

## ABSTRAK

Gangguan tidur merupakan salah satu gangguan yang terjadi pada lansia. Psikologis lansia akan cenderung berisiko mengalami gangguan pola tidur dimana lansia merasa sulit untuk memulai tidur dan kualitas tidur yang tidak efektif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil penerapan terapi wudhu dan dzikir pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPTD Griya Werdha Mojopahit Mojokerto.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subyek penelitian dengan dua pasien yang mengalami insomnia. Asuhan keperawatan dilakukan dengan pengkajian, menegakkan diagnosis, merumuskan intervensi, melaksanakan implementasi, dan evaluasi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi. Data dianalisis secara deskriptif dengan narasi.

Hasil dari penerapan yang telah dilakukan selama 7 hari menunjukkan adanya peningkatan pola tidur yang tercukupi pada dua klien. Pada klien 1 setelah diberikan terapi ia merasa lebih nyaman, tenang, dan mampu mengubah pola tidur siang maupun malam. Pada klien 2 setelah diberikan terapi ia merasa semakin tenang, merasa tidur cukup, dan tidak merasa kesakitan yang berlebihan.

Penerapan Terapi wudhu dan dzikir yang diberikan dapat mengatasi insomnia dengan meningkatkan kebutuhan pola tidur yang cukup dan penerapan terapi wudhu dan dzikir ini dapat diterapkan secara mandiri oleh lansia untuk membantu mengatasi masalah gangguan pola tidur pada penghuni panti lainnya.

**Kata Kunci: Wudhu dan Dzikir, Insomnia, Lansia**