

**PENERAPAN KONSUMSI MADU TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA BANYUBIRU WIDODAREN
NGAWI**

Ismi Alfi Nurwakhida, Mursudarinah, Eska Dwi Prajayanti
ismialfin26@gmail.com
Program Studi Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 lansia menunjukkan bahwa dari 10 lansia terdapat 7 orang lansia mengalami sulit tidur di malam hari, sering terbangun di malam hari, dan merasa tidak puas dengan tidurnya serta merasa kualitas tidurnya buruk. Lansia menyatakan bahwa belum pernah mengonsumsi madu untuk mengatasi gangguan tidurnya. Penanganan yang dilakukan saat tidak bisa tidur yaitu 4 lansia meminum air hangat dan 6 lansia mengoleskan balsem ke sekitar lehernya saja. **Tujuan;** Mendiskripsikan perbedaan dari kedua responden setelah diberikan konsumsi madu terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Banyubiru, Widodaren, Ngawi. **Metode;** Penerapan ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penulis akan melakukan pendekatan kepada 2 responden dengan melakukan wawancara dan penyebaran kuesioner kepada responden untuk mengumpulkan data-data sebelum diberikan madu dan setelah diberikan madu. **Hasil;** Kualitas tidur dari kedua responden setelah dilakukan terapi madu selama 7 hari menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan. **Kesimpulan;** Terdapat perbedaan peningkatan kualitas tidur dari kedua responden setelah penerapan konsumsi madu yaitu hasil kuesioner 5 dan 4,75 yang termasuk kualitas tidur baik.

Kata Kunci; *Madu, Kualitas Tidur, Lansia*