

TERAPI MUROTTAL AL – QUR’AN UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA YANG MENGALAMI INSOMNIA MELALUI MEDIA VIDEO

Siti Nurjanah
Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
sitinurjanah6362@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Insomnia pada lansia di Indonesia cukup tinggi yaitu 60 %. Dampak insomnia menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Penanganan insomnia ini dapat dilaksanakan secara nonfarmakologi yaitu dengan melakukan metode atau teknik terapi, salah satunya dengan terapi murottal Al – Qur’an surat Ar – Rahman. Hasil penelitian Iksan dan Eni (2020), membuktikan bahwa terapi murottal dapat meningkatkan kualitas tidur, dari frekuensi terbangun sebelum dilakukan terapi murottal Al – Qur’an subyek terbangun di malam hari sebanyak 7 kali, setelah dilakukan terapi murottal Al – Qur’an frekuensi terbangun di malam hari hanya 3 kali terbangun. **Metode :** Pentingnya edukasi dibidang kesehatan melalui media video tentang meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia, diharapkan bisa untuk meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat terutama lansia yang mengalami insomnia. **Hasil :** Tema *video* ini yaitu terapi murottal Al – Qur’an untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia. Menjelaskan tentang terapi murottal Al – Qur’an surat Ar – Rahman, dan prosedur bagaimana cara melakukan terapi murottal Al – Qur’an surat Ar - Rahman. **Kesimpulan :** Dengan menggunakan media video dapat memberikan informasi tentang cara untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia.

Kata Kunci : Lansia, Tidur, Insomnia, Terapi murottal Al – Qur’an