

ABSTRAK

Lansia dengan gangguan tidur adalah permasalahan yang sering terjadi karena seiring bertambahnya usia membuat waktu fungsi tubuh, jumlah kebutuhan tidur lansia juga akan mengalami penurunan. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis Efektivitas Terapi ASMR (Relaksasi Autonomus Sensory Meridian Response) Sleeping Relax Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia.

Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *Quasy-Experimental* dengan design *Non-Equivalent-Control Group Design*. Populasi seluruh lansia gangguan tidur di Kapasan Samping Surabaya sebanyak 30 responden menggunakan teknik *Total Sampling*. Variabel independen pada penelitian ini adalah Terapi ASMR (*Autonomus Sensory Meridian Response*) *Sleeping Relax* dan Variabel dependen adalah kualitas tidur lansia. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuisioner kualitas tidur dengan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisa data menggunakan Uji *Wilcoxon Sign Rank* dengan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil uji statistic *Wilcoxon Sign Rank* pada kelompok intervensi didapat nilai $P = 0,001$ yang berarti $p < \alpha$ maka H_0 ditolak H_1 diterima, artinya terdapat pengaruh terapi ASMR terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai $P = 1,000$ yang berarti $p > \alpha$ maka H_0 diterima yang artinya ketika tidak diberikan terapi *asmr* kualitas tidur lansia tidak mengalami peningkatan.

Terapi ASMR terbukti memiliki manfaat untuk membantu mengatasi gangguan tidur dan memberikan manfaat terapeutik yang dapat merangsang munculnya perasaan rileks yang akan membuat orang lebih mudah untuk tertidur.

Kata Kunci : Gangguan Tidur, Kualitas Tidur Lansia, Terapi ASMR