

## ABSTRAK

Putra Sabda Nan Kori  
NIM B2015089  
Diploma III Keperawatan

Dosen Pembimbing  
1. Kanthi Suratih, S.Kep., Ns., M.Kes  
2. Eska Dwi Prajayanti, S.Kep., Ns., M.Kep

### PENERAPAN PEMBERIAN MADU TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

**Latar Belakang:** Gangguan tidur yang terjadi pada usia lanjut dapat disebabkan oleh persoalan medik atau psikologis, akibat stress atau pengaruh gaya hidup seperti seringkali minum kopi, alkohol atau merokok. Perubahan pola tidur pada usia lanjut disebabkan perubahan pada system saraf pusat yang mempengaruhi pengaturan tidur, dan penuaan.

**Tujuan:** Diketuinya pengaruh kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi minum madu di Desa Ketaon, Kecamatan Banyudono, Kabupaten Boyolali.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2018 dengan menggunakan rancangan *pre eksperimen* One – Group Pretest-Posttest *Design*. Sebanyak 2 sampel diambil dari total sampling yang sudah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Subyek diberi kuesioner *pretest* untuk mengetahui kualitas tidur dilanjutkan dengan minum madu sebelum tidur selama 7 hari, dan diberi kuesioner *posttest* untuk mengetahui adanya pengaruh dari intervensi.

**Hasil:** Kualitas tidur lansia sebelum melakukan terapi minum madu sebanyak 2 orang, setelah melakukan terapi minum madu lansia mengalami penurunan skala kualitas tidur yang signifikan.

**Simpulan dan Saran:** Terapi minum madu dengan cara minum madu sebelum tidur, berpengaruh terhadap kualitas tidur buruk lansia di Desa Ketaon, Kecamatan Banyudono, Kabupaten Boyolali. Terdapat penurunan jumlah kualitas buruk responden setelah diberikan terapi.

Diharapkan peneliti selanjutnya memilih lokasi tempat penelitian di panti jompo agar peneliti lebih mendalami proses pengukuran kualitas tidur pada lansia dan melakukan dengan durasi waktu lebih lama.

Kata kunci : Madu, Kualitas Tidur, Lansia