

**PENGARUH TERAPI YOGA TERHADAP TINGKAT
INSOMNIA PADA LANSIA DI UPT PANTI WREDHA
BUDHI DHARMA PONGGALAN UMBULHARJO
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
SUHESTI
201010201037**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2014**

**PENGARUH TERAPI YOGA TERHADAP TINGKAT
INSOMNIA PADA LANSIA DI UPT PANTI WREDHA
BUDHI DHARMA PONGGALAN UMBULHARJO
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun Oleh :
SUHESTI
201010201037**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2014**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH TERAPI YOGA TERHADAP TINGKAT
INSOMNIA PADA LANSIA DI UPT PANTI
WREDHA BUDHI DHARMA PONGGALAN
UMBULHARJO YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun Oleh :
SUHESTI
201010201037**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing
Pada Tanggal
18 Juni 2014

Oleh:

Dosen Pembimbing :



Ns. Suratini, M.Kep., Sp.Kep.Kom.

PENGARUH TERAPI YOGA TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI UPT PANTI WREDHA BUDHI DHARMA PONGGALAN UMBULHARJO YOGYAKARTA¹

Suhesti², Suratini³

INTISARI

Lanjut usia secara alami terjadi proses penuaan yang tidak dapat dihindari. Kebanyakan lansia berisiko mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh banyak faktor, misal: perubahan sosial, peningkatan penggunaan obat-obatan, kematian pasangan, dan penyakit. Dampak serius insomnia pada lansia misalnya mengantuk berlebih di siang hari, gangguan atensi dan memori, sering terjatuh, dan penurunan kualitas hidup. Terapi untuk mengatasi insomnia dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis yaitu dengan terapi yoga.

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi yoga terhadap tingkat insomnia pada lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta. Desain penelitian adalah *pre eksperimen* dengan rancangan *one group pretest posttest*. Subyek penelitian adalah lansia yang mengalami insomnia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta sebanyak 11 orang dengan teknik *total sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon Match Pairs Test*.

Hasil analisis *pretest* dan *posttest* dengan *Wilcoxon Match Pairs Test* didapatkan nilai *z* sebesar -2.944 dengan nilai signifikansi (*p*) 0,003 artinya hasil tersebut menunjukkan bahwa *H_a* diterima dan *H_o* ditolak yang berarti terapi yoga berpengaruh terhadap tingkat insomnia pada lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta.

Saran untuk UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta agar diterapkannya terapi yoga untuk menurunkan tingkat insomnia yang dialami lansia di panti.

Kata kunci : lansia, terapi yoga, tingkat insomnia
Kepustakaan : 20 buku (2003-2012) ; 13 karya ilmiah ; 11 internet
Jumlah halaman : xiii, 74 halaman, 4 tabel, 6 gambar, 15 lampiran

1 Judul skripsi

2 Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

3 Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

THE EFFECT OF YOGA THERAPY ON THE LEVEL OF INSOMNIA AMONG ELDERLIES AT BUDHI DHARMA NURSING HOME IN PONGGALAN UMBULHARJO YOGYAKARTA¹

Suhesti², Suratini³

ABSTRACT

Aging is a natural process which is unavoidable. Most old agers are at risk of having sleeping disorders due to many factors such as social changes, the increasing use of medicines, the death of the spouse, and diseases. The example of insomnia among old agers are excessive sleepiness during the day, atensi and memory disorder, frequent fall, and decreasing the quality of life. A non pharmacological therapy that can be done to overcome insomnia is called yoga therapy.

The objective this study was the effect of yoga therapy on the level of insomnia among old agers at Budhi Dharma Nursing Home in Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta.

This research was designed with *pre experiment, one group pretest-posttest*. The subjects of the research consisted of elderlies with insomnia at Budhi Dharma Nursing Home in Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta with as many as 11 respondents using *total sampling technic*. The statistic test was using *Wilcoxon Match Pairs Test*.

Analysis showed that *pretest* and *posttest* with *Wilcoxon Match Pairs Test* was *z* value – 2.944 with significance value (*p*) 0,003, which means that *Ha* is accepted and *Ho* is rejected. So, it can be concluded that yoga therapy had effect on the level of insomnia among elderlies at Budhi Dharma Nursing Home in Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta.

Suggestion it is recommended that Budhi Dharma Nursing Home in Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta should conduct weekly sport activities with the purpose of giving therapy for the elderlies who have insomnia.

Key words : old agers, yoga therapy, level of insomnia
Bibliography : 20 books (2003-2012); 13 scientific papers; 11 web sites
Number of pages : xiii, 74 pages, 4 tables, 6 images, 15 appendices

¹Title of the thesis

²Student of School of Nursing 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

³Lecturer of School of Nursing 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Indonesia adalah termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (aging structured population) karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 7,18%. Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2006 sebesar kurang lebih dari 19 juta, dengan usia harapan hidup 66,2 tahun. Pada tahun 2010 perkiraan penduduk lansia di Indonesia akan mencapai 23,9 juta atau 9,77% dengan usia harapan hidup sekitar 67,4 tahun. Sepuluh tahun kemudian atau pada tahun 2020 perkiraan penduduk lansia di Indonesia mencapai 28,8 juta dengan usia harapan hidup 71,1 tahun. (Hermana, 2007).

Saat ini kasus insomnia atau kurang tidur merupakan gangguan tidur yang paling banyak dikeluhkan. Di Amerika Serikat 35% dari total populasi mengalami gangguan insomnia yang cukup serius. Tingginya angka kejadian insomnia di sini disebabkan karena penanganan insomnia belum memadai (Hadriani, 2010). Pada tahun 2004, penduduk Indonesia berjumlah 238,452 juta ada sebanyak 28,053 juta orang Indonesia yang terkena insomnia atau sekitar 11,7%. Data ini hanya berdasarkan indikasi secara umum tidak memperhitungkan faktor genetik, budaya, lingkungan, sosial, ras (Bararah, 2010).

Ada beberapa dampak serius gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebih di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Angka kematian, angka sakit jantung dan kanker lebih tinggi pada seseorang yang lama tidur lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam per hari bila dibandingkan dengan seseorang yang lama tidurnya antara 7-8 jam per hari (Amir, 2007).

Sebenarnya ada cara lebih efektif untuk bisa menghilangkan insomnia tanpa melibatkan obat-obatan. Zammit, Direktur *Sleep Disorder Insitute* Sevelt telah memperkenalkan terapi yang dapat membantu menghilangkan insomnia dan membantu tidur lebih nyenyak. Caranya dengan teknik-teknik yang mampu mengurangi stres, seperti yoga, meditasi atau relaksasi. Gerakan yoga yang lebih rileks dan mampu menyegarkan pikiran, tubuh dan jiwa sangat efektif bagi orang yang mengalami insomnia. Kebanyakan orang mengalami insomnia itu disebabkan karena stres, cemas, depresi dan ingatan yang tidak menyenangkan (Subandi, 2008).

Yoga merupakan salah satu dari enam ajaran filsafat Hindu mengenai aktivitas meditasi dimana seseorang memusatkan pikiran untuk mengendalikan panca indra dan tubuhnya secara keseluruhan, dengan tujuan untuk mencapai penyatuan dengan Sang Pencipta. Yoga mampu menyegarkan dan menyejukkan pikiran, tubuh, dan jiwa. Yoga juga dapat mengatasi kelainan fisik dan mental, termasuk insomnia. Berlatihlah yoga sebelum tidur akan “memeras” semua ketegangan dan membuat tubuh jadi cukup letih dan mudah untuk tidur (Sindhu, 2008).

Setelah dilakukan studi pendahuluan di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta didapatkan data lansia yang ada di panti sebanyak 53 lansia yang terdiri dari 36% laki-laki dan 64% perempuan. Dari hasil wawancara terhadap 44 lansia mendapatkan data 75% lansia mengalami susah tidur dan terbangun di tengah malam. Di panti tersebut ada 9 lansia yang diisolasi dan tidak boleh diwawancarai. Masalah insomnia ini sangat dikeluhkan oleh lansia yang ada di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta karena mengganggu istirahat mereka. Untuk mengatasi masalah ini, lansia hanya mencoba untuk memejamkan mata dan berharap agar dapat tidur kembali.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimen* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest* yaitu rancangan yang tidak memiliki kelompok pembanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program) (Notoatmodjo, 2012).

Populasi pada penelitian ini memiliki kriteria yang dikendalikan pada variabel pengganggu seperti penyakit fisik, stres emosional, obat-obatan, asupan makanan, kalori dan lingkungan didapatkan responden dengan jumlah 11 lansia. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan teknik *total sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel (Sugiyono, 2009).

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah kuesioner *Insomnia Rating Scale* dengan tujuan untuk mengetahui skor dari insomnia sehingga dapat nilai yang obyektif. Kuesioner ini terdiri dari 8 pertanyaan yang terdiri dari lamanya tidur, mimpi-mimpi, kualitas tidur, masuk tidur, bangun diwaktu malam hari, waktu untuk tidur setelah terbangun, bangun dini hari, dan perasaan segar pada saat bangun pagi.

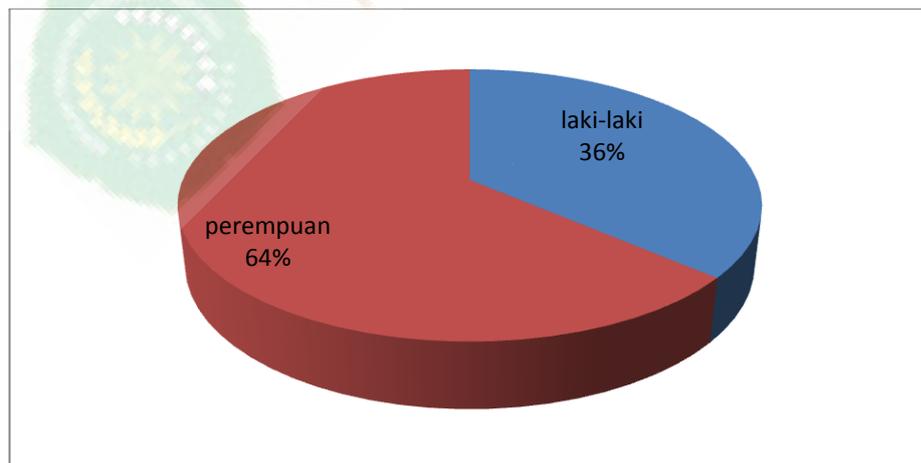
Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji statistik nonparametris *Wilcoxon Match Pairs Test*. Analisis hasil dilakukan dengan keputusan pengujian hipotesis yang didasarkan pada taraf signifikansi sebesar $p=0,05$. Apabila nilai p hitung lebih kecil dari taraf signifikansi ($p < 0,05$) maka H_a diterima dan H_o ditolak.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta. Di panti ini terdapat 53 lansia.

a. Karakteristik responden menurut jenis kelamin

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan. Gambar karakteristik responden dapat dilihat pada gambar berikut ini:

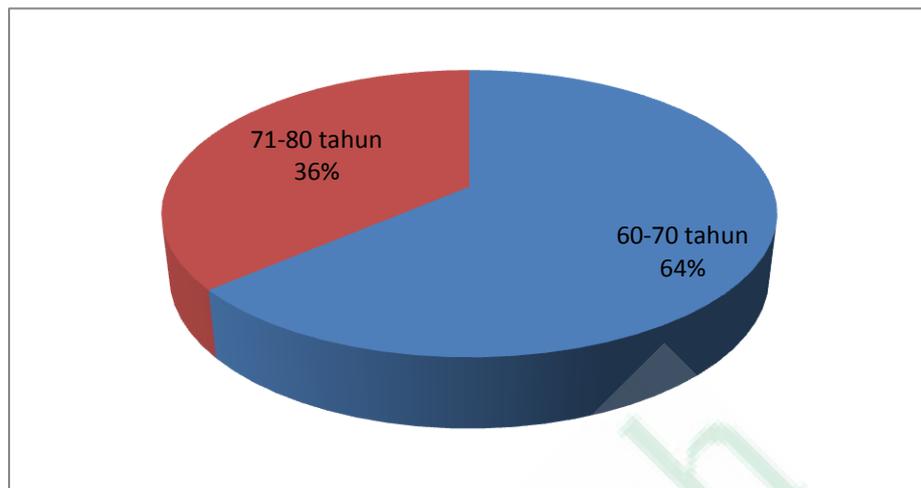


Gambar 4.1 Karakteristik responden menurut jenis kelamin

Pada gambar 4.1 menerangkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin adalah jenis kelamin perempuan sebanyak 7 orang (64%) dan laki-laki 4 orang (36%).

b. Karakteristik responden menurut usia

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia responden. Gambar karakteristik responden dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 4.2 Karakteristik responden menurut usia

Pada gambar 4.2 menerangkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia adalah responden yang berusia 60-70 tahun sebanyak 7 orang (64%), sedangkan usia 71-80 tahun sebanyak 4 orang (36%).

c. Gambaran tingkat insomnia sebelum diberikan terapi yoga

Tingkat insomnia pada lansia diukur sebelum pemberian terapi yoga. Gambaran tingkat insomnia pada lansia sebelum pemberian terapi yoga dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.1 Tingkat insomnia sebelum terapi yoga pada lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulhajo Yogyakarta bulan Januari 2014

Tingkat insomnia	Pre test	
	Jumlah	%
Insomnia ringan	1	9
Insomnia sedang	9	82
Insomnia berat	1	9
Total	11	100

Sumber : Data primer 2014

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan data sebelum diberi terapi yoga bahwa hasil tertinggi dari *pretest* terhadap tingkat insomnia yaitu insomnia sedang (82%).

d. Gambaran tingkat insomnia setelah diberikan terapi yoga

Tingkat insomnia pada lansia diukur setelah pemberian terapi yoga. Gambaran tingkat insomnia pada lansia setelah pemberian terapi yoga dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.2 Tingkat insomnia setelah diberikan terapi yoga pada lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta bulan Januari 2014

Tingkat insomnia	Jumlah	Post Test	%
Insomnia ringan	11		100
Total	11		100

Sumber : Data primer 2014

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan data setelah diberi terapi yoga bahwa hasil tertinggi dari *posttest* terhadap tingkat insomnia yaitu insomnia ringan (100%).

- e. Uji hipotesis pengaruh terapi yoga terhadap tingkat insomnia pada lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta

Tabel 4.3 Hasil uji hipotesis pengaruh terapi yoga terhadap tingkat insomnia pada lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta

Variabel	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Tingkat insomnia setelah terapi yoga	-2.944	0,003
Tingkat insomnia sebelum terapi yoga		

Sumber : Hasil olahan

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa uji *Wilcoxon* didapatkan nilai z sebesar -2.944 dengan nilai signifikansi (p) 0,003. Untuk menentukan hipotesis diterima atau ditolak maka besarnya nilai signifikansi (p) dibandingkan dengan taraf kesalahan 5% (0,05). Jika p lebih besar dari 0,05 maka hipotesis ditolak dan jika p lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis diterima. Dari hasil penelitian didapatkan nilai p lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga hipotesis diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi yoga terhadap tingkat insomnia pada lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta.

PEMBAHASAN

Tingkat insomnia sebelum diberi terapi yoga terhadap lansia

Pada tabel 4.1 dapat dilihat sebagian besar lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta mengalami insomnia sedang sebanyak 9 orang (82%). Dilihat pada gambar 4.1 memperlihatkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami insomnia adalah perempuan (64%) dibanding laki-laki 36%. Lebih besarnya jumlah perempuan yang mengalami insomnia tentu membuktikan bahwa insomnia lebih banyak dialami oleh perempuan atau faktor jenis kelamin mempengaruhi tingkat insomnia.

Menurut Ernawati (2010) kecemasan dan gaya hidup diduga menjadi salah satu faktor penyebab insomnia. Seperti pendapat Ernawati (2010) sesuai dengan penelitiannya bahwa jenis kelamin 95 responden (42%) dari total sampel penelitian adalah laki-laki, karena laki-laki memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dibandingkan perempuan. Selain itu Ernawati menyebutkan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif.

Selain kecemasan ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi insomnia pada lansia yaitu salah satunya kurangnya berolahraga. Kurangnya berolahraga ini menjadi salah satu faktor sulit untuk tidur. Seperti yang terjadi di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta, untuk kegiatan olahraga hanya dilakukan satu minggu sekali. Maka dari itu untuk kegiatan olahraga masih sangat kurang terpenuhi bagi lansia yang ada di panti tersebut.

Menurut Sumedi (2010) dalam penelitiannya mengatakan bahwa gangguan insomnia terjadi karena adanya ketegangan otot, ketika seorang mengalami stres maka beberapa otot akan mengalami ketegangan. Aktifnya saraf simpatis tersebut membuat orang tidak dapat santai atau relaks sehingga tidak dapat memunculkan rasa kantuk. Berdasarkan hasil penelitian responden mengatakan setelah mengikuti pelaksanaan senam bugar lansia secara teratur, pikiran lebih tenang tidak gelisah ataupun stres, lebih mudah konsentrasi, merasa gembira, dan tidurnya lebih nyenyak dari biasanya serta mudah mengawali tidur.

Oleh karena itu olahraga sangat perlu dilakukan untuk menjaga agar tubuh tetap sehat dan kuat, terutama pada usia lanjut yang sehari-hari kurang banyak melakukan aktivitas fisik dengan berolahraga, jantung akan tetap terlatih untuk bekerja dengan baik, sirkulasi darah akan lancar.

Tingkat insomnia setelah diberi terapi yoga terhadap lansia

Pada tabel 4.2 dapat dilihat bahwa setelah diberikan terapi yoga, 10 orang (91%) mengalami penurunan tingkat insomnia menjadi tingkat insomnia ringan. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi yoga efektif untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia. Menurut Khalsa (2004) untuk mengatasi insomnia yang lebih efektif adalah dengan yoga. Peneliti menjelaskan bahwa penderita insomnia memiliki tingkat kortisol, dan hormon stres. Selain itu peneliti beralasan bahwa yoga dapat mengurangi tingkat stres dengan belajar mengatur konsentrasi, sehingga memungkinkan penderita insomnia mudah untuk tidur di malam hari dengan baik.

Pada penelitian ini masih didapatkan 9% responden yang tidak mengalami penurunan tingkat insomnia walaupun telah mengikuti senam yoga selama 7 hari yang disebabkan pola tidur yang tidak baik karena responden ini sering tidur siang yang terlalu lama. Menurut hasil penelitian Amir (2007) gangguan tidur dapat berbentuk buruknya higiene tidur dan gangguan tidur spesifik. Buruknya higiene tidur dapat disebabkan oleh harapan yang berlebih terhadap tidur atau jadwal tidur. Akibatnya, lansia sering menghabiskan waktunya di tempat tidur atau sebentar-bentar tertidur di siang hari.

Selain itu responden selalu menggunakan lampu yang terang saat tidur di malam hari. Menurut Biolog Joan Roberts, mengatakan bahwa dalam keadaan yang benar-benar gelap tubuh menghasilkan melatonin, salah satu hormon dalam sistem kekebalan yang mampu memerangi dan mencegah berbagai penyakit termasuk kanker payudara dan kanker prostat. Sebaliknya, tidur dengan lampu menyala keadaan di malam hari, sekecil apapun sinarnya menyebabkan produksi hormon melatonin terhenti. Selain itu Joan Roberts menemukan rahasia ini setelah melakukan percobaan pada hewan. Ketika hewan diberi cahaya buatan pada malam hari, melantoninnya menurun dan sistem kekebalan tubuhnya melemah. Oleh karena itu, selain menghemat energi dengan mematikan lampu ketika tidur merupakan cara alami untuk meningkatkan kesehatan tubuh (Ernawati, 2010).

Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta

Pada tabel 4.3 dapat dilihat hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai z sebesar -2.944 dengan nilai signifikansi (p) 0,003 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi yoga terhadap tingkat insomnia pada lansia. Saat yoga dimungkinkan menggerakkan dua kelenjar (tiroid dan endokrin) yang mengatur metabolisme kalsium tubuh. Dengan melatih gerakan leher, misalnya gerakan otot leher *sequeezing* (seperti memeras) untuk beberapa saat aliran darah disekitar otot yang diperas akan terhenti sejenak. Dalam kondisi seperti ini secara otomatis otak akan memerintahkan darah lebih banyak ditumpahkan kebagian tubuh yang sedang terhenti tadi. Begitu kita normalkan posisi tubuh seperti sedia kala, darah (termasuk didalamnya kandungan kalsium yang penting untuk merilekskan sel saraf) akan “tersembur” dan mengalir lebih banyak disekitar kelenjar tiroid. Dari proses tersebut akan mendatangkan keseimbangan baru dalam tubuh sehingga dirasakan lebih nyaman dan membantu tubuh lebih rileks dan tertidur (Subandi, 2008).

Bagi lansia tidur yang cukup itu sangat penting, jika kebutuhan tidurnya sangat kurang akan berdampak mengantuk berlebih di siang hari, gangguan memori, sering jatuh, dan penurunan kualitas hidup. Seperti yang telah dijelaskan dalam QS. Ar-Ruum: 23 dan QS. An-Naba: 9 dijelaskan bahwa :

“Dan diantara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurnu diwaktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebageaian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.” (QS. Ar-Ruum: 23)

“Dan Kami jadikan tidurnu untuk istirahat.” (QS. An-Naba: 9)

Sistem kerja tubuh manusia dapat diibaratkan sebagai sebuah mesin yang membutuhkan istirahat untuk dapat bekerja lagi dengan lebih optimal, begitu juga tubuh manusia membutuhkan istirahat, dan istirahat yang paling baik itu adalah tidur, karena selain makan dan minum yang merupakan kebutuhan pokok manusia, tidur juga merupakan titik awal munculnya energi baru bagi tubuh manusia.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

1. Tingkat insomnia sebelum dilakukan terapi yoga, sebagian besar responden mengalami tingkat insomnia sedang 9 orang (82%), insomnia ringan 1 orang (9%), dan insomnia berat 1 orang (9%).
2. Tingkat insomnia setelah dilakukan terapi yoga, sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat insomnia yang menjadi insomnia ringan 10 orang (91%) dan 1 orang (9%) tidak mengalami penurunan.
3. Perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi yoga pada lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta didapatkan hasil dari 9 orang yang insomnia sedang dan 1 orang insomnia berat, mengalami penurunan insomnia menjadi insomnia ringan. Sedangkan 1 orang yang insomnia ringan tidak mengalami penurunan.
4. Terapi yoga berpengaruh untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta.

SARAN

1. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini sebagai panduan dasar atau usaha mandiri yang digunakan untuk mengatasi insomnia pada lansia yang relatif lebih murah atau tidak perlu mengeluarkan biaya karena dapat dilakukan sendiri.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini untuk meningkatkan mutu pelayanan atau asuhan keperawatan khususnya bagi lansia.

3. Bagi UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta

Agar terapi yoga ini diterapkan untuk menambah kegiatan olahraga yang hanya dilakukan satu minggu sekali dan sebagai terapi insomnia yang dialami lansia di panti.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar dapat mengendalikan variabel pengganggu pada makanan dan saat melakukan terapi yoga para responden tidak dikumpulkan jadi satu, tetapi dilakukan satu persatu agar lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N.(2007). *Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaannya* dalam <http://www.kalbe.co.id> diakses tanggal 8 Oktober 2013.
- Bararah, V.F.(2010). *28 Juta Orang Indonesia Terkena Insomnia* dalam <http://www.health.detik.com> diakses tanggal 2 Desember 2013.
- Ernawati.(2010). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Lanjut Usia di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo* dalam <http://www.publikasiilmiah.ums.ac.id> diakses tanggal 30 Januari 2014.
- Hermana.(2007). *Penduduk Lanjut Usia di Indonesia dan Masalah Kesejahteraannya* dalam <http://kemsos.go.id> diakses 26 September 2013.
- Khalsa.(2004). *Treatment of Chronic Insomnia with Yoga: A Preliminary Study with Sleep-Wake Diaries* dalam <http://www.link.springer.com> diakses tanggal 9 Oktober 2013.
- Notoatmodjo, S.(2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Sindhu.(2008). *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga*. Bandung. Qanita.
- Subandi.(2008). *Yoga Insomnia*. Jakarta. PT Elex Media Komputindo.
- Sugiyono.(2009). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung. Alfabeta.
- Sumedi.T, Wahyudi & Kuswanti.A.(2010). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lanjut Usia di Panti Wredha Dewanata Cilacap* dalam <http://www.jos.unsoed.ac.id> diakses tanggal 30 Januari 2014.