

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN SENAM YOGA TERHADAP INSOMNIA LANSIA

Moch. Arif Romadlon
NIM. 1205366

Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia

DOSEN PEMBIMBING
Dr. H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd.

Insomnia adalah suatu keadaan seseorang dengan kualitas dan kuantitas tidur yang kurang. Faktor terbesar dalam insomnia adalah kekhawatiran, dimana itu akan dialami seseorang akan menyebabkan orang tersebut mengalami insomnia ringan. Senam yoga akan menurunkan aktifitas tubuh serta pikiran seseorang, sehingga memberikan ketenangan dan mengatasi stress yang penyebab utama dari gangguan tidur. Lanjut usia adalah usia 60 tahun ke atas sesuai dengan definisi *World Health Organization* (WHO) yang terdiri dari, usia lanjut (*elderly*) 60-74 tahun, usia tua (*old*) 75-90 tahun, dan usia sangat lanjut (*very old*) di atas 90 tahun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan senam yoga terhadap insomnia lansia. Metode penelitian yang digunakan adalah *ex-postfacto*, karena latihan senam yoga ini sudah berjalan dengan waktu yang lama. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 orang kelompok yoga dan 15 orang kelompok non yoga. Hasil statistik uji t menunjukkan nilai sig sebesar 0.01. Hal ini nilai sig < 0.05, maka H_0 ditolak. Dapat ditarik kesimpulan bahwa perbedaan antara kelompok yoga dan kelompok non yoga terhadap insomnia lansia. Sedangkan hasil statistik uji regresi menunjukkan nilai sig 0.000 < 0.05, maka H_0 ditolak. Dapat ditarik kesimpulan bahwa pengaruh kelompok yoga terhadap insomnia pada lansia dengan nilai R Square 0.344, artinya insomnia berpengaruh sebesar 34.4% pada kelompok yoga.

Kata Kunci : Insomnia, Lansia, Yoga

ABSTRACT

EFFECT OF EXERCISE ON YOGA GYMNASTICS INSOMNIA ELDERLY

Moch. Arif Romadlon
NIM. 1205366

Faculty of Physical Education and Health
Indonesian Education University

SUPERVISOR

Dr. H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd.

Insomnia is a State of someone with the quality and quantity of sleep less. The biggest factors in insomnia is a concern, where it will be experienced by a person will cause the people experiencing mild insomnia. Yoga gymnastics will lose one's mind and body activity, thus providing peace and cope with the stress that the main cause of sleep disorders. Elderly (Elderly) is age 60 years and above in accordance with the definition of the *World Health Organization* (WHO), which consists of the old age (elderly) 60-74 years old, an age old (old) 75-90 years, and very advanced age (very old) in over 90 years. The purpose of this research is to know the influence of calisthenics exercises yoga against elderly insomnia. Research methods used are *ex-postfacto*, because exercise-gymnastics yoga is already walking with a long time. The sample in this study amounted to 30 people are divided into two groups, the experimental group of 15 persons and 15 persons as well as the control. The t-test statistical results show the value of sig of 0.01. This value is 0.05, then $\text{sig} < H_0$ is rejected. Can be drawn the conclusion that the difference between the control group and experimental group against elderly insomnia. While the results of the statistical regression test showed the value of $\text{sig} 0.000 < 0.05$, then H_0 is rejected. Can be drawn the conclusion that the influence of experimental groups against insomnia in elderly with value R Square 0.344, this means insomnia berpengaruh of 34.4% in the experimental group.

Key Words : Insomnia, Seniors, Yoga