

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menurut permenkes tahun (2022) Remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun. Menurut World Health Organization (WHO 2022) remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Sedangkan pada Peraturan Menteri kesehatan RI N0.25, remaja merupakan penduduk dalam rentang usia antara 10 hingga 18 tahun (Kemkes. RI 2018). Selain itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mengatakan, rentang usia remaja ialah 10 hingga 24 tahun dan belum menikah, maka dapat diartikan remaja ialah masa pergantian dari anak-anak menuju dewasa (*Brief Notes Lembaga Demografi FEB UI, 2020*).

Masa remaja dibagi menjadi tiga fase diantaranya masa remaja awal, remaja menengah dan remaja akhir. Remaja merupakan penduduk yang berusia rentang 10-18 tahun (*Permenkes Nomor 25 Tahun 2014*). Masa remaja dapat diartikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Berbagai perubahan akan dialami oleh remaja, baik perubahan secara fisik maupun psikis. Perubahan yang terjadi pada remaja memiliki tujuan untuk mempersiapkan remaja baik secara fisik maupun psikis untuk memasuki masa dewasa (*Musmiah, Rustaman, & Saefudin, 2019*).

Perubahan fisik dan psikis pada remaja yang kurang tidur dapat menyebabkan irama sirkulasi tubuh itu terganggu hingga mengacaukan sistem tubuh. tubuh secara alamiah mendetoksifikasi sejumlah organ tubuh secara berkelanjutan, mulai dari kelenjar getah bening, sistem antibodi, lever, hingga empedu. Proses detoksifikasi ini hanya terjadi saat manusia tidur malam remaja yang kurang tidur cenderung memiliki metabolisme buruk, seperti tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi. Remaja yang kurang tidur juga cenderung

lebih mudah mengalami kecemasan, depresi, Kekurangan waktu tidur remaja membuat mereka menjalani hari dengan mengantuk sehingga otomatis produktivitas mereka rendah. Sebagian remaja membalaskan kurangnya waktu tidur mereka dengan tidur hampir sepanjang hari saat akhir pekan. Padahal, cara ini justru makin memperburuk kesehatan tidur karena waktu tidur menjadi tidak konsisten (*Wahyudi, 2022*)

Kualitas tidur merupakan kenyamanan diri seseorang saat tidur, pemeliharaan tidur yang nyaman, kuantitas tidur yang baik dan tubuh akan terasa segar saat terbangun dari tidur. Kualitas tidur menurut para peneliti adalah persepsi seseorang tidur yang nyenyak, kepuasan saat tidur, perasaan cukup untuk istirahat, jam tidur yang dibutuhkan di setiap individu dan ada atau tidaknya gangguan di malam hari, sehingga saat seseorang bangun tidur keesokan harinya akan merasa segar dan pulih dari rasa penat yang dirasakan setelah bangun. Sehingga kualitas tidur yang baik bisa dihubungkan dengan kesehatan tubuh yang baik, perasaan segar setelah bangun, kantuk yang lebih sedikit di siang hari dan fungsi psikologis yang lebih baik (*Agnesia et al., 2021*)

Kualitas tidur yang buruk dikaitkan dengan beberapa faktor termasuk faktor psikologis, aktivitas fisik, *screen time/day*, gaya hidup dan riwayat penyakit. Dampak kualitas tidur buruk dapat dijumpai seperti tanda vital unstabil, menurunnya kualitas kegiatan sehari-hari, terasa cepat lelah, kondisi neuromuscular memburuk, proses pemulihan luka lama dan menurunnya imun tubuh. Bersamaan dengan menurunnya kesehatan fisik, dampak kualitas tidur buruk bisa memicu gangguan kesehatan psikologis seperti cemas, stress, tidak dapat berkonsentrasi dengan baik dan implusif (*Kinasih, 2010*)

Beberapa faktor yang mempengaruhi penyebab susah tidur pada remaja meliputi fisiologis, perilaku, sosial dan budaya, serta perubahan lingkungan. Pada remaja, mereka mengalami perubahan siklus tidur yang mempengaruhi hormon yang menyebabkan tidur yaitu hormon melatonin. terpapar cahaya berlebihan dari televisi dan smartphone juga

menyebabkan otak untuk tetap terjaga sehingga seseorang susah untuk tertidur (*Silversten, 2015*)

Dampak remaja yang mengalami susah tidur akan menyebabkan kelelahan, mudah marah, peningkatan sensitivitas pada nyeri, dan peningkatan kemungkinan cedera. menambahkan kekurangan tidur memiliki efek psikologis pada remaja seperti kemampuan sosial yang buruk dan berakibat negatif pada kemampuan mengingat yang akan menurunkan performa akademik pada remaja. menjelaskan bahwa dampak paling umum yang terjadi pada remaja ketika kualitas tidur mereka buruk adalah penurunan performa akademik mereka di sekolah. Alasan utama performa akademik bisa mengalami penurunan adalah remaja mengantuk ketika siang hari mengakibatkan remaja tidak berkonsentrasi secara optimal mengikuti pelajaran di sekolah (*Titova, 2015*)

Setiap orang memiliki cara tersendiri untuk meningkatkan kualitas tidur Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencapai kualitas tidur adalah berlatih yoga sebagai latihan yang mudah dan murah untuk memperoleh kesehatan tubuh serta kebahagiaan. Kehidupan yang kompetitif dan penuh tantangan menyebabkan, masyarakat modern sulit menikmati hidup karena pikiran fokus untuk memenuhi target, mudah stres karena fokus di kehidupan menjadi human doing. Latihan yoga dapat melatih manusia untuk menjadi human being, yaitu dapat menyadari diri sendiri, menikmati kehidupan dengan sepenuhnya, bahagia dan Sejahtera (*Kinasih, 2010*).

Selain Yoga untuk meningkatkan kualitas tidur pada remaja dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dapat dengan memberikan obat-obatan golongan *benzodiazepine*, *non-benzodiazepine*. pada non farmakologi dengan melakukan pijat akupresur dan dinyatakan bahwa akupresur dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur remaja, *Back massage* memiliki efek peningkatan kualitas tidur. Efek peningkatan kualitas tidur paling tinggi adalah refleksologi

kaki dan paling rendah adalah akupresur. olahraga latihan minimal selama 15 menit dapat meningkatkan kekuatan otot, memperkuat otot-otot perut, sehingga kesehatan remaja akan tetap terjaga dan mempermudah remaja dalam merawat kualitas tidurnya (Sari, 2020).

Upaya untuk meningkatkan kualitas tidur dapat dilakukan yoga. Yoga adalah *the living science* karena hampir seluruh aspek kehidupan dapat dikaitkan dengannya. Walaupun telah berumur ribuan tahun, yoga dianggap tetap sesuai untuk dipraktikkan oleh masyarakat modern saat ini. Masyarakat yang tertarik untuk mempelajari yoga berasal dari berbagai macam latar belakang. Ada yang ingin mendapatkan tubuh yang lebih baik, sedangkan sebagian yang lain ingin menghilangkan ketidaknyamanan pada bagian tubuh tertentu, seperti sakit punggung dan pinggang. Ada pula yang menginginkan yoga untuk meredakan kegelisahan dan sebagai pegangan untuk mengisi kekosongan dalam hidup (D.Tilong., 2017)

Senam yoga dipercaya mampu membantu tubuh juga jiwa kita menjadi tenang serta dapat mengatasi deformitas pada fisik dan gangguan psikologis. Senam yoga mampu menstimulasi sekresi dan endorfin. Meningkatnya endorfin dalam tubuh dapat menurunkan rasa nyeri dalam tubuh, stabilitas emosi, tubuh menjadi tenang dan rileks, daya ingat semakin meningkat, meningkatkan nafsu makan, menstabilkan tekanan darah dan pernapasan. Kondisi tubuh yang tenang, emosi stabil serta berkurangnya rasa nyeri ini dibutuhkan untuk memperoleh kualitas tidur yang baik bagi individu (Agnesia et al., 2021)

Dari hasil penelitian (Khusnal, 2017) menjelaskan bahwa kualitas tidur remaja yang buruk dapat menimbulkan terganggunya konsentrasi belajar di sekolah keesokan harinya. Efek samping dari kurang terpenuhinya kualitas tidur pada remaja diantaranya ialah dapat menyebabkan berbagai hal negative seperti rentan mengalami kecelakaan, gangguan Kesehatan fisik, memori, pembelajaran, serta resiko tinggi terjadinya obesitas dan masalah Kesehatan mental.

Dari hasil penelitian (*Puspita M, 2023*) kualitas tidur peserta senam yoga sebelum pelaksanaan senam yoga di huma yoga palangka raya di dapatkan dari 20 responden terdapat 5 responden (25%) dengan tingkat kualitas tidur cukup baik, tingkat kualitas tidur cukup buruk sebanyak 14 responden (70%), dan tingkat kualitas tidur sangat buruk sebanyak 1 responden (50%). Sesudah pelaksanaan senam yoga di huma yoga palangka raya dari 20 responden, terdapat 18 responden (90%) dengan tingkat kualitas tidur cukup baik dan responden, dengan kualitas tidur yang cukup buruk berjumlah 2 responden (10%).

Dalam penelitian (*Faridah et al, 2016*) mengatakan bahwa ada pengaruh tingkat pengetahuan remaja terhadap senam yoga dalam meningkatkan kualitas tidur Dimana tingkat kualitas tidur sebelum diberikan senam yoga pada kelompok eksperimen adalah kualitas tidur tidak terlalu nyenyak sebanyak 66,7% dan nyenyak 33,3%, kemudian setelah diberikan senam yoga menjadi tidak terlalu nyenyak 40,0% dan nyenyak 60,0%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (*Dyanada, 2017*) membuktikan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada penderita insomnia pada remaja dengan angka signifikan ( $p=0,001$  5 kategori buruk sebanyak 15 responden, dan setelah melakukan senam yoga mengalami penurunan menjadi 4 responden. Ada pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada penderita insomnia pada remaja yang mengalami insomnia. Menurut (*Laksmi, 2022*) setelah dilakukan analisis data didapat melalui observasi dan wawancara dari 1 praktisi yoga dan 7 responden peserta yoga, maka diketahui yoga dapat mengatasi gangguan tidur karena melakukan berbagai gerakan kombinasi seperti meditasi, latihan fisik, asana, dan pranayama sehingga dapat melancarkan sirkulasi darah dan merileksi tubuh dan pikiran. Sirkulasi darah berperan untuk mengedarkan oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh, sirkulasi darah yang lancar menyehatkan jantung dan arteri. Yoga membantu melancarkan peredaran darah karena

dengan melakukan gerakan yoga dapat mencegah penyumbatan darah dan bisa meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Jika peredaran darah tidak stabil maka menimbulkan gangguan dan kerusakan pada jaringan tubuh.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 21 Agustus 2023 di wilayah SMAN 1 Pabelan. Pada siswa kelas X yang dilakukan dengan teknik wawancara dan hasil wawancara peneliti dari 15 remaja terdapat 10 remaja yang mengalami susah tidur 4 orang remaja Laki-laki dan 6 orang remaja perempuan, alasannya karena belajar, bermain *game*, menonton drama, bermain *social media*, *sleep call*, dan cara mereka mengatasinya dengan menunggu tertidur sendiri, dan remaja belum mengetahui tentang yoga karena kurangnya informasi sehingga remaja tidak mengetahui bahwa adanya yoga yang dapat mengatasi susah tidur. Kurangnya informasi ini disebabkan karena belum pernah ada yang melakukan penyuluhan dan semacamnya pada remaja. Selain keluhan susah tidur, ada 3 orang remaja putri mengatakan nyeri perut pada saat haid.

Berdasarkan uraian diatas dari teori dan hasil penelitian serta hasil studi pendahuluan di SMAN 1 pabelan pada siswa kelas X masih ada remaja mengalami susah tidur dan mereka tidak tahu cara mengatasinya maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Tingkat Pengetahuan Remaja di SMAN 1 Pabelan Tentang Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur”.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimanakah tingkat pengetahuan remaja tentang yoga untuk meningkatkan kualitas tidur di SMAN 1 Pabelan?

## **C. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja kelas X SMAN 1 Pabelan tentang yoga untuk meningkatkan kualitas tidur

## 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja kelas X di SMAN 1 Pabelan tentang pengertian yoga untuk meningkatkan kualitas tidur.
- b. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja kelas X di SMAN 1 Pabelan tentang manfaat yoga untuk meningkatkan kualitas tidur.
- c. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja kelas X di SMAN 1 Pabelan tentang Gerakan yoga untuk meningkatkan kualitas tidur.
- d. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja kelas X di SMAN 1 Pabelan tentang frekuensi pemberian senam yoga untuk meningkatkan kualitas tidur.

## **D. Manfaat penelitian**

### 1. Bagi responden

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang yoga dalam meningkatkan kualitas tidur

### 2. Bagi institusi pelayanan kesehatan

**Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan penyusunan program yoga dalam meningkatkan kualitas tidur BAB I**

## **PENDAHULUAN**

## **E. Latar Belakang**

Menurut permenkes tahun (2022) Remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun. Menurut World Health Organization (WHO 2022) remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Sedangkan pada Peraturan Menteri kesehatan RI N0.25, remaja merupakan penduduk dalam rentang usia antara 10 hingga 18 tahun (Kemkes. RI 2018). Selain itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mengatakan, rentang usia

remaja ialah 10 hingga 24 tahun dan belum menikah, maka dapat diartikan remaja ialah masa pergantian dari anak-anak menuju dewasa (*Brief Notes Lembaga Demografi FEB UI, 2020*).

Masa remaja dibagi menjadi tiga fase diantaranya masa remaja awal, remaja menengah dan remaja akhir. Remaja merupakan penduduk yang berusia rentang 10-18 tahun (*Permenkes Nomor 25 Tahun 2014*). Masa remaja dapat diartikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Berbagai perubahan akan dialami oleh remaja, baik perubahan secara fisik maupun psikis. Perubahan yang terjadi pada remaja memiliki tujuan untuk mempersiapkan remaja baik secara fisik maupun psikis untuk memasuki masa dewasa (*Musmiah, Rustaman, & Saefudin, 2019*).

Perubahan fisik dan psikis pada remaja yang kurang tidur dapat menyebabkan irama sirkulasi tubuh itu terganggu hingga mengacaukan sistem tubuh. Tubuh secara alamiah mendetoksifikasi sejumlah organ tubuh secara berkelanjutan, mulai dari kelenjar getah bening, sistem antibodi, lever, hingga empedu. Proses detoksifikasi ini hanya terjadi saat manusia tidur malam remaja yang kurang tidur cenderung memiliki metabolisme buruk, seperti tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi. Remaja yang kurang tidur juga cenderung lebih mudah mengalami kecemasan, depresi. Kekurangan waktu tidur remaja membuat mereka menjalani hari dengan mengantuk sehingga otomatis produktivitas mereka rendah. Sebagian remaja membalaskan kurangnya waktu tidur mereka dengan tidur hampir sepanjang hari saat akhir pekan. Padahal, cara ini justru makin memperburuk kesehatan tidur karena waktu tidur menjadi tidak konsisten (*Wahyudi, 2022*)

Kualitas tidur merupakan kenyamanan diri seseorang saat tidur, pemeliharaan tidur yang nyaman, kuantitas tidur yang baik dan tubuh akan terasa segar saat terbangun dari tidur. Kualitas tidur menurut para peneliti adalah persepsi seseorang tidur yang nyenyak, kepuasan saat tidur, perasaan cukup untuk istirahat, jam tidur yang dibutuhkan di setiap

individu dan ada atau tidaknya gangguan di malam hari, sehingga saat seseorang bangun tidur keesokan harinya akan merasa segar dan pulih dari rasa penat yang dirasakan setelah bangun. Sehingga kualitas tidur yang baik bisa dihubungkan dengan kesehatan tubuh yang baik, perasaan segar setelah bangun, kantuk yang lebih sedikit di siang hari dan fungsi psikologis yang lebih baik (*Agnesia et al., 2021*)

Kualitas tidur yang buruk dikaitkan dengan beberapa faktor termasuk faktor psikologis, aktivitas fisik, *screen time/day*, gaya hidup dan riwayat penyakit. Dampak kualitas tidur buruk dapat dijumpai seperti tanda vital unstabil, menurunnya kualitas kegiatan sehari-hari, terasa cepat lelah, kondisi neuromuscular memburuk, proses pemulihan luka lama dan menurunnya imun tubuh. Bersamaan dengan menurunnya kesehatan fisik, dampak kualitas tidur buruk bisa memicu gangguan kesehatan psikologis seperti cemas, stress, tidak dapat berkonsentrasi dengan baik dan implusif (*Kinasih, 2010*)

Beberapa faktor yang mempengaruhi penyebab susah tidur pada remaja meliputi fisiologis, perilaku, sosial dan budaya, serta perubahan lingkungan. Pada remaja, mereka mengalami perubahan siklus tidur yang mempengaruhi hormon yang menyebabkan tidur yaitu hormon melatonin. terpapar cahaya berlebihan dari televisi dan smartphone juga menyebabkan otak untuk tetap terjaga sehingga seseorang susah untuk tertidur (*Silversten, 2015*)

Dampak remaja yang mengalami susah tidur akan menyebabkan kelelahan, mudah marah, peningkatan sensitivitas pada nyeri, dan peningkatan kemungkinan cedera. menambahkan kekurangan tidur memiliki efek psikologis pada remaja seperti kemampuan sosial yang buruk dan berakibat negatif pada kemampuan mengingat yang akan menurunkan performa akademik pada remaja. menjelaskan bahwa dampak paling umum yang terjadi pada remaja ketika kualitas tidur mereka buruk adalah penurunan performa akademik mereka di sekolah. Alasan utama performa akademik bisa mengalami penurunan

adalah remaja mengantuk ketika siang hari mengakibatkan remaja tidak berkonsentrasi secara optimal mengikuti pelajaran di sekolah (Titova, 2015)

Setiap orang memiliki cara tersendiri untuk meningkatkan kualitas tidur. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencapai kualitas tidur adalah berlatih yoga sebagai latihan yang mudah dan murah untuk memperoleh kesehatan tubuh serta kebahagiaan. Kehidupan yang kompetitif dan penuh tantangan menyebabkan, masyarakat modern sulit menikmati hidup karena pikiran fokus untuk memenuhi target, mudah stres karena fokus di kehidupan menjadi *human doing*. Latihan yoga dapat melatih manusia untuk menjadi *human being*, yaitu dapat menyadari diri sendiri, menikmati kehidupan dengan sepenuhnya, bahagia dan Sejahtera (Kinasih, 2010).

Selain Yoga untuk meningkatkan kualitas tidur pada remaja dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dapat dengan memberikan obat-obatan golongan *benzodiazepine*, *non-benzodiazepine*. pada non farmakologi dengan melakukan pijat akupresur dan dinyatakan bahwa akupresur dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur remaja, *Back massage* memiliki efek peningkatan kualitas tidur. Efek peningkatan kualitas tidur paling tinggi adalah refleksiologi kaki dan paling rendah adalah akupresur. olahraga latihan minimal selama 15 menit dapat meningkatkan kekuatan otot, memperkuat otot-otot perut, sehingga kesehatan remaja akan tetap terjaga dan mempermudah remaja dalam merawat kualitas tidurnya (Sari, 2020).

Upaya untuk meningkatkan kualitas tidur dapat dilakukan yoga. Yoga adalah *the living science* karena hampir seluruh aspek kehidupan dapat dikaitkan dengannya. Walaupun telah berumur ribuan tahun, yoga dianggap tetap sesuai untuk dipraktikkan oleh masyarakat modern saat ini. Masyarakat yang tertarik untuk mempelajari yoga berasal dari berbagai macam latar belakang. Ada yang ingin mendapatkan tubuh yang lebih baik, sedangkan sebagian yang lain ingin menghilangkan ketidaknyamanan pada bagian tubuh

tertentu, seperti sakit punggung dan pinggang. Ada pula yang menginginkan yoga untuk meredakan kegelisahan dan sebagai pegangan untuk mengisi kekosongan dalam hidup (D.Tilong., 2017)

Senam yoga dipercaya mampu membantu tubuh juga jiwa kita menjadi tenang serta dapat mengatasi deformitas pada fisik dan gangguan psikologis. Senam yoga mampu menstimulasi sekresi dan endorfin. Meningkatnya endorfin dalam tubuh dapat menurunkan rasa nyeri dalam tubuh, stabilitas emosi, tubuh menjadi tenang dan rileks, daya ingat semakin meningkat, meningkatkan nafsu makan, menstabilkan tekanan darah dan pernapasan. Kondisi tubuh yang tenang, emosi stabil serta berkurangnya rasa nyeri ini dibuthkan untuk memperoleh kualitas tidur yang baik bagi individu (Agnesia et al., 2021)

Dari hasil penelitian (Khusnal, 2017) menjelaskan bahwa kualitas tidur remaja yang buruk dapat menimbulkan terganggunya konsentrasi belajar di sekolah keesokan harinya. Efek samping dari kurang terpenuhinya kualitas tidur pada remaja diantaranya ialah dapat menyebabkan berbagai hal negative seperti rentan mengalami kecelakaan, gangguan Kesehatan fisik, memori, pembelajaran, serta resiko tinggi terjadinya obesitas dan masalah Kesehatan mental.

Dari hasil penelitian (Puspita M, 2023) kualitas tidur peserta senam yoga sebelum pelaksanaan senam yoga di huma yoga palangka raya di dapatkan dari 20 responden terdapat 5 responden (25%) dengan tingkat kualitas tidur cukup baik, tingkat kualitas tidur cukup buruk sebanyak 14 responden (70%), dan tingkat kualitas tidur sangat buruk sebanyak 1 responden (50%). Sesudah pelaksanaan senam yoga di huma yoga palangka raya dari 20 responden, terdapat 18 responden (90%) dengan tingkat kualitas tdur cukup baik dan responden, dengan kualitas tidur yang cukup buruk berjumlah 2 responden (10%).

Dalam penelitian (*Faridah et al, 2016*) mengatakan bahwa ada pengaruh tingkat pengetahuan remaja terhadap senam yoga dalam meningkatkan kualitas tidur. Dimana tingkat kualitas tidur sebelum diberikan senam yoga pada kelompok eksperimen adalah kualitas tidur tidak terlalu nyenyak sebanyak 66,7% dan nyenyak 33,3%, kemudian setelah diberikan senam yoga menjadi tidak terlalu nyenyak 40,0% dan nyenyak 60,0%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (*Dyanada, 2017*) membuktikan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada penderita insomnia pada remaja dengan angka signifikan ( $p=0,001$ ) 5 kategori buruk sebanyak 15 responden, dan setelah melakukan senam yoga mengalami penurunan menjadi 4 responden. Ada pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada penderita insomnia pada remaja yang mengalami insomnia. Menurut (*Laksmi, 2022*) setelah dilakukan analisis data didapat melalui observasi dan wawancara dari 1 praktisi yoga dan 7 responden peserta yoga, maka diketahui yoga dapat mengatasi gangguan tidur karena melakukan berbagai gerakan kombinasi seperti meditasi, latihan fisik, asana, dan pranayama sehingga dapat melancarkan sirkulasi darah dan merileksi tubuh dan pikiran. Sirkulasi darah berperan untuk mengedarkan oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh, sirkulasi darah yang lancar menyehatkan jantung dan arteri. Yoga membantu melancarkan peredaran darah karena dengan melakukan gerakan yoga dapat mencegah penyumbatan darah dan bisa meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Jika peredaran darah tidak stabil maka menimbulkan gangguan dan kerusakan pada jaringan tubuh.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 21 Agustus 2023 di wilayah SMAN 1 Pabelan. Pada siswa kelas X yang dilakukan dengan teknik wawancara dan hasil wawancara peneliti dari 15 remaja terdapat 10 remaja yang mengalami susah tidur 4 orang remaja Laki-laki dan 6 orang remaja perempuan, alasannya karena belajar, bermain *game*, menonton drama, bermain *social media*, *sleep call*, dan cara mereka mengatasinya

dengan menunggu tertidur sendiri, dan remaja belum mengetahui tentang yoga karena kurangnya informasi sehingga remaja tidak mengetahui bahwa adanya yoga yang dapat mengatasi susah tidur. Kurangnya informasi ini disebabkan karena belum pernah ada yang melakukan penyuluhan dan semacamnya pada remaja. Selain keluhan susah tidur, ada 3 orang remaja putri mengatakan nyeri perut pada saat haid.

Berdasarkan uraian diatas dari teori dan hasil penelitian serta hasil studi pendahuluan di SMAN 1 pabelan pada siswa kelas X masih ada remaja mengalami susah tidur dan mereka tidak tahu cara mengatasinya maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Tingkat Pengetahuan Remaja di SMAN 1 Pabelan Tentang Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur”.

#### **F. Rumusan Masalah**

Bagaimanakah tingkat pengetahuan remaja tentang yoga untuk meningkatkan kualitas tidur di SMAN 1 Pabelan?

#### **G. Tujuan**

##### 3. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja kelas X SMAN 1 Pabelan tentang yoga untuk meningkatkan kualitas tidur

##### 4. Tujuan Khusus

- e. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja kelas X di SMAN 1 Pabelan tentang pengertian yoga untuk meningkatkan kualitas tidur.
- f. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja kelas X di SMAN 1 Pabelan tentang manfaat yoga untuk meningkatkan kualitas tidur.
- g. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja kelas X di SMAN 1 Pabelan tentang Gerakan yoga untuk meningkatkan kualitas tidur.

- h. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja kelas X di SMAN 1 Pabelan tentang frekuensi pemberian senam yoga untuk meningkatkan kualitas tidur.

## **H. Manfaat penelitian**

3. Bagi responden

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang yoga dalam meningkatkan kualitas tidur

4. Bagi institusi pelayanan kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan penyusunan program yoga dalam meningkatkan kualitas tidur

5. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai perbandingan untuk peneliti selanjutnya.

6. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan dapat dijadikan bahan acuan dan bahan referensi penelitian selanjutnya.