

Correlation between Hatha Yoga and Sleep Quality in Female Students of the Faculty of Medicine Bandung Islamic University Academic Year of 2017-2018

Alin Muthia,¹ Eka Nurhayati,² Siska Nia Irasanti³

¹Prodi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung, ²Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung, ³Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung
Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116
email: ¹alin.muthia@rocketmail.com, ²z@gmail.com

Abstract. Yoga is a breathing exercise, posture, and meditation that is useful to improve physical health and providing peace of mind. Sleep quality is the level of good or bad sleep, which is influenced by hormones, disease, age, stress, lifestyle, physical activity, and drug consumption. The purpose of this study was to determine the relationship between Hatha Yoga and the quality of sleep for Unisba Medical School students in the academic year of 2017-2018. The method used was a quasi-experimental on two group pre-and post-test design with data analysis using the Chi Square test method with 5% confidence degree, with sample number 33 female students in each group taht fulfilling the inclusion criteria. The subjects of the Yoga group were given Hatha Yoga for 60 minutes with frequency of 2-3 times a week for 1 month. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The results showed that there was a relationship between Hatha Yoga and sleep quality, which was indicated by a significant increase in the number of research subjects who had good sleep quality of 11 people ($p = 0.002$). In conclusion, regular yoga exercises can improve sleep quality.

Keywords: Hatha yoga, sleep quality, female students.

Hubungan Antara *Hatha* Yoga dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Akademik 2017-2018

Abstrak. Yoga adalah latihan bernafas, postur, dan meditasi yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik dan memberikan ketenangan pikiran. Kualitas tidur adalah tingkat baik buruknya tidur, yang dipengaruhi oleh hormon, penyakit, usia, stres, gaya hidup, aktivitas fisik, dan konsumsi obat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Hatha* Yoga dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba tahun akademik 2017-2018. Metode yang digunakan adalah *quasi-eksperimental two group pre- and post-test design* dengan analisis data menggunakan metode uji *Chi Square*, dengan jumlah sampel 33 mahasiswi pada setiap kelompok yang memenuhi kriteria inklusi. Subjek kelompok Yoga diberi perlakuan *Hatha* Yoga selama 60 menit dengan frekuensi 2-3 kali seminggu selama 1 bulan. Kualitas tidur dinilai menggunakan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan *Hatha* Yoga dengan kualitas tidur, yang ditunjukkan dengan peningkatan bermakna jumlah subjek penelitian yang memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 11 orang ($p = 0,002$). Simpulan penelitian ini adalah senam yoga secara teratur dapat meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci: yoga hatha, kualitas tidur, siswa perempuan.

Pendahuluan

Yoga adalah latihan bernafas (*pranayama*), postur (*asana*), dan meditasi (*dhanya*); Hal ini menciptakan rasa damai dalam diri dengan efek positif yang terlihat dari waktu ke waktu.¹ Senam yoga adalah aktivitas penguasaan tubuh dan napas yang didasarkan pada teknik yang dilakukan oleh berbagai aliran yoga. Senam yoga juga menstimulasi pengeluaran hormon endorfin. *Endorphin* adalah *neuropeptide* yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang.² Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar hormon *endorphin* dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi, meningkatkan perasaan rileksasi dan dapat meningkatkan kualitas tidur.

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia dan sangat

penting untuk kesehatan, kualitas hidup dan berkinerja yang baik.³ Kualitas tidur adalah tingkat baik buruknya mengenai tidur, yang mencakup durasi tidur, latensi tidur atau jumlah terbangun, serta seperti kedalaman atau ketenangan tidur.⁴ Penelitian pada 1125 mahasiswa berusia 17-24 tahun dari *Midwestern University*, menyatakan lebih dari 60% tidurnya terganggu dan termasuk dalam kategori kualitas tidur buruk oleh *Pittsburgh Sleep Quality Index*.⁵ Penelitian Gunanthy menyatakan bahwa prevalensi gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran di Indonesia sebesar 45,7%.⁶

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan *Hatha Yoga* terhadap kualitas tidur pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.

Landasan Teori

Tabel 1. Hubungan antara *Hatha Yoga* dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Unisba

Kelompok	Kualitas Tidur			Nilai P*)
	Baik	Buruk	Total	
	n (%)	n (%)	n (%)	
p ₁ Yoga	1 (3,3%)	29 (96,7%)	30 (100%)	0,002
p ₂ Yoga	11 (36,7%)	19 (63,3%)	30 (100%)	
p ₁ Kontrol	2 (6,1%)	31 (93,9%)	33 (100%)	1,000
p ₂ Kontrol	1 (3,0%)	32 (97,0%)	33 (100%)	
p ₂ Yoga	11 (36,7%)	19 (63,3%)	30 (100%)	0,001
p ₂ Kontrol	1 (3,0%)	32 (97,0%)	33 (100%)	

Keterangan:

n = jumlah subjek penelitian

p₁ Yoga = pemeriksaan awal pada kelompok yoga

p₂ Yoga = pemeriksaan akhir pada kelompok yoga

p₁ Kontrol = pemeriksaan awal pada kelompok kontrol

p₂ Kontrol = pemeriksaan akhir pada kelompok kontrol

*) = analisis statistik berdasarkan uji *Chi Square*, bermakna bila $p \leq 0,05$

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hubungan antara *Hatha* Yoga dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Unisba

Berikut adalah penelitian mengenai hubungan antara *Hatha* yoga dengan kualitas tidur, yang diuji menggunakan teknik analisis *Chi Square*. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1.

Pada Tabel 2 diketahui bahwa pada pemeriksaan awal kelompok yoga maupun kelompok kontrol menunjukkan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk dan terdapat 3 responden *drop out* dari penelitian. Perbandingan kualitas tidur pemeriksaan awal dan akhir kelompok yoga dianalisis menggunakan metode uji *Chi Square* dan menunjukkan hasil $p=0,002$ ($p<0,05$) yang artinya terdapat perbedaan bermakna kualitas tidur antara pemeriksaan awal dengan pemeriksaan akhir.

Perbandingan kualitas tidur pemeriksaan awal dan akhir kelompok kontrol dianalisis menggunakan metode uji *Chi Square* dan menunjukkan hasil $p=1,000$ ($p>0,05$) yang artinya tidak terdapat perbedaan bermakna kualitas tidur antara pemeriksaan awal dengan pemeriksaan akhir.

Tabel 2 diketahui bahwa pada kelompok yoga, responden yang memiliki kualitas tidur baik lebih besar dibandingkan pada kelompok kontrol. Hasil uji *Chi Square* menunjukkan nilai p yang diperoleh sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan hasil yang bermakna artinya terdapat

hubungan kualitas tidur antara kelompok yang melakukan yoga.

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif antara *Hatha* yoga dengan kualitas tidur pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Unisba tahun akademik 2017-2018.

Saran

Saran Teoritis

Diharapkan penelitian pada penelitian kualitas tidur selanjutnya dapat dilakukan dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang seperti usia, jenis kelamin, stres, dan penyakit yang diderita.

Saran Praktis

Senam Yoga dapat diterapkan 2-3 kali dalam seminggu pada masyarakat dalam membantu meningkatkan kualitas tidur.

Daftar Pustaka

1. Hooke MC, Gilchrist L, Foster L, Langevin M, Lee J. Yoga for children and adolescents after completing cancer treatment. *J Pediatr Oncol Nurs*. 2016;33(1):64–73.
2. Dinata WW. Menurunkan tekanan darah pada lansia melalui senam yoga. 2015;11.
3. Bezerra Clares JW, de Freitas MC, de Galiza FT, de Almeida PC. Sleep and rest needs of

- seniors: a study grounded in the work of Henderson. *Acta Paul Enferm.* 2012;25(1):54–9.
4. Anggraeni E, Sutadipura N, Kharisma Y. Pengaruh zumba fitness terhadap kualitas tidur mahasiswi tingkat II Fakultas Kedokteran Unisba tahun akademik 2016 – 2017. 2017;1(22):30–6.
 5. Malini Meita M, Silakarma ID, Putu Ratna Sundari L. Aerobic dance exercise improve sleep quality female student. 2014;89.
 6. Ni Made Widi Mas Gunanthi NKSD. Prevalensi dan gambaran gangguan tidur berdasarkan karakteristik mahasiswa semester I program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun 2015. 2014;III(2):19–24.
 7. Azad MC, Fraser K, Rumana N, Abdullah AF, Shahana N, Hanly PJ, et al. Sleep disturbances among medical students: a global perspective. *J Clin Sleep Med* [Internet]. 2015;11(1):69–74.
 8. Article O. Stress and coping of students of a medical faculty un malaysia. 2011;18(3):57–64.
 9. Patricia P, Perry Anne. Tidur. In: *fundamental keperawatan*. Salemba Medika; 2010. p. 173–88.