

UPAYA PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN METODE MUROTTAL AL-QUR'AN

Annisa Putri Damayanti

Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : Annisaputridamayanti20@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur dipengaruhi oleh faktor usia, penyakit, obat-obatan, dukungan dan perhatian keluarga. Lansia yang mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 70%, sehingga kesehatan lansia menjadi turun dan berdampak negatif bagi kesehatan lansia. Terapi murottal yang baik dan teratur mampu meningkatkan kualitas tidur lansia. Tujuan adalah untuk meningkatkan pengetahuan keluarga tentang upaya peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan media video. **Metode :** Media yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga lansia yaitu dengan media video, karena video adalah media audiovisual untuk memberikan edukasi berupa alat peraga yang didengar dan dilihat sehingga mudah dipahami. **Hasil :** Salah satu media yang dapat digunakan sebagai media informasi dan edukasi adalah video. Media video dapat meningkatkan pengetahuan keluarga lansia tentang terapi murottal Al-Qur'an untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, yang dapat dilakukan mandiri oleh keluarga lansia. **Kesimpulan:** Media video terdiri dari tulisan dan gambar yang dapat memberi informasi pada khalayak, khususnya keluarga lansia. Informasi yang ada dalam video dapat menarik perhatian keluarga lansia untuk membantu meningkatkan kualitas tidur lansia .

Kata Kunci : *Kualitas tidur, lansia, terapi murottal*