

OPTIMALISASI KUALITAS TIDUR DAN KEBUGARAN LANSIA MELALUI SENAM YOGA

Wiwin Sulistyawati^{1*}, Risyda Zakiyah Hanim², Satria Eureka Nurseskasatmata³, Aby Nugrah Septanto⁴, Caturia Sasti Sulistyana⁵, Novianti Lailiah⁶, Dessy Rindiyanti Harista⁷

1Universitas Negeri Surabaya, Indonesia, email: wiwinsulistyawati@unesa.ac.id

2Universitas Negeri Surabaya, Indonesia, email: risydahanim@unesa.ac.id

3Universitas Negeri Surabaya, Indonesia, email: nsnurseskasatmata@unesa.ac.id

4Universitas Negeri Surabaya, Indonesia, email: abyseptanto@unesa.ac.id

5Universitas Negeri Surabaya, Indonesia, email: ns.sulistyana@unesa.ac.id

6Universitas Negeri Surabaya, Indonesia, email: noviantilailiah@unesa.ac.id

7Universitas Negeri Surabaya, Indonesia, email: dessyharista@unesa.ac.id

*Koresponden penulis

Article History:

Received: 09 September 2024

Revised: 03 November 2025

Accepted: 13 November 2025

Keywords: *senam yoga, lansia, kualitas tidur, kebugaran fungsional*

Abstract: *Peningkatan lansia di Indonesia berdampak pada timbulnya berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan tidur dan penurunan kebugaran. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan risiko penyakit degeneratif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan senam yoga sebagai intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur dan kebugaran lansia di UPT PSLU Jombang. Metode pelaksanaan meliputi lima tahap: persiapan, sosialisasi, implementasi, evaluasi, dan keberlanjutan. Senam yoga dilaksanakan 1 kali per minggu selama 4 minggu dengan durasi 20–30 menit per sesi, mencakup pemanasan, gerakan inti yoga, pernapasan, dan relaksasi. Evaluasi menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan tes langkah 2 menit. Hasil menunjukkan peningkatan lansia dengan kategori bugar dari 8 orang (33%) menjadi 14 orang (58%), serta peningkatan kualitas tidur baik dari 14 orang (58%) menjadi 18 orang (75%). Senam yoga terbukti bisa untuk meningkatkan kebugaran fungsional dan kualitas tidur lansia.*

Introduction

Populasi lansia dunia dan di kawasan Asia Tenggara meningkat pesat, proporsi penduduk usia ≥ 60 tahun diperkirakan akan terus naik dalam beberapa dekade mendatang sehingga menimbulkan tantangan besar bagi sistem kesehatan publik. Peningkatan populasi tidak selalu disertai kesehatan yang baik, banyak lansia mengalami penurunan fungsi yang mengurangi kualitas hidup dan memerlukan intervensi promotif dan preventif yang tepat (World Health Organization (WHO)., 2025).

Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur dan insomnia pada kelompok lansia relatif tinggi dan menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu perhatian. Beberapa studi nasional dan survei komunitas melaporkan angka gangguan tidur yang substansial pada orang tua, dengan variasi menurut lokasi (urban vs rural), jenis kelamin, dan faktor sosial-

ekonomi. Gangguan tidur pada lansia berkaitan erat dengan penurunan kualitas hidup, peningkatan gejala mood (mis. depresi), kognisi yang menurun, serta risiko kecelakaan dan jatuh (Budiman *et al.*, 2024).

Kualitas tidur merupakan masalah yang sering muncul pada lansia yang tinggal di Panti. Kualitas tidur merupakan kepuasan diri individu terhadap semua aspek pengalaman tidur. Kualitas tidur memiliki empat atribut: efisiensi tidur, frekuensi tidur, durasi tidur, dan bangun setelah tidur (Corbett., 2022). Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia diantaranya faktor lingkungan, stress psikologi, gizi, gaya hidup, aktifitas fisik dan olahraga (Utami, 2021). Dampak kualitas tidur yang kurang dapat memicu berbagai gangguan, seperti peningkatan kerentanan terhadap penyakit, gangguan memori, kebingungan, disorientasi, serta penurunan kemampuan untuk berkonsentrasi dan mengambil keputusan. Selain itu, kemandirian pada lansia juga akan berkurang, yang terlihat dari penurunan partisipasi mereka dalam kegiatan sehari-hari. Semua hal ini tentunya berdampak pada kualitas hidup lansia (Oktora, Purnawan and Achiriyati, 2016). Persentase jumlah lansia di Indonesia tahun 2024 mencapai 12 % dari Penduduk Inonesia dan Provinsi Jawa Timur menempati urutan 2 persentase lansia sebesar 16,02 % (BPS, 2024). Berdasarkan hasil penelitian (Harsismanto *et al.*, 2020) Di Panti Sosial Tresna Werdha terdapat 50% lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk.

Intervensi non-farmakologis berbasis aktivitas fisik telah menunjukkan efek menguntungkan terhadap kualitas tidur dan kesehatan fisik lansia. Secara umum, aktivitas fisik teratur memperbaiki kualitas tidur, mengurangi latensi tidur, dan meningkatkan efisiensi tidur; namun efektivitas bergantung pada jenis, intensitas, dan waktu pelaksanaan latihan. Di antara berbagai jenis latihan, mind-body exercises seperti yoga tampil konsisten sebagai intervensi yang menjanjikan untuk mengatasi masalah tidur pada lansia (Alnawwar *et al.*, 2023).

Hatha Yoga merupakan jenis senam *low impact* dengan gerakan halus dan lambat yang cocok dilakukan oleh orang lanjut usia (Ratih., 2024). Hatha Yoga merupakan suatu bentuk terapi tanpa obat yang melibatkan berbagai teknik, seperti pranayama (pernafasan), mudra (gerakan tangan), banda (penutupan energi tubuh), asana (gerakan atau posisi tubuh), relaksasi, dan meditasi (Faidah, N., Bindhu, I. P. B. M., & Sriadi and P., 2020). Latihan yoga menunjukkan dampak positif terhadap kekuatan otot, keseimbangan, mobilitas, dan fleksibilitas tubuh bagian bawah, tetapi tidak memiliki efek signifikan terhadap daya tahan kardiorespirasi dan fleksibilitas tubuh bagian atas (Shin, 2021).

Selain manfaat pada tidur, bukti juga menunjukkan bahwa yoga dapat meningkatkan beberapa komponen kebugaran jasmani pada lansia, seperti fleksibilitas, keseimbangan, kekuatan fungsional, dan kapasitas pernapasan—komponen penting untuk mempertahankan kemandirian dan menurunkan risiko jatuh. Meskipun demikian, heterogenitas protokol (tipe yoga, frekuensi, durasi, serta adaptasi untuk keterbatasan fisik) membuat perlunya penelitian yang memfokuskan pada optimalisasi program senam yoga yaitu penentuan jenis gerakan, dosis latihan, pendekatan inklusif (mis. *chair-based*), serta integrasi komponen relaksasi dan edukasi tidur agar intervensi lebih aman, diterima, dan efektif untuk lansia di berbagai setting komunitas (Huang, Li and Hsieh, 2025).

Lansia yang berusia 60 tahun dan 70 tahun yang melakukan latihan yoga selama 9–12 minggu merasakan dampak positif yang besar pada kebugaran fisik. Yoga adalah aktivitas multimoda yang meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, dan fleksibilitas pada lansia, Promosi tentang aktivitas fisik seperti yoga sebagai aktivitas yang meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental pada lansia perlu ditingkatkan (Shin, 2021).

Dari beberapa latar belakang diatas, pengusul tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat berupa Pemanfaatan Senam Yoga sebagai upaya peningkatan kualitas tidur dan kebugaran pada lansia di PSLU Jombang.

Method

Metode pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui lima tahapan utama: persiapan, sosialisasi, implementasi, evaluasi, dan keberlanjutan.

1. Tahap Persiapan (16 Juni – 26 Juni 2025)

Pada tahap awal, tim pengabdian melakukan komunikasi dengan pihak UPT PSLU Jombang untuk menyamakan persepsi dan membangun kerja sama antara kedua belah pihak. Koordinasi ini meliputi kegiatan; (1) Identifikasi kebutuhan mitra terkait kondisi kebugaran lansia dan kualitas tidur lansia, (2) Diskusi mengenai bentuk kegiatan yang relevan dengan situasi dan kebutuhan lansia, (3) Penetapan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang disesuaikan dengan kegiatan lansia, (4) Pemilihan kelompok sasaran lansia, yaitu lansia sehat, aktif, mandiri, dan bisa mobilisasi aktif dan (5) Diskusi tentang sarana prasarana kegiatan termasuk tempat pelaksanaan, perangkat audio-visual, serta dukungan tenaga pendamping. (5) penyusunan instrumen dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk menilai kualitas tidur dan tes kebugaran sederhana dengan Tes Langkah 2 Menit .

2. Tahap Sosialisasi dan Edukasi (4-5 Juli 2025).

Pada tahap ini, dilakukan penyuluhan kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pentingnya tidur yang berkualitas dan manfaat aktivitas fisik teratur bagi kesehatan. Penyuluhan disampaikan dengan metode ceramah interaktif menggunakan media Poster dan video singkat. Pada sesi ini juga diperkenalkan konsep dasar senam yoga untuk lansia, meliputi *asana* (gerakan tubuh sederhana), *pranayama* (latihan pernapasan), dan *relaksasi*.

3. Tahap Implementasi Program Senam Yoga (20 Agustus 2025- 20 September 2025)

Program senam yoga dilaksanakan secara terstruktur dengan jadwal 1 kali per minggu selama 4 minggu. Setiap sesi berdurasi 20–30 menit, diawali dengan pemanasan, dilanjutkan gerakan inti yoga yang melibatkan peregangan, keseimbangan, dan penguatan otot, serta ditutup dengan latihan pernapasan dan relaksasi.

4. Tahap Evaluasi (20 September 2025)

Evaluasi dilakukan pada awal dan akhir program. Penilaian meliputi: Kualitas tidur dengan kuesioner PSQI. Kebugaran fisik dengan tes fungsional sederhana (fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan). Feedback peserta terkait pengalaman mengikuti program, kenyamanan, dan manfaat yang dirasakan.

5. Tahap Keberlanjutan Program

Sebagai bentuk tindak lanjut, tim pengabdian memberikan pelatihan singkat kepada kader panti tentang cara melaksanakan senam yoga lansia secara mandiri. Selain itu, disusun video tutorial senam yoga sederhana sehingga program dapat dilanjutkan secara berkesinambungan di UPT PSLU Jombang tanpa bergantung pada tim pengabdian.

Result

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa optimalisasi senam yoga telah di UPT PSLU Jombang dengan jumlah peserta 24 lansia. Program berjalan selama empat minggu dengan frekuensi satu kali per minggu. Evaluasi dilakukan melalui dua indikator utama, yaitu kebugaran fungsional lansia menggunakan tes langkah 2 menit dan kualitas tidur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Untuk dokumentasi kegiatan ditunjukkan pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Lansia tampak antusias melakukan senam yoga dengan posisi duduk di kursi.

Hasil tes kebugaran lansia dan tes kualitas tidur bisa dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Hasil tes Kebugaran Lansia Pre dan Post

No.	Hasil Tes	Pre Test	Post Test
1	< 60 langkah (Kurang Bugar)	16	10
2	≥ 60 langkah (Bugar)	8	14
Jumlah		24	24

Berdasarkan tabel di atas terjadi peningkatan kebugaran lansia dari yang sebelum senam yoga sebagian besar peserta berada pada kategori kurang bugar (< 60 langkah) yaitu sebanyak 16 orang (67%), sedangkan yang tergolong bugar (≥ 60 langkah) hanya 8 orang (23%). Setelah intervensi senam yoga, terjadi perbaikan yang signifikan: jumlah lansia dalam kategori kurang bugar menurun menjadi 10 orang (42%) , sementara jumlah lansia yang tergolong bugar meningkat menjadi 14 orang (58%).

Perubahan ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan fisik lansia, terutama pada aspek kekuatan otot tungkai dan daya tahan kardiovaskular. Lansia yang sebelumnya mudah lelah ketika melakukan aktivitas fisik menjadi lebih kuat dan mampu melakukan langkah lebih banyak dalam waktu 2 menit.

Tabel 2. Hasil tes Kualitas Tidur Pre dan Post

No.	Kualitas Tidur	Pre Test	Post Test
1	Buruk	10	6
2	Baik	14	18
Jumlah		24	24

Berdasarkan data hasil tes kualitas tidur sebelum dan sesudah senam yoga terdapat peningkatan. Dari yang sebelum program ditemukan 10 orang (42%) lansia dengan kualitas tidur buruk dan 14 orang (58%) dengan kualitas tidur baik. Setelah mengikuti program senam yoga, jumlah lansia dengan kualitas tidur buruk berkurang menjadi 6 orang (25%), sementara jumlah yang memiliki kualitas tidur baik meningkat menjadi 18 orang (75%). Hal ini menunjukkan bahwa senam yoga memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur lansia. Gerakan peregangan, latihan pernapasan, serta sesi relaksasi dalam yoga diduga membantu menurunkan ketegangan otot, mengurangi kecemasan, serta memperbaiki pola tidur lansia.

Discussion

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa program senam yoga yang diimplementasikan di UPT PSLU Jombang mampu memberikan peningkatan yang nyata pada kebugaran fungsional dan kualitas tidur lansia. Berdasarkan tes langkah 2 menit, jumlah lansia yang tergolong “bugar” meningkat dari 8 orang pada pre-test menjadi 14 orang pada post-test. Sementara itu, pada aspek kualitas tidur yang dinilai dengan PSQI, jumlah lansia dengan kualitas tidur baik meningkat dari 14 orang menjadi 18 orang setelah intervensi.

Peningkatan kebugaran fungsional ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa yoga dapat meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, keseimbangan, serta kapasitas kardiovaskular pada lansia (Ward et al., 2025). Gerakan sederhana yang dikombinasikan dengan pernapasan dalam yoga terbukti membantu memperbaiki fungsi sistem muskuloskeletal dan peredaran darah, sehingga lansia lebih bertenaga dan tidak cepat lelah saat beraktivitas.

Dampak positif yoga terhadap kualitas tidur juga didukung oleh meta-analisis yang melaporkan bahwa praktik yoga secara rutin efektif meningkatkan efisiensi tidur, menurunkan latensi tidur, serta mengurangi gangguan tidur pada kelompok usia lanjut (Prashanth et al., 2024; Alghosi et al., 2025). Mekanisme yang mendasari hal ini adalah kemampuan yoga dalam mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, menurunkan stres fisiologis, dan meningkatkan sekresi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur siklus tidur.

Selain manfaat fisiologis, pelaksanaan yoga di lingkungan panti sosial juga berdampak pada aspek psikososial. Kegiatan yang dilakukan bersama-sama menciptakan rasa kebersamaan dan dukungan sosial, yang turut berkontribusi pada peningkatan mood, penurunan rasa kesepian, dan pada akhirnya memperbaiki kualitas tidur lansia. Hal ini sesuai dengan temuan Susanty et al. (2024) yang melaporkan bahwa faktor sosial-ekonomi dan psikologis berpengaruh terhadap gangguan tidur pada lansia di Indonesia.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini memperkuat bukti bahwa yoga merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman, murah, dan efektif untuk meningkatkan kesehatan lansia, khususnya dalam hal kebugaran dan kualitas tidur. Namun demikian, keberhasilan program juga sangat dipengaruhi oleh keberlanjutan dan keterlibatan aktif pengelola panti serta tenaga pendamping.

Conclusion

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di UPT PSLU Jombang dengan fokus pada optimalisasi senam yoga terbukti mampu memberikan peningkatan signifikan terhadap kebugaran fungsional dan kualitas tidur lansia. Berdasarkan hasil evaluasi, jumlah lansia yang masuk kategori bugar meningkat, sementara jumlah lansia dengan kualitas tidur baik juga bertambah setelah mengikuti program secara rutin. Senam yoga dapat dijadikan salah satu strategi intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan terjangkau untuk meningkatkan kesehatan lansia di panti sosial. Keberhasilan program ini juga menegaskan pentingnya dukungan pengelola panti dan pendamping agar kegiatan senam yoga dapat terus dilaksanakan secara berkesinambungan.

Acknowledgements

Ucapan terima kasih bisa disampaikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan dana untuk melakukan pengabdian masyarakat dan UPT PSLU Jombang yang telah memfasilitasi dan mendukung kesuksesan kegiatan, serta seluruh pihak yang telah membantu terselenggaranya kegiatan ini.

References

Alnawwar, M.A. *et al.* (2023) 'The Effect of Physical Activity on Sleep Quality and Sleep Disorder: A Systematic Review', *Cureus*, 15(8). Available at: <https://doi.org/10.7759/cureus.43595>.

- BPS (2024) *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*. Available at: <https://www.bps.go.id>.
- Budiman *et al.* (2024) ‘Comparative insomnia prevalence between geriatrics lived in urban and rural areas: a multicenter nationwide study analysis’, *BMC Public Health*, 24(1). Available at: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19876-x>.
- Corbett., K.L.N.J.E.D.C.F. (2022) ‘Sleep quality: An evolutionasry concept analysis’, *Nurs Forum*, (57), pp. 144–151.
- Faidah, N., Bindhu, I. P. B. M., & Sriadi, N.N. and P. (2020) ‘PENGARUH LATIHAN HATHA YOGA ERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA.’, *Bali Medika Jurnal*, 7(1), pp. 69–76.
- Harsismanto *et al.* (2020) ‘Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia’, *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>.
- Huang, T.C., Li, C. and Hsieh, C.Y. (2025) ‘The Effects of Yoga on Fall-Related Physical Functions for Older Women: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials’, *Healthcare (Switzerland)*, 13(2). Available at: <https://doi.org/10.3390/healthcare13020124>.
- Oktora, S.P.D., Purnawan, I. and Achiriyati, D. (2016) ‘The Effect of Murottal Al Qur’an Therapy on Sleep Quality in the Social Rehabilitation Unit of the Dewanata Cilacap’, *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(3), pp. 168–173. Available at: <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/710/397>.
- Ratih., et all. (2024) ‘Hatha Yoga Efektif Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia’, *Physio Move Journal*, 05(1), pp. 25–33.
- Shin, S. (2021) ‘Meta-analysis of the effect of yoga practice on physical fitness in the elderly’, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21). Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph182111663>.
- Utami, I.& P. (2021) ‘Analysis of factors influencing the sleep quality of elderly people in nursing homes’, *Jurnal Health Sains*, 2(3), pp. 362–380.
- World Health Organization (WHO). (2025) *Ageing and health*. Available at: https://www.who.int/southeastasia/health-topics/ageing?utm_source=chatgpt.com#tab=tab_1.