indonesia.
- Yuda, A.A. G. R. 2015. *Sehat Bersama Yoga Seger Oger*. Badung: Serat Ismaya
- Yuliani, K dan Shanty, S. 2015. *Amazing Yoga Sehat, Cantik, Dan Awet Muda*. Yogyakarta: CV Solusi Distribusi
- Yuliari, Sang Ayu Made. 2020. *Ibu Hamil Beryoga*. Denpasar: Lembaga Penelitian Unhi Press