

Pengaruh Pemberian Yoga Suryanamaskara Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Adat Padang Tegal

Wayan Diah Utami^{1*}, I GAA Sherlyna Prihandhani²,
AA Kompiang Ngurah Darmawan³, Ni Made Dwi Ayu Martini⁴

¹⁻⁴STIKES Bina Usada Bali, Bali, Indonesia

diahutami441@gmail.com^{1*}, sherlynaprihandhani@gmail.com², ngurahdarmawan32@gmail.com³,
dwiayumartini@gmail.com⁴

Info Artikel

Submit, 06 Juni 2026

Review, 07 Juli 2026

Diterima, 28 Juli 2026

Kata Kunci:

Kualitas Tidur, Lansia,
Yoga Suryanamaskara

Keywords:

Older Adults, Sleep Quality,
Suryanamaskara Yoga

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia rentan mengalami penurunan kualitas tidur akibat perubahan fisik dan mental. Ada intervensi non-farmakologis guna diberikan yakni Yoga Suryanamaskara yang memberikan efek relaksasi fisik dan mental. **Tujuan:** Tujuan kajian bermaksud mengetahui pengaruhnya pemberian Yoga Suryanamaskara untuk kualitas tidurnya para lansia di Desa Adat Padang Tegal. **Metode:** Desain kajiannya berupa kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimen one-group *pretest - posttest*. Sampelnya sebanyak 50 responden ditunjuk dengan metodologi purposive sampling. Pengumpulan data dibantu oleh kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa pra diintervensi seluruh respondennya (100%) berkualitas tidur tidak baik, sedangkan pasca diintervensi sebagian besar respondennya (88%) berkualitas tidur secara baik. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Pemberian Yoga Suryanamaskara berpengaruh signifikan untuk meningkatkan kualitas tidurnya para lansia.

ABSTRACT

Background: Older adults are vulnerable to experiencing decreased sleep quality due to physical and psychological change associated with aging. One non-pharmacological intervention that may be used to address this issue is Suryanamaskara Yoga, which provides both physical and mental relaxation effects. **Objective:** This research wants to determine the impact of Suryanamaskara Yoga to sleep qualities among older adults in Padang Tegal Traditional Village. **Method:** This research employing a quantitative research method also a pre-experimental one-group pretest-posttest design. A total of 50 respondents were chosen use a purposive sampling approach. The data accumulated using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. **Result:** The answers show before giving an intervention, respondents (100%) had bad sleep quality. Following the interventions, the domination of respondents is (88%) demonstrated well sleep quality. The Wilcoxon test revealed a $p\text{-value}$ of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference between pretest and posttest scores. **Conclusions:** It might be concluded the Suryanamaskara Yoga gives a significant impact to improve sleep quality among older adults.



Khatulistiwa Nursing Journal is licensed under
A Creative Commons Attribution 4.0 International License
Copyright ©2026 STIKes YARSI Pontianak. All rights reserved

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia di mana fase penghujungnya siklus hidup yang ditinjau adanya penuaan dan penurunan fungsi fisiologisnya tubuh. Ada gangguan kebugaran yang kerap dirasakan oleh individu di fase tersebut, yakni terganggunya kualitas beristirahat. Gangguan tidur pada lansia menjadi masalah yang penting karena dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, gangguan emosional, penurunan kemampuan ketahanan tubuh, beserta menambah banyak masalah kronis misal tensi tinggi, penyakit jantung, hingga taraf glukosa naik (Rachmadina *et al.*, 2025). Seiring dengan meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia maupun di Provinsi Bali, gangguan kualitas tidur kepada lansia perlu mendapatkan atensi serius sebab memengaruhi kualitas hidup dan tingkat kemandirian lansia.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, melingkupi terapi farmakologis sampai non-farmakologis. Realita membuktikan, memakai obat tidur berjangka panjang dapat mencipta efek yang tidak diinginkan jadi terapi non-farmakologis selayaknya alternatif jalan yang minim efek terkait. Ada terapi non-farmakologis di mana kerap diterapkan yakni yoga, artinya sebuah kegiatan melatih jasmani sekaligus mental dengan mengombinasi gerakan badan, teknik napas, juga relaksasi yang gilirannya mampu memberi efek tenang serta memperbaiki kualitas beristirahat.

Beberapa penelitian telah membuktikan efektivitas yoga dalam meningkatkan kualitas tidur. Agnesia dan Damajanty (2021) melalui studi literatur menyimpulkan bahwa senam yoga berpengaruh positif pada kualitas tidur juga fungsi kognitifnya para lansia. Penelitiannya Adnyani, Pradnyawati, dan Pratiwi (2022) membuktikan ada relevansi signifikan antar kebiasaan latihan yoga terhadap kualitas tidurnya para lansia. Selain itu, Carolina, Puspita, dan Novita (2023) menemukan bahwa senam yoga mampu meningkatkan kualitas tidur peserta yoga setelah diberikan intervensi secara teratur.

Meskipun demikian, penelitian-penelitian sebelumnya masih berfokus pada yoga secara umum dan belum secara khusus mengkaji Yoga Suryanamaskara sebagai bentuk intervensi yang diberikan kepada lansia. Selain itu, perbedaan desain penelitian, karakteristik responden, dan lokasi penelitian menyebabkan hasil yang diperoleh belum dapat menggambarkan efektivitas Yoga Suryanamaskara pada lansia di Desa Adat Padang Tegal. Oleh karena itu, kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada penggunaan Yoga Suryanamaskara sebagaimana intervensi spesifik guna menunjang kualitas tidurnya lansia, integrasi desain penelitian eksperimen pada populasi lansia di Desa Adat Padang Tegal yang belum pernah diteliti sebelumnya.

Meninjau pemaparan tersebut, masalah yang dibentuk di kajian ini yakni apakah ada pengaruh pemberian Yoga Suryanamaskara pada kualitas tidurnya lansia di Desa Adat Padang Tegal. Kajian bermaksud menganalisis pengaruhnya pemberian Yoga Suryanamaskara untuk kualitas tidurnya lansia yang berlokasi di Desa Adat Padang Tegal.

2. METODE

Desain penelitian

Kajian ini bersifat kuantitatif berdesain *Pre-Experimental One-Group Pretest–Post-test*. Kajian penulis mengukur kualitas tidurnya lansia pra juga pasca perlakuan intervensi yoga Suryanamaskara berdasarkan kuesioner kualitas tidur untuk mengetahui pengaruh yoga Suryanamaskara untuk kualitas tidurnya lansia.

Populasi dan Sampel

Populasi penulis mengaitkan semua lansia dengan masalah tidur pada Desa Adat Padang Tegal sebanyak 82 orang. Sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Isaac dan Michael sehingga diperoleh 45 responden, kemudian ditambah cadangan 10% demi mengantisipasi *drop out* jadi angka sampelnya hanya 50 responden. Teknik menemukan sampelnya dengan *purposive sampling*. Ketentuan inklusinya meliputi lansia dengan umur ≥ 60 tahun, mengalami masalah tidur, mampu mengikuti Yoga Suryanamaskara, pun siap ditunjuk jadi responden. Ketentuan eksklusi di mana lansia dengan mengalami gangguan kesehatan seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, hernia, atau gangguan pada ekstremitas yang dapat membatasi gerakan. Responden diperoleh melalui proses skrining berdasarkan kriteria penelitian dan kesediaan mengikuti penelitian.

Variabel

Yoga Suryanamaskara, bertujuan untuk memberikan intervensi berupa latihan yoga kepada lansia guna membantu menunjang kualitas tidur di mana tujuannya guna mengetahui ukuran kualitas tidurnya lansia pra pun pasca pemberian Yoga Suryanamaskara sehingga dapat diketahui pengaruh intervensi untuk kualitas tidur para lansia.

Instrumen

Instrumen penulis berbentuk Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sesuai pengembangan Buysse dkk. pada tahun 1989. Instrumennya mengukur kualitas tidur lansia selama satu bulan terakhir. Penelitian ini menggunakan kuesioner berjenis PSQI pun diintegrasikan sekaligus ditafsirkan ke istilah Indonesia. PSQI memuat 19 butir tanya sekaligus sudah terkelompokkan di ketujuh elemen, yakni pemakaian obat tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur, lamanya tidur, latensi tidur, kualitas tidur subjektif, beserta disfungsi kegiatan pada siang harinya. Penggunaan instrumen dilakukan dengan meminta responden mengisi kuesioner PSQI pra diberikannya intervensi Yoga Suryanamaskara (pre test) lalu pasca pemberian intervensi (post test). Setiap komponen memiliki rentang skor 0–3, kemudian seluruh skor komponen dijumlahkan sehingga diperoleh skor total antara 0–21. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala ordinal, di mana bertambah besarnya nilai PSQI mengartikan kualitas tidurnya makin memburuk, sedangkan makin rendahnya nilai yang diperoleh mengungkap kualitas dari tidur yang membaik.

Pengumpulan Data

Tekniknya mendasar dari metode kuesioner juga pengamatan. Pendataan kualitas tidurnya lansia dikumpulkan dalam kuesioner PSQI, lebih lanjut diajukan ke respondennya sebelum dan sesudah intervensi Yoga Suryanamaskara. Tahapan pengumpulan data diawali dengan pengurusan izin penelitian dan koordinasi dengan pihak terkait di Desa Adat Padang Tegal. Berikutnya, penulis menyeleksi responden berdasarkan ketentuan eksklusi sekaligus inklusinya. Respondennya yang bersedia mengikuti penelitian dimohon menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Pada tahap *pretest*, responden mengisi kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur pra diberikannya intervensi. Selanjutnya, responden mengikuti kegiatan Yoga Suryanamaskara sesuai jadwal yang telah ditentukan oleh peneliti. Pasca serangkaian intervensinya rampung dilaksanakan, dijalankan pengukuran ulang (*post test*) sesuai kuesioner terkait demi mengetahui kualitas tidur pasca diberikannya Yoga Suryanamaskara. Data yang telah terkumpul kemudian diperiksa kelengkapannya, diberi kode, diinput ke dalam program pengolahan data, kemudian dianalisis berdasarkan tujuan dari kajian.

Analisa Data

Analisis ini mencakup analisis bivariat juga univariat. Analisis univariatnya ada persebaran frekuensi, persentase, angka rerata, dan standar deviasi karakteristik respondennya seputar umur, jenis kelaminnya, pendidikan, profesi, beserta kualitas tidur mereka pra sekaligus pasca diperikannya intervensi Yoga Suryanamaskara. Lebih lanjut, analisis bivariatnya bermaksud menilai adanya pengaruh Yoga Suryanamaskara terhadap pada tidur lansia pada lokasi kajian. Analisis datanya dengan tes uji *Wilcoxon Signed Rank*. Apabila diperoleh $p\text{-value} < 0,05$ menyimpulkan H_0 diabaikan dan membuat H_a diterima, maksudnya ada pengaruhnya dari Yoga Suryanamaskara terhadap kualitas tidur lansia.

Kelayakan Etik

Penelitian melakukan pengujian etik pada Lembaga Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKES Bina Usaha Bali pun lolos kaji etik peneliti didasari No:018/EA/KEPK-BUB-2026.

3. HASIL

Penemuan kajian yang sudah terlaksana, disajikan karakteristik respondennya:

a. Gambaran Karakteristik Respondennya Penelitian Mendasar Usia

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Umur di Desa Adat Padang Tegal Tahun 2026

Variable	Mean	Median	Min – Maks
Umur	62,72	63	60 – 69

Tabel 1 membuktikan karakteristik mendasar dari usia, rata-ratanya dengan usia 62,72 tahun, mediannya 63, umur minimalnya 60 tahun kemudian umur maksimumnya ada 69 tahun.

b. Gambaran Karakteristik Responden Penelitian Mendasar Jenis Kelamin

Tabel 2.
Persebaran Frekuensi Subjek Penelitian Mendasar Jenis Kelamin di Lokasi Kajian Penulis Tahun 2026

No	Jenis Kelamin	Hasil	
		f	%
1	Laki – Laki	6	12
2	Wanita	44	88
Keseluruhan		50	100

Meninjau tabel 2 di atas karakteristik respondennya berdasarkan jenis kelamin sebagian besar yaitu sebanyak 44 orang (88%) perempuan.

c. Gambaran Karakteristik Responden Penelitian Mendasar Pendidikan

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Mendasar Pendidikan di Lokasi Kajian Penulis Tahun 2026

No	Pendidikan	Hasil	
		f	%
1	Tidak Sekolah	1	2
2	SD	20	40
3	SMP	12	24
4	SMA/SMK	13	26
5	Perguruan Tinggi	4	8
Keseluruhan		50	100

Meninjau tabel 3 karakteristik respondennya sesuai pendidikan didominasi 20 individu (40%) yaitu lulusan SD.

d. Gambaran Karakteristik Responden Penelitian Mendasar Profesi

Tabel 4.
Persebaran Frekuensi Subjek Penelitian Mendasar Profesi di Lokasi Kajian Penulis Tahun 2026

No	Pendidikan	Hasil	
		f	%
1	Tidak bekerja	4	8
2	PNS, TNI, Polisi	5	10
3	Pegawai swasta	10	20
4	Wiraswasta	30	60
5	Buruh	1	2
6	Petani	0	0
Total		50	100

Meninjau tabel 4 karakteristik respondennya sesuai profesi didominasi 30 individu (60%) sebagai wiraswasta.

Variabelnya penelitian berikut yakni kualitas tidur lansia pra sekaligus setelah diberikannya Yoga Suryanamaskara. Hasil penelitian selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 5.
Kualitas Tidur Lansia Pra dan Setelah Diberikannya Yoga Suryanamaskara di Lokasi Kajian Penulis

No	Kualitas Tidur	Pretest		Posttest	
		f	%	f	%
1	Baik	0	0	44	88
2	Buruk	50	100	6	12
Keseluruhan		50	100	50	100

Meninjau tabel 5. memaparkan kualitas tidur lansia pra diberikannya yoga suryanamaskara seluruhnya di angka 50 individu (100%) dalam kategori buruk dan setelah diberikan yoga suryanamaskara sebagian besar yaitu 44 orang (88%) dalam kategori baik.

Tabel 6.
Jawaban Analisis Pengaruh *Variable X* untuk *Y*

Karakteristik	N	Mean Rank	Sum Rank	Z	<i>p-value Wilcoxon Sign Rank Test</i>
Pre - Post Intervensi	Negative Rank	0			
	Positive Rank	44	0,00		
	Ties	6	22,50		
	Total	50	990,00		
				-6,633	0,001

Pengujian Statistik *Wilcoxon Sign Rank* mendapat Zhitung = - 6,633 > Ztabel = 1,96 lalu *p-value* = 0,001 < α 0,05 jadi membuat H_0 diabaikan sehingga menerima H_a lebih lanjut dikatakan terdapat pengaruhnya dari yoga suryanamaskara untuk kualitas tidur lansia yang dikaji. Nilai *Positive Rank* sebesar 44 mengalami peningkatan, *Negative Rank* sebesar 0 responden tidak mengalami penurunan, dan Ties sebesar 6 menunjukkan responden yang nilainya tetap.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis melalui tes *Wilcoxon Signed Rank* bernilai $p < 0,05$ jadi dikatakan ada pengaruhnya dari Yoga Suryanamaskara terhadap kualitas tidur lansia yang dikaji. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian intervensi Yoga Suryanamaskara mampu meningkatkan kualitas tidur lansia setelah mengikuti

latihan secara teratur. Penurunan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) setelah intervensi menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur yang meliputi gangguan fungsi berkegiatan di siang hari, pemakaian obat tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur, lamanya tidur, latensi tidur, beserta kualitas tidur subjektif.

Hasil penelitian ini dipertegas kajiannya Agnesia *et al* (2021) di mana membuktikan yoga berpengaruh terhadap bertambahnya kualitas tidur pada lansia. Penemuan ini pun diperkuat kajian internasional. Meta-analisisnya Wang *et al*. (2020) membuktikan intervensi yoga bersignifikan memacu kualitas tidur pada berbagai kelompok populasi, termasuk lansia, yang diindikasikan turunnya nilai PSQI dan berkurangnya keluhan insomnia. Selain itu, tinjauan sistematis oleh Cramer *et al*. (2019) melaporkan bahwa yoga sebagaimana intervensi non-farmakologis bersifat efektif demi memperbaiki kualitas tidur, menunjang lamanya tidur, serta mengurangi gangguan tidur tanpa menimbulkan efek samping yang bermakna.

Yoga Suryanamaskara merupakan rangkaian gerakan yang memadukan postur tubuh (*asana*), teknik pernapasan (*pranayama*), dan konsentrasi (*meditation*). Kombinasi ketiga komponen tersebut menghasilkan efek relaksasi yang tidak hanya meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh, tetapi juga membantu menekan adanya otot yang tegang, menekan kegelisahan, serta menambah kenyamanan. Kondisi relaksasi tersebut sangat berperan dalam mempermudah seseorang memasuki fase tidur dan mempertahankan kualitas tidur sepanjang malam. Menurut Woodyard (2020), latihan yoga secara rutin memberikan manfaat fisiologis dan psikologis melalui peningkatan relaksasi, penurunan stres, serta perbaikan fungsi sistem tubuh di mana andil untuk kualitas beristirahat yang lebih baik.

Secara fisiologis, latihan Yoga Suryanamaskara mampu menunjang kinerja sistem saraf parasimpatis juga menekan dominasi sistem saraf simpatis. Aktivasi sistem saraf parasimpatisnya membuat penurunan detak jantung, tekanan darah, frekuensi napas, beserta muatan hormon kortisol selaku hormon stres. Pada saat serupa, tubuh bertambah rileks akhirnya proses inisiasi tidur berlangsung lebih cepat. Penelitiannya Streeter *et al*. (2020) menjelaskan bahwa latihan yoga dapat meningkatkan aktivitas *neurotransmitter gamma-aminobutyric acid* (GABA), yaitu neurotransmitter inhibitor yang berperan dalam menciptakan rasa tenang dan mengurangi kecemasan. Peningkatan aktivitas GABA berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih baik serta penurunan gejala insomnia.

Selain memengaruhi sistem saraf otonom, yoga juga berkontribusi terhadap regulasi hormon yang berperan dalam siklus tidur. Latihan yoga diketahui dapat membantu meningkatkan sekresi hormon melatonin yang berfungsi mengatur ritme sirkadian tubuh sehingga individu lebih mudah memasuki fase tidur dan mempertahankan tidur yang berkualitas. Hariprasad *et al*. (2023) menyatakan bahwa latihan yoga yang dilakukan secara rutin pada lansia mampu memperbaiki kualitas tidur sekaligus meningkatkan fungsi kognitif dan kualitas hidup.

Kualitas tidur merupakan salah satu indikator penting dalam menjaga kesehatan fisik maupun psikologis lansia. Bertambahnya usia menyebabkan perubahan fisiologis pada sistem saraf pusat yang berdampak pada penurunan durasi

tidur, meningkatnya frekuensi terbangun pada malam hari, serta berkurangnya fase tidur dalam (*deep sleep*). Kondisi tersebut sering kali menyebabkan lansia mengalami rasa lelah pada siang hari, penurunan konsentrasi, serta penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan minim efek samping seperti Yoga Suryanamaskara menjadi alternatif yang tepat dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

Karakteristik responden juga dapat memengaruhi kualitas tidur, seperti usia, jenis kelamin, kondisi kesehatan, tingkat aktivitas fisik, penggunaan obat-obatan, serta kondisi psikologis. Namun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi Yoga Suryanamaskara terjadi perbaikan kualitas tidur pada sebagian besar responden. Hal tersebut mengungkap faedah yoga bukan saja berasal oleh peningkatan aktivitas fisik, namun juga oleh efek relaksasi psikologis yang mampu mengurangi stres, kecemasan, dan ketegangan emosional yang sering dialami lansia.

Hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa Yoga Suryanamaskara dapat dijadikan layaknya terapi komplementer nonfarmakologis guna menunjang kualitas tidurnya lansia. Intervensi ini relatif aman, mudah dipelajari, tidak memerlukan peralatan khusus, memiliki biaya yang rendah, serta mampu dipraktikkan individual atau berkelompok. Dengan demikian, Yoga Suryanamaskara layak direkomendasi sebagaimana komponen program promotif dan preventifnya pelayanan kesehatan maupun posyandu lansia guna meningkatkan kualitas tidur, mempertahankan kesehatan fisik dan psikologis, serta meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

5. KESIMPULAN

Kajian berikut menyatakan ada pengaruh signifikan antar pemberian Yoga Suryanamaskara terhadap kualitas tidur lansia di Desa Adat Padang Tegal. Pemberian Yoga Suryanamaskara terbukti meningkatkan kualitas tidurnya lansia ditambah adanya perbedaan kualitas tidur pra dengan pasca diintervensi. Semakin rutin lansia melakukan Yoga Suryanamaskara, maka kualitas tidur yang diperoleh cenderung semakin baik. Berdasarkan hasil temuan penelitian tersebut, Yoga Suryanamaskara mampu diterapkan sebagaimana terapi non-farmakologis sebab aman juga ringan praktiknya demi peningkatan kualitas tidur lansia. Karenanya, diperlukan motivasi keluarga, pekerja medis, dan masyarakat guna mendorong pelaksanaan Yoga Suryanamaskara secara rutin sebagai upaya meningkatkan kesehatan dan kualitas hidupnya lansia.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucap terima kasihnya terhadap pihak STIKes Bina Usada Bali karena adanya dukungan sekaligus fasilitas yang diberi sepanjang waktu meneliti. Ucapan terima kasih pun disampaikan ke perangkat Desa Adat Padang Tegal yang telah memberikan izin dan membantu kelancaran pelaksanaan penelitian. Peneliti turut mengucapkan terima kasih kepada seluruh lansia di Desa Adat Padang Tegal atas

izinnya untuk diposisikan jadi responden lalu memberi partisipasi di kajian berikut. Selain itu, peneliti menyampaikan apresiasi kepada dosen pembimbing, keluarga, serta segala pihak di mana sudah mendukung, membantu, juga memotivasi sehingga kajian terlaksana optimal.

7. REFERENSI

- Adnyani, M. (2022). *Suryanamaskar: Tuntunan Praktis Bagi Pemula* (M. Adnyani, Ed.; 1st Ed.).
- Adnyani, K., Gede Pradnyawati, L., & Eka Pratiwi, A. (2023). Hubungan Antara Kebiasaan Latihan Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Komunitas Lansia Widya Werda Sentana Santi. *Aesculapius Medical Journal* |, 3(1).
- Anggraeni, D., Antari, I., & Arthica, R. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Al- Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta. *Journal Of Health (Joh)*, 10(1), 079–085.
- Agnesia, A., Pangemanan, D. H. C., & Polii, H. (2021). *Pengaruh Senam Yoga terhadap Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lansia*. 9(2), 192–200.
- Agustina, L. (2021). Kajian Literatur : Terapi Nonfarmakologis Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Ayurveda Medistra*, 3(2), 25–27.
- Argi, S. Amir, Nining, N., & Syam, A. (2022). Pengaruh Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Prodi Diii Keperawatan Politeknik Kaltara. *Journal Borneo*, 2(3), 1–7.
- Aqwiya, R. B., Wahyu, A., & Kurniawati, D. (2025). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia The Impact Of Yoga Exercise On Improving Sleep Quality In Elderly*.
- Basuki, H. O., Haryanto, J., & Kusumaningrum, T. (2018). *The Effect Of Elderly Cognitive Care On The Cognitive Function And Physical Activity Of Elderly. Indonesian Journal Of Health Research*, 1(2), 37–48.
- Babar, R., & Panchal, D. (2025). *Peer-Reviewed, Multidisciplinary & Multilingual Journal Effect Of Surya Namaskar Practice On Sleep Quality Among Obese Working In The It Sector*.
- Budiman, A., Majid, A., Syam, I., & Efendi, S. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Pasien Ppok Di Bbkpm Makassar. *Jurnal Kesehatan*, 14(1), 29.
- Bharatha, A., Sangishetti, V. P., Bhuvanagiri, L., Syamala, N. S., Moharir, G., & Gupta, S. (2025). *Yoga for Stress Management: Psychophysiological Mechanisms, Evidence, and Clinical Implications. South East Asia Journal of Public Health*, 15(2), 2025.
- Chawla, J. K., Arya, T., Sharma, R., & Kumar, P. (2022). *Effect Of Suryanamaskar On The Sleep Quality And General Well-Being Among Young Adults: A Quasi-Experimental Study. Journal Of Clinical And Diagnostic Research*.

- Devanti, N. R., & Utami, K. P. (2022). *The Effect Of Giving Hatha Yoga Exercise On Increasing Sleep Quality In The Elderly In Karangates Village. Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 5(1), 61–66.
- De Nys, L., Anderson, K., Ofosu, E. F., Ryde, G. C., Connelly, J., & Whittaker, A. C. (2022). *The effects of physical activity on cortisol and sleep: A systematic review and meta-analysis. In Psychoneuroendocrinology* (Vol. 143). Elsevier Ltd.
- Dharmesti, D., Mayun, I., & Novianti, I., (2025). Perbedaan Efektivitas Progressive Muscle Relaxation Dengan Slow Deep Breathing Exercise Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Banjar Samu Desa Singapadu Kaler Kecamatan Sukawati. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(01), 36–45.
- Faidah, N., Maha Bindhu, B., Nyoman, N., Sriadi, S., (2020). Pengaruh Latihan Hatha Yoga Erhadap Kualitas Tidur Pada Lansia *Effects Of Hatha Yoga Exercise On Sleep Quality In The Elderly. Bali Medika Jurnal*, 7(1), 69–76.
- Fatemeh, G., Sajjad, M., Niloufar, R., Neda, S., Leila, S., & Khadijeh, M. (2022). *Effect of melatonin supplementation on sleep quality: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Journal of Neurology*, 269(1), 205–216.
- Fitriani, N., Khasanah, S., & Suandika, M. (2022). *Pengaruh Tindakan Non Farmakologi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Gangguan Tidur. 2.*
- Frenette, E., Lui, A., & Cao, M. (2020). *Neurohormones and Sleep* (Vol. 89, pp. 1–17).
- Grace, P. H., Meryana, P., & Pantouw, J. G. (2020). *Sleep Quality Before And After Yoga Exercises In Elderly At Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya.*
- Handayani, Sari, L. T., & Noviasari, I. (2025). *Surya Namaskar Yoga and Chamomile Essential Oil Aromatherapy on Hot Flashes and Insomnia in Perimenopausal Women. Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 12(3), 249–258.