

TERAPI DZIKIR MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR

LANSIA : *LITERATURE REVIEW*

Niken Ratna Sari dan Sujono Riyadi

Email : nikenratna98@gmail.com

Sujono_kmpk2005@yahoo.com

INTISARI

Latar Belakang : Di Indonesia lansia mengalami gangguan tidur sekitar 50% dengan usia ± 65 tahun, sedangkan prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Tanpa disadari gangguan tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia. Dari hal tersebut lansia harus mendapatkan terapi yang tepat dan sesuai agar dapat memperbaiki kualitas tidur lansia tersebut.

Tujuan Penelitian : Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari terapi dzikir terhadap kualitas tidur lansia.

Metode Penelitian: Artikel diambil dari *google scholar*. Pada proses seleksi data, ada tujuh artikel yang sesuai topik. Kemudian artikel dipilih berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh penulis. Kriteria tersebut meliputi : terapi dzikir dan kualitas tidur. Artikel yang memiliki tahun terbit lebih dari 10 tahun yang lalu tidak terpilih dikarenakan artikel tersebut sudah kurang relevan untuk dijadikan bahan acuan. Penelitian ini merupakan penelitian metode rancangan *pretest* dan *posttest*.

Hasil : Ada pengaruh pemberian terapi dzikir terhadap kualitas tidur lansia. Terapi dzikir ini akan menjadi penenang guna menjaga keseimbangan suhu tubuh agar tercipta suasana kejiwaan yang tenang, damai, dan terkendali. Namun tindakan tersebut bukan merupakan pengganti untuk obat-obatan. Dari tujuh jurnal mengungkapkan hasil bahwa ada pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas tidur lansia dan dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan orang lain bagi lansia yang mengalami kesulitan tidur.

Kesimpulan: Ada pengaruh terapi dzikir terhadap perbaikan kualitas tidur lansia. Diharapkan lansia dapat memanfaatkan teknik terapi dzikir dengan prosedur yang tepat sebagai alternatif cara non farmakologi yang aman dan mudah dilakukan di rumah dan dapat mengurangi pemakaian obat-obatan pada lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk.

Kata Kunci: *Terapi Dzikir, Kualitas Tidur, Lansia*

DZIKIR THERAPY AFFECT THE QUALITY OF SLEEP IN THE ELDERLY : *LITERATURE REVIEW*

Niken Ratna Sari dan Sujono Riyadi

Email : nikenratna98@gmail.com

Sujono_kmpk2005@yahoo.com

ABSTRACT

Background : In Indonesia, the elderly experience sleep disorders around 50% with age \pm 65 years, while the prevalence of sleep disorders in the elderly is quite high, namely around 67%. Without realizing it, these disturbances can affect the quality of sleep in the elderly. From this, the elderly must receive appropriate and appropriate therapy

Research Purposes : The purpose of this study was to determine the effect of dzikir therapy on the quality of sleep in the elderly.

Research Method: Article taken from google scholar. In the sorting process, there are seven articles on topic. Then the articles are selected based on the criteria determined by the author. These criteria include: dzikir therapy and sleep quality. Articles that have a published year more than 10 years ago are not selected because the article is no longer relevant to be used as a reference. This research is a research design method pretest and posttest.

Result : There is an effect of dzikir therapy on the quality of sleep in the elderly. This dzikir flour will be a coolant to maintain the balance of body temperature in order to create a calm, peaceful, and controlled mental atmosphere. However, it is not a substitute for drugs. From seven journals, the results show that there is an effect of dzikir therapy on the quality of sleep in the elderly

Conclusion : There is an effect of dzikir therapy on improving the quality of sleep in the elderly. It is hoped that the elderly and caregivers can utilize dhikr therapy techniques with appropriate procedures as an alternative to non-pharmacological methods that are safe and easy to do at home and can reduce the use of drugs in elderly people who experience poor sleep quality.

Keywords: Dhikr Therapy, Sleep Quality, Elderly