

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS RELAKSASI NAFAS DALAM
DENGAN TERAPI MUSIK LANGGAM JAWA TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

Tegar Fikri Rinandi, Joko Wiyono

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang Jl. Besar Ijen No.77C
Oro-oro Dowo Kec.Klojen Kota Malang

Email : tegarrinandi@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan tidur yang terjadi pada usia lanjut berpengaruh pada kualitas tidur lansia, terdapat terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk memperbaiki kualitas tidur lansia salah satunya adalah relaksasi nafas dalam dan terapi musik langgam jawa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah relaksasi nafas dalam dan terapi musik langgam jawa dengan hipertensi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi Experimental Design* dengan pendekatan *pre test dan post test with non equivalent group* teknik pengambilan sample *Non-Probability Sampling* dengan jenis *Total Sampling* sejumlah 38 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok relaksasi nafas dalam (19 responden) dan terapi musik langgam jawa (19 responden). Analisis data menggunakan Uji *Independent T-Test* dengan nilai $\alpha = 0,05$ bermakna nilai $p < 0,05$. Hasil menunjukkan terdapat perbedaan kualitas tidur yang signifikan sesudah terapi relaksasi nafas dalam dan terapi musik langgam jawa dengan nilai *sig 2 tailed* = 0,000. Relaksasi nafas dalam lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia dibandingkan dengan terapi musik langgam jawa.

Kata Kunci: relaksasi nafas dalam, terapi musik langgam jawa, kualitas tidur