

UPAYA PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA MELALUI MEDIA BOOKLET

Erina Tasya Ekawati

Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : tasyaerina123@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Kurang lebih 18% penduduk dunia telah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya. Prevelensi insomnia pada lansia tahun 2014 di Indonesia sekitar 10%. Artinya kurang lebih dari 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia, 30% terjadi pada usia lebih dari 50 tahun. Gangguan tidur atau insomnia adalah suatu keadaan seseorang yang mengalami sulit untuk tidur atau sering terbangun di malam hari **Metode:** Peningkatan kualitas tidur terhadap lansia dapat ditangani secara non farmakologis yaitu dengan terapi relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, aromaterapi dan terapi murottal al-quran. Cara ini efektif digunakan karena sudah terdapat pada jurnal penelitian yang membuktikan bahwa terapi relaksasi dapat meningkatkan kualitas tidur. **Hasil:** Media Booklet dapat digunakan dengan tujuan peningkatan pengetahuan dan memberikan informasi yang lebih jelas dan spesifik karena memuat cara dan gambar menarik sehingga dapat memotivasi masyarakat untuk melakukannya secara mandiri. **Kesimpulan:** Media Booklet dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya pada penderita insomnia untuk meningkatkan kualitas tidur, sehingga masyarakat termotivasi untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Lansia, Insomnia, Terapi, Booklet