

## ABSTRAK

**Skripsi 11 Juli 2014**  
**Anisia Lestari**

**Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia pada  
Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Angkatan 2011  
Univeritas Tanjungpura Pontianak Tahun 2014**

Insomnia merupakan ketidakmampuan seseorang untuk mencukupi kebutuhan tidur baik secara kualitas maupun kuantitasnya. Seseorang yang mengalami kekurangan tidur dapat mengganggu kerja otak sehingga mempengaruhi aktifitas mahasiswa yang memiliki tugas untuk belajar. Tujuan pada penelitian ini adalah mengetahui pengaruh Hatha Yoga terhadap penurunan tingkat insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan 2011 Universitas Tanjungpura di Pontianak tahun 2014. Penelitian dilakukan mulai tanggal 23 April – 5 Mei 2014. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan menggunakan 20 sampel yang dibagi menjadi dua kelompok. Analisa data yang digunakan adalah uji t berpasangan. Menurut hasil uji t berpasangan pada kelompok yang melakukan Hatha Yoga didapatkan nilai p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan pada kelompok kontrol didapatkan nilai p sebesar 0,173 ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan data tersebut ditemukan bahwa Hatha Yoga dapat menurunkan tingkat insomnia khususnya pada insomnia. Dengan adanya penelitian ini diharapkan Hatha Yoga dapat dijadikan intervensi alternatif komplementer oleh perawat untuk menurunkan tingkat insomnia.

**Kata Kunci** : Hatha Yoga, Insomnia

**Referensi** : 38 (2004 – 2013)

## ABSTRACT

**Script July, 11<sup>th</sup> 2014**  
**Anisia Lestari**

### **Effect of Hatha Yoga for Decrease Insomnia Levels in Nursing Department Student Class of 2011 at Tanjungpura University Pontianak 2014**

Insomnia is the inability to get enough sleep either in quality and quantity. Someone who experiences sleep deprivation can interfere with the activity of the brain that affect students who have a duty to learn. The purpose of this study was investigated influence Hatha Yoga to decrease levels of insomnia levels in nursing department student class of 2011 Tanjungpura University in Pontianak 2014. Study was carried out starting from April 23 to May 5, 2014. Research method used was a quasy experiment which using 20 samples were divided into two groups. Analysis of the data used is paired sample t test . From the data paired sample t test in the group that did Hatha Yoga p value of 0,000 ( $p < 0,05$ ) and in the control group obtained p value of 0,173 ( $p > 0,05$ ). It was concluded Hatha yoga can decrease levels of insomnia for student. This research is expected Hatha Yoga can be used as nursing complementary intervention to reduce insomnia.

**Keyword** : Hatha Yoga, Insomnia

**Reference** : 38 ( 2004 – 2013)