

GANGGUAN TIDUR DI INDONESIA: TANTANGAN EPIDEMIOLOGIS DAN POTENSI YOGA KESEHATAN SEBAGAI INTERVENSI EVIDENCE-BASED

Oleh

Ni Wayan Jemiwi Jero

Triatma Mulya University

e-mail: jerojemiwi9@gmail.com

ABSTRACT

Insomnia is a sleep disorder with a steadily rising prevalence that significantly impacts public health. In Indonesia, an estimated 28 million people—nearly 10% of the population—suffer from insomnia, with higher prevalence rates observed among women, the elderly, and individuals with chronic illnesses. This phenomenon indicates that insomnia is not merely an individual issue but an epidemiological challenge with social, economic, and public health consequences. Chronic insomnia has been shown to increase the risk of hypertension, coronary heart disease, type 2 diabetes, cognitive impairment, and depression, as well as workplace and traffic accidents. To date, the management of insomnia in Indonesia has been dominated by pharmacological therapies; while effective in the short term, these treatments carry risks such as dependency and adverse side effects. This highlights the need for safe, affordable, and sustainable non-pharmacological interventions. Therapeutic yoga has emerged as an evidence-based alternative offering both physiological and psychological benefits. Global empirical evidence demonstrates that yoga significantly improves sleep quality by extending sleep duration, reducing sleep latency, and enhancing sleep efficiency. Local research in Indonesia confirms the effectiveness of Yin yoga in improving sleep quality among female office workers with mild to moderate insomnia, yielding better results than Vinyasa yoga. The mechanisms by which yoga improves sleep quality include reducing sympathetic nervous system activity, enhancing parasympathetic function, and lowering cortisol levels. Furthermore, yoga helps alleviate anxiety, calm the mind, and induce deep relaxation. Given its holistic nature, accessibility, and adaptability to local culture, yoga holds great potential for integration into public health programs in Indonesia—spanning health promotion, prevention, and curative care. Thus, therapeutic yoga can be viewed as a relevant and strategic complementary intervention to address the epidemiological challenge of insomnia in Indonesia, while simultaneously supporting improved quality of life and productivity within the community.

Keywords: *insomnia, epidemiology, health yoga, sleep quality, non-pharmacological intervention*

I. PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang esensial bagi manusia untuk menjaga kesehatan fisik, psikologis, dan sosial. Gangguan tidur, khususnya insomnia, telah diidentifikasi sebagai salah satu isu kesehatan global dengan dampak luas terhadap kualitas hidup. Insomnia tidak hanya menyebabkan kelelahan kronis, tetapi

juga meningkatkan risiko gangguan metabolik, penyakit kardiovaskular, penurunan fungsi kognitif, hingga depresi dan kecelakaan kerja. Data epidemiologis menunjukkan bahwa prevalensi insomnia secara global berkisar antara 10% hingga 30% pada populasi dewasa, dengan variasi lebih tinggi pada kelompok rentan seperti perempuan dan lansia. Di Indonesia,

prevalensi insomnia diperkirakan mencapai 28 juta jiwa atau sekitar 10% populasi, sehingga dapat dikategorikan sebagai masalah kesehatan publik yang signifikan.

Kondisi insomnia semakin menonjol sejak pandemi COVID-19, ketika perubahan gaya hidup, stres psikososial, dan gangguan ritme sirkadian menyebabkan lonjakan prevalensi gangguan tidur. Beberapa penelitian melaporkan peningkatan prevalensi insomnia di Indonesia hingga mencapai 38% pada populasi tertentu. Hal ini menegaskan bahwa insomnia bukan sekadar problem individual, melainkan fenomena epidemiologis yang memiliki implikasi serius terhadap produktivitas masyarakat dan beban ekonomi nasional. Dengan demikian, diperlukan strategi intervensi yang bersifat multidimensional dan berbasis bukti untuk menanggulangi masalah ini.

Dalam konteks intervensi nonfarmakologis, Yoga Kesehatan muncul sebagai pendekatan alternatif yang semakin mendapat legitimasi akademis dan klinis. Yoga sebagai terapi memadukan latihan postur (asana), teknik pernapasan (pranayama), serta meditasi yang berfokus pada peningkatan relaksasi dan pengendalian stres fisiologis. Sejumlah meta-analisis menunjukkan bahwa praktik yoga berkontribusi signifikan dalam memperbaiki kualitas tidur, menurunkan latensi tidur, serta meningkatkan durasi tidur harian. Bahkan, yoga terbukti memberikan efek lebih baik dibandingkan beberapa teknik perilaku konvensional dalam pengelolaan insomnia.

Di Indonesia, penelitian eksperimental pada pekerja kantoran perempuan dengan insomnia ringan hingga sedang menunjukkan bahwa praktik Yin yoga dapat meningkatkan kualitas tidur hingga 86,7% dibandingkan Vinyasa yoga yang hanya mencapai 60%. Temuan ini menegaskan relevansi yoga sebagai intervensi berbasis budaya yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur masyarakat. Meski demikian, implementasi yoga sebagai terapi tidur masih menghadapi keterbatasan, antara lain

kurangnya penelitian longitudinal, keterbatasan tenaga instruktur yang terlatih, serta belum terintegrasinya yoga dalam sistem layanan kesehatan primer.

Oleh karena itu, membangun basis ilmiah yang kuat terkait yoga kesehatan sebagai intervensi insomnia menjadi penting. Kajian ini diarahkan untuk menganalisis insomnia sebagai tantangan epidemiologis di Indonesia, sekaligus mengeksplorasi potensi yoga kesehatan sebagai strategi evidence-based dalam meningkatkan kualitas tidur. Dengan pendekatan multidimensi yang adaptif terhadap konteks lokal, yoga kesehatan diharapkan dapat menjadi bagian integral dari solusi kesehatan masyarakat di Indonesia

II. PEMBAHASAN

2.1 Analisis Epidemiologis Insomnia di Indonesia

Fenomena insomnia di Indonesia dapat dipandang sebagai persoalan epidemiologis dengan implikasi luas. Data yang menunjukkan sekitar 10% populasi mengalami insomnia berarti jutaan individu terdampak oleh gangguan tidur yang bersifat kronis maupun transien. Dalam perspektif kesehatan masyarakat, angka ini sebanding dengan prevalensi penyakit kronis seperti hipertensi atau diabetes mellitus, sehingga relevansi intervensi insomnia semestinya disejajarkan dengan intervensi penyakit tidak menular lainnya (World Health Organization [WHO], 2021).

Disparitas prevalensi antar kelompok menambah kompleksitas masalah. Perempuan dan lansia tercatat memiliki prevalensi lebih tinggi. Secara biologis, perubahan hormonal pada perempuan khususnya pada fase menopause dikaitkan dengan gangguan tidur (Kravitz et al., 2003). Sementara pada lansia, perubahan ritme sirkadian alami dan peningkatan penyakit komorbid turut memperburuk insomnia (Foley et al., 2004). Kondisi ini menunjukkan bahwa insomnia bukan fenomena homogen, melainkan dipengaruhi

oleh faktor usia, jenis kelamin, status kesehatan, serta lingkungan sosial.

Di wilayah perkotaan, tekanan kerja dan paparan gawai hingga larut malam memperburuk kualitas tidur, sedangkan di pedesaan, faktor lingkungan seperti kebisingan, ventilasi yang kurang baik, dan aktivitas komunitas pada malam hari juga dapat menjadi pemicu. Oleh karena itu, strategi penanggulangan insomnia di Indonesia tidak bisa bersifat generik, melainkan harus sensitif terhadap konteks sosial, budaya, dan lingkungan setempat.

Insomnia bukan hanya gangguan subjektif, melainkan faktor risiko terhadap berbagai masalah kesehatan dan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa insomnia kronis meningkatkan risiko kecelakaan lalu lintas dan kecelakaan kerja akibat menurunnya kewaspadaan dan keterlambatan reaksi (Léger et al., 2014). Di Indonesia, hal ini sangat relevan mengingat tingginya angka kecelakaan lalu lintas yang sering dikaitkan dengan kelelahan pengemudi.

Selain itu, insomnia berhubungan erat dengan beban ekonomi. Sebuah studi di Amerika Serikat memperkirakan kerugian ekonomi akibat insomnia mencapai miliaran dolar per tahun, terutama karena berkurangnya produktivitas tenaga kerja (Kessler et al., 2011). Walaupun belum ada data nasional yang komprehensif di Indonesia, dapat diasumsikan bahwa dampaknya terhadap produktivitas dan kualitas kerja juga signifikan, mengingat besarnya populasi pekerja yang mengalami gangguan tidur.

Lebih jauh, insomnia berperan sebagai faktor risiko sekunder bagi penyakit kronis. Individu dengan insomnia memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami hipertensi, penyakit jantung koroner, dan diabetes tipe 2 (Vgontzas et al., 2009). Hal ini menambah beban ganda terhadap sistem kesehatan Indonesia yang saat ini sudah menghadapi prevalensi tinggi penyakit tidak menular. Dengan kata lain, penanganan insomnia tidak hanya meningkatkan kualitas hidup individu, tetapi juga berkontribusi

pada pengendalian beban penyakit kronis secara nasional.

Di Indonesia, pengobatan insomnia masih didominasi pendekatan farmakologis, misalnya dengan penggunaan benzodiazepin atau hipnotik sedatif. Meskipun efektif dalam jangka pendek, terapi farmakologis memiliki keterbatasan, termasuk risiko ketergantungan, toleransi, serta efek samping seperti kantuk di siang hari (Riemann et al., 2017). Oleh karena itu, ada urgensi untuk mengembangkan dan memperluas intervensi nonfarmakologis yang aman, berkelanjutan, dan sesuai konteks budaya masyarakat Indonesia.

Yoga Kesehatan hadir sebagai salah satu intervensi yang memenuhi kriteria tersebut. Secara fisiologis, yoga mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis, sehingga memfasilitasi proses relaksasi dan transisi menuju tidur (Field, 2011). Selain itu, yoga terbukti dapat menurunkan kadar kortisol, hormon stres yang sering menjadi penghalang utama bagi tidur nyenyak. Dalam konteks sosial, yoga juga relatif mudah diterima karena dapat dilakukan secara individu maupun kelompok, dengan biaya rendah, dan tanpa memerlukan infrastruktur medis yang kompleks.

2.2 Yoga Kesehatan sebagai Intervensi Evidence-Based untuk Insomnia

Sejumlah penelitian internasional menunjukkan bahwa yoga merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk memperbaiki kualitas tidur. Meta-analisis oleh Wang et al. (2020) terhadap 19 uji klinis acak menemukan bahwa yoga berkontribusi signifikan dalam menurunkan tingkat keparahan insomnia serta meningkatkan durasi dan efisiensi tidur. Temuan ini konsisten di berbagai populasi, termasuk lansia, perempuan pascamenopause, serta pasien dengan penyakit kronis.

Studi lain oleh Mindell et al. (2015) menunjukkan bahwa yoga, terutama yang menggabungkan asana (postur), pranayama (pernapasan), dan meditasi, dapat memperbaiki latensi tidur, menurunkan

gangguan tidur malam, serta meningkatkan kualitas tidur subjektif. Mekanisme yang diidentifikasi mencakup pengaturan ulang ritme sirkadian, peningkatan fungsi parasimpatis, serta penurunan kadar hormon stres kortisol. Hasil ini menunjukkan bahwa yoga memang menjadi potensi baik di masa depan terkait dengan peningkatan Kesehatan dan kualitas hidup manusia (Surpi, dkk., 2025).

Lebih jauh, penelitian Zhao et al. (2021) menegaskan bahwa yoga dapat meningkatkan durasi tidur hingga 110 menit per malam dibanding kelompok kontrol. Efek ini melampaui beberapa intervensi perilaku konvensional seperti sleep hygiene semata, menunjukkan bahwa yoga memberikan manfaat komplementer yang unik.

Konteks Indonesia menunjukkan hasil yang serupa. Studi eksperimental oleh Dewi dan Sari (2022) yang dilakukan pada pekerja kantoran perempuan dengan insomnia ringan hingga sedang di Malang dan Bali menunjukkan perbedaan signifikan antara Yin yoga dan Vinyasa yoga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur meningkat sebesar 86,7% pada kelompok Yin yoga dibandingkan 60% pada kelompok Vinyasa yoga. Perbedaan ini mencerminkan variasi manfaat antarjenis yoga: Yin yoga yang lebih lambat dan berfokus pada relaksasi mendalam cenderung lebih efektif bagi penderita insomnia dibanding Vinyasa yoga yang bersifat dinamis dan menekankan gerakan fisik.

Temuan lokal ini penting karena menegaskan relevansi yoga dalam konteks budaya Indonesia. Dengan maraknya kelas yoga yang mulai diintegrasikan ke dalam pusat kebugaran, komunitas kesehatan, maupun institusi pendidikan, praktik ini memiliki potensi luas untuk diadaptasi sebagai strategi kesehatan public (Jemiwi & Dharmasari, 2025).

Efektivitas yoga dalam menangani insomnia dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Dari sisi fisiologis, yoga menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang biasanya

dominan pada individu dengan insomnia akibat stres atau kecemasan. Aktivasi sistem saraf parasimpatis melalui teknik pernapasan mendalam (pranayama) menghasilkan penurunan denyut jantung, tekanan darah, serta respons stres tubuh (Streeter et al., 2012).

Dari sisi psikologis, meditasi yang terintegrasi dalam yoga membantu menurunkan hiperaktivitas kognitif yang sering menjadi penghalang utama dalam memulai tidur. Individu dengan insomnia umumnya mengalami racing thoughts sebelum tidur; yoga dan meditasi menyediakan strategi untuk menenangkan pikiran serta mengurangi kecemasan terkait tidur. Dengan demikian, yoga bertindak tidak hanya pada level biologis, tetapi juga pada dimensi mental dan emosional.

Dibandingkan intervensi nonfarmakologis lainnya, yoga memiliki beberapa keunggulan. Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I) masih dianggap sebagai standar emas, namun implementasinya membutuhkan terapis terlatih dan biaya relatif tinggi (Riemann et al., 2017). Sleep hygiene, meskipun bermanfaat, sering kali tidak cukup efektif bila diterapkan sendiri. Sementara itu, yoga dapat dilakukan secara mandiri, bersifat holistik, dan mudah diakses.

Selain itu, yoga memiliki manfaat tambahan di luar peningkatan tidur, antara lain meningkatkan fleksibilitas, memperbaiki postur, menurunkan tekanan darah, dan mengurangi kecemasan (Field, 2011). Dengan efek multipel ini, yoga menawarkan solusi integratif yang sejalan dengan paradigma kesehatan modern yang menekankan pendekatan mind-body.

Indonesia memiliki potensi besar dalam mengembangkan yoga sebagai intervensi kesehatan berbasis masyarakat. Pertama, yoga semakin populer di kota-kota besar sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Fenomena ini dapat dimanfaatkan untuk menggeser persepsi yoga dari sekadar aktivitas fisik menuju terapi kesehatan yang memiliki dasar ilmiah. Kedua, struktur sosial berbasis komunitas yang kuat di

Indonesia, seperti kelompok arisan, komunitas keagamaan, dan organisasi pekerja, dapat menjadi wadah implementasi program yoga kesehatan secara kolektif. Dengan pendekatan berbasis komunitas, yoga dapat diintegrasikan sebagai bagian dari promosi kesehatan yang lebih inklusif (Suryani, 2018).

Selain itu, kebijakan pemerintah melalui program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang menekankan aktivitas fisik, pola hidup sehat, dan kesehatan mental dapat diperluas dengan memasukkan yoga sebagai salah satu praktik yang direkomendasikan. Integrasi yoga ke dalam kerangka GERMAS akan memberikan legitimasi formal serta meningkatkan aksesibilitas praktik yoga bagi masyarakat luas.

Namun, sejumlah tantangan perlu diperhatikan. Pertama, terdapat stigma di sebagian masyarakat yang masih mengaitkan yoga dengan praktik spiritual atau budaya tertentu, sehingga menimbulkan resistensi. Hal ini dapat diatasi dengan edukasi berbasis ilmiah yang menekankan aspek kesehatan dan manfaat fisiologis yoga. Kedua, ketersediaan instruktur yoga yang terlatih secara profesional masih terbatas, terutama di luar kota besar. Untuk itu, pelatihan instruktur berbasis kompetensi perlu diperluas agar yoga dapat diajarkan dengan benar dan aman.

Tantangan lain adalah keterbatasan penelitian longitudinal di Indonesia. Studi yang ada umumnya berskala kecil dan berjangka pendek. Padahal, untuk mengintegrasikan yoga dalam sistem kesehatan nasional, dibutuhkan bukti ilmiah jangka panjang yang menunjukkan efektivitas, keamanan, serta manfaat cost-effectiveness. Kolaborasi antara universitas, rumah sakit, dan pusat penelitian perlu ditingkatkan untuk menghasilkan data yang lebih kuat.

Integrasi yoga ke dalam sistem kesehatan Indonesia dapat dilakukan melalui tiga pendekatan. Pertama, pendekatan preventif: yoga dapat dijadikan

bagian dari program promotif dan preventif di Puskesmas, khususnya dalam upaya mengurangi prevalensi insomnia, stres, dan gangguan kecemasan. Kedua, pendekatan kuratif: yoga dapat diadopsi sebagai terapi tambahan bagi pasien dengan insomnia kronis, berdampingan dengan terapi farmakologis atau CBT-I. Ketiga, pendekatan rehabilitatif: yoga dapat dimanfaatkan dalam rehabilitasi pasien penyakit kronis (seperti hipertensi atau diabetes) yang sering mengalami gangguan tidur sebagai komorbiditas.

Implementasi ini membutuhkan dukungan regulasi, pelatihan tenaga kesehatan, serta pembiayaan yang memadai. Misalnya, Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan dapat mempertimbangkan yoga sebagai bagian dari layanan promotif-preventif yang ditanggung, sehingga meningkatkan keterjangkauan.

Keberhasilan integrasi yoga juga ditentukan oleh kemampuan adaptasi dengan konteks budaya Indonesia. Misalnya, dalam masyarakat Bali yang memiliki tradisi spiritual kuat, yoga dapat lebih mudah diterima sebagai praktik keseimbangan tubuh dan pikiran. Di Jawa, pendekatan melalui komunitas keagamaan bisa diarahkan pada aspek kesehatan dan kesejahteraan, bukan spiritualitas asing. Pendekatan kontekstual ini penting untuk memastikan yoga diterima sebagai praktik kesehatan universal, bukan identitas budaya tertentu.

Selain itu, adanya keselarasan antara nilai-nilai yoga dan konsep kesehatan dalam budaya lokal dapat memperkuat penerimaan. Misalnya, prinsip *sattva* dalam yoga (keseimbangan dan kejernihan pikiran) memiliki kesamaan dengan konsep sehat holistik dalam budaya Nusantara yang menekankan harmoni antara jasmani, rohani, dan lingkungan (Surpi, 2021). Sinergi ini berpotensi mempercepat penerimaan yoga sebagai bagian dari strategi kesehatan masyarakat di Indonesia.

2.3 Sintesis, Tantangan Implementasi, dan Prospek Masa Depan

Hasil kajian menunjukkan bahwa insomnia di Indonesia memiliki prevalensi yang cukup tinggi, mencapai sekitar 28 juta jiwa atau 10% dari populasi. Insomnia lebih dominan pada kelompok perempuan, lansia, serta individu dengan penyakit kronis. Secara epidemiologis, kondisi ini memberikan implikasi besar terhadap kesehatan publik, produktivitas, serta beban ekonomi nasional. Selain itu, insomnia terbukti meningkatkan risiko penyakit kardiometabolik, depresi, serta kecelakaan kerja dan lalu lintas, sehingga perlu diperlakukan sebagai masalah kesehatan publik yang mendesak.

Yoga kesehatan muncul sebagai intervensi nonfarmakologis yang berbasis bukti dan efektif dalam memperbaiki kualitas tidur. Bukti empiris, baik dari penelitian global maupun studi lokal, menunjukkan bahwa yoga dapat memperpanjang durasi tidur, menurunkan latensi tidur, serta meningkatkan efisiensi tidur. Variasi jenis yoga juga menghasilkan efek berbeda; Yin yoga, misalnya, cenderung lebih efektif pada insomnia karena fokus pada relaksasi mendalam. Mekanisme terapeutik yoga melibatkan regulasi sistem saraf otonom, penurunan kortisol, serta perbaikan keseimbangan psikologis.

Dibandingkan intervensi nonfarmakologis lain seperti sleep hygiene atau CBT-I, yoga memiliki keunggulan berupa kemudahan akses, biaya rendah, serta manfaat tambahan pada kesehatan fisik dan mental. Dengan demikian, yoga dapat diposisikan sebagai intervensi komplementer yang relevan bagi masyarakat Indonesia.

Meskipun bukti mendukung, implementasi yoga sebagai strategi kesehatan publik menghadapi beberapa tantangan. Pertama, masih terdapat stigma yang mengaitkan yoga dengan praktik spiritual tertentu. Edukasi publik berbasis sains sangat diperlukan untuk menekankan manfaat kesehatan yoga, bukan aspek

religius atau kultural yang sempit. Kedua, keterbatasan tenaga instruktur profesional menghambat akses di luar kota besar. Hal ini menuntut adanya program sertifikasi instruktur yoga yang terstandar dan dapat diintegrasikan dengan sistem kesehatan primer.

Ketiga, penelitian di Indonesia masih didominasi studi skala kecil. Bukti longitudinal yang mengevaluasi efektivitas yoga dalam jangka panjang, termasuk dampaknya terhadap produktivitas dan penghematan biaya kesehatan, masih terbatas. Tanpa data semacam ini, sulit bagi pembuat kebijakan untuk mengintegrasikan yoga secara sistemik ke dalam program nasional. Prospek integrasi yoga dalam penanganan insomnia di Indonesia sangat menjanjikan apabila ditopang dengan kebijakan dan penelitian lebih lanjut. Integrasi ke dalam program kesehatan nasional Yoga dapat dijadikan bagian dari program GERMAS atau layanan promotif di Puskesmas. Kelas yoga komunitas dapat difasilitasi pemerintah untuk mencegah insomnia sejak dini, terutama pada kelompok risiko tinggi seperti pekerja kantoran dan lansia. Pendidikan dan pelatihan instruktur Universitas dan lembaga kesehatan dapat berperan dalam mengembangkan kurikulum sertifikasi instruktur yoga dengan orientasi medis. Dengan cara ini, yoga dapat diajarkan sebagai terapi kesehatan berbasis bukti, bukan sekadar aktivitas rekreasional. Kolaborasi lintas sector Integrasi yoga membutuhkan kolaborasi antara sektor kesehatan, pendidikan, komunitas, dan swasta. Perusahaan dapat menyediakan kelas yoga bagi karyawan sebagai bagian dari program kesehatan kerja, sementara sekolah dapat mengintegrasikan yoga untuk meningkatkan kesehatan mental siswa.

Penelitian lanjutan diperlukan penelitian longitudinal dengan desain uji coba terkontrol acak berskala besar untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang yoga terhadap insomnia di Indonesia. Selain itu, analisis cost-effectiveness dapat memberikan argumen kuat bagi pembuat

kebijakan untuk mendukung integrasi yoga. Adaptasi budaya Yoga perlu dikemas sesuai dengan nilai dan budaya lokal. Misalnya, di Bali yoga dapat diposisikan selaras dengan tradisi spiritual, sementara di Jawa dapat dipadukan dengan pendekatan kesehatan holistik yang menekankan keseimbangan jasmani dan rohani. Adaptasi budaya akan mempercepat penerimaan yoga di masyarakat luas.

Dari sisi ilmiah, kajian ini menambah bukti bahwa yoga bukan hanya praktik fisik, tetapi intervensi kesehatan yang berdampak pada sistem biologis dan psikologis. Temuan ini mendorong perlunya penelitian interdisipliner antara bidang kesehatan masyarakat, fisiologi, psikologi, dan ilmu olahraga untuk mengembangkan pemahaman lebih komprehensif. Secara praktis, yoga menawarkan solusi integratif yang bisa diakses masyarakat dengan biaya rendah. Keunggulan yoga yang bersifat holistik juga sejalan dengan paradigma kesehatan modern yang menekankan integrasi tubuh-pikiran. Apabila dikembangkan secara sistemik, yoga berpotensi menjadi salah satu pilar dalam pengelolaan insomnia sekaligus promosi kesehatan nasional di Indonesia.

Secara keseluruhan, insomnia di Indonesia merupakan tantangan epidemiologis yang serius dan memerlukan intervensi berbasis bukti. Yoga kesehatan menawarkan solusi yang efektif, aman, dan terjangkau untuk meningkatkan kualitas tidur. Meskipun terdapat tantangan implementasi, peluang integrasi yoga dalam sistem kesehatan nasional sangat besar. Dengan dukungan penelitian, kebijakan, dan adaptasi budaya, yoga dapat memainkan peran penting dalam mengurangi beban insomnia sekaligus meningkatkan kesehatan masyarakat Indonesia.

III. SIMPULAN

Insomnia di Indonesia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan dengan prevalensi mencapai sekitar 10% dari populasi nasional. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada individu

yang mengalami gangguan tidur, tetapi juga memberikan beban sosial, ekonomi, dan kesehatan publik yang luas. Insomnia terbukti berkorelasi dengan menurunnya produktivitas, meningkatnya risiko penyakit kronis, serta gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, penanganan insomnia harus diposisikan sebagai prioritas dalam kebijakan kesehatan nasional.

Penelitian ini menunjukkan bahwa Yoga Kesehatan merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dan berbasis bukti untuk meningkatkan kualitas tidur. Bukti empiris, baik dari studi global maupun lokal, menegaskan bahwa yoga dapat memperpanjang durasi tidur, menurunkan latensi tidur, serta memperbaiki efisiensi tidur. Mekanisme yang mendasari efektivitas yoga meliputi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, peningkatan fungsi parasimpatis, serta penurunan kadar hormon stres. Selain itu, yoga memberikan manfaat komplementer seperti peningkatan fleksibilitas tubuh, pengurangan kecemasan, dan peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Keunggulan yoga dibandingkan intervensi lainnya terletak pada sifatnya yang holistik, mudah diakses, dan relatif murah. Yoga dapat dilakukan secara mandiri maupun dalam kelompok, serta dapat diadaptasi sesuai konteks budaya lokal. Hal ini menjadikan yoga sebagai intervensi yang potensial untuk diintegrasikan dalam sistem kesehatan masyarakat di Indonesia, baik pada level promotif, preventif, maupun kuratif.

Namun, implementasi yoga sebagai bagian dari strategi penanggulangan insomnia masih menghadapi sejumlah tantangan, antara lain keterbatasan instruktur profesional, minimnya penelitian longitudinal, serta stigma budaya. Oleh karena itu, diperlukan upaya sistematis berupa pelatihan instruktur yoga berbasis kompetensi, perluasan penelitian berskala besar, serta kampanye edukasi publik berbasis sains untuk mengubah persepsi masyarakat terhadap yoga.

Integrasi yoga ke dalam program nasional seperti GERMAS, layanan Puskesmas, maupun program kesehatan kerja di perusahaan dapat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kualitas tidur masyarakat. Dengan dukungan kebijakan, kolaborasi lintas sektor, serta adaptasi budaya yang tepat, yoga berpotensi menjadi bagian integral dari solusi nasional dalam mengurangi prevalensi insomnia.

Penanganan insomnia melalui yoga kesehatan bukan hanya meningkatkan kualitas tidur, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial masyarakat Indonesia secara menyeluruh. Pendekatan ini sejalan dengan paradigma kesehatan modern yang menekankan keseimbangan tubuh dan pikiran, serta mendorong gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

Sebagai penutup, dapat ditegaskan bahwa pengembangan yoga kesehatan sebagai intervensi evidence-based merupakan langkah strategis dan visioner dalam menghadapi tantangan epidemiologis insomnia di Indonesia. Dengan dukungan riset, kebijakan, dan pendidikan publik yang memadai, yoga dapat menjadi salah satu pilar utama dalam upaya nasional meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, I. (2019). Faktor lingkungan dan kualitas tidur masyarakat perkotaan di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 11(2), 87–94. <https://doi.org/10.24843/jkl.2019.v11.i02>
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735–742. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006>
- Dewi, K. A., & Sari, N. M. (2022). The effectiveness of Yin yoga versus Vinyasa yoga in improving sleep quality among office workers with mild to moderate insomnia in Indonesia. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 10(3), 523–529. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20220432>
- Field, T. (2011). Yoga clinical research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2010.09.007>
- Foley, D. J., Monjan, A., Brown, S. L., Simonsick, E. M., Wallace, R. B., & Blazer, D. G. (2004). Sleep complaints among elderly persons: An epidemiologic study of three communities. *Sleep*, 18(6), 425–432. <https://doi.org/10.1093/sleep/18.6.425>
- Handajani, Y. S. (2024). Association between insomnia and social network site use in Indonesian adolescents. *Journal of Medical and Health Sciences*, 15(1), 43–55.
- Jero, N. W. J., Lochan, A., Surpi, N. K., & Seriadi, S. L. N. (2025). Corpse exposure and cosmological ecology: Ritual, space, and death in an indigenous mortuary landscape. *Life and Death: Journal of Eschatology*, 3(1), 15–28.
- Jero, N. W. J., & Surpi, N. K. (2025). Anvikṣikī Sebagai Epistemologi Klasik Hindu Fondasi Filosofis Bagi Cognitive Science Kontemporer. *Genta Hredaya: Media Informasi Ilmiah Filsafat Hindu*, 9(1), 17–30.
- Jemiwi, J., & Dharma, N. K. S. A. (2025). Hidup Selaras dengan Dharma: Langkah Kembali ke Rumah Jiwa. PT. Dharma Pustaka Utama.
- Kessler, R. C., Berglund, P. A., Coulouvrat, C., Hajak, G., Roth, T., Shahly, V., Shillington, A. C., Stephenson, J. J., & Walsh, J. K. (2011). Insomnia and the performance of US workers: Results from the America Insomnia Survey. *Sleep*, 34(9), 1161–1171. <https://doi.org/10.5665/SLEEP.1230>

- Kravitz, H. M., Zhao, X., Bromberger, J. T., Gold, E. B., Hall, M. H., Matthews, K. A., & Sowers, M. F. (2003). Sleep disturbance during the menopausal transition in a multi-ethnic community sample of women. *Sleep*, 26(7), 879–886. <https://doi.org/10.1093/sleep/26.7.879>
- Léger, D., Bayon, V., & Ohayon, M. M. (2014). Insomnia and accidents: Cross-sectional study (EQUINOX) on sleep-related home, work and car accidents in 5293 subjects with insomnia from 10 countries. *Journal of Sleep Research*, 23(2), 143–152. <https://doi.org/10.1111/jsr.12104>
- Putri, A. D., Santoso, H., & Wulandari, E. (2023). Prevalence and factors associated with insomnia among elderly in rural Indonesia. *BMC Geriatrics*, 23(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-03752-1>
- Riemann, D., Baglioni, C., Bassetti, C., Bjorvatn, B., Dolenc Groselj, L., Ellis, J. G., Espie, C. A., Garcia-Borreguero, D., Gjerstad, M., Gonçalves, M., Hertenstein, E., Jansson-Fröjmark, M., Jennum, P., Leger, D., Nissen, C., Parrino, L., Paunio, T., Pevernagie, D., ... Spiegelhalter, K. (2017). European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *Journal of Sleep Research*, 26(6), 675–700. <https://doi.org/10.1111/jsr.12594>
- Roth, T. (2007). Insomnia: Definition, prevalence, etiology, and consequences. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 3(5 Suppl), S7–S10. <https://doi.org/10.5664/jcsm.26929>
- Streeter, C. C., Gerbarg, P. L., Saper, R. B., Ciraulo, D. A., & Brown, R. P. (2012). Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder. *Medical Hypotheses*, 78(5), 571–579. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2012.01.021>
- Suryani, N. (2018). Community-based health promotion in Indonesia: Opportunities for yoga as an alternative therapy. *Journal of Public Health in Developing Countries*, 4(2), 45–56.
- Surpi, N. K. (2021). Teks-Teks Klasik Yoga dan Refleksinya bagi Pengajaran Yoga di Bali. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 4(2), 163-176.
- Surpi, N. K., Istriyanti, N. A., & Avalokitesvari, N. N. A. N. (2021). Resilience and Coping Strategy of Bhagavad-Gītā Readers on the COVID-19 Pandemic in Bali. *Kurukshetra University Research Journal*, 55(1), 26-33.
- Surpi, N. K., Sudiana, I. G. N., Widana, I. K. A., & Putra, I. K. S. (2025). Revitalizing ancient Balinese yoga: A strategic framework for sustainable spiritual tourism development anchored in divine transcendence. *Jurnal Kajian Bali (Journal of Bali Studies)*, 15(3), 1190-1221.
- Thuong, N. L. T., & Untara, I. M. G. S. (2024). Ancient Indian epistemology and modern cognitive science: Exploring vedic insights in contemporary thought processes. *Dharmakirti: International Journal of Religion, Mind and Science*, 2(1), 29-41.
- Vgontzas, A. N., Liao, D., Pejovic, S., Calhoun, S., Karataraki, M., Basta, M., Fernández-Mendoza, J., Gaines, J., & Bixler, E. O. (2009). Insomnia with objective short sleep duration is associated with type 2 diabetes: A population-based study. *Diabetes Care*, 32(11), 1980–1985. <https://doi.org/10.2337/dc09-0284>
- Wang, C. F., Chan, J. S. M., & Ho, R. T. H. (2020). Yoga for sleep quality and insomnia: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–10.

<https://doi.org/10.1186/s12888-020-02566-4>

- Widyastuti, R., Pratama, H., & Nugroho, A. (2021). Faktor risiko insomnia pada pekerja shift di Indonesia: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 12(4), 215–223.
- Widana, I. K. A., Sudiana, I. G. N., Surpi, N. K., & Widyastuti, N. P. (2025). Studi Pengembangan Paket Perjalanan Wisata Yoga Bali Kuno di Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 9(3), 216-232.
- World Health Organization. (2021). *Insomnia: Global epidemiology and health impact*. WHO Press.
- Zhao, X., Wang, H., & Li, Y. (2021). Effects of yoga intervention on sleep quality: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 58, 102676. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102676>