

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum wilayah Penelitian**

Area penelitian ini terletak di RW 08, yang terletak di Kelurahan Bubulak, Kecamatan Bogor Barat, Kota Bogor. Wilayah RW 08 ini terdiri dari 294 Kepala Keluarga yang terbagi dalam 3 RT. Saat ini, terdapat 212 lansia di RW 08. Berdasarkan tujuan penelitian dan sampel yang digunakan, peneliti mengumpulkan sampel sebanyak lima orang lansia dalam penelitian ini. Menurut informasi yang didapatkan melalui kader banyak lansia yang memiliki masalah tidur tetapi tidak tahu cara penanganannya dan lansia lebih memilih merebahkan diri di tempat tidur.

#### **B. Gambaran Umum Responden**

Penelitian ini berlangsung selama satu , dengan menerapkan sesi senam Hatha Yoga sebanyak 6 kali pertemuan, dimulai dari tanggal 30 Maret 2024 hingga 5 April 2024. Pengukuran kualitas tidur dilakukan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebelum dan setelah penerapan senam Hatha Yoga.

##### **1. Karakteristik Responden**

Studi ini menetapkan lima orang lansia dari RW 08 Kelurahan Bubulak, Kecamatan Bogor Barat, Kota Bogor sebagai subjek penelitian. Dilakukan skrining kualitas tidur secara langsung kepada responden

dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kelima responden telah bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Karakteristik responden Mencakup Usia, Jenis Kelamin, Pekerjaan, Dan Alamat.

**Tabel 4.1** Karakteristik Responden (n=5)

No.	Responden	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan	Alamat
1.	Ny. Y	62	Perempuan	Wirausaha	03/08
2.	Ny. S	60	Perempuan	IRT	03/08
3.	Ny. H	60	Perempuan	IRT	03/08
4.	Ny. A	63	Perempuan	IRT	02/08
5.	Ny. J	61	Perempuan	IRT	02/08

Berdasarkan tabel 4.1 terdapat lima responden lanjut usia yang semuanya adalah perempuan. Mereka adalah Ny. Y (62 tahun, wirausaha), Ny. S (60 tahun, ibu rumah tangga), Ny. H (60 tahun, ibu rumah tangga), Ny. A (63 tahun, ibu rumah tangga), dan Ny. J (61 tahun, ibu rumah tangga). Mereka semua beralamat di Kelurahan Bubulak, Kecamatan Bogor Barat. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 5 orang.

## 2. Keadaan Umum Responden

Keadaan umum responden yaitu lama tidur, aktivitas sehari-hari, riwayat penyakit, penggunaan obat 1 bulan terakhir, dijelaskan pada tabel dibawah ini.

**Tabel 4.2** Keadaan Umum Responden

Keadaan umum	Responden				
	Ny. Y	Ny. S	Ny. H	Ny. A	Ny. J
<b>Lama tidur</b>	< 5 jam	± 5 jam	<5 jam	± 5 jam	± 5 jam
<b>Aktivitas sehari-hari</b>	Mengurus rumah dan berjualan sayuran	Mengurus pekerjaan rumah dan kadang membantu memandikan orang meninggal	Mengurus pekerjaan rumah	Mengurus pekerjaan rumah	Mengurus rumah dan membantu memintakan amal jariah
<b>Riwayat penyakit</b>	Hipertensi gastritis	Tidak ada	Hipertensi gout arthritis	Tidak ada	Tidak ada
<b>Penggunaan obat 1 bulan terakhir</b>	Amlodipine Paracetamol Obat antibiotik	Tidak ada	Amplodine dan obat resep dokter	Tidak ada	paracetamol
<b>Konsumsi rokok &amp; kopi</b>	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak
<b>Keluhan yang berhubungan</b>	Sulit untuk tidur kembali	sering kali terbangun di tengah malam	sering kali terbangun di tengah malam	Sulit tidur jika banyak pikiran	Sulit tidur jika banyak

<b>dengan tidur</b>		untuk pergi ke kamar mandi, bangun terlalu awal	untuk pergi ke kamar mandi dan sulit untuk tidur kembali	dan jika kecapean	pikiran dan jika kecapean
<b>Mengalami mimpi buruk</b>	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak
<b>Hal yang dilakukan saat susah tidur</b>	Hanya berbaring ditempat tidur	Hanya berbaring ditempat tidur	Hanya menonton tv	Menggunakan minyak angin aromaterapi	Menggunakan minyak angin aromaterapi

Berdasarkan tabel 4.2 keadaan umum responden Ny. Y dan Ny. H keduanya mengalami masalah kualitas tidur dengan waktu tidur kurang dari 5 jam per hari. Mereka memiliki riwayat penyakit seperti hipertensi dan mengkonsumsi berbagai obat dalam 1 bulan terakhir. Ny. Y mengurus pekerjaan rumah tangga dan berjualan sayuran, sedangkan Ny. H hanya mengurus pekerjaan rumah tangga. Kedua responden mengalami sulit untuk tidur kembali setelah terbangun.

Ny. S mengalami masalah tidur dengan waktu tidur kurang dari 5 jam per hari. Dia tidak memiliki riwayat penyakit dan tidak minum obat dalam satu bulan terakhir. Aktivitas sehari-harinya adalah mengurus rumah tangga dan kadang-kadang membantu mandikan orang yang sakit. Ny. S sering terbangun di malam hari untuk pergi ke kamar mandi dan

terbangun terlalu awal. Dia hanya berbaring di tempat tidur sampai bisa tidur lagi.

Ny. A dan Ny. J memiliki kualitas tidur sekitar 5 jam per hari, tanpa riwayat penyakit yang signifikan. Kegiatan sehari-hari mereka adalah mengurus pekerjaan rumah. Keduanya kesulitan tidur saat banyak pikiran atau kelelahan, namun hanya menggunakan minyak angin aromaterapi untuk membantu tidur kembali. Ny. J juga mengkonsumsi obat paracetamol dalam 1 bulan terakhir.

### C. Hasil Pengukuran Kualitas Tidur

Penelitian ini dilakukan 30 maret 2024 sampai 5 april 2024 ,dengan kasus 5 subjek yaitu Ny. Y, Ny. S, Ny. H, Ny. A dan ,Ny. J yang diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) terlebih dahulu pada hari ke-1 (30 maret 2024) sehingga didapatkan Tingkat kualitas tidur yang dialami klien sebelum dilakukan terapi,kemudian diberikan intervensi berupa senam hatha yoga kepada responden selama 6 kali pertemuan .tingkat kualitas tidur diukur setiap setelah dilakukan terapi dengan hasil pada tabel berikut :

**Tabel 4.3** Distribusi Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Senam Hatha Yoga Di Rw 08 Kelurahan Bubulak (n=5)

No	Responden	Skor PSQI	keterangan
1.	Ny. Y	7	Buruk
2.	Ny. S	9	Buruk
3.	Ny. H	7	Buruk

4.	Ny. A	8	Buruk
5.	Ny. J	7	Buruk

Berdasarkan tabel 4.1, terlihat bahwa tingkat kualitas tidur yang diukur menggunakan Skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) menunjukkan bahwa sebelum melakukan senam hatha yoga, terdapat 5 responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk.

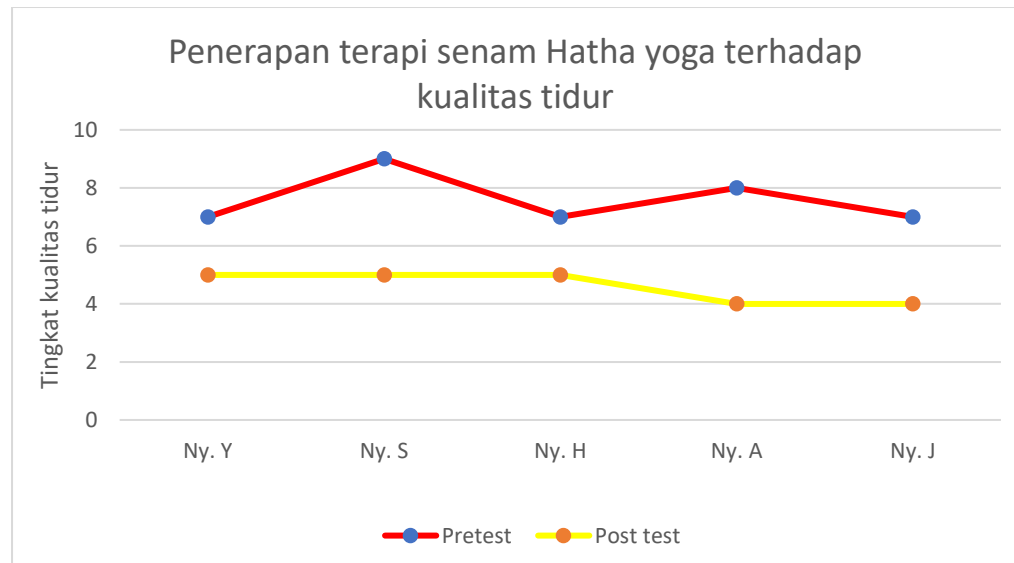
**Tabel 4.4** Distribusi Kualitas Tidur Setelah Dilakukan Senam Hatha Yoga Di Rw 08 Kelurahan Bubulak (n=5)

No	Responden	Skor PSQI	keterangan
1.	Ny. Y	5	Baik
2.	Ny. S	5	Baik
3.	Ny. H	5	Baik
4.	Ny. A	4	Baik
5.	Ny. J	4	Baik

Berdasarkan tabel 4.2 hasil penerapan senam hatha yoga selama 6 hari menunjukkan peningkatan kualitas tidur berdasarkan pengukuran menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Contoh, Ny. Y awalnya memiliki skor 7 (buruk), namun setelah 6 kali pertemuan senam hatha yoga, skornya menjadi 5 (baik). Sama halnya dengan Ny. S, Ny. H, Ny. A, dan Ny. J yang semuanya mengalami peningkatan kualitas tidur setelah penerapan senam hatha yoga selama 6 hari.

#### D. Penerapan Senam Hatha yoga selama 1

**Gambar 4.1** Grafik penerapan senam hatha yoga terhadap kualitas tidur selama 1



Berdasarkan grafik diatas menunjukkan tren penerapan senam hatha yoga terhadap kualitas tidur kepada responden selama 1 (pada 30 maret 2024 sampai 05 april 2024), dilakukan selama 6 kali pertemuan dengan durasi intervensi selama  $\pm 30$  menit.

Didapatkan bahwa ke-5 responden konsisten mendapat intervensi berupa terapi senam hatha yoga dan terjadi peningkatan kualitas tidur. Tingkat kualitas tidur tertinggi didapatkan oleh Ny. S dengan skor 9 dikarenakan perubahan pola tidur dan lingkungan berisik sehingga waktu istirahat Ny. S terganggu sedangkan skor terkecil didapatkan Ny. H dengan skor 7 penyebab skor nilai tinggi karena banyak pikiran sehingga waktu tidur Ny. H terganggu.

Pelaksanaan senam hatha yoga pada pertemuan ke-1 hingga pertemuan ke-6 dilakukan pada siang hari dengan durasi sekitar 30 menit. Beberapa responden tidak bisa hadir, sehingga peneliti mengunjungi rumah mereka untuk melakukan senam hatha yoga. Hal ini menyebabkan waktu pertemuan dengan responden lainnya berbeda. Dengan demikian, penerapan senam hatha yoga terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia di RW 08 Kelurahan Bubulak, Kecamatan Bogor Barat, Kota Bogor. Pelaksanaan senam dapat dilakukan kapan saja, namun lebih efektif jika dilakukan menjelang waktu tidur.

#### **PELAKSANAAN SENAM HATHA YOGA**

Pada hari ke-1 dilaksanakan senam hatha yoga ada beberapa Gerakan yang responden tidak bisa lakukan seperti Gerakan namaskara sehingga peneliti mencari solusi gerakan senam mana yang bisa dilakukan atau yang tidak bisa dilakukan yaitu dengan memotong gerakan yang tidak bisa dilakukan dari 12 gerakan menjadi 4 gerakan tetapi tidak mengurangi manfaat dari senam hatha yoga tersebut.

Pada hari ke-2 responden sudah mulai bisa melakukan gerakan namaskara, aspek gerakan bagus mengikuti arahan, konsentrasi bagus dan semangat

Pada hari ke-3 responden sudah mulai bisa dan mengingat gerakan apa saja yang akan dilakukan, konsentrasi bagus mengikuti arahan, dan semangat.



Pada hari ke-4 responden sudah mulai bisa melakukan Gerakan yang sulit dan konsentrasi responden bagus mengikuti arahan, focus, dan aspek gerakannya bagus sesuai instruksi walaupun ada beberapa responden kurang semangat

Pada hari ke-5 responden sudah mulai bisa dan mengingat gerakan yang akan dilakukan, konsentrasi bagus mengikuti arahan dan aspek gerakan bagus sesuai instruksi dan semangat

Pada hari ke-6 responden sudah mengingat gerakan senam, konsentrasi bagus mengikuti arahan dan aspek gerakan bagus sesuai instruksi, semangat dan juga responden melakukan senam hatha yoga dirumah sehabis tarawih atau sebelum tidur, dengan evaluasi responden mengatakan tidur lebih nyenyak, awal-awal badan terasa pegal setelah rutin melakukan badan merasa lebih baik. Artinya penerapan senam hatha yoga efektif terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di RW 08 Kelurahan bubulak kecamatan bogor barat kota bogor, waktu pelaksanaan bisa dilakukan kapan saja tetapi lebih efektif pada menjelang waktu tidur.

#### **E. Pembahasan**

Dari hasil penelitian tentang Penerapan Senam Hatha Yoga terhadap kualitas tidur pada lansia di RW 08 Kelurahan Bubulak, ditemukan bahwa pola tidur lansia bervariasi, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti stres psikologis, pola makan, lingkungan, motivasi, gaya hidup, dan kegiatan olahraga. Senam Hatha Yoga memiliki beberapa manfaat yang dapat

dirasakan, antara lain meningkatkan kebugaran fisik, menjaga kesehatan jantung, meningkatkan kualitas hidup, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kualitas dan jumlah tidur.(Faidah et al., 2020)

Kondisi fisik dan psikologis lansia mengalami perubahan seiring dengan proses penuaan, yang berdampak pada pola tidur mereka. Perubahan ini menyebabkan kesulitan bagi lansia untuk memulihkan kondisi tubuh mereka dengan baik, yang kemudian mengakibatkan mudah marah, kelelahan, pusing, kecemasan, dan stres. Kemampuan lansia untuk beradaptasi terhadap perubahan juga menurun seiring bertambahnya usia, yang merupakan hal yang wajar. Perubahan-perubahan ini terjadi bersamaan dengan perubahan fisik dan aspek lainnya.

Waktu yang efektif untuk melakukan senam Hatha Yoga adalah minimal 1 jam sebelum tidur pada malam hari. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh, merilekskan otot dan mengurangi ketegangan, menghilangkan stres, serta meningkatkan kualitas tidur. Selain manfaat langsung dari senam Hatha Yoga, peningkatan kadar oksigen dalam otak juga akan merangsang produksi norepinefrin, yang membantu tubuh merasa tenang dan memfasilitasi tidur yang lebih baik. Dengan demikian, senam Hatha Yoga dapat membantu memperbaiki pola tidur bagi lansia.

Pelaksanaan senam Hatha Yoga dimulai dengan duduk tenang, kemudian dilanjutkan dengan teknik pernafasan. Selanjutnya, melakukan rangkaian gerakan sederhana seperti Pavanamuktasana, Surya Namaskara, Asanas, dan Savasana. Senam diakhiri dengan sesi meditasi.

### **1. Hasil pengukuran tingkat kualitas tidur pada responden sebelum dilakukan senam hatha yoga**

Dari hasil pengkajian terhadap lima responden, terdapat beberapa masalah tidur yang teridentifikasi. Responden tidur selama kira-kira 5 jam per hari, sering terbangun di malam hari, dan sulit kembali tidur setelah terbangun. Saat bangun di pagi hari mereka tidak merasa segar tetapi justru merasa lelah. Selain itu, mereka juga mengalami kesulitan dalam memulai tidur, memerlukan waktu 5-15 menit atau bahkan lebih lama. Berdasarkan pengukuran menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), ditemukan bahwa kualitas tidur responden dikategorikan sebagai buruk. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap gangguan tidur antara lain kelelahan, stres, dan gaya hidup.

### **2. Hasil pengukuran kualitas tidur pada responden sesudah dilakukan senam hatha yoga**

Setelah penerapan selama 6 kali pertemuan dengan durasi sekitar 30 menit, terlihat adanya penurunan skor tingkat kualitas tidur pada responden yang awalnya mengalami tingkat kualitas tidur buruk.

Sebelum melakukan senam Hatha Yoga Ny. Y memiliki skor PSQI sebesar 7, menunjukkan tingkat kualitas tidur yang buruk. Namun, setelah mengikuti sesi senam Hatha Yoga, skornya mengalami penurunan, meskipun tidak signifikan, menjadi 5 dengan tingkat kualitas tidur yang

baik. Penurunan ini disebabkan Ny. Y melakukan senam Hatha Yoga sebelum tidur sehingga terjadi penurunan skor psqi

Sebelum dilakukan penerapan senam Hatha Yoga, Ny. S memiliki skor PSQI sebesar 9, menunjukkan tingkat kualitas tidur yang buruk. Namun, setelah mengikuti sesi senam Hatha Yoga, terjadi penurunan skor PSQI menjadi 5, menandakan tingkat kualitas tidur yang baik. Penurunan skor PSQI pada Ny. S disebabkan oleh perubahan lingkungan dan aktivitas yang dilakukan sebelum tidur, yaitu dengan melakukan senam Hatha Yoga sebelum tidur dan menghindari sesuatu yang membuat tidak nyaman seperti menghindari lingkungan yang berisik dan penerangan rumah yang baik sebagai salah satu alternatif untuk merilekskan tubuh.

Sebelum dilakukan penerapan senam Hatha Yoga, Ny. H memiliki skor PSQI sebesar 7, menandakan tingkat kualitas tidur yang buruk. Namun, setelah mengikuti sesi senam Hatha Yoga, terjadi penurunan skor PSQI menjadi 5, menunjukkan tingkat kualitas tidur yang baik. Penurunan ini disebabkan oleh Ny. H yang menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan stres, seperti mendengarkan pengajian di televisi.

Sebelum dilakukan penerapan senam Hatha Yoga, Ny. A memiliki skor PSQI sebesar 8, menandakan tingkat kualitas tidur yang buruk. Namun, setelah mengikuti sesi senam Hatha Yoga, terjadi penurunan skor PSQI menjadi 4, menunjukkan tingkat kualitas tidur yang baik. Penurunan ini disebabkan oleh perubahan dalam pola tidur dan aktivitas yang dilakukan sebelum tidur, yaitu dengan melakukan senam Hatha Yoga dan menghirup

aroma terapi lavender sebelum tidur. Kombinasi kedua aktivitas tersebut menjadi salah satu alternatif untuk merilekskan tubuh Ny. A sebelum tidur.

Sebelum dilakukan penerapan senam Hatha Yoga, Ny. J memiliki skor PSQI sebesar 7, menunjukkan tingkat kualitas tidur yang buruk. Namun, setelah mengikuti sesi senam Hatha Yoga, terjadi penurunan skor PSQI menjadi 4, menandakan tingkat kualitas tidur yang baik. Penurunan ini disebabkan oleh perubahan dalam pola tidur dan aktivitas yang dilakukan sebelum tidur, yaitu dengan melakukan senam Hatha Yoga dan melakukan *massage*. Kombinasi kedua aktivitas tersebut menjadi salah satu alternatif untuk merilekskan tubuh Ny. J sebelum tidur.

Perubahan yang terjadi pada proses penuaan lansia dapat menjadi pemicu dan meningkatkan tingkat keparahan insomnia atau mengganggu kualitas tidur. Lansia mengalami modifikasi dalam struktur, lamanya, kedalaman, serta kelancaran tidur jika dibandingkan dengan keadaan sebelumnya (Eliopoulos, 2018). Pola tidur lansia seringkali lebih singkat, ringan, dan sering terganggu. Dari segi fisiologi, mereka cenderung menghabiskan lebih banyak waktu dalam fase tidur 1 dan 2, dan lebih sedikit dalam fase tidur 3 dan 4. Durasi tidur rata-rata pada lansia cenderung lebih pendek dibandingkan dengan orang dewasa muda (Ruiter et al., 2009). Perubahan fisiologis tidur yang terjadi pada lansia merupakan bagian normal dari proses penuaan dan menjadi salah satu penyebab utama gangguan tidur primer.

Menurut data polisomnografi (PSG), orang lanjut usia menghabiskan lebih banyak waktu di tempat tidur, tetapi mereka mengalami masalah tidur, durasi tidur yang lebih pendek, dan lebih sering terbangun di malam hari.

Selain itu, menurut penelitian Khasenah & Hidayati (2012), 49 dari 75 responden melaporkan kualitas tidur buruk pada lansia, Rentang usia lansia yang diuji adalah 60 hingga 74 tahun. Dari temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur pada lansia semakin menurun seiring bertambahnya usia. Penurunan kualitas tidur disebabkan oleh proses fisik yang terkait dengan penuaan, Seiring bertambahnya usia, fungsi organ tubuh seperti sistem pernapasan, pencernaan, penglihatan, pendengaran, dan kardiovaskular dapat menurun. Oleh karena itu, para lansia mengalami berbagai ketidaknyamanan saat ingin istirahat, yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas tidurnya.(Harisa et al., 2022)

Hatha Yoga merupakan salah satu bentuk latihan ringan yang cocok bagi lansia untuk menciptakan rasa relaksasi guna meningkatkan kualitas tidur atau memperbaikinya. Hatha Yoga adalah pendekatan komprehensif dan sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, psikologis, dan spiritual, serta kesejahteraan secara keseluruhan. Latihan ini melibatkan berbagai gerakan tubuh (postural), teknik pernapasan, dan meditasi. Melalui latihan Hatha Yoga, lansia dapat memulihkan fleksibilitas dan keseimbangan sistem saraf serta aliran darah, yang sangat bermanfaat bagi mereka. Selain itu, latihan ini juga dapat meningkatkan suplai oksigen ke otak, menjaga kesegaran tubuh, dan membantu mengeluarkan energi

negatif dari dalam tubuh. Peningkatan kadar oksigen dalam otak akan merangsang produksi norepinefrin, yang membantu tubuh merasa tenang dan memfasilitasi tidur yang lebih baik, sehingga dapat memperbaiki pola tidur bagi lansia. Gabungan antara Hatha Yoga yang lembut dan restoratif dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur. (Faidah et al., 2020)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Faidah et al. (2020) dengan melibatkan total 20 responden menunjukkan bahwa sebelum melakukan latihan Hatha Yoga, rata-rata kualitas tidur adalah 7.10 dengan standar deviasi 1.16. Setelah melakukan latihan Hatha Yoga, rata-rata kualitas tidur meningkat menjadi 3.95 dengan standar deviasi 1.31. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Sign Rank Test menghasilkan nilai  $p$ -value= 0,000. Berdasarkan hasil ini, peneliti menyarankan agar lanjut usia aktif melaksanakan latihan Hatha Yoga sesuai dengan panduan yang diberikan. Latihan ini sebaiknya dilakukan secara rutin 2 kali dalam se agar lansia dapat merasakan manfaatnya secara maksimal. (Faidah et al., 2020)

Studi sebelumnya, dilakukan oleh Bankar di India pada tahun 2013 dan Varsha di India pada tahun 2018, menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam nilai total PSQI antara kelompok yang telah melakukan yoga selama minimal dua tahun lebih dan kelompok yang tidak pernah melakukannya. Kelompok pertama menerima nilai empat hingga lima PSQI, sedangkan yang kedua tidak melakukannya. Peneliti dapat membuat kesimpulan berdasarkan delapan literatur yang telah diulas bahwa orang tua

yang melakukan yoga secara rutin dalam jangka panjang dapat mengalami kualitas tidur yang lebih baik dan kualitas tidur yang lebih baik. (Agnesia et al., 2021)

**3. Perbandingan hasil pengukuran tingkat kualitas tidur pada responden sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam hatha yoga**

Senam hatha yoga diterapkan dalam 6 pertemuan selama 30 menit, dan hasilnya diamati terhadap tingkat kualitas tidur dari 5 responden. Sebelumnya, responden mengalami penurunan kualitas tidur, yang terindikasi dari berbagai keluhan seperti tidur kurang dari  $\pm 5$  jam/hari, sering terbangun di malam hari (1-2 kali), sulit kembali tidur setelah terbangun, merasa lelah setelah bangun pagi, kesulitan memulai tidur dalam waktu 5-15 menit atau lebih, sering terbangun di malam hari.

Penurunan skor PSQI yang terjadi selama senam hatha yoga cukup efektif namun terdapat perbedaan nilai skor PSQI karena beberapa responden menggunakan kombinasi lain seperti melakukan message atau menghirup aroma terapi sehingga hasil penerapan yang telah dilakukan terdapat perbedaan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan senam hatha yoga mampu meningkatkan kualitas tidur responden yang sebelumnya cenderung buruk. Hasilnya menunjukkan penurunan skor sebesar 1-4 poin, mencapai kualitas tidur yang baik.



## **F. Keterbatasan penelitian**

Dalam perjalanan penelitian diketahui bahwa kekurangan dan keterbatasan masih dirasakan karena survei dilakukan pada bulan Ramadhan dan responden mempunyai kesibukan pada siang hari, sehingga jadwal sebelumnya diubah sesuai dengan waktu luang responden.