

**PENINGKATAN KESEHATAN PADA LANSIA DENGAN TERAPI
MUROTTAL AL-QUR'AN SURAT AR-RAHMAN
UNTUK INSOMNIA**

Zaliesa Tesa Dewi, Ika Silvitasari, Irma Mustika Sari

Zaliesa.tesa@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Salah satu bentuk permasalahan pada lansia adalah gangguan pemenuhan kebutuhan tidur. Oleh karena itu perlu diberikan terapi-terapi lain selain terapi farmakologi. Salah satunya dilakukan terapi relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, aroma terapi dan terapi musik. **Tujuan:** Tujuan dari Video ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang terapi murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman untuk penanganan gangguan pola tidur pada lansia. **Metode:** Metode yang digunakan adalah dengan menggunakan media KIE yaitu Video diharapkan mampu dijadikan sumber informasi tentang penggunaan metode Peningkatan Kesehatan Pada Lansia Dengan Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Untuk Insomnia. **Hasil:** Hasil video akan di HKI kan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta dan khususnya kepada masyarakat dengan penderita insomnia sehingga dapat mengetahui dan menerapkan terapi musik murottal untuk mengurangi gangguan pola tidur. **Kesimpulan:** Sebagai media pendidikan dan kesehatan dan media edukasi bagi masyarakat dan khalayak umum khususnya pada penderita insomnia untuk meningkatkan pengetahuan tetang terapi murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman untuk penanganan gangguan pola tidur pada lansia.

Kata Kunci : *Lansia, Insomnia, Terapi Murottal, Video*