

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur yang cukup dan berkualitas memengaruhi berbagai aspek kualitas hidup, termasuk kesejahteraan, kesehatan, kebahagiaan, dan kepuasan hidup jangka panjang (Kudrnáčová & Kudrnáč, 2023). Sebaliknya, gangguan tidur dikaitkan dengan peningkatan risiko berbagai kondisi kesehatan, termasuk gangguan metabolisme, penyakit kardiovaskular, depresi, dan kecemasan (Spytska, 2024). Stresor psikososial, seperti tekanan pekerjaan dan ambiguitas peran, berkontribusi terhadap gangguan tidur dan penurunan kesejahteraan individu (Iwasaki *et al.*, 2018). Mengatasi gangguan tidur merupakan aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat. Salah satu kelompok yang memiliki kerentanan tinggi terhadap gangguan tidur adalah wanita pralansia, yang secara alami mengalami perubahan fisiologis akibat proses penuaan, termasuk dinamika hormonal yang memengaruhi pola tidur. Penelitian menunjukkan bahwa selama transisi menuju menopause, hingga 40% wanita melaporkan kualitas tidur yang buruk, dengan gejala seperti insomnia dan gangguan tidur lainnya (Andersen *et al.*, 2023)

Wanita pralansia, yang umumnya berusia 45–59 tahun, mengalami perubahan fisiologis, termasuk fluktuasi kadar hormon estrogen dan progesteron, yang berdampak langsung pada kualitas tidur. Sebuah penelitian melaporkan bahwa 38,2% individu berusia 43–71 tahun mengalami kualitas tidur yang buruk, di mana wanita hampir dua kali lebih berisiko dibandingkan pria (Madrid-Valero

et al., 2017). Lebih lanjut, prevalensi gangguan tidur pada wanita meningkat dari 18,8% saat pramenopause menjadi 29,5% setelah menopause (Hwang *et al.*, 2021). Faktor lain yang turut berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur pada kelompok ini meliputi penyakit kronis, depresi, serta kebiasaan konsumsi alkohol (Hwang *et al.*, 2021). Pada wanita lanjut usia di Meksiko, gangguan tidur seperti insomnia dan durasi tidur kurang dari lima jam dikaitkan dengan peningkatan risiko kelemahan fisik (Moreno-Tamayo *et al.*, 2020).

Gangguan tidur pada wanita pralansia memiliki dampak medis yang signifikan, terutama dalam meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis. Tidur yang buruk telah terbukti berhubungan erat dengan penyakit kardiovaskular, gangguan metabolisme, dan bahkan peningkatan risiko kanker. Studi menunjukkan bahwa wanita dengan gangguan tidur memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami hipertensi, dislipidemia, dan sindrom metabolik, yang semuanya berkontribusi terhadap penyakit jantung (Medic *et al.*, 2017; Pines, 2017). Selain itu, gangguan tidur dapat memicu peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik dan respons proinflamasi yang berpotensi memperburuk kondisi kesehatan yang sudah ada.

Dari sisi psikologis dan kognitif, gangguan tidur berdampak pada penurunan fungsi otak serta peningkatan risiko gangguan mental. Wanita yang mengalami kualitas tidur buruk lebih rentan mengalami gangguan kognitif, bahkan memiliki risiko lebih tinggi terhadap demensia. Efek jangka pendek dari gangguan tidur dapat berupa peningkatan respons terhadap stres, nyeri somatik, serta tekanan emosional, sementara dampak jangka panjangnya mencakup diabetes melitus tipe 2 dan depresi (Medic *et al.*, 2017). Selain itu, penelitian

menunjukkan bahwa sekitar 75% wanita lanjut usia mengalami gejala insomnia, yang berujung pada kualitas hidup yang lebih rendah akibat meningkatnya kecemasan dan gangguan suasana hati (Stone & Xiao, 2018).

Yoga telah menjadi intervensi nonfarmakologis yang menjanjikan untuk meningkatkan kualitas tidur di berbagai populasi. Berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitasnya dalam meningkatkan parameter tidur di kalangan lansia, pasien kanker, dan wanita dengan masalah tidur (Bandyopadhyay *et al.*, 2023; Shivarama, 2024; Wang *et al.*, 2020). Manfaat yoga dikaitkan dengan kemampuannya untuk mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, mengurangi stres, dan meningkatkan kesadaran (Joshi & Paul, 2024; Shivarama, 2024). Praktik ini mencakup berbagai teknik, termasuk asana, pranayama, dan meditasi, yang secara kolektif berkontribusi pada kualitas tidur yang lebih baik (Joshi & Paul, 2024). Berdasarkan meta-analisis, intervensi yoga menghasilkan perbaikan kualitas tidur yang signifikan, dengan penurunan skor PSQI rata-rata sebesar 0,54 standar deviasi dibandingkan dengan kelompok kontrol (Wang *et al.*, 2020). Sebagai contoh, dalam studi oleh Ratcliff *et al.* (2016), skor PSQI menurun dari 8,3 menjadi 6,7 setelah intervensi yoga.

Dengan mengubah tingkat neurotransmitter dan menurunkan kortisol, yoga dapat meningkatkan plastisitas otak, membantu mengelola stres, dan mengendalikan suasana hati (Szafraniec *et al.*, 2024). Selain kecenderungan peningkatan rasio variabilitas detak jantung frekuensi rendah ke tinggi, praktisi yoga menunjukkan pola aktivitas otak yang berbeda di wilayah yang terkait dengan kesadaran atensi dan penurunan bias egosentris selama tugas pengaturan emosi (Wadden *et al.*, 2018). Praktisi yoga menunjukkan perbedaan yang

signifikan dalam parameter sistem saraf simpatik, termasuk detak jantung istirahat dan tekanan darah yang lebih rendah, dibandingkan dengan mereka yang bukan praktisi (Choudhary *et al.*, 2020). Sistem saraf simpatis dipicu dalam keadaan stres atau keadaan yang membebani secara fisik, meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi ke area tubuh tertentu. Relaksasi juga berperan dalam mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang mengatur fungsi urinasi dan pencernaan.

Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit merupakan salah satu komunitas yoga aktif di Kabupaten Buleleng yang secara rutin melaksanakan kelas yoga mingguan. Sebagian besar pesertanya adalah wanita pralansia yang telah mengikuti kegiatan ini dengan frekuensi partisipasi yang bervariasi, mulai dari satu hingga tujuh kali per minggu. Berdasarkan hasil observasi awal, peserta menunjukkan karakteristik yang beragam terkait kualitas tidur, di mana terdapat individu dengan kualitas tidur baik maupun kurang baik. Populasi ini memiliki potensi besar untuk diteliti mengingat konsistensi praktik yoga yang dapat dijadikan sebagai prediktor frekuensi partisipasi terhadap kualitas tidur.

Meskipun banyak penelitian sebelumnya telah menyoroti manfaat yoga terhadap kualitas tidur, studi yang secara spesifik meneliti pengaruh frekuensi partisipasi yoga terhadap kualitas tidur wanita pralansia di komunitas berbasis yoga seperti Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah ada pengaruh signifikansi antara frekuensi partisipasi yoga terhadap kualitas tidur wanita pralansia sehingga hasilnya dapat berkontribusi dalam pengembangan strategi kesehatan masyarakat berbasis komunitas yang mudah diakses, berbiaya rendah, dan minim efek samping.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh frekuensi partisipasi yoga terhadap kualitas tidur wanita pralansia di Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh frekuensi partisipasi yoga terhadap kualitas tidur wanita pralansia di Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat frekuensi partisipasi yoga pada wanita pralansia di Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit.
- b. Mendeskripsikan kualitas tidur wanita pralansia di Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit.
- c. Menganalisis pengaruh frekuensi partisipasi yoga terhadap kualitas tidur wanita pralansia di Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai pengaruh frekuensi partisipasi yoga terhadap kualitas wanita pralansia, serta memberikan landasan bagi penelitian selanjutnya terkait upaya promotif-preventif berbasis komunitas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian diharapkan memberikan wawasan baru mengenai pengaruh frekuensi partisipasi yoga terhadap kualitas tidur wanita pralansia di Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bahwa konsistensi partisipasi yoga dapat menjadi strategi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur secara alami.

3. Bagi Pemerintah dan Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah bagi pengambilan kebijakan dan pengembangan program promotif dan preventif berbasis yoga pada kelompok usia pralansia.

