



**PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR
LANSIA DI LEMBANG PARINDING KECAMATAN SESEAN
KABUPATEN TORAJA UTARA
TAHUN 2022**

Yahya Handayani¹, Yusan Pabebang, Yolanti

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja^{1, 2, 3}

yahyahadanyani76@gmail.com¹,

Abstrak

Kualitas tidur merupakan keadaan yang dialami seseorang individu agar menghasilkan kesegaran dan kebugaran setelah bangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat. Salah satu cara mengatasi kualitas buruk adalah Relaksasi Nafas Dalam yang merupakan pernafasan abdomen yang dilakukan dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman dilakukan dengan memejamkan mata. Relaksasi nafas dalam dapat menurunkan kecemasan dan gangguan tidur, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur lansia di Lembang Parinding Kecamatan Sesean Kabupaten Toraja Utara tahun 2022

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni sampai bulan Juli 2022. Desain penelitian yaitu *Quasi Experiment* dengan *One Group pre test dan post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang memiliki kualitas tidur buruk yang berjumlah 15 orang. Teknik yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Indeks*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur lansia dengan nilai $p = 0,002$ ($p < \alpha = 0,05$).

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur lansia di Lembang Parinding Kecamatan Sesean Kabupaten Toraja Utara tahun 2022. Penelitian ini merekomendasikan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya untuk mengetahui faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur lansia. Sehingga diharapkan kepada lansia dan masyarakat untuk mengamplifikasi terapi relaksasi nafas dalam untuk meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci: Lansia, Relaksasi Nafas Dalam, Kualitas Tidur, PSQI



Abstract

Quality of sleep is a condition that an individual lives in to produce freshness and fitness after waking up. Sleep quality includes quantitative aspects such as sleep duration, sleep latency, and subjective aspects such as deep sleep and rest. One way to deal with poor quality is Deep Breathing Relaxation which is abdominal breathing done at a slow or slow frequency, rhythmic, and comfortably done by closing your eyes. Deep breathing relaxation can reduce anxiety and sleep disturbances. This study aims to determine the effect of deep breathing relaxation on the sleep quality of the elderly in Lembang Parinding, Sesean District, North Toraja Regency in 2022.

This research was conducted from June to July 2022. The research design was a Quasi Experiment with One Group pre test and post test design. The population in this study were 15 elderly people who had poor sleep quality. The technique used in this research is purposive sampling, namely the technique of determining the sample with certain considerations. Data collection using the PSQI questionnaire sheet (Pittsburgh Sleep Quality Index).

The results showed that there was an effect of deep breathing relaxation on the quality of the elderly with a value of $p = 0.002$ ($p < \alpha = 0.05$).

The conclusion in this study is that there is an effect of deep breathing relaxation on the sleep quality of the elderly in Lembang Parinding, Sesean District, North Toraja Regency in 2022. This research recommends it be a reference for further research to find out other factors that affect the sleep quality of the elderly. So it is hoped that the elderly and the community will apply deep breathing relaxation therapy to improve sleep quality.

Keywords: Elderly, Deep Breathing Relaxation, Sleep Quality, PSQI

**Correspondent Author : Yahya Hadanyani*

Email : yahyahandayani76@gmail.com

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan dimana seseorang telah mencapai usia 65 tahun ke atas. Lansia bukan penyakit namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Lanjut usia akan mengalami berbagai perubahan akibat terjadinya penurunan dari semua aspek diantaranya fungsi biologis, psikologis, sosial dan ekonomi. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan termasuk status kesehatannya Abdul & Sandu (2016) dalam Angreini, 2018.

Menurut Undang-undang nomor 13 tahun 1998 pasal I ayat II yang berbunyi “Lanjut usia adalah seorang yang mencapai usia 60 tahun atas”.



Menurut *World Health Organization* (WHO) di kawasan Asia Tenggara pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan di tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan pada tahun 2020 jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi.

Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan terdapat 29,3 juta penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia pada tahun 2021. Angka ini setara dengan 10,82% dari total penduduk Indonesia.

Di Sulawesi Selatan pada tahun 2018 sampai 2019 total penduduk lanjut usia diperkirakan bertambah dari 823,384 jiwa menjadi 849,960 jiwa (Badan Pusat Statistik 2019). Semakin meningkatnya populasi lansia akan menyebabkan meningkatnya usia harapan hidup yang diperkirakan peningkatan jumlah penduduk lansia akan membawa dampak terhadap sosial ekonomi baik dalam keluarga, masyarakat, maupun dalam negara. Implikasi ekonomi yang penting dari peningkatan jumlah penduduk lansia adalah peningkatan dalam rasio ketergantungan lanjut usia (*old age dependency ratio*) yang dimana setiap penduduk usia produktif akan menanggung semakin banyak penduduk usia lanjut (Kemenkes RI, 2017).

Sejak tahun 2020 jumlah lansia di Kabupaten Toraja Utara sebanyak 53,457 jiwa badan pusat statistik (BPS, 2020). Di Lembang Parinding Kecamatan Sesean Kabupaten Toraja Utara pada tahun 2022 total penduduk lanjut usia diperkirakan berjumlah 30 jiwa (Data Lembang Parinding, 2022).

Beberapa masalah kesehatan yang sering terjadi pada usia lanjut diantaranya gangguan fungsi kognitif dan keseimbangan. Gangguan satu atau lebih fungsi tersebut dapat menyebabkan gangguan fungsi sosial, pekerjaan, dan aktivitas harian. Selain itu lansia juga mengalami perubahan-perubahan secara fisiologis, salah satu perubahan fisiologis yang terjadi adalah penurunan kualitas tidur (Potter & Perry, 2015).

Kualitas tidur merupakan dimana seseorang mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan tidur dan merasa rileks setelah bangun dari tidur (Siti Haisah, 2017).

Dampak lebih lanjut dari gangguan tidur yang menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk juga dikaitkan dengan peningkatan risiko jatuh, penurunan kognitif, dan tingkat kematian lebih tinggi menurut Retno (2014). Penelitian Khansanah dan Hidayati (2012) mengidentifikasi tiga faktor utama penyebab gangguan tidur, yaitu: keadaan lingkungan yang berisik, merasakan nyeri, dan terbangun karena mimpi.

Solusi yang dilakukan dalam mengatasi kualitas tidur dapat ditangani secara farmakologi dan nonfarmakologis (Sari, E, 2018). Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur seperti obat komplementer/alternatif, suplemen herbal, intervensi perilaku seperti terapi relaksasi, serta dengan terapi farmakologis menurut M. Iqbal, 2014. Terapi non farmakologis yang sering digunakan salah satunya adalah teknik relaksasi. Salah satu relaksasi yang dapat digunakan lansia untuk meningkatkan kualitas tidur adalah teknik relaksasi nafas dalam.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam ini juga dapat membuat ketenangan hati dan berkurangnya rasa cemas (Arfa, 2013).

Metode nafas dalam bisa meningkatkan konsentrasi pada diri, memudahkan buat mengembalikan napas, tingkatkan oksigen dalam darah dan memberikan rasa tenang sehingga membuat diri jadi lebih rileks sehingga membantu buat memasuki kondisi tidur, karena dengan tata cara meregangkan otot-otot hendak membuat suasana hati jadi lebih tenang dan pula lebih santai. Dengan suasana ini lebih tenang dapat membantu mencapai kondisi gelombang alpha yang yakni suatu keadaan yang sangat diperlukan seseorang buat dapat memasuki fase tidur lebih



dini. Dengan keadaan rileks pula dapat memberikan kenyamanan dikala saat sebelum tidur sehingga para lanjut usia bisa mengawali tidur dengan mudah (Syamsiyah, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ahmadi (2021) tentang “Pengaruh Senam Bugar dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan terhadap 64 lansia didapatkan bahwa ada pengaruh senam bugar dan relaksasi dalam terhadap kualitas tidur pada lansia dengan nilai p value = 0,000 atau nilai $p < 0,005$.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Nasuha, Dyah Widodo, Esti Widianipa (2016) tentang Pengaruh Teknik Relaksasi nafas dalam terhadap Tingkat kecemasan pada lansia di posyandu lansia RW IV dusun Dempok desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang terhadap 13 lansia ddidapatkan ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada lansia dengan nilai p value $0,001 < 0,05$.

Berdasarkan data *survey* pendahuluan pada tanggal 5 Mei 2022 di Lembang Parinding, dengan menggunakan metode wawancara pada 10 lansia. Didapatkana bahwa 9 dari 10 lansia yang berumur 60 - 70 tahun mengatakan bahwa sulit tertidur dimalam hari, sering terbangun dan susah untuk tidur kembali, terbangun lebih dini, yang menyebabkan terganggunya kualitas tidur dan 1 lansia mengatakan tidurnya nyenyak, tidak terbangun dimalam hari dan memenuhi standar kualitas tidur yang

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni sampai bulan Juli 2022. Desain penelitian yaitu *Quasi Experiment* dengan *One Group pre test dan post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang memiliki kualitas tidur buruk yang berjumlah 15 orang. Teknik yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Indeks*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Analisa univariat dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat distribusi frekuensi dari variabel independen Relaksasi Nafas Dalam dengan variabel dependen Kualitas Tidur Lansia.

a. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Di Lembang Parinding
Dusun Tengah Kecamatan Sesean Kabupaten Toraja Utara
Tahun 2022

Umur	Frekuensi (F)	Persentase (%)
60	2	13,3
61	1	6,7
62	3	20,0
63	1	6,7
64	4	26,7
65	1	6,7
66	1	6,7
67	1	6,7
70	1	6,7
Total	15	100

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 5.1 diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berumur 64 tahun yang berjumlah 4 orang (26,7%).

b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Lembang
Parinding Dusun Tengah Kecamatan Sesean Kabupaten Toraja Utara
Tahun 2022

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Persentase(%)
Laki-Laki	3	20,0
Perempuan	12	80,0
Total	15	100

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 5.2 diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 12 orang (80,0%).

- c. Karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur sebelum diberikan Relaksasi Nafas Dalam

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Relaksasi Nafas Dalam Di Lembang Parinding Dusun Tengah Kecamatan Sesean Kabupaten Toraja Utara Tahun 2022

Pre Kualitas Tidur	Frekuensi (F)	Persentase(%)
Baik	2	13,3
Buruk	13	86,7
Total	15	100

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 5.3 diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki Kualitas Tidur yang Buruk Sebanyak 13 responden (86,7%) dan responden yang kualitas tidur baik sebanyak 2 responden (13,3%).

- d. Karakteristik responden berdasarkan Kualitas Tidur Setelah diberikan Relaksasi Nafas Dalam

Tabel 5.4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Setelah Diberikan Relaksasi Nafas Dalam Di Lembang Parinding Dusun Tengah Kecamatan Sesean Kabupaten Toraja Utara Tahun 2022

Post Kualitas Tidur	Frekuensi (F)	Persentase(%)
Baik	12	80,0
Buruk	3	20,0
Total	15	100

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 5.4 dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 12 responden (80,0%) dan responden yang kualitas tidur yang buruk sebanyak 3 responden (20,0%).

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi nafas dalam. Analisa ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed Test* dengan nilai $p < 0,05$.

Tabel 5.5
Hasil Uji Wilcoxon Kualitas Tidur Lansia Sebelum Dan Sesudah
Dilakukan Relaksasi Nafas Dalam Di Lembang Parinding Dusun Tengah
Kecamatan Sesean Kabupaten Toraja Utara
Tahun 2022

Kualitas Tidur	Pre-test		Post-test		Nilai $p=$ value
	n	%	n	%	
Baik	2	13,3	12	80,0	0,002
Buruk	13	86,7	3	20,0	
Total	15	100%	15	100%	

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan Tabel 5.5 diatas dapat dilihat bahwa ada perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam dengan total responden 15 orang. Sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam responden yang kualitas tidur yang baik sebanyak 2 responden (13,3%) dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 13 responden (86,7%). Sedangkan setelah diberikan relaksasi nafas dalam responden yang memiliki kualitas tidur yang baik meningkat sebanyak 12 responden (80,0%) dan yang buruk menurun dengan sebanyak 3 responden (20,0%).

Hasil penelitian tersebut diperkuat melalui hasil uji statistik SPSS 26 dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Test* didapatkan nilai $p=0,002$ yang menunjukkan $p < \alpha$ (0,05). Hal ini berarti H_0 diterima atau ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur lansia di Lembang Parinding Tahun 2022.

PEMBAHASAN

Dalam pembahasan ini akan membahas tentang hasil penelitian yang dirangkai dengan teori dan penelitian orang lain yang berkaitan dengan pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur lansia di Lembang Parinding Kecamatan Sesean Kabupaten Toraja Utara Tahun 2022. Adapun pembahasan dalam penelitian ini akan dijabarkan sebagai berikut

1. Kualitas tidur sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam

Berdasarkan tabel 5.3 dapat diketahui bahwa nilai kualitas tidur responden sebelum diberikan teknik relaksasi nafas yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 2 responden (13,3%) dan yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 13 responden (86,7%), dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur lansia lebih buruk.

Responden yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 2 responden (13,3%). Hal ini disebabkan karena lansia tidak merasa cemas, dan tidak mengalami gangguan tidur. Menurut asumsi penelitian ini, lansia yang memiliki kualitas tidur yang

Lansia, Relaksasi Nafas Dalam, KualitasTidur, PSQI

baik karena merasa tenang dipagi hari, perasaan energik dan memiliki jam tidur normal. Secara teori jumlah jam tidur yang normal berada pada rentang 6-8 jam dalam 24 jam (Potter & Perry, 2012) Hal ini sejalan dengan teori Chopra, (2012) mengatakan bahwa kualitas tidur yang baik terjadi dengan sendirinya seperti bisa istirahat, perasaan energik ketika bangun dipagi hari dan tidak merasa cemas.

Dari hasil penelitian, responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 13 responden (86,7%) lebih tinggi dari yang memiliki kualitas tidur yang baik karena sebagian besar lansia mengalami gangguan tidur pada malam hari seperti sering bangun pada malam hari sebanyak 3 kali, sulit tidur, sering buang air kecil di malam hari, kedinginan di malam hari. Menurut asumsi penelitian ini hal ini juga disebabkan karena responden sering merasa cemas dan stress.

Hal ini sesuai dengan teori Anies (2015) mengatakan bahwa pemenuhan gangguan tidur yang sering dijumpai pada lanjut usia adalah ketidakmampuan tidur pada saat seseorang seharusnya tidur. Berdasarkan hasil studi pendahuluan keluhan yang dirasakan lansia yang mengalami kualitas tidur yaitu perasaan sulit tidur, kedinginan pada malam hari, bangun yang tidak diinginkan, dan sering buang air kecil pada malam hari. Gangguan kualitas tidur memiliki kaitan yang besar dengan depresi, stress dan kecemasan (Augner, 2012). Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur responden.

Kualitas tidur yang kurang memiliki efek negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikologi seseorang. Solusi yang dilakukan dalam mengatasi gangguan tidur dapat ditangani secara farmakologi dan nonfarmakologis (Sari, E, 2018). Terapi nonfarmakologi seperti teknik relaksasi nafas dalam. Menurut Chomaria, (2012) berpendapat bahwa dengan latihan nafas dalam yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan menghilangkan rasa cemas.

Berdasarkan data dari karakteristik responden dipengaruhi oleh umur dimana sampel dalam penelitian ini adalah lansia, maka perubahan sistem tubuh pada lansia bisa mempengaruhi kebutuhan tidur dimana dalam penelitian saya faktor yang mempengaruhi salah satunya adalah sulit berkomunikasi, kurangnya keterbukaan lansia kepada peneliti. Selain itu, kualitas tidur juga dipengaruhi oleh jenis kelamin dimana responden perempuan 12 orang (80,0%) dan responden laki-laki sebanyak 3 orang (20,0) dimana responden yang berjenis kelamin perempuan lebih cenderung mengalami gangguan tidur daripada laki-laki karena perempuan sering mengalami depresi dan banyak pikiran daripada laki-laki. Hal ini sesuai dengan Potter & Perry, (2015) mengatakan secara psikologi perempuan lebih banyak mengalami tekanan daripada laki-laki.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Nugroho, (2012) mengatakan gangguan tidur lebih tinggi pada perempuan dibanding laki-laki karena perempuan lebih memiliki kemungkinan untuk mengalami mimpi buruk, kesulitan tidur dan sering terbangun dibandingkan laki-laki. Perempuan secara psikologis memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dibanding dengan laki-laki dalam mengatasi suatu masalah, dengan adanya gangguan secara fisik maupun secara psikologis tersebut maka perempuan akan mengalami suatu kecemasan, jika kecemasan itu berlanjut maka akan

Lansia, Relaksasi Nafas Dalam, Kualitas Tidur, PSQI

mengakibatkan seseorang lansia yang mengalami gangguan tidur lebih cenderung dialami perempuan daripada laki-laki.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nasuha, Dyah Widodo, Esti Widianipa (2016) tentang Pengaruh Teknik Relaksasi nafas dalam terhadap Tingkat kecemasan pada lansia di posyandu lansia RW IV dusun Dempok desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang terhadap 13 lansia didapatkan ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada lansia dengan nilai p value $0,001 < 0,05$.

2. Kualitas tidur setelah dilakukan relaksasi nafas dalam

Berdasarkan tabel 5.4 dapat diketahui bahwa nilai kualitas tidur responden setelah diberikan teknik relaksasi nafas yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 12 responden (80,0%) dan yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 3 responden (20,0%). Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

Responden yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 12 responden (80,0%). Hal ini disebabkan karena adanya peningkatan kualitas tidur karena efek dari relaksasi nafas dalam dapat mempermudah untuk mengatur nafas, membuat diri menjadi rileks, menurunkan kecemasan, merasa senang, dan menenangkan pikiran. Menurut asumsi penelitian ini lansia lebih rileks setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam sesuai SOP dan melakukan teknik teknik ini secara rutin. Dengan pernyataan responden menyebutkan bahwa relaksasi nafas dalam memberikan pengaruh pada kualitas tidur lansia.

Hal ini sesuai dengan teori Syamsiyah, (2019) mengatakan metode relaksasi nafas dalam ialah proses yang bisa membebaskan ketegangan badan. Metode nafas dalam bisa meningkatkan konsentrasi pada diri, memudahkan buat mengendalikan nafas, tingkatkan oksigen dalam darah dan memberikan rasa tenang sehingga membuat diri jadi lebih rileks dan menurunkan kecemasan sehingga membantu buat memasuki kondisi tidur, karena dengan tata cara meregangkan otot-otot hendak membuat suasana hati jadi lebih tenang dan pula lebih santai, dengan suasana ini lebih tenang bisa menolong menggapai keadaan gelombang alpha yang ialah suatu kondisi yang sangat dibutuhkan seorang buat bisa memasuki fase tidur dini.

Terapi ini dilakukan selama 1 minggu dengan 15 responden yang mengalami kualitas tidur baik dan buruk dapat menurunkan gangguan tidur pada lansia. Dengan latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress. Perasaan rileks akan terus ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar *pituitary* untuk meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi *enkephalin* dan β endorphen, akan merasa lebih rileks dan nyaman. (Risnasari, 2012).

Responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk menurun setelah diberikan relaksasi nafas dalam menjadi 3 responden (20,0%) hal ini disebabkan karena responden ini tidak melakukan relaksasi nafas dalam secara teratur dan tidak sesuai

SOP . Menurut asumsi penelitian lansia tidak melakukan teknik relaksasi nafas dalam sesuai prosedur SOP dan tidak melakukannya secara teratur untuk menurunkan rasa stress dan menghilangkan cemas. Hal ini sesuai dengan teori Chomaria, (2012) berpendapat bahwa dengan latihan nafas dalam yang teratur dan dilakukan dengan benar dan sesuai dengan SOP tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ahmadi (2021) tentang “Pengaruh Senam Bugar dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan terhadap 64 lansia didapatkan bahwa ada pengaruh senam bugar dan relaksasi dalam terhadap kualitas tidur pada lansia dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$ atau nilai $p < 0,005$.

3. Pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur lansia di Lembang Parinding Kecamatan Sesean Kabupaten Toraja Utara tahun 2022

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur pada lansia, sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam responden yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 13 responden dan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam responden yang kualitas tidur menjadi 3 responden. Hal ini disebabkan karena lansia melakukan relaksasi nafas dalam secara teratur dan sesuai dengan SOP. Menurut asumsi penelitian ini pemberian relaksasi nafas dalam dapat memberikan perasaan yang rileks kepada lansia, dapat mengontrol lamanya tidur di malam hari dan mempermudah untuk mengatur nafas, merasa senang, dapat menurunkan stress dan menghilangkan kecemasan.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dilakukan oleh Wardani, (2015) yang mengatakan bahwa relaksasi nafas dalam dapat bermanfaat untuk mengurangi kecemasan yang dirasa, mempermudah mengatur nafas dan menghilangkan stress.

Sejalan dengan teori Fitria (2018) yang menyatakan bahwa relaksasi nafas dalam merupakan salah satu teknik relaksasi yang memiliki efek menurunkan tingkat stres melalui sistem saraf otonom. Dengan nafas dalam dapat mempengaruhi perubahan biokimia tubuh, seperti meningkatkan sistem saraf parasimpatis, menurunkan respon terhadap stres dan meningkatkan pelepasan hormon didalam neuroendokrin yang meningkatkan ketenangan.

Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,002$ dimana nilai $p\text{ value}$ lebih kecil dari α (0,05) menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur lansia di Lembang Parinding Kecamatan Sesean Kabupaten Toraja Utara Tahun 2022.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Symsiyah, (2019) tentang pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap mutu tidur lanjut usia menampilkan terbentuknya kenaikan mutu tidur yang lebih baik sehabis diberikan relaksasi nafas dalam sebagian besar kurang baik ialah sebesar 88,5%, sehabis hari awal pemberian perlakuan sebagian besar lanjut usia masih mempunyai mutu tidur yang kurang baik sebesar 63,5% . sehabis 3 hari perlakuan mutu tidur lanjut usia sebagian besar masih kurang baik sebesar 52,6% serta sehabis seminggu perlakuan terjalin pergantian

dimana didapatkan sebagian besar lanjut usia hadapi mutu tidur yang baik sebesar 68,9%. Hasil riset ini pula menampilkan terdapat pengaruh yang efisien dalam pemberian relaksasi nafas dalam terhadap mutu tidur lansia dengan nilai $p\text{ value} = 0,00 < 0,05$.

Hasil Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ahmadi (2021) tentang “Pengaruh Senam Bugar dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan terhadap 64 lansia didapatkan bahwa ada pengaruh senam bugar dan relaksasi dalam terhadap kualitas tidur pada lansia dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$ atau nilai $p < 0,005$.

Menurut asumsi penelitian ini Terapi relaksasi nafas dalam dapat menurunkan kecemasan, gangguan tidur, serta mengurangi stress. Pemberian relaksasi nafas dalam yang dilakukan sesuai SOP dapat menurunkan tingkat kualitas tidur yang buruk. Sebelum tidur alangkah baiknya seseorang dalam keadaan rileks, tenang dan tidak tertekan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat di simpulkan bahwa :

1. Berdasarkan hasil pengumpulan data sebelum diberikan relaksasi nafas dalam didapatkan responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 13 responden (86,7%).
2. Berdasarkan hasil pengumpulan data setelah diberikan relaksasi nafas dalam didapatkan responden yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 12 responden (80,0%).
3. Ada pengaruh yang signifikan antara relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur lansia dengan nilai $p\text{ value} = 0,002 < \alpha 0,05$ yang artinya H_a di terima

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi Fakhravari,A.,et a.(2018). *The effect Of Foot Reflexology Massage On The Sleep Quality Of Elderly Women With Restless Leg Sindrome*. JCCNC,4(2).pp.96-103
- Angreani, (2019). *Hubungan pengetahuan dan sikap lansia dengan riwayat hipertensi dalam pengendalian tekanan darah pada lansia di puskesmas sibolangit kabupaten deli serdang tahun 2019*. 113.
- Anies, (2015). *Keperawatan Lanjut Usia* . Yogyakarta : Nuha Medika.
- Arfa, Muhammad. (2013). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Pasien Post-Operasi Appendisit di RuangBedah RSUP Prof. Dr. Hi. Aleoi Saboe Kota Gorontalo*. Tesis. Universitas Negeri Gorontalo
- Dewi, S.R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Carley DW, & Farabi S. (2016) *Physiology of sleep. From Reseach to Practice*. 2016; 29(1): 5-9.
- Chomaria, (2012) *Keunggulan Relaksasi Nafas Benson & Mengatasi insomnia dengan Terapo Relaksasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka
- Curcio, G. (2012), *Validity of the Italian Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

- Ernawati. (2017). *Gambaran kualitas tidur dan gangguan tidur pada lansia di Panti Sosial Trena Werdha Budi Luhur Kota Jambi*.
- Hidayat, A.(2015). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Edisi 2-Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Indrawati, N.B., (2012). *Hubungan antara Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler Fakultas Ilmu Keperawatan*. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia.
- Kemkes RI, (2018). <https://P2PTM.kemkes.go.id/search>.
- Khasanah K dan Hidayati W. (2012). *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang*. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1) : 189-196.
- Kholifah, Siti Nur.(2016). *Keperawatan Keluarga dan Komunitas*. Jakarta Selatan: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Likah (2018). *Pengaruh Terapi Mandi Air Hangat Sebelum Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut di PSTW Budi Luhur Kasongan Bangun Jiwo Kasihan Bantul Yogyakarta*. Yogyakarta: Skripsi Tidak Dipublikasikan. PSIK STIKES „Aisyiyah Yogyakarta.
- Lukman. (2014). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap IntensitasNyeri Pada Pasien Post-Operasi Sectio Caesaria di RSUD. Prof. Dr. Hi. Aloei Saboe Kota Gorontalo*. Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan. *Jurnal Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan*, Universitas Negeri Gorontalo.
- M. Iqbal. (2014). *Pengaruh Relaksasi Terhadap Keluhan Fisik: Suatu Studi Eksperimental*. Yogyakarta: Laporan Penelitian. Fakultas Psikologi UGM.
- National Sleep Foundation, (2018). *SleepFoundation.org*. [Online] Available at: <https://www.sleepfoundation.org/articles/how-blue-lightaffects-kids-sleep>.
- Nugroho, (2012). *Keperawatan Gerontik*, Jakarta : EGC.
- Nursalam. (2011). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed)*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Padila. (2013). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Peever J, Fuller PM. (2017). *The Biology of REM Sleep*. *Pudmed*.
- Potter & Perry, (2015). *Fundamental Of Nursing* Edisi: 4 Penerbit Dokter.
- Putra (2014). *Tipe Sehat dengan Pola Tidur Tepat dan Cerdas*. Yogyakarta : Buku Biru.
- Reike Saraswati (2020). <https://www.sehatq.com/artikel/teknik-relaksasi-yang-patut-dicoba-untuk-redakan-stres>.
- Sari, E , D (2018). *Senam Lansia Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Usia Anugerah*. Surabaya. 96-104.
- Saryono. (2011). *Metodologi penelitian keperawatan*. Purwokerto: UPT. Percetakan dan Penerbitan UNSOED
- Siti Haisah, (2017). *Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Permadi Tiogomas Kota Malang* *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan diakses 2 maret*.
- Smith, (2012). *How Much Sleep Do You Need? Help. Guide*. (<http://www.smith.org/life/sleeping.htm>. Diakses pada 25 Agustus 2016).
- Sugiyono (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta.
- Sunaryo, dkk. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi.
- Shape, (2014). <http://m.merdeka.com>.

- Syamsiyah, A. (2019). *Perbedaan Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur. Journal of Chemical 14 Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Teti, S. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan maternitas*. Bandung : PT Refika Adiwijaya.
- Trullyen, V. L. (2013). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. Jurnal Keperawatan*. tersedia dalam : <https://docplayer.info/42852078-Trullyenvista-lukman-abstrak.html>. Diakses pada 13 September 2019.
- Yunus, S. (2014) *Mindset Revolution: Optimalisasi Potensi Otak Tanpa Batas*. 1st edn. Yogyakarta: Jogja Bangkit Publisher, 2014.