

PENGARUH *DIAFRAGMATIC BREATHING EXERCISE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Oki Sri Oktaviani, Rini Widarti

Ooktaviani211@gmail.com

Universitas „Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Kualitas tidur merupakan suatu kondisi dimana tidur yang di jalani seseorang dapat memberikan kebugaran, kesegaran, dan kepuasan ketika terbangun. *Diafragmatic Breathing Exercise* adalah terjadinya peningkatan volume dan saturasi oksigen serta untuk melatih cara bernafas degan benar, memperkuat dan merelaksasikan otot- otot pernafasan saat melakukan inspirasi dalam serta meningkatkan sirkulasi yang mampu merangsang fungsi sistem simpatis-parasimpatis yang sangat baik untuk meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup yang lebih baik. **Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh *Diafragmatic Breathing Exercise* terhadap kualitas tidur pada lansia. **Metode :** Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimental* dengan *one group pre and post test* dengan jumlah sampel sebanyak 25 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) Intervensi *Diafragmatic Breathing Exercise* dilakukan 3x seminggu selama 3 minggu. Analisa data menggunakan uji pengaruh *McNemar*. **Hasil :** Uji *McNemar* berdasarkan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan perlakuan didapatkan nilai signifikasi 0,001 ($P < 0,05$). **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh *Diafragmatic Breathing Exercise* terhadap kualitas tidur lansia. **Kata Kunci :** Kualitas Tidur dan *Diafragmatic Breathing Exercise*

