

# Efektivitas Trataka Yoga dalam Meningkatkan Kualitas Tidur dan Menurunkan Insomnia = The Effectiveness of Trataka Yoga in Improving Sleep Quality and Reducing Insomnia

Dhea Octaviani Aribah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920523902&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk dipertahankan supaya tubuh beserta organnya dapat beristirahat dan tetap dalam kondisi prima. Meski penting untuk dijaga, nyatanya kualitas tidur masyarakat Indonesia masih tergolong buruk dan hampir setengahnya memiliki gejala insomnia. Emerging adults (18-29 tahun) di Indonesia merupakan kelompok usia dengan prevalensi tinggi memiliki kualitas tidur buruk dan mengalami insomnia. Akan tetapi, intervensi yang tersedia, seperti cognitive behavioral therapy for insomnia (CBT-I) masih sulit dijangkau masyarakat dan membutuhkan biaya yang besar. Maka dari itu, penelitian ini dilaksanakan guna menelusuri efektifitas intervensi alternatif yang mudah dijangkau masyarakat, yakni Trataka Yoga. Trataka Yoga merupakan salah satu bentuk meditasi yang dilakukan dengan memfokuskan pandangan pada inti cahaya api dalam ruangan yang gelap. Partisipan penelitian ini adalah 61 siswa SMA kelas 12 berusia 18-19 tahun ( $M=18.02$ ,  $SD=0.13$ ). Desain penelitian ini adalah eksperimental dengan blocked, randomized, control group design. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan Insomnia Severity Index (ISI) untuk mengukur insomnia. Berdasarkan hasil analisis repeated measure ANOVA, ditemukan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada kualitas tidur ( $F(1, 59) = 252.30$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = 0.81$ ) dan insomnia ( $F(1, 59) = 30.161$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = 0.33$ ). Kelompok eksperimen melaporkan kualitas tidur dan insomnia yang lebih baik ( $M = 6.67$ ,  $SD = 1.90$ ;  $M = 11.19$ ,  $SD = 4.05$ ) dibandingkan kelompok kontrol ( $M = 8.67$ ,  $SD = 2.50$ ;  $M = 13.93$ ,  $SD = 3.56$ ). Dapat disimpulkan bahwa Trataka Yoga mampu meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan insomnia.

.....A good quality of sleep helps the body to maintain its prime condition. Despite the benefit it brings, Indonesian people still have a relatively poor quality of sleep and almost half of them have symptoms of insomnia. In Indonesia, emerging adults (18-29 years) are most likely to experience poor sleep quality and insomnia. Available interventions, such as CBT-I, are still difficult for the community to reach and require a large sum of money. Therefore, this research was conducted to explore the effectiveness of alternative interventions that are easily accessible to the public, namely Trataka Yoga. Trataka Yoga is a meditation technique by staring into the flame of a candle in a dark room. The participants in this study were 61 twelfth-grader high school students aged 18-19 years ( $M=18.02$ ,  $SD=0.13$ ). This experimental study uses a blocked, randomized, control group design. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) was used to measure sleep quality and the Insomnia Severity Index (ISI) to measure insomnia. The research data were analyzed using repeated measure ANOVA. It showed that there is a significant difference between the control and experiment groups in sleep quality ( $F(1, 59) = 252.30$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = 0.81$ ) and insomnia ( $F(1, 59) = 30.161$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = 0.33$ ). The experiment group has a better sleep quality and insomnia score ( $M = 6.67$ ,  $SD = 1.90$ ;  $M = 11.19$ ,  $SD = 4.05$ ) than the control group ( $M = 8.67$ ,  $SD = 2.50$ ;  $M = 13.93$ ,  $SD = 3.56$ ). It can be concluded that Trataka could improve sleep quality and reduce insomnia.