

PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA NEGERI 6 YOGYAKARTA

The Effect Of Deep Breathing Relaxation On Sleep Quality In Adolescents At State Senior High School 6 Yogyakarta

Nisrina Miftah Nur'aini¹, Sujono Riyadi^{2*}

^{1,2} Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia
Jl. Brawijaya Jl. Ringroad Barat, Gamping Kidul, Ambarketawang, Kec. Gamping, Kabupaten Sleman,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55294, Indonesia

Email: nisrinamiftah7@gmail.com dan 083151647704

Sujono_KMPK2005@yahoo.com

*Corresponding Author

Tanggal *Submission*: 22 November 2024, Tanggal diterima: 30 Desember 2024

Abstrak

Latar Belakang: Kuantitas tidur buruk sebagai pencetus persoalan kebugaran kerap ditemui pada remaja akhir, adanya masa puber pada remaja kerap menghadapi peralihan dan penurunan waktu istirahat. Akibatnya usia muda dengan kualitas tidur jelek dan jarang istirahat mengakibatkan seseorang merasa lelah saat waktu siang, mempunyai suasana kurang baik dan prestasi memburuk. Oleh karena itu, untuk memperbaiki kualitas tidur yang dialami remaja dapat dilakukan salah satunya dengan memberikan terapi relaksasi nafas dalam. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur pada remaja. **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan metode *Quasy Experimen Design* dengan rancangan *Pretest* dan *Posttest One Group*. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 43 responden. Kemudian data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. **Hasil:** Hasil penelitian pengaruh kualitas tidur sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam dengan kategori buruk sebanyak 43 responden (100,0%) dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam sebanyak dengan besaran kualitas tidur baik dengan nilai 5 sebanyak 22 responden (48,8%). Adapun yang mendapat nilai <5 sebanyak 21 responden (51,2%) yang memiliki arti kategorik kualitas tidur baik. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh yang signifikan dalam perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam yaitu $p\text{-value} = 0,001$ ($p\text{-value} < 0,005$).

Kata Kunci: Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Kualitas Tidur, Remaja, Terapi non farmakologi

Abstract

Background: Poor sleep quantity as a trigger for fitness problems is often found in late adolescence, the presence of puberty in adolescents often faces transitions and decreased rest time. As a result, young age with poor sleep quality and rarely rest causes someone to feel tired during the day, have a bad mood and worsening performance. Therefore, to improve the quality of sleep experienced by adolescents, one of the things that can be done is by providing deep breathing relaxation therapy. **Research Objective:** This study aims to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on sleep quality in adolescents. **Method:** This research design uses the Quasy Experiment Design method with a One Group Pretest and Posttest design. The sampling technique used is purposive sampling with a sample size of 43 respondents. Then the data was analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test. **Result:** The results of the study showed the effect of sleep quality before being given deep breathing relaxation therapy with a poor category of 43 respondents (100.0%) and after being given deep breathing relaxation therapy with a good sleep quality with a value of 5 of 22 respondents (48.8%). As for those who got a score of <5, there were 21 respondents (51.2%) which means the category of good sleep quality. **Conclusion:** There is a significant influence in the difference in sleep quality before and after being given deep breathing relaxation therapy, namely $p\text{-value} = 0.001$ ($p\text{-value} < 0.005$).

Keywords: Deep Breath Relaxation Technique, Sleep Quality, Adolescents, Non pharmacological therap

PENDAHULUAN

Remaja adalah seseorang yang sedang berada ditahap perubahan usia mulai dari anak-anak menuju dewasa, hal ini dikenal dengan perubahan yang sangat pesat, yang terlihat dari faktor psikologis, psikis, dan sosial. Dalam fase ini seseorang sudah meraih kematangan di tingkat emosionalnya, kemampuan saat mengambil keputusan yang berhubungan dengan pembelajaran. WHO mengatakan bahwa usia remaja disebut masa yang berada pada usia 10 hingga 19 tahun, Kemenkes RI (2014) mengatakan remaja memiliki batas umur mulai 10 sampai 18 tahun. Sedangkan dinas pengendalian penduduk dan keluarga berencana menyatakan batas usia remaja yakni 10 sampai 24 tahun, dalam usia tersebut sebagian remaja yang belum berkeluarga. Kondisi itu dijelaskan begitu berarti pada perkembangan seseorang. Anak muda seringkali mengalami kelelahan yang diakibatkan oleh tuntutan pikiran dan jam belajar yang sangat lama oleh karena itu dapat menyebabkan kualitas tidur dan kondisi fisik serta psikisnya terganggu (Wuryaningsih, 2020).

Aktivitas pembelajaran yang sangat banyak dapat mengakibatkan gangguan fisik, psikis dan keletihan yang disebabkan oleh kegiatan akademik yang melewati batas (Rakhman, 2023). Perubahan zaman yang semakin canggih dengan model pembelajaran lebih maju menetapkan sebagian sekolah menengah ke atas menggunakan program kurikulum merdeka (model pembelajaran sekolah) terutama di SMA Negeri 6 Yogyakarta tersebut yang sudah menetapkan program kurikulum merdeka, dalam kegiatan pembelajaran yang semakin simpel dan cepat dalam menyesuaikan diri, mulai dari lokasi, tempo, hingga pengetahuan serta keterampilan. Akan tetapi lebih berfokus pada fundamental, kemampuan dan karakteristik. Program ini membiarkan siswanya untuk menentukan pelajaran yang diminati. Kehadiran program kurikulum merdeka membuat sebagian siswa mengalami metamorfosis waktu tidur dampak dari kegiatan proyek, pekerjaan rumah, dan jam tidur pada siang hari yang habis di sekolah karena itu membuat remaja tidak tidur saat siang hari, terus terang remaja kerap tidak tidur hanya untuk menyelesaikan tugas. Perubahan itu terlihat pada adik peneliti semenjak penggunaan program tersebut bisa membuat seseorang menderita gangguan tidur, perubahan yang terlihat yaitu tidur jam 22.00 atau 00.00, terlihat kantong mata yang menghitam, mata kemerahan, sistem belajar adik peneliti menjadi kebut semalam untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah, belajar untuk persiapan jika ada ujian bisa tidur jam 03.00 dan bangun jam 06.00 pagi.

Dampak dari keletihan tersebut dapat menyebabkan kemampuan istirahat remaja terganggu dan memicu kurangnya fokus pembelajaran, ditemukan beberapa ciri diantaranya ketegangan mata, mengantuk, bahkan membuat tidur di waktu aktivitas berjalan. Menurut haryati tidur biasanya 6 hingga 8 jam dalam sehari agar stabil maka harus diperhatikan kapasitas tidur (Israk, 2023). National Sleep Foundation adalah organisasi amal nirlaba di Amerika menjelaskan bahwa keinginan tidur mereka sedikit berkurang, seseorang berusia 14 hingga 17 tahun memerlukan kurang lebih 8 sampai 10 jam agar dapat tidur tiap malam. Ada ciri yang membuat istirahat terganggu semacam area tidur, kericuhan, umur, lifestyle, keletihan, dan konsumsi obat terlarang (Rosyidah, 2022).

Keadaan ini ditunjukkan oleh peneliti lain yang membahas tentang masalah tidur mempunyai ikatan yang signifikan karena kelelahan. Kuantitas tidur buruk didefinisikan sebagai pencetus persoalan kebugaran yang sering ditemui pada golongan remaja. Akhir dari fase pubertas remaja kerap menghadapi peralihan serta penurunan waktu istirahat. Murti menjelaskan remaja tidur sangat larut malam (Murti, 2022). Keadaan istirahat didefinisikan sebagai keperluan istirahat

cukup, dengan pernyataan jumlah waktu tidur atau disebut dengan kuantitas, akan tetapi juga dengan kedalaman tidur atau disebut sebagai deep sleep. Kualitas tidur ini meliputi jangka waktu tidur, kedalaman, keputusasaan, dan keseringan bangun. Dari studi terdahulu mengatakan sebenarnya tidur sangat berpengaruh akan kesehatan terhadap pertumbuhan regenerasi. Saat ini terjadi peningkatan remaja yang mengalami kualitas tidur buruk. Akibatnya usia muda dengan kualitas tidur jelek dan jarang istirahat mengakibatkan seseorang merasa lelah saat waktu siang, mempunyai suasana kurang baik dan prestasi memburuk (Ningsih, 2020).

Kejadian ini rupanya tidak hanya dialami remaja di Indonesia. Akan tetapi masalah tidur buruk sedang menjadi permasalahan di luar negeri. Menurut pernyataan (Akasian, 2020) di Amerika ditaksir 51% umur 19 hingga 29 tahun membenarkan tidak sama sekali ataupun kurang tidur saat bekerja atau sekolah, di Negara Turki diketahui siswa SMA mempunyai karakteristik tidur yang buruk sejumlah 212 remaja (53%) (Rakhman, 2023). Sedangkan Negara Nepal seorang peneliti menjumpai sebesar 39,15 remaja usia 15 hingga 19 tahun mempunyai karakteristik istirahat buruk. Di Indonesia mempunyai karakteristik tidur buruk dengan total setiap 43% responden dan 69,8% responden dengan hasil pengamatan yang mengatakan jika 15 sampai 35% remaja dan orang dewasa menderita gangguan tidur (Murti, 2022). Sedangkan di Kota Yogyakarta sebanyak 54% remaja memiliki tingkat tertidur buruk dan 46% remaja mempunyai tingkat tertidur baik. Observasi dari murwani ditemukan 61,4% anak kuliah yang sedang menyelesaikan tugas akhir di Stikes Surya Global Yogyakarta menderita kualitas tidur buruk (Rakhman, 2023).

Masalah tidur dapat ditangani dengan penggunaan obat dan komplementer (non farmakologi). Terapi farmakologi adalah penyembuhan yang memercayakan pemakaian obat komplementer pilihan, ekstrak herba semacam diazepam, fenol dan promethazine. Terapi non farmakologi ialah terapi relaksasi, metode relaksasi ini terdiri berbagai jenis, semacam pengaturan tidur, psikologis, dan terapi relaksasi. Beberapa teknik yang bisa dilakukan diantaranya relaksasi otot progresif, biofeedback, relaksasi benson, musik relaksasi, dan nafas dalam. Pengobatan komplementer yang sering diterapkan ialah terapi relaksasi, relaksasi merupakan teknik yang disampaikan kepada responden dengan mengaitkan anggota tubuh dan dapat dilaksanakan berbagai tempat (Rakhman, 2023).

Relaksasi nafas dalam merupakan terapi yang dapat mengatasi kecemasan, terapi ini dapat meningkatkan fokus seseorang, meringankan pada saat bernafas, mengoptimalkan jumlah kadar oksigen dalam darah serta mewujudkan perasaan tenteram. Itulah sebabnya pikiran jadi tenang dan membuat tidur pulas (Syamsiyah, 2019). Terapi nafas dalam dikerjakan dengan mengambil nafas yang lembut (inhaling), lalu menahan kurang lebih 2 detik dan terakhir menghembuskan nafas (exhaling) melalui mulut dan dengan merilekskan otot area pundak perlahan (Noorrahman, 2022).

Dalam penelitian yang akan saya teliti, yaitu mengajarkan terapi nafas dalam dengan menambahkan kombinasi edukasi kesehatan yang mencakup definisi tidur, definisi kualitas tidur, manfaat, dan faktor yang berpengaruh dari kualitas tidur dengan media poster. Intervensi ini bisa memaksimalkan tingkat kesehatan remaja (Wuryaningsih, 2020) penggabungan promosi kesehatan dan pengobatan non farmakologi relaksasi nafas dalam, menjadikan program guna memperbaiki kualitas tidur remaja. Relaksasi nafas dalam ialah prosedur ampuh dan mudah dilakukan tanpa adanya efek samping. (Susila, 2023) membuktikan dengan menampilkan hasil yang diterima melalui intervensi dengan mengkombinasikan manajemen stress mencakup relaksasi nafas dalam dan otot progresif terhadap kualitas tidur pasien hipertensi, yakni

ditemukan perbedaan dalam memperbaiki kualitas tidur lebih baik diperoleh nilai (*p-value*) sebesar $0,000 \leq 0,05$.

Dari studi pendahuluan yang dilaksanakan peneliti pada tanggal 20 Maret 2024 terhadap 15 siswa remaja SMA Negeri 6 Yogyakarta, diperoleh data bahwa 10 dari 15 remaja memiliki masalah tidur dengan penyebab kegiatan project P5 yang padat, kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan les di sekolah ataupun diluar sekolah, cemas, ketakutan karena kualitas nilainya menurun, merasa gagal dalam mengikuti lomba, sering begadang untuk menyelesaikan tugas, banyaknya tugas kelompok dan kegiatan sekolah seperti event besar hingga larut malam, dan push mobile legends. 5 dari 15 remaja mengatakan tidur dalam waktu 6-7 jam, 5 dari 15 remaja tidur dalam 5-6 jam, dan 5 dari 15 remaja tidur kurang dari 5 jam. Diperoleh data bahwa 3 dari 15 remaja mengalami insomnia. Selain itu ditemukan juga data 9 dari 15 remaja menyatakan sering begadang. 11 dari 15 siswa mengatakan penggunaan kurikulum merdeka menjadi salah satu penyebab terbesar siswa tidak mempunyai waktu beristirahat yang cukup, oleh sebab itu siswa mengalami gangguan tidur. 15 dari 15 siswa menyatakan tidak pernah menggunakan obat tidur. 15 siswa tersebut mengatakan mereka berusaha untuk mengatasi masalah tidurnya dengan bermacam cara diantaranya mendengarkan musik relaksasi, mendengarkan musik klasik menggunakan hendset, menonton ASMR (Autonomus Sensory Meridian Response), menyetel kajian, makan dan minum susu, membaca novel, berolahraga/peregangan otot, mematikan lampu, dan tidak bermain hp.

Berdasarkan data pendahuluan yang didapatkan, bahwa penulis ingin melakukan penelitian terkait “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Kombinasi Edukasi Kesehatan Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Negeri 6 Yogyakarta”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui teknik relaksasi nafas dalam berpengaruh terhadap kualitas tidur remaja.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah kuantitatif yang bertujuan untuk memahami terapi relaksasi nafas dalam dengan memberikan edukasi kesehatan mengenai kualitas tidur-Nya apakah berpengaruh sehingga menghasilkan angka dengan menggunakan data statistik. Peneliti memilih jenis pendekatan *Quasi-experimen One Grup Pre-test dan Post-test* yang dilakukan pada satu kelompok eksperimen saja yang dipilih menggunakan spin whell melalui website internet sesuai kriteria dalam penelitian ini (Mukid, 2023). Populasi pada penelitian ini adalah anak kelas 11 terdiri dari 8 kelas dengan total 288 siswa. Setelah ditemukan hasil dari perhitungan sampel rumus slovin peneliti menetapkan jumlah sampel yang digunakan sebesar 38,5 responden atau 39 siswa remaja, untuk menghindari sampling eror ditambahkan 4 dari sampling eror 10% sehingga jumlah sampel yang memenuhi kriteria 43 responden dengan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: 1) berjenis kelamin wanita & pria; 2) Umur 15-18 tahun; 3) Kelas 11; 4) Murid SMAN 6 Yogyakarta, kriteria eksklusi: 1) Tidak siap menjadi responden. Lokasi penelitian dilakukan di SMA Negeri 6 Yogyakarta. Di Jalan C. Simanjuntak Nomor 2, Terban, Kec. Gondokusuman, Kota Yogyakarta, DIY 55223. Penelitian ini dilakukan di bulan Juli-Agustus 2024, untuk pengambilan data dilakukan pada 31 Juli-5 Agustus 2024. Alat ukur yang digunakan penilaian yakni *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Disebut alat ukur untuk menilai kualitas tidur remaja yang berisi 19 persoalan. Pembahasan ini dijadikan 7 elemen meliputi kualitas tidur individu, fase laten, waktu istirahat, keefektifan, pemakaian obat tidur dan disfungsi harian. Teknik pengumpulan data dengan menyebar pertanyaan (Kuesioner), dan Observasi. Semua responden baik perempuan dan

laki-laki diperlakukan sama dalam proses observasi dan pengukuran dalam penelitian. Analisa data penelitian secara univariat dengan distribusi frekuensi dan presentase, dilanjutkan analisis bivariat dengan analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk melihat pengaruh antar variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tabel

Data karakteristik responden meliputi jenis kelamin, dan umur tentang kualitas tidur remaja yang disajikan dalam tabel 1 berikut.

Tabel 1. Karakteristik responden penelitian (n = 43).

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	51,2
Perempuan	21	48,8
Umur		
15 tahun	3	7,0
16 tahun	36	83,7
17 tahun	4	9,3
18 tahun	0	0
TOTAL	43	100,0

Dari tabel 1 diatas data demografi karakteristik responden siswa/i di SMA Negeri 6 Yogyakarta berdasarkan jenis kelamin mayoritas laki-laki sebanyak 22 responden (51,2%). Kemudian berdasarkan umur mayoritas berada pada umur 16 tahun sebanyak 36 responden (36,7%).

Tabel 2 Sebelum Diberikan Terapi Nafas Dalam

Nilai	Kategorik	F	Persentase (%)
>5-21	Kualitas tidur buruk	43	100,0
≤5	Kualitas tidur baik	0	000,0
	Total	43	100,0

Hasil dari tabel 2 memperlihatkan bahwa 43 remaja (100,0%) mempunyai masalah kualitas tidur buruk. Sedangkan hasil skor ≤5 terlihat frekuensi 0.

Tabel 3 Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam (Posttest)

Nilai	Kategorik	F	Persentase (%)
≤5	Kualitas tidur baik	43	97,7
	Total	43	100,0

Hasil pada Tabel 4.3 diperoleh data kategorik kualitas tidur remaja sesudah terapi relaksasi nafas dalam dengan kualitas tidur baik dengan skor ≤5 sebanyak 43 responden (97,7%) yang memiliki arti kategorik kualitas tidur baik.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Skor Kualitas Tidur Responden Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam (n = 43).

Frekuensi Deskriptif	Skor <i>Prestest</i>	Skor <i>Posttest</i>
Mean	9,51	4,28
Median	9,00	5,00
Minimal	6	2
Maksimal	15	5

Dari hasil tabel 2 diperoleh skor mean sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam pada penelitian ini yakni 9,51, sedangkan skor median 9,00, nilai minimal 6, dan nilai maksimal 15.

Tabel 5 Uji Wilcoxon

	Mean Rank	Sig	Z Wilcoxon
<i>Pretest</i>	0,00	<,001	-5,727
<i>Posttest</i>	22,0		

Dari hasil tabel 3 ditemukan perubahan kualitas tidur pada remaja sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam terlihat dari nilai mean rank *pretest* 0,00, *posttest* 22,0, *Z Wilcoxon* -5,727, dan nilai *p-value* 0,001 (*p-value* <0,05) sehingga dapat diketahui bahwa ditemukan perubahan kualitas tidur remaja sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam.

B. Pembahasan

Dari hasil penelitian ini diperoleh data bahwa ditemukan perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam dengan nilai *Z Wilcoxon* -5,727, nilai *p-value* 0,001 (*p-value* <0,05) sehingga dikatakan adanya perubahan kualitas tidur remaja setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam selama 5 hari.

Selain itu rata-rata skor sebelum diberikan latihan nafas dalam pada penelitian ini adalah 9,51, rata-rata skor 9,00, skor minimal 6, dan skor maksimal 15. Nilai rata-rata setelah perlakuan pada penelitian ini adalah 4,28, skor median 5,00, skor minimum 2, skor maksimum 5.

Penelitian ini sejalan dengan (Handayani, 2022) dengan nilai yang didapatkan $p=0,002$ yang menunjukkan $p < a$ (0,05). Hal ini berarti H_0 diterima atau teknik relaksasi nafas dalam berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia yang ada di Lembang Parinding.

Hasil riset ini juga sejalan dengan (Wijayaniti, 2024) dengan hasil *uji T* dua sampel bebas didapat nilai rata-rata 4.588 *p-value* 0,000 (<0,05) yang berarti signifikan artinya ada pengaruh kualitas tidur setelah dilakukan pregnancy massage antara kelompok intervensi pregnancy massage dengan teknik relaksasi nafas dalam dan kelompok kontrol yang hanya dilakukan pregnancy massage tanpa relaksasi nafas dalam.

Penelitian lain yang dilakukan Ahmadi juga menyatakan bahwa relaksasi nafas dalam mempengaruhi kualitas tidur. Dengan judul penelitiannya “Pengaruh Senam Bugar dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan terhadap 64 lansia diperoleh bahwa ada pengaruh senam bugar dan relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur pada lansia dengan nilai *p value* = 0,000 atau nilai $p < 0,005$. Menurut asumsi penelitian ini Terapi relaksasi nafas dalam mampu menurunkan kecemasan, mengatasi gangguan tidur, dan mengurangi stress. Pemberian relaksasi nafas dalam yang dilakukan sesuai SOP mampu menurunkan tingkat kualitas tidur buruk. Sebelum tidur alangkah baiknya seseorang dalam keadaan rileks, tenang dan tidak tertekan (Ahmadi, 2021).

Alasan ditambahkannya kombinasi dalam penelitian yang dilakukan guna menyempurnakan masukan dari penguji dikarenakan di perpustakaan milik Universitas kami belum pernah ada yang meneliti terkait tambahan kombinasi edukasi kesehatan yang meliputi definisi tidur, definisi kualitas tidur, manfaat, dan faktor yang berpengaruh dari kualitas tidur dengan menggunakan media poster yang dibuat oleh saya sendiri.

Intervensi yang peneliti lakukan dibuktikan dengan teori yang dimiliki Kurniawati bahwa Terapi nafas dalam merupakan teknik yang memungkinkan pikiran dan tubuh membuat rileks melalui proses pelepasan ketegangan pada setiap otot tubuh secara bertahap. Teknik relaksasi ini dapat digunakan untuk mengatasi nyeri, kecemasan, kurang tidur, stress, dan lain-lain. Teknik ini berguna dalam berbagai situasi, emosi yang juga ditampilkan (Kurniawati, 2019). Terapi relaksasi nafas dalam ini dikerjakan dengan mengambil nafas secara lembut (inhaling), lalu menahan selama 2 detik dan terakhir menghembuskan nafas (exhaling) melalui mulut dengan merilekskan otot area pundak perlahan teknik ini dapat dilakukan selama 5 siklus (Noorrahman, 2022).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan data demografi karakteristik responden di SMA Negeri 6 Yogyakarta berdasarkan jenis kelamin mayoritas laki-laki sebanyak 22 responden (51,2%). Dengan mayoritas usia 16 tahun sebanyak 36 responden (36,7%). Kategori kualitas tidur *pretest* sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam dengan kategori buruk mayoritas 43 responden (100,0%) dan *posttest* setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam dengan kategori baik dengan nilai skor ≤ 5 sebanyak 43 responden (97,7%). Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi nafas dalam efektif untuk memperbaiki kualitas tidur. Hasil analisis uji Wilcoxon yakni $p\text{-value} = 0,001$ ($p\text{-value} < 0,005$) yang artinya terdapat perubahan signifikan dalam perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam.

Saran

Dari hasil penelitian yang diuraikan, peneliti menyarankan Bagi Remaja agar dari hasil penelitian bisa bermanfaat dalam menambahkan informasi tentang teknik relaksasi nafas dalam dan menambah pengetahuan baru tentang kualitas tidur remaja melalui media poster, Bagi peneliti selanjutnya agar Peneliti dapat mencari dan menambah sumber baru untuk meningkatkan hasil penelitiannya. Dan bisa menambahkan aroma terapi bersama dengan relaksasi nafas dalam, dan Bagi sekolah Saya berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi sekolah berupa teori-teori lain tentang relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mukid, M. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stress Dan Pola Tidur Pasien Pre Operasi Uteroskopi (URS). Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Adinda, W. W. (2020). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kelelahan Dan Kualitas Tidur Petani Penyadap Karet Di PTPN XII. Konferensi Nasional (Konas) Keperawatan Kesehatan Jiwa, 4(1), 341-346.
- Ahmadi. (2021). Pengaruh Senam Bugar dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan. Doctoral dissertation, STIKes Ngudia Husada Madura.
- Akasian, S. C. (2020). Pengaruh Musik terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana. Jurnal Kedokteran Meditek, 26(3), 118-124.
- Amin, N. F. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. Pilar 14.1 , 15-31.

- Gainau, M. B. (2015). *Perkembangan remaja dan problematikanya*. Yogyakarta: PT Kanisius anggota IKAPI (Ikatan Penerbit Indonesia).
- Gunarto, M. W. (2019). *Efektivitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Minat Wanita Usia Subur (WUS) Dalam Pemilihan Metode Kontrasepsi Efektif (MKE)*.
- Handayani. (2022). *Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Lembang Parinding Kec. Sesean Kab. Toraja Utara*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 7(1), 67-79.
- Kurniawati, E. (2019). *Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi dengan General Anestesi Di RSUD PKU Muhammadiyah Bantul*. Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Lee, S. Y. (2020). *Factors associated with poor sleep quality in the Korean general population: providing information from the Korean version of the Pittsburgh Sleep Quality In the Korean general population: providing information from the Korean version of the PSQI*. *Journal of affective disorders*, 271, 49-58.
- Murti, T. (2022). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kualitas tidur pada Siswa-Siswi SMA Negeri 33 Jakarta*. (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta-FIKES).
- Muttaqin, A. (2008). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan dengan Gangguan system Persyarafan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ningsih, D. S. (2020). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja di SMKN 7 Pekanbaru*. *Ensiklopedia of Journal*, 2(2).
- Noorakhman, Y. (2022). *Relaksasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia*. *Journal of Psychological Research*, 1(4), 215-222.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmala, I. &. (2020). *Promosi kesehatan*. Surabaya: Airlangga.
- Nurwahidah, N. S. (2023). *Efektivitas Kombinasi Pemberian Edukasi Kesehatan, Relaksasi Napas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi*. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(3), 609-618.
- Pratama, D. (2021). *Karakteristik perkembangan remaja*. *Jurnal Edukasimu* 1.3.
- Purwanza, S. W. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Rakhman, A. P. (2023). *Penerapan Terapi Kombinasi Relaksasi Benson Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa*. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 14 (2), 95-102.
- Rosyidah, S. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Excessive Daytime Sleepiness (EDS) Pada Remaja di Wilayah Jabodetabek*.
- Sari, P. H. (2022). *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Remaja*. Penerbit NEM.
- Setiarini, M. &. (2021). *Dinamika Psikologis Remaja di Panti Asuhan: Studi Fenomenologi*. *Jurnal Teologi Kharismatika*, 4(1), 10-20.
- Syamsiyah, A. (2019). *Perbedaan Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur*. *Journal of Chemical 14 Information and Modeling*, 53(9).
- Wati, A. D. (2023). *Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. *Masker Medika*, 11(1), 123-131.