SEHATRAKYAT (Jurnal Kesehatan Masyarakat)
https://journal.yp3a.org/index.php/sehatrakyat
DOI: 10.54259/sehatrakyat.v5i4.9220
e-ISSN 0852-1239 | p-ISSN 2829-9299
Vol. 5 No. 4 (November 2026) 2109-2121

Diterima Redaksi: 26-09-2026 | Selesai Revisi: 05-10-2026 | Diterbitkan Online: 15-11-2026

Efektivitas Intervensi Yoga dalam Peningkatan Kualitas Tidur pada Mahasiswa: Tinjauan Literatur Naratif

Aquila Nadia Tsany Ayunda[1], Made Kurnia Widiastuti Giri[2], Ni Kadek Melani[3], Made Dian Prima Dewi[4], Ritchie Soedjono[5]
[1,2,3,4,5]Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia
Email: [1]aquila.nadia@student.undiksha.ac.id, [2]kurnia.widiastuti@undiksha.ac.id, [3]melani.2@student.undiksha.ac.id, [4]dian.prima@student.undiksha.ac.id, [5]ritchie@student.undiksha.ac.id

Abstract

College students are a group that is vulnerable to sleep problems due to stress from academic pressures and lifestyle changes. Yoga is one nonpharmacological method that has the potential to improve sleep quality, although research findings on its effectiveness remain mixed. This study focuses on analyzing the benefits of yoga intervention on college students' sleep quality using a narrative literature review approach. Articles were searched for via PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar for the period 2020–2026. The selection process was presented using the PRISMA 2020 flowchart, resulting in 13 articles that met the inclusion criteria. Most study findings reported that various types of yoga interventions have the potential to improve sleep quality among college students. However, two of these studies yielded findings that were not statistically significant. One study also noted that physical activity was more effective than yoga. The variation in research results needs to be analyzed by considering differences in the type, duration, and frequency of interventions, as well as the characteristics of the participants. The results of this review indicate that yoga can be a solution for improving college students' sleep quality, although the effectiveness of yoga has not yet been fully consistent across all studies. Further research is needed with standardized intervention protocols to assess the effectiveness of yoga more comprehensively on college students' sleep quality.

Keywords: *Yoga, Sleep Quality, College Students, Intervention, Nonpharmacological.*

Abstrak

Mahasiswa adalah kelompok yang rentan menghadapi masalah tidur akibat stres dari tekanan akademik dan perubahan gaya hidup. Yoga menjadi salah satu metode nonfarmakologi yang berpotensi meningkatkan kualitas tidur, meskipun hasil penelitian tentang efektivitasnya masih beragam. Penelitian ini berfokus pada menganalisis manfaat intervensi yoga terhadap kualitas tidur mahasiswa dengan pendekatan tinjauan literatur naratif. Penelusuran artikel dilakukan melalui PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar dengan rentang 2020-2026. Proses seleksi disajikan menggunakan diagram alur PRISMA 2020, menghasilkan 13 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Sebagian besar temuan penelitian melaporkan beragam jenis intervensi yoga memiliki potensi untuk

Penulis Korespondensi:
Aquila Nadia Tsany Ayunda | aquila.nadia@student.undiksha.ac.id

meningkatkan kualitas tidur kelompok mahasiswa. Meski dua diantaranya menghasilkan temuan yang tidak signifikan secara statistik. Sebuah penelitian juga mencatat aktivitas fisik lebih efektif dibanding yoga. Variasi hasil penelitian perlu dianalisis dengan memperhatikan perbedaan dalam jenis, durasi, dan frekuensi intervensi, serta karakteristik peserta. Hasil tinjauan ini menunjukkan bahwa yoga dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa, meskipun efektivitas yoga belum sepenuhnya konsisten di semua penelitian. Penelitian lebih lanjut diperlukan dengan protokol intervensi yang terstandarisasi untuk menilai efektivitas yoga secara lebih komprehensif terhadap kualitas tidur mahasiswa.

Kata Kunci: Yoga, Kualitas Tidur, Mahasiswa, Intervensi, Nonfarmakologis.

PENDAHULUAN

Tidur merupakan proses alamiah dan fundamental yang penting bagi manusia, yang berpengaruh terhadap kesejahteraan hidup (Sejbuk et al., 2022). Kualitas tidur yang baik menjadi komponen yang penting untuk meningkatkan kesehatan fisik, meregenerasi sel-sel tubuh, mengatur hormon, mengurangi stres, menghemat energi, dan juga berguna untuk meningkatkan konsentrasi dan meningkatkan daya tahan tubuh (Wulandari & Pranata, 2024). Durasi tidur yang baik untuk individu dewasa berusia 18-25 tahun berada pada durasi 7-9 jam per malam untuk mendukung kualitas tidur yang baik (Pratiwi et al., 2022). Akan tetapi, kualitas tidur ini dapat dipengaruhi oleh berbagai komponen lain selain durasi tidur, seperti kebiasaan gaya hidup, pola tidur, durasi tidur, konsumsi kafein dan obat-obatan dan faktor lainnya (Setiawan, 2025). Tidur yang buruk dan durasi tidur yang kurang memadai berdampak negatif pada proses berpikir, kemampuan belajar, dan memori (Schmickler et al., 2023; Wulandari & Pranata, 2024). Selain itu, hal ini akan berdampak dan memiliki efek jangka panjang pada kesehatan mental seperti gejala depresi, kecemasan, stres, dan kelelahan (Delima et al., 2025).

Kelompok mahasiswa merupakan populasi yang sangat rentan mengalami gangguan tidur (Suari et al., 2025). Kualitas tidur buruk yang terjadi di kalangan mahasiswa menjadi sebuah fenomena umum dan dianggap wajar karena adanya tekanan akademik yang tinggi di perguruan tinggi (Schmickler et al., 2023). Prevalensi kualitas tidur yang buruk di populasi mahasiswa di seluruh dunia dilaporkan mencapai hingga 60 persen (Gillen et al., 2026). Hal serupa juga terjadi dan ditemukan di berbagai negara Asia seperti Cina, Malaysia, dan India, dengan prevalensi kualitas tidur buruk mencapai 7,3 persen (Dela et al., 2026). Di Indonesia, sejumlah penelitian di beberapa perguruan juga menunjukkan adanya mayoritas mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dan kurang melakukan aktivitas fisik yang efektif (Dela et al., 2026; Husnani & Pranata, 2024). Masalah tidur dan kualitas tidur buruk ini dapat diperparah dengan gaya hidup tidak sehat, aktivitas fisik yang minim atau *sedentary lifestyle*, konsumsi kafein yang berlebih, jadwal padat, penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, serta kegiatan sosial yang berlangsung hingga larut malam (Schmickler et al., 2023).

Kualitas tidur yang buruk tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, melainkan juga dapat memicu timbulnya tekanan psikis seperti stres emosional, gangguan konsentrasi, dan penurunan produktivitas belajar (Masta et al., 2025; Wulandari & Pranata, 2024). Jika kondisi ini terjadi secara terus-menerus, hal ini dapat membentuk sebuah siklus buruk antara beban akademik, stres, kelelahan, dan gangguan tidur (Suari et al., 2025). Selain itu, rasa kantuk berlebihan pada siang hari berpotensi meningkatkan risiko kecelakaan lalu lintas, terutama pada mahasiswa yang menggunakan kendaraan bermotor (Saleem, 2022). Dengan demikian, sangat penting bagi mahasiswa untuk

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

mendapat upaya peningkatan kualitas tidur yang tidak hanya terfokus pada penanganan gangguan tidur saja, namun juga mendukung perubahan gaya hidup dalam jangka panjang.

Yoga menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan dan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur mahasiswa (Setiawan, 2025). Yoga merupakan terapi komplementer yang memadukan teknik pernapasan (pranayama), postur tubuh (asanas), dan meditasi (dhyana) secara keseluruhan bersama (Jelantik et al., 2025). Kombinasi komponen tersebut tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kondisi fisik, tetapi juga dapat memberikan efek terhadap kondisi psikologis dan respons fisiologis tubuh. Oleh karena itu, yoga mampu membantu memberi efek relaksasi sehingga mengurangi ketegangan, stres, dan kecemasan yang merupakan faktor psikologis yang dapat mengganggu kualitas tidur (Giri et al., 2021).

Penerapan yoga di lingkungan perguruan tinggi dapat menjadi salah satu bentuk penguatan program promosi kesehatan melalui pendekatan nonfarmakologis berbasis populasi (Jelantik et al., 2025). Pelaksanaan yoga secara berkelompok dapat menjadi salah satu alternatif untuk memperluas akses mahasiswa terhadap aktivitas yang mendukung relaksasi dan peningkatan kualitas tidur (Kodrata et al., 2024). Pendekatan ini sejalan dengan konsep *Health Promoting University* yang menekankan pentingnya menciptakan lingkungan kampus yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa (Fadila et al., 2022). Namun, implementasinya perlu mempertimbangkan ketersediaan fasilitas, tenaga pelatih, biaya, serta keberlanjutan program (Streram et al., 2025).

Penelitian mengenai efektivitas intervensi yoga terhadap kualitas tidur mahasiswa telah banyak dilakukan, tetapi menunjukkan hasil yang belum sepenuhnya konsisten. Perbedaan jenis yoga, durasi dan frekuensi intervensi, karakteristik peserta, serta metode pengukuran kualitas tidur menyebabkan hasil antarpenelitian sulit dibandingkan secara langsung. Selain itu, diperlukan sintesis yang tidak hanya membahas efektivitas yoga dari perspektif klinis, tetapi juga mempertimbangkan potensi penerapannya sebagai strategi promosi kesehatan di lingkungan perguruan tinggi. Oleh karena itu, tinjauan literatur naratif ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas berbagai jenis intervensi yoga terhadap kualitas tidur mahasiswa, mengidentifikasi faktor yang berkaitan dengan variasi hasil penelitian, serta membahas potensi implementasinya dalam program promosi kesehatan kampus.

METODE

Tinjuan literatur ini disusun dengan desain *Narrative Literature Review* untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan menyintesis secara naratif bukti ilmiah mengenai efektivitas intervensi yoga dalam peningkatan kualitas tidur di kalangan mahasiswa. Metode ini dipilih dengan pendekatan analisis naratif terhadap hasil penelitian primer yang relevan dan tidak melibatkan intervensi langsung kepada subjek penelitian. Proses identifikasi, penyaringan, dan seleksi artikel disajikan menggunakan diagram alur yang diadaptasi dari PRISMA 2020 untuk meningkatkan transparansi pelaporan proses pemilihan literatur dalam tinjauan naratif ini.

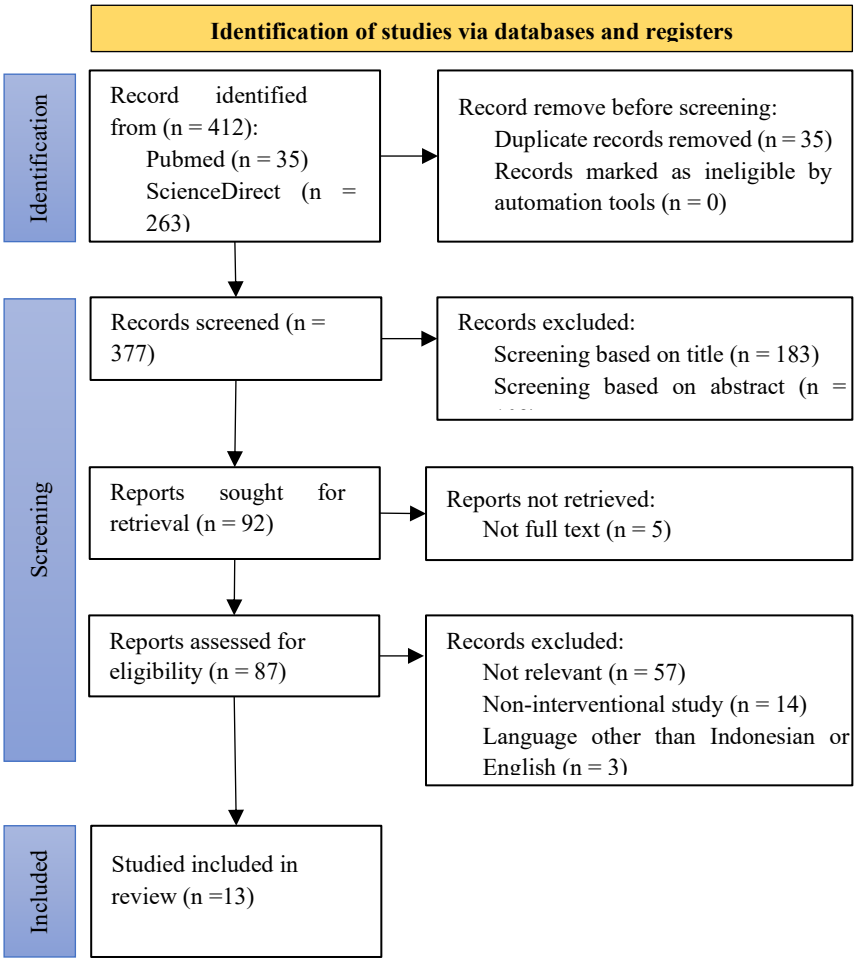
Proses pengembangan pertanyaan dilakukan menggunakan kerangka Population, Intervention, Comparison, and Outcome (PICO), dengan populasi berupa mahasiswa (*university students* atau *college students*), intervensi berupa intervensi berbasis yoga, kelompok pembanding berupa tanpa intervensi maupun aktivitas fisik lainnya, atau kondisi sebelum intervensi pada penelitian *one-group pretest–posttest*, serta luaran berupa kualitas tidur atau gangguan tidur. Proses pencarian dan pengumpulan artikel dilakukan melalui *database* jurnal ilmiah, yaitu PubMed, ScienceDirect, dan Google

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Scholar, menggunakan kombinasi kata kunci, antara lain *"yoga", "yoga intervention", "yoga therapy", "university students", "college students", "sleep quality", "insomnia", "sleep disorder"*. Kata kunci tersebut dikombinasikan menggunakan operator Boolean AND dan OR untuk memperoleh artikel yang sesuai dengan topik penelitian.

Proses seleksi artikel dilakukan secara bertahap, dimulai dari mengumpulkan artikel yang diperoleh dari masing-masing *database* yang diterbitkan antara 2020-2026 dan diperiksa untuk identifikasi artikel duplikat. Artikel yang telah melalui proses reduplikasi diseleksi berdasarkan judul dan abstrak. Artikel yang relevan selanjutnya dilakukan penyaringan penilaian teks lengkap sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Proses seleksi literatur dilakukan menggunakan diagram alur PRISMA 2020.

Artikel dimasukkan dalam tinjauan literatur naratif ini jika penelitian melibatkan mahasiswa sebagai populasi mencakup mahasiswa tingkat sarjana maupun pascasarjana, termasuk mahasiswa bidang kesehatan dan nonkesehatan, memberikan intervensi berbasis yoga, dan mengukur kualitas tidur atau luaran terkait tidur. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian intervensional, termasuk *randomized controlled trial* (RCT) dan penelitian kuasi-eksperimental dengan atau tanpa kelompok kontrol, serta penelitian *one-group pretest–posttest.* Artikel juga harus tersedia dalam bentuk teks lengkap dan diterbitkan dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Sementara itu, artikel akan dihapus, jika tidak melibatkan mahasiswa, tidak menggunakan intervensi yoga, tidak menilai kualitas atau luaran tidur, merupakan penelitian observasional, *systematic review*, *narrative review*, *meta-analysis*, *study protocol*, atau merupakan artikel duplikat.



Gambar 1. Alur Prisma

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Seluruh artikel yang memenuhi kriteria inklusi (n = 13) dinilai kualitas metodologisnya menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tools*. Instrumen penilaian disesuaikan dengan desain penelitian masing-masing artikel, yaitu *JBI Critical Appraisal Checklist for Randomized Controlled Trials* untuk empat artikel dan *JBI Critical Appraisal Checklist for Quasi-Experimental Studies* untuk sembilan artikel. Penilaian dilakukan terhadap setiap butir menggunakan kategori *Yes*, *No*, *Unclear*, dan *Not Applicable* berdasarkan informasi yang dilaporkan dalam artikel. Aspek yang dinilai meliputi kejelasan hubungan antara intervensi dan luaran, kesetaraan kelompok, pengendalian faktor perancu, kelengkapan tindak lanjut, keandalan pengukuran, serta kesesuaian analisis statistik. Hasil penilaian digunakan sebagai pertimbangan dalam menginterpretasikan kekuatan dan keterbatasan bukti yang diperoleh. Selanjutnya, data dari artikel yang memenuhi kriteria inklusi diekstraksi dan disintesis secara naratif berdasarkan karakteristik intervensi yoga, durasi intervensi, instrumen pengukuran kualitas tidur, dan temuan utama penelitian.

HASIL

Sebanyak 13 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis untuk mengidentifikasi efektivitas intervensi yoga dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa. Berdasarkan karakteristik dan hasil penelitian, temuan dikelompokkan menjadi tiga tema utama, yaitu efektivitas berdasarkan jenis yoga, perbandingan yoga dengan intervensi lainnya, serta variasi durasi dan frekuensi intervensi. Pengelompokan tersebut dilakukan untuk mempermudah identifikasi kesamaan dan perbedaan hasil penelitian yang ditelaah.

Tabel 1. Ringkasan Jurnal yang Diikutsertakan

Peneliti, tahun	Desain Studi, Sampel	Intervensi, Durasi	Hasil
Kumar & Pandey, 2023	*One-group pretest–posttest*, 26 Mahasiswa dengan gangguan tidur	Yoga Nidra, 10 hari, 20 menit/sesi	Skor global PSQI menurun dari 7,42 menjadi 4,69 dan menunjukkan perbedaan yang signifikan (p<0,05). Perbaikan yang signifikan juga terjadi pada kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, dan *daytime dysfunction*.
Qadir et al., 2025	*One-group pretest–posttest*, 26 Mahasiswa sehat	Yoga Nidra, 4 minggu, 5 sesi/minggu, 30 menit	Kualitas tidur mengalami peningkatan secara signifikan setelah satu bulan melakukan Yoga Nidra (p=0,001).
Gupta et al., 2025	Kuasi-eksperimental, dua kelompok, 70 Mahasiswa kedokteran	Yoga, 4 minggu, 6 sesi/minggu, 60 menit	Kualitas tidur membaik, tetapi perubahan PSQI tidak signifikan secara statistik (p=0,063).
Gao et al., 2022	Kuasi-eksperimental, dua kelompok, 89 Mahasiswa perempuan	*Aromatherapy yoga,* 12 minggu, 1 sesi/minggu, 90 menit	*Aromatherapy yoga* menunjukkan potensi memperbaiki sleep disturbance, tetapi tidak terdapat perbedaan signifikan kualitas tidur antara *aromatherapy yoga* dan regular yoga.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Adella et al., 2025	Intervensi terkontrol, 48 Mahasiswa kedokteran perempuan	Asana + Pranayama, 4 minggu, 6 sesi/minggu, 45 menit	Kualitas tidur meningkat signifikan (p=0,002). Frekuensi latihan berhubungan negatif dengan skor PSQI (r=-0,607), menunjukkan konsistensi latihan berkaitan dengan kualitas tidur yang lebih baik.
Chauhan et al., 2025	*One-group pretest–posttest*, 220 Mahasiswa kedokteran	*Yoga,* 10 minggu, 1 sesi/minggu, 90 menit	Kualitas tidur meningkat secara signifikan setelah intervensi (p<0,001).
Annadurai et al., 2025	Kuasi-eksperimental, 30 Mahasiswa dengan insomnia sedang	*Yoga therapy,* 6 minggu, 5 sesi/minggu, 45-60 menit	Kedua intervensi memperbaiki tidur. Studi melaporkan *yoga therapy* memberikan penurunan skor AIS (*pre* p=0,060 dan *post* p=0,003) dan gejala terkait stres yang lebih besar.
Iyer et al., 2026	RCT, 156 Mahasiswa pascasarjana	Tele-yoga pagi/sore, 4 minggu, 5 sesi/minggu, 60 menit	Kedua kelompok yoga menunjukkan perbaikan dibandingkan kontrol. Yoga pagi menunjukkan manfaat lebih besar, termasuk penurunan gangguan tidur (p=0,03).
Shi et al., 2025	Intervensi terkontrol, 58 Mahasiswa Universitas sehat	Hatha Yoga, 8 minggu, 3 sesi/minggu, 90 menit	Kualitas tidur meningkat secara signifikan setelah 8 minggu yoga. Perubahan aktivitas alpha-band juga ditemukan pada regio frontotemporal.
Şahin et al., 2026	RCT, 77 Mahasiswa kebidanan	*Laughter yoga,* 4 minggu, 3 sesi/hari, 35-40 menit	Skor kualitas tidur post-test kelompok *laughter yoga* 4,54 ± 2,30 dibandingkan 6,85 ± 2,70 pada kontrol, dengan perbedaan signifikan (p<0,001).
Manzoor et al., 2025	RCT, 170 Mahasiswa kedokteran sehat	*Yogic breathing,* 5 minggu, 5 sesi/minggu, 30 menit	Kedua kelompok mengalami perbaikan, tetapi *physical activity* menghasilkan perbaikan PSQI yang lebih besar dibandingkan *yogic breathing* (Δ -0,96 vs -0,40; p=0,012).
Lakshmi et al., 2025	*One-group pretest–posttest*, 246 Mahasiswa kedokteran tahun pertama	Asana + Pranayama + Mudra + Yoga Nidra, 12 minggu, 2 sesi/minggu	Skor PSQI menurun dari 10,82 ± 2,11 menjadi 5,36 ± 1,82 (p<0,0001), menunjukkan perbaikan kualitas tidur yang signifikan.
Elstad et al., 2020	RCT, 202 Mahasiswa Universitas sehat	Yoga, 12 minggu, 2 sesi/minggu, 75 menit	Yoga meningkatkan kualitas tidur setelah intervensi dan efeknya masih terlihat pada *follow-up*.

PEMBAHASAN

Efektivitas Intervensi Yoga dalam Peningkatan Kualitas Tidur

Hasil dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi yoga secara umum memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa. Sebagian besar dari hasil penelitian menunjukkan bahwa perbaikan kualitas tidur terjadi pada mahasiswa setelah dilakukan intervensi yoga dengan berbagai variasi yoga seperti yoga nidra, asana, pranayama, hingga *laughter yoga*, dengan durasi dan frekuensi yang dilakukan oleh masing-masing yoga ini juga bervariasi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kumar dan Pandey menunjukkan bahwa perubahan positif yang signifikan, dengan intervensi yoga nidra berdurasi 20 menit per sesi selama 10 hari. Hasil intervensi tersebut menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur mahasiswa ditandai dengan hasil penurunan skor global

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

PSQI dari 7,42 menjadi 4,69 setelah intervensi (Kumar & Pandey, 2023). Jenis intervensi yoga lain seperti *laughter yoga* dan asana pranayama pada populasi mahasiswa kesehatan juga menunjukkan efektivitas yang baik terhadap kualitas tidur mahasiswa dibandingkan dengan kelompok tanpa intervensi (Adella et al., 2025; Şahin et al., 2026).

Meskipun banyaknya hasil penelitian menunjukkan adanya signifikansi, dua dari 13 penelitian yang ditelaah tidak menunjukkan perubahan kualitas tidur yang cukup kuat secara statistik setelah intervensi yoga. Penelitian oleh Gupta et al. melaporkan intervensi yoga selama empat minggu yang dilakukan enam hari per minggu menunjukkan penurunan skor Global PSQI dari 7,26 menjadi 6,97. Meskipun demikian, perubahan tersebut belum terbukti signifikan secara statistik (p=0,063). Perbaikan yang paling jelas hanya terlihat pada dua komponen, yaitu *sleep latency* dan *sleep disturbance* yang menurun (Gupta et al., 2025). Hasil serupa yang menunjukkan ketidakkonsistenan intervensi yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ditemukan dalam penelitian Gao et al., di mana dua kelompok intervensi (*aromatherapy yoga* dan *yoga-only)* menunjukkan hasil perubahan yang tidak signifikan pada skor Global PSQI, bahkan pada kelompok *yoga-only* tidak menunjukkan perbaikan kualitas tidur (Gao et al., 2022). Penelitian Manzoor et al. menunjukkan bahwa baik kelompok *yogic breathing* dan aktivitas fisik mengalami peningkatan kualitas tidur, tetapi perubahan skor PSQI pada kelompok aktivitas fisik lebih besar dibandingkan kelompok *yogic breathing* (p=0,012) (Manzoor et al., 2025). Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan kualitas tidur tidak hanya terjadi pada intervensi yoga, sehingga efektivitas yoga perlu dianalisis dalam konteks perbandingannya dengan bentuk aktivitas fisik lainnya.

Variasi Jenis dan Karakteristik Intervensi Yoga

Berbagai penelitian yang ditelaah menunjukkan adanya variasi jenis intervensi yoga yang digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa. Jenis intervensi yang ditemukan antara lain Yoga Nidra, Hatha Yoga, Asana, Pranayama serta *Laughter Yoga,* dengan karakteristik latihan yang berbeda. Yoga Nidra fokus menekankan relaksasi mendalam melalui perubahan aktivitas gelombang otak, terutama aktivitas theta dan delta, serta mengurangi dominasi sistem simpatis dan meningkatkan aktivasi parasimpatis (Qadir et al., 2025). Sementara itu, Hatha Yoga umumnya menggabungkan gerakan atau postur tubuh, teknik pernapasan, dan relaksasi. Intervensi berbasis asana lebih berfokus pada pelaksanaan postur yoga, sedangkan *Laughter Yoga* mengombinasikan aktivitas tertawa terstruktur dengan latihan pernapasan dan relaksasi. Meskipun setiap jenis yoga memiliki pendekatan yang berbeda, berbagai jenis yoga tersebut memiliki komponen serupa untuk dapat mendukung kondisi relaksasi fisik dan psikologis, sehingga berpotensi mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur (Şahin et al., 2026; Shi et al., 2025). Variasi ini menunjukkan bahwa peningkatan kualitas tidur tidak terbatas pada satu jenis yoga tertentu, melainkan dapat mencakup berbagai pendekatan yang memiliki komponen relaksasi, pengaturan napas, dan kesadaran tubuh.

Selain perbedaan dalam jenis intervensi, penelitian yang ditelaah juga menunjukkan perbedaan dalam karakteristik pelaksanaan intervensi, meliputi durasi setiap sesi, frekuensi latihan, lama periode intervensi, serta metode pemberian intervensi. Perbedaan tersebut dapat memengaruhi seberapa besar peserta mendapatkan manfaat dari yoga, sehingga memicu kemungkinan adanya perubahan kualitas tidur. Pelaksanaan latihan yang dilakukan secara teratur dan terstruktur memberikan paparan intervensi yang lebih konsisten sehingga berpotensi mendukung tercapainya manfaat yoga terhadap kualitas tidur (Jelantik et al., 2025). Sebaliknya, perbedaan frekuensi, durasi, maupun metode pelaksanaan, termasuk pemberian intervensi secara langsung atau melalui media tertentu,

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

dapat menghasilkan tingkat keterlibatan dan kepatuhan peserta yang berbeda. Kondisi tersebut menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian karena perbedaan paparan intervensi dapat berkontribusi terhadap variasi efektivitas yang ditemukan antarpenelitian. Oleh karena itu, heterogenitas jenis dan karakteristik pelaksanaan yoga menunjukkan bahwa belum dapat ditentukan secara pasti jenis maupun karakteristik intervensi yang paling optimal untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa, sehingga penelitian dengan protokol yang lebih terstandarisasi masih diperlukan.

Mekanisme Yoga dalam Meningkatkan Kualitas Tidur

Peningkatan kualitas tidur setelah intervensi yoga dapat dijelaskan melalui mekanisme psikologis yang berkaitan dengan penurunan stres dan peningkatan relaksasi (Leonarda et al., 2026). Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan akademik, perubahan pola aktivitas, serta tuntutan dari lingkungan sosial yang dapat meningkatkan stres dan memicu kondisi *hyperarousal* sebelum tidur (Annadurai et al., 2025; Gao et al., 2022). Praktik yoga yang melibatkan pengaturan napas, gerakan tubuh, relaksasi, dan peningkatan kesadaran terhadap kondisi tubuh dapat membantu mengurangi ketegangan psikologis dan meningkatkan kondisi relaksasi. Penurunan stres dan kecemasan tersebut dapat mengurangi aktivitas kognitif maupun emosional yang berlebihan sebelum tidur, sehingga proses mulai dan pemeliharaan tidur dapat berjalan lebih optimal. Dengan demikian, efek yoga terhadap kualitas tidur kemungkinan tidak hanya berasal dari aktivitas fisik, tetapi juga dari kemampuannya dalam membantu mengatur respons psikologis yang terkait dengan gangguan tidur.

Selain melalui mekanisme psikologis, yoga berpotensi memengaruhi kualitas tidur melalui perubahan fisiologis, terutama regulasi sistem saraf otonom dan respons tubuh terhadap stres. Latihan yoga yang memfokuskan pernapasan terkontrol dan relaksasi dapat berperan dalam peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis serta mengurangi dampak dari respons simpatis yang terkait dengan keadaan stres dan kewaspadaan (Manzoor et al., 2025). Kondisi tersebut dapat membantu tubuh untuk beralih dari keadaan aktif ke keadaan yang lebih santai, sehingga mendukung proses fisiologis tubuh untuk tidur. Lebih jauh lagi, yoga juga berperan dalam mengatur respons stres melalui mekanisme yang melibatkan sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal, yang berfungsi dalam pengaturan reaksi tubuh terhadap stres (Iyer et al., 2026). Respon stres dan keseimbangan aktivitas sistem saraf otonom yang berubah dapat menghasilkan respon relaksasi yang dapat meningkatkan produksi melatonin, yang dimana melatonin berperan penting dalam mengatur siklus tidur-bangun dan mengurangi masalah tidur (Wilwadana et al., 2025). Mekanisme tersebut dapat memberi penjelasan mengenai alasan berbagai jenis yoga memiliki komponen pernapasan, relaksasi, dan kesadaran tubuh, yang menunjukkan potensi perubahan pada aktivitas sistem saraf otonom, respons HPA axis, kortisol, serta mekanisme hormonal sehingga mendukung peningkatan kualitas tidur pada mahasiswa.

Faktor yang Memengaruhi Efektivitas Yoga

Efektivitas intervensi yoga terhadap kualitas tidur mahasiswa dapat dipengaruhi oleh karakteristik peserta yang mengikuti penelitian. Kondisi awal kualitas tidur, tingkat stres, kebiasaan tidur, aktivitas akademik, serta kepatuhan dalam mengikuti latihan dapat terjadi berbeda antar individu dan berpotensi memengaruhi efek intervensi (Adella et al., 2025; Chauhan et al., 2025). Mahasiswa dengan kualitas tidur yang relatif baik sejak awal cenderung mengalami perbaikan lebih kecil dibandingkan mahasiswa yang mengalami

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

gangguan tidur lebih berat. Di samping itu, faktor eksternal intervensi, termasuk beban akademik, aktivitas sebelum tidur, olahraga, dan pola tidur sehari-hari juga berkontribusi pada kualitas tidur selama periode penelitian. Perubahan dalam kualitas tidur yang ditemukan setelah intervensi yoga tidak dapat sepenuhnya dipisahkan dari kondisi dan kebiasaan peserta selama periode penelitian. Karakteristik peserta tersebut dapat menjadi salah satu faktor yang menjelaskan variasi hasil yang ditemukan pada sejumlah penelitian yang ditelaah (Gao et al., 2022). Selain karakteristik peserta, perbedaan metodologi penelitian termasuk ukuran sampel, durasi, frekuensi, jenis, dan instrumen penilaian, juga berkontribusi pada variasi sensitivitas pengukuran *outcome* menjadi tidak seragam (Lakshmi et al., 2025; Shi et al., 2025). Dengan demikian, perbedaan tersebut menyebabkan karakteristik paparan intervensi dan pengukuran *outcome* tidak sepenuhnya seragam antarpenelitian.

Implementasi Yoga dalam Program Kampus Sehat

Berdasarkan hasil sintesis, yoga berpotensi diintegrasikan sebagai salah satu program promosi kesehatan di lingkungan perguruan tinggi. Pelaksanaan yoga dapat dilakukan melalui kelas yoga kelompok, kegiatan kemahasiswaan, atau program kesehatan rutin yang diselenggarakan oleh institusi. Penerapan yoga ke dalam pendekatan *Health Promoting University* dapat menjadi salah satu cara untuk menciptakan lingkungan kampus yang mendukung kesehatan fisik dan mental mahasiswa (Agustini et al., 2021). Pelaksanaan program perlu mempertimbangkan karakteristik peserta, ketersediaan fasilitas dan instruktur, serta evaluasi terhadap efektivitas dan keberlanjutan program.

Dari sudut pandangan kesehatan masyarakat, aksesibilitas serta kebutuhan sumber daya menjadi pertimbangan penting dalam penerapan intervensi yoga. Yoga dapat dilaksanakan secara berkelompok dengan kebutuhan peralatan yang relatif minimal sehingga dapat dipertimbangkan sebagai salah satu kegiatan promosi kesehatan kampus. Penelitian Elstad et al. (2020) memberikan contoh pelaksanaan intervensi yoga secara terstruktur pada populasi mahasiswa (Elstad et al., 2020). Meskipun demikian, penyelenggaraan program tetap memerlukan sumber daya, termasuk instruktur, fasilitas, dan pengelolaan kegiatan. Efektivitas biaya yoga dibandingkan dengan intervensi farmakologis maupun terapi perilaku kognitif unruk insomnia belum dapat disimpulkan berdasarkan hasil tinjauan ini. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menilai kelayakan ekonomi dan efektivitas penerapan yoga di kalangan mahasiswa.

Keterbatasan Penelitian

Sebagian besar penelitian menunjukkan hasil yang mendukung manfaat yoga terhadap kualitas tidur, interpretasi temuan perlu mempertimbangkan beberapa keterbatasan dalam literatur yang ditelaah. Penelitian yang tersedia menunjukkan heterogenitas dalam jenis yoga, frekuensi, durasi, karakteristik peserta, serta desain penelitian menyebabkan hasil antarpenelitian sulit dibandingkan secara langsung. Selain itu, beberapa penelitian menggunakan jumlah sampel yang relatif kecil. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih terstandarisasi, ukuran sampel yang memadai, serta protokol intervensi yang lebih konsisten untuk menentukan karakteristik, durasi, dan frekuensi yoga yang optimal dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa. Penelitian dengan tindak lanjut lebih lama diperlukan untuk mengevaluasi apakah efek positif yoga terhadap kualitas tidur pada mahasiswa dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari tinjauan ini menunjukkan intervensi berbasis yoga memiliki potensi dalam meningkatkan kualitas tidur di kalangan mahasiswa, meskipun hasil penelitian yang ada belum menunjukkan efektivitas yang konsisten. Temuan yang berbeda ini menegaskan bahwa efektivitas yoga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk jenis yoga, frekuensi, durasi, intensitas, waktu pelaksanaan, serta karakteristik peserta. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa yoga dapat memberikan manfaat pada aspek tertentu dari tidur, seperti gangguan tidur atau latensi tidur, meskipun tidak selalu menghasilkan perubahan yang signifikan pada skor kualitas tidur secara keseluruhan. Dengan demikian, yoga dapat dipertimbangkan menjadi salah satu pilihan nonfarmakologis yang berpotensi membantu peningkatan kualitas tidur pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Adella, A. S., Lilis, L., Sudiyono, N., Cahyadi, A., & Gracia, I. (2025). Effect of Asana Pranayama Yoga on Sleep Quality: Implications for Stress Management and Healthy Lifestyle in Young Adults. *Althea Medical Journal*, *12*(4), 284–289. https://doi.org/10.15850/amj.v12n4.3799

Agustini, R. T., Novitasari, A. Z., Rahmawaty, D., & Akib, N. (2021). *Kampanye Media Kampus Sehat Sebagai Inisiasi Health Promoting University Di Fkkmk Ugm*. https://doi.org/https://doi.org/10.51771/jukeshum.v1i1.25

Annadurai, D., Elayaperumal, S., & Karishma, S. A. (2025). Effectiveness Of Low Impact Aerobic Exercise Vs Yoga Theraphy In Insomnia Among College Going Students. In *Journal of Neonatal Surgery ISSN* (Vol. 14). https://doi.org/https://doi.org/10.52783/jns.v14.2849

Chauhan, S., Najaf, S. S., Gergely, L., Kinga, K. A., Karsai, I., & Prémusz, V. (2025). Impact of 10 Weeks of Yoga Intervention on Mental Health and Overall Well-Being Among Medical Students: GSY Study. *Sports*, *13*(4). https://doi.org/10.3390/sports13040114

Dela, C. T., Pratama, U., & Daud, M. (2026). Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studidiploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan.* , *4*(2), 14–23. https://doi.org/10.61132/protein.v4i2.2167

Delima, N. L. H. C., Setiawan, K. H., & Wibowo, I. P. A. (2025). *Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2023 yang Mengikuti Ujian Blok di Universitas Pendidikan Ganesha.* https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v6i4.53763

Elstad, T., Ulleberg, P., Klonteig, S., Hisdal, J., Dyrdal, G. M., & Bjorndal, A. (2020). The effects of yoga on student mental health: a randomised controlled trial. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, *8*(1), 573–585. https://doi.org/10.1080/21642850.2020.1843466

Fadila, M., Putera, R. E., & Ariany, R. (2022). *Manajemen Program Kampus Sehat dalam Mewujudkan Masyarakat Kampus Sehat dan Sejahtera di Universitas Andalas Tahun 2022*. https://doi.org/10.24893/jkma.v16i2.1003

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Gao, Y., Wang, J. Y., Ke, F., Tao, R., Liu, C., & Yang, S. Y. (2022). Effectiveness of Aromatherapy Yoga in Stress Reduction and Sleep Quality Improvement among Chinese Female College Students: A Quasi-Experimental Study. *Healthcare (Switzerland)*, *10*(9). https://doi.org/10.3390/healthcare10091686

Gillen, L., Nguyen, E. V., Dodd, S., Irving, T., Tan, A., Boyne, E., Hartung, K., Olaithe, M., Bucks, R. S., Ree, M. J., & Richardson, C. (2026). "Goodnight, Poor Sleep": A randomized-controlled trial of a brief, peer-led, psychological sleep intervention for university students. *Behaviour Research and Therapy*, *202*. https://doi.org/10.1016/j.brat.2026.105048

Giri, M. K. W., Wayan Muderawan, I., Hendra Setiawan, K., Indra Purnomo, K., & Arya Nugraha, P. (2021). *Improve Immunity by Doing Yoga Asanas as Spiritual Healing A Review*. https://doi.org/https://doi.org/10.2991/assehr.k.211222.001

Gupta, V., Bhangu, K., & Nachane, A. (2025). Effect of Yoga Intervention on Sleep Quality, Mindful Attention Awareness and Cognitive Performance amongst Students of a University in Central India. In *International Journal of Current Pharmaceutical Review and Research Original Research Article* (Vol. 17, Number 3). http://www.budapestopenaccessinitiative.org/read

Husnani, N., & Pranata, R. (2024). *Bagaimana Kualitas Tidur Mahasiswa*. *4*. https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jurdip.v4i4.2491

Iyer, S., Bhat, R., Gulati, K., & Bhargav, H. (2026). Dawn vs. Dusk: Yoga practice timing shapes sleep, mood and well-being in young adults - results of a randomized controlled trial. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, *17*(2). https://doi.org/10.1016/j.jaim.2025.101314

Jelantik, I. G. R. R., Giri, M. K. W., & Permasutha, M. B. (2025). Efektivitas Yoga dalam Menurunkan Stres pada Mahasiswa: Suatu Tinjauan Sistematis. In *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal* (Vol. 10, Number 2). https://doi.org/https://doi.org/10.51933/health.v10i2.2264

Kodrata, G. A., Ayu, A. P., & Amita, A. S. D. (2024). Uji Coba Modul Yoga Untuk Mengatasi Insomnia Ringan-Sedang Pada Mahasiswa Kedokteran Preklinik Trial Study Of Yoga Module To Overcome Subthreshold Insomnia Among Preclinical Medical Students. In *Damianus Journal of Medicine* (Vol. 23, Number 1). https://doi.org/https://doi.org/10.25170/djm.v23i1.4559

Kumar, P., & Pandey, H. (2023). Effect of Yoga Nidra Practice on the Sleep Quality of University Students. In *Annals of Yoga and Physical Therapy* (Vol. 6, Number 1). https://doi.org/10.26420/annyogaphysther.2023.1051

Lakshmi, S. A., Divya, R., Sureshbalaji, R. A., & Perumal, V. (2025). Efficacy Of Yoga On Sleep Quality, Anxiety, Stress, And Academic Productivity Among Medical Students In A Tertiary Medical Centre, Trichy. *International Journal of Medicine and Public Health*, *15*. https://doi.org/10.70034/ijmedph.2025.4.166

Leonarda, R. B., Giri, M. K. W., Jayanti. P, N. M. L. D., Negara, I. K. A., Putri, K. D. P., & Bagaskara, A. (2026). Efektivitas Praktik Yoga terhadap Regulasi Stres dan Kesehatan Mental: Tinjauan Literatur Naratif. Effectiveness of Yoga Practice on Stress Regulation and Mental Health: A Narrative Literature Review. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, *12*(3), 879–888. https://doi.org/10.53366/jimki.v12i3.1085

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Manzoor, A., Yograj, S., Kapoor, M., Singh, M., & Kaur, T. (2025). Yoga vs physical activity: A comparative study of stress and sleep in young adults. *Annals of Medical Physiology*, *8*(1), 1–6. https://doi.org/10.23921/amp.2025v8i1.00075

Masta, G. A. A. V., Landra, I. K. G., & Wiguna, N. I. P. (2025). Apa Penyebab Utama Insomnia pada Mahasiswa Kedokteran Tahun 2017-2024: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, *5*(1), 197–204. https://doi.org/10.55606/klinik.v5i1.5576

Pratiwi, H. R., Hermawati, E., & Kalsum, U. (2022). *Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Memori Jangka Pendek Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura* (Vol. 49, Number 6). https://doi.org/https://doi.org/10.55175/cdk.v49i6.1877

Qadir, H. R., Attri, A., & Ibrahim, A. M. (2025). The Effect of Yoga Nidra on Academic Stress and Sleep Quality in University Students. *Journal of Educational Research and Policies*, *7*(5), 30–33. https://doi.org/10.53469/jerp.2025.07(05).08

Şahin, S. A., Öztürk, S., & Sezer, N. A. (2026). The Evaluation of the Effect of Laughter Yoga on Sleep Quality and Life Satisfaction in Midwifery Students: A Randomized Controlled Study. *Mediterranean Nursing and Midwifery*. https://doi.org/10.65717/mnm.2026.25346

Saleem, S. (2022). Risk Assessment of Road Traffic Accidents Related to Aleepiness During Driving: A Systematic Review. In *Eastern Mediterranean Health Journal* (Vol. 28, Number 9, pp. 695–700). World Health Organization. https://doi.org/10.26719/emhj.22.055

Schmickler, J. M., Blaschke, S., Robbins, R., & Mess, F. (2023). Determinants of Sleep Quality: A Cross-Sectional Study in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(3). https://doi.org/10.3390/ijerph20032019

Sejbuk, M., Mirończuk-Chodakowska, I., & Witkowska, A. M. (2022). Sleep Quality: A Narrative Review on Nutrition, Stimulants, and Physical Activity as Important Factors. *Nutrients*, *14*(9). https://doi.org/10.3390/nu14091912

Setiawan, A. W. M. S. (2025). Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Satuan Pelayanan Griya Lansia Garut. *Jurnal Manajemen Kesehatan Dan Keperawatan*, *2*(2), 105–111. https://doi.org/10.35968/nnazqf95

Shi, K., Lei, H., Chen, L., Wang, X., Li, M., Haihambo, N., Zhang, Z., Qu, X., Li, X., Peng, J., Zikereya, T., & Han, C. (2025). Distinct Mechanisms of Multiple Alpha-Band Activities in Frontal Regions Following an 8-Week Medium- (Yoga) and High-Intensity (Pamela) Exercise Intervention. *CNS Neuroscience and Therapeutics*, *31*(5). https://doi.org/10.1111/cns.70405

Streram, S., Burrows, T., Duncan, M. J., & Hutchesson, M. (2025). Health behaviour interventions to improve mental health outcomes for students in the university setting: a systematic review of randomised controlled trials. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (Vol. 22, Number 1). BioMed Central Ltd. https://doi.org/10.1186/s12966-025-01718-7

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Suari, K. H. B., Wijaya, I. M. K., & Pranena, N. L. P. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Kedokteran Di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2025. *Jurnal Kolaboratif Sains*, *8*(12), 8377–8393. https://doi.org/10.56338/jks.v8i12.9672

Wilwadana, I. P. D., Giri, M. K. W., & Rahmayani, I. (2025). Yoga for Sleep Quality in Menopausal Women: A Scoping Review. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, *12*(2), 210–224. https://doi.org/10.53366/jimki.v12i2.914

Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, *10*(1), 101–108. https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)