

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI DENGAN KOMBINASI EDUKASI KESEHATAN TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA NEGERI 6 YOGYAKARTA 2024

Nisrina Miftah Nur'aini ¹, Dr. Sujono Riyadi².
Email: nisrinamiftah7@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Kuantitas tidur buruk didefinisikan sebagai pencetus persoalan kebugaran kerap ditemui golongan pada remaja. Akhir masa puber 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 teknik relaksasi nafas dalam berpengaruh 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, Kombinasi Edukasi Kesehatan.

¹Mahasiswa Pogram Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

²Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

***THE EFFECT OF RELAXATION TECHNIQUES WITH A COMBINATION
OF HEALTH EDUCATION ON SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS
IN STATE SENIOR HIGH SCHOOL 6 YOGYAKARTA 2024***

Nisrina Miftah Nur'aini ¹, Dr. Sujono Riyadi².
Email: nisrinamiftah7@gmail.com

ABSTRACT

Background: Poor sleep quantity is defined as a trigger for fitness problems often found in adolescents. The end of puberty often faces transitions and decreased rest time. As a result, young people with poor sleep quality and rarely rest cause someone to feel tired during the day, have a bad mood and worsen their 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.

Purpose: This study aims to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on sleep quality in adolescents.

Mehod: This research design uses the *Quasy Experiment Design* method with a One Group *Pretest* and *Posttest design*. The sampling technique used was purposive sampling with a sample size of 43 respondents. Then the data was analyzed using the *Wilcoxon Sign Rank Test*.

Results: The results of the study on 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 value of <5, there were 21 respondents (51.2%) which means the category of good sleep quality.

Conclusion: There is a significant effect 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, Combination of Health Education.

¹Student of Nursing Study Program, General Achmad Yani University, Yogyakarta.

²Lecturer of Nursing Study Program, General Achmad Yani University, Yogyakarta.