

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Tidur

2.1.1 Pengertian Tidur

Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan bawah sadar saat orang tersebut dapat dibangunkan dengan rangsang lainnya (Guyton & Hall, 2008). Tidur adalah suatu kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh manusia agar dapat berfungsi secara normal. Tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina pada saat tidur sehingga tubuh berada dalam kondisi yang optimal (Asmadi, 2008)

2.1.2 Fisiologis Tidur

Tidur merupakan proses fisiologis yang bersiklus secara bergantian dengan periode yang lebih lama dari keadaan terjaga. Siklus tidur terjaga mempengaruhi dan mengatur fungsi fisiologis dan respon pelaku (Perry & Potter, 2006).

a. Irama Sirkardian

Proses tidur diatur oleh sebuah mekanisme khusus yang disebut irama sirkardian (*circadian rhythm*). Dalam bahasa latin *circa* bermakna sekitar dan *dian* berarti satu hari atau 24 jam. Secara harfiah irama sirkardian diartikan sebagai sebuah siklus yang berlangsung sekitar 24 jam. Irama sirkardian berada di *Supra Chiasmatic Nucleus* (SCN) yang merupakan bagian terkecil dari otak yang terletak tepat di atas persilangan saraf mata. Oleh sebab itu, pengaturan jam biologis peka terhadap perubahan cahaya (Prasadja, 2009).

Irama sirkardian termasuk siklus tidur-bangun harian, dipengaruhi oleh cahaya dan suhu serta faktor-faktor eksternal seperti aktivitas sosial dan rutinitas pekerjaan. Jika siklus

bangun-tidur seseorang berubah secara bermakna, maka akan menghasilkan kualitas tidur yang buruk. Kecemasan, kurang istirahat, mudah tersinggung dan gangguan penilaian adalah gejala umum gangguan dalam siklus tidur. Kegagalan untuk mempertahankan siklus bangun-tidur individual yang biasanya dapat secara berlawanan mempengaruhi kesehatan keseluruhan seseorang (Perry & Potter, 2006).

b. Pengaturan Tidur

Pusat pengaturan aktivitas kewaspadaan dan tidur di atur oleh suatu komponen fungsional formasi retikularis yang penting disebut Sistem Aktivasi Retikular (SAR). SAR mengatur fungsi kesadaran dengan merangsang korteks serebri untuk menerima rangsang dan semua bagian tubuh. Sistem retikularis berperan dalam proses habituasi (kebiasaan) yaitu mengurangi respon terhadap rangsang monoton seperti berdetaknya jam dinding. Rangsangan tertentu bermakna untuk individu tertentu dapat terseleksi sedangkan rangsang lainnya mungkin diabaikan (Muttaqin, 2008).

Dalam keadaan sadar mengakibatkan neuron dalam SAR yang melepaskan katekolamin, seperti norepinefrin. Pada keadaan tidur disebabkan oleh pelepasan serum serotonin dari sel-sel spesifik di pons dan batang otak tengah yaitu *Bulbar Synchronizing Regional* (BSR). Sadar dan tidurnya seseorang dipengaruhi keseimbangan impuls yang diterima dari pusat otak, reseptor sensorik perifer seperti bunyi, stimulus cahaya, dan sistem limbik seperti emosi (Tarwoto & Wartonah, 2011).

Ketika seseorang mencoba tertidur, mereka akan menutup mata dan berada dalam posisi relaks. Stimulus ke SAR menurun. Jika ruangan gelap dan tenang, maka aktivasi SAR selanjutnya menurun. Pada beberapa bagian, BSR mengambil alih yang

menyebabkan tidur (Perry & Potter, 2006). Sedangkan saat bangun bergantung dari keseimbangan impuls yang diterima di pusat otak dan sistem limbik. Dengan demikian, sistem pada batang otak yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah SAR dan BSR (Hidayat, 2008).

2.1.3 Jenis- jenis Tidur

Berdasarkan prosesnya, terdapat dua jenis tidur yaitu tidur dengan gerakan bola mata cepat *Rapid Eye Movement* (REM), dan tidur dengan gerakan bola mata lambat *Non- Rapid Eye Movement* (NREM) (Asmadi, 2008).

a. Tidur NREM

Tipe ini dimulai dalam satu jam pertama setelah memulai tidur (Guyton & Hall, 2008). Tidur NREM memiliki empat tahap yang masing-masing ditandai dengan perubahan aktivitas gelombang otak. Keempat tahap tersebut yaitu:

1. Tahap I

Merupakan tahap transisi dimana seseorang beralih dari sadar menjadi tidur. Tahap ini ditandai dengan seseorang merasa kabur dan rileks, seluruh otot menjadi lemas, kelopak mata menutup mata, kedua bola mata bergerak ke kiri dan ke kanan, kecepatan jantung dan pernapasan menurun dengan jelas, pada elektroensefalogram (EEG) terlihat penurunan voltasi gelombang-gelombang alfa. Orang yang tidur pada tahap I mudah dibangunkan (Asmadi, 2008)

2. Tahap II

Merupakan tahap tidur ringan dan proses tubuh terus menurun. Tahap II ini ditandai dengan kedua bola mata berhenti bergerak, suhu tubuh terus menurun, tonus otot perlahan-lahan berkurang, serta kecepatan jantung dan pernapasan turun dengan jelas. Pada EEG timbul gelombang

beta yang berfrekuensi 14-18 siklus perdetik. Gelombang ini disebut sebagai gelombang tidur. Tahap II berlangsung selama 10-15 menit (Asmadi, 2008).

3. Tahap III

Tahap tidur ini dicirikan dengan denyut nadi, frekuensi napas, dan proses tubuh lainnya lambat. Hal ini dipengaruhi oleh adanya dominasi sistem saraf parasimpatis sehingga sulit untuk bangun (Hidayat, 2008).

4. Tahap IV

Tahap ini merupakan tahap tidur dalam dengan ditandai dengan kecepatan jantung dan pernapasan turun, jarang bergerak, sulit dibangunkan, gerak bola mata cepat, sekresi lambung menurun, dan tonus otot menurun (Hidayat, 2008).

b. Tidur REM (Tidur Paradoksikal, Tidur Desinkronisasi)

Tidur jenis ini dapat berlangsung pada tidur malam yang terjadi selama 5-20 menit, rata-rata timbul 90 menit. Tetapi apabila kondisi seseorang sangat lelah, maka awal tidur sangat cepat bahkan jenis tidur ini tidak ada (Hidayat, 2008). Terdapat beberapa hal yang sangat penting dalam tidur REM:

1. Tidur REM biasanya disertai mimpi yang aktif dan pergerakan otot tubuh yang aktif.
2. Seseorang lebih sukar dibangunkan oleh rangsangan sensorik selama tidur gelombang lambat, namun orang-orang terbangun secara spontan di pagi hari sewaktu episode tidur REM.
3. Tonus otot diseluruh tubuh sangat berkurang, dan ini menunjukkan adanya hambatan yang kuat pada area pengaturan otot di spinal.

4. Frekuensi denyut jantung dan pernapasan biasanya jadi ireguler, dan ini merupakan sifat dari keadaan tidur dengan mimpi.
5. Walaupun ada hambatan yang sangat kuat pada otot-otot perifer, masih timbul pergerakan otot yang tidak teratur.
6. Pada tidur REM, otak menjadi sangat aktif, dan metabolisme di seluruh otak meningkat sebanyak 20%. Pada EEG terlihat pola gelombang otak yang serupa dengan yang terjadi selama keadaan siaga. Tidur tipe ini disebut juga tidur paradoksikal karena hal ini bersifat paradoks, yaitu seseorang dapat tetap tertidur walaupun aktivitas otaknya meningkat.

Ringkasnya, tidur REM merupakan tipe tidur saat otak benar-benar dalam keadaan aktif. Namun, aktivitas otak tidak disalurkan kearah yang sesuai agar orang itu siaga penuh terhadap keadaan sekelilingnya sehingga, orang tersebut benar-benar tertidur (Guyton & Hall, 2008).

2.1.4 Kebutuhan Tidur

Menurut Hidayat (2008), kebutuhan tidur manusia sesuai tingkat perkembangan berdasarkan usia diantaranya :

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Manusia

Usia	Tingkat Perkembangan	Kebutuhan Tidur
0-1 bulan	Bayi baru lahir	14-18 jam/ hari
1-18 bulan	Masa bayi	12-14 jam/ hari
8 bulan – 3 tahun	Masa anak	11-12 jam/ hari
3-6 tahun	Masa pra sekolah	11 jam / hari
6-12 tahun	Masa sekolah	10 jam / hari
12-18 tahun	Masa remaja	8,5 jam / hari
18-40 tahun	Masa dewasa	7-8 jam / hari
40-60 tahun	Masa muda paruh baya	7 jam perhari
60 tahun ke atas	Masa dewasa tua	6 jam perhari

2.1.5 Prinsip – prinsip Tidur sehat

a. Tidur Dalam Porsi Cukup

Tiap orang memerlukan tidur dalam porsi cukup. Sebagian orang butuh 6 jam dan sebagian lainnya 9 jam. Namun, penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan orang membutuhkan tidur antara tujuh sampai delapan jam. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa tidur menjadi lebih lelap dan lebih berkesinambung bila seseorang tidur dalam periode waktu yang relatif teratur dan kontinyu (Rafknowledge, 2004).

b. Menjaga Jadwal Tidur Reguler

Tidur adalah sumber energi bagi otak, maka tidurlah dalam jumlah yang cukup, kantuk ringan dapat mengganggu performa akademis maupun olahraga. Ciptakan dan ikuti jadwal tidur yang teratur. Jika harus keluar dari jadwal, hindari untuk menunda tidur hingga lebih dari 1 jam dari jadwal, dan bangunlah dalam jarak 2 jam dari jadwal. Jangan keluar jadwal lebih dari 2 malam berturut-turut.

Amati jumlah tidur yang optimal, setiap orang berbeda, tetapi pada remaja atau dewasa muda selalu diantara 8,5-9,25 jam setiap harinya. Pahami irama sirkadian,atur kegiatan yang memaksimalkkan jam biologis, seperti melakukan kegiatan yang menyenangkan atau penuh semangat untuk mengatasi kantuk di jam tertentu (Prasadja, 2009).

c. Tidur Pada Malam Hari

Waktu yang tepat untuk mengatur jadwal tidur–bangun dalam 24 jam sangat dipengaruhi oleh kapan seseorang perlu bangun (bagi kebanyakan orang, ini berarti waktu untuk siap-siap menjalani aktifitas). Hitung mundur jumlah jam yang ditetapkan sebagai waktu yang dibutuhkan untuk tidur, lalu ditambah 30 menit, itulah waktu tidur anda. Misalkan, harus bangun setiap hari jam 05.30 pagi dan menetapkan kebutuhan

tidurnya 8 jam. Berarti, waktu tidurnya harus dimulai jam 9 malam tepat (Rafknowledge, 2004).

d. Ciptakan Lingkungan Tidur Nyaman

Perolehan tidur yang baik juga didukung oleh lingkungan yang nyaman dan kondusif. Terdapat banyak faktor yang terkait di antaranya faktor suara dan faktor cahaya. Dalam upaya meminimalkan ketidaknyamanan disaat tidur dapat dilakukan mematikan lampu kamar, mengatur suhu ruangan kamar sesuai kenyamanan, memilih jenis bantal dan kasur yang tepat, dan memilih posisi tidur yang nyaman. Demi kenyamanan istirahat dan tidur hindari posisi telungkup disaat tidur karena posisi telungkup akan menekan bahunan tulang belakang yang bisa mengakibatkan penekanan saraf dan memberikan stres pada saluran penghubung atau permukaan tulang belakang. Para ahli menyarankan untuk tidur dengan posisi terlentang atau dengan posisi menyamping (Rafknowledge, 2004).

e. Ciptakan Ritual Tidur

Ritual sebelum tidur diperlukan setiap orang agar mendapat tingkat relaksasi tertentu yang diperlukan untuk tidur. Ritual ini dapat berupa membaca dengan meminum secangkir minuman hangat, melakukan meditasi hingga perawatan tubuh. Biasakan perilaku tidur sehat dengan mengatur waktu tidur, menghindari makanan dan minuman yang dapat mengganggu proses tidur serta tidur di lingkungan tidur yang nyaman (Mizan, 2004).

2.1.6 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur setiap manusia berbeda-beda. Ada yang terpenuhi dengan baik, ada juga yang mengalami gangguan. Menurut Asmadi (2008), seseorang dapat

tidur atau tidak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antara lain:

a. Status kesehatan

Orang yang sehat memungkinkan dapat tidur dengan nyenyak, tetapi pada orang yang sakit dan nyeri, maka kebutuhan istirahat dan tidurnya tidak dapat dipenuhi dengan baik sehingga tidak bisa tidur nyenyak.

b. Lingkungan

Lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan yang tenang seseorang dapat tidur nyenyak. Sebaliknya, lingkungan yang ribut, bising, dan gaduh akan menghambat seseorang untuk tidur.

c. Stres psikologis

Rasa cemas dan depresi dapat menyebabkan gangguan pada frekuensi tidur. Hal ini disebabkan karena pada kondisi cemas akan meningkatkan norepinefrin darah melalui sistem saraf simpatis. Zat ini mengurangi tahap IV NREM dan REM.

d. Diet

Makanan yang banyak mengandung *L-Triptofan* seperti keju, susu, daging, dan ikan tuna mempermudah seseorang untuk tidur. Sebaliknya mengonsumsi minuman yang mengandung kafein maupun alkohol akan mengganggu tidur.

e. Gaya hidup

Kelelahan dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Kelelahan pada tingkat sedang mengakibatkan seseorang tidur dengan nyenyak, sedangkan pada kelelahan yang berlebihan akan mengakibatkan periode tidur REM lebih pendek.

f. Obat-obatan

Obat-obatan yang dikonsumsi seseorang ada yang berefek menyebabkan tidur, ada pula yang sebaliknya mengganggu

tidur. Misalnya obat golongan amfetamin akan menurunkan tidur REM.

2.1.7 Gangguan-gangguan Tidur

a. Insomnia

Insomnia adalah suatu keadaan yang menyebabkan individu tidak mampu mendapatkan tidur yang adekuat baik secara kualitas maupun secara kuantitas, sehingga individu tersebut hanya tidur sebentar atau susah tidur (Alimul, 2008).

b. Hipersomnia

Berlebihan tidur pada malam hari lebih dari 9 jam, biasanya disebabkan oleh depresi, kerusakan saraf tepi, beberapa penyakit ginjal, liver, dan metabolisme (Tarwoto & Wartonah, 2011).

c. Parasomnia

Parasomnia adalah sekumpulan penyakit yang mengganggu tidur anak seperti *Samnohebalisme* (tidur sambil berjalan) (Tarwoto & Wartonah, 2011).

d. Narkolepsi

Merupakan suatu keadaan atau kondisi yang ditandai dengan keinginan yang tidak terkendali untuk tidur, seperti saat seseorang tidur dalam keadaan berdiri, mengemudikan kendaraan, atau ditengah suatu pembicaraan. Hal ini merupakan suatu gangguan neurologis (Hidayat,2008).

e. Apnea Tidur dan Mendengkur

Mendengkur bukan dianggap sebagai gangguan tidur, namun bila disertai apnea maka dapat dikatakan sebagai masalah. Mendengkur disebabkan oleh hambatan pengeluaran udara di hidung dan mulut, seperti amandel, adenoid, otot-otot dibelakang mulut mengendor dan bergetar. Periode terjadinya

apnea dapat berlangsung selama 10 detik hingga 3 menit (Tarwoto dan Wartonah, 2011).

f. Mengigau

Mengigau merupakan suatu gangguan tidur bila terjadi terlalu sering dan di luar kebiasaan yang menyebabkan kualitas dan kebutuhan tidur berkurang sehingga dapat mengganggu fungsi organ dalam tubuh (perbaikan sel) dan dapat mudah menyebabkan masalah psikologis. Hasil pengamatan dapat menunjukkan bahwa hampir semua orang pernah mengigau dan terjadi sebelum tidur REM (Hidayat, 2008).

g. Enuresis

Enuresis merupakan buang air kecil yang tidak disengaja pada waktu tidur atau disebut juga dengan istilah mengompol. Enuresis terbagi atas enuresis nokturnal dan enuresis diurnal. Enuresis nokturnal merupakan mengompol pada waktu tidur. Pada umumnya enuresis nokturnal terjadi sebagai gangguan tidur NREM. Sedangkan enuresis diurnal merupakan mengompol pada saat bangun tidur (Hidayat, 2008).

2.2 Insomnia

Insomnia merupakan ketidakmampuan seseorang memperoleh secara cukup kualitas dan kuantitas tidur (Tarwoto & Wartonah). Penderita insomnia mengeluhkan rasa kantuk yang berlebihan di siang hari, kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup. Namun seringkali klien tidur lebih banyak dari yang disadarinya. Insomnia dapat menandakan adanya gangguan fisik atau psikologis (Perry & Potter, 2006).

Pada kenyataannya, seseorang yang mengalami insomnia bukan berarti sama sekali tidak dapat tidur atau kekurangan tidur, karena orang yang menderita insomnia dapat tidur lebih lama dari yang mereka perkirakan, tetapi tidak memenuhi kualitas. Terdapat tiga jenis insomnia, yaitu insomnia insial, insomnia intermiten, dan insomnia terminal.

Insomnia inisial adalah ketidakmampuan seseorang untuk memulai tidur. Insomnia intermiten merupakan ketidakmampuan untuk mempertahankan tidur atau keadaan sering terjaga dari tidur. Sedangkan insomnia terminal merupakan bangun terlalu awal dan tidak dapat tidur kembali (Asmadi, 2008).

2.2.1 Penyebab Insomnia

Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan insomnia, diantaranya stres ketika seseorang menderita persoalan pribadi dan depresi, faktor gaya hidup yang berupa perubahan jadwal tidur, makan atau minum yang berlebihan, olahraga yang terlalu berat ataupun kurang olahraga. Faktor lingkungan berupa bising, tempat tidur yang kurang nyaman dan suhu yang ekstrem, serta keadaan sakit dapat menimbulkan insomnia (Kanisius, 2009).

Insomnia sering berkaitan dengan kebiasaan tidur yang tidak baik. Apabila kondisi berlanjut, ketakutan tidak dapat tidur cukup menyebabkan keterjagaan. Disiang hari seseorang dengan insomnia dapat merasa mengantuk, letih, depresi, dan cemas (Perry & Potter, 2006).

2.2.2 Pengaruh Insomnia terhadap Aktivitas Otak

Ketika pusat tidur tidak diaktifkan, nuklei pengaktivasi retikular di mesenfal dan pons bagian atas akan terbebas dari inhibisi, yang memungkinkan nuklei pengaktivasi retikular ini menjadi aktif secara spontan. Keadaan ini selanjutnya akan selanjutnya akan merangsang korteks serebri dan sistem saraf perifer, keduanya kemudian mengirimkan banyak sinyal umpan balik positif kembali ke nuklei retikular yang sama agar sistem ini tetap aktif. Oleh karena itu, saat timbul keadaan siaga, ada kecenderungan secara alami untuk mempertahankan keadaan ini akibat seluruh aktivitas umpan balik positif tersebut (Guyton & Hall, 2008).

Studi menyebutkan dibanding orang yang sehat, pasien dengan insomnia menunjukkan metabolisme glukosa secara umum lebih besar saat tidur, dan pada saat terjaga terjadi sedikit penurunan dalam metabolisme rata-rata dari keadaan bangun tidur di wilayah yang mengatur kesadaran dan mengurangi metabolisme di korteks prefrontal saat terjaga (Nofzinger *et al*, 2004).

Ketidakmampuan untuk memulai tidur dapat terkait kegagalan mekanisme rangsangan menurun dalam aktivitas dari terjaga sampai keadaan tidur. Kelelahan di siang hari dapat mencerminkan penurunan aktivitas di korteks prefrontal yang dihasilkan dari tidur yang tidak berkualitas (Nofzinger *et al*, 2004).

Meskipun patofisiologi gangguan ini sulit dimengerti, pembahasan mengenai *neuroimaging* terbaru menyebutkan insomnia ditandai dengan aktivitas berlebih pada korteks limbik saat tidur dan terjaga yang mengganggu permulaan tidur maupun mempertahankan keadaan tidur, kinerja orang dengan insomnia pada siang hari dikaitkan dengan hipoaktivitas kerja area yang terkait, secara neurokimia, pasien dengan insomnia dapat ditandai dengan penurunan tingkat GABA, insomnia dapat dihubungkan dengan morfometri otak yang abnormal di dalam korteks frontal, hipokampus dan/atau bagian depan korteks *cingulate* (Spiegelhalder, Regen, Baglioni, Riemann, dan Winkelman, 2013).

Kita telah mengetahui bahwa kelambanan pikiran semakin bertambah menjelang akhir periode siaga yang berkepanjangan, selain itu seseorang dapat menjadi mudah tersinggung, bahkan menjadi psikotik sesudah keadaan siaga dipaksakan oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa tidur, melalui berbagai cara dapat memulihkan aktivitas normal dan “keseimbangan” normal di antara berbagai sistem saraf pusat. Hal ini dapat di ilustrasikan sebagai pulih asal (“*rezeroing*”) pada sebuah komputer yang aktivasi listriknya analog

dengan otak, yang sering digunakan, karena semua jenis komputer ini secara bertahap akan kehilangan “*base line*” kerjanya, cukup beralasan untuk menganggap bahwa efek yang sama juga timbul pada sistem saraf pusat, karena penggunaan berlebihan beberapa area otak selama siaga dengan mudah mengganggu keseimbangan sistem saraf yang tersisa (Guyton & Hall, 2008).

2.2.3 Gejala

Kesulitan untuk memulai tidur atau tidak tercapainya tidur nyenyak. Keadaan ini bisa berlangsung sepanjang malam, dan dalam tempo sehari-hari, berminggu-minggu atau lebih. Merasa lelah saat bangun tidur dan tidak merasakan kesegaran. Mereka yang mengalami insomnia seringkali merasa tidak tidur sama sekali. Sakit kepala di pagi hari, kesulitan berkonsentrasi, mudah marah, mata memerah dan mengantuk di siang hari (Rafknowledge, 2004).

2.2.4 Dampak

Dampak insomnia bermacam-macam, termasuk gangguan secara fisik, emosional, kecacauan, seperti depresi. Terdapat banyak bukti data yang menyebutkan dampak negatif insomnia terhadap kesehatan. Insomnia dihubungkan dengan penurunan imunitas, merubah kinerja kognitif, merubah rasa nyaman, dan gangguan suasana hati. Studi terakhir menyebutkan insomnia terkait dalam perkembangan gangguan kronis penting seperti diabetes dan hipertensi.

Efek insomnia dan gangguan tidur berhubungan dengan proses berpikir dalam dua bagian utama yaitu memori dan kinerja psikomotor kewaspadaan. Hipokampus merupakan bagian sistem limbik, berperan penting dalam pencetakan memori jangka panjang, penciuman, dan pengukuran pengalaman emosional. Ditemukan bahwa satu malam kekurangan tidur nyatanya merusak fungsi hipokampus, memaksa

penurunan dalam kemampuan untuk melakukan pengalaman baru (Jungquist, 2011).

2.2.5 Penyembuhan

Penyembuhan insomnia bergantung pada seberapa serius gejala yang dialami. Insomnia ringan, atau sebentar-sebentar, tidak memerlukan pengobatan yang berarti karena peristiwanya berlalulurang dari sehari. Mengatur ulang jadwal bangun dan tidur atau menyetel ulang jam biologis bisa dilakukan. Usaha sederhana lebih lanjut yang dapat dilakukan yaitu menjalani ritual tidur yang sehat, yaitu melakukan aktivitas yang bisa membuat kondisi tubuh rileks, seperti berjalan setiap pagi, mandi air hangat, atau minum susu sebelum tidur. Teknik relaksasi, termasuk latihan mengendurkan, pijatan, atau meditasi (Rafknowledge, 2004).

Penurunan gejala insomnia dapat diketahui melalui sebuah instrument berupa *Insomnia Severity Index* (ISI) terdiri atas 7 pertanyaan, skor berkisar 0 – 28 dengan interpretasi 0-7 = tidak ada tanda klinis insomnia; 8-14 = insomnia ringan; 15- 21 = insomnia sedang; dan 21-28 = insomnia berat.

2.3 Yoga

2.3.1 Definisi

Yoga merupakan sistem kesehatan menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari kebudayaan India kuno sejak 3000 SM yang lalu. Yoga atau *Yuj*-dalam bahasa sanskerta kuno berarti *union* (penyatuan). Penyatuan antara *atman* (diri) dan *brahman* (Yang Mahakuasa). Intinya, melalui yoga seseorang akan lebih baik mengenal tubuhnya, mengenal pikirannya, dan mengenal jiwanya. Semakin seseorang mengenal seluruh aspek dirinya semakin dekat pula dengan Sang Pencipta (Sindhu, 2013).

Seribu tahun yang lalu yoga berasal dari India, dan pada saat ini sebuah kesadaran mengawatirkan yang diamati dalam kesehatan dan

pengobatan alami diantara orang dengan yoga dan pranayama telah terbukti sebagai metode efektif untuk meningkatkan kesehatan selain pencegahan dan pengelolaan penyakit. Seiring meningkatnya penelitian ilmiah dalam yoga, aspek terapeutik juga sedang dikembangkan. Yoga berguna untuk mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan fungsi otonom dengan memicu mekanisme neurohormonal dengan penekanan aktivitas simpatik, dan bahkan, sekarang, beberapa studi menyatakan yoga bermanfaat bagi kesehatan fisik pasien kanker (Sengupta, 2012).

Yoga dikenal sebagai sebuah bentuk pikiran dan pemulihan tubuh yang mengintegrasikan komponen fisik, mental dan spiritual seseorang untuk memperbaiki aspek kesehatan khususnya stres yang menyebabkan penyakit. Yoga dipandang sebagai teknik manajemen stres secara holistik, yoga merupakan sebuah pengobatan alternatif dan komplementer yang menghasilkan urutan kejadian dalam tubuh dalam mekanisme mengurangi respon stres (Woodyard, 2011).

2.3.2 Macam-macam yoga

Mengikuti perkembangan zaman, yoga berkembang dan menyebar menjadi berbagai bentuk aliran. Semua aliran memelihara keseimbangan pikiran, tubuh, dan mental melalui latihan *asana* dan napas. Perbedaan kecil terjadi ketika beberapa aliran mengonsentrasikan diri pada alignment atau presisi postur tubuh, sementara aliran lain fokus terhadap pengaturan napas dan konsentrasi (Lebang, 2013).

Menurut Shindu (2013) sejak awal pembentukannya, ada sembilan bentuk aliran yoga yang disesuaikan dengan kebutuhan khusus para siswa yoga, yakni:

- a. *Jnana yoga* (penyatuan melalui ilmu pengetahuan)
- b. *Karma yoga* (penyatuan melalui pelayanan sosial terhadap sesama manusia)

- c. *Bhakti yoga* (penyatuan melalui bhakti terhadap Tuhan)
- d. *Yantra yoga* (penyatuan melalui pembuatan visual/mandala)
- e. *Tantra yoga* (penyatuan melalui pembangkitan energi chakra)
- f. *Mantra yoga* (penyatuan melalui suara dan bunyi)
- g. *Kundalini yoga* (penyatuan melalui pembangkitan energi kundalini-*the coiling serpent chakra* dasar)
- h. *Hatha yoga* (penyatuan melalui penguasaan utuh dan napas)
- i. *Raja yoga* (penyatuan melalui penguasaan pikiran dan mental)

2.3.3 *Hatha Yoga*

“*Hatha yoga* adalah penggabungan energi dari *Ha* (energi maskulin matahari) dengan *Tha* (energi feminim dari bulan). Bergabungnya kedua energi tersebut menyeimbangkan tubuh serta menghasilkan keselarasan dan keseimbangan. Seseorang tidak akan menderita karena perubahan suasana hati atau depresi. Seseorang akan merasa tanpa beban dan siap menjalani kehidupan. *Yoga hatha* merupakan tingkatan pertama karena hanya berkonsentrasi pada fisik. Peregangan yang dalam dan gerakan yang mengalir membuka energi, meningkatkan stamina, dan mengencangkan otot tubuh” (Lalvani, 2005).

Hatha yoga merupakan paling banyak dipraktikkan saat ini, terutama di dunia Barat, ialah. *Hatha yoga* berfokus pada teknik *asana* (postur), *pranayama* (olah napas), *bandha* (kuncian), *mudra* (gestur), serta relaksasi yang mendalam. Berbagai macam gerakan yang disertai cara bernafas yang benar dipercaya dapat meningkatkan kekuatan dan kelenturan, meredakan ketegangan, serta memberikan energi baru pada tubuh (Sindhu, 2013).

2.3.4 Prinsip dalam Yoga

- a. Berlatih secara teratur

Postur yoga (*asana*) membantu meregangkan dan membina otot, serta menguatkan tulang dan melenturkan sendi. Asana menstimulasi pengeluaran hormon yang menciptakan rasa nyaman pada tubuh.

b. Bernapas dalam

Bernapas dengan *Dhiirga Swasam* (teknik pernapasan yoga penuh) meningkatkan kapasitas paru-paru agar proses bernapas menjadi lebih optimal. Teknik-teknik pernapasan dalam pranayama juga membantu menguatkan organ tubuh internal, meningkatkan kontrol emosi, dan memberikan sensasi relaks yang mendalam.

c. Pola makan yang seimbang

Pola makan yang seimbang dan sehat akan meningkatkan imunitas (daya tahan) tubuh, melancarkan proses alami pencernaan, meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan menenangkan pikiran.

d. Beristirahat cukup

Menjaga ritme yang seimbang antara bekerja dan beristirahat akan mempertahankan tubuh dalam keadaan yang selalu prima dari waktu ke waktu. Beristirahat dalam *Savasana* (Postur Mayat) setelah melakukan asana akan meningkatkan rasa nyaman dan relaks pada tubuh, melancarkan sirkulasi darah, dan mengembalikan kondisi tubuh pada kondisi yang stabil.

e. Berpikir positif dan bermeditasi

Berlatih *asana* yang disertai *pranayama* dan meditasi akan memurnikan pikiran dari pikiran dan emosi negatif, serta meningkatkan rasa percaya diri. Meditasi akan membimbing pikiran untuk lebih dalam masuk ke realisasi diri yang merupakan tujuan tertinggi dalam berlatih yoga.

2.3.5 Manfaat Berlatih Yoga

Berlatih yoga secara teratur akan memberikan manfaat yang besar, antara lain dapat :

- a. Meningkatkan fungsi kerja kelenjar endokrin (hormonal) di dalam tubuh
- b. Meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke seluruh sel tubuh dan otak sehingga melancarkan aliran darah yang tersumbat
- c. Membentuk postur tubuh yang lebih tegap serta otot yang lebih lentur dan kuat
- d. Meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernapas
- e. Membuang racun (karbondioksida), meningkatkan kapasitas oksigen lebih banyak sehingga tubuh bugar dan meremajakan kembali jaringan tubuh yang rusak.
- f. Memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung
- g. Mengurangi ketegangan tubuh, pikiran, dan mental, serta membuatnya lebih kuat saat menghadapi stres
- h. Memberikan kesempatan untuk relaksasi yang mendalam
- i. Meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berpikir positif

Sebuah penelitian menemukan bahwa setelah berlatih rutin asana, pranayama, relaksasi, dan meditasi dalam kurun waktu 6 bulan, ada peningkatan dramatis kapasitas paru-paru, kemampuan mengatasi stres, serta penurunan berat badan, tingkat kolesterol dan gula darah (Rohimawati, 2008) (Sindhu, 2013).

2.4 Yoga Mempengaruhi Tidur

Yoga melibatkan orang secara keseluruhan baik secara fisik, secara mental, secara emosional dan secara spiritual, membuat badan, pikiran, badan dan kedamaian dalam batin. Yoga juga memberi kontribusi pada kadar hormon yang sehat, dengan berlatih yoga secara teratur dapat

meredakan stres dan menyebabkan peningkatan yang signifikan terhadap hormon serotonin ditambah dengan penurunan tingkat *monoamine oxidase* (enzim yang merusak neurotransmitter) dan kortisol. Hormon serotonin berperan dalam mempengaruhi suasana hati, pola tidur, tingkat energi, selera makan, seksualitas, dan bahkan intelegensia (Woodyard, 2011).

Yoga mampu meningkatkan relaksasi dan menyebabkan keseimbangan status mental yang dipelajari untuk menilai efeknya terhadap kualitas tidur dan penyembuhan insomnia. Hasilnya ditemukan bahwa yoga menurunkan waktu yang dibutuhkan untuk tidur, meningkatkan lama waktu tidur dan merasa segar di pagi hari (Woodyard, 2011).

2.4.1 *Hatha* Yoga Untuk Insomnia

Hatha yoga meningkatkan kapasitas fisik tubuh selama melakukan berbagai postur, gerakan (*asana*), dan teknik pernapasan (*pranayama*). Teknik pernapasan yoga fokus dalam kesadaran perpanjangan napas, penyimpanan napas, dan pengeluaran napas. Melalui penyatuan tubuh, pernapasan dan konsentrasi, ketika melakukan sikap tubuh dan gerakan, yang menghambat pengeluaran energi dibersihkan, dan sistem tubuh menjadi lebih seimbang (Woodyard, 2011).

Insomnia dapat terjadi karena beberapa hal, ada yang disebabkan oleh bergesernya waktu tidur (tidur malam dan tidur siang) dan ada pula yang sama sekali tidak bisa tidur karena banyak pikiran atau sedang mengalami masalah yang berat (Shindu, 2013).

Latihan yoga dapat memodifikasi kecemasan dengan efek pada pernapasan dan relaksasi otot, sehingga seseorang merasa nyaman. Pernapasan lambat dan dalam meningkatkan nada parasimpatis memberikan efek kondisi mental yang tenang. Yoga dapat meningkatkan produksi asam γ - aminobutyric (GABA), dimana peningkatan GABA berhubungan dengan peningkatan suasana hati

dan penurunan kecemasan (Telles, Singh, Yadav, dan Balkrishna, 2012).

Efektifitas yoga terhadap manajemen stres sudah terbukti, ditemukan bahwa latihan relaksasi singkat menormalkan saraf otonom baik simpatis maupun parasimpatis. Studi lain menunjukkan bahwa menurunkan tingkat kortisol, glukosa darah, serta tingkat renin plasma, dan menstabilkan kadar epinefrin dan norepinefrin. Yoga juga menurunkan denyut jantung dan menurunkan sistol dan diastol tekanan darah.

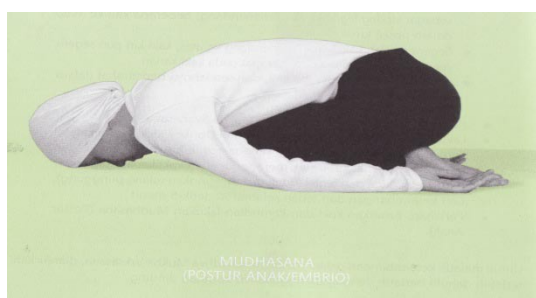
Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa yoga memiliki efek langsung dalam menenangkan respon sumbu *Hypotalamus-Pituitary-Adrenal* (HPA) terhadap stres. Meskipun mekanisme yang tepat belum ditentukan, telah dihipotesiskan bahwa beberapa latihan yoga menyebabkan pergeseran kearah parasimpatis dominasi sistem saraf, hal ini kemungkinan disebabkan stimulasi vagal langsung (Sengupta, 2012).

Interaksi antara tidur dan sumbu HPA sangat kompleks dan berhubungan dua arah. Hiperaktivitas HPA dan penurunan durasi maupun kualitas tidur terkait erat dan saling mempengaruhi (Balbo, Leproult, dan Cauter, 2010).

2.4.2 Gerakan *Hatha* Yoga untuk Insomnia

Berlatih *Hatha* yoga sebelum tidur akan menghilangkan semua ketegangan dan membuat tubuh cukup letih dan mudah tertidur. Terlalu lelah sebelum tidur juga kurang baik karena akan membuat pikiran lelah dan otot-otot pegal saat bangun tidur. Oleh sebab itu, tidak disarankan berlatih yoga yang berat dan terlalu dekat dengan waktu tidur. Berikut gerakan yoga untuk insomnia dari Shindu (2013):

a. *Mudhasana* (Postur Embrio)



Gambar 2.1 *Mudhasana*

Postur ini merupakan Postur Relaksasi yang sangat menyenangkan, membuat kita merasa sangat nyaman (seperti kembali dalam rahim ibu); memperdalam napas, meredakan nyeri pada punggung bagian bawah, dan melepaskan ketegangan pada tubuh. Postur ini juga merupakan penyeimbang bagi Postur Membuka Dada dan beberapa Postur Inversi.

1. Duduk dalam postur *virasana* (Duduk di atas tumit dengan kedua lutut dilipat, kedua ibu jari kaki saling menempel dan kedua lutut diregangkan lebih lebar daripada panggul).
2. Buang napas perlahan sambil menggerakkan tubuh ke depan hingga kening menempel di alas. Kedua tangan diletakkan dikedua sisi tubuh. Relaks dan bernapas dalam. Tahan selama yang diinginkan
3. Sambil menarik napas, bawa kembali tubuh duduk tegak dalam *virasana*
4. Saat menahan dalam posisi terakhir, usahakan agar selalu menempatkan bokong ke tumit.

b. *Adho Muka Svanasana* (Postur Anjing)



Gambar 2.2 *Adho Muka Svanasana*

Postur ini menghangatkan tubuh, menguatkan lengan, menenangkan jantung, meredakan flu dan sinus, menguatkan serta melenturkan otot hamstring (urat-urat lutut).

1. Dalam posisi merangak, kedua pergelangan tangan dibawah bahu dan lutut sejajar panggul. Jari-jari kaki menjejak pada alas.
2. Tarik napas, angkat lutut dari alas, luruskan lutut, arahan tulang ekor dan pinggul ke langit. Jari-jari kaki berjinjit dan jari jari tangan terentang.
3. Sambil membuang napas, perlahan turunkan tumit hingga telapak kaki menempel ke alas. Tarik perut ke arah dalam dan arahan pinggul agar lebih tinggi mengarah ke atas. Beban tubuh bertumpu pada telapak tangan dan kaki. Kepala lurus sejajar dengan tulang punggung. Bernapas normal dan tahan selama 25 – 30 detik.

c. *Padahastasana* (Postur Berdiri Menekuk ke Depan)



Gambar 2.3 *Padahastasana*

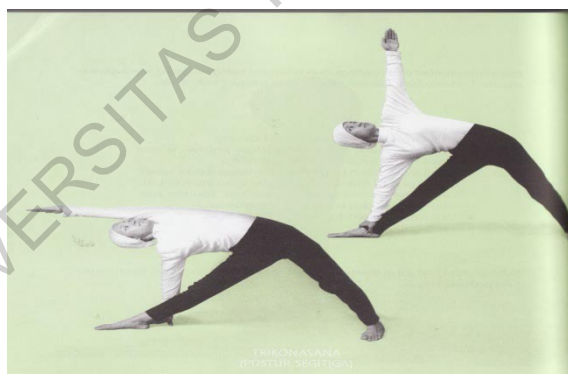
Asana ini bermanfaat untuk meningkatkan kelenturan tulang punggung, meningkatkan vitalitas dan kemudahan. Lakukan beberapa kali selama 15-30 detik.

1. Berdiri tegak dalam *Tadasana*/Postur Gunung (Berdiri tegak dengan kedua ibu jari kaki rapat dan tumit agak

renggang. Kencangkan otot paha dan bokong. Kedua tangan menghadap ke tubuh, tarik tubuh dari tulang ekor hingga ke puncak kepala. Tarik perut sedikit ke arah dalam dan rasakan dada terbuka . kedua bahu relaks, mata memandang lurus ke muka).

2. Tarik napas dalam, angkat kedua lengan perlahan ke atas kepala hingga lengan sejajar dengan telinga.
3. Buang napas, tubuh bergerak ke arah depan dan kebawah dari sisi pinggul (bukan pinggang). Dekatkan Wajah ke Kaki. Tangan diletakkan di samping telapak kaki, atau bisa juga memeluk betis. Jaga kedua lutut agar tetap lurus.
4. Tarik napas dan perlahan kembali berdiri tegak.
Padahastasana juga dapat dilakukan dengan variasi memeluk siku dan tubuh tergantung di depan kaki.

d. *Trikonasana* (Postur Segitiga)



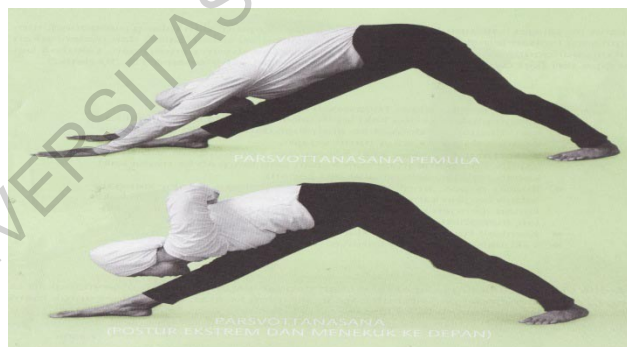
Gambar 2.4 *Trikonasana*

Postur ini bermanfaat untuk meregang tubuh bagian samping, mengikis lapisan lemak pada pinggang, memijat saraf pada tulang punggung dan organ perut bagian dalam, meningkatkan fungsi pencernaan, melancarkan sirkulasi darah, serta meredakan sakit punggung. Lakukan beberapa seri (kiri dan kanan) dan tahan dalam posisi akhir selama 15-30 detik.

1. Berdiri tegak dalam Tadasana/ Postur Gunung
2. Renggangkan kedua kaki lebih lebar daripada bahu dan rentangkan kedua lengan sejajar bahu. Kaki kanan diputar 90 derajat kearah luar dan kaki kiri 15 derajat ke arah dalam. Kedua tumit sejajar.
3. Buang napas, turunkan tangan kanan hingga menggapai sejauh mungkin pergelangan kaki.
4. Rentangkan tangan kiri sejajar vertikal dengan tangan kanan. Wajah menengadiah, bernapas normal. Tahan selama 15-30 detik.
5. Kembali berdiri tegak dan ulangi dengan sisi lainnya.

Trikonasana juga dapat dilakukan dengan variasi gerakan menurunkan lengan yang terentang ke atas menjadi ke dekat telinga. Jaga agar tulang punggung tidak membungkuk.

e. *Parsvottanasana*



Gambar 2.5 *Parsvottanasana*

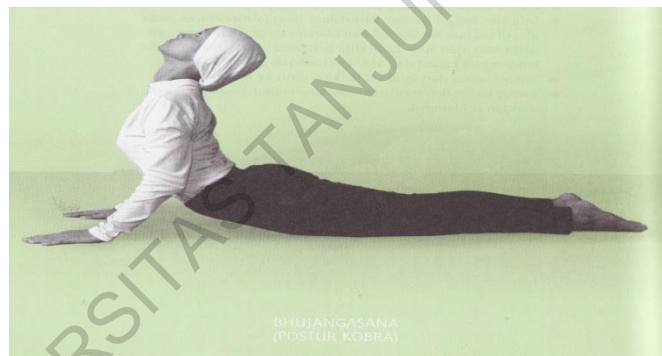
Postur ini menguatkan perut, mengoreksi bahu yang “turun”, dan meningkatkan kelenturan pinggul dan sendi panggul, tulang punggung, serta pergelangan tangan. Lakukan beberapa seri (kiri-kanan) dan tahan dalam posisi akhir selama 15-30 detik.

1. Berdiri tegak dalam Tadasana/ Postur gunung.

2. Renggangkan kedua kaki hingga lebih lebar daripada bahu.
3. Kaki kanan diputar 90 derajat ke arah luar dan kaki kiri 30 derajat ke arah dalam. Kedua tumit sejajar.
4. Tempelkan kedua tangan dibelakang punggung dalam Postur *Namaste Mudra* terbalik.
5. Hadapkan tubuh ke kanan. Tarik napas, buka dada.
6. Buang napas, tubuh kembali tegak.
7. Ulangi dengan sisi lainnya.

Untuk pemula, *Parsvottanasana* dapat dilakukan dengan posisi tangan sejajar dengan kaki.

f. *Bujhangasana* (Postur Kobra)



Gambar 2.6 *Bujhangasana*

Postur membuka dada akan dengan kuat menarik tubuh bagian depan, menguatkan jantung, membuka dada, serta menguatkan tubuh bagian belakang, lengan dan kaki. Postur-postur ini menyegarkan tubuh dan pikiran, meningkatkan semangat, meredakan ketegangan emosi, serta mengatasi rasa takut. Postur ini memijat serabut saraf pada tulang belakang, menguatkan punggung, dan membuka *Chakra Anahatta* (susunan pusat energi yang berada pada bagian dada).

1. Baring menelungkup dengan kaki rapat. Kedua telapak tangan di samping dada dengan jari-jari tangan dibawah bahu. Wajah menempel pada alas.
2. Tarik nafas, perlahan angkat wajah, dada, dan perut dari alas. Buka dada dan menengadah. Wajah menatap satu titik terjauh diatas kepala. Jaga agar kaki tetap rapat, lengan sedikit tertekuk, bahu tidak terangkat. Bernafas normal tahan 15-30 detik.
3. Buang napas dan perlahan turunkan kembali tubuh ke alas.

g. *Dhanurasana*



Gambar 2.7 *Dhanurasana*

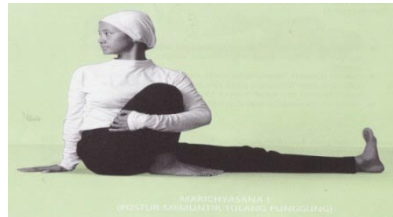
Saat melakukan postur ini, bayangkan tubuh sebagai busur yang terentang siap untuk meluncurkan anak panah. *Dhanurasana* sangat efektif untuk memijat punggung melatih otot perut, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan kelenturan tulang punggung.

1. Berbaring menelungkup dengan kedua kaki diregangkan sejajar dengan panggul.
2. Tekuk lutut dan genggam pergelangan kaki. Tarik napas, angkat tubuh bagian atas dan kaki setinggi mungkin dengan bantuan tangan. Wajah menatap depan atau

merangkap satu titik terjauh di atas kepala untuk lebih memaksimalkan rentangan pada tulang. Bernapas normal.

Tahan 15-30 detik.

h. *Marchyasana I* (Postur Memuntir Tulang Punggung)

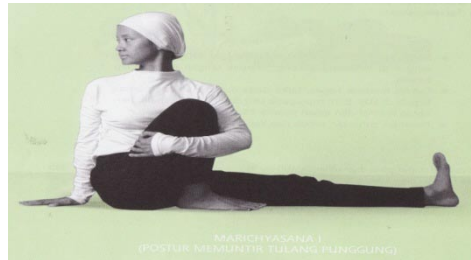


Gambar 2.8 *Marchyasana I*

Postur berikut ini sangat efektif untuk menyegarkan susunan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung, melepaskan racun dari sistem tubuh (detoksifikasi), serta menjaga sendi-sendi tulang punggung, sakit punggung, sakit kepala, dan melepaskan ketegangan leher dan bahu. Saat batang tubuh terpuntir, fungsi pencernaan meningkat, dan tulang pinggul bergerak lebih bebas. Hindari posisi memutar apabila sedang menderita saraf terjepit. Atau, berlatih bersama guru yoga berpengalaman mengatasi masalah ini.

1. Duduk dalam Postur Duduk *Dandasana* (kedua kaki diluruskan di depan tubuh, tarik otot paha ke arah luar sehingga tulang ekor menempel optimal ke bumi, posisi punggung tegak lurus terhadap tulang kering).
2. Tekuk lutut kanan ke dada, telapak kaki kanan pada alas.
3. Peluk lutut kanan dengan lengan kiri dan letakkan tangan kanan dibelakang tubuh sejajar dengan tulang punggung. Kedua bahu sejajar.
4. Buang napas dan putar tubuh ke arah kanan, pandangan mata sisi terjauh di belakang tubuh. Tahan selama 15- 30 detik sambil bernapas normal.
5. Buang napas, kembali ke posisi awal. Lakukan dengan sisi lainnya.

i. *Paschimottanasana*

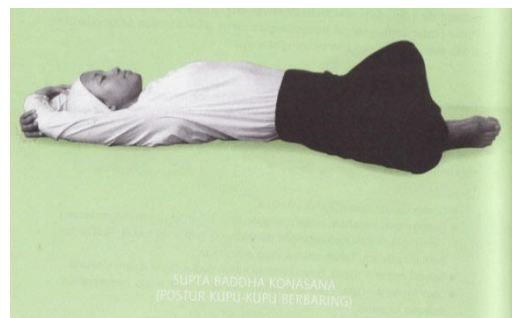


Gambar 2.9 *Paschimottanasana*

Postur ini memijat organ pencernaan, mengatasi kegemukan, mencegah sembelit, menyeimbangkan produksi hormon insulin, menguatkan otot hamsring, melenturkan otot punggung bagian bawah, menyegarkan sistem saraf, dan meningkatkan konsentrasi

1. Duduk dalam *Postur Dandasana*.
2. Tarik napas dan rantangkan kedua tangan diatas kepala. Punggung, leher, dan kepala tegak.
3. Buang napas dan bergerak dari pinggul ke arah kaki. Pegang pergelangan kaki, telapak kaki, atau bawah lutut apabila tubuh masih belum terlalu lentur. Atau genggam pergelangan tangan dibalik telapak kaki. Lakukan semampunya. Usahakan agar punggung tidak membungkuk. Bernapas normal tahan 15-30 detik.
4. Tarik nafas dan kembali duduk tegak dalam Postur Dandasana.

j. *Supta Baddha Konasana* (Postur Kupu-Kupu Bebaring)



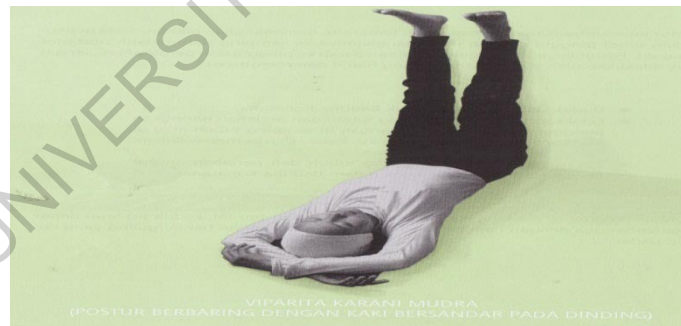
Gambar 2.10 *Supta Baddha Konasana*

Postur ini memberikan rasa damai dan tenang, menenangkan pikiran, serta melenturkan sendi pinggul dengan merentangkannya ke samping dan melatih otot-otot panggul. Postur ini juga mengalirkan aliran darah ke pinggul dan perut/ Rahim. Sangat baik dilakukan oleh wanita yang sedang hamil dan menstruasi.

1. Duduk dalam Postur Duduk *Baddha Konasana*: duduk dengan posisi telapak kaki ditempelkan satu sama lain.
2. Letakkan tangan di belakang tubuh dan perlahan baringkan punggung ke alas. Kedua tangan disamping tubuh atau diatas kepala saling memeluk siku. Relaks dan bernapas dalam. Tahan selama yang diinginkan.
3. Tekan kedua siku di samping tubuh dan perlahan angkat kembali tubuh duduk tegak dalam *Baddha Konasana*.

Apabila pinggul terasa sangat kaku saat melakukan postur ini, kedua sisi lutut dapat ditahan/sangga dengan handuk yang digulung atau dengan bantal/guling yang cukup padat.

k. *Viparita Karani Mudra*



Gambar 2.11 *Viparita Karani Mudra*

Postur ini sangat menyenangkan untuk dilakukan di penghujung hari setelah melakukan serangkaian kesibukan sehari-hari. Postur ini melepaskan beban dari kaki, melancarkan sumbatan-sumbatan pada pembuluh darah di kaki penyebab varises, juga memberi rasa tenang dan damai.

1. Duduk menyamping pada dinding.
 2. Berputar dan arahkan bokong sedekat mungkin menempel pada dinding, kedua tangan menahan tubuh dibelakang.
 3. Luruskan kaki dan perlahan turunkan punggung hingga berbaring di alas. Renggangkan kaki sejajar dengan pinggul. Kedua tangan tergeletak di sisi tubuh atau di atas kepala saling memeluk siku. Relaks dan bernapas dalam. Lakukan selama yang diinginkan.
 4. Untuk kembali, perlahan tekuk lutut ke dada, dan berguling ke samping kanan.
1. *Savasana* (Postur Mayat/Relaksasi Total)



Gambar 2.12 *Savasana*

Savasana merupakan postur terpenting dari semua Postur Relaksasi. Bahkan dalam satu literatur yoga disebutkan *Savasana* atau *Mertasana* merupakan asana yang paling sulit untuk dikuasai, dan merupakan asana favorit bagi para yogi.

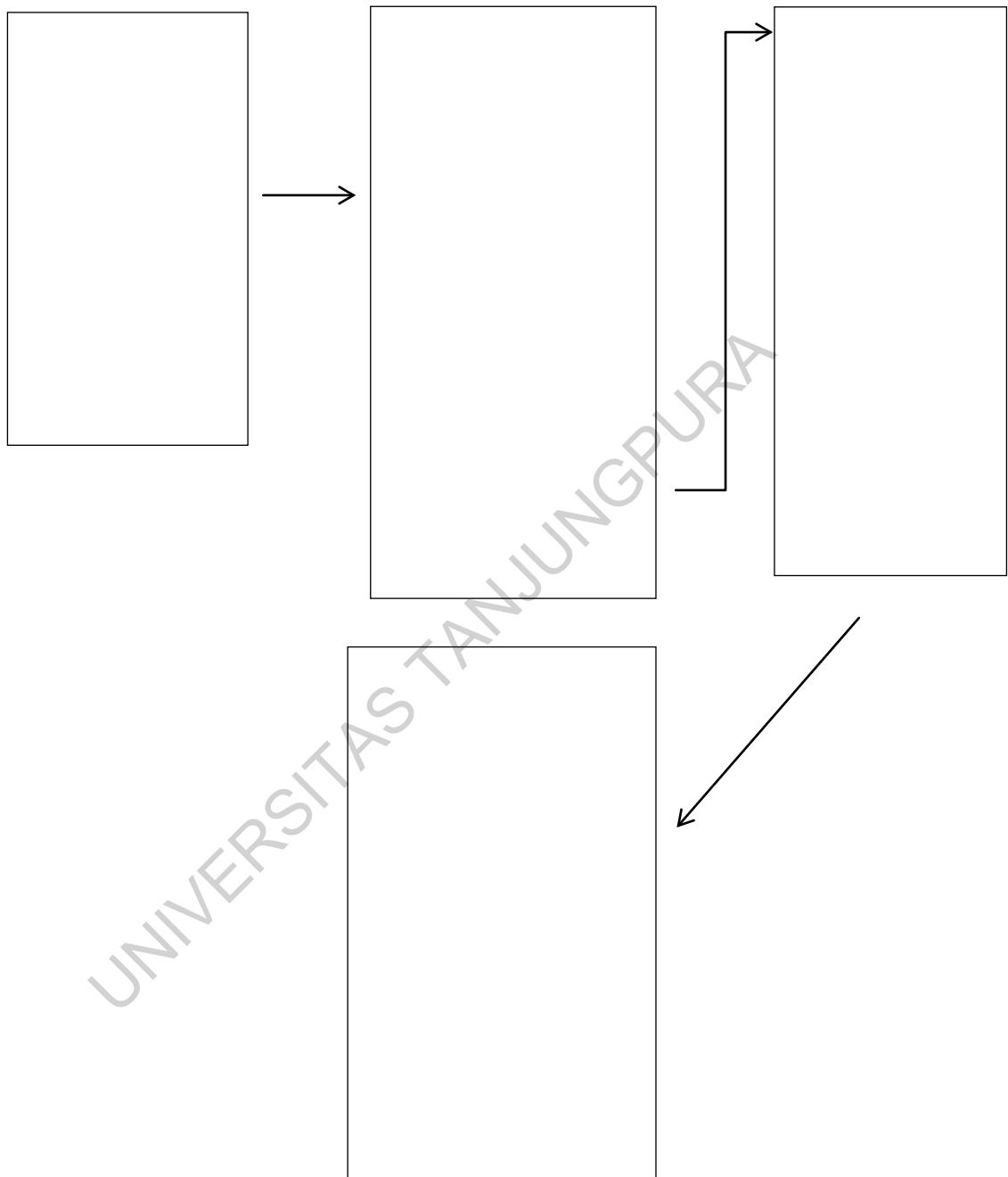
Pada praktiknya, luangkan waktu sekitar 10-15 menit untuk berbaring diam dan tidak bergerak dalam postur ini. Pada intinya, dengan menguasai Savana, kita belajar untuk menguasai pikiran. Postur ini juga sangat bermanfaat untuk menghilangkan sakit kepala, menenangkan aktivitas pikiran, dan menstabilkan detak jantung.

Baringlah telentang dengan kedua kaki sedikit diregangkan, kedua tangan diletakkan di samping tubuh dengan posisi telapak tangan membuka ke atas. Posisi kepala dan leher lurus dengan tulang punggung. Untuk menyangga kepala, dapat menggunakan bantal yang tipis (atau tanpa alas). Bebankan seluruh beban tubuh pada alas. Akan lebih baik apabila berbaring di atas lantai beralaskan karpet, tikar, atau matras yoga. Tidak disarankan untuk berbaring di atas tempat tidur karena terlalu empuk sehingga kurang menyangga tubuh dengan baik.

Di akhir yoga, lakukan *Savasana* dengan tambahan *auto* sugesti yang dapat melatih pikiran serta memperdalam sensasi rileks pada tubuh. Misalnya dengan mengatakan :

1. “Aku akan berbaring diam dan kurasakan tubuhku mulai terasa berat, bertumpu pada bumi”.
2. “Kurasakan kulit pada telapak kakiku, naik hingga ke kulit puncak kepalaku seiring dengan tarikan napasku, lembut dan perlahan”.
3. “kurasakan jari-jari kaki dan kukatakan, ‘jari-jari kakiku relaks’, berpindah ke bagian tubuh lainnya dan kembali kukatakan ‘punggung kakiku relaks’, ‘betisku relaks’, dan seterusnya hingga ke puncak kepala”.
4. Bernapaslah perlahan dan lembut dengan pernapasan perut. Saat menghembuskan napas, rasakan tubuh semakin berat dan mulai tenggelam ke arah lantai. Fokuskan pikiran bila kehilangan konsentrasi. Tarik napas dalam-dalam dan mulai kencangkan tubuh dari kaki hingga kepala. Perlahan, berbalik miring ke samping kanan dan kembali duduk.

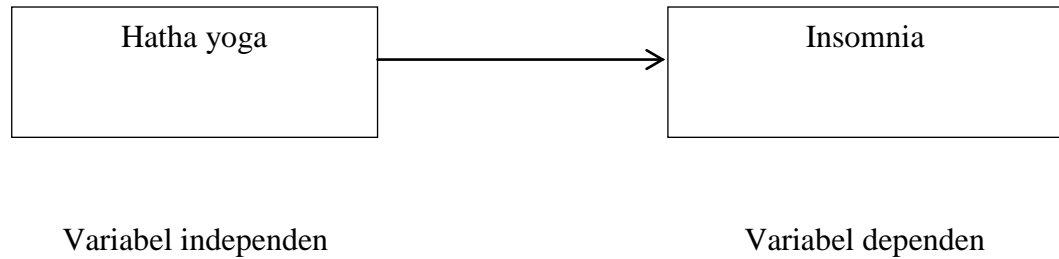
2.5 Kerangka Teori



Gambar 2.13 Kerangka Teori

Sumber : (Rafknowledge, 2004), (Sengupta, 2012), (Shindu, 2013), (Wartolah dan Tarwonto, 2011)

2.6 Kerangka Konsep



Gambar 2.14 Kerangka Konsep

2.7 Hipotesis Penelitian

Ha : Ada pengaruh *Hatha* Yoga terhadap insomnia sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada mahasiswa PSIK Untan 2011

H0 : Tidak ada pengaruh *Hatha* Yoga terhadap insomnia sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada mahasiswa PSIK Untan 2011