

PENERAPAN TERAPI DZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI USIA LANJUT SUMBER SURAKARTA

Yayang Muhammad Shidiq
yayangshidiq12@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Lansia pada umumnya mengalami perubahan, perubahan pada fisik, psikis dan biologis. Perubahan fungsi biologis pada lansia salah satunya adalah perubahan pola tidur yang mengakibatkan kualitas tidur buruk. Gangguan kualitas tidur pada lansia ini dapat diatasi dengan penerapan terapi dzikir pada lansia. **Tujuan:** Untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah penerapan terapi dzikir dalam peningkatan kualitas tidur. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif pada 2 responden perempuan yang dilakukan pada 04 Juni 2023 sampai 10 Juni 2023 di panti usia lanjut 'Aisyiyah Sumber surakarta tiap responden diberikan intervensi selama 7 hari berturut-turut. Instrumen yang digunakan adalah Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* PSQI untuk mengukur tingkat kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian terapi. **Hasil:** Kualitas tidur pada kedua responden sebelum dilakukan penerapan pada responden 1 didapat nilai kualitas tidur 16 (kategori buruk) dan responden 2 didapat nilai kualitas tidur 11 (kategori buruk) dan setelah dilakukan penerapan terapi dzikir didapat hasil pada responden 1 nilai kualitas tidur 10 (kategori buruk) dan responden 2 nilai kualitas tidur 7 (kategori buruk). Pada kedua responden mengalami penurunan nilai kualitas tidur. **Kesimpulan:** Terapi dzikir dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Kata kunci: Kualitas tidur, Terapi Dzikir, Lansia