

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* DAN
TERAPI RELAKSASI MUSIK MOZART TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH DAN KUALITAS TIDUR PENDERITA HIPERTENSI**

(di Posyandu PTM “Surya” RW 04 Kelurahan Singonegaran Kota Kediri)

Nabila Hasna Ningrum

Maria Diah C.T, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB

Anggun Setyarini, S.Kep., Ns., M.Kep.

ABSTRAK

Hipertensi menimbulkan peningkatan tekanan darah yang gejalanya tidak nyaman. Hal tersebut berdampak pada perubahan pola tidur dan berpengaruh pada kualitas tidur, dan memperbesar risiko mengalami komplikasi yang mengancam keselamatan penderitanya. Di Indonesia, tahun 2022 berjumlah 63 juta jiwa menderita hipertensi, diprediksi terus meningkat. Oleh karena itu, penanganan tepat perlu dilakukan salah satu penanganan non-farmakologi yaitu terapi relaksasi. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi *slow deep breathing* dan terapi relaksasi musik mozart terhadap perubahan tekanan darah dan kualitas tidur penderita hipertensi. Rancangan penelitian eksperimen, desain penelitian *quasi eksperiment*, 32 peserta dibagi menjadi dua kelompok. Uji statistik yang digunakan adalah independent T-test untuk kelompok intervensi dan kontrol, serta paired T-test untuk *pretest* dan *posttest*. Hasil menunjukkan pada kelompok intervensi, TD sistole turun dari 149,90 menjadi 140,04 dan diastole dari 85,80 menjadi 75,44 dengan (P)value 0,000 artinya ada pengaruh terapi kombinasi terhadap perubahan TD pada kelompok intervensi, tetapi pada kelompok kontrol tidak. Hasil kualitas tidur pada kelompok kontrol *pretest* dan *posttest* diberikan perlakuan yaitu 7,88 dan 8,19. Skor kualitas tidur pada kelompok intervensi *pretest* dan *posttest* diberikan perlakuan yaitu 7,88 dan 4,88 dengan (P)value 0,000 artinya ada pengaruh terapi kombinasi terhadap kualitas tidur pada kelompok intervensi, tetapi pada kelompok kontrol tidak.

Kata Kunci : Tekanan Darah, *Slow Deep Breathing*, Relaksasi Musik Mozart, Kualitas Tidur