

## Efek senam yoga dan *poundfit* terhadap kualitas tidur wanita usia 30 – 40 Tahun

Dhita Azzahra Damayanti\*, Dita Yuliastrid, Noortje Anita Kumaat, Anna Noordia

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

\*Correspondence: [dhitaad123@gmail.com](mailto:dhitaad123@gmail.com)

### Abstract

*Sleep quality is a person's level of satisfaction with their sleep. 43.7% of the Indonesian population aged > 19 years has a poor level of sleep quality. The purpose of this study was to examine the effect of yoga and poundfit exercises on sleep quality, and to determine the comparison of the effect between yoga and poundfit exercises on sleep quality in women aged 30-40 years. The method uses a pretest-posttest group design with a quantitative descriptive approach. The sample was determined using purposive sampling technique with a total of 14 samples with the criteria of women aged 30-40 years with normal BMI. Pittsburgh sleep quality index (PSQI) questionnaire. Samples received yoga and poundfit interventions with a duration of 45-60 minutes day for 3x week in 1 month. The results of the effect test using the paired t test obtained the results of  $p 0.008 < 0.05$  for the yoga exercise group and  $p 0.006 < 0.05$  for the poundfit group, so the results showed that there was an effect of yoga exercises and poundfit on sleep quality. Comparison test using independent t-test with the results of  $p 0.951 > 0.05$ , it can be concluded that there is no difference in the influence between yoga and poundfit groups on sleep quality in women aged 30-40 years.*

**Keywords:** Sleep quality; yoga exercise; poundfit

### Abstrak

Kualitas tidur merupakan tingkat kepuasan seseorang terhadap tidur mereka. 43,7% penduduk Indonesia usia > 19 tahun memiliki tingkat kualitas tidur buruk. Tujuan penelitian ini untuk mengkaji pengaruh senam yoga dan *poundfit* terhadap kualitas tidur, serta untuk mengetahui perbandingan pengaruh antara senam yoga dan *poundfit* terhadap kualitas tidur pada wanita usia 30-40 tahun. Metode menggunakan rancangan *pretest-posttest group design* dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 14 sampel dengan kriteria wanita usia 30-40 tahun dengan IMT normal. Kuesioner *pittsburgh sleep quality index* (PSQI). Sampel menerima intervensi senam yoga dan *poundfit* dengan durasi 45-60 *minute*/hari selama 3x seminggu dalam 1 bulan. Hasil uji pengaruh menggunakan uji *paired t test* didapatkan hasil  $p 0,008 < 0,05$  untuk kelompok senam yoga dan  $p 0,006 < 0,05$  untuk kelompok *poundfit*, sehingga hasilnya terdapat pengaruh senam yoga dan *poundfit* terhadap kualitas tidur. Uji perbandingan menggunakan uji *independent t-test* dengan hasil  $p 0,951 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh antara kelompok senam yoga dan *poundfit* terhadap kualitas tidur pada wanita usia 30-40 Tahun.

**Kata Kunci:** kualitas tidur; *poundfit*; senam yoga

Received: 17 November 2023 | Revised: 27 Maret 2024

Accepted: 17 Mei 2024 | Published: 30 Juni 2024



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Gangguan tidur merupakan kondisi seseorang yang diketahui dari kelainan waktu, kuantitas, dan kualitas tidur (Eshak, 2022). Gangguan tidur yang paling umum dialami oleh masyarakat awam adalah insomnia, dengan kesulitan memulai, memulihkan, atau mempertahankan tidur (Pilcher & Morris, 2020). Di seluruh dunia prevalensi penduduk yang mengalami gangguan tidur dapat diperkirakan antara 10% hingga dan 30% dari pada populasi umum (Fernandez-Mendoza & Vgontzas 2013). Prevalensi tersebut berbeda-beda pada setiap negara berdasarkan etnis, sosiodemografi, status kesehatan medis, gaya hidup, struktur keluarga, dan lingkungan kerja dari populasi yang diteliti (Adams et al., 2017).

Berdasarkan hasil survei oleh Indonesia *Family Life Survey* (IFLS) menyatakan bahwa sebesar 43,7% penduduk Indonesia dengan usia  $\geq 19$  tahun mengalami gangguan tidur (*insomnia*) (Edison, 2021). Meninjau dari hasil survei terkait dengan tingginya prevalensi gangguan tidur yang dialami oleh penduduk di Indonesia maupun seluruh dunia, tentunya hal ini perlu tindakan khusus untuk mengatasi permasalahan tersebut, mengingat pentingnya kualitas tidur terhadap tingkat kesehatan individu. Kualitas tidur memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan, penelitian yang telah dilakukan selama dekade terakhir telah mendokumentasikan bahwa gangguan tidur memiliki pengaruh yang kuat terhadap resiko penyakit medis termasuk penyakit jantung, kanker, dan kejadian depresi (Irwin, 2015).

Selain itu pasien dengan insomnia juga berisiko tinggi mengalami *hipertensi*, *aterosklerosis*, dan *infark miokard akut* (Fernandez-Mendoza & Vgontzas 2013). Olahraga adalah terapi *non farmakologis* untuk *insomnia*, mudah didapat, dan biayanya lebih murah daripada perawatan *non-farmakologis* lain (Banno et al., 2018). Uji *Randomized Controlled Trial* (RCT) baru-baru ini telah mengkonfirmasi bahwa olahraga memiliki efek positif pada kualitas tidur, latensi onset tidur, waktu tidur total, efisiensi tidur, dan tingkat keparahan insomnia. Olahraga yang dilakukan secara berkelanjutan (kronis) dapat mengakibatkan terjadinya perubahan somatik meliputi perbaikan jangka panjang pada komposisi tubuh, laju metabolisme dasar, fungsi jantung, dan glikemik, faktor-faktor tersebut mungkin juga dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Selain perubahan somatik tersebut, diketahui bahwa olahraga juga dapat meningkatkan keadaan mood, yang juga dapat menjadi faktor tambahan dalam memperbaiki (atau mengganggu) kualitas tidur (Uchida et al., 2012). Salah satu jenis olahraga yang paling sering digunakan untuk terapi pada pasien dengan gangguan tidur adalah olahraga dengan predomnan sistem energi aerobik. Latihan aerobik selama empat minggu dengan intensitas ringan tidak berpengaruh signifikan terhadap durasi tidur, sebaliknya, latihan aerobik dengan intensif selama 8 minggu dapat mempengaruhi semua komponen kualitas tidur (Ezati et al., 2020).

Dalam penelitian (Kusumawaty et al. 2021) menyimpulkan bahwa senam yoga yang dilakukan selama satu bulan menunjukkan hasil adanya peningkatan kualitas tidur pada lansia. Hasil yang sama juga ditemukan (Halpern et al. 2014) pada penelitiannya yang menyatakan hasil bahwa senam yoga selama 12 minggu berpengaruh pada meningkatnya kualitas tidur pada terhadap orang dewasa. Meskipun yoga memiliki keunggulan dalam mempengaruhi kualitas tidur dibandingkan senam aerobik, namun penelitian yang membandingkan senam yoga

dengan senam yang lain, salah satunya *poundfit* yang sedang populer mulai tahun 2017 hingga saat ini (Ryskey 2017), masih belum ada.

*Poundfit* adalah salah satu program latihan terbaru yang dilakukan selama 30-45 *minute* dengan menggabungkan latihan tubuh total dan terinspirasi pada latihan pilates serta permainan drum (Ryskey, 2017). *Poundfit* telah menjadi tren baru pada industri kebugaran, yang diawali oleh negara Amerika Selatan dan Utara. Menurut deskripsi di atas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh senam yoga dan *poundfit* terhadap kualitas tidur pada wanita usia 30-40 tahun.

## Metode

Penelitian ini merupakan *quasi experimental* dengan rancangan *the pretest-posttest group design* (Zainudin, 2014). Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Proses penelitian dilakukan di *flash fitness* Indonesia yang beralamat di Royal Plaza Surabaya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh member *flash fitness* yang aktif mengikuti kelas senam yoga dan *poundfit* dengan total 30 orang. Teknik penentuan jumlah subjek penelitian yang digunakan adalah *purposive sampling* (teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu) (Sugiyono, 2013). Berdasarkan kriteria tertentu dengan kriteria inklusi sebagai berikut wanita usia 30 – 40 tahun yang hanya mengikuti kelas senam yoga dan *poundfit* dengan IMT normal. Yang sesuai dengan kriteria tersebut berjumlah 14 orang.

Kuesioner atau angket *pittsburgh sleep quality index (PSQI)* menjadi instrumen dalam penelitian ini. Tujuh komponen penilaian dibentuk dari delapan belas poin, yang meliputi kualitas tidur subjektif, waktu tidur yang diperlukan untuk tidur, durasi tidur yang sebenarnya, efisiensi tidur, gangguan tidur yang dialami, penggunaan obat tidur, serta disfungsi tidur saat siang hari. Kuesioner ini telah menjalani validasi dan reliabilitas yang baik, serta digunakan secara global di berbagai negara menjadi alat untuk menilai kualitas tidur individu (Rahmah et al, 2018). Uji reliabilitas dilakukan (Flowerenty 2015) dengan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,766. Nilai *alpha cronbach* di atas 0,7 dapat dianggap sebagai instrumen yang reliabel (Made et al, 2019).

Tabel 1. Gambaran penilaian kuisisioner kualitas tidur

Komponen	No Item	Penilaian	
		Jawaban	Skor
Kualitas tidur secara subyektif	8	Sangat Baik	0
		Cukup Baik	1
		Cukup Buruk	2
		Sangat Buruk	3
Durasi tidur (lamanya waktu tidur)	4	> 7 Jam	0
		6-7 Jam	1
		5-6 Jam	2
		< 5 Jam	3
Latensi tidur (waktu yang diperlukan untuk memulai tidur)	2	≥ 15 <i>Minute</i>	0
		16-30 <i>Minute</i>	1
		31-60 <i>Minute</i>	2
		> 60 <i>Minute</i>	3
		5a	Tidak pernah

		1 x seminggu	1
		2 x seminggu	2
		≥ 3 x seminggu	3
	Skor total komponen 3	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Efisiensi tidur Rumus : Jumlah lama tidur dan jumlah lamanya tempat tidur X 100	1 + 3 + 4	> 85%	0
		75-84%	1
		65-74%	2
		< 65%	3
Gangguan tidur	5b,5c,5d,5e,5f, 5g,5h,5i,5j	Tidak pernah	0
		1 x seminggu	1
		2 x seminggu	2
		≥ 3 x seminggu	3
	Skor total komponen 5	0	0
		1-9	1
		10-18	2
		19-27	3
Penggunaan obat tidur	6	Tidak pernah	0
		1 x seminggu	1
		2 x seminggu	2
		≥ 3 x seminggu	3
Disfungsi siang hari	7	Tidak pernah	0
		1 x seminggu	1
		2 x seminggu	2
		≥ 3 x seminggu	3
	9	Tidak ada masalah	0
		Hanya masalah kecil	1
		Masalah sedang	2
		Masalah besar	3
	Skor total komponen	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Skor Global		0-21	
Kategori Baik		< 5	
Kategori Buruk		> 5	

Sumber: (Contreras, et al., 2014)

Berdasarkan kriteria hasil yang dikemukakan oleh (Arikunto 2010), hasil uji reliabilitas penelitian ini termasuk dalam kriteria tinggi sehingga instrumen reliabilitas dan layak untuk diujikan. Penafsiran hasil skor mengindikasikan bahwa kualitas tidur dianggap baik jika skor kurang dari 5, sementara kualitas tidur dianggap buruk jika skor lebih dari 5 (Contreras et al., 2014). Pengumpulan data kualitas tidur dengan pengisian kuesioner *pittsburgh sleep quality index* (PSQI) sebelum melaksanakan intervensi senam yoga dan *poundfit* (*pretest*). Kemudian subjek melaksanakan intervensi senam yoga selama 45 - 60 *minute* dan intervensi *poundfit* selama 45 - 60 *minute* yang dipandu oleh instruktur.

Tabel 2. Program latihan senam yoga dan latihan *poundfit*

Minggu ke-	Hari	Pemanasan	Inti	Pendinginan	Tptal Durasi
1	1	5 minute	35 minute	5 minute	45 minute
	2	5 minute	35 minute	5 minute	45 minute
	3	5 minute	35 minute	5 minute	45 minute
2	1	5 minute	40 minute	5 minute	50 minute
	2	5 minute	40 minute	5 minute	50 minute
	3	5 minute	40 minute	5 minute	50 minute
3	1	5 minute	45 minute	5 minute	55 minute
	2	5 minute	45 minute	5 minute	55 minute
	3	5 minute	45 minute	5 minute	55 minute
4	1	5 minute	50 minute	5 minute	60 minute
	2	5 minute	50 minute	5 minute	60 minute
	3	5 minute	50 minute	5 minute	60 minute

Senam yoga dan *poundfit* dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 3x/minggu. Dilanjutkan dengan pengisian kuesioner *pittsburgh sleep quality index* (PSQI) sesudah melaksanakan intervensi senam yoga dan *poundfit* (*posttest*). Teknik analisis data menggunakan *SPSS versi 26*. Uji distribusi normalitas menggunakan uji *Saphiro-Wilk* dikarenakan sampel yang melakukan tes pengukuran kurang dari 50 sampel ( $n < 50$ ) (Oktaviani & Notobroto, 2014), dengan taraf signifikan ( $p \geq 0,05$ ). Data yang berdistribusi normal dilakukan uji beda *pretest* dengan *posttest* menggunakan uji *paired sample T-Test* dan uji beda antara kelompok menggunakan *Independent sample T-Test* dengan taraf signifikan ( $p < 0,05$ ).

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

#### 1. Data Umum

Data ini menunjukkan karakteristik sampel berdasarkan usia, berat badan, tinggi badan, dan IMT di Flash Fitness Indonesia.

Tabel 3. Karakteristik sampel

Karakteristik	Senam Yoga		<i>Poundfit</i>	
	N = 7		N = 7	
	n	%	n	%
Usia (tahun)				
30 - 35	6	85.7	6	85.7
36 - 40	1	14.3	1	14.3
Tinggi badan (cm)				
149 - 158	6	85.7	4	57.1
159 - 168	1	14.3	3	42.9
Berat badan (kg)				
47 - 56	6	85.7	5	72.4
57 - 66	1	14.3	2	28.6
Indeks Massa Tubuh (IMT)				
Normal	7	100	7	100

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 14 orang dengan masing - masing kelompok berjumlah 7 orang. Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa karakteristik kelompok

sampel senam yoga dan *poundfit* berdasarkan usia sebagian besar termasuk kategori usia antara 30 - 35 tahun sebanyak 6 sampel (85,7%). Tinggi badan paling banyak 149 – 158 cm pada kelompok senam yoga sebanyak 6 sampel (85,7%) sedangkan kelompok *poundfit* sebanyak 4 sampel (57,1%). Berat badan paling banyak 47 – 56 kg pada kelompok senam yoga sebanyak 6 sampel (85,7%) sedangkan kelompok *poundfit* sebanyak 5 sampel (57,1%). Secara keseluruhan indeks massa tubuh termasuk kategori normal.

## 2. Data Khusus

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi kategori kualitas tidur sampel dideskripsikan berdasarkan nilai rata-rata (*mean*) sebelum dan sesudah diberikan senam yoga dan *poundfit* pada wanita usia 30 – 40 tahun di Flash Fitness Indonesia.

Tabel 4. Distribusi kategori kualitas tidur berdasarkan nilai *mean* sebelum dan sesudah pemberian senam yoga

Senam Yoga		
	<i>Mean</i>	N
Pretes	10.57	7
Posttes	4.14	7

Berdasarkan tabel 4 didapatkan nilai rata-rata kualitas tidur sebelum perlakuan senam yoga (pre tes) adalah 10.57, maka termasuk dalam kategori buruk. Sedangkan nilai rata-rata setelah perlakuan senam yoga (pos tes) adalah 4.14, maka termasuk dalam kategori baik. Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan nilai rata-rata, terdapat pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur.

Tabel 5. Distribusi kategori kualitas tidur berdasarkan nilai *mean* sebelum dan sesudah pemberian *poundfit*

<i>Poundfit</i>		
	<i>Mean</i>	N
Pretes	10.43	7
Posttes	4.14	7

Berdasarkan tabel 5 didapatkan nilai rata-rata kualitas tidur sebelum perlakuan senam yoga (pre tes) adalah 10.43, maka termasuk dalam kategori buruk. Sedangkan nilai rata-rata setelah perlakuan senam yoga (pos tes) adalah 4.14, maka termasuk dalam kategori baik. Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan nilai rata-rata, terdapat pengaruh *poundfit* terhadap kualitas tidur.

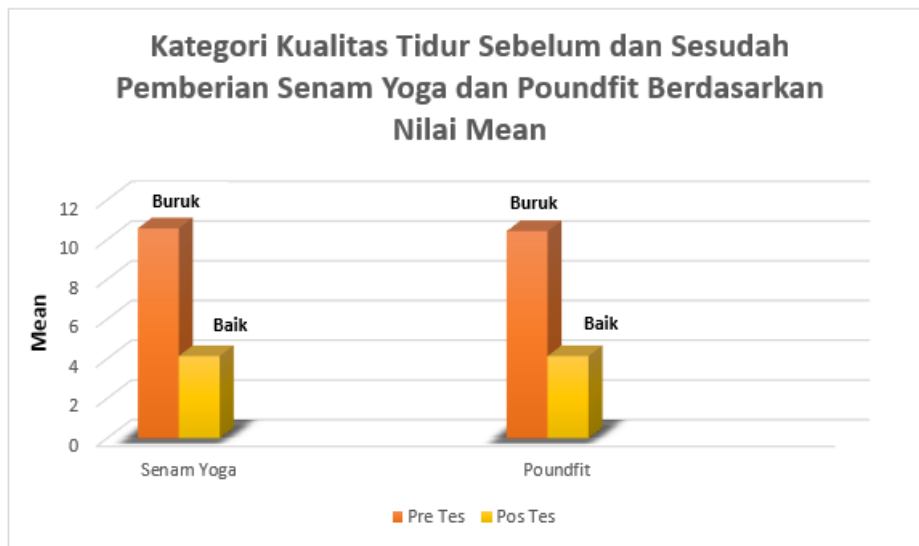


Diagram 1. Kategori kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian senam yoga dan *poundfit*

Dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS *Statistics Subscription*, hasil uji normalitas dengan Shapiro-Wilk ini menghasilkan output berikut:

Tabel 6. Hasil uji normalitas

		Shapiro-Wilk		
	kelompok	statistic	df	Sig.
pretes	senam yoga	.954	7	.768
	<i>poundfit</i>	.907	7	.373
postes	senam yoga	.967	7	.873
	<i>poundfit</i>	.942	7	.661

\* This is a lower bound of the true significance

a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil output yang diperlihatkan di atas, dapat diidentifikasi bahwa nilai derajat kebebasan (df) untuk kelompok senam yoga adalah 7, sementara untuk kelompok *poundfit* adalah 7. Angka ini menunjukkan bahwa jumlah sampel data dalam kedua kelompok berada di bawah 50. Oleh karena itu, penerapan uji Shapiro-Wilk dalam pengujian dianggap sesuai dan tepat. Dalam mengambil keputusan dari hasil diatas, dengan melihat nilai Sig. pada kelompok pre tes senam yoga dan *poundfit* yaitu sebesar 0,768 dan 0,373. Sedangkan nilai Sig. pada kelompok post tes senam yoga dan *poundfit* yaitu 0,873 dan 0,661. Karena nilai Sig. dari kedua kelompok ini  $>0,05$ , maka dapat diambil kesimpulan bahwa hasil pengujian tes sebelum dan setelah perlakuan senam yoga dan *poundfit* terhadap kualitas tidur adalah berdistribusi normal dan selanjutnya akan diuji dengan menggunakan uji *Paired T Test*.



Tabel 7. Hasil uji pengaruh senam yoga dan *poundfit* terhadap kualitas tidur

Paired Samples Test						
	Mean	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
preyoga - posyoga	6.429	4.392	3.837	6	.008	Signifikan
prepound - pospound	6.286	4.071	4.085	6	.006	

Pengambilan keputusan diambil apabila  $p < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hipotesis disusun sebagai berikut :  $H_0$  : Tidak ada pengaruh kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga atau *poundfit*.  $H_1$  : Ada pengaruh kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga atau *poundfit*.

Pengambilan keputusan sesuai tabel 5, untuk perlakuan sebelum dan sesudah senam yoga dengan nilai  $p 0,008 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Untuk perlakuan sebelum dan sesudah *poundfit* dengan nilai  $p 0,006 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga maupun *poundfit*. Kemudian dilanjutkan uji perbedaan antar kelompok dengan menggunakan uji *Independent T-Test*.

Berdasarkan informasi dari tabel 5, dalam konteks pengambilan keputusan, untuk perlakuan sebelum dan sesudah melakukan senam yoga, dengan nilai  $p$  sebesar 0,008 yang lebih kecil daripada nilai signifikansi ( $\alpha$ ) yaitu 0,05, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima. Begitu pula untuk perlakuan sebelum dan sesudah *poundfit*, dengan nilai  $p$  sebesar 0,006 yang juga lebih kecil dari nilai  $\alpha$ , ( $H_0$ ) ditolak, ( $H_1$ ) diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terhadap kualitas tidur sebelum dan setelah menjalani senam yoga maupun *poundfit*. Selanjutnya, dilakukan uji perbedaan antara kedua kelompok dengan menggunakan uji *Independent T-Test*.

Tabel 8. Hasil Uji Perbedaan Kelompok Senam Yoga dan *Poundfit* Terhadap Kualitas Tidur

Independent Sample Test					
	f	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
senam yoga - <i>poundfit</i>	.008	.929	.063	12	.951

Pengambilan keputusan diambil apabila  $p < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hipotesis disusun sebagai berikut :  $H_0$  : Tidak ada perbedaan pengaruh antara kelompok senam yoga dan *poundfit* terhadap kualitas tidur pada wanita usia 30 -40 tahun.  $H_1$  : Ada perbedaan pengaruh antara kelompok senam yoga dan *poundfit* terhadap kualitas tidur pada wanita usia 30 -40 tahun. Berdasarkan analisis data pada tabel 6, didapatkan  $p 0,951 > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh antara kelompok senam yoga dan *poundfit* terhadap kualitas tidur pada wanita usia 30 -40 tahun.

## Pembahasan

1. Kualitas tidur wanita usia 30 – 40 Tahun sebelum diberikan perlakuan senam yoga dan *poundfit*



Telah dikembangkan oleh (Contreras et al. 2014) mengenai pengukuran kualitas tidur menggunakan *pittsburgh sleep quality index (PSQI)* bahwa interpretasi nilai skor kualitas tidur baik jika skor  $< 5$  dan kualitas tidur buruk jika skor  $> 5$  (Contreras, et al., 2014). Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar kualitas tidur sebelum diberikan perlakuan senam yoga maupun *poundfit* dengan kategori buruk 85,7% dan kategori baik 14,3%. Kualitas tidur adalah suatu keadaan yang segar dan bugar pada saat terbangun dari tidur (Fuad, 2017). Kualitas tidur yang buruk mengakibatkan terganggunya keseimbangan fisiologis dan psikologis yang dapat menyebabkan kematian (Indriasari, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang paling umum dialami oleh masyarakat awam adalah insomnia, dengan kesulitan memulai, memulihkan, atau mempertahankan tidur (Pilcher & Morris, 2020). Insomnia disebabkan beberapa faktor seperti kondisi fisik serta faktor lingkungan. Menurut hasil penelitian, salah satu faktor gangguan tidur yang sering dialami yaitu rasa tidak nyaman dimana seseorang merasa gelisah dan sulit untuk dapat tidur nyenyak bahkan sering terbangun saat malam hari. Keluhan ketidaknyamanan fisik seperti kulit gatal, kram, nyeri badan dan keluhan lainnya pasti mengganggu tidurnya.

Gangguan tidur akan berdampak pada peningkatan frekuensi terbangun, sulit tidur kembali, ketidakpuasan tidur, dan akhirnya berujung pada penurunan kualitas tidur. (Kusumawaty et al, 2021). Faktor lingkungan juga memiliki dampak pada kualitas tidur responden. Salah satu faktor eksternal yang memiliki pengaruh signifikan pada tidur adalah suara dan pencahayaan. Suara yang tidak diinginkan dapat mengganggu tidur dan bahkan menyebabkan stres secara fisik dan mental. Di sisi lain, cahaya yang terlalu terang juga dapat mengganggu proses tidur karena dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang berperan dalam mengatur ritme tidur (Cipolla Neto & Do Amaral, 2018).

Usia responden terbanyak adalah 30 - 35 tahun (85,7 %). Wanita pada usia ini aktif melakukan kegiatan sosial, keluarga, pendidikan, organisasi, dan pekerjaan sehingga pada rentang usia tersebut wanita diharapkan dapat memaksimalkan kemampuan produktivitasnya (Putu et al, 2019). Beberapa responden yang merupakan wanita pekerja juga mengalami gangguan tidur akibat stress dalam urusan pekerjaan. Temuan studi ilmiah menunjukkan berlebihan beban kerja, konflik profesional, kepemimpinan yang buruk, gaya manajemen, gaji yang tidak memadai, pola shift kerja, dan biaya emosional dari kepedulian adalah beberapa penyebab stres dan kualitas tidur yang buruk (Parajuli et al, 2021).

## 2. Kualitas tidur wanita usia 30 – 40 tahun setelah diberikan perlakuan senam yoga dan *poundfit*

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa responden berdasarkan kualitas tidur setelah diberikan perlakuan senam yoga termasuk kategori baik yaitu sebanyak 6 responden (85,7%) dan kategori buruk 1 responden (14,3%). Kualitas tidur setelah diberikan perlakuan *poundfit* termasuk kategori baik yaitu sebanyak 5 responden (72,4%) dan kategori buruk 2 responden (28,6%). Setelah diberikan perlakuan senam yoga, kualitas tidur responden dari kategori buruk menjadi kategori baik sebanyak 6 responden (85,7%) dan 1 responden (14,3%) masih dalam kategori buruk hal ini disebabkan aktifitas sebelum tidur yang masih sering dilakukan seperti bermain gadget baik untuk komunikasi dengan keluarga atau bermain sosial media serta menonton televisi yang menyebabkan kualitas tidur kurang.

Sehingga perlu adanya pemberian edukasi untuk memperbanyak waktu istirahat guna meningkatkan kualitas tidur. Dengan diberikan senam yoga, kualitas tidur pada seseorang dapat meningkat dikarenakan senam yoga merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif meningkatkan kualitas tidur dibandingkan dengan terapi nonfarmakologis lainnya (Adriani, 2017). Karena yoga adalah kombinasi dari gerakan dan meditasi, yoga membantu pikiran untuk rileks dan melepas lelah (Laksmi, 2022). Setelah diberikan perlakuan *poundfit*, kualitas tidur responden dari kategori buruk menjadi kategori baik sebanyak 5 responden (72,4%) dan 2 responden (28,6%) masih dalam kategori buruk, hal ini disebabkan karena stress pekerjaan.

Siklus pekerjaan dan istirahat yang tidak teratur serta aktivitas fisik yang kurang memiliki hubungan signifikan dengan kualitas tidur yang buruk (Priya et al, 2017). *Poundfit* adalah salah satu program latihan terbaru yang dilakukan selama 30-45 *minute* dengan menggabungkan latihan tubuh total dan terinspirasi pada latihan pilates serta permainan drum (Ryskey et al, 2017). *Poundfit* adalah cara yang bagus tidak hanya untuk menurunkan berat badan, tetapi juga melawan depresi maupun stres.

### 3. Pengaruh senam yoga dan *poundfit* terhadap kualitas tidur pada wanita usia 30 – 40 tahun

Olahraga memiliki peranan penting dalam mencegah dan mengatasi masalah obesitas serta gangguan tidur (Taheri, 2018). Salah satu tindakan preventif untuk meningkatkan kualitas tidur adalah olahraga (Grace et al, 2020). Menerapkan kegiatan olahraga dengan durasi minimal 2 jam sebelum waktu tidur dapat memberikan manfaat bagi relaksasi tubuh dan mengurangi rasa kelelahan, sehingga membantu meningkatkan kualitas tidur (Adriani, 2017). Seseorang yang secara teratur melakukan aktivitas fisik cenderung mengalami kemudahan dalam proses tidur karena rasa kelelahan yang umumnya muncul setelah berolahraga (Haryati & Yunaningsi, 2020).

Salah satu penerapan olahraga atau latihan fisik untuk meningkatkan kualitas tidur adalah senam yoga (Adriani, 2017). Beberapa ilmiah penyelidikan telah menunjukkan efektivitas yoga meningkatkan kualitas tidur, kualitas hidup dan kesehatan mental (Hegde et al, 2017). Yoga memiliki kemampuan untuk menyegarkan dan menyejukkan pikiran, tubuh, dan jiwa serta menyembuhkan gangguan fisik dan mental, termasuk kualitas tidur (Suhesti, 2014). Berlatih yoga sebelum tidur akan mengurangi stress, serta membuat tubuh jadi tidak mudah lelah dan mudah untuk tidur berlatih olahraga secara teratur meningkatkan kemampuan sistem kekebalan tubuh dan merangsang produksi zat antioksidan dalam tubuh.

Selain itu, aktivitas fisik ini juga dapat membantu memperbaiki kualitas tidur di malam hari dengan tidur yang lebih nyenyak (Sari, 2020). Gerakan yoga dapat membantu mengurangi stres fisik dan mental yang merupakan penyebab utama insomnia (Laksmi, 2022). Latihan yoga juga merangsang pelepasan endorfin. Endorfin adalah neuropeptida yang diproduksi oleh tubuh saat tenang. Pada saat yang sama, beta-endorfin adalah bagian dari endorfin di otak dan sumsum tulang belakang. Hormon tersebut memiliki peran untuk penenang alami yang diproduksi oleh otak, menimbulkan perasaan kebahagiaan, dan meningkatkan tingkat endorfin dalam tubuh.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam yoga dan *poundfit* terhadap kualitas tidur pada wanita usia 30-40 tahun. Namun tidak ada perbedaan pengaruh antara kelompok senam yoga dan *poundfit* terhadap kualitas tidur pada wanita usia 30 – 40 tahun. Disarankan untuk melakukan penelitian serupa di tempat kebugaran lainnya dengan menggunakan frekuensi latihan yang berbeda serta menambah jumlah sampel yang akan diteliti sehingga dapat menjadi pembandingan yang lebih luas dan mendalam mengenai pengaruh senam yoga dan *poundfit* terhadap kualitas tidur.

Kadar beta-endorphin dalam darah akan meningkat sebanyak 4 hingga 5 kali lipat apabila berolahraga. Jadi semakin banyak berolahraga, semakin banyak b-endorphin yang didapatkan. Saat seseorang berolahraga, b-endorfin akan dilepaskan dan diambil oleh reseptor di sistem limbik dan hipotalamus yang berperan mengontrol emosi. Selain senam yoga, terdapat salah satu olahraga baru yang tren dikalangan masyarakat yang dapat melepas stres akibat gangguan tidur yang kurang baik yakni *poundfit*. *Poundfit* bisa melepas stres karena olahraga ini juga diiringi dengan musik yang cukup menghentak.

## Pernyataan Penulis

Dengan ini kami menyatakan bahwa naskah artikel ini merupakan hasil penelitian yang telah kami lakukan dan belum pernah dipublikasikan dalam jurnal manapun. Kami bertanggung jawab atas keaslian dari naskah ini.

## Daftar Pustaka

- Adams, R. J., Appleton, S. L., Taylor, A. W., Gill, T. K., Lang, C., McEvoy, R. D., & Antic, N. A. (2017). Sleep health of Australian adults in 2016: results of the 2016 Sleep Health Foundation national survey. *Sleep Health*, 3(1), 35–42. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.005>
- Adriani, R. (2017). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Karang Werdha Prasojo Desa Popoh Kecamatan Selopuro. *Jurnal Penelitian*.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Banno, M., Harada, Y., Taniguchi, M., & Tobita, R. (2018). *Exercise can improve sleep quality : a systematic review and meta-analysis*. <https://doi.org/10.7717/peerj.5172>
- Cipolla-Neto, J., & Do Amaral, F. G. (2018). Melatonin as a Hormone: New Physiological and Clinical Insights. In *Endocrine Reviews* 39(6). 990–1028, <https://doi.org/10.1210/er.2018-00084>
- Edison, H., & Nainggolan, O. (2021). Hubungan Insomnia dengan Hipertensi. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 24(1), 46–56. <https://doi.org/10.22435/hsr.v24i1.3579>
- Eshak, E. S. (2022). The prevalence and determining factors of sleep disorders vary by gender in the Egyptian public officials: a large cross-sectional study. *Bulletin of the National Research Centre*, 46(1). <https://doi.org/10.1186/s42269-022-00927-5>
- Ezati, M., Keshavarz, M., Barandouzi, Z. A., & Montazeri, A. (2020). The effect of regular aerobic exercise on sleep quality and fatigue among female student dormitory residents.

- BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 12(1), 1–8.  
<https://doi.org/10.1186/s13102-020-00190-z>
- Fernandez-Mendoza, J., & Vgontzas, A. N. (2013). Insomnia and its impact on physical and mental health. *Current Psychiatry Reports*, 15(12). <https://doi.org/10.1007/s11920-013-0418-8>
- Flowerenty, D. D. (2015). Pengaruh Therapeutic Exercise Walking Terhadap Kualitas Tidur Klien Dengan Penyakit Paru Obstruksi Kronik (Ppok) Di Poli Spesialis Paru B Rumah Sakit Paru Kabupaten Jember. *Skripsi*, (UJI Aktivitas Antiplalet, Antikoagulan, Dan Trombolisis Ekstrak Etanol Daun Belimbing Wuluh (Averrhoa bilimbi L) IN VITRO), 27. [http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/65672/Ainul\\_Latifah-101810401034.pdf?sequence=1](http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/65672/Ainul_Latifah-101810401034.pdf?sequence=1)
- Fuad, N., & Wulandari, E. (2017). *Psikologi Tidur : dari Kualitas Tidur hingga Insomnia*. Universitas Islam Indonesia.
- Grace, P. H., Meryana, P., & Pantouw, J. G. (2020). Sleep Quality Before And After Yoga Exercises In Elderly At Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya. *Journal of Widya Medika Junior*, 2(2), 130–137. <http://jurnal.wima.ac.id/index.php/JWMJ/article/view/2475>
- Halpern, J., Cohen, M., Kennedy, G., Reece, J., Cahan, C., & Baharav, A. (2014). Yoga for improving sleep quality and quality of life for older adults. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 20(3), 37–46. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24755569/>
- Haryati, & Yunaningsi, S. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Medika Hutama*, 01(03), 146–156. <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i2.1288>
- Hegde, A., Metri, K., Chwadhar, P., Babu, N., & Nagendra. (2017). Effects Of Yoga On Cardiac Health Sleep Quality, Mental Healthand Quality Of Life Of Elderly Individuals With Chronic Ailments: A Single Arm Pilot Study. *Voice of Research*, 6(1). <https://ideas.repec.org/p/vor/issues/2017-06-07.html>
- Hita-Contreras, F., Martínez-López, E., Latorre-Román, P. A., Garrido, F., Santos, M. A., & Martínez-Amat, A. (2014). Reliability and validity of the Spanish version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) in patients with fibromyalgia. *Rheumatology International*, 34(7), 929–936. <https://doi.org/10.1007/s00296-014-2960-z>
- Indriasari, S., & Putra, R. (2019). *Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia (Elderly)*. 2009(4 (2). ISSN 2503-3557), 78–84. <https://doi.org/10.37341/jkf.v4i2.190>
- Irwin, M. R. (2015). Why sleep is important for health: A psychoneuroimmunology perspective. *Annual Review of Psychology*, 66, 143–172. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115205>
- Kusumawaty, I., Rispa, M., & Hindun, S. (2021). *The Effect of Yoga Exercises on Sleep Quality for The Elderly*. 1, 14–19. <https://doi.org/10.36086/maternalandchild.v1i1.963>
- Laksmi, I. (2022). Terapi Senam Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Widya Kesehatan*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v4i1.2804>
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia.

- Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38.  
<https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana/article/view/1497>
- Okaviani, M. A., & Notobroto, H. (2014). Perbandingan Tingkat Konsistensi Normalitas Distribusi Metode Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, Shapiro-Wilk, dan Skewness-Kurtosis. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 3(2), 127–135.  
<https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-biometrikd8bc041810full.pdf>
- Parajuli, N., Pradhan, B., & Jat, M. (2021). Effect of four weeks of integrated yoga intervention on perceived stress and sleep quality among female nursing professionals working at a tertiary. *Industrial Psychiatry Journal*, 195–201. <https://doi.org/10.4103/ipj.ipj>
- Pilcher, J. J., & Morris, D. M. (2020). Sleep and Organizational Behavior: Implications for Workplace Productivity and Safety. *Frontiers in Psychology*, 11(January), 1–21.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00045>
- Priya, J., Singh, J., & Kumari, S. (2017). Study of the factors associated with poor sleep among medical students. *Indian Journal of Basic and Applied Medical Research*, 2(6), 422–429.  
[www.ijbamr.com](http://www.ijbamr.com)
- Putu, L., Vitalistyawati, A., Rustanti, M., & Rustiana, Y. (2019). Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Fleksibilitas Senam Yoga Pada Wanita Umur 30 - 45 Tahun. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 3(1), 26–30.  
<https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/711>
- Ryskey, A., Porcari, J. P., Radtke, K., Bramwell, S., Lee, T. E., & Foster, C. (2017). The Energy Expenditure and Relative Exercise Intensity of Pound. *International Journal of Research in Exercise Physiology*, 13(1), 39–47. <https://minds.wisconsin.edu/handle/1793/76898>
- Sari, R. (2020). Intervensi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Postpartum. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 2(3), 59–69.  
<https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs/article/view/9483>
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. In *Bandung Alf* (p. 143).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Suhesti. (2014). *Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Upt Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta*.
- Taheri M, I. K. (2018). The Exercise-Induced Weight Loss Improves Self-Reported Quality of Sleep in Obese Elderly Women with Sleep Disorders. *Journal of Clinical Neuroscience and Psychopathology*, 20(1), 9–54.  
<https://www.sleepandhypnosis.org/ing/Pdf/52dea66ab4b14c11909a41e434a52813.pdf>
- Uchida, S., Shioda, K., Morita, Y., Kubota, C., Ganeko, M., & Takeda, N. (2012). Exercise effects on sleep physiology. *Frontiers in Neurology*, APR(April), 1–5.  
<https://doi.org/10.3389/fneur.2012.00048>