

# Efektivitas Latihan Yoga terhadap Kualitas Tidur dan Kualitas Hidup Lansia: Studi Literatur

## *The Effect of Yoga on Sleep Quality and Quality of Life in the Elderly: Systematic Literature Review*

Hafiya Kezia Zahra Arviananda<sup>1\*</sup>, Faizah Abdullah Djawas<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Fisioterapi, Program Pendidikan Vokasi, Universitas Indonesia  
Program Pendidikan Vokasi UI, Kukusan, Beji, Kota Depok, Jawa Barat 16424  
Email: hafiya.kezia@ui.ac.id

### Abstrak

**Latar Belakang:** Gangguan tidur merupakan masalah umum pada lansia dan dapat menurunkan kualitas hidup serta memicu keluhan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi. Yoga sebagai pendekatan nonfarmakologis yang memadukan aktivitas fisik ringan, latihan pernapasan, dan relaksasi dinilai aman serta berpotensi memperbaiki pola tidur serta meningkatkan kesejahteraan. Studi ini bertujuan meninjau efektivitas latihan yoga terhadap kualitas tidur dan kualitas hidup pada lansia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review* dengan strategi pencarian berbasis framework PICO dan proses seleksi mengikuti pedoman PRISMA. Dari 521 artikel yang ditemukan, dilakukan penyaringan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi hingga diperoleh 10 artikel untuk dianalisis. **Hasil:** Hasil *review* menunjukkan bahwa intervensi yoga pada lansia umumnya berlangsung selama 4–12 minggu dengan frekuensi 2–6 kali per minggu. Secara keseluruhan, yoga berhubungan dengan peningkatan kualitas tidur, penurunan keluhan psikologis, serta perbaikan kualitas hidup. **Pembahasan:** Namun, terdapat variasi metode intervensi dan outcome antar studi yang dapat membatasi keterbandingan hasil serta kekuatan kesimpulan yang diperoleh. **Kesimpulan:** Yoga berpotensi menjadi intervensi komplementer nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup pada lansia, namun penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat dan protokol yang lebih terstandarisasi masih diperlukan untuk memperkuat bukti.

Kata kunci: Yoga; Lansia; Kualitas tidur; Kualitas hidup

### Abstract

**Background:** Sleep disturbances are a common problem among older adults and can reduce quality of life as well as trigger psychological complaints such as stress, anxiety, and depression. Yoga, as a non-pharmacological approach that combines light physical activity, breathing exercises, and relaxation, is considered safe and has the potential to improve sleep patterns and enhance well-being. This study aims to review the effectiveness of yoga exercise on sleep quality and quality of life in older adults. **Methods:** This study used a systematic literature review method with a search strategy based on the PICO framework and a selection process following PRISMA guidelines. From 521 identified articles, screening based on inclusion and exclusion criteria resulted in 10 articles being included for analysis. **Results:** The review results indicate that yoga interventions for older adults generally lasted 4–12 weeks with a frequency of 2–6 sessions per week. Overall, yoga was associated with improved sleep quality, reduced psychological complaints, and better quality of life. **Discussion:** However, variations in intervention methods and outcome measures across studies may limit the comparability of results and the strength of conclusions. **Conclusion:** Yoga has the potential to be an effective complementary non-pharmacological intervention to improve sleep quality and quality of life in older adults; however, further research with stronger study designs and more standardized protocols is needed to strengthen the evidence.

**Keywords:** Yoga; Elderly; Sleep quality; Quality of life

\*Corresponding Author: Hafiya Kezia Zahra Arviananda, Universitas Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

E-mail : hafiya.kezia@ui.ac.id

Doi : 10.35451/kj1r0322

Received : February 22, 2026. Accepted: March 13, 2026. Published: April 30, 2026

Copyright (c) 2026 : Hafiya Kezia Zahra Arviananda. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International

## 1. PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup secara global menyebabkan bertambahnya jumlah populasi lansia. World Health Organization memperkirakan bahwa jumlah lansia di dunia akan mencapai lebih dari dua miliar jiwa pada tahun 2050, dengan sekitar 80% di antaranya tinggal di negara berkembang [1, 2]. Seiring dengan bertambahnya populasi lansia, berbagai permasalahan kesehatan terkait proses penuaan juga semakin meningkat.

Peningkatan jumlah lansia berdampak pada meningkatnya beban masalah kesehatan, salah satunya adalah gangguan tidur yang umum dialami pada kelompok usia lanjut. Secara global, prevalensi gangguan tidur pada lansia dilaporkan mencapai sekitar 50% [3]. Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang signifikan pada lansia dan berpotensi menurunkan kualitas tidur mereka. Penurunan kualitas tidur pada lansia memiliki dampak yang luas, antara lain meningkatkan risiko jatuh, memperburuk kondisi penyakit kronis, serta mengganggu fungsi fisik dan kognitif, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup [4]. Kualitas tidur yang buruk juga berhubungan erat dengan berbagai faktor fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan yang memengaruhi kualitas hidup lansia, seperti keterbatasan mobilitas, nyeri kronis, penurunan fungsi kognitif, depresi, serta isolasi sosial [5].

Kualitas hidup merupakan konsep multidimensional yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan [6]. Pada lansia, kualitas tidur yang buruk telah terbukti berhubungan dengan penurunan kualitas hidup, keterbatasan aktivitas sehari-hari, serta berkurangnya partisipasi sosial [5]. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kualitas tidur diharapkan tidak hanya berdampak pada kondisi fisik lansia, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup mereka.

Penatalaksanaan gangguan tidur pada lansia hingga saat ini masih banyak mengandalkan terapi farmakologis, khususnya penggunaan obat hipnotik dan sedatif. Meskipun efektif dalam jangka pendek, penggunaan obat tidur pada lansia sering dikaitkan dengan berbagai efek samping, seperti penurunan fungsi kognitif, gangguan kewaspadaan di siang hari, ketergantungan, peningkatan risiko jatuh, serta potensi interaksi obat [7]. Kondisi ini mendorong perlunya pendekatan nonfarmakologis yang lebih aman dan berkelanjutan dalam penanganan gangguan tidur pada lansia.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang mulai banyak dikaji adalah latihan yoga. Yoga merupakan bentuk latihan yang mengombinasikan gerakan tubuh, teknik pernapasan, dan relaksasi, sehingga dinilai sesuai dan relatif aman bagi populasi lansia [8]. Selain berpotensi meningkatkan kualitas tidur melalui mekanisme relaksasi dan pengurangan stres, latihan yoga juga dapat memberikan manfaat tambahan terhadap kesejahteraan fisik dan psikologis lansia [9]. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan yoga berpotensi memberikan manfaat dalam meningkatkan kualitas tidur melalui mekanisme relaksasi, pengurangan stres, serta peningkatan keseimbangan sistem saraf. Selain itu, yoga juga dilaporkan mampu meningkatkan kualitas hidup lansia dengan memperbaiki fungsi fisik, kesejahteraan psikologis, dan interaksi sosial [10, 11]. Namun demikian, hasil penelitian yang ada masih menunjukkan variasi terkait jenis yoga, durasi latihan, serta instrumen pengukuran yang digunakan.

Oleh karena itu, diperlukan suatu tinjauan literatur sistematis untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis bukti ilmiah terkait pengaruh latihan yoga terhadap kualitas tidur dan kualitas hidup pada lansia. Hal ini penting karena temuan studi sebelumnya masih bervariasi akibat perbedaan desain, intervensi, dan instrumen pengukuran, sehingga kesimpulan yang ada belum kuat. Tinjauan ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas latihan yoga sebagai intervensi nonfarmakologis serta menjadi dasar ilmiah dalam pengembangan program peningkatan kualitas tidur dan kualitas hidup lansia berbasis bukti.

## 2. METODE

### 2.1 Desain

Penelitian ini merupakan tinjauan literatur sistematis (*systematic literature review*) yang bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan yoga terhadap kualitas tidur dan kualitas hidup pada lansia. Penyusunan tinjauan literatur

sistematis ini mengacu pada pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) [12].

## 2.2 Metode Pencarian

Pencarian literatur dilakukan pada beberapa basis data ilmiah, yaitu Google Scholar, Semantic Scholar, dan Scopus. Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian meliputi “*yoga exercise*”, “*quality of sleep*” atau “*sleep quality*”, “*quality of life*”, dan “*elderly*”. Kombinasi kata kunci disesuaikan dengan masing-masing basis data untuk memperoleh artikel yang relevan.

## 2.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

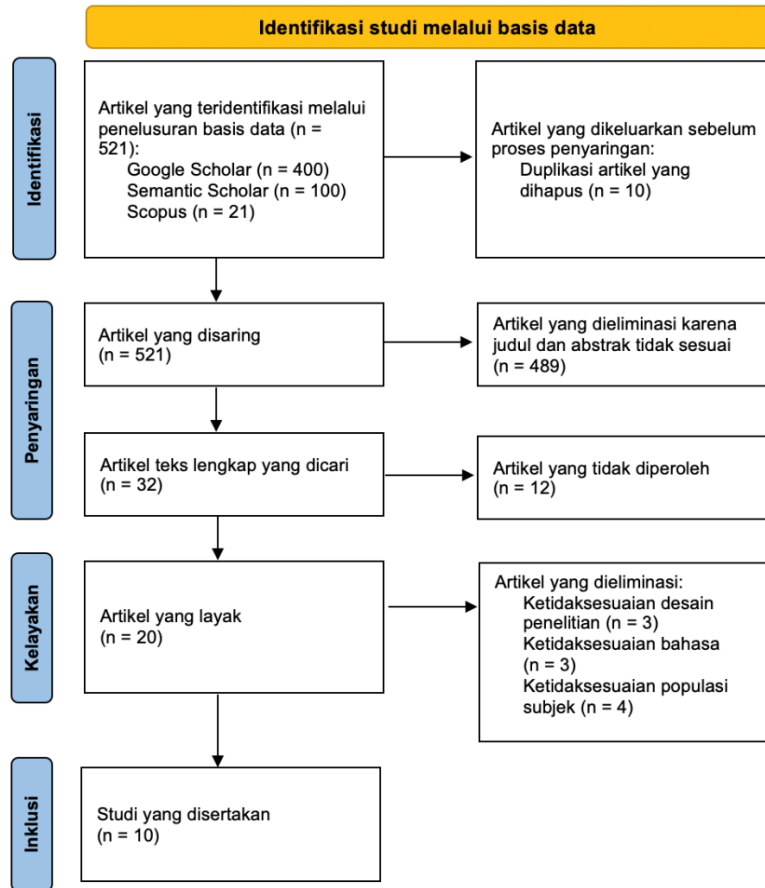
Berdasarkan kerangka PICO, populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah pra-lansia sampai lansia berusia  $\geq 55$  tahun (*Population*). Intervensi yang dikaji berupa latihan yoga (*Intervention*), yang mencakup kombinasi gerakan tubuh, teknik pernapasan, dan relaksasi yang disesuaikan dengan kemampuan lansia. Kelompok pembandingan (*Comparison*) tidak dibatasi, meliputi kelompok kontrol tanpa intervensi, perawatan biasa, atau intervensi non-yoga. Luaran penelitian (*Outcome*) yang dinilai adalah kualitas tidur dan kualitas hidup lansia, yang diukur menggunakan instrumen yang valid dan reliabel. Studi yang disertakan dalam tinjauan ini merupakan penelitian dengan desain eksperimental, yaitu *randomized controlled trial* (RCT) atau *quasi-experimental*. Kriteria inklusi dan eksklusi yang digunakan dalam proses seleksi artikel pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Tahun publikasi	Artikel yang dipublikasikan dalam 5 tahun terakhir (2020-2025)	Artikel yang dipublikasikan lebih dari 5 tahun terakhir (<2020)
Desain penelitian	Penelitian dengan desain eksperimental (misalnya <i>randomized controlled trial</i> atau <i>quasi-experimental</i> )	Penelitian non-eksperimental seperti <i>cross-sectional</i> , studi observasional, studi kualitatif, laporan kasus, atau tinjauan literatur
Jenis intervensi	Menggunakan latihan yoga sebagai intervensi utama	Tidak menggunakan latihan yoga sebagai intervensi
Populasi penelitian	Pra-lansia sampai lansia (usia $\geq 55$ tahun)	Populasi selain pra-lansia sampai lansia
Luaran penelitian	Mengukur kualitas tidur dan/atau kualitas hidup	Tidak mengukur kualitas tidur maupun kualitas hidup
Bahasa artikel	Artikel yang ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris	Artikel yang ditulis dalam bahasa selain bahasa Indonesia dan bahasa Inggris
Akses artikel	Artikel tersedia dalam bentuk <i>full-text</i>	Artikel yang tidak dapat diakses <i>full-text</i>

## 2.4 Seleksi Artikel

Proses seleksi studi dilakukan mengikuti pedoman PRISMA 2020, yang mencakup empat tahapan utama, yaitu identifikasi, penyaringan, kelayakan, dan inklusi. Pada tahap identifikasi, seluruh artikel yang diperoleh dari basis data Google Scholar, Semantic Scholar, dan Scopus dikumpulkan, kemudian artikel duplikat dihapus. Pada tahap penyaringan, judul dan abstrak artikel dievaluasi berdasarkan kesesuaiannya dengan kriteria inklusi. Artikel yang lolos pada tahap ini selanjutnya dinilai secara teks lengkap pada tahap kelayakan untuk memastikan kesesuaian intervensi, luaran, dan desain penelitian. Artikel yang memenuhi seluruh kriteria kemudian dimasukkan pada tahap akhir sebagai studi yang disertakan. Diagram PRISMA digunakan untuk menggambarkan jumlah studi pada setiap tahapan proses seleksi.



Gambar 1. Diagram PRISMA

Seluruh artikel yang memenuhi kriteria inklusi dinilai menggunakan alat penilaian kritis Joanna Briggs Institute (JBI) sesuai dengan desain masing-masing penelitian. JBI Critical Appraisal Checklist for Randomized Controlled Trials digunakan untuk studi dengan desain *randomized controlled trial* (RCT) [13], sedangkan JBI Critical Appraisal Checklist for Quasi-Experimental Studies digunakan untuk penelitian *quasi-experimental* atau studi *pre-post* [14].

Proses penilaian JBI ini dirancang secara independen oleh dua peneliti (ARF & ADP) untuk menjamin objektivitas dan meminimalkan bias penilaian. Setiap item pada daftar periksa dinilai dengan kategori “Ya”, “Tidak”, atau “Tidak Jelas”. Perbedaan hasil penilaian diselesaikan melalui diskusi hingga tercapai kesepakatan bersama.

Tabel 2. Quality Appraisal untuk RCT

Artikel	Pertanyaan													Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Ganesh et al., 2021	Y	TJ	Y	T	T	Y	TJ	Y	Y	Y	T	Y	Y	8
Baklouti et al., 2022	Y	TJ	Y	T	T	Y	TJ	Y	Y	T	T	Y	Y	7
Santoso et al., 2025	Y	TJ	Y	T	T	Y	TJ	Y	Y	T	T	Y	Y	7
Ganesh et al., 2022	Y	TJ	Y	T	T	Y	TJ	Y	Y	Y	T	Y	Y	8
Uppal et al., 2025	Y	Y	Y	T	T	TJ	TJ	Y	Y	T	T	Y	Y	8

Catatan: Y = Ya = 1, T = Tidak = 0, TJ = Tidak Jelas = 0

Tabel 3. Quality Appraisal untuk Quasi-Eksperimental

Artikel	Pertanyaan									Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Kusumawaty et al., 2021	T	Y	TJ	TJ	Y	Y	Y	Y	T	5
Devanti et al., 2022	T	Y	TJ	TJ	Y	Y	Y	Y	T	5
Ekta D et al., 2024	T	Y	TJ	TJ	Y	Y	Y	Y	T	5
Grace et al., 2020	T	Y	TJ	TJ	Y	Y	Y	Y	T	5
Chobe et al., 2021	T	Y	TJ	TJ	Y	Y	Y	Y	T	5

Catatan: Y = Ya = 1, T = Tidak = 0, TJ = Tidak Jelas = 0

### 3. HASIL

Proses penelusuran artikel pada tahap identifikasi menghasilkan total 521 publikasi yang diperoleh dari Google Scholar (n = 400), Semantic Scholar (n = 100), dan Scopus (n = 21). Setelah dilakukan penghapusan artikel duplikat sebanyak 10 artikel, tersisa 511 artikel yang kemudian memasuki tahap skrining berdasarkan judul dan abstrak. Pada tahap skrining, sebanyak 489 artikel dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria inklusi. Selanjutnya, sebanyak 32 artikel dinilai melalui penelaahan teks lengkap.

Pada tahap eligibilitas, 12 artikel tidak dapat diperoleh dalam bentuk teks lengkap sehingga dikeluarkan dari analisis. Dengan demikian, tersisa 20 artikel yang dievaluasi kelayakannya. Dari jumlah tersebut, 10 artikel dieliminasi karena ketidaksesuaian desain penelitian (n = 3), ketidaksesuaian bahasa (n = 3), dan ketidaksesuaian populasi subjek (n = 4). Akhirnya, sebanyak 10 studi memenuhi seluruh kriteria inklusi dan disertakan dalam *systematic literature review* ini.

Tabel 4. Ringkasan Hasil Studi

No	Penulis & Tahun	Desain	Populasi	Jumlah Sampel & Usia	Intervensi	Kelompok Pembandingan	Frekuensi & Durasi	Alat Ukur	Hasil
1	Ganesh et al., 2021	RCT	Lansia di Udupi, Karnataka, India; usia 60–75 tahun; tidak melakukan yoga ≥12 bulan terakhir; ECOG/Zubrod 0–2	Total 96 (IG: n = 48; Mean usia 62,6 ± 3,9; CG: n = 48; Mean usia 65,5 ± 3,4)	Yoga	Tanpa pembandingan	3 kali per minggu selama 3 bulan	PSQI PAC-QOL	Yoga meningkatkan kualitas tidur (PSQI) dan kualitas hidup terkait konstipasi (PAC-QOL) secara signifikan dibanding kontrol ( $p \leq 0,05$ ).
2	Baklouti et al., 2022	RCT	Lansia >60 tahun yang mengalami gangguan tidur dan gejala psikologis ringan-sedang	Total 160 (IG: 65, CG: 95). Usia IG 65-75: 46, 76-85: 19. CG: 65-75: 74, 76-85: 21.	Online Hatha Yoga	Tanpa pembandingan	2 kali per minggu, 80 menit per sesi selama 8 minggu	PSQI DASS-21	Kelompok yoga mengalami penurunan signifikan pada depresi, kecemasan, dan stres, serta kualitas tidurnya membaik (PSQI turun). Persentase tidur baik meningkat dari 63% menjadi 85%, sedangkan kelompok kontrol justru mengalami peningkatan depresi.
3	Santoso et al., 2025	RCT	Lansia usia 60–75 tahun di Center for Social Services for the Elderly, Pucang Gading, Semarang	Total 26 (IG: 13; mean usia 67,46 ± 4,65   CG: 13; mean usia 68,92 ± 7,63)	Hatha Yoga	Elderly exercise (program senam lansia: warm up–core–cool down)	3x/minggu selama 6 minggu	EQ-5D-5L	Kedua kelompok meningkat, namun Hatha yoga lebih unggul dibanding senam lansia: utility index naik 0,35±0,10 → 0,81±0,06 ( $p=0,001$ ) vs 0,27±0,12 → 0,43±0,07 ( $p=0,001$ ); $\Delta$ utility 0,46±0,11 vs 0,15±0,10 ( $p<0,001$ ). Skor VAS juga meningkat lebih besar pada yoga (71,54±6,58 → 85,15±7,38; $p=0,001$ ) dibanding senam (71,69±8,13 → 74,15±7,97; $p=0,007$ ); $\Delta$ VAS 13,62±5,47 vs 2,46±1,98 ( $p<0,001$ ).

No	Penulis & Tahun	Desain	Populasi	Jumlah Sampel & Usia	Intervensi	Kelompok Pembanding	Frekuensi & Durasi	Alat Ukur	Hasil
4	Ganesh et al., 2022	RCT	Lansia komunitas (Udupi, Karnataka, India), usia 60–75 tahun, literate, Zubrod 0–2	Total 96 (IG: 48; mean usia 62,6 ± 3,9   CG: 48; mean usia 65,5 ± 3,4)	Yoga	Waitlisted control (aktivitas rutin)	3x/minggu selama 12 minggu	PSS, GDS, OPQOL	Kelompok yoga menurunkan PSS (18,23±4,93 → 3,65±2,96; p<0,001) dan GDS (5,42±2,99 → 0,94±1,10; p=0,001), serta meningkatkan OPQOL total (122,48±9,10 → 147,92±8,50; p=0,001) dibanding kontrol. Komponen OPQOL yang meningkat signifikan: social relationship (p=0,014), neighborhood (p=0,001), psychological wellbeing (p=0,001), financial circumstances (p=0,001).
5	Kusumawaty et al., 2021	Pre-eksperimental (one group pre-test post-test)	Lansia >60 tahun di Pantia Sosial Tresna Werdha Teratai, Palembang	Total 31 (total sampling). Usia: 60–74 th = 28 (90,3%); 75–90 th = 3 (9,7%).	Yoga	Tidak ada kelompok kontrol	1 bulan (Mei-Juni 2021)	PSQI	Ada perbedaan signifikan kualitas tidur sebelum vs sesudah yoga (McNemar p = 0,000). Sebelum: 100% tidur buruk; sesudah: 96,8% tidur baik dan 3,2% tetap buruk.
6	Devanti et al., 2022	Quasi-eksperimental (one group pre-test post-test)	Lansia >60 tahun di Desa Karangates, Jawa Timur	Total 30 (purposive sampling). Usia (kategori): 45–59 th = 11 (36%); 60–74 th = 17 (57%); 75–90 th = 2 (7%).	Hatha Yoga	Tidak ada kelompok kontrol	3x per minggu selama 4 minggu	PSQI	Terdapat pengaruh signifikan Hatha yoga terhadap peningkatan kualitas tidur (uji Wilcoxon p = 0,000 < 0,05).
7	Ekta D et al., 2024	Experimental study; one group pre-post	Lansia di old age home Amreli (Dikranu ghar), India	Total: n=30. Usia: young old = 21 (70%); middle old = 9 (30%).	Yoga	Tidak ada kelompok kontrol	6 hari/minggu selama 1 bulan	PSQI SF-36	Setelah 1 bulan yoga: PSQI turun 8,43±3,048 → 5,07±3,393 (paired t=6,903; p=0,00) dan SF-36 naik 64,67±18,473 → 69±17,538 (paired t=-3,71; p=0,01).

No	Penulis & Tahun	Desain	Populasi	Jumlah Sampel & Usia	Intervensi	Kelompok Pemanding	Frekuensi & Durasi	Alat Ukur	Hasil
8	Grace et al., 2020	Pre-eksperimental (one group pre-test post-test)	Lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo, Surabaya; usia 60–85 tahun	Total 38 (purposive sampling). Usia (kategori): 60–74 th = 33 (86,8%); 75–90 th = 5 (13,2%).	Yoga	Tidak ada kelompok kontrol	2 bulan sebanyak 16 pertemuan	PSQI	Terdapat perbedaan signifikan kualitas tidur sebelum vs sesudah yoga (Wilcoxon $Z = -4,812$ ; $p = 0,000$ ). Mayoritas sebelum: kualitas tidur buruk (55,3%); sesudah: mayoritas kualitas tidur baik (47,4%).
9	Uppal et al., 2025	RCT	Lansia usia 55–65 tahun (laki-laki & perempuan); rekrut dari fasilitas kesehatan & area publik di Amritsar, India	Total 44 (IG: 22; mean usia $60,5 \pm 3,40$   CG: 22; mean usia $62,09 \pm 2,18$ )	Yoga Surya Namaskar	Aktivitas rutin tanpa program latihan khusus	4x per minggu, 30 menit per sesi selama 9 minggu (progresi 8–24 rounds)	HSPS BBS PSQI MFQ SF-36	Setelah 9 minggu, kelompok Surya Namaskar menunjukkan peningkatan signifikan dibanding kontrol pada sensory/perception (HSPS $p=0,03$ ), balance (BBS $p=0,02$ ), kualitas tidur (PSQI: SSQ $p<0,01$ ; SL $p<0,01$ ; SD $p<0,01$ ; SE $p<0,05$ ; SDB $p<0,01$ ), serta peningkatan QoL (SF-36: PF $p<0,01$ ; energy $p<0,01$ ; emotional well-being $p<0,01$ ; social functioning $p<0,01$ ; pain $p<0,01$ ; general health $p<0,01$ ).
10	Chobe et al., 2021	Prospective pilot study; uncontrolled pre-post	Community-dwelling lansia usia 55–80 tahun dengan MCI	Total 27 (drop out 3 dari 30 rekrut). Usia mean: $62,22 \pm 6,01$ tahun; laki-laki 14, perempuan 13	Integrated Yoga	Tidak ada kelompok kontrol	6 sesi per minggu, 60 menit per sesi selama 8 minggu	PSQI CASP-19	Setelah 8 minggu yoga terjadi peningkatan signifikan kualitas tidur & QoL: PSQI $4,81 \pm 2,84 \rightarrow 3,44 \pm 2,06$ ; $Z = -3,76$ ; $p = 0,001$ ( $\Delta 28,5\%$ ) dan CASP-19 $45,19 \pm 7,08 \rightarrow 50,48 \pm 6,10$ ; $Z = -4,29$ ; $p = 0,001$ ( $\Delta 11,7\%$ ).

#### 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan sepuluh studi yang disertakan dalam *systematic literature review* ini, populasi penelitian sebagian besar adalah lansia/usia lanjut, meskipun terdapat variasi batasan usia dan kondisi responden. Mayoritas studi menggunakan kriteria usia  $\geq 60$  tahun, terutama pada studi RCT dengan rentang usia 60–75 tahun [15, 16]. Studi berbasis komunitas/panti sosial juga melibatkan lansia dengan rentang usia yang lebih luas, seperti 60–85 tahun, maupun lansia di desa/panti dengan pelaporan usia berbasis kategori [17–19]. Lansia yang melakukan isolasi mandiri selama pandemi COVID-19 juga menjadi fokus, dengan rentang usia 65–80 tahun dan desain RCT berbasis web, yang menunjukkan relevansi yoga dalam kondisi stresor sosial yang tinggi [20]. Selain itu, kelompok *older adults* usia 55–65 tahun (tidak hanya  $\geq 60$ ) juga dilibatkan, sehingga memperluas cakupan populasi ke kelompok pra-lansia/awal lansia sehingga memperluas cakupan populasi ke kelompok usia pra-lansia/awal lansia. Studi ini menggunakan desain intervensi dengan kelompok kontrol, sehingga memberikan tambahan bukti pada kelompok dewasa tua sehat, bukan hanya lansia dengan gangguan spesifik [21].

Selain lansia sehat, terdapat studi yang menargetkan kondisi khusus, seperti lansia dengan *mild cognitive impairment* [22]. Dengan demikian, karakteristik responden dalam studi-studi yang ditinjau mencakup lansia sehat, lansia dengan kondisi medis/psikologis tertentu, serta *older adults*, sehingga yoga berpotensi diaplikasikan lebih luas pada kelompok usia lanjut dalam berbagai kondisi.

Intervensi yoga pada sepuluh studi menunjukkan variasi jenis, durasi, serta frekuensi, namun secara umum berada pada rentang 4 hingga 12 minggu, dan pada sebagian studi mencapai 14 minggu. Pada RCT, yoga diterapkan selama 3 bulan dengan frekuensi 3 sesi per minggu [15] menerapkan yoga selama 3 bulan dengan frekuensi 3 sesi per minggu, sedangkan pada studi lain yoga dilakukan selama 12 minggu dengan frekuensi serupa [16]. Bukti lain menunjukkan bahwa yoga juga dapat dilakukan secara daring (web-based), yaitu *online Hatha yoga* selama 8 minggu (2x/minggu; 80 menit/sesi), sehingga relevan untuk lansia dengan keterbatasan mobilitas atau pada situasi pembatasan sosial [20]. Program yoga tidak selalu berupa latihan umum, tetapi juga dapat berbentuk Surya Namaskar yang lebih terstruktur dan repetitif, intervensi ini dilakukan 4 kali per minggu selama 9 minggu dengan durasi 30 menit/sesi, disertai progresi jumlah putaran (8–24 *rounds*) [21]. Hal ini menunjukkan bahwa yoga dapat juga dioperasionalkan sebagai latihan rutin dengan durasi sesi yang lebih singkat namun frekuensi lebih tinggi, serta memberikan variasi bentuk yoga yang berbeda dari *Hatha/Integrated Yoga* yang lebih umum.

Secara umum, komponen yoga pada berbagai studi relatif serupa (gerakan/postur, latihan napas, relaksasi/meditasi), meskipun beberapa studi menonjolkan format tertentu seperti Surya Namaskar [21] atau program yoga terintegrasi [22]. Variasi ini menegaskan fleksibilitas yoga sebagai intervensi yang bisa disesuaikan dengan kebutuhan dan kapasitas fisik responden.

Instrumen yang digunakan dalam studi-studi yang direview sebagian besar merupakan alat ukur standar dan tervalidasi. Untuk kualitas tidur, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) menjadi instrumen paling dominan dan digunakan pada hampir semua studi, termasuk RCT daring maupun studi Surya Namaskar dengan kelompok kontrol [20, 21]. Untuk distress psikologis, Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) digunakan untuk mengukur depresi, kecemasan, dan stres Baklouti et al. (2023). Sementara itu, pengukuran stres persepsi dan depresi pada lansia dilakukan menggunakan Perceived Stress Scale (PSS) dan Geriatric Depression Scale (GDS), serta kualitas hidup dinilai menggunakan Older People's Quality of Life (OPQOL) Ganesh et al. (2022). Pada aspek kualitas hidup secara umum, digunakan beragam instrumen seperti EQ-5D-5L, CASP-19, SF-36, dan PAC-QOL, menunjukkan bahwa efek yoga tidak hanya dinilai pada tidur tetapi juga kesejahteraan fisik-psikologis lansia [21–25].

#### 5. KESIMPULAN

Berdasarkan *systematic literature review* terhadap 10 artikel, yoga direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis komplementer bagi lansia untuk meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup serta menurunkan distress psikologis. Pelaksanaan yoga sebaiknya terstruktur, aman, dan disesuaikan dengan kemampuan lansia, termasuk latihan napas dan relaksasi, sementara yoga daring dapat menjadi alternatif dengan pendampingan awal. Penelitian selanjutnya perlu RCT bersampel lebih besar, kontrol aktif, protokol terstandarisasi, serta pengukuran objektif tidur dan *follow-up* jangka panjang.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Xi JY, Liang BH, Zhang WJ, et al. Effects of population aging on quality of life and disease burden: a population-based study. *Glob Health Res Policy*; 10. Epub ahead of print 1 December 2025. DOI: 10.1186/s41256-024-00393-8.
- [2] Smith MD, Wesselbaum D. Global evidence of inequality in well-being among older adults. *J Am Geriatr Soc* 2024; 72: 842–849.
- [3] Kavousi P, Mali E, Seifhashemi N, et al. Worldwide Prevalence of Poor Sleep Quality in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Iranian Journal of Psychiatry* 2025; 20: 265–280.
- [4] Sella E, Miola L, Toffalini E, et al. The relationship between sleep quality and quality of life in aging: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychol Rev* 2023; 17: 169–191.
- [5] Bally ELS, Korenhof SA, Ye L, et al. Factors associated with health-related quality of life among community-dwelling older adults: the APPCARE study. *Sci Rep*; 14. Epub ahead of print 1 December 2024. DOI: 10.1038/s41598-024-64539-x.
- [6] Irtelli F, Durbano F. Quality of Life and Biopsychosocial Paradigm: A Narrative Review of the Concept and Specific Insights. In: *Quality of Life - Biopsychosocial Perspectives*. IntechOpen, 2020. Epub ahead of print 7 October 2020. DOI: 10.5772/intechopen.91877.
- [7] Smichenko J, Shochat T, Zisberg A. Sleep trajectory of hospitalized medically ill older adults: do sleep medications make a difference? *Sleep*; 48. Epub ahead of print 1 May 2025. DOI: 10.1093/sleep/zsaf013.
- [8] Gautam DrHS, Vasant Thote DrV, Zade DrLR. A REVIEW ON ROLE OF YOGA IN VARIOUS DISEASES. *Journal of Bio Innovation* 2021; 10: 145–150.
- [9] Subalakshmi S, Mahendran R, Arthi D, et al. Effect of yoga versus light exercise and its impact on quality of life among elderly – A systematic review and meta-analysis. *J Family Med Prim Care* 2025; 14: 3946–3950.
- [10] Ko K yan, Kwok ZCM, Chan HYL. Effects of yoga on physical and psychological health among community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Older People Nursing*; 18. Epub ahead of print 1 September 2023. DOI: 10.1111/opn.12562.
- [11] Çetinoğlu G, Pehlivan E. The effect of yoga practices on health parameters: A review. *Turkish Journal of Kinesiology* 2024; 10: 41–47.
- [12] Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, et al. The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*; 372. Epub ahead of print 29 March 2021. DOI: 10.1136/bmj.n71.
- [13] Barker TH, Stone JC, Sears K, et al. The revised JBI critical appraisal tool for the assessment of risk of bias for randomized controlled trials. *JBI Evid Synth* 2023; 21: 494–506.
- [14] Barker TH, Habibi N, Aromataris E, et al. The revised JBI critical appraisal tool for the assessment of risk of bias for quasi-experimental studies. *JBI Evid Synth* 2024; 22: 378–388.
- [15] Shree Ganesh HR, Subramanya P, Rao M R, et al. Role of yoga therapy in improving digestive health and quality of sleep in an elderly population: A randomized controlled trial. *J Bodyw Mov Ther* 2021; 27: 692–697.
- [16] Shree Ganesh HR, Subramanya P, Rao MR, et al. Impact of Yoga Therapy in Improving Perceived Stress, Depression, and Quality of Life in Elderly Population. *Journal of Applied Consciousness Studies* 2022; 10: 62–68.
- [17] Grace PH, Meryana P, Pantouw JG. *SLEEP QUALITY BEFORE AND AFTER YOGA EXERCISES IN ELDERLY AT POSYANDU LANSIA YUSWO WIDODO SURABAYA*.
- [18] Devanti NR, Utami KP. The Effect of Giving Hatha Yoga Exercise on Increasing Sleep Quality in the Elderly in Karangates Village. *JURNAL KEPERAWATAN DAN FISIOTERAPI (JKF)* 2022; 5: 61–66.
- [19] Kusumawaty I, Rispa M, Hindun S. The Effect of Yoga Exercises on Sleep Quality for The Elderly. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JAKIA)*; 1. Epub ahead of print 2021. DOI: 10.36086/jakia.v1i1.
- [20] Baklouti S, Fekih-Romdhane F, Guelmami N, et al. The effect of web-based Hatha yoga on psychological distress and sleep quality in older adults: A randomized controlled trial. *Complement Ther Clin Pract*; 50. Epub ahead of print 1 February 2023. DOI: 10.1016/j.ctcp.2022.101715.
- [21] Uppal R, Kaur S, Gupta G. To Analyse the Effect of Surya Namaskar on Cognitive Function and Quality of Life among Older Population. *Journal of Applied Consciousness Studies* 2025; 13: 49–54.
- [22] Chobe S V, Kumar Patra S, Chobe Kashinath Metri R Nagarathna MG. *Role of Yoga on Sleep and Quality of Life among Elderly. Role of Yoga on Sleep and Quality of Life among Elderly*. 2021.
- [23] Shree Ganesh HR, Subramanya P, Rao M R, et al. Role of yoga therapy in improving digestive health and quality of sleep in an elderly population: A randomized controlled trial. *J Bodyw Mov Ther* 2021; 27: 692–697.
- [24] Santoso R, Ajoie Kesoema T, Dewi NS. Original Research Comparison of Hatha yoga and elderly exercise in quality of life in elderly. DOI: 10.20473/spmrj.v7.i1.57685.

- [25] Ekta D. B, Gadhvi M. Effect of Yoga on Sleep Quality and Quality of Life in Geriatric Population – Experimental Study. *Galore International Journal of Applied Sciences and Humanities* 2024; 8: 32–35.